

## Was hilft gegen Ängste, Zweifel, Sorgen, Depressionen?

### I. Nicht über Negatives meditieren!

Der Mensch neigt dazu, mehr über das Negative als über Positives nachzudenken. Wenn man überhaupt nichts unternimmt, dann gehen die Gedanken meist in die verkehrte Richtung. „Das geht mir nicht mehr aus dem Kopf...“ - „Ich muss Tag und Nacht darüber nachdenken...“ - das sind Redensarten, die man täglich hört. Sorgen und Probleme belagern uns den ganzen Tag. Luther sagt: „Dass die schwarzen Vögel (= die Sorgen und Nöte) über unserem Haupt kreisen, das können wir nicht verhindern, - aber dass sie Nester auf unserm Kopf bauen, das können wir verhindern!“

Was sagt die Bibel dazu? Wir sollen **das Negative realistisch zur Kenntnis nehmen - aber nicht darüber meditieren.**

1. Ein gutes Beispiel dafür ist die Geschichte von **David und Goliath**. (1. Samuel 17): 40 Tage lang war Goliath in voller Rüstung und mit gotteslästerlichem Gebrüll auf dem Berg erschienen - und ganz Israel hörte sich das 40 Tage lang an, und die Ängste wurden immer größer. Als David kommt, nimmt er mutig den Kampf mit Goliath auf mit folgenden Worten: „Du kommst zu mir mit Schwert und Speiß ( → David weiß genau, wie gut Goliath gerüstet ist, - aber er meditiert nicht darüber!!), **ich aber komme zu dir im Namen des HERRN Zebaoth**“. Vor den Augen Davids steht die unsichtbare, aber gewaltige Majestät JAHWE's, seines Gottes; Zebaoth = der Gebieter über die himmlischen Armeen). David wusste, wie groß sein Gott ist, wie viele Engelheere ER zur Verfügung hat. Darum eilte er mutig dem Goliath entgegen - und besiegte ihn in der Kraft Gottes.

2. **Die Lektion daraus:** wir verschließen nicht die Augen vor den Problemen, wir nehmen die tatsächliche Situation realistisch zur Kenntnis - aber wir dürfen nicht zu lange darüber nachdenken! - Wir müssen dann gedanklich **eine Wende vollziehen**: wir hören auf, uns mit unserem Problem zu beschäftigen und beginnen etwas ganz Neues: wir denken über Gott nach. - „Buße tun“ heißt im Griechischen: metanoein, wörtlich übersetzt heißt das: **umdenken**. Das Neuwerden beginnt also bei den Gedanken. Wenn ich Christ werde, dann fängt das damit an, dass ich anders über die Sünde denke, anders über meine Vergangenheit, anders über die göttlichen Gebote....Wenn sich im Gedankenbereich nichts ändert, dann wird man keine umwälzenden Änderungen erwarten können. - Was hilft uns, diese Arbeit zu tun?

