

Ermutigung praktizieren – Predigt (Hebräer 12,12-13; 1. Thess 5,14)

Hebräer 12,12-13: „Darum ,richtet auf die erschlafften Hände und die gelähmten Knie, und ,macht gerade Bahn für eure Füße‘, damit das Lahme nicht abirre, sondern vielmehr geheilt werde“ (vgl. Jes 35,3).

1. Thess 5,14: „Wir ermahnen euch, Geschwister“: Überführt die Unordentlichen, tröstet die Kleinmütigen, trag die Kraftlosen an, seid langmütig gegen alle!“

Gliederung:

1. Wer braucht Ermutigung?
2. Mögliche Gründe für Mutlosigkeit
3. Wege aus der Mutlosigkeit

Einführung

In Sprüche 18,14a lesen wir: „Eines Mannes Geist erträgt seine Krankheit; aber einen niedergeschlagenen Geist, wer richtet den auf?“ Ein „niedergeschlagener Geist“ – auf Neuhebräisch: ein „depressiver Geist“ –, wer wünscht dich den? Und doch haben wir alle irgendwann damit zu kämpfen. Was mache ich in solchen Fällen? Und wie kann ich meinem Nächsten helfen, wenn er Ermutigung braucht? Das sind Fragen, auf die wir heute nach biblischen Antworten suchen wollen. So stellt sich die erste Frage.

1. Wer braucht Ermutigung?

Im Grunde braucht jeder Mensch irgendwann Ermutigung. Die Ursachen dafür sind sehr unterschiedlich. Entsprechend wird auch die „Therapie“ unterschiedlich ausfallen müssen. Sowohl Hebr 12,12f. als auch 1. Thess 5,14 greifen deshalb das Thema auf. Dabei geht es um die Ermutigung und Korrektur von Menschen, die an Jesus Christus glauben. Das sind Menschen, die Jesus Christus, den Sohn Gottes, der sein Leben für alle Menschen am Kreuz hingegeben hat, damit alle Menschen durch ihn Sündenvergebung und Frieden mit Gott erhalten, glauben und ihn in ihr Leben aufgenommen haben (vgl. Joh 1,12; 1. Joh 1,9). Solche Menschen haben eine andere Kraftquelle als Menschen, die ohne Jesus Christus und damit ohne Gott leben. Auch sie haben die Ermutigung und Korrektur nötig, doch die Voraussetzung dafür, dass sich etwas ändern kann, ist vorhanden, weil sie mit Gott leben. In 1. Thess 5,14 lesen wir von drei Kategorien der „Seelsorge“ in der Gemeinde.

Erstens erwähnt Paulus in 1. Thess 5,14 die „**Unordentlichen**“ (*a-taktoi*). Solche Menschen scheinen oft zu viel Mut zu haben. In Thessalonich waren das offenbar Menschen, die nicht mit den Händen arbeiten wollten (vgl. auch 2. Thess 3,6.11). In 2. Thess 3,11 schreibt Paulus: „Denn wir hören, dass einige unter euch unordentlich wandeln, indem sie nicht arbeiten, sondern unnütze Dinge treiben.“ Im vorangehenden Vers betont der Apostel: „Wer nicht arbeitet, soll auch nicht essen“ (2. Thess 3,10). Und in 2. Thess 3,6 gebietet er „im Namen unseres

Herrn Jesus Christus, dass ihr euch von jedem Bruder, der unordentlich und nicht nach der Überlieferung, die er von uns empfangen hat, wandelt, zurückzieht“. Den „Unordentlichen“ gebietet Paulus und ermahnt „im Herrn Jesus Christus, dass sie in Stille arbeiten und ihr eigenes Brot essen“ sollen (2. Thess 3,12). Und der Apostel ergänzt: „Ihr aber, Geschwister, ermattet nicht, Gutes zu tun!“ (2. Thess 3,13).

Die Arbeit mit den eigenen Händen dient demgemäß nicht nur zum Unterhalt des eigenen Lebens, sondern auch dazu, anderen zu helfen. Wer sich in seiner schwierigen Situation anderen zuwendet und überlegt, wie er ihnen helfen kann, wird oft merken, dass seine eigenen Schwierigkeiten gar nicht so groß sind. Und er wird weniger Zeit haben, sich um die eigenen Probleme zu drehen. Stattdessen wird er mit Dank erfüllt werden, weil er erstens merkt, dass es ihm doch relativ gut geht, und weil er zweitens merkt, wie gut es tut, wenn man für andere da sein kann.

