



Intern

Studien • Bildung • Nachrichten

Jahrgang 15, Nr. 4
23. April 2010

Mut gegen die Mutlosigkeit!

Sind Sie manchmal deprimiert und mutlos? Fühlen Sie sich niedergeschlagen und ohne Hoffnung? Es gibt einen Weg, die Mutlosigkeit zu überwinden!

Von Paul Kieffer

INHALT

Mut gegen die Mutlosigkeit	1
Wissen Sie, was wahre Demut ist?	6
Warum sollen wir fasten?	8

Um ihre Mitglieder über Aktuelles aus der Arbeit der Kirche zu informieren, hat die United Church of God einen online-Blog eingerichtet. Regelmäßige Beiträge in der englischen Sprache sind geplant. Die Internetadresse des neuen Blogs ist: <http://realtimeunited.wordpress.com>. Außerdem veröffentlicht die Medienabteilung der United Church of God Aktuelles über ihre Arbeit beim Kurznachrichtendienst Twitter auf <http://twitter.com/UCGmedia>.

Zum biblischen Fest der ungesäuerten Brote hat die Vereinte Kirche Gottes Gottesdienste im deutschsprachigen Raum abgehalten. Am ersten Tag des Festes (30. März) versammelten sich 134 Personen, und am letzten Tag des Festes (5. April) waren es 132 Anwesende. An beiden Tagen gab es fünf Treffpunkte.

Die nächste Ausgabe von INTERN erscheint am 21. Mai 2010.

Vereinte Kirche Gottes
Postfach 30 15 09
53195 Bonn

Tel.: (0228) 9 45 46 36
Fax: (0228) 9 45 46 37

Für viele Menschen ist es normal, dass man sich zu manchen Zeiten selbstsicher fühlt und zu anderen Zeiten mutlos. Doch manche Menschen lassen sich, wenn das Gefühl der Mutlosigkeit sie überkommt, von ihren Emotionen widerstandslos in den Sog des Selbstmitleids und der Verzweiflung mitreißen. Millionen Menschen in aller Welt lassen ihr Leben einfach von solchen Gefühlsschwankungen beeinflussen und beherrschen. Sie haben nicht gelernt, ihrer Stimmungen Herr zu werden. Sie erkennen auch nicht, was dahinter steckt, wenn man eine solche Phase im Leben durchmacht.

Auch manche von Ihnen, die diesen Artikel lesen, haben noch nicht gelernt, Ihre Stimmungen, Gefühle und Ihr Denken zu kontrollieren und zu beherrschen, sondern lassen sich von Mutlosigkeit niederdrücken.

Als Erstes müssen wir in Erfahrung bringen, was die Ursache unserer Niedergeschlagenheit und Mutlosigkeit ist. Was ist es, das uns oft hoffnungslos und verzweifelt sein lässt? Ein wichtiges Prinzip der von Gott geschaffenen natürlichen Ordnung ist: *Jede Wirkung hat eine Ursache.*

Warum Mutlosigkeit

Hoffnungslosigkeit und Niedergeschlagenheit sind oft die Folge von Schicksalsschlägen und Prüfungen. Der Apostel Petrus schrieb an Christen, die „in mancherlei Anfechtungen traurig“ waren (1. Petrus 1,6). Die Bibel berichtet uns von Propheten wie Jeremia und Hesekiel, die Zeiten der Selbstzweifel durchmachten. Selbst Jesus Christus erlebte kurz vor seiner Verhaftung im Garten Gethsemane eine Phase der Betrüb-

heit: „Angst und tiefe Traurigkeit befielen ihn, und er sagte zu ihnen: *Ich bin so bedrückt, ich bin mit meiner Kraft am Ende. Bleibt hier und wacht mit mir!*“ (Matthäus 26,37-38; Gute Nachricht Bibel; alle Hervorhebungen durch uns).

Eigene Schwächen und Fehler können auch zu Niedergeschlagenheit beitragen. Doch das Ringen um Mutlosigkeit in unserem Leben kann oft auf ein einziges menschliches Grundproblem zurückgeführt werden: Wir Menschen vergessen allzu leicht das große Ziel im Leben – unsere Bestimmung im Plan Gottes, den er für die Menschen vorgesehen hat. Wenn das geschieht, kreisen unsere Gedanken meist hauptsächlich um uns selbst.

Um des Gefühls der Mutlosigkeit Herr zu werden, müssen wir uns ihrer zunächst bewusst werden, vor ihr auf der Hut sein und ihr widerstehen. Das fängt schon beim eigenen Denken an. Wir dürfen nicht einmal den Schatten eines negativen Gedankens aufkommen lassen! „Denn wie er in seiner Seele berechnend denkt, so ist er“ (Sprüche 23,7; Schlachter-Bibel). Diese Schriftstelle veranschaulicht ein Grundprinzip. Wie wir im Innersten denken, so handeln wir auch – entweder negativ oder positiv.

Stimmungen und Einstellungen haben ihren Ursprung in unserem Denken. Das Denken spiegelt sich vor allem in unserer Persönlichkeit wider, in unserem Auftreten, in unserer Ausdrucksweise und auch in unserem Blick. Darum sollten wir über alle unsere Gedanken herrschen. Der Apostel Paulus ermahnt uns: „Denn die Waffen unsres Kampfes sind nicht fleischlich, sondern mächtig im Dienste Gottes, Festungen zu zerstören. Wir zerstören damit Gedanken und alles Hohe [wir beugen damit ▶

Anfechtungen und Anmaßungen], das sich erhebt gegen die Erkenntnis Gottes, *und nehmen gefangen alles Denken in den Gehorsam gegen Christus*" (2. Korinther 10,4-5).

Gott will also, dass wir jeden einzelnen Gedanken „gefangen nehmen“. Das heißt, dass wir jeden unserer Denkprozesse unter Kontrolle bringen und beherrschen. Auf diese Weise können wir lernen, Stimmungen und Gefühlswallungen zu widerstehen und sie zu beherrschen.

Falsche bzw. negative Gedanken merzt man aber nicht allein dadurch aus, dass man ihnen Widerstand leistet. Man muss sie durch gute, positive Gedanken ersetzen. Will man z. B. die Luft aus einer Milchflasche „herausholen“, braucht man nur Milch oder eine andere Flüssigkeit einzufüllen. Wenn es uns nicht gelingt, negative Stimmungen durch positive Gedanken zu ersetzen, setzen wir uns der Gefahr eines Rückfalls aus.

Jesus erklärte dieses Prinzip in einem Gespräch mit den Schriftgelehrten und Pharisäern: „Wenn der unreine Geist von einem Menschen ausgefahren ist, so durchstreift er dürre Stätten, sucht Ruhe und findet sie nicht. Dann spricht er: Ich will wieder zurückkehren in mein Haus, aus dem ich fortgegangen bin. Und wenn er kommt, *so findet er's leer* [bzw. durch nichts ersetzt], gekehrt und geschmückt. Dann geht er hin und nimmt mit sich sieben andre Geister, die böser sind als er selbst; und *wenn sie hineinkommen*, wohnen sie darin; und *es wird mit diesem Menschen hernach ärger, als es vorher war*" (Matthäus 12,43-45).

In der Heiligen Schrift lernen wir, welche Art von Gedanken wir haben sollten. Wir sollten uns in unserem Denken auf Folgendes konzentrieren: „Was wahrhaftig ist, was ehrbar, was gerecht, was rein, was liebenswert, was einen guten Ruf hat, sei es eine Tugend, sei es ein Lob – darauf seid bedacht!“ (Philipper 4,8.)

Der Apostel Paulus schrieb an Timotheus: „Niemand hat ein Recht, auf dich herabzusehen, weil du noch so jung bist. Allerdings musst du in jeder Beziehung ein Vorbild sein: in allem, was du sagst und tust, in der Liebe, im Glauben und *in Selbstbeherrschung*." Er fügte hinzu: „Gebrauch deine Gabe und *übe dich darin*, dann wird jeder erkennen, wie du Fortschritte machst" (1. Timotheus 4,12. 15; „Hoffnung für Alle“-Übersetzung).

Bereits mit dem Widerstehen und Kontrollieren unserer Gedanken gelingt

uns der Erfolg im Kampf gegen negative Gefühle und Mutlosigkeit. Auch wenn es im Leben eines Christen Anfechtungen und Enttäuschungen geben kann, die uns vorübergehend traurig stimmen, gibt es keinerlei Rechtfertigung dafür, sich der Verzweiflung oder der Mutlosigkeit einfach hinzugeben.

Unser Denken beherrschen zu lernen und uns unsere menschliche Natur untertan zu machen, gehört zu den Pflichten der christlichen Lebensführung. Es geschieht auch nicht von selbst, sondern setzt unsere Einwilligung und unsere Anstrengungen voraus.

Die Macht Gottes

Wenn wir mit Mutlosigkeit zu kämpfen haben, kann es auch der Fall sein, dass wir die Macht des Gottes, der uns berufen hat, kurzzeitig aus den Augen verloren haben. Unser Gott, der das Universum, die Erde, die Meere, den Himmel, die Berge und die Täler schuf, kann uns gewiss auch dazu befähigen, mit Mutlosigkeit fertig zu werden.

Indem er uns den heiligen Geist verspricht, sichert er uns zu, uns zur Seite zu stehen, wenn wir uns an ihn wenden. Jesus Christus erklärte: „Wo ist unter euch ein Vater, der seinem Sohn, wenn der ihn um einen Fisch bittet, eine Schlange für den Fisch biete? Oder der ihm, wenn er um ein Ei bittet, einen Skorpion dafür biete? Wenn nun ihr, die ihr böse seid, euren Kindern gute Gaben geben könnt, *wie viel mehr wird der Vater im Himmel den heiligen Geist geben denen, die ihn bitten!*" (Lukas 11,11-13).

Mutlosigkeit, Launen und negative Gefühle sind keine Auswirkungen des Geistes Gottes, denn „die Frucht des Geistes . . . ist Liebe, Freude, Friede, Langmut, Freundlichkeit, Güte, Treue, Sanftmut und Selbstbeherrschung; dem allem widerspricht das Gesetz nicht" (Galater 5,22-23; Einheitsübersetzung). Da steht nichts von Kummer, Schuldgefühlen, Depressionen, Launen, Trübsinn, negativen Gefühlen oder Mutlosigkeit, Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit! Gottes Geist ist der Geist der Liebe, der Freude, des Glaubens – der positiven Gefühle!

Lesen wir, wie Paulus den heiligen Geist beschreibt: „Aus diesem Grund erinnere ich dich daran, dass du erweckst die Gabe Gottes, die in dir ist durch die Auflegung meiner Hände. Denn Gott hat uns nicht gegeben den Geist der Furcht, *sondern der Kraft und der Liebe und der Besonnenheit*" (2. Timotheus 1,6-7).