### II. Intensiv über Gott meditieren, über Gottes Verheißungen und Handeln in der Bibel.

1. **Abraham** hatte ein großes Problem: Gott hatte ihm einen Sohn versprochen, aber jahrelang wartete Abraham auf die Erfüllung. Welche Gedanken erfüllten in dieser Zeit das Herz Abrahams? Paulus schreibt darüber im Römerbrief: „**Abraham zweifelte nicht an der Verheißung Gottes durch Unglauben, sondern wurde stark im Glauben und gab Gott die Ehre und wusste aufs allergewisseste: Was Gott verheißt, das kann ER auch tun.**“ (Römer 4, 20+21) - Wie hat Abraham die Zweifel überwunden? - Er beschäftigte sich in Gedanken mit Gott. „Er gab Gott die Ehre“ - das bedeutet: er hat über Gottes Größe, Allmacht und Zuverlässigkeit nachgedacht (es ehrt und freut Gott, wenn wir Ihn so beschreiben, wie ER wirklich ist!) - und kam dann zu dem logischen Schluss: ein Gott, der so groß ist, kann ganz bestimmt das mir un-möglich Erscheinende tun. - Abraham meditierte also nicht über sein tragisches Schicksal, sei-ne aussichtslose Situation, seine Hilflosigkeit - sondern über die großartigen Möglichkeiten und Dimensionen, die es bei einem großen Gott gibt. - „aufs allergewisseste“ - das bedeutet: er ist sich seiner Sache ganz sicher geworden. - Je mehr und je länger wir uns mit der Größe Gottes befassen, desto mehr schwindet die Größe unserer Probleme und desto sicherer werden wir in unserer Gewissheit über Gottes Beistand. Wir dürfen also nicht zu viel Zeit verbringen mit Nachdenken über unsere Probleme. - „Helf, was helfen mag!“ Wir müssen alle Mittel anwenden, um aus dem Sog des negativen Denkens herauszukommen: Psalmen lesen und die Bibelkapitel über die großen Taten Gottes (später folgt eine Liste dafür!), damit unsere Meditations- und Traumwelt mit positiven Bildern gefüllt wird. Auch auswendiges Aufsagen von Bibeltexten und Liedversen ist eine große Hilfe. Hauptsache, dass der Gedankenbereich eine „positive Ladung“ bekommt, - denn das größte positive Kraft-Potential ist im WORT Gottes.

**2. Abraham und der Sternenhimmel.** In 1. Mose 15 wird Abraham geschildert, wie er sich an einem absoluten Tiefpunkt befindet, - gleichsam in einer depressiven Phase. Er malt sich aus, wie alles noch in seinem Leben werden soll. Dass ihm nach zehn Ehejahren noch ein Sohn geschenkt würde - das hat er sich aus dem Kopf geschlagen. Er malt sich schon aus, wie sein „Manager“ Elieser eines Tages sein großes Vermögen übernehmen wird und sich dann glücklich preisen kann. An eine Erfüllung der großen göttlichen Verheißung glaubt Abraham nicht mehr. Da ruft ihn Gott nachts aus seinem Zelt und spricht sehr deutlich zu ihm: **„Schau hinauf zum Sternenzelt! Kannst du die Sterne zählen? - So zahlreich werden deine Nachkommen sein!“** Und nun fing Abraham an zu denken. Was soll diese Frage bedeuten? (Im Kapitel vorher ist ihm die geheimnisvolle Gestalt des Melchisedek begegnet, der ihn gesegnet hat mit den Worten: „Gesegnet seist du Abraham, vom höchsten Gott, der Himmel und Erde geschaffen hat!“ Und wenig später schwört Abram dem König von Sodom bei einer Verhandlung: „Ich hebe meine Hand auf zu dem HERRN, dem höchsten Gott, der Himmel und Erde geschaffen hat...“) Abraham wusste also, dass JAHWE den ganzen Kosmos geschaffen hat. Darüber denkt er jetzt nach. Diesen Aspekt hatte er bis jetzt ganz außer acht gelassen. Je mehr er jetzt hinauf zu der Pracht am Sternenhimmel schaute, desto mehr dachte er über seinen Gott nach - und nach und nach wird ihm eines immer deutlicher: JAHWE hat mit viel Macht und Weisheit das alles großartig gestaltet hat. Und er zog daraus den Schluss: dieser Gott, **der Allerhöchste, kann bestimmt auch sein Problem lösen.**

Diesen Denkprozess vollziehen, - das hilft sehr, persönliche Tiefen zu überwinden. Das heißt praktisch: wir müssen uns Zeit nehmen, über die Größe Gottes Daten zu sammeln und daraus die richtigen Schlüsse ziehen. - Der Teufel verfolgt die gegensätzliche Taktik: Er lässt uns immer mehr Punkte sammeln, die negativ sind, die wir addieren - und manchmal auch noch multiplizieren - und am Ende steht vor unseren Augen ein riesengroße Negativ-Summe - und Gott haben wir wie einen winzigen Zwerg ganz aus den Augen verloren. Kein Wunder, dass wir dann depressiv werden. -