Zweitens erwähnt Paulus in 1. Thess 5,14 die „**Kleinmütigen**“ (*oligo-psychoi*). Wörtlich etwa: mit wenig Lebenskraft. In den Sprüchen Salomos lesen wir wiederholt von einem „niedergeschlagenen Geist“:

- Sprüche 15,13: „Ein fröhliches Herz macht das Gesicht heiter, aber beim Kummer des Herzens ist der Geist niedergeschlagen.“
- Sprüche 17,22: „Ein fröhliches Herz bringt gute Besserung, aber ein niedergeschlagener Geist dörrt das Gebein aus.“

- Sprüche 18,14: „Eines Mannes Geist erträgt seine Krankheit, aber einen niedergeschlagenen Geist, wer richtet den auf?“

Wer über längere Zeit einen niedergeschlagenen/depressiven Geist hat, kann in Depressionen fallen. Dass es solche depressiven Phasen im Leben gibt, ist normal, auch für Christen, die immer noch in einer gefallenen Welt leben. Wichtig ist, wieder aus solchen Phasen herauszukommen.

Drittens erwähnt Paulus in 1. Thess 5,14 die „**Kraftlosen**“ (*a-sthenoi*). Das können Menschen mit körperlichen, seelischen oder geistlichen Leiden sein. Zum Beispiel Menschen in Depressionen, aber auch solche mit körperlichen Krankheiten. Solche Menschen brauchen nicht „Moralpredigten“ – manchmal muss man sie einfach „tragen“.

2. Mögliche Gründe für Mutlosigkeit

Schnelles Wachstum und die Veränderung der Hormone im Teenager-Alter führen oft zur Mutlosigkeit. Manche Teenies versuchen dann, diese Mutlosigkeit durch gewisse Musik, Drogen usw. „herunterzuspülen“. Allerdings werden dadurch manche Probleme lediglich verschlimmert. Der Hormonspiegel kann aber auch bei Erwachsenen zu Mutlosigkeit und zur psychischen Kraftlosigkeit führen. Sie können körperliche und seelisch-geistliche Ursache haben.

Das Gefühl der Überforderung kann ebenfalls zu Mutlosigkeit führen. Manchmal hängt das auch damit

zusammen, dass man sich zu wenig zutraut und sich dann schnell überfordert fühlt. Groll und Verbitterung führen auch zur Entmutigung, ebenso die Angst vor die Zukunft, im Beruf usw. Wenn man sich nicht verstanden fühlt, ist man entmutigt, auch bei enttäuschten Erwartungen und enttäuschten Beziehungen. Auch wenn es Christen zu geben scheint, die so geistlich sind, dass sie über allem stehen, müssen wir schlussendlich, wenn wir ehrlich sind, doch zugeben, dass wir alle Menschen sind und mutlos werden können.

Vor allem wenn Menschen nicht gelernt haben, mit Frust umzugehen, werden sie immer wieder mutlos sein. Wenn sie meinen, (fast) alles müsste nach ihren Wünschen ablaufen. Wenn man sich im Leben vor allem „selbst verwirklichen“ will. Solche Menschen haben es im Leben schwer und machen es anderen immer wieder schwer. Alles dreht sich nur um sie.

Das Problem ist, dass das irdische Leben nicht das bieten kann, was es oft zu versprechen scheint. Das eigentliche Problem ist jedoch das „Herz“, wie die Bibel zeigt. In Sprüche 15,13 lesen wir: „Ein fröhliches Herz macht das Gesicht heiter, aber beim Kummer des Herzens ist der Geist niedergeschlagen.“ Was aber ist das „Herz“? Besonders die Sprüche Salomos zeigen in der Bibel, dass unser geistig-/geistliches Leben und auch das psychische Leben von dem, was die Bibel „Herz“ nennt, geprägt werden. Unser Denken ist nach der Bibel Teil unseres Herzens, und unsere Gedankenwelt prägt sehr stark unser gesamtes Leben, auch unsere Gefühlswelt. Das Herz ist

aber noch mehr: Es schließt die tiefsten und verborgenen Motivationen für unser Denken und Handeln mit ein. Das sogenannte „Unterbewusste“ und das Unbewusste sind mit eingeschlossen.