Mit diesem Geist ausgestattet, können wir Angstzustände und den quälenden Pessimismus aus unserem Leben ausschalten. Man blickt voller Hoffnung und Zuversicht in die Zukunft. Gottes Geist schafft ein gesundes Gemüt. Er ist der Geist der Liebe.

Mit der Hilfe des heiligen Geistes werden wir negative Gefühle wie Furcht, Sorge, Launenhaftigkeit, Glaubenszwei-

Intern

23. April 2010

Jahrgang 15, Nr. 4

© Vereinte Kirche Gottes e. V., Postfach 30 15 09, 53195 Bonn. Alle Rechte vorbehalten. Die Vereinigte Kirche Gottes ist als Religionsgesellschaft beim Amtsgericht Siegburg, 53703 Siegburg, eingetragen [VR 2055] und arbeitet mit der United Church of God, an International Association (555 Techcenter Drive, Milford, OH 45150, USA) zusammen.

Intern erscheint in unregelmäßigen Abständen, jedoch mindestens einmal monatlich, und wird von der Vereinten Kirche Gottes für ihre Mitglieder und Förderer herausgegeben. Quelle und Datum der Veröffentlichung von übernommenen Beiträgen aus *United News (UN)*, *World News and Prophecy (WNP)* und *The Good News (GN)* der United Church of God, an International Association werden am Ende des jeweiligen Artikels angegeben.

Verantwortlich für den Inhalt:

Paul Kieffer

Vorstand der Vereinten Kirche Gottes:

Hermann Göhring, Ernst Herzogenrath,
Paul Kieffer, Rolf Marx, Ludwig Queckbörner,
Alfred Riehle, Kurt Schmitz
Vorsitzender: Paul Kieffer

Ältestenrat der United Church of God:

Scott Ashley, David Baker, Robert Berendt,
Aaron Dean, Bill Eddington, Jim Franks,
Roy Holladay, Doug Horchak, Victor Kubik,
Darris McNeely, Melvin Rhodes, Robin Webber

Vorsitzender: Roy Holladay
Präsident: Roy Holladay

Wenn nicht anders angegeben, stammen die Bibelzitate in dieser Publikation aus der revidierten Lutherbibel von 1984. © 1985 Deutsche Bibelgesellschaft Stuttgart.

Abonnements: *Intern* ist kostenlos erhältlich. Unsere Publikationen werden durch die Spenden der Mitglieder und Förderer der Vereinten Kirche Gottes finanziert. Spenden werden dankbar angenommen und sind in der Bundesrepublik Deutschland in gesetzlicher Höhe steuerabzugsfähig.

Unsere Postanschrift:

Postfach 30 15 09, 53195 Bonn

Unsere Bankverbindungen:

Für Deutschland:

Postbank Köln, BLZ 370 100 50, Kto. 53 20 35 - 507
IBAN/BIC: DE49 3701 0050 0532 0355 07/PBNKDEFF

Für die Schweiz:

PC 91-930384-6

E-Mail:

info@gutenachrichten.org

Internet:

Die Vereinigte Kirche Gottes unterhält zwei Adressen im Internet. Informationen über die Vereinigte Kirche Gottes erhalten Sie unter www.vkg.org. Unser Literaturangebot können Sie online abrufen unter www.gutenachrichten.org.

Wie hilft man depressiven Menschen?

Menschen, die mit Depressionen ringen, leben nicht in einem Vakuum. Ihre Freunde und Familien erleben ihre Schwermut mehr oder weniger mit. Leider haben viele, die bei ihrer Familie oder im Freundeskreis Hilfe gesucht haben, keine positiven Erfahrungen gemacht. Früher galten Depressive als verrückt oder von Dämonen besessen. Oder man hat sie einfach ignoriert, was vielleicht noch schlimmer war.

Familie und Freunde können jedoch eine entscheidende Quelle der Hilfe und Unterstützung sein. Was können Angehörige und Bekannte tun, um einem depressiv veranlagten Menschen zu helfen, sich besser zu fühlen?

- *Die Beziehung so normal wie möglich halten.* Das Empfinden der Einsamkeit ist eine häufige Begleitscheinung von Depressionen. Der depressive Mensch braucht in dieser Situation die Bestätigung seiner Angehörigen und Freunde, indem sie sich bemühen, sich möglichst wie gewohnt zu verhalten.

- *Auf negative Gedanken in sachlicher Weise hinweisen, ohne dabei kritisch oder ablehnend zu wirken.* Ein unter Depressionen leidender Mensch ringt oft mit einem geringen Selbstwertgefühl. Berechtigte Kritikpunkte sollten daher immer sachlich und nicht als gegen die Person gerichtet vorgetragen werden.

- *Anerkennen, dass der Betroffene wirklich leidet.* Zum Empfinden des Alleinseins kann auch die Überzeugung beitragen, man würde mit seinem Leiden nicht richtig ernst genommen. Ein depressiver Mensch leidet wirklich! Depressionen lösen andauernde Gefühle der Traurigkeit, Angst oder Leere aus, und der depressive Mensch hat unter diesen Umständen oft keine Energie, die einfachsten Tätigkeiten zu bewältigen. Wer die Geduld verliert und dem Betroffenen sagt, er solle seine Depressionen „abschütteln“ und sein Leben in die Reihe bringen, fügt ihm noch Spott zum Schaden hinzu. Das gilt auch, wenn man der depressiven Person die Schuld für ihren Zustand gibt: Sie leidet in der Regel ohnehin unter – oft unbegründeten – Schuldgefühlen.

- *Zeigen, dass man für ihn Fürsorge, Achtung und Wertschätzung empfindet.* Dem Empfinden der Wertlosigkeit bzw. Hilflosigkeit wirkt man entgegen, wenn man dem depressiven Menschen durch Wort und Tat ver-

mittelt, dass er trotz seiner Erkrankung einen unantastbaren Wert als Mensch hat.

- *Die depressive Person nach Möglichkeit zu guten Essgewohnheiten und sportlicher Betätigung ermutigen.* Unregelmäßige und unausgewogene Essgewohnheiten sowie mangelnde Bewegung können eine depressive Haltung begünstigen. Heute weiß man, dass unsere Ernährung unser psychisches Wohlbefinden beeinflussen kann. Beispielsweise haben Forscher eine Verbindung zwischen denaturierten Lebensmitteln mit hohem Zuckergehalt und depressiven Tendenzen festgestellt.

Freilich kann es schwierig sein, einen Menschen, dem die Motivation für manche Dinge im Leben ganz zu fehlen scheint, zu besseren Gewohnheiten zu animieren. Ein Vorschlag wäre, dass man mit dem depressiven Menschen gemeinsam isst, so oft es geht, oder Sport treibt. So verbindet man eine positive Anregung auch mit Gesellschaft, die dem Depressiven oft fehlt oder von ihm als fehlend empfunden wird.

- *Der depressiven Person in ihrer Trauer beistehen.* Dr. Manfred Wolfersdorfer, ärztlicher Direktor des Bezirkskrankenhauses Bayreuth, weist auf den unbestreitbaren Zusammenhang zwischen Trauer und Depression hin: „Über 60 Prozent aller Depressionen entstehen aus unverarbeiteter Trauer“ (*Psychologie Heute*, Januar 2004, Seite 68). Wer einen Trauerfall erlebt, wird in der Regel bestimmte Trauerphasen durchmachen, die man durch Analyse vieler Trauerfallbeispiele beobachtet hat. (Mehr Informationen dazu finden Sie in unserer kostenlosen Broschüre *Nach dem Tode – was dann?*.)

- *Auf Äußerungen über Selbstmord achten.* Die frühere Vorstellung, wonach derjenige, der Selbstmordabsichten kundtut, diese nur als Drohung ausspricht, hat sich längst als falsch erwiesen. Selbstmordgedanken sind immer ernst zu nehmen.

In dem Bemühen, einem depressiven Menschen zu helfen, sollte man aber eines nicht versuchen: eine Psychoanalyse durchzuführen. Eine solche Behandlung sollte allein einem geschulten Fachmann vorbehalten bleiben. Manche wohlmeinende Freunde und Angehörige haben mit ihren Ideen und Lösungen mehr Schaden angerichtet als Hilfe geleistet. Also: Verständnis zeigen – ja, psychoanalytisch tätig werden – nein!

fel und Mutlosigkeit los. Dem Prinzip der Milchflasche gemäß werden diese Gefühle ersetzt durch wirkliche Liebe, durch Freude und Glauben – durch tiefes Vertrauen in Gott und höchste Zuversicht auf sein Wort und seine Verheißungen.

Gottes Geist verleiht die Kraft, um mit negativen Gefühlen und Stimmungen wie Mutlosigkeit und Verzweiflung aufzuräumen. Diese Kraft wird der heilige Geist auch Ihnen verleihen. Wie Paulus jedoch an Timotheus schrieb, muss man den Geist Gottes „erwecken“. Das heißt, man muss sich Gott nähern und nach dem Willen Gottes leben. Unsere Bezie-

hung zu Gott müssen wir täglich durch Gebet erneuern: „Betet ohne Unterlass“ (1. Thessalonicher 5,17). Außerdem ist der Gehorsam gegenüber Gott wichtig, denn Gott gibt seinen Geist nur denen, „die ihm gehorchen“ (Apostelgeschichte 5,32).

Mutlose Männer Gottes

Wie bereits erwähnt, erlebten die Diener Gottes auch Zeiten der Niedergeschlagenheit. Manche von ihnen waren zeitweilig so deprimiert, dass sie sterben wollten. Die Last ihrer Sorgen und Probleme war für sie zu schwer geworden. Es schien nur noch den Tod als Ausweg zu

geben. Beispielsweise war Hiob so entmutigt, dass er sein Geschick in tiefstem Selbstmitleid beklagte: „Wenn man doch meinen Kummer wägen und mein Leiden zugleich auf die Waage legen wollte! Denn nun ist es schwerer als Sand am Meer“ (Hiob 6,2-3).

Mose war einmal so niedergedrückt, dass er zu Gott rief: „Warum bekümmerst du deinen Knecht? Und warum finde ich keine Gnade vor deinen Augen, dass du die Last dieses ganzen Volks auf mich legst? Hab ich denn all das Volk empfangen oder geboren, dass du zu mir sagen könntest: Trag es in deinen Armen, wie eine Amme ein Kind trägt, ►

in das Land, das du ihren Vätern zugeschworen hast?“ (4. Mose 11,11-12).

Die Last, die Mose zu tragen hatte, löste Mutlosigkeit und Verzweiflung aus: „Ich vermag all das Volk nicht allein zu tragen, denn es ist mir zu schwer. Willst du aber doch so mit mir tun, so töte mich lieber, wenn anders ich Gnade vor deinen Augen gefunden habe, damit ich nicht mein Unglück sehen muss“ (Verse 14-15). Zum Glück erhörte Gott diese Bitte nicht!

