



Intern

Studien • Bildung • Nachrichten

Jahrgang 25, Nr. 4
14. August 2020

Hoffnung für alle, die zerbrochenen Herzens sind

Angesichts der Covid-19-Pandemie ist es keine Überraschung, dass Angst und Depressionen grassieren. Leider suchen einige nach einem Ausweg im Selbstmord.

Von Peter Eddington

INHALT

Hoffnung für alle, die zerbrochenen Herzens sind 1
„Er ist selbstmordgefährdet – was kann ich tun?“ 3
Sind Sie der Müdigkeit müde? . . . 7
Die Liebe als Lebensprinzip 9
Die Endzeit im Buch der Offenbarung 10

Nach der Lockerung der Corona-Restriktionen konnte die Vereinigte Kirche Gottes am 13. Juni ihre erste Sabbatversammlung in Mörfelden durchführen. Bis Ende Juli standen alle Säle wieder zur Verfügung, sodass der normale Versammlungsplan durchgeführt werden kann. Bereits Anfang Juni hatte der Vorstand der Kirche ein Hygiene-Konzept für unsere regulären Sabbatversammlungen beschlossen. Die Zustimmung zum Konzept ist für die Teilnahme an den Versammlungen obligatorisch.

Die Juliausgabe der Zeitschrift GUTE NACHRICHTEN wurde an 10.000 Abonnenten verschickt, wieder ein neuer Höchststand.

Die nächste Ausgabe von INTERN erscheint am 16. Oktober 2020.

Vereinigte Kirche Gottes
Postfach 30 15 09
53195 Bonn

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

„Ich bin gestresst. Ich hasse mein Leben – ich hasse es abgrundtief. Es gibt keine Freude, kein Glück, keine Hoffnung, keinen Frieden – nur Leid. Ich will von Gott wissen, welchen Plan er für mich hat. Ich frage, weil ich alles so satt habe. Ich bin nicht jemand, der aufgibt, aber das Leben macht mich bis ins Innerste fertig. Wenn es das ist, worum es im Leben geht, will ich nicht mehr daran teilhaben. Werden wir geboren, um unglücklich zu sterben?“

Das ist der Kern einer E-Mail, die wir in unserer Redaktion erhalten haben. Die Person sucht verzweifelt nach Hilfe. Leider haben wir viele solcher Bitten um Hilfe von Menschen erhalten, die ihr Leben beenden wollen. Erfüllt von Hoffnungslosigkeit und innerem Schmerz, strecken sie die Hand nach Antworten und Hoffnung aus.

Wenn Sie nicht selbst unter Depressionen leiden, kennen Sie mit großer Wahrscheinlichkeit jemanden, der darunter leidet – sei es in Ihrer Familie, unter Ihren Freunden, an Ihrem Arbeitsplatz oder in Ihrer Kirchengemeinde.

Lassen Sie uns über das Ausmaß dieses Problems nachdenken und darüber, was dagegen getan werden kann. Gott sei Dank bietet das Wort Gottes Führung und Hilfe bei der Bewältigung von Angst, Depression und Selbstmordgedanken – eine Hilfe und Ermutigung für Menschen mit zerbrochenem Herzen, die sie dringend brauchen.

Steigende Suizidrate bei zunehmender Depression

Das Statistische Bundesamt berichtet, dass im Jahr 2018 in Deutschland

insgesamt 9 396 Personen durch Suizid starben – das waren über 25 Personen pro Tag. 2019 berichtete die Weltgesundheitsorganisation (WHO) zum Suizidpräventionstag, dass sich jedes Jahr fast 800.000 Menschen das Leben nehmen. Bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen ist Selbstmord sogar die zweithäufigste Todesursache. Nur durch Verkehrsunfälle sterben laut WHO mehr junge Menschen.

Der Deutschlandfunk berichtet über doppelt so viele Anrufe bei der Telefonseelsorge während der Corona-Pandemie: „Die Corona-Pandemie wird uns alle in unserem Alltag noch lange beschäftigen. Sie bleibt ein riesiger Stressfaktor. Viele entwickeln Ängste, sehen kein Licht am Ende des Tunnels, weshalb die Menschen vermehrt bei der Telefonseelsorge anrufen“ (24. April 2020).

Und jetzt, mit der weltweiten Covid-19-Pandemie, befürchtet man eine Verschlimmerung der Depressions- und Suizidraten. Eine Schlagzeile vom 3. April 2020 auf der Website von *Scientific American* berichtete: „COVID-19 wird wahrscheinlich zu einem Anstieg der Selbstmordraten führen. Die psychosozialen Folgen dieser Krise könnten die Tragödie noch verschlimmern.“

Die Telefonnummern der Telefonseelsorge (www.telefonseelsorge.de; 0800/111 0 111 und 0800/111 0222) beschäftigen viele Ehrenamtliche, die jeden Tag mehr als 120 Anrufe bewältigen. Der Deutschlandfunk berichtet weiter: „Die Arbeit der Telefon-Seelsorger – auch nach den ersten Lockerungen bei den Corona-Maßnahmen – wird in nächster Zeit nicht weniger werden.“

[Der ehrenamtliche Mitarbeiter] Uwe Müller rechnet noch länger mit ►

einer hohen Frequenz von Anrufen. Denn die Seele werde nicht so schnell zur Tagesordnung übergehen. Weshalb die Gesellschaft künftig noch lange mit Corona-Stress zu tun haben werde. Seelische Entspannung – schiebt Seelsorger Müller noch hinterher – die sei noch lange nicht in Sicht“ (ebenda).

Die Zeitung *Die Welt* berichtet, dass Suizidforscher aus dem US-Bundesstaat Kansas die beängstigenden Nachrichten aus den täglichen Medien und das erzwungene Abreißen mitmenschlicher Kontakte „den perfekten Sturm“ für Selbstmorde nennen (25. Juni 2020).

Was steckt also dahinter?

Selbstmord kann das Ergebnis von finanziellen Problemen, romantischem Scheitern, Kinderlosigkeit oder der Entdeckung einer unheilbaren Krankheit sein, aber die Mehrheit der Freitode geht auf einen Hauptgrund zurück – tiefe, lähmende Depression.

Depression ist eine ernste, lang anhaltende Niedergeschlagenheit und ein Gefühl der Hoffnungslosigkeit – nicht nur Entmutigung, Trauer oder „Blues“. Das Robert Koch-Institut veröffentlichte 2017 auf seiner Webseite die Schätzung der WHO, wonach weltweit ca. 322 Millionen Menschen von Depressionen betroffen sind.

Das wären mehr als 4,4 Prozent der Weltbevölkerung und 18 Prozent mehr als zehn Jahre zuvor. Für Deutschland schätzt die WHO die Zahl der Menschen mit Depressionen auf 4,1 Millionen, 5,2 Prozent der Bevölkerung. Diese Schätzungen gehen auf eine Studie zurück, die in mehreren europäischen Ländern parallel durchgeführt wurde (Alonso et al., 2004). Die schlimmsten Formen der klinischen Depression verschlingen ihre Opfer, sodass sie nicht in der Lage sind, jeden neuen Tag zu bewältigen.