Und wie unser Herz ist, hängt in erster Linie von unserer Beziehung zu Gott ab. Im Herzen „wohnt“ nach der Bibel entweder der Unglaube oder der Glaube an Gott (vgl. Mk 16,14; Röm 12,9f.; Hebr 3,12). Durch die Sünde ist diese Beziehung zu Gott von Natur aus zerstört. Sie kann nur durch Jesus Christus und durch den Glauben an sein Erlösungswerk geheilt werden. Wer noch nicht durch Jesus Christus Vergebung der Sünden empfangen hat, dessen Herz wird noch durch die Sünde geprägt. Doch auch als Christen sind wir geneigt, uns noch durch falsche Einstellungen prägen zu lassen.

Was können wir tun, damit wir nicht so oft von Mutlosigkeit bestimmt werden? Und wie können wir andere ermutigen?

3. Wege aus der Mutlosigkeit

a) Was können wir selbst in einer entmutigten Situation tun?

Wenn wir die innere und äußere Erfüllung in sexuellen Beziehungen, Drogen, Musik usw. suchen, werden wir immer wieder enttäuscht werden. Statt zu einem erfüllten Leben zu gelangen, stürzen wir uns tiefer in die Mutlosigkeit und den Frust. Die Symptom-Behandlung verstärkt die „Krankheit“ noch. Das eigentliche Problem ist

das menschliche Herz, das seine Erfüllung in der Gottesferne sucht.

Nach Jeremia 2,13 sagt Gott zu Israel: „Denn zweifach Böses hat mein Volk begangen: Mich, die Quelle lebendigen Wassers, haben sie verlassen, um sich Zisternen auszuhauen, rissige Zisternen, die das Wasser nicht halten“ (vgl. Jer 6,7). Und in Jeremia 17,13 wird ergänzt: „Hoffnung Israels, der HERR! Alle, die dich verlassen, werden zuschanden werden. ‚Und die von mir abweichen‘, [spricht der HERR,] ‚werden in die Erde geschrieben werden.‘ Denn sie haben den HERR, die Quelle lebendigen Wassers, verlassen.“ Das Problem ist nach Jeremia das „trügerische“ und „unheilbare Herz“ (Jer 17,9). Dadurch entsteht „unheilbarer Schmerz“ (Jer 17,11).

Gott bietet seine Lösung des Problems „gratis“ an, wie er in Jesaja 55,1 betont: „Auf, ihr Durstigen, alle, kommt zum Wasser! Und die ihr kein Geld habt, kommt, kauft und esst! Ja, kommt, kauft ohne Geld und ohne Kaufpreis Wein und Milch!“ Und er verheißt Israel in Jesaja 58,11: „Und beständig wird der HERR dich leiten, und er wird deine Seele sättigen an Orten der Dürre und deine Gebeine stärken. Dann wirst du sein wie ein bewässerter Garten und wie ein Wasserquell, dessen Wasser nicht versiegen.“ Die Lösung ist, dass wir völlig Gott vertrauen, dass er die Erfüllung unseres Leben ist und dass er unser Herz verändern kann. Das schließt die Bereitschaft mit ein, sich von Gott verändern zu lassen.

Nach Jeremia 17,7-8 sind Personen die ihr Vertrauen auf Gott setzen, auch im „Jahr der Dürre unbekümmert“:

„Gesegnet ist der Starke, der auf den HERR vertraut [der seine Sicherheit bei dem HERR sucht] und dessen Vertrauen [Sicherheit] der HERR ist! Er wird wie ein Baum sein, der am Wasser gepflanzt ist und am Bach seine Wurzeln ausstreckt und sich nicht fürchtet, wenn die Hitze kommt. Sein Laub ist grün, im Jahr der Dürre ist er unbekümmert, und er hört nicht auf, Frucht zu tragen“ (vgl. Joh 7,37-39)

Ein solches Vertrauen auf Gott ist eine bewusste Entscheidung, die wir immer wieder treffen müssen. So bezeugt z. B. der König David in Psalm 31,15-16 mit Bezug auf die Verfolgungen, die er erleiden musste:

„Ich aber, ich habe auf dich vertraut, HERR; ich sagte: Du bist mein Gott! In deiner Hand sind meine Zeiten [und war sie füllt]; rette mich aus der Hand meiner Feinde und vor meinen Verfolgern! Lass dein Angesicht leuchten über deinem Knecht, hilf mir in deiner Gnade!“

Der Apostel Paulus betont in seinen Briefen, dass die Gläubigen „in allen Dingen“ bzw. „allezeit für alles“ dankbar sein sollen (1. Thess 5,18; Eph 5,20). Eine dankbare Haltung macht vieles im Leben einfacher. Und Dankbarkeit zeigt, dass wir Gott vertrauen, auch wenn sich die Situationen in meinem Leben nicht (schon bald) ändern.