Der Prophet Elia lernte ebenfalls bittere Hoffnungslosigkeit kennen. Als Isebel, die Ehefrau des israelitischen Königs Ahab, ihn töten wollte, floh er voll Angst und Verzweiflung in die Wüste. Dort wünschte er sich den Tod (1. Könige 19,1-4). In seiner Situation wusste er keinen Ausweg mehr. Wie wir manchmal auch, hatte Elia in einer schweren Prüfung mit seiner inneren Einstellung zu kämpfen. Gott musste ihn innerlich wieder aufrichten (Verse 9-15).

Hiob, Mose, Elia und andere Diener Gottes wurden von ihrer Mutlosigkeit nie vollends überwältigt, es kam nicht zu einem völligen Zusammenbruch. In dem Augenblick, als sie begannen, ihre menschlichen Fehler und Schwächen zu erkennen, ließen sie sich nicht von völliger Niedergeschlagenheit überwältigen. Sie wurden weder verbittert noch hoffnungslos; sie gaben nicht auf und kapitulierten nicht. Vielmehr bereuten sie ihre Mutlosigkeit und ihre negative Haltung und wandten sich Gott zu. Er vergab ihnen, verlieh ihnen geistliche Kraft und ließ sie als seine Werkzeuge gewaltige Aufgaben erfüllen.

Wir sollten uns fragen, wie wir mit Mutlosigkeit fertig werden. Lassen wir uns dadurch aus dem Gleichgewicht bringen – vielleicht bis in tiefste Depressionen? Oder führen unsere Probleme und die durch sie ausgelöste Niedergeschlagenheit zu einer Abkehr von uns selbst und zur Hinwendung zu Gott, um seine Hilfe zu erhalten?

Im Leben ist es leider oft so, dass manche kurz vor dem Erreichen eines gesteckten Ziels den Kampf aufgeben und Schluss machen. Aus Mangel an etwas mehr Stehvermögen schaffen sie es nicht. Sie lassen sich von Hindernissen oder einem vorübergehenden Rückschlag den klaren Blick verwirren, verlieren dabei ihr Ziel aus den Augen und beginnen ziellos im Kreis zu gehen. Das soll uns nicht passieren!

Als Beispiel kann uns das Leben des Apostels Paulus dienen, den Gott die

meisten Bücher des Neuen Testaments schreiben ließ.

Wurde Paulus mutlos?

Denken Sie einmal daran, wie viel wir dem Apostel Paulus zu verdanken haben. Keiner schrieb mehr Bücher des Neuen Testaments als er – in der Tat schrieb er ca. die Hälfte aller Bücher! In seinen Schriften werden viele Themen behandelt, die für die christliche Lebensführung wichtig sind. Wie sah es bei Paulus aus? War er je entmutigt und verzagt?

Auch Paulus war nur ein Mensch und erlebte zweifellos viele Enttäuschungen. Er erlebte z. B., dass gute Freunde und langjährige Bekehrte von Gottes Wahrheit abfielen. Es wird für ihn manche große Enttäuschung in seinem Leben gegeben haben, das von Schwierigkeiten, Prüfungen, Unruhe und gefährlichen Situationen gekennzeichnet war. Ließ er aber jemals Enttäuschungen und Missstimmungen sein Leben beherrschen?

Lassen wir Paulus selbst zu Wort kommen: „Wir sind von allen Seiten bedrängt, aber wir ängstigen uns nicht. Uns ist bange, aber wir verzagen nicht. Wir leiden Verfolgung, aber wir werden nicht verlassen. Wir werden unterdrückt, aber wir kommen nicht um. Wir tragen allezeit das Sterben Jesu an unserm Leibe, damit auch das Leben Jesu an unserm Leibe offenbar werde“ (2. Korinther 4,8-10).

Paulus war manchmal durch Umstände bedrängt, an denen er nichts ändern konnte. Trotzdem ließ er sich nicht entmutigen. Er gehörte nicht zu denen, die schnell aufgeben. Er erklärte: „Darum werden wir nicht müde; sondern wenn auch unser äußerer Mensch verfällt, so wird doch der innere von Tag zu Tag erneuert“ (Vers 16).

Paulus blieb in all seinen Leiden als Diener Gottes eng mit den Korinthern verbunden, an die er folgende Worte richtete: „In allem erweisen wir uns als Diener Gottes: in großer Geduld, in Trübsalen . . . und siehe, wir leben; als die Gezüchtigten und doch nicht getötet; als die Traurigen, *aber allezeit fröhlich*; als die Armen, aber die doch viele reich machen; als die nichts haben und doch alles haben“ (2. Korinther 6,4-10).

Wenn je ein Mann Anlass gehabt hätte, Mut und Hoffnung zu verlieren, dann sicher der Apostel Paulus. Aber wie wir gerade aus seinen Worten lesen konnten, fand er trotz der Anfechtungen

und Nöte, der Probleme und Leiden immer wieder Anlass zur Freude.

Er musste vieles am eigenen Leibe erdulden. So war er auch in der Lage, den Korinthern diese Worte mitzugeben: „Gelobt sei Gott, der Vater unseres Herrn Jesus Christus, der Vater der Barmherzigkeit und Gott allen Trostes, der uns tröstet in aller unserer Trübsal, damit wir auch trösten können, die in allerlei Trübsal sind, mit dem Trost, mit dem wir selber getröstet werden von Gott. Denn wie die Leiden Christi reichlich über uns kommen, so werden wir auch reichlich getröstet durch Christus“ (2. Korinther 1,3-5).

Die Nähe zu Gott

Paulus konnte anderen beistehen, die Prüfungen und Schwierigkeiten durchmachten. Er tröstete und ermutigte sie. Er ließ keine Mutlosigkeit aufkommen. Alles in seinem Leben war ganz auf Gott ausgerichtet. Es machte ihm nichts aus, ob er lebte oder starb (Philipper 1,21-24) oder ob er Mangel litt oder Überfluss genoss (Philipper 4,11-12).

Sein Blick war konsequent auf Gott gerichtet (Kolosser 3,1-2). Er trachtete nach den Dingen Gottes, nicht nach irdischen bzw. materiellen Dingen. Sein Denken konzentrierte sich ganz darauf, vergangene Geschehnisse, vergangene Fehlschläge und Enttäuschungen zu vergessen. Stattdessen richtete sich seine Aufmerksamkeit auf das, was vor ihm lag, auf das Ziel der hohen Berufung Jesu Christi für das Reich Gottes (Philipper 3,13-14).

Paulus siegte im Kampf gegen Mutlosigkeit und Verzagtheit. Gegen Ende seines Lebens schrieb er Timotheus in festem Glauben und positiver Zuversicht: „Ich habe den guten Kampf gekämpft, ich habe den Lauf vollendet, ich habe Glauben gehalten; hinfort liegt für mich bereit die Krone der Gerechtigkeit, die mir der Herr, der gerechte Richter, an jenem Tag geben wird, nicht aber mir allein, sondern auch allen, die seine Erscheinung lieb haben“ (2. Timotheus 4,7-8).

So kann auch unser Leben sein, wenn wir uns durch tägliches Gebet und die regelmäßige Beschäftigung mit der Heiligen Schrift Gott nähern und uns von ihm ermutigen lassen. Unser Leben soll von Hoffnung und Freude bestimmt sein. Durch eine innige Beziehung zu unserem himmlischen Vater, von dem „alle gute Gabe und alle vollkommene

Praktische Tipps für den Sieg über schlechte Laune

Manchmal sind wir traurig. Wenn wir „nicht so gut drauf sind“, sagen wir vielleicht, dass wir deprimiert sind. Aber wahre Depression – klinische Depression – ist mehr als nur Traurigkeit oder schlechte Laune. Sie zeichnet sich durch schwerwiegende Symptome und biochemische Veränderungen aus.

Im Leben kommt es vor, dass Hoffnungen zerschlagen werden. Dann sind wir enttäuscht. Diesen Zusammenhang erkannte man bereits vor ca. 3000 Jahren: „Hoffnung, die sich verzögert, ängstet das Herz“ (Sprüche 13,12). In dieser Situation hilft es allemal, einen klaren Kopf zu behalten, die Situation zu durchdenken und die Ursache für unsere Gefühlslage zu isolieren. So kann es uns gelingen, unsere Lage in ein positiveres Licht zu rücken.

Leider lassen einige Menschen ihre häufigen Enttäuschungen zu einer Lebensausrichtung werden. Solche Leute haben es schwer, optimistisch zu sein. Der klinische Therapeut Peter Breggin beschreibt die Gefühlslage eines depressiven Menschen wie folgt: „Viele Menschen leben ständig in einer sogenannten ‚leichten‘ Depression. Sie wirken apathisch, und für sie ist das Leben monoton, ohne etwas, worauf sie sich freuen können. Es gibt keine Hochs mehr, nichts, was die Sinne, das Herz oder den Verstand erfreut. Ihr Leben mag nicht total dunkel sein, aber grau ist es schon. Ohne Energie und unfähig, eine Lichtquelle zu entdecken, wird ihr Leben zu einer Tretmühle der Langeweile und Trostlosigkeit“ (*Talking Back to Prozac*, St. Martin Press, New York, 1994, Seite 201).

Nachfolgend einige Tipps, wie man mit schlechter Laune fertig werden kann:

- **Ändern Sie Ihre Routine.** Probieren Sie ein neues Hobby oder eine neue Freizeitbeschäftigung aus. Neue Aktivitäten können die Lebensfreude erneuern und die Mutlosigkeit vertreiben. „Die Depression reagiert positiv auf eine Veränderung der Lebensumstände . . . Sie wird vertrieben, wenn man sich verliebt, eine neue Freundschaft schließt, sich ein Haustier zulegt, eine neue Fertig-

keit erlernt, eine Reise unternimmt oder sich im sozialen Bereich in der Nachbarschaft oder der Kommune betätigt“ (ebenda, Seite 204).

- **Sich sozial zu betätigen scheint besonderen therapeutischen Wert zu haben.** In den USA berichteten 95 Prozent von 3000 Personen, die eine Testgruppe bildeten, über die positiven Impulse, die sie bei einem freiwilligen sozialen Engagement empfanden.

- **Sport zu treiben kann auch helfen.** Regelmäßige körperliche Bewegung hat bekanntermaßen positive physiologische und psychologische Auswirkungen wie z. B. die Anregung zur Produktion von Endorphinen. Sie steigern das Empfinden des Wohlergehens, tragen zu einem größeren Selbstbewusstsein bei und helfen, die Neigung zur Depression zu mindern (Dr. Edmund J. Bourne, *The Anxiety & Phobia Workbook*, New Harbinger Publications, Oakland, 1995, Seite 91-92).