Und das war vor dem jüngsten Angriff des Coronavirus. Rodrigo Pérez Ortega schrieb am 22. April 2020 auf der Website der Zeitschrift *Science*: „Neue Umfragen unter Ärzten und Krankenschwestern in China, Italien und den Vereinigten Staaten deuten darauf hin, dass sie [durch ihre Arbeit] eine Fülle von psychischen Gesundheitsproblemen haben, während sich COVID-19 weiter ausbreitet, darunter höhere Raten von Stress, Angst, Depression und Schlaflosigkeit.“

Traurigerweise hält die Einstellung zur Depression viele, die darunter leiden, davon ab, Hilfe zu suchen. Wie die Zahlen der „U.S. National Mental Health Association“ zeigen, halten mehr als die Hälfte der Amerikaner Depressionen für eine persönliche Schwäche, ein Zeichen des Versagens. Vier von fünf Personen, die an Depressionen leiden, wollen keine Behandlung. Der Hauptgrund? *Sie schämen sich zu sehr, um Hilfe zu suchen.*

Bei Männern besteht die Sorge oft darin, dass man meint, sie seien nicht männlich genug, weshalb sie keine Hilfe suchen. Emotionen werden als eine weibliche Eigenschaft angesehen, obwohl sie allen gemeinsam sind.

Depressionen fordern Opfer aus allen sozialen Schichten, jedem IQ und jeder Religion. Ruhm und Reichtum sind kein Gegenmittel für den Wunsch, sich umzubringen. Die Liste der Selbstmorde unter den Reichen und Berühmten ist sehr lang. Viele Hollywood-Stars sind durch ihre eigene Hand gestorben.

Schwere Depressionen können überall zuschlagen, und das ist ein großes Problem.

Ein uraltes Problem

Angstzustände, Depressionen und Selbstmord forderten auch in der Antike ihren Tribut, obwohl die Belastungen des modernen Lebens ihre Häufigkeit beschleunigt haben. Der überwältigende Drang, sich das eigene Leben zu nehmen, hat im Laufe der Geschichte Menschen aller Nationen, Kulturen, Religionen und Regierungssysteme heimgesucht.

Die amerikanische Psychologin Kay Redfield Jamison stellt folgende interessante Überlegung an:

„Niemand weiß, wer der erste war, der sich mit einer Steinspitze die Kehle durchschnitt, eine Handvoll Giftbeeren nahm oder seinen Speer im Kampf absichtlich auf den Boden fallen ließ. Wir wissen auch nicht, wer zuerst impulsiv oder nach reiflicher Überlegung von einer großen Klippe sprang, ohne Nahrung in einen Eissturm lief oder ins Meer schwamm, ohne die Absicht zurückzukommen“ (*Night Falls Fast: Understanding Suicide*, 2000, Seite 11).

In der Bibel gibt es einige Beispiele von Menschen, die an Depressionen litten, bis zu dem Punkt, an dem sie sich

das Ende ihres Lebens wünschten. Sie zeigt, dass schwere Depressionen und damit verbundene emotionale Probleme jeden treffen können – sowohl diejenigen, die Gott nicht folgen, als auch diejenigen, die es tun.

Das wohl berühmteste Beispiel in der Bibel für das depressive Leiden und den Wunsch zu sterben ist das des Pa-

Intern

14. August 2020

Jahrgang 25, Nr. 4

© Vereinte Kirche Gottes e. V., Postfach 30 15 09, 53195 Bonn. Alle Rechte vorbehalten. Die Vereinte 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 alle zwei Monate (im Wechsel mit der Zeitschrift GUTE NACHRICHTEN) und wird von der Vereinten Kirche Gottes für ihre Mitglieder und Förderer herausgegeben. Quelle und Datum der Veröffentlichung von übernommenen Beiträgen aus *The Good News (GN)* und *United News (UN)* 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:

Martin Fekete, Reinhard Habicht,
Jako Kasper, Paul Kieffer, Rolf Marx,
Kuno Pfeiffer, Heinz Wilsberg
Vorsitzender: Paul Kieffer

Ältestenrat der United Church of God:

Scott Ashley, Jorge de Campos, Aaron Dean,
Robert Dick, Dan Dowd, John Elliott,
Len Martin, Darris McNeely, John Miller,
Mario Seiglie, Randy Stiver, Anthony Wasilkoff
Vorsitzender: Len Martin
Präsident: Victor Kubik

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. 532035507
IBAN/BIC: DE49 3701 0050 0532 0355 07/PBNKDEFF

Für die Schweiz:

PC 60-212011-2 / IBAN: CH09 0900 0000 6021 2011 2

E-Mail:

info@gutenachrichten.org

Internet:

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

„Er ist selbstmordgefährdet – was kann ich tun?“

Wenn ein Familienmitglied oder ein Freund Selbstmord begeht, ist die übliche Reaktion die Frage: „Was hätte ich tun können?“ Familienmitglieder quälen sich und spielen die letzten Tage und Wochen mit ihrem geliebten Menschen immer wieder in ihren Köpfen ab und fragen sich, was sie anders hätten machen können.

Kay Redfield Jamison, US-amerikanische Psychologin, Psychiatrieprofessorin und Autorin mehrerer Bücher über die bipolare Störung, schreibt in ihrer kürzlich fertiggestellten Studie über Selbstmord, *Night Falls Fast*: „Selbstmord ist ein Tod wie kein anderer, und diejenigen, die zurückgelassen werden, müssen sich einem Schmerz wie keinem anderen stellen. Sie werden mit dem Schock und dem nicht enden wollenden ‚was wäre wenn?‘ zurückgelassen. Sie werden einer Reihe von Fragen von anderen ausgeliefert . . . vor allem über das ‚Warum?‘. Sie werden dem Schweigen anderer überlassen, die entsetzt, verlegen oder irgendwie unfähig sind, eine Beileidsbekundung, eine Umarmung oder einen Kommentar zu geben; und sie werden mit der Annahme zurückgelassen, . . . dass etwas hätte getan werden können“ (Seite 292).

Da Menschen mit Selbstmordgedanken sich oft weigern, Hilfe zu suchen, weisen Experten für psychische Gesundheit auf die entscheidende Notwendigkeit einer Intervention seitens der Familie und Freunde hin. Sie müssen auf Anzeichen von suizidalem Verhalten achten und im Namen der Gequälten Hilfe suchen, z. B. bei psychiatrischen Fachkräften und Suizidpräventionszentren.

Die gute Nachricht ist, dass sich laut der „American Foundation for Suicide Prevention“ das Befinden von fast acht von zehn Patienten mit depressiver Erkrankung durch eine Behandlung verbessern wird.

Und wenn der Patient empfänglich dafür ist, zu erfahren, was die Bibel zu sagen hat, wird er wahrscheinlich eine bedeutende Hilfe erfahren, wenn er lernt, was die Bibel wirklich lehrt. Wenn jemand mit Selbstmord droht, unternehmen Sie Schritte zur Beruhigung der Person und ziehen Sie so bald wie möglich ausgebildete Experten für Suizidprävention hinzu. Zwei angesehene Gruppen, die „National Depressive and Manic-Depressive Association“, eine in Chicago ansässige Selbsthilfegruppe, und die Mayo-Klinik sprechen folgende Empfehlungen aus:

- Nehmen Sie die Selbstmorddrohungen ernst.

- Ziehen Sie andere Menschen mit ein, insbesondere wenn jemand mit unmittelbarem Selbstmord droht. Rufen Sie die Notfallnummer 112 an.