Es gibt nichts Besseres als hier dem Abraham zu folgen. Auch uns ruft Gott zu: „Geh heraus aus deiner dunklen Höhle und beschäftige dich mit den Wundern der Schöpfung und mit den großen Taten Gottes seit Jahrtausenden! So groß werde ICH mich auch in deiner Situation erweisen.“

**3. Abraham soll Isaak opfern.** Das war die letzte und schwerste Prüfung für Abraham. Aber inzwischen hatte Abraham einiges gelernt. Er kannte seinen Gott besser als früher und das zeigt sich jetzt an seinem Verhalten. Drei Tage war Abraham unterwegs zum Berg Morija, wo er seinen Sohn Isaak opfern soll. Was dachte er unterwegs? (3 Tage sind in solchen Fällen eine lange Zeit!!). Er hat nicht gegrübelt, er hat nicht angeklagt, er hat nicht geflucht, er ist nicht in Depressionen verfallen (obwohl er, psychologisch gesehen, zu allem genügend berechnete Gründe gehabt hätte!), sondern - so heißt es in Hebräer 11, 19: **„...er dachte, Gott kann auch einen toten Isaak wieder lebendig machen.“** Hier erfahren wir, worüber Abraham drei Tage lang nachgedacht kann: Gott kann! Gott kann! Gott kann vieles! - ja: Gott kann das schier Unglaubliche! ER kann alles! - Abraham hatte keinen Präzedenzfall, er konnte sich nicht auf Erfahrung gründen. Sein einziger Halt war sein großer Gott! Und Gott hat dieses Denken großartig belohnt. Es geschah in letzter Sekunde ein Eingreifen Gottes - und alles war gut! - So groß ist Gott auch heute noch! Die dreitägige Denkarbeit wurde belohnt! - In diese Richtung muss auch unser Denken gehen.

**4. Hiob - ein Mensch in tiefstem Leid.** Hiob ist der Typus des Menschen in der Bibel, der von schwersten Schicksalsschlägen heimgesucht wurde: an e i n e m Tag verlor er Schlag auf Schlag sein großes Vermögen und seine zehn Kinder - und dann traf ihn noch eine schwere Krankheit, so dass sich sogar seine Frau von ihm abwandte. Hiobs Freunde versuchen, in langen Gesprächen an seinem Krankenbett (über 30 Kapitel im Buch Hiob) zu trösten - aber ohne Erfolg. - Wie ist Hiob aus dieser Tiefe wieder herausgekommen? - Am Ende des Buches wendet sich Gott selbst dem Hiob zu. Gott redet mit ihm. Was hat ihm Gott gesagt? Gott hat ihm Fragen gestellt, nichts als Fragen - über 80 an der Zahl (Kap. 38 - 40). Worum geht es in diesen Fragen? - nur um e i n e s , um die Größe Gottes. - Gott beginnt: **„Wo warst du, als Ich die Erde schuf?“** - „Kannst du die Sterne am Himmel versetzen?“ Alles Fragen um die Werke Gottes in der Schöpfung. - Keine Theorie über den Sinn des Lebens! - Was wollte Gott mit diesen Fragen erreichen? Gott wollte, dass Hiob anfängt, **nachzudenken!** - Fragen zwingen einen zum Denken, - denn man soll ja eine Antwort geben, und bevor man antwortet, muss man sich überlegen, was man sagen soll. Aber Hiob hat gar keine Antworten auf Gottes Fragen gegeben. Gott wollte nur haben, dass Hiob nachdenkt - nur über e i n e n

Punkt: über die Größe Gottes. Hiob soll nicht über sein Elend meditieren sondern über seinen Gott. Und es waren eben doch viele, viele Fragen notwendig, um Hiob's Denken in eine neue Bahn zu lenken. Es brauchte ein gewisses „geistiges Training“, um aus der dunklen Gedankenhöhle herauszukommen. Dieses „Frage-Examen“ hat gewirkt. -