- **Es gilt, unsere Erfolge hervorzuheben, statt unsere Misserfolge zu betonen.** Ein Misserfolg bedeutet nicht, dass wir ein Versager sind. Wir sollen sie als quasi Lehrgeld sehen, das uns in Zukunft zugute kommen wird. Für manche Menschen hingegen öffnet ein Misserfolg die Tür zu Depressionen, weil sie sich für ihre Fehler selbst strafen. Stattdessen können wir von unseren Fehlern lernen und so ein potenzielles Hindernis in ein Sprungbrett nach vorne umwandeln.

- **Probleme der Vergangenheit zu vergessen ist ein wichtiger Schlüssel.** Die Therapeutin Kathleen Powers meint dazu: „Ein Optimist hat die Fähigkeit, die Vergangenheit loszulassen, während ein Pessimist an allem festklammert. Es ist, als würde man beim Autofahren ständig in den Rückspiegel blicken. Die Straße nach hinten mag der Straße nach vorne ähnlich sein, aber in Wirklichkeit ist sie das bereits Erlebte“ (Knight-Ridder Nachrichtenagentur, 23. Februar 1996).

Die Anwendung dieser praktischen Tipps kann uns eine große Hilfe sein, wenn wir durch die normalen Rückschläge im Leben enttäuscht werden.

Gabe“ stammt (Jakobus 1,17), können wir eine positive Einstellung zu allen Problemen gewinnen! Doch ist es unerlässlich, dabei unseren Teil zu tun.

Ändern Sie Ihre Perspektive!

Haben Sie schon mal Zeiten erlebt, in denen Sie von Mutlosigkeit geplagt wurden? Erleben Sie womöglich gerade heute negative Stimmungen und Vorstellungen? Versagen Sie nicht, denn Sie können sich ändern!

Gott sagt: „Der Gottlose lasse von seinem Wege und der Übeltäter von seinen Gedanken und bekehre sich zum HERRN, so wird er sich seiner erbarmen, und zu unserm Gott, denn bei ihm ist viel Vergebung. Denn meine Gedanken sind nicht eure Gedanken, und eure Wege sind nicht meine Wege, spricht der HERR“ (Jesaja 55,7-8).

Es gilt also, unsere Denkweise zu ändern! Dazu gehört, dass wir lernen, unsere Gedanken zu beherrschen. Wir beginnen damit durch Annäherung an Gott mittels der Inanspruchnahme seines heiligen Geistes. Das hilft uns positiv zu denken, wie Gott selbst denkt! Lassen Sie sich durch das Lesen seines Wortes mit göttlicher Wahrheit und göttlichen Gedanken erfüllen.

Jesus Christus kam nicht, um Trübsal und Niedergeschlagenheit zu bringen. Er selbst sagte unmissverständlich: „Ich bin gekommen, damit sie das Leben und volle Genüge haben sollen“ (Johannes 10,10). Niemand braucht sich deprimiert oder entmutigt zu fühlen. Ein erfülltes Leben ist nicht von Kümmeris, Verdrossenheit, Angst, Depressionen, Sorge und Verzweiflung erfüllt. Es ist erfüllt von den Früchten des gött-

lichen Geistes: Glaube, Liebe, Freude, Frieden und Hoffnung.

Dann kreisen unsere Gedanken nicht vordergründig um uns selbst, sondern sind auf Gott gerichtet. Wir sorgen uns dann nicht mehr primär um die Angelegenheiten dieses kurzen Lebens, sondern wir kümmern uns um das wahre Lebensziel – das Reich Gottes. So sind wir nicht von der Sucht nach materiellem Besitz getrieben. Für Paulus waren materielle Dinge, einschließlich unseres Status im Leben, nur „Dreck“ (Philipper 3,8) im Vergleich zum „Siegespreis der himmlischen Berufung Gottes in Christus Jesus“ (Philipper 3,14).

Ein christliches Leben ist von geistlichen, göttlichen Dingen erfüllt. Es ist das wahrhaft bejahende, hoffende, glückliche Leben. So kann und sollte auch Ihr Leben sein! ■

Wissen Sie, was wahre Demut ist?

Es gibt Menschen, die in Klöstern leben. Man meint, solche Menschen seien besonders demütig. Was aber ist echte Demut? Wie kann man sie sich aneignen?

Von L. Leroy Neff

Den meisten Christen sind die Seligpreisungen zu Beginn der Bergpredigt Jesu Christi bekannt. Jesus sagte, dass denen, die „vor Gott arm sind“, das Reich Gottes gehört (Matthäus 5,3; Einheitsübersetzung). Und auch: „Selig sind die Sanftmütigen; denn sie werden das Erdreich besitzen“ (Vers 5).

Diese Verse in den berühmten Seligpreisungen zeigen uns, dass Bescheidenheit und Demut eine Vorgabe für Christen sind. Die Lehre Christi, wie in der Bergpredigt in Matthäus, Kapitel 5, 6 und 7 formuliert und erläutert, nennt diese Grundeigenschaften an erster Stelle.

Es herrscht jedoch Unkenntnis darüber, was echte Demut wirklich ist. Oft wird sie verwechselt mit zur Schau getragener frommem Gehabe, das jedoch mit echter Demut nicht viel zu tun hat. Diese „Demut“ ist oft begleitet von salbungsvoller, affektierter Sprache und frömmelischem Getue.

Einige setzen Demut mit Trägheit oder Faulheit gleich. Manche glauben, nur die Armen seien demütig. Solche Leute sind manchmal auf ihre Armut und ihren Mangel an Fleiß noch stolz. Das ist aber keine echte Demut.

Wer die Bibel nicht kennt, wird wahrscheinlich dazu neigen, sich nach dem äußeren Schein zu richten und Leute, die religiös „tun“, als demütig zu betrachten. Im Kolosserbrief, Kapitel 2 gibt es mehrere Verse, die vor dieser Art falscher Demut warnen. Diejenigen, die sie praktizieren, werden „ohne Grund aufgeblasen“ genannt (Vers 18), was das genaue Gegenteil echter biblischer Demut darstellt.

Solche Pseudodemütigen mögen auf gewisse Verbote pochen oder sich kasteien (Vers 21). Das sind jedoch Praktiken, die auf menschlichen Gedanken und Vorstellungen beruhen, nicht auf den Geboten des Allmächtigen. Keines dieser äußerlichen Zeichen kann als Gradmesser echter Demut gelten.

Wahre christliche Demut

Wahre christliche Demut erwächst aus dem Wirken des heiligen Geistes in uns. Sie erwächst aus einer engen Be-

ziehung zu unserem allmächtigen Schöpfergott.

Einen wichtigen Aspekt wahrer Demut erläuterte Jesus durch das Beispiel eines Kindes. Er sagte: „Wer nun sich selbst erniedrigt und wird wie dies Kind, der ist der Größte im Himmelreich“ (Matthäus 18,4). Jesus zeigt, dass wir das Auftreten und die Geisteshaltung eines Kindes haben müssen, das heißt eine Haltung ohne Heuchelei: aufrichtig, wissbegierig, empfänglich, lernwillig.

Auch König David spricht diese kindlichen Züge an, wenn er sagt: „Fürwahr, meine Seele [Leben] ist still und ruhig geworden wie ein kleines Kind bei seiner Mutter; wie ein kleines Kind, so ist meine Seele [Leben] in mir“ (Psalm 131,2). Ein kleines Kind, liebevoll erzogen, wird ohne Falsch sein bzw. wird Offenheit und Lernfreude zeigen.

Demut aber geht noch tiefer. Zur echten Demut gehört die richtige Einschätzung unseres Selbst im Vergleich zu Gott und Christus. Demut heißt lateinisch *humilitas*. Aus derselben Wurzel stammt auch das Wort „Humus“ – Erde. Wenn wir uns in der rechten Perspektive betrachten, sehen wir, dass wir sterblich sind, d. h. aus Erde gemacht sind.

Wir müssen zu der Erkenntnis kommen, wie unvollkommen, schwach und irdisch wir jetzt (noch) sind. Wir haben ein gewaltiges Potenzial, denn wir können Söhne Gottes werden. Vorläufig sind wir aber fehlbar und mit Schwächen behaftet. Nur ein einziger Atemzug, ein einziger Herzschlag trennt uns vom Tod.

Gott „weiß, was für ein Gebilde wir sind; er gedenkt daran, dass wir Staub sind. Ein Mensch ist in seinem Leben wie Gras, er blüht wie eine Blume auf dem Felde; wenn der Wind darüber geht, so ist sie nimmer da, und ihre Stätte kennet sie nicht mehr“ (Psalm 103,14-16).

Doch der Mensch neigt nun einmal dazu, sich zum Mittelpunkt der Dinge zu machen und zu vergessen, wie brüchig und kurzlebig seine Existenz ist. Wir müssen uns unserer Sterblichkeit sehr tief bewusst werden und erkennen,

wie schwach und unbedeutend wir alle neben der Größe Gottes sind.

Wir sollten unser Leben mit dem vollkommenen Leben vergleichen, das Jesus Christus führte. David war fähig, sich aus dieser Perspektive zu sehen (Psalm 22,7). Wer sich aus dieser Sicht betrachten kann, wird kaum je zu Selbstüberhebung neigen.

Ein Haupthindernis für die ehrliche Selbsteinschätzung ist auch dies: Nicht nur im Verhältnis zu Gott, auch im Verhältnis zum Mitmenschen mangelt es uns oft am rechten „Augenmaß“. Wir machen die eigene Person gern zum Maßstab, messen uns an uns selbst. „Sie verstehen nichts“, sagt Paulus von denen, die nicht in der Lage sind, sich einigermaßen objektiv mit der Umwelt zu vergleichen (2. Korinther 10,12).

Man solle, mahnt die Bibel an anderer Stelle, sich nie höher einschätzen, als es „sich gebührt“ (Römer 12,3). Ja, man soll grundsätzlich den anderen höher achten, sein Wohl über das eigene stellen: „Tut nichts aus Eigennutz oder um eitler Ehre willen, sondern in Demut achte einer den andern höher als sich selbst, und ein jeder sehe nicht auf das Seine, sondern auch auf das, was dem andern dient“ (Philipper 2,3-4). Wer das konsequent befolgt, hat der Selbstüberhebung einen Riegel vorgeschoben.

Demut kann geprüft werden

Mose beschreibt zusammenfassend, wie und warum Gott die alten Israeliten versuchte: „Und gedenke des ganzen Weges, den dich der HERR, dein Gott, geleitet hat diese vierzig Jahre in der Wüste, auf dass er dich demütigte und versuchte, damit kundwürde, was in deinem Herzen wäre, ob du seine Gebote halten würdest oder nicht. Er demütigte dich und ließ dich hungern und speiste dich mit Manna, das du und deine Väter nie gekannt hatten, auf dass er dir kundtäte, dass der Mensch nicht lebt vom Brot allein, sondern von allem, was aus dem Mund des HERRN geht“ (5. Mose 8,2-3).