- Wenn die Person professionelle Hilfe gesucht hat, wenden Sie sich an den Therapeuten, Psychiater, das Kriseninterventionsteam oder andere, die bereits mit dem Fall vertraut sind.

- Befragen Sie die Person zu ihren Suizidgedanken. Seien Sie direkt – fragen Sie, ob die Person einen konkreten Plan für Selbstmord hat.

- Versichern Sie der Person, dass ihr geholfen werden kann. Erinnern Sie sie daran, dass Hilfe möglich ist und die Dinge besser werden.

- Versprechen Sie keine Vertraulichkeit, da Sie möglicherweise mit dem Arzt der Person sprechen müssen, um sie zu schützen. Machen Sie keine Versprechungen, die das Leben der Person gefährden würden.

- Vermeiden Sie es, die Person allein zu lassen, bis Sie sicher sein können, dass sie sich in den Händen kompetenter Fachleute befindet.

Das Ziel ist ein sofortiges Eingreifen – Maßnahmen zur Verhinderung einer drohenden Katastrophe. Ein langfristiges Ziel ist aber auch wichtig. Einen Sinn im Leben zu haben ist vielleicht das stärkste Gegenmittel gegen Gefühle der Hoffnungslosigkeit und Mutlosigkeit.

Auch wenn es nicht leicht ist, wenn man schwer deprimiert ist, denken Sie daran, dass der Apostel Paulus zeigt, wie wichtig es ist, den Blick weiterhin auf Christus zu richten und sich auf unser endgültiges Ziel zu konzentrieren – das Reich Gottes.

Und dies kann nicht genug betont werden: Wenn Sie glauben, dass die Person aufgrund der Art und Weise, wie sie spricht oder handelt, selbstmordgefährdet ist, brauchen Sie professionelle Hilfe, um mit der Situation umzugehen. Holen Sie sich diese Hilfe so schnell wie möglich.

Eltern von Schülern und Studenten, die Anzeichen einer Depression zeigen, müssen diese Fragen offen und sachlich diskutieren. Eltern sollten ihre Kinder ermutigen, ihre Depressionen oder Selbstmordgefühle offen und sachlich zu besprechen und Hilfe zu suchen.

Die Umsetzung dieser praktischen Empfehlungen kann einen großen Unterschied im Leben eines geliebten Menschen ausmachen. Ignorieren Sie das Problem nicht und hoffen Sie nicht einfach, dass es verschwindet!

triarchen Hiob. Gott erlaubte Satan, diesen rechtschaffenen Mann mit dem Verlust seiner Familie und praktisch allem, was er besaß, zu entmutigen und dann seinen Körper mit schmerzhaften Geschwüren anzugreifen.

Hiob, der nicht wusste, was vor sich ging, war am Boden zerstört. Er klagte: „Ausgelöscht sei der Tag, an dem ich geboren wurde, und auch die Nacht, in der man sagte: Es ist ein Junge!. Jener Tag versinke in tiefer Finsternis - kein Licht soll ihn erhellen! Selbst Gott da oben vergesse ihn! . . . Warum nur lässt Gott

die Menschen leben? Sie mühen sich ab, sind verbittert und ohne Hoffnung. *Sie sehnen sich den Tod herbei* – aber er kommt nicht! Sie suchen ihn mehr als verborgene Schätze, und *erst wenn sie endlich im Grab ruhen, empfinden sie die größte Freude!*“ (Hiob 3,3-4. 20-22; „Hoffnung für alle“-Übersetzung; alle Hervorhebungen durch uns).

In seinem Elend *sehnte sich* Hiob nach dem Tod. Langfristiges Leiden ohne Hoffnung treibt viele zur Verzweiflung und dem Wunsch, alles zu beenden.

Andere empfinden eine ähnliche Hoffnungslosigkeit.

Betrachten Sie die Geschichte von Hanna in 1. Samuel, Kapitel 1. Sie war eine von zwei Ehefrauen desselben Mannes, Elkana. Die andere Frau, Peninna, hatte Kinder und verspottete Hannah, die unfähig war, schwanger zu werden, auf arroganter Weise.

Wie aus dem Bericht hervorgeht, ging Elkana „einmal in jedem Jahr mit seiner Familie nach Schilo, um zum Herrn, dem Herrscher der Welt [dem HERRN Zebaoth], zu beten und ihm ein Opfer ►

darzubringen . . . Beim Opfermahl gab Elkana seiner Frau Peninna und allen ihren Söhnen und Töchtern je einen Anteil vom Opferfleisch; Hanna aber bekam ein Extrastück, denn er liebte sie, obwohl der Herr ihr Kinder versagt hatte. Darauf begann Peninna regelmäßig zu sticheln und suchte Hanna wegen ihrer Kinderlosigkeit zu kränken. Das wiederholte sich jedes Jahr, wenn sie zum Heiligtum des Herrn gingen: Peninna kränkte Hanna so sehr, dass sie weinte und nichts essen konnte“ (Verse 1-7; Gute Nachricht Bibel).

In einem Jahr, als sie wieder zur Stiftshütte gekommen waren, um ihr Opfer darzubringen, war Hanna „aber . . . verbittert und betete zum HERRN und weinte heftig“ (Vers 10, Zürcher Bibel). Hanna war wirklich sehr deprimiert. Am Ende wurde alles gut und sie bekam ihren Sohn Samuel. Aber dieses Ende ist nicht jedem bekannt.

Weitere biblische Beispiele für Depressionen

Später im gleichen Buch sehen wir die traurige Herrschaft von Saul, dem ersten König Israels. Er hatte die besten Voraussetzungen: Er war groß, gut aussehend und kam aus einer guten Familie. Er war auf der Sonnenseite des Lebens geboren worden. Aber eine Reihe schlechter Entscheidungen, die in seinem Stolz und einer falschen Einstellung wurzelten, forderten ihren Tribut, und schon bald versank Saul in eine tiefe Depression.

In 1. Samuel, Kapitel 16 erfahren wir: „Der Herr hatte seinen Geist von Saul genommen und ihm einen bösen Geist geschickt, der ihn oft quälte. [Nachdem Gottes Geist Saul verlassen hatte, befand er sich in einem beunruhigenden mentalen und emotionalen Zustand.]

Da sagten seine Leute zu Saul: Du weißt selbst, dass ein böser Geist, von Gott geschickt, dich immer wieder befällt. Sollen wir uns nicht nach einem Mann umsehen, der Harfe spielen kann? Du brauchst es nur zu befehlen! Wenn dann der böse Geist über dich kommt, kannst du dir etwas vorspielen lassen; das wird dich aufmuntern.

Ja, antwortete Saul, sucht mir einen guten Harfenspieler und bringt ihn zu mir! [David, der später König werden sollte, wurde auserwählt.] . . . Immer wenn der von Gott geschickte böse [deprimierende] Geist über Saul kam, griff

David zur Harfe und begann darauf zu spielen. Dann wurde es Saul leichter ums Herz, er fühlte sich wieder wohler und der böse Geist verließ ihn“ (Verse 14-17, 23; Gute Nachricht Bibel).

