

# Mental gesund... Im Umgang mit Angst



**Elia am Horeb**

Nach dem Feuer kam ein sanftes, leises Säuseln (1. Könige 19)

# Mental gesund im Umgang mit Angst

## Predigttext: 1. Könige 19

Bisher schien Elia keine Angst gehabt zu haben. Er erlebte Gott auf wunderbare Weise, auf dem Berg Karmel sogar eine eindrückliche Machtdemonstration, ein mächtiger Durchbruch! Gott erwies sich als ein Gott der Stärke und als Herr über die Schöpfung und das Leben. Nach dem Höhepunkt folgen ein innerer Tiefpunkt, eine Lebenskrise, Resignation und Depression. Wie kam es dazu? Hinter Elia liegt eine grosse Anspannung und Kraftanstrengung; er machte alles selbst, er kann nicht verstehen, dass Isebel immer noch die Fäden in der Hand hat und sein Leben weiterhin bedroht ist. Elia wird von Angst beherrscht und ist erschöpft und ganz von sich eingenommen. Deshalb nimmt er die Sorge um sein Leben selbst in die Hand: Er flüchtet vor Gott und vor seinem Auftrag und schmeisst, bildlich gesprochen, sein Leben Gott vor die Füsse.

Wie geht Gott mit Elia um, welcher am Ende ist mit sich selbst, mit seinem Glauben, mit seinen Kräften, mit seinen Hoffnungen?

- a) Leibsorge: Gott sucht ihn unter dem Ginsterstrauch auf. Ein Engel berührt ihn sachte. Elia darf sich stärken und ausruhen.
- b) Seelsorge: Gott spricht ihn liebevoll an: Was machst du da? Gott hört ihm aufmerksam zu und gibt ihm keine Antwort, keine Erklärung, keine Richtigstellung („Du bist ja gar nicht allein übriggeblieben.“), keine Belehrung, keine Zurechtweisung.
- c) Geistsorge: Gott kommt zu ihm in die Höhle unter dem Berg Horeb / Sinai. Früher begegnete Gott da seinem Volk, und nun begegnet Gott dem Menschen Elia. Aber ganz anders als er erwartete: leise und zärtlich! Seine Gottesbilder zerbrechen. Er wird berührt von Liebe (vgl. Vers 13). Er fällt nicht ins Bodenlose, sondern in das Erbarmen Gottes.

Elia lernt Gott als ein Gott der Gnade kennen und nicht des Gerichts. Gott will nicht vernichten, sondern ihm seine Güte zeigen und sein Herz gewinnen. Gott ist grösser als sein Herz und anders, als er ihn sich vorstellte. Gott zeigt sich ihm, wie er wirklich ist! Elia lernt auch sich selbst besser kennen und verstehen. Er ist nicht so gut und stark, wie er von sich dachte. Er ist auch nur ein verletzlicher, schwacher, bedürftiger Mensch. Gott kommt immer wieder auf ihn zu!

Durch die zärtliche Fürsorge von Gott werden die Ängste von Elia überwunden. Er stellt sich Gott erneut zur Verfügung. Nun stellt ihm Gott einen Diener an seine Seite und stellt ihm das Ende seines Prophetenamtes in Aussicht. Dies hilft ihm, wieder Mut zu fassen und sich den nächsten Herausforderungen zu stellen. Elia hört wieder auf seinen Gott. Er gehört wieder seinem Gott. Er gehorcht wieder seinem Gott.

# 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**

1. Was für Bedrohungen erleben wir?
2. Wie erlebst du Gott in deinem alltäglichen Leben?
3. Kennst du geistliche Durststrecken und Wüstenzeiten? Bist du auch schon in ein tiefes dunkles Loch gefallen?
4. Wieso ist die Reihenfolge Leibsorge – Seelsorge – Geistsorge wichtig?
5. Wo hast du dich zurückgezogen in eine Höhle und hast dich isoliert?
6. Ist für dich Gott auch ein Gott der Zärtlichkeit, der Sanftheit, der Stille und des Erbarmens?
7. Durch was werden die Ängste von Elia überwunden? Vergleiche auch Johannes 16,33.

## **Notizen**