Wie hat Hiob reagiert? (Kap. 42) Er beklagt sich nicht, dass seine vielen Warum-Fragen unbeantwortet bleiben (Gott hätte sie sicher alle beantworten können!!). Hiob antwortet sehr demütig: „Gott, ich erkenne, dass Du viel, viel größer bist, als ich gedacht habe, - **ich erkenne, dass du alles vermagst**. Ich gebe zu, dass ich verkehrt gedacht habe. Ich habe unweise geredet. **Ich tue Buße in Sack und Asche**.“ - Hiob gibt also in echter Buße zu, dass er falsch gedacht hat, dass seine Gedanken in total falschen Geleisen sich bewegten - und er lässt sich korrigieren. Es war ein Fehler von ihm, dass er zu viel über sein schweres Schicksal nachgedacht hatte und dass er sich zu wenig mit Gottes Größe, Gottes Güte und Gottes Weisheit beschäftigt hatte. - Hiob machte eine große Entdeckung: Das Gespräch mit Gott, **die Gemeinschaft mit seinem Schöpfer ist ihm mehr wert als die Antworten** auf seine tausend Fragen. Und auf einmal wandte Gott nun das Schicksal des Hiob. Es war, als ginge ihm die Sonne auf. Gott schenkte ihm wieder Kinder und großen Reichtum.

Auch beim klassischen Fall des Hiob mit seinem großen Leid zeigt uns die Bibel wieder den gleichen Weg, aus der Tiefe herauszukommen: **nicht über das Schicksal meditieren sondern über Gott**, - über Seine Macht, Seine Taten, Seine Güte und Barmherzigkeit. Gott in Seiner Fülle finden - wie Ihn uns die Bibel offenbart - hilft uns mehr als Antworten auf alle Fragen zu bekommen. Das hat Hiob erlebt - und das hat ihm geholfen! Gott muss mehr Platz in unserem Denken bekommen - er muss der König in unserem Gedankenreich werden. Das hilft uns dann wirklich. Denn wo Gott ist, da ist immer Kraft. - Im Psalm 73 heißt es: „Wenn ich nur DICH habe, so frage ich nichts nach Himmel und Erde.“

#### 5. Israel - fast 70 Jahre in der Verbannung - in Babylon.

Das war eine sehr schwere Zeit für das jüdische Volk (in Babylon, ab dem Jahr 586 vor Christus). Es befand sich an einem absoluten Tiefpunkt. Nicht einmal zum Singen waren sie fähig (Psalm 137). In ihren Herzen waren Hoffnungslosigkeit, Niedergeschlagenheit, Ohnmachtsgefühle. Sie sahen keinen Sinn mehr in ihrem Dasein. So sind Menschen, die sich in Depressionen befinden. - Wie hat der Prophet Jesaja ihnen geholfen? In Jesaja 40 finden wir das Rezept. - Er fragt Israel: (14 Fragen stehen in diesem Kapitel!!): „Wisst ihr denn nicht? Hört ihr nicht? Habt ihr's nicht gelernt?“ - ja, was denn? „...dass Einer über der Erde thront, vor dem die Völker wie Heuschrecken sind, - wie Wassertropfen, - wie Spreu!“ - „Schaut nach oben zum Sternenzelt! Wer hat das alles geschaffen? **Seine Kraft ist unvergleichlich groß. Er kann alles ändern!** Dieser Gott steht auf eurer Seite!“ - Jesaja fordert die Juden in Babylon auf, über die Größe ihres Gottes, der Architekt und Schöpfer des ganzen Weltalls ist, nachzudenken - und nicht dauernd über die Weltmacht Babylon und ihr eigenes Elend zu meditieren. Hier, im Innern, im Denkbereich - sollte eine Richtungsveränderung vollzogen werden: Gott ist sehr groß - die Völker und Weltreiche sind sehr klein. Gott steuert das Universum - und ER lenkt auch den Weg der Völker. Das sollte Israel jetzt lernen. Über dieses Thema schreibt Jesaja einige Kapitel (Kap. 40-45). Wer in dieser Richtung denkt, sagt Jesaja, der bekommt Kraft, der steigt aus den dunklen Tiefen hinauf zu lichten Höhen, - wie ein Adler (Jesaja Kap.40, 29-30).