Sauls Ungehorsam gegenüber Gott führte dazu, dass er von Gott abgelehnt wurde. Der Verlust des Geistes Gottes versetzte ihn in einen schrecklichen geistlichen, mentalen und emotionalen Zustand. Gottes heiliger Geist hilft den Menschen, einen gesunden Verstand zu bewahren (2. Timotheus 1,7). Ohne ihn ist unser Verstand unvollständig. Von Anfang an war Saul ein Mann, der charakterliche Schwächen zeigte, wie zum Beispiel die, dass er die Zustimmung der Menschen brauchte. Die Entfernung von Gottes Geist machte die Dinge natürlich noch schlimmer.

Einige von Gottes eigenen Propheten durchliefen sehr traurige Lebensphasen, bis zu dem Punkt, dass sie sich ihren Tod wünschten. Elia ist vielleicht der bekannteste. Er trug Gottes Urteile und Warnungen zu mehreren israelitischen Königen, einschließlich des despotischen Ahab und seiner bösen Frau Isebel.

Ein Höhepunkt im Leben des Elia kam, als Gott ihn benutzte, um die 450 götzendienerischen Propheten des Baal auf dem Berg Karmel zu stürzen. Dies bewies nicht nur die Macht Gottes, sondern auch die völlige Machtlosigkeit der vielen heidnischen Propheten. Eigentlich hätte sich Elia danach pudelwohl fühlen müssen, doch nachdem er von Isebel bedroht worden war, versank er bald in den Tiefen einer Depression.

„Ahab berichtete Isebel alles, was Elia getan und dass er alle Propheten Baals umgebracht hatte. Da schickte Isebel einen Boten zu Elia und ließ ihm sagen: Die Götter sollen mich strafen, wenn ich dich morgen um diese Zeit nicht ebenso umbringen werde, wie du meine Propheten umgebracht hast!

Da packte Elia die Angst und er floh, um sein Leben zu retten. In Beersheba an der Südgrenze von Juda ließ er seinen Diener zurück und wanderte allein weiter, einen Tag lang nach Süden in die Steppe hinein. Dann setzte er sich unter einen Ginsterstrauch und wünschte den Tod herbei. Herr, ich kann nicht mehr, sagte er. Lass mich sterben! Ich bin nicht besser als meine Vorfahren“ (1. Könige 19,1-4; Gute Nachricht Bibel).

Elia war physisch und mental erschöpft. Aber er sollte auch eine Lektion über Gottes Macht und Gegenwart lernen, wie wir später in der Geschichte erfahren.

Die Bibel berichtet über weitere Beispiele. Der Prophet Jona war frustriert, verärgert und entmutigt über die Entscheidung Gottes, Ninive, die Hauptstadt der Assyrer, nicht zu zerstören, als sie als Reaktion auf seine Predigten bekehrten. Die Assyrer waren die Todfeinde Israels. „Als dann die Sonne aufging, ließ Gott einen heißen Ostwind kommen. Die Sonne brannte Jona auf den Kopf und ihm wurde ganz elend. Er wünschte sich den Tod und sagte: Sterben will ich, das ist besser als weiterleben!“ (Jona 4,8; ebenda).

An Gottes Versprechen festhalten

Es gibt jedoch auch biblische Beispiele für andere Vorgehensweisen. Der Apostel Paulus erlebte zahlreiche Leidensphasen. Aber er hatte eine wunderbare Möglichkeit, den Menschen zu helfen, sich auf die Zukunft zu konzentrieren. Er verwies die Menschen auf Gott, den Vater, und Jesus Christus, damit sie in den Prüfungen Kraft gewannen.

Er schrieb: „Ich bilde mir nicht ein, Brüder und Schwestern, dass ich es schon geschafft habe. Aber die Entscheidung ist gefallen! Ich lasse alles hinter mir und sehe nur noch, was vor mir liegt. Ich halte geradewegs auf das Ziel zu, um den Siegespreis zu gewinnen. Dieser Preis ist das ewige Leben, zu dem Gott mich durch Jesus Christus berufen hat“ (Philipper 3,13-14; ebenda).

Obwohl es für uns nicht leicht ist, wenn wir unter schweren Depressionen leiden, zeigt Paulus, wie wichtig es ist, immer christusorientiert zu bleiben und sich auf das Ziel des Reiches Gottes zu konzentrieren. Seine Briefe sind gefüllt mit aufbauender Ermutigung für andere.

Hier ein weiteres Beispiel: „Ich bin überzeugt: Was wir in der gegenwärtigen Zeit noch leiden müssen, fällt überhaupt nicht ins Gewicht im Vergleich mit der Herrlichkeit, die Gott uns zuge-dacht hat und die er in der Zukunft offenbar machen wird. Die ganze Schöpfung wartet sehnsüchtig auf den Tag, an dem die Kinder Gottes vor aller Augen in dieser Herrlichkeit offenbar werden“ (Römer 8,18-19; ebenda).

Es ist unsere Bestimmung, verherrlichte Kinder – göttliche Söhne und Töchter – in Gottes Familie, in seinem Reich, zu sein. Und der Apostel Paulus klammerte sich an diese Ermutigung. Paulus' Schriften haben zahllosen Menschen im Laufe der Zeit großen Trost, Ermutigung und Inspiration gegeben.

Das kann auch für Sie gelten. Paulus' Beispiel zeigt, dass Angst und Depression nicht so sehr durch das, was uns widerfährt, sondern vielmehr durch *unsere Perspektive und unsere Einstellung* zu dem, was uns widerfährt, hervorgerufen werden.

Nun, das lässt sich leicht *sagen*, aber es kann schwer *zu glauben* sein, wenn man derjenige ist, der schwer depressiv ist! Wenn Sie die Person sind, die durch den Lockdown von Covid-19 alles verloren hat – entweder finanziell oder wenn Angehörige dem Virus erlegen sind –, kann der Druck unerträglich sein.

Es liegt auf der Hand, dass Depressionen auch gottesfürchtige Menschen betreffen können. Wir sehen, wie sie Hiob, Hanna, Elia, Jona und andere betroffen haben. Es ist nicht unbedingt ein Charakterfehler oder eine Sünde, welche Depressionen auslösen. Viele Diener Gottes haben in ihrem Leben schlechte Zeiten durchgemacht und manchmal sogar den Wunsch geäußert, zu sterben.

Hier ist allerdings ein sehr wesentlicher Punkt: Auch wenn sie vielleicht wollten, dass Gott ihr Leben beendet, *haben sie weitergemacht und sich bemüht, treu zu bleiben*. Und wie alle Diener Gottes in der Heiligen Schrift müssen auch wir lernen, durchzuhalten – auszuhalten, auch wenn es scheint, dass wir es nicht können. Wir tun dies im *Vertrauen auf Gott*, der uns helfen wird.

Wir finden Hoffnung und Ermutigung in den Lehren der Bibel. Diese Hoffnung wird durch das, was wir hier und in der Zeitschrift GUTE NACHRICHTEN präsentieren, hervorgehoben und erläutert.

