

Mental gesund...

Im Umgang mit Leiden



Aber eine Hoffnung bleibt mir noch, an ihr halte ich trotz allem fest:
Die Güte des HERRN hat kein Ende, sein Erbarmen hört niemals auf,
es ist jeden Morgen neu! Groß ist deine Treue, o Herr!

Klagelieder 3,21-23

Mental gesund im Umgang mit Leiden

1. Hiob

Der Psalmist schreibt, der Gerechte muss viel leiden (Psalm 34,20). Hiob war so ein Gerechter und musste sehr viel Leid ertragen.

Erste Erkenntnis: Ein Mensch, der sich um ein gerechtes Leben bemüht, bleibt von Leiden nicht verschont. So wenig wir Einfluss haben, wo ein Sturm aufzieht, so wenig können wir beeinflussen, ob wir von Schicksalsschlägen getroffen werden.

Satan hat immer noch das gleiche Ziel: Er will beweisen, dass der Mensch seinen Glauben an Gott aufgibt, wenn die Not gross genug ist. (Hiob 2,4-6)

Zweite Erkenntnis: Es ist nicht Gott, der uns Leid zufügt, sondern er lässt den Widersacher gewähren. Alles, was uns widerfährt, muss bei Gott vorbei. Er bleibt auch im Sturm bei uns.

2. Christus

Was ist Gottes Rolle, wenn wir leiden müssen? Versteht Gott unsere menschliche Verletzlichkeit? Jesus ist für unsere Sünden gestorben, er hat am Kreuz alles Leiden und alle Krankheit auf sich genommen. (Hebräer 9,26, Jesaja 53,4-5)

Dritte Erkenntnis: Mitten im Sturm ist Gott 100 % auf deiner Seite. Er hat auch diesen Sturm für dich schon überwunden und möchte dir Frieden schenken. Seine Wunden darfst du als Heilmittel in Anspruch nehmen.

3. Paulus

Im Neuen Testament fällt auf, dass Paulus sehr viel leiden musste und auch immer wieder darüber spricht. Für ihn gehört Christus nachfolgen und leiden zusammen. Er betrachtet es sogar als ein Vorrecht, wegen seines Glaubens Verfolgung zu ertragen. (2. Korinther 1,5, Philipper 1,29)

Sturmwarnung: Wenn wir einen Sturm erwarten, bereiten wir uns vor. Wir räumen weg, was nicht angebunden werden kann. Üben wir uns täglich im **Loslassen und Anbinden**. Loslassen wollen wir Dinge, die unseren Glauben schwächen. Anbinden wollen wir uns an Gottes Verheissungen für unser Leben.

4. Die Freunde von Hiob

Die Freunde von Hiob haben gut begonnen. Sieben Tage und sieben Nächte haben sie geschwiegen. Sie spürten, wie tief Hiobs Schmerz war (Hiob 2,13). Doch die weiteren Gespräche (Hiob 3-31) führten in die Sackgasse. Dann sprach Elihu. Er redete während sechs Kapiteln mit Hiob, doch dieser widersprach ihm nicht (Hiob 32-37). Die Art, wie Elihu sprach, war Gottes Art sehr ähnlich. Ausleger reden davon, dass dieser junge Mann für Christus steht. Suchen wir die Weisheit von Christus und **kommen wir Gottes Reden so nahe wie möglich**.

Fragen für Kleingruppen und die persönliche Stille

MyFriends-Lebensstil

- Was hast du letzte Woche mit Gott erlebt?
- Wie geht es den Menschen, welche dir besonders am Herzen liegen? Was würde ihnen am meisten helfen?

Predigt

- Was ist meine persönliche Erfahrung mit Leiden?
- Welche Stürme habe ich schon erlebt?
- Bin ich gerade selbst in einem Sturm?
- Wie kann ich mich auf den nächsten Sturm gut vorbereiten?
- Bezeichne ich mich als ein Gerechter oder eine Gerechte?
- Was bedeutet mir das Leiden von Christus in meiner Not?
- Habe ich seinen Frieden schon erlebt?
- Habe ich eine Hoffnung, an der ich mich festhalten kann?
- Tipps im Umgang mit leidenden Freunden:
 - Ohne Worte
 - Ohne Zeitdruck
 - Ohne unnötiges Mitleid
 - Raum geben zum Erzählen
 - Praktische Hilfe
 - In der Fürbitte eintreten

Notizen