Diesen Prüfungen und Bewährungsproben unterwarf Gott die junge Nation Israel vor allem, um festzustellen, ob sie ihm unter allen Umständen gehorchen

würden oder nicht. Indem er sie eine Zeitlang hungern ließ und sie dann mit Manna speiste, brachte er ihnen bei, dass „Leben“ mehr bedeutet als nur materiellen Lebensunterhalt und dass auch der physische Lebensunterhalt von Gott kommt. Sie sollten lernen, Gott als die Quelle allen Lebens anzuerkennen und sich nicht etwa für autark – für nicht angewiesen auf die göttliche Vorsehung – zu halten.

Im selben Kapitel mahnt Mose auch: Gerade dann, wenn es uns materiell gut geht und all unseren Bedürfnissen Rechnung getragen ist, sollten wir daran denken, wer uns diesen Wohlstand schenkt. Wenn wir Gott und seine Segnungen vergessen – wenn unser „Herz sich überhebt“ (Vers 14) –, dann haben wir auch die Demut vergessen.

Echte Demut tut jedem von uns not. Aber muss Gott uns erst schlimme Erfahrungen durchmachen lassen, damit wir es auf diese Weise lernen? Oder können wir aus den Fehlern anderer lernen, die schließlich, durch viele Prüfungen und Schwierigkeiten, diese Grundtugend entwickelt haben?

Gott kann schwere Krankheit, Not, Verfolgung, drückende Armut über uns bringen. Das wäre der „harte Weg“, Demut zu lernen. Ein leichter Weg wäre, wie gesagt, sich die Erfahrungen anderer vor Augen zu halten und aus ihnen zu lernen.

Traumatische Erfahrungen

Gottes Diener Mose war, wie ihn die Heilige Schrift beschreibt, „ein sehr demütiger Mensch, mehr als alle Menschen auf Erden“ (4. Mose 12,3). Wie kam Mose zu solcher Bescheidenheit und Demut? Er war am Königshof des Pharaos herangewachsen und hatte die beste Erziehung genossen, die Ägypten zu bieten hatte. Nach Josephus, dem jüdischen Geschichtsschreiber, machte er als Heerführer erfolgreiche Karriere.

Er besaß somit die besten Voraussetzungen, eingebildet und eitel zu sein. Nach gewisser Zeit regte sich in ihm die Sorge um seine Brüder, und er erschlug einen Ägypter, der einen Israeliten misshandelt hatte. Sein Verbrechen wurde entdeckt, und Mose sah sich gezwungen, in die Wüste zu fliehen, wo er vierzig Jahre im Exil lebte. Ohne Zweifel hatte er nun genug Zeit, über seine Vergangenheit nachzudenken und seine Fehler zu bereuen.

Mit achtzig Jahren sah er in der Einöde den brennenden Dornbusch und

begegnete – wohl zum erstenmal in seinem Leben – Gott.

„Und der Engel des HERRN erschien ihm in einer feurigen Flamme aus dem Dornbusch. Und er sah, dass der Busch im Feuer brannte und doch nicht verzehrt wurde. Da sprach er: Ich will hingehen und die wundersame Erscheinung besehen, warum der Busch nicht verbrennt. Als aber der HERR sah, dass er hinging, um zu sehen, rief Gott ihn aus dem Busch und sprach: Mose, Mose! Er antwortete: Hier bin ich. Gott sprach: Tritt nicht herzu, zieh deine Schuhe von deinen Füßen; denn der Ort, darauf du stehst, ist heiliges Land! Und er sprach weiter: Ich bin der Gott deines Vaters, der Gott Abrahams, der Gott Isaaks und der Gott Jakobs. Und Mose verhüllte

*Muss Gott uns
erst schlimme
Dinge erleben
lassen, damit
wir demütig
werden? Oder
können wir
durch die
Erfahrungen
und Prüfungen
anderer Menschen
Demut lernen?*

sein Angesicht; denn er fürchtete sich, Gott anzuschauen“ (2. Mose 3,2-6).

Zeit, Umstände und das Erlebnis wirkten tief auf ihn ein. Die Prüfungen und Schicksalsschläge, die er durchgemacht hatte, schließlich als „Schlüssel-erlebnis“ seine Begegnung mit dem Allmächtigen, all das ließ ihn reifen und zu echter Demut gelangen.

Menschen, die lange gelebt und aus ihren Erfahrungen profitiert haben, sind oft reifer bzw. abgeklärter. Sie sind wahrhaft gebildet und haben ein tiefes Verständnis für die Eigenarten und Schwächen anderer, was sich in Demut und Bescheidenheit äußert.

Hiob war ein weiterer Mann aus alter Zeit, der einmal große Macht, Autorität und Einfluss besaß. All das wurde ihm mit einem Schläge genommen. Viele Monate litt er unter unsäglichen Heimsuchungen. Schließlich, nachdem Gott

persönlich mit ihm gesprochen hatte, gelangte auch er zu jener seltenen Tugend: echter Demut. Nach seinem Dialog mit dem Schöpfergott sagte er: „Darum spreche ich mich schuldig und tue Buße in Staub und Asche“ (Hiob 42,6). Auch er kam zu einer richtigen, verhältnismäßigen Einschätzung seines Selbst.

König Nebukadnezar von Babylon war einer der mächtigsten Herrscher der Antike: ein stolzer, hochmütiger und skrupelloser Mensch. Ihn erniedrigte Gott auf eine Weise, die in ihrer Schrecklichkeit ihresgleichen sucht. Er schlug ihn mit Wahnsinn, und sieben Jahre lang vegetierte Nebukadnezar wie ein wildes Tier.

Als sein Verstand zurückkehrte und er wieder die Herrschaft des großen Babylonierreiches übernehmen konnte, zog er aus seiner Herabsetzung die Erkenntnis: „Darum lobe, ehre und preise ich, Nebukadnezar, den König des Himmels; denn all sein Tun ist Wahrheit, und seine Wege sind recht, und wer stolz ist, den kann er demütigen“ (Daniel 4,34). Auch er hatte nun letztendlich sich richtig einzuschätzen gelernt. Nach einem Leben voll Stolz und Hochmut war er demütiger geworden.

Lesen und lernen?

Die Bibel gibt viele Beispiele von Menschen, die eitel und aufgeblasen waren und dann durch läuternde Erfahrungen gingen, die sie demütigten.

In gewissem Sinn lässt sich Demut nicht aus einem Buch erlernen. Gott erzieht sie uns an durch praktische Alltagserfahrungen, aufgrund derer sein heiliger Geist geübt und entwickelt wird. Zeigt man sich dem Geist Gottes empfänglich und nimmt man sich die Beispiele der Bibel zu Herzen, kann man das „härteste Erfahrungslernen“ allerdings vermeiden. Muss Gott uns erst traumatischen Erlebnissen unterwerfen – die harte Lehre? Oder können wir Demut auf leichtere Art lernen: aus den Fehlern anderer, aus der Vielzahl einschlägiger Bibelberichte, durch die Anleitung, die uns der heilige Geist in uns Tag für Tag gibt?

Wenn wir in das Reich Gottes eingehen wollen, müssen wir echte Demut erwerben. Nur wer sich belehren lässt, nur wer sich selbst und seinen Stellenwert, mit der Größe Gottes verglichen, richtig einschätzt, wird das Reich Gottes erben, das bald auf dieser Erde errichtet werden wird. ■

Warum sollen wir fasten?

Viele Christen wissen gar nicht, was es mit dem Fasten auf sich hat. Ist unser Fasten nur eine Art Hungerstreik oder entspricht es den Vorstellungen Gottes?

Von Chris Anderson

Jesus wurde einmal gefragt, warum seine Jünger nicht so fasteten, wie es die Pharisäer und die Jünger des Johannes taten. Seine Antwort war simpel: Solange er noch bei ihnen war, gab es keinen Grund. Nach seinem Abschied von ihnen würden sie es jedoch tun.

Er fuhr fort, ein Gleichnis zu erzählen, in dem er davor warnte, mit Lappen von neuen Kleidern alte Kleider zu flicken und neuen Wein in alte Weinschläuche zu füllen: „Niemand reißt einen Lappen von einem neuen Kleid und flickt ihn auf ein altes Kleid; sonst zerreißt man das neue und der Lappen vom neuen passt nicht auf das alte. Und niemand füllt neuen Wein in alte Schläuche; sonst zerreißt der neue Wein die Schläuche und wird verschüttet und die Schläuche verderben. Sondern neuen Wein soll man in neue Schläuche füllen“ (Lukas 5,36-38).

Aber was hat das Fasten mit alten Kleidern und alten Weinschläuchen zu tun? Gibt es einen Zusammenhang? Beim näheren Hinsehen können wir Gottes erstaunliches Wirken im Leben derer sehen, die er beruft.

In Psalm 39, Vers 6 lernen wir, dass alle Menschen „wie gar nichts sind“. Der Apostel Paulus sagte: „Denn wir wissen, dass das Gesetz geistlich ist; ich aber bin fleischlich, unter die Sünde verkauft . . . Denn ich weiß, dass in mir, das heißt in meinem Fleisch, nichts Gutes wohnt“ (Römer 7,14. 18). In Jeremia 17, Vers 9 finden wir: „Es ist das Herz ein trotzig und verzagt Ding; wer kann es ergründen?“ Diese kalten Fakten zusammen mit Gottes rhetorischer Frage erfordern unsere ernsthafte Betrachtung.

Jesus benutzte das Gleichnis von den alten und neuen Kleidern und den alten und neuen Weinschläuchen, um den neuen Lebensweg, den er lehrte, dem gegenüberzustellen, wie Menschen wirklich sind. Sein Weg, der Weg der Gerechtigkeit und der Liebe, passt einfach nicht zu unseren alten Gewohnheiten.

Es ist notwendig, dass wir zu einer neuen Schöpfung werden: „Denn in Christus Jesus gilt weder Beschneidung noch Unbeschnittensein etwas, sondern

eine neue Kreatur“ (Galater 6,15). Der Zusammenhang zwischen dieser neuen Schöpfung, den Weinschläuchen, in die Jesus seinen neuen Wein gießen kann, und dem Fasten wird jetzt deutlich.

Fasten ist eines der wertvollsten Mittel, das wir anwenden können, um ein neues und aufnahmebereites Wesen für Jesu neuen Lebensweg zu werden.

Der Zweck des Fastens

Fasten ist sicherlich nicht eines der angenehmsten Dinge auf dieser Welt. Einige leiden dabei unter Kopfschmerzen, Übelkeit und anderen Problemen. Für solche, die an einer ernsthaften Krankheit leiden, kann Fasten eine ungemaine Herausforderung bedeuten.

Gott gibt uns jedoch keine genauen Anweisungen darüber, wie lange wir fasten sollen, außer an seinem jährlichen Fastentag, dem Versöhnungstag. Also kann auch kürzeres Fasten wirkungsvoll sein.

Fasten ist nichts Neues für das Volk Gottes. Es wurde von den Kindern Israel, ihren Königen, den Propheten und den Jüngern – sowohl damals als auch heute – praktiziert. Aber bedeutet Fasten einfach nur, die Zeit herumbzubekommen, während man sich der Nahrung und Flüssigkeit enthält, oder hat es einen tieferen Sinn? Durch eine Untersuchung der Schriftstellen über dieses wichtige Thema wird sich die Antwort offenbaren.

„Warum fasten wir, und du siehst es nicht an?“ fragen sie. „Warum kasteien wir unseren Leib und du willst's nicht wissen?“ (Jesaja 58,3). So klagte Gottes alte Nation Israel. Sie hatten alle äußeren Handlungen vollzogen. Sie hatten sich selbst kasteit, indem sie weder aßen noch tranken, aber sie erlangten offensichtlich nicht den erwünschten Erfolg. Daher fragten sie: Wo bist du, Gott? Warum antwortest du nicht?

Gott antwortet mit seinen eigenen Fragen: „Soll das ein Fasten sein, an dem ich Gefallen habe, ein Tag, an dem man sich kasteit, wenn ein Mensch seinen Kopf hängen lässt wie Schilf und in Sack und Asche sich bettet? Wollt ihr das ein Fasten nennen und einen Tag, an dem

der HERR Wohlgefallen hat?“ (Jesaja 58,5).

Durch den Propheten Sacharja stellt Gott eine andere Frage. „Sage allem Volk im Lande und den Priestern und sprich: Als ihr fastetet und Leid trugt im fünften und siebenten Monat diese siebzig Jahre lang, habt ihr da für mich gefastet?“ (Sacharja 7,5).

Gott sagt, dass die Israeliten nicht aus richtigen Motiven gefastet hatten. „Siehe, an dem Tag, da ihr fastet, geht ihr doch euren Geschäften nach und bedrückt alle eure Arbeiter. Siehe, wenn ihr fastet, hadert und zankt ihr und schlägt mit gottloser Faust drein“ (Jesaja 58,3-4). Also musste Gott sie warnen: „Ihr sollt nicht so fasten, wie ihr es jetzt tut, wenn eure Stimme in der Höhe gehört werden soll“ (Vers 4).

Etwas stimmte nicht

Das Problem war sicherlich nicht Gottes Gehör: „Siehe, des HERRN Arm ist nicht zu kurz, dass er nicht helfen könnte, und seine Ohren sind nicht hart geworden, so dass er nicht hören könnte“ (Jesaja 59,1). Gott besaß sehr wohl die Fähigkeit, zu hören und zu helfen. Er wollte hören. Er wollte helfen. Etwas stimmte jedoch nicht. Also begann Gott ausführlich zu erklären, wo das Problem lag.

„Eure Verschuldungen scheiden euch von eurem Gott, und eure Sünden verbergen sein Angesicht vor euch, dass ihr nicht gehört werdet. Denn eure Hände sind mit Blut befleckt und eure Finger mit Verschuldung; eure Lippen reden Falsches, eure Zunge spricht Bosheit. Es ist niemand, der eine gerechte Sache vorbringt, und niemand, der redlich richtet. Man vertraut auf Nichtiges und redet Trug; mit Unheil sind sie schwanger und gebären Verderben . . . an ihren Händen ist Frevel. Ihre Füße laufen zum Bösen, und sie sind schnell dabei, unschuldig Blut zu vergießen. Ihre Gedanken sind Unheilsgedanken, auf ihren Wegen wohnt Verderben und Schaden. Sie kennen den Weg des Friedens nicht, und Unrecht ist auf ihren Pfaden. Sie gehen auf krummen Wegen; wer auf ihnen geht, der hat keinen Frieden“ (Verse 2-8).

Vergießen von unschuldigem Blut. Verderben, Lügen, Perversität, Böses und Ungerechtigkeit. Das hört sich sehr nach dem an, worüber Paulus an die Gemeinden zu Galatien schrieb. „Offenkundig sind aber die Werke des Fleisches, als da sind: Unzucht, Unreinheit, Ausschweifung, Götzendienst, Zauberei, Feindschaft, Hader, Eifersucht, Zorn, Zank, Zwietracht, Spaltungen, Neid, Saufen, Fressen und dergleichen“ (Galater 5,19-21).

Wir verstehen jetzt, warum Gott durch Jeremia sagte, dass das menschliche Herz so boshaft ist. Das war genau das, was Gott versuchte, den Kindern Israel zu erklären. Es ist interessant, dass Gott auch heute seinem geistlichen Volk, das heute aus der Welt herausgerufen ist, eben dieses Phänomen zu erklären versucht. Es war nicht einfach nur eine Erklärung für die Israeliten, es war eine Warnung – genau die gleiche Warnung, die Gott heute gibt: „. . . die solches tun, werden das Reich Gottes nicht erben“ (Galater 5,21).

Das Reich Gottes zu ererben ist der Sinn unseres Lebens. Deshalb wurden wir geschaffen. Deswegen wurde Jesus Christus Mensch und starb für uns. Er bereitet jetzt ein Amt für uns vor. „Und wenn ich hingehe, euch die Stätte zu bereiten, will ich wiederkommen und euch zu mir nehmen, damit ihr seid, wo ich bin. Und wo ich hingehe, den Weg wisst ihr“ (Johannes 14,3-4).

Was müssen wir tun?

Wir können absolutes Vertrauen in Jesu Worte setzen. „Fürchte dich nicht, du kleine Herde! Denn es hat eurem Vater wohlgefallen, euch das Reich zu geben“ (Lukas 12,32). „Da wird dann der König sagen zu denen zu seiner Rechten: Kommt her, ihr Gesegneten meines Vaters, ererbt das Reich, das euch bereitet ist von Anbeginn der Welt!“ (Matthäus 25,34).

Aber was müssen wir tun, um ewiges Leben zu ererben? Als ein reicher Jüngling Jesus diese Frage stellte, antwortete er: „Willst du aber zum Leben eingehen, so halte die Gebote“ (Matthäus 19,17). Auf die Bitte nach einer genaueren Antwort hin führte Jesus mehrere der Zehn Gebote an, genau die gleichen Gebote, die Gott dem alten Israel gegeben hatte.

In einem kurzen, einfachen Gespräch mit diesem jungen Mann gab Jesus Anweisungen über den Lebensweg, den alle, die Jesus folgen wollen, wählen müssen, um ewiges Leben zu erhalten –

das Halten der Gebote Gottes. Gottes Gesetz regelt unsere Beziehung zu ihm und unsere Beziehungen zueinander. In Jesaja legte Gott offen, wo das Problem der Israeliten lag: in ihrem Umgang miteinander. Während sie fasteten, litten andere unter den Lasten, die ihnen von ihren eigenen Landsmännern auferlegt worden waren.

In seiner Barmherzigkeit zeigte Gott den Israeliten, dass sie sich ändern mussten. Es war nicht der Verzicht auf Nahrung, der ihm am meisten bedeutete. Es war ihm viel wichtiger, dass sie aufhörten, sich gegenseitig schlecht zu behandeln, denn das widersprach direkt dem Gesetz, das sie von anderen Nationen unterscheiden sollte – das Gesetz der Liebe und der gegenseitigen Fürsorge.

*Das Reich Gottes
zu ererben ist
ist der Sinn
unseres Lebens.
Deshalb wurden
wir geschaffen.
Deswegen wurde
Jesus Christus
Mensch und
starb für uns.
Wie bereiten wir
uns darauf vor?*

Er beschrieb die Art von Fasten, die Ergebnisse bringt, ein Fasten, an dem er sich erfreut. „Das aber ist ein Fasten, an dem ich Gefallen habe: Lass los, die du mit Unrecht gebunden hast, lass ledig, auf die du das Joch gelegt hast! Gib frei, die du bedrückst, reiße jedes Joch weg! Brich dem Hungrigen dein Brot, und die im Elend ohne Obdach sind, führe ins Haus!

Wenn du einen nackt siehst, so kleide ihn, und entziehe dich nicht deinem Fleisch und Blut! . . . Wenn du in deiner Mitte niemand unterjochst und nicht mit Fingern zeigst und nicht übel redest, sondern den Hungrigen dein Herz finden lässt und den Elenden sättigst“ (Jesaja 58,6-7. 9-10).

Gott versprach ihnen, dass er, wenn sie all dieses tun würden, sie erhören würde. „Dann wirst du rufen, und der HERR wird antworten. Wenn du schreist,

wird er sagen: Siehe, hier bin ich“ (Jesaja 58,9).

Das eigentliche Problem

Noch einmal: Das Gehör Gottes war nicht das Problem. An anderer Stelle warnte er das Volk bzw. die Menschen davor, den gleichen Irrtum zu wiederholen. „Richtet recht, und ein jeder erweise seinem Bruder Güte und Barmherzigkeit, und tut nicht Unrecht den Witwen, Waisen, Fremdlingen und Armen, und denke keiner gegen seinen Bruder etwas Arges in seinem Herzen!“ (Sacharja 7,9-10).

Tragischerweise änderten sie sich nicht: „Aber sie wollten nicht aufmerken und kehrten mir den Rücken zu und verstockten ihre Ohren, um nicht zu hören“ (Vers 11). Wir beginnen jetzt also, das wahre Problem zu erkennen. Sie wollten nicht auf Gott hören. Sie wollten sich der Werke ihres boshaften und falschen Herzens, die sich in der ständigen und furchtbaren Misshandlung ihrer Landesmänner zeigten, nicht enthalten. „. . . und machten ihre Herzen hart wie Diamant, damit sie nicht hörten das Gesetz und die Worte, die der HERR Zebaoth durch seinen Geist sandte durch die früheren Propheten“ (Vers 12).

Wir wissen jetzt, was das Problem war. Aber warum? Warum entschieden sie sich, weiter ungehorsam zu sein, und weigerten sich, auf die von Gottes Geist inspirierten Diener zu hören? „Denn fleischlich gesinnt sein ist Feindschaft gegen Gott, weil das Fleisch dem Gesetz Gottes nicht untertan ist; denn es vermag's auch nicht“ (Römer 8,7). „Der natürliche Mensch aber vernimmt nichts vom Geist Gottes; es ist ihm eine Torheit, und er kann es nicht erkennen; denn es muss geistlich beurteilt werden“ (1. Korinther 2,14).