Ein Leser aus Irland schrieb uns Folgendes: „Ich habe meine Kirche verlassen, weil es so viele Widersprüche in ihrer Lehre gibt. Dann bin ich auf Ihre Zeitschrift gestoßen. Ich lebe in Dublin, Irland, und Sie haben keine Gemeinde in meiner Nähe. Ich lebe allein. Meine zwei besten Freunde sind dieses

Jahr gestorben. Vor zwei Jahren hat meine Nichte Selbstmord begangen. Ich bin einsam. *Ihre Lehre tröstet mich*. Herzlichen Dank für Ihre Hilfe.“

Ich weise darauf hin, um zu zeigen, was wir *alle gemeinsam* als Gläubige *tun können* – wie der Apostel Paulus und die anderen Nachfolger Christi –, um Verständnis, Hilfe und Trost aus den Lehren unseres Vaters im Himmel durch Christus zu spenden. Wir können anderen in einem hoffnungslosen und überforderten Gemütszustand Hilfe anbieten. Es liegt eine wunderbare Zukunft vor uns!

Wenn wir selbst deprimiert sind, müssen wir Hilfe suchen und uns nicht von Scham zurückhalten lassen. Wir müssen zu Gott beten und mit jemandem sprechen, mit einem Freund oder einem Berater, der uns helfen oder uns zeigen kann, wohin wir uns wenden können. Die größte Hilfe ist natürlich Gott.

Ist Selbstmord falsch?

Das sechste Gebot sagt uns: „Du sollst nicht töten.“ Gott allein gibt Leben, und es ist allein sein Recht, das Leben zu nehmen. Während wir mit denen, die verletzt und verzweifelt sind, leiden, duldet keine Schriftstelle der Bibel Selbstmord.

Dennoch sollten wir nicht vorschnell über Menschen urteilen, die sich das Leben nehmen, wie es viele tun. Selbstmord ist zwar falsch, aber oft eine komplexe Angelegenheit. Wir sollten die Tendenz vermeiden, diese tragische Art des Todes allzu sehr zu vereinfachen. Menschen, die Selbstmord begehen, haben oft mit ernsthaften Problemen wie den oben beschriebenen zu kämpfen. Aber sich das Leben zu nehmen, ist nicht der richtige Weg, mit Prüfungen jeglicher Art umzugehen. Selbstmord ist, wie oft gesagt wird, eine permanente Lösung für ein vorübergehendes Problem.

Tatsache ist, dass eine schwere Depression, oft verstärkt durch andere Probleme und Enttäuschungen, einen Menschen in den Suizid treiben kann. Die psychischen Qualen, die mit einer klinischen Depression einhergehen, oder eine Periode anhaltender Entmutigung können den Selbstmord attraktiv erscheinen lassen, weil der Betroffene erwartet, dass sein Leiden mit dem Tod endet.

Die Hoffnung auf die Auferstehung

Aber das ist nicht die Lösung, denn es ist nicht das Ende der Geschichte. Diejenigen, die sterben, werden wieder leben. Diejenigen, die Gott, dem Vater, gehören, die beim Tod den heiligen Geist in sich tragen, werden bei Jesu Rückkehr zum ewigen Leben auferstehen (Römer 8,11).

Und es wird noch mehr passieren. Gott wünscht sich sehr, dass alle Menschen, die gelebt haben oder leben werden, zu seiner Familie gehören, wenn sie dazu bereit sind (2. Petrus 3,9).

Diejenigen, die in Christus sterben, werden bei seiner Wiederkunft in der Auferstehung sein, die in Offenbarung 20, Verse 5-6 „die erste Auferstehung“ genannt wird. Aber es gibt noch eine andere Kategorie: diejenigen, die starben, ohne sich zuvor wirklich bekehrt zu haben. Einige von ihnen mögen sich für Christen gehalten haben, waren es aber in Wirklichkeit nicht, da sie kein richtiges Verständnis hatten und sich nie voll und ganz geistlich Gott gegenüber verpflichtet hatten. Sie und alle, die ohne eine echte Gelegenheit zur Errettung lebten und starben, werden später auch dazu auferweckt werden, wieder unter „den anderen Toten“ (Vers 5) zu leben – jetzt mit der Möglichkeit, ein gottgefälliges Leben zu führen und Gottes Angebot der Erlösung anzunehmen.

Die Bibel offenbart, dass alle, die gestorben sind, ohne den wahren Gott und seinen Sohn wirklich kennengelernt zu haben (Selbstmordopfer eingeschlossen), immer noch ihre Chance auf Erlösung haben werden. Dies wird geschehen, nachdem Jesus Christus auf die Erde zurückgekehrt ist und die Welt regieren wird. (Um mehr über dieses Thema zu erfahren, können Sie unsere kostenlosen Broschüre *Nach dem Tode – was dann?* auf unserer Webseite www.gutenachrichten.org bestellen oder als PDF-Datei herunterladen.)

Aber Selbstmord ist keine Flucht oder schnelle Lösung für die eigenen Probleme. Wer sich das Leben genommen hat, wird bei seiner Auferstehung wahrscheinlich immer noch psychische Probleme zu bewältigen haben. Er wird sich immer noch mit seinen Problemen auseinandersetzen müssen, und jetzt kommt noch hinzu, dass er sich mit einem schrecklichen Unrecht ►

und dem Leid, das er anderen zugefügt hat, auseinandersetzen muss.

Gott möchte, dass sich Menschen mit einer tiefen Depression an ihn wenden und gerettet werden. Die Dinge, die Menschen in diesem Leben tun, werden immer noch Konsequenzen in dem Sinne haben, dass sie sich mit ihnen nach der Auferstehung auseinandersetzen müssen. Das könnte ziemlich hart sein. Deshalb sollte niemand Selbstmord für eine Art *goldene Eintrittskarte* in das gute Leben der Zukunft halten. *Nein, so ist es nicht.*

Heilung heute und in der hellsten Zukunft

Jesus Christus sagte, er sei gekommen, um die Menschen mit zerbrochenem Herzen zu heilen und diejenigen zu befreien, die unter Unterdrückung leiden, wozu auch die erdrückende Last der Depression gehört.

Wir lesen darüber in Lukas 4, Verse 16-21: „Und er kam nach Nazareth, wo er erzogen worden war, und ging nach seiner Gewohnheit am Sabbat in die Synagoge und stand auf, um vorzulesen. Und es wurde ihm die Buchrolle des Propheten Jesaja gegeben; und als er die Buchrolle aufgerollt hatte, fand er die Stelle, wo geschrieben steht:

Der Geist des Herrn ist auf mir, weil er mich gesalbt hat, den Armen frohe Botschaft zu verkünden; er hat mich gesandt, zu heilen, die zerbrochenen Herzen sind, Gefangenen Befreiung zu verkünden und den Blinden, dass sie wieder sehend werden, *Zerschlagene in Freiheit zu setzen*, um zu verkündigen das angenehme Jahr des Herrn.

Und er rollte die Buchrolle zusammen und gab sie dem Diener wieder und setzte sich, und aller Augen in der Synagoge waren auf ihn gerichtet. Er aber fing an, ihnen zu sagen: Heute ist diese Schrift erfüllt vor euren Ohren!“ (Schlachter-Bibel).

Er tat dies durch seine Wunder und Lehren während seines Wirkens bei seinem ersten Kommen. Und er setzt dieses Werk durch seine Nachfolger heute fort – und lebt sogar durch den heiligen Geist in ihnen, um ihnen geistliche Kraft zu geben. Aber dieses Werk muss noch vollendet werden.