**Jesaja empfiehlt also: Meditiere über die Größe und Kraft des Schöpfers**, über den Sternenhimmel als Bild Seiner großen Macht und Weisheit, - und Sorge dafür, dass diese Gedanken dein Inneres beherrschen - und nicht die Sorgen und Ängste! **Luther** formulierte es kurz und bündig: „**Wir sollen Gott Gott sein lassen**.“

6. Der „**Pfahl im Fleisch**“ bei Paulus (2. Korinther 12) Dieses Kapitel mit der großen Last des Apostels Paulus ist gleichsam das Gegenstück zu Hiob im Neuen Testament. - Paulus beschreibt sein Problem nur mit Bildern: es ist ihm, als würde er ständig von einem Satansboten mit Fäusten geschlagen, als würde ihm ein Pfahl ins Fleisch getrieben, der große Schmerzen verursacht; - und das schon seit vielen Jahren. Obwohl Paulus mehrmals intensiv Gott um Beseitigung dieses Hindernisses im Gebet bat, änderte sich nichts an seiner Situation. - Und dann hat ihm Christus doch geholfen, - aber anders als Paulus dachte. Christus hat den „Pfahl im Fleisch“ bei Paulus nicht weggenommen. Wie hat ER ihn aufgerichtet und ermutigt? Jesus gab ihm ein WORT, ein Gotteswort: „**Meine Kraft ist in den Schwachen mächtig**.“ Das ist ein sehr einfaches Wort - aber es enthält mehr, als man auf den ersten Blick denkt. - Ich vermute, dass Paulus diesen Satz ständig vor Augen hatte, dass er sich ihn immer wieder vorsagte - damit wurde sein ganzes Denken positiv geprägt von dieser großen Devise: „**Die Kraft Gottes wohnt in mir und bleibt in mir**.“ Paulus meditierte nicht über sein tragisches Handicap

sondern über die Unendlichkeit der göttlichen Reserven, die ihm jederzeit zur Verfügung stehen wie ein „Privat-Kraftwerk“, das ihn jederzeit mit den notwendigen Kräften ausrüstet. Er schreibt abschließend: „Ich bin in dieser neuen Situation froh und zuversichtlich - ganz gleich, ob ich <den Pfahl> spüre oder nicht.“

**7. Die Juden - 2000 Jahre in der Verfolgung.** So etwas gab es bei keinem Volk auf der Erde: seit der Zeit des Römerreiches wurden die Juden verfolgt, es gab kein Jahrhundert mit einer Ruhepause. Die Verfolgungen waren oft sogar barbarisch - bis hin zum Holocaust in unserer Zeit. Es sind manche Völker in der Geschichte ausgerottet worden - mit den Juden war es auch geplant. Aber durch 20 Jahrhunderte ist das jüdische Volk - zerstreut unter alle Völker - am Leben geblieben, - und hat sogar in unserer Zeit eine Dynamik entwickelt, die sich niemand hätte vorstellen können. Eigentlich müssten die Juden alle depressiv sein, müssten ein **Heer von Psychiatern** zur ständigen Begleitung haben. - Was hat ihnen geholfen, diese endlose Verfolgungszeit durchzuhalten? Die Historiker sagen: die religiöse Bindung hat sie vor der Verzweiflung bewahrt. Es war der Allmächtige, der Seine Hand über dieses Volk gehalten hat, weil ER noch große Pläne mit Israel vorhat. - Aber ich will auf **einige kleine Dinge** hinweisen, die sicherlich mitgeholfen haben und die für unser Thema sehr nützlich sind.