Wir sehen also, dass der Geist Gottes die wesentliche Zutat ist. „Ihr aber seid nicht fleischlich, sondern geistlich, wenn denn Gottes Geist in euch wohnt. Wer aber Christi Geist nicht hat, der ist nicht sein. Wenn aber Christus in euch ist, so ist der Leib zwar tot um der Sünde willen, der Geist aber ist Leben um der Gerechtigkeit willen . . . So sind wir nun, liebe Brüder, nicht dem Fleisch schuldig, dass wir nach dem Fleisch leben. Denn wenn ihr nach dem Fleisch lebt, so werdet ihr sterben müssen; wenn ihr aber durch den Geist die Taten des Fleisches tötet, so werdet ihr leben“ (Römer 8,9-10. 12-13). ▶

Der jährliche gebotene Fastentag

In 3. Mose 23 erfahren wir, dass es einen Tag im Jahr gibt, an dem wir fasten sollen: „Am zehnten Tage in diesem siebenten Monat ist der Versöhnungstag. Da sollt ihr eine heilige Versammlung halten und fasten“ (Vers 27). Warum ordnet Gott ein Fasten an diesem Tag an?

Das Fasten drückt unseren demütigen Wunsch aus, Gott näherzukommen. Der Versöhnungstag versinnbildlicht eine zukünftige Zeit der Versöhnung nach der Entfernung Satans, wenn eine durch die schrecklichen Ereignisse der Endzeit gedemütigte Menschheit endlich mit Gott vollständig versöhnt wird.

Nur die wenigsten Menschen verstehen den richtigen Zweck des Fastens. Das Fasten dient nicht dazu, Gott unseren Willen aufzuzwingen. Wir fasten nicht deshalb, um irgendetwas von Gott zu erhalten außer seiner großen Gnade und Vergebung für alle unsere menschlichen Schwachheiten. Fasten erinnert uns an unsere vorübergehende physische Existenz. Ohne Nahrung und Flüssigkeit würden wir bald sterben. Fasten hilft uns zu erkennen, wie dringend wir Gott brauchen als Lebensspender und Lebenserhalter.

Unser Fasten am Versöhnungstag soll immer in einer reumütigen Geisteshaltung gehalten werden. Daniels Gesinnung beim Fasten war vorbildlich: „Und ich kehrte mich zu Gott, dem Herrn, um zu beten und zu flehen unter Fasten und in Sack und Asche“ (Daniel 9,3). In seinem Gebet bekannte Daniel seine Sünden und die seines Volkes.

Die Urgemeinde hielt den Versöhnungstag. Mehr als 30 Jahre nach dem Tod Christi bezog sich Lukas immer noch auf diesen Tag, um die Jahreszeit zu identifizieren. Er erwähnt, dass eine Schiffsreise des Paulus gefährlich war, „weil auch die Fastenzeit schon vorüber war“ (Apostelgeschichte 27,9). Fast alle biblischen Nachschlagewerke erkennen dieses hier erwähnte Fasten als den Versöhnungstag an.

Der Versöhnungstag lehrt uns eine weitere wichtige Lektion. Die Symbolik des Opferrituals an diesem Tag lehrt uns, dass der Ziegenbock, der am Versöhnungstag geopfert wurde, Jesus Christus darstellte. Er nahm die Todesstrafe auf sich, die wir für unsere Sünden verdient haben. Aber Jesus Christus blieb nicht tot; er wurde wieder zum Leben erweckt. Was lehrt uns der Versöhnungstag über die Rolle Christi nach seiner Auferstehung?

3. Mose 16, Verse 15-19 beschreibt eine feierlich ernste Zeremonie, die nur einmal jährlich am Versöhnungs-

tag stattfand. Der Hohepriester brachte das Blut des geopfertem Ziegenbocks zum Gnadenstern im Allerheiligsten – dem heiligsten Ort in der Stiftshütte. Der Gnadenstern war eine Darstellung des Thrones des allmächtigen Gottes.

Der Hohepriester erfüllte sinnbildlich die spätere Funktion Christi für reumütige Christen. Durch das Blut seines Opfers vom Thron Gottes aufgestiegen, legt Christus seit seiner Auferstehung als unser Hohepriester Fürsprache für uns ein.

Der Hebräerbrief macht diese Symbolik klar: „Christus aber ist gekommen als ein Hohepriester der zukünftigen Güter durch die größere und vollkommeneren Stiftshütte, die nicht mit Händen gemacht ist, das ist: die nicht von dieser Schöpfung ist. Er ist auch nicht durch das Blut von Böcken oder Kälbern, sondern durch sein eigenes Blut ein für allemal in das Heiligtum eingegangen und hat eine ewige Erlösung erworben“ (Hebräer 9,11-12).

Durch Christi Opfer haben wir Zugang zum wahren Gnadenstern – dem Thron unseres gnädigen, liebevollen Schöpfers. Zum Zeitpunkt des Ablebens Jesu wurde die Öffnung dieses Zugangs auf dramatische und wunderbare Weise gezeigt, als „der Vorhang im Tempel“, der den Eingang zum Allerheiligsten zudeckte, „in zwei Stücke von oben an bis unten aus [zerriss]“ (Matthäus 27,51; Markus 15,38).

Viele Verse im Hebräerbrief beschreiben Christi Funktion als unseren Hohepriester und Fürsprecher. Durch sein Sühneopfer können wir „hinzutreten mit Zuversicht zu dem Thron der Gnade, damit wir Barmherzigkeit empfangen und Gnade finden zu der Zeit, wenn wir Hilfe nötig haben“ (Hebräer 4,16).

Der Versöhnungstag versinnbildlicht also einerseits unsere liebevolle Versöhnung mit Gott, die durch Christi Opfer möglich ist. Der Versöhnungstag versinnbildlicht andererseits auch die bemerkenswerte Wahrheit, dass Satan, der Urheber der Sünde, eines Tages entfernt wird, damit die Menschheit endlich die vollständige Versöhnung mit Gott erlangen kann. Alles, was zwischen uns und Gott stand, wird entfernt – unsere eigenen Sünden und die zugrundeliegende Ursache, Satan, der Widersacher. Dadurch ist die Grundlage für eine vollkommene Versöhnung gegeben. Die persönliche Versöhnung, symbolisiert durch das Passah, wird durch die Beseitigung der Ursache vervollkommen. So ist dieser gebotene Fastentag ein „Tag der vollkommenen Versöhnung“.

Im Falle des alten Israel waren ihr physisches Leben und Wohlergehen in der Schwebe. Für uns ist es unser ewiges Leben. Wir müssen die Werke des Fleisches abtöten, uns ihrer enthalten: „Unzucht, Unreinheit, schändliche Leidenschaft, böse Begierde und die Habsucht, die Götzendienst ist“ (Kolosser 3,5).

Gott hat keine Freude an Sünde bzw. an der Übertretung seines Gesetzes. Er erfreut sich vielmehr an Gerechtigkeit. „Ich weiß, mein Gott, dass du das Herz prüfst, und Aufrichtigkeit ist dir ange-

nehm“ (1. Chronik 29,17). Es ist absolut notwendig für das Erhalten unseres Erbes, dass wir den Teil in uns, der sich gegen Gottes Gesetz der Liebe und der gegenseitigen Fürsorge wendet, erkennen und uns damit auseinandersetzen.

Unser Augenmerk beim Fasten

Hier wird Fasten Teil des Bildes. Es ist weniger ein Werkzeug, das die Befriedigung unserer eigenen Bedürfnisse ermöglichen soll, als vielmehr eine Hilfe,

um uns auf die Wünsche Gottes zu konzentrieren – wie er und sein Sohn zu werden. „Seid so unter euch gesinnt, wie es auch der Gemeinschaft in Christus Jesus entspricht“ (Philipper 2,5).

„Denn dazu seid ihr berufen, da auch Christus gelitten hat für euch und euch ein Vorbild hinterlassen, dass ihr sollt nachfolgen seinen Fußstapfen; er, der keine Sünde getan hat und in dessen Mund sich kein Betrug fand; der nicht widerschwänzte, als er geschmäht wurde, nicht drohte, als er litt, er stellte es aber dem

anheim, der gerecht richtet“ (1. Petrus 2,21-23).

Wenn wir fasten, sollten wir uns auf unsere eigenen Schwächen konzentrieren, so dass wir unsere Herzen wirklich kennenlernen. „Richtet nicht, damit ihr nicht gerichtet werdet. Denn nach welchem Recht ihr richtet, werdet ihr gerichtet werden; und mit welchem Maß ihr messt, wird euch zugemessen werden. Was siehst du aber den Splitter in deines Bruders Auge und nimmst nicht wahr den Balken in deinem Auge? Oder wie kannst du sagen zu deinem Bruder: Halt, ich will dir den Splitter aus deinem Auge ziehen?, und siehe, ein Balken ist in deinem Auge. Du Heuchler, zieh zuerst den Balken aus deinem Auge; danach sieh zu, wie du den Splitter aus deines Bruders Auge ziehst“ (Matthäus 7,1-5).

Während er fastete, erfuhr David tiefe Reue für seine Sünden des Ehebruchs und des Mordes. Er erkannte, dass seine Taten Sünde waren, dass sie falsch waren. Er versuchte nicht, es zu verleugnen. Er flehte zu Gott, ihn von seinen Sünden zu reinigen, seine Verfehlungen auszulöschen. David wollte ein reines Herz und einen ehrlichen Geist. Er wusste, dass er ohne sie seine Beziehung zu Gott verlieren könnte. David bat Gott, seinen heiligen Geist nicht von ihm zu nehmen. Er war sich der Ernsthaftigkeit von Sünde bewusst. Gott erhörte ihn. Gott vergab ihm. Ein ernsthaftes Fasten kann beeindruckende Ergebnisse bringen.

Wenn wir fasten, müssen wir uns auf die Dinge in unserem Leben konzentrieren, die nicht in Harmonie mit den Gesetzen Gottes und dem Lebensweg Jesu stehen, zu dem wir berufen worden sind. Paulus ermahnte die Epheser, nicht so zu leben, wie der Rest der Welt es tat, „in der Nichtigkeit ihres Sinnes“ (Epheser 4,17).

Sie hatten einen besseren Weg kennengelernt. „Ihr aber habt Christus nicht so kennengelernt; ihr habt doch von ihm gehört und seid in ihm unterwiesen, wie es Wahrheit in Jesus ist. Legt von euch ab den alten Menschen mit seinem früheren Wandel, der sich durch trügerische Begierden zugrunde richtet. Erneuert euch aber in eurem Geist und Sinn und zieht den neuen Menschen an, der nach Gott geschaffen ist in wahrer Gerechtigkeit und Heiligkeit.

Darum legt die Lüge ab und redet die Wahrheit, ein jeder mit seinem Nächsten, weil wir untereinander Glieder sind. Zürnt ihr, so sündigt nicht; lasst die Sonne nicht über eurem Zorn unter-

gehen, und gebt nicht Raum dem Teufel. Wer gestohlen hat, der stehle nicht mehr, sondern arbeite und schaffe mit eigenen Händen das nötige Gut, damit er dem Bedürftigen abgeben kann. Lasst kein faules Geschwätz aus eurem Mund gehen, sondern redet, was gut ist, was erbaut und was notwendig ist, damit es Segen bringe denen, die es hören. Und betrübt nicht den heiligen Geist Gottes, mit dem ihr versiegelt seid für den Tag der Erlösung.