Es wird schließlich nach Jesu Wiederkunft erfüllt werden – insbesondere nach der Auferstehung aller, die in diesem Zeitalter nie wirklich die Gelegen-

heit hatten, Gottes Erlösung zu empfangen. Dies zu wissen, sollte für die Angehörigen einer Person, die durch Selbstmord gestorben ist, sehr tröstlich sein. Wir finden dieses Versprechen auch in Psalm 147: „Lobet den HERRN! Denn unsern Gott loben, das ist ein köstlich Ding, ihn loben ist lieblich und schön . . . Er heilt, die zerbrochenen Herzen sind, und verbindet ihre Wunden“ (Verse 1 und 3).

Gott, der Vater, und Jesus Christus haben niemanden vergessen. Diejenigen, die zerbrochenen Herzen sind, einschließlich derer, die über Selbstmord nachgedacht oder ihn sogar begangen haben, werden letztendlich geheilt werden. Und so endet die Geschichte:

„Und ich sah einen neuen Himmel und eine neue Erde; denn der erste Himmel und die erste Erde sind vergangen . . . Und Gott wird abwischen alle Tränen von ihren Augen, und der Tod wird nicht mehr sein, noch Leid noch Geschrei noch Schmerz wird mehr sein; denn das Erste ist vergangen“ (Offenbarung 21,1. 4).

Wir freuen uns auf diese Zeit der großartigen Heilung und Wiederherstellung. Für diejenigen, die jetzt leiden, sei es durch Depressionen und Selbstmordgedanken oder durch die Bewältigung der Tatsache, dass ein geliebter Mensch durch diese oder eine andere schreckliche Tragödie gestorben ist: Es liegt Licht vor Ihnen! Der hellste Tag aller Zeiten wird kommen, an dem es keinen Tod, keine Trauer, kein Weinen und keinen Schmerz mehr geben wird.

Aber wir müssen bis dahin nicht auf die Hilfe Gottes warten. Er wird unser Leben heute ungeheuer segnen, wenn wir auf ihn so reagieren, wie wir es sollten. Jesus sagte, er sei gekommen, um uns Leben im Überfluss zu bringen (Johannes 10,10). Er sagte, dass niemand sein altes Leben aufgeben würde, um ihm zu folgen, „der nicht hundertfältig empfängt, jetzt in dieser Zeit [in allen Arten von Segnungen] . . . und in der zukünftigen Weltzeit ewiges Leben!“ (Markus 10,29-30).

Dennoch sagte er nicht, dass alles einfach sein würde. In der Tat haben wir gesehen, wie eine Reihe von Gottes Dienern in der Heiligen Schrift mit Depressionen zu kämpfen hatten. Viele von ihnen wurden verfolgt und einige sogar zu Märtyrern gemacht. Der Schlüssel zum Durchhalten liegt darin, sich weiterhin an Gott und andere um Hilfe und Er-

mutigung zu wenden und sich dabei weiterhin auf die wunderbare Zukunft zu konzentrieren, die vor uns liegt.

Wir müssen unsere Augen auf Gottes Plan für uns gerichtet halten. Und denken wir immer daran: *Wir sind nicht allein.* Gott wird uns helfen – und er gibt uns andere, die uns auch helfen werden. Empfangen wir diese Hilfe, und seien wir ein Licht für andere in der Dunkelheit. Und seien wir uns bewusst, dass die ultimative Morgendämmerung naht. Ja, Jesus Christus wurde gesandt, um Menschen *mit zerbrochenem Herzen zu heilen*, den Depressiven zu helfen und die Selbstmörder zu retten. Mögen wir alle weiter beten: „Dein Reich komme!“ ■

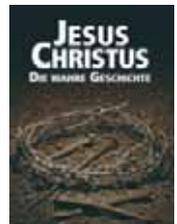
Anmerkung der Redaktion: Üblicherweise berichten wir in unseren Publikationen INTERN und GUTE NACHRICHTEN nicht über Suizide. Wir orientieren uns dabei am Pressekodex. Demnach gebietet die Berichterstattung über Suizide Zurückhaltung: „Dies gilt insbesondere für die Nennung von Namen und die Schilderung näherer Begleitumstände. Eine Ausnahme ist beispielsweise dann zu rechtfertigen, wenn es sich um einen Vorfall der Zeitgeschichte von öffentlichem Interesse handelt.“

Ein weiterer Grund für unsere Zurückhaltung ist die erhöhte Nachahmerquote nach einer Berichterstattung über Selbsttötungen. **Sollten Sie selbst von Selbsttötungsgedanken betroffen sein, suchen Sie sich bitte umgehend Hilfe!** Bei der anonymen Telefonseelsorge finden Sie rund um die Uhr Ansprechpartner.

Telefonnummern der Telefonseelsorge: 0800/111 0 111 und 0800/111 0 222; www.telefonseelsorge.de

Kennen Sie den wahren Jesus?

Millionen von Menschen bekennen sich zu Jesus Christus und wännen sich in seiner Nachfolge. Doch der Jesus, auf den sie sich berufen, ist anders als der wahre Jesus der Bibel. Der Jesus, den sie im Sinn haben, ist in Wirklichkeit der



Jesus des abgewandelten Christentums unserer Zeit, den die Apostel und ersten Christen nicht wiedererkennen würden. Wie sieht es bei Ihnen aus? Kennen Sie wirklich den Jesus der Bibel? Unsere kostenlose Broschüre *Jesus Christus: Die wahre Geschichte*, die Sie auf unserer Webseite bestellen können, stellt Ihnen den wahren Jesus vor!

www.gutenachrichten.org

Sind Sie der Müdigkeit müde?

Fühlen Sie sich müde und ausgelaugt? Wenn ja, sind Sie nicht allein. Die Kämpfe des Lebens können uns zermürben und tun es auch. Was können wir dagegen tun?

Von Terri Eddington

Der Verstand, das Herz und der Körper leiden enorm unter der Dauer der anhaltenden Unsicherheit, Angst und Furcht. Unsere Welt wurde in den letzten Monaten durch diverse Krisen gefangen gehalten. Covid-19, finanzielle Krisen, Aufruhr, soziale Unruhen – all das fordert seinen Tribut. Kein Land, keine Kultur, keine Sprache und keine Gesellschaft ist dem Ansturm der beunruhigenden Nachrichten entgangen, mit denen wir konfrontiert sind. Ist es da ein Wunder, dass wir an Körper, Herz und Geist leiden?

Scheinbar schwierige und nicht enden wollende Umstände gibt es in vielen Formen. Sie alle können den menschlichen Körper und die Psyche verwüsten. Für einige mag es der Schmerz über den Verlust eines geliebten Menschen sein, der ihr Herz erschüttert.

Für andere kann es ein andauerndes Beziehungsproblem sein, das den Geist betrübt, familiäre Schwierigkeiten, die einmal gehegte Träume und Erwartungen zerstören, eine verborgene Sünde, die das Innerste des Menschen zerfrisst, Einsamkeit, die die Seele auszehrt, eine zerbrochene Ehe, die das Vertrauen in den Partner zermalmt, finanzielle Schwierigkeiten, die den Seelenfrieden ersticken, oder eine chronische Krankheit, die die eigene Entschlossenheit untergräbt – die Liste ist endlos lang.

Haben Sie jemals damit gekämpft, durch die schiere Müdigkeit des Alltags einfach aufgeben zu wollen? Stimmen die folgenden Worte mit einigen der schwierigsten Momente in Ihrem Leben überein? „Ich bin erschöpft vom Klagen. Die ganze Nacht tränke ich mein Bett mit Tränen, mein Kissen ist nass vom Weinen.“ Wenn Sie dem zustimmen können, dann sind Sie nicht allein. Dies sind die Worte des Königs David (Psalm 6,7; „Neues Leben“-Übersetzung).