Übrigens habe ich in Idea Spektrum das Zeugnis von einer jungen Frau gelesen, die sich das Leben nehmen wollte, weil es aus ihrer Sicht hoffnungslos war. In dieser Situation erhielt sie eine SMS mit folgendem Inhalt: „Gott verändert nicht deine Umstände, aber er verändert dich in den Umständen.“ Daraufhin fing sie an, in der Bibel zu lesen, und fand zum lebendigen Glauben an Jesus

Christus. Natürlich verändert Gott auch Umstände, aber manchmal verändert er eben zuerst uns und später die Umstände. Dadurch kann unser Gottvertrauen wachsen und gestärkt werden.

b) Wie können wir andere in schwierigen Situationen ermutigen?

Zuerst ist sicher immer wichtig, versuchen zu verstehen. Und im Sinn von 1. Thess 5,14 braucht es ein Unterscheidungsvermögen in der „Seelsorge“. Sind es Menschen, die eine Korrektur brauchen? Sind es Menschen, die vor allem Ermutigung brauchen? Oder sind es Menschen, die wir zu tragen haben?

Wir sollten echtes Interesse zeigen und nicht gleich anfangen, eine „Moralpredigt“ zu halten. Eine solche „Moralpredigt“ kann z. B. sein: „Du musst einfach glauben! Gott wird dir helfen.“ Psychische Leiden müssen kein Ausdruck von fehlender Geistlichkeit bzw. von Kleinglauben oder Unglauben sein. Gott kann aus psychische Leiden zulassen, um uns noch mehr in sein Ebenbild zu formen.

Wenn Menschen Korrektur brauchen, so ist ebenfalls wichtig, dass wir nicht nur eine „Moralpredigt“ halten. Wir sollten immer auch bestrebt sein, ihnen den Weg zu zeigen, wie sie mit der Hilfe Jesu Christi aus dem Dilemma kommen. Ein Vertrösten nach dem Motto: „Wir sind doch alle Sünder“, ist nicht hilfreich. Jesus Christus ist gekommen, die Sünde zu überwinden, und das will er auch in unserem Leben erreichen.

In Jesaja 57,15-19 lesen wir, dass Gott Israel „geschlagen“ hat, weil es nicht nach Gott fragte, doch will Gott es wieder heilen, indem Israel sich vor Gott demütigt:

„Denn so spricht der Hohe und Erhabene, der in Ewigkeit wohnt und dessen Name ‚der Heilige‘ ist: ‚In der Höhe und im Heiligen wohne ich und bei dem, der zerschlagenen/niedergeschlagenen und gebeugten/gedemütigten Geistes ist, um den Geist der Gebeugten/Gedemütigten zu beleben und das Herz der Zerschlagenen/Niedergeschlagenen zu beleben. Denn nicht ewig rechte ich, und nicht für immer zürne ich; denn ihr Hauch würde vor mir verschmachten und die Menschenseelen, die ich ja gemacht habe. Wegen der Sünde seiner Habsucht zürnte ich und schlug es, indem ich mich verbarg und erzürnt war; doch es ging abtrünnig auf dem Weg seines Herzens. Seine Wege habe ich gesehen, und ich werde es heilen. Und ich werde es leiten und ihm Tröstungen gewähren und seinen Trauernden die Frucht der Lippen schaffen. Friede, Friede den Fernen und den Nahen!‘, spricht der HERR. ‚Ich will es heilen.‘“

Wichtig ist, dass wir Hoffnung ausstrahlen, wenn wir hoffnungslosen Menschen begegnen. Das dürfen wir im festen Vertrauen auf Gott machen, dass Gott alles im Griff hat und dass er zu seiner Zeit eingreifen wird. Dabei ist mitfühlendes Schweigen manchmal angebrachter als Reden. Gleichwohl braucht es auch das richtige Wort zur rechten Zeit, wie wir in Sprüche 25,11 lesen: „Goldene Äpfel in silbernen Prunkschalen, [so ist] ein Wort, geredet auf seine [gute] Weise.“ Wir dürfen Gott bitten und ihm vertrauen, dass er uns dieses richtige Wort zur rechten Zeit gibt.