- In jedem Haus eines frommen Juden hängt an jedem Türpfosten in Kopfhöhe die sog. „**Mesusa**“, das ist eine längliche Hülse, in der ein Pergament mit Bibelworten aus 5. Mose 6 (dieses Kapitel konnte man auswendig!) verborgen ist, die also unsichtbar sind. Aber die Mesusa hat ein Fensterchen, in dem man ein Wort auf dieser Rolle lesen kann: **Schaddai** - d.h. **der Allmächtige**. Ein Bewohner dieses Hauses hat wohl jeden Tag über hundert Mal dieses „Schaddai“ gelesen (beim Vorbeigehen wird sogar die Mesusa geküsst). Das bedeutet: jede Stunde mehrmals wurde dem jüdischen Bewohner signalisiert: „**Dein Gott Jahwe ist der Allmächtige**“. Diese Botschaft haben die Juden durch die Jahrhunderte gebraucht, und dieser Glaube hat sie vor der Verzweiflung, vor der Depression, vor dem Untergang bewahrt. Es war eine ganz besondere Art der „Meditation“ über den Gottesnamen.

- Wenn am Sabbat der Synagogengottesdienst beginnt, dann werden als Einleitung am Anfang immer **6 Psalmen** gelesen: Psalm 95-99 und Psalm 29. Diese Psalmen konnte jeder Gottesdienstbesucher auswendig (so wie wir unser Glaubensbekenntnis auswendig können). Durch diese Psalmen zieht sich nur ein Gedanke: „**Jahwe herrscht über alle Völker der Welt. ER steuert das ganze Geschehen auf dieser Erde.**“ Auch diese Botschaft brauchten die Juden. Wer weiß, wieviel Kraft sie bei jedem Sabbatbeginn durch diese Psalmen empfangen, nachdem sie ja durch die Jahrhunderte das Gegenteil erlebten: sie waren der Spielball der Völker. Es wurde ihnen jede Woche in sechs Psalmen die eine Wahrheit eingepreßt: Jahwe regiert wirklich, ER hat tatsächlich große Macht - auch wenn die Wirklichkeit anders aussieht. - Das war Meditation über das GOTTESWORT.

- Wenn in der Synagoge ein Morgengottesdienst gehalten wird, dann wird am Anfang immer das „Große Hallel“ vorgelesen - das sind die letzten Psalmen (145 - 150). Es sind die großen **Halleluja-Psalmen**, die mit jubelnden Klängen die Größe und Kraft Jahwes preisen. Mit diesen Gedanken sollen die Gottesdienstbesucher in den Tag hineingehen. - Das war eine sehr gute Vorbereitung, wenn man dann den ganzen Tag mit widrigen Dingen zu kämpfen hatte. (Das „Kleine Hallel“ steht Psalm 113-118 und wurde oft verwendet, besonders beim Passafest). - Der Hauptgrund des jüdischen Betens ist eigentlich: Jahwe zu rühmen. „**An uns ist es, Jahwe zu preisen**“ - damit beginnt alles jüdische Beten. - Wer mit einem Lobpreis beginnt, ist mit „positiven Gedanken“ erfüllt. Zweifel und Ängste haben da keinen Platz im Gemüt.

- Beim Gebet trägt der fromme Jude die **Gebetsriemen** (die Tefillin), das sind Kapseln, in denen Bibelworte sich befinden (wie es in 2. Mose 13, 9 geboten ist). Die eine Kapsel wird an der **Stirn** zwischen den Augen befestigt, die andere am **linken Unterarm** (Seite des Herzens). Es ist ein „**Merkzeichen**“: man soll nicht vergessen und immer drandenken, **wie Gott Israel mit mächtiger Hand aus Ägypten befreit hat**. Das bedeutet: das Gotteswort soll mein Denken (Stirn!) und mein ganzes Innere (das Herz!) regieren. Nicht die Sorgen und Ängste (davon hatten die Juden genug!), sondern die göttlichen Wahrheiten und Zusagen sollen mich innerlich prägen. Damit das auch wirklich geschieht, daran sollten die Lederkapseln ständig erinnern. Gottes WORT soll immer gegenwärtig sein. - Ein frommer Jude spricht sogar beim Ankleiden und bei den einzelnen Aktionen der Morgentoilette Psalmverse und Gebetsworte, um mit guten Gedanken in den neuen Tag hineinzugehen.

- Die Juden haben also **auf vielerlei Weise**, täglich, zu ganz verschiedenen Zeiten die **Gottesworte in ihre Gedanken- und Gemütswelt aufgenommen** und waren davon innerlich erfüllt, so dass Ängste und Sorgen sich nicht einnisten konnten.

### III. Die Umsetzung in die Praxis.

Es ist wichtig und hilfreich, **regelmäßig bestimmte Kapitel der Bibel zu lesen**. Sie sollen unser Denken positiv prägen und uns vom negativen Denken befreien. Eins muss man fest im Auge behalten: **im Wort Gottes ist eine große Kraft**, die meist unterschätzt wird. Das Johannes-Evangelium beginnt mit den Worten: „**Im Anfang war das Wort**, und das **Wort** war bei Gott, und **Gott war das Wort**. Dasselbe war im Anfang bei Gott. **Alle Dinge sind durch das-selbe gemacht** und ohne dasselbe ist nichts gemacht, was gemacht ist.“ Das bedeutet: Das ganze Universum wurde dadurch geschaffen, dass Gott sprach. Die Milliarden von Sternen und Galaxien wurden durch das Wort Gottes ins Dasein gerufen. Diese astronomischen Fakten und Zahlen sind ein sehr deutlicher Hinweis, welche Mächte entfaltet werden, wenn Gott spricht. Gott unternahm keine besonderen Anstrengungen. Es gab keinen großen Kampf gegen das Chaos. Es war keine „schwere Geburt“. **Gott hat einfach gesprochen - und dann geschah es.** (Psalm 33, 9) Auch in den Worten Jesu war diese Kraft Gottes. „Sprich nur ein Wort, so wird mein Knecht gesund!“ sagte der römische Hauptmann zu Jesus. Er traute Jesu Worten Großes zu. Jesus hat ihn für seinen Glauben sehr gelobt. Diesen Glauben brauchen wir. Wenn wir Gottes Wort in uns aufnehmen, dann nehmen wir göttliche Kraft in uns auf. Das kann man von menschlichen Worten nicht sagen.

Der hebräische Ausdruck für Wort heißt **Dabar**. Es kann WORT und auch HANDLUNG bedeuten. Damit wird deutlich gemacht, dass **das WORT kreativ ist**. Wenn gesprochen wird, dann ist damit immer auch ein Geschehen verbunden. Das gilt besonders vom göttlichen Wort. Drum heißt es oft im Alten Testament: „Es geschah das Wort des HErren zu Jesaja...“ - und nicht einfach: „Gott redete zum Propheten“.

Im Psalm 136 heißt bei jedem Vers (**26 mal!!**) die zweite Hälfte: „...**und Seine Güte währet ewiglich**“. Das bedeutet: Der Beter soll es sich fest einprägen - für alle Zeiten: „Gott meint es immer gut mit uns. Hinter allem Geschehen steckt Seine Liebe zu uns.“

#### Praktische Tipps:

#### 1. Über Gottes Wesen nachdenken: seine **Macht**, seine **Größe**, seine **Güte**, seine **Treue**.

Dazu folgende Kapitel aus der Bibel lesen:

##### 1. **Mose 1+2:** Der Bericht über die Schöpfung

**Psalm 104:** Der Schöpfungs-Psalm

**Psalm 145 - 150:** Das „Große Halleluja“ - Ein großes Loblied auf Gottes Größe!

**Psalmen 19 - 33 - 135 - 136 :** Gottes Wirken in Schöpfung und Geschichte

**Jesaja 40 - 43:** Jesaja ermutigt Israel in der Babylonischen Gefangenschaft

#### 2. Über die großen Taten Gottes nachdenken. - Die einschlägigen Kapitel dazu:

**2. Mose 12-15:** Der Auszug aus Ägypten - der Zug durch das Rote Meer.

**Josua 6:** Die Eroberung von **Jericho**

1. Samuel 17 **David und Goliath**

1. Könige 18 **Elia** auf dem Berg Karmel. Gott schickt Feuer vom Himmel!

Johannes 2 Die Hochzeit zu Kana

Matthäus 8 Die Stillung des Sturmes

Johannes 11 Die Auferweckung des Lazarus

Matthäus 14 Die Speisung der 5000

1. Korinther 15 Das große Kapitel über die **Auferstehung**

Johannes 18-20 **Jesu Kreuzigung und Auferstehung**

#### 3. Immer wieder die großen Kapitel der Bibel lesen:

Psalm 46 „...darum fürchten wir uns nicht, auch wenn die Welt unterginge...“

Psalm 121 „Meine Hilfe kommt von dem HErren, der Himmel und Erde gemacht hat...“

Psalm 118 Gott hilft uns in jeder Situation

Psalm 91 Unter Gottes Schutz

Psalm 103 „Lobe den HErren, meine Seele...“

Römer 8 Gott verhilft uns zu großen Siegen

Psalm 68 Mit Gott können wir große Schwierigkeiten überwinden

Epheser 1 Welchen Reichtum wir durch Christus haben

Kolosser 1 Christus ist größer als wir denken

Kolosser 2 In Christus sind große Schätze verborgen

2. Korinth.12 In Schwachheit stark sein - durch Christus  
Psalm 95-99 Gottes große Macht in aller Welt  
Hebräer 11 Wie Menschen durch Gottvertrauen Großes vollbrachten  
Psalm 23 Wie der gute Hirte für uns sorgt

4. **Wichtige Stücke der Bibel auswendig können**, um sie jederzeit parat zu haben - besonders in Stunden der Anfechtung. (Der Seelsorger in der russischen orthodoxen Kirche - der Starez - empfiehlt den Angefochtenen das **Herzensgebet**: „Herr Jesus Christus, Du Sohn Gottes, erbarme dich über mich armen Sünder!“ - und das immerzu beten!)

<b>Psalm 46</b>	„Ein feste Burg ist unser Gott!“
<b>Psalm 118</b>	Das Siegeslied der Gotteskinder - im Alten Testament!
<b>Psalm 121</b>	Meine Hilfe kommt von einem großen Gott!
<b>Psalm 103</b>	Loben und Danken
<b>Römer 8, 31-39</b>	Das Siegeslied der Gläubigen - im Neuen Testament!

5. **Die großen Verheißungen Gottes ständig meditieren:**

Die „vier Edelsteine“:

**Gott ist mit mir. - Gott liebt mich. - Gott führt mich. - Gott hilft mir.**

So spricht der HERR: „**ICH bin mit dir!**“ (das sagt Gott zu Mose, Josua, Paulus ....)

„**Wir wissen, dass denen, die Gott lieben, alle Dinge zum Besten dienen.**“ (Römer 8, 28)

„In allen Situationen erringen wir **die glänzendsten Siege durch CHRISTUS**, der uns geliebt hat.“ (Römer 8, 37)

„**Meine Hilfe kommt vom HERRN, der Himmel und Erde gemacht hat.**“ (Psalm 121, 2)

„**Ich vermag alles durch den, der mich mächtig macht: CHRISTUS.**“ (Philipper 4, 13)

„**Bei uns, den Gläubigen, wirkt dieselbe starke Kraft, die ER bewiesen hat an CHRISTUS, als ER Ihn auferweckte von den Toten.**“ (Epheser 1, 19)

Wer große Siege erleben will, der muss feste Gewissheit darüber haben, **wer Gott ist** (Seine Größe, Macht, Treue und Güte kennen!) und **was Gott alles getan hat** (seit der Schöpfung, Seine Taten und Wunder im Alten und Neuen Testament und in der Geschichte).