Alle Bitterkeit und Grimm und Zorn und Geschrei und Lästerung seien fern von euch samt aller Bosheit. Seid aber untereinander freundlich und herzlich und vergebt einer dem andern, wie auch Gott euch vergeben hat in Christus. So folgt nun Gottes Beispiel als die gelieb-

*König David
fastete, als er
seinen Ehebruch
erkannte. Er
erkannte, dass
seine Taten
Sünde waren.
Er flehte zu
Gott, ihm die
Sünden zu
vergeben und ihn
rein zu waschen.*

ten Kinder und lebt in der Liebe, wie auch Christus uns geliebt hat und hat sich selbst für uns gegeben als Gabe und Opfer, Gott zu einem lieblichen Geruch.

Von Unzucht aber und jeder Art Unreinheit oder Habsucht soll bei euch nicht einmal die Rede sein, wie es sich für die Heiligen gehört. Auch schandbare und närrische oder lose Reden stehen euch nicht an, sondern vielmehr Dankagung. Denn das sollt ihr wissen, dass kein Unzüchtiger oder Unreiner oder Habsüchtiger – das sind Götzendiener – ein Erbteil hat im Reich Christi und Gottes“ (Epheser 4,20 bis Epheser 5,5).

Die Frucht der Gerechtigkeit

Im Gegensatz zu den Werken des Fleisches, die der menschlichen Natur entsprechen, sollten sich alle unsere Energien und Anstrengungen darauf konzentrieren, die Frucht eines gerech-

ten Lebens zu tragen. „Die Frucht aber des Geistes ist Liebe, Freude, Friede, Geduld, Freundlichkeit, Güte, Treue, Sanftmut, Keuschheit; gegen all dies ist das Gesetz nicht. Die aber Christus Jesus angehören, die haben ihr Fleisch gekreuzigt samt den Leidenschaften und Begierden. Wenn wir im Geist leben, so lasst uns auch im Geist wandeln“ (Galater 5,22-25).

Wurde in diesem Zitat irgendetwas ausgelassen? Ja. In Vers 23, nach der Auflistung der Frucht des Geistes, fügte Paulus einen scheinbar unbedeutenden Satz hinzu, und genau dieser Satz kann unser gesamtes Leben verändern. Er sagte: „Gegen all dies ist das Gesetz nicht.“ Lassen Sie das auf sich wirken. Um es noch einmal zu wiederholen: Unserem Wachsen in den Früchten des Geistes sind einfach keine Grenzen gesetzt. Überhaupt keine.

Einige werden sogar hundertmal so viel tragen, wie sie am Anfang hatten. Genau das hatte Gott im Sinn, als er die Samen seines heiligen Geistes in jeden von uns einpflanzte. „Darin wird mein Vater verherrlicht, dass ihr viel Frucht bringt und werdet meine Jünger“ (Johannes 15,8). Ein wenig später wiederholt Jesus dieses Ziel und fügt hinzu, dass er uns erwählt und eingesetzt hat, damit wir viel Frucht bringen und unsere Frucht bleibt: „Ich habe euch erwählt und bestimmt, dass ihr hingehet und Frucht bringt und eure Frucht bleibt“ (Vers 16).

Glücklicherweise haben wir noch Zeit, um Frucht zu tragen oder um damit zu beginnen. Wenn jemand gerade erst damit beginnt, wird das etwas gewöhnungsbedürftig sein, denn dieser Prozess ist unseren natürlichen Tendenzen völlig zuwider. Jesus erkannte dies, als er sagte: „Und niemand, der von altem Wein trinkt, will neuen; denn er spricht: Der alte ist milder“ (Lukas 5,39). Aber wir müssen wachsen, denn es wird die Zeit kommen, da Gott diesem Teil seines Planes ein Ende setzen wird, um den nächsten wundervollen Abschnitt zu beginnen.

Fasten gibt uns die Möglichkeit, uns vor dem lebendigen Gott zu demütigen, ihn uns reinigen und vervollkommen zu lassen, wenn wir es zulassen. Es ist nicht nur eine äußere Demonstration, sondern ein sehr persönlicher, nach innen gerichteter Blick auf uns selbst, den wir mit Gott alleine erfahren (Matthäus 6,16-18). Fasten mit der richtigen Einstellung und aus den richtigen ►

Gründen zahlt sich durch extrem hohen Gewinn aus. Es ist ein Investitionsplan, an dem wir alle gewillt sein sollen, teilzuhaben (Verse 19-21).

Zum Nutzen eines ernsthaften Fastens gehört, dass wir uns selbst so sehen, wie wir wirklich sind – am Anfang eine sehr unangenehme Aufgabe. Wir entwickeln und stärken dadurch unsere Abhängigkeit von Gott und Jesus Christus, während wir immer mehr so werden wie Kinder.

Wir erhalten dadurch die Kraft, uns von dem, was wir sind, zu dem, was wir sein sollten, zu verändern – neue Weinschläuche für Gottes neuen Wein zu werden. Wir wachsen in der Kraft, Versuchungen und Sünde zu widerstehen, so wie Christus es tat (Matthäus 4,1-11), und wir entwickeln die Kraft und die Fähigkeit, Gottes Willen zu tun – so wie Jesus es tat, als er einen Dämonen zu-rechtwies und ein epileptisches Kind heilte (Matthäus 17,14-21).

Petrus ermahnte uns zu einem Verhalten, das unsere Berufung und Erwählung sichern sollte (2. Petrus 1,10). Pau-

lus warnte uns, uns mit Furcht und Zittern um unser Heil zu bemühen (Philipp 2,12).

Warum? Weil eines Tages, wenn Gott mit seinen heiligen Engeln kommen wird, um seine Ernte einzubringen, eine Teilung stattfinden wird. Jene, die ihre Herzen geprüft und ihr Verhalten geändert haben, um Gottes Liebe im Umgang mit anderen widerzuspiegeln, werden von denen getrennt werden, die das nicht getan haben. Die erste Gruppe wird ewiges Leben im Reich Gottes ererben – das Ziel, für welches wir erschaffen wurden. Die andere Gruppe wird dieses Ziel verfehlen (Matthäus 25,31-46).

Eine neue Schöpfung

Der größte Gewinn kommt, nachdem wir Gottes Worte akzeptiert und die Herausforderung, in ein neues Geschöpf verwandelt und ein Teil der göttlichen Familie zu werden, angenommen haben. Das ist es, was die Kinder Israels haben wollten, aber nicht haben konnten. Gott wird uns hören, wenn

wir beten – aber nur, wenn wir es wirklich wollen. Wir brauchen sein Erhören unserer Gebete und seine Leitung in der uns verbleibenden Zeit auf Erden jetzt mehr als jemals zuvor. Ein ernsthaftes Fasten macht dies möglich.

„Dann wirst du rufen, und der HERR wird dir antworten. Wenn du schreist, wird er sagen: Siehe hier bin ich . . . Und der HERR wird dich immerdar führen und dich sättigen in der Dürre und dein Gebein stärken. Und du wirst sein wie ein bewässerter Garten und wie eine Wasserquelle, der es nie an Wasser fehlt. Und es soll durch dich wieder aufgebaut werden, was lange wüst gelegen hat, und du wirst wieder aufrichten, was vorzeiten gegründet ward; und du sollst heißen: Der die Lücken zumauert und die Wege ausbessert, dass man da wohnen könne“ (Jesaja 58,9. 11-12).

Also, wenn wir fasten, erinnern wir uns daran, ein neuer Weinschlauch zu werden, in den Gott seinen neuen Wein füllen kann – eine neue Schöpfung bis zum Überlaufen gefüllt mit den Früchten des Geistes Gottes. ■

Aus aller Welt kurz berichtet

Zurzeit ist die Broschüre „Krisenherd Nahost: Was sagt die Bibel über seine Zukunft?“ in der deutschen und englischen Sprache erhältlich. Doch dank des unermüdlichen Einsatzes von Peter Eddington, dem Bereichsleiter für die Medienarbeit der United Church of God, wird diese Broschüre bald in einer dritten Sprache erhältlich sein: Arabisch.

Vor ca. zwei Jahren erhielt Herr Eddington einen Brief aus Bonn von einem Iraker, der als Redakteur bei der Deutschen Welle tätig war und sich bereit erklärte, die Broschüre ins Arabische zu übersetzen. Der Mann aus dem Irak hatte die Broschüre gelesen und war von dem Inhalt so beeindruckt, dass er seine Dienste als ehrenamtliche Mitarbeit anbot. Der Übersetzer, der anonym bleiben möchte, hatte nach ca. vier Monaten die vollständige Broschüre übersetzt.

Damit fing jedoch die Herausforderung für Herrn Eddington erst an. Der Satz für die arabische Broschüre musste gesetzt werden. Herr Eddington, der des Arabischen nicht mächtig ist, besorgte die notwendigen Schriftarten und fing an, den übersetzten Text aus einer Microsoft Word-Datei in das Layout für die Broschüre zu übertragen.

Der Übersetzer hatte seine Arbeit kapitelweise geliefert, wobei die in den einzelnen Kapiteln ent-

haltenen Zusatzartikel hervorgehoben waren, damit Herr Eddington sie erkennen konnte. Es gelang ihm, die Broschüre in einer Sprache zu setzen, die er selbst nicht spricht.

Nachdem die Broschüre vollständig gesetzt worden war, hat der Übersetzer den kompletten Text überprüft und ein paar Korrekturen empfohlen. Sobald Herr Eddington die Korrekturen vorgenommen hat, kann die erste Publikation der United Church of God in Arabisch in Druck gehen.

Nach mehr als vier Jahren und 129 Fernsehprogrammen, die dort produziert wurden, wird das Fernsehstudio unseres Medienzentrums am „Home Office“ der United Church of God in Cincinnati, Ohio neu gestaltet. Die Neugestaltung dient der Vorbereitung auf die Produktion neuer Sendungen, die über kommerzielle Fernsehanstalten in den USA ausgestrahlt werden.

Der bisherige Hintergrund für das Studio, eine Grafik der Stadt Cincinnati, wurde ersetzt durch eine Grafik mit Blick auf das Meer, Wolken und die Ferne. Die neue Grafik soll zu der neuen Erweiterung des Titels für die Sendung passen: „Beyond Today: Understanding Your Future“ [„Über heute hinaus: Ihre Zukunft verstehen“]. Das Studio dient auch der Produktion der „Good News“-Kommentare und der Kurzberichte des UCG-Präsidenten.