Ich selbst bin diesen dunklen Weg aufgrund einer langwierigen chroni-

schon Krankheit gegangen. Meine Wanderung durch das Tal der Müdigkeit mag ihre Wurzeln in einer anderen Quelle haben als der anderer Menschen, sicherlich standen manche auch vor größeren Herausforderungen.

Doch die Schwierigkeiten, mit denen wir alle konfrontiert sind, sind sowohl einzigartig als auch ähnlich in ihrer Fähigkeit, uns zu zermürben. Vielleicht wird das Teilen einiger einfachen Werkzeuge, die ich als hilfreich empfunden habe, denjenigen, die ähnlich empfinden, eine Rettungsleine in die Hand geben – und anderen vielleicht Verständnis und Perspektive vermitteln.

Lektion 1: Nennen Sie Gott Ihre Segnungen

Wenn wir müde sind, befinden sich unser Körper und Geist häufig in einem solchen Zustand, dass wir uns kaum noch daran erinnern können, was unser Herz beflügelt. Irgendwann während meiner Krankheit beschloss ich, ein einfaches, zweiteiliges Dankbarkeitstagebuch zu führen. Ich halte diese Entscheidung für eine göttliche Eingebung, denn Gott wusste, was ich tun musste.

Teil A konzentriert sich darauf, sich jeden Tag die Zeit zu nehmen, um selbst den scheinbar einfachsten Segen von oben zu identifizieren, und ihn in einem Satz niederzuschreiben, der mit „Heute bin ich dankbar für . . .“ beginnt.

Trotz der körperlichen Herausforderung, sowohl blind als auch taub zu sein, hat Helen Keller das Prinzip hier offensichtlich verstanden, indem sie es so formulierte: „Ich danke Gott für meine Behinderungen, denn durch sie habe ich zu mir selbst, zu meiner Arbeit und zu meinem Gott gefunden.“

Psalm 118, Vers 1 sagt: „Danket dem HERRN; denn er ist freundlich, und seine Güte währet ewiglich.“ Diese Aussage König Davids wird in den Psalmen mehrfach wiederholt. Dieses konzentrierte Dankbarkeitsprinzip muss also auch bei ihm gut funktioniert haben.

Teil B im Tagebuch habe ich folgenden Titel gegeben: „Notizen zur Schöp-

fung“. Hier geht es vor allem darum, sich Zeit zu nehmen, um darüber zu meditieren und sich auf das einzustimmen, was Sie in Ihrem Umfeld sehen – um gezielt Elemente von Gottes Schöpfung zu identifizieren, die wir so oft als selbstverständlich ansehen, und ihn dafür zu loben.

Die Übung von Teil A füllte mein Herz mit Dankbarkeit, und ich lernte, dass Dankbarkeit ein starkes Heilmittel gegen Müdigkeit ist. Die Übung von Teil B hat meinen Verstand mit Ehrfurcht vor unserem großen Gott genährt, der seine Schöpfung so geplant hat, dass sie sowohl atemberaubende Schönheit als auch erstaunliche Details enthält, einschließlich unseres menschlichen Körperbaus.

Ich habe auch gelernt, dass die Konzentration auf Gottes Schöpfung und den Schöpfer unsere Perspektive über uns selbst verändert. Ich finde es interessant, dass Gott in Hiob, Kapitel 38-40 ganze 96 Verse damit verbringt, Hiob in der Zeit seines tiefsten Leidens über seine Schöpfung zu unterrichten.

Es ist auch offensichtlich, dass dieses Werkzeug von König David benutzt wurde, einem Mann, der Verlust, Ängste, Einsamkeit, Familienprobleme und Beziehungsprobleme erlitt. Psalm 104 ist ein schönes Beispiel dafür und eine inspirierende Passage, die immer wieder gelesen werden sollte. David schrieb viele Psalmen, in denen er über Gott und seine Schöpfung meditierte, sie lobte und anerkannte, oft in oder nach seinen schwierigsten Prüfungen. „Pracht und Glanz deiner Hoheit und die Kunde deiner Wunder will ich bedenken“ (Psalm 145,5; Zürcher Bibel).

Lektion 2: Denken Sie dies, nicht das

Inmitten der Müdigkeit, wenn sich Geist und Körper ausgelaugt fühlen, können sich leicht selbst zerstörerische Gedanken einschleichen. Durch Zufall las ich über das Prinzip „Denken Sie dies, nicht das“ von Tommy Newberry.

Die „Denken Sie dies, nicht das“-Methode gründet sich auf Philipper 4, ►

Vers 8: „Schließlich, meine lieben Brüder und Schwestern, orientiert euch an dem, was wahrhaftig, vorbildlich und gerecht, was redlich und liebenswert ist und einen guten Ruf hat. Beschäftigt euch mit den Dingen, die auch bei euren Mitmenschen als Tugend gelten und Lob verdienen“ („Hoffnung für alle“-Übersetzung).

Das Austauschprinzip ist einfach. Wenn sich negative Gedanken einschleichen, ersetzen Sie sie sofort durch gute Gedanken. Und tatsächlich, es funktioniert! Ein paar Beispiele könnten sein:

- Beseitigen Sie Furcht und Zweifel, indem Sie sich an die Treue Gottes erinnern.
- Löschen Sie irrationale, negative Gedanken aus, indem Sie über Ihren Segen meditieren, egal wie klein er auch sein mag.
- Vertreiben Sie die Verzweiflung über persönliche Probleme, indem Sie über Gottes Verheißungen nachdenken.
- Bekämpfen Sie Gefühle der Bitterkeit, indem Sie sich an die Vergebung und Gnade erinnern, die Gott Ihnen persönlich erwiesen hat.

Sie können diese Reihe beliebig fortsetzen. Sprüche 4, Vers 23 sagt uns: „Mehr als auf alles andere achte auf deine Gedanken, denn sie entscheiden über dein Leben“ (Gute Nachricht Bibel).

Lektion 3: Pflegen Sie ein hoffnungsvolles Herz

Es gibt Zeiten, in denen die Neuausrichtung unserer Denkweise auf das große Ganze, auf unsere selige Hoffnung, uns die Fähigkeit gibt, Müdigkeit zu überwinden, auch wenn es eine unmögliche Aufgabe zu sein scheint.

Hoffnung ist mächtig. Sie ist eine der drei Säulen des christlichen Lebens, die in 1. Korinther 13, Vers 13 erwähnt werden – zusammen mit Glauben und Liebe. Die Hoffnung ist ein Begleiter des Glaubens, ihre Kraft kommt aus dem vollen Vertrauen in Gottes Verheißungen für uns.

Sie unterscheidet sich sehr vom rein positiven Denken. Sie befähigt uns, schwierige Umstände zu tolerieren, anstatt nur die Fähigkeit zu haben, Ängste beiseite zu schieben. Sie geht über die Gegenwart hinaus und erinnert uns daran, dass unsere gegenwärtigen Umstände nicht von Dauer sind.

Es scheint, dass dies auch ein wichtiges Leitprinzip für Helen Keller war. Sie sagte einmal: „Es gibt mir ein tiefes, tröstliches Gefühl, dass die Dinge, die man sieht, vergänglich und die Dinge, die man nicht sieht, ewig sind.“ Dies stammt direkt aus der Bibel – aus den Worten des Apostels Paulus (siehe 2. Korinther 4,16-18).

Da Paulus in seinem eigenen Leben viele schwere Prüfungen ertragen musste, wusste er, wie wertvoll es ist, sich auf die Zukunft zu freuen. Er erinnert uns oft daran, dass das Leben schwierig sein wird, aber inmitten all dieser Schwierigkeiten sagt er: „Seid fröhlich in Hoffnung, geduldig in Trübsal, beharrlich im Gebet“ (Römer 12,12).

Ohne ein hoffnungsvolles Herz ist es schwierig, Glauben und Vertrauen in den übergeordneten Plan zu haben, den Gott vor uns ausbreitet. Gottes Wahrhaftigkeit und verlässliche Verheißungen ermutigen uns, „das vor uns liegende Ziel, die Erfüllung der Hoffnung, [zu] erreichen. Diese Zuversicht ist wie ein starker und vertrauenswürdiger Anker für unsere Seele. Sie reicht hinter den Vorhang des Himmels bis in das Innerste des Heiligtums Gottes“ (Hebräer 6,18-19, „Neues Leben“-Übersetzung).

Lektion 4: Beten Sie häufig

Es ist viel besser in Zeiten der Niedergeschlagenheit, sich Gott zuzuwenden, als den Fernseher anzuschalten – oder was wir sonst noch tun könnten.

Es mag auch hilfreich sein, uns daran zu erinnern, dass Müdigkeit sicherlich nichts Neues ist und dass die Vermeidung von Schwierigkeiten nicht Gottes primärer Fokus ist – unsere geistliche Entwicklung ist es.

Vor fast 2000 Jahren sagte Jesus: „Kommt alle her zu mir, die ihr euch abmüht und unter eurer Last leidet! Ich werde euch Ruhe geben“ (Matthäus 11,28; „Hoffnung für alle“-Übersetzung). Jesus und unser himmlischer Vater kennen die Herausforderungen, denen die Gläubigen ausgesetzt sind.

Und auch wenn Gott die Prüfung nicht immer so beseitigt oder uns davon befreit, wie wir es wünschen, so wird er doch immer an unserer Seite sein, um uns Schritt für Schritt durch die Prüfung zu führen. Bitten Sie ihn um seine Führung und Gegenwart in Ihrem Leben.

Und bedenken Sie: Wie oft nehmen wir uns die Zeit, über Gottes Gegenwart nachzudenken und sie wahrzunehmen? Erinnern wir uns an all die vielen Male, die er uns geführt und in unser Leben eingegriffen hat?

Es kann eine hilfreiche Übung sein, diese Momente aufzuschreiben, wenn wir zurückblicken und sie identifizieren, und dann in Momenten der Müdigkeit darüber nachzudenken. Müdigkeit kann uns vergessen lassen, dass Gott uns auf unserem täglichen Weg begleitet. „Und der HERR wird dich immerdar führen“ (Jesaja 58,11).

Lektion 5: Tun Sie etwas für andere

Es ist erstaunlich, was passiert, wenn wir den Fokus von uns selbst nehmen und ihn stattdessen auf andere richten. Mental macht es unsere eigenen Umstände kleiner und gibt uns die richtige Perspektive (vgl. auch Apostelgeschichte 20,35).

Je nach der eigenen Situation kann es manchmal fast unmöglich erscheinen, auf andere zuzugehen oder Gemeinschaft zu pflegen, besonders wenn man ans Haus gefesselt ist. Allerdings ist es sehr hilfreich, sich darauf zu konzentrieren, was man tun kann, statt über das nachzudenken, was man nicht tun kann.

Ein paar einfache Möglichkeiten, andere zu fördern, wenn die eigene Situation bedrückend ist, besteht darin, Texte, E-Mails, Karten und Briefe zu verschicken. Und nach Möglichkeit telefonisch in Kontakt zu bleiben. „Wer anderen Gutes tut, dem geht es selber gut“ (Sprüche 11,25; „Hoffnung für alle“-Übersetzung).

Abnehmende Müdigkeit

Jeder von uns ist ein Werk in Arbeit und völlig einzigartig in dem, was wir im Leben erleben. Jede Prüfung, jede schwierige Situation und sogar Müdigkeit trägt dazu bei, uns zu der Person zu formen, die wir sind und die wir noch werden müssen. Sie befähigt uns auch, andere mit Verständnis, Einfühlungsvermögen und Mitgefühl zu trösten.

In 2. Korinther 1, Verse 3-4 können wir lesen: „Gelobt sei Gott, der Vater unseres Herrn Jesus Christus, der Vater der Barmherzigkeit und Gott allen Trostes, der uns tröstet in aller unserer Bedrängnis, damit wir auch trösten

Die Liebe als Lebensprinzip

Ein Leben ohne Liebe ist ein Leben ohne Sinn. Die Liebe ist eine unabdingbare Voraussetzung menschlicher Lebensfähigkeit. Im Jahre 1945 stellte der Psychologe René Spitz in einer bahnbrechenden Studie fest, dass Säuglinge aus Liebesmangel sterben können.

Die Studie wurde in einem Krankenhaus durchgeführt, wo „eine Gruppe von Kindern unter drei Jahren ausreichend ernährt und gekleidet wurde, aber aus Personalmangel kaum Zuwendung erhielt. Niemand sprach mit den Kindern, niemand trug sie herum, niemand war zärtlich zu ihnen. Die Folgen waren katastrophal: Binnen zwei Jahren war jedes dritte Kind verstorben und der Rest war geistig behindert . . . Das Fazit lag auf der Hand: Zuwendung ist für den menschlichen Säugling ebenso lebensnotwendig wie Nahrung“ (James B. McKee, *Sociology: The Study Of Society*, 1981, Seite 79).

Dass der Mensch Liebe braucht, gilt vielen Experten als selbstverständlich. In einem Artikel mit dem Titel „Can't Do Without Love“ berichtete die amerikanische Wochenzeitschrift *U.S. News & World Report* von Biologen, die „wissen, dass die Liebe eine zentrale Rolle im menschlichen Dasein spielt . . . Die Fähigkeit, Liebe zu empfinden, ist in unserer Biochemie angelegt und für das Wachsen und Gedeihen unserer Kinder von wesentlicher Bedeutung“ (17. Februar 1997, Seite 58).

Neuere Untersuchungen haben ergeben, dass sogar die Intelligenz von Kindern – und somit ihre Fähigkeit, sich bei vielen Aufgaben auszuzeichnen – in gewissem Maße von Zuwendung und Kommunikation abhängt.

„In letzter Zeit haben Wissenschaftler festgestellt, dass die Neuronenverbindungen, von denen die spätere Kreativität und Intelligenz abhängen, in den ersten drei Lebensjahren hergestellt werden . . . Welche Verknüpfungen entstehen, entscheidet in erster Linie der Umgang mit einem aufmerksamen Erwachsenen. Vom Sehen, Hören, Betasten und Riechen des Erwachsenen, und vor allem von seiner Sprache, die von Augenkontakt begleitet wird, hängt die Vielfalt der Verbindungen im Gehirn des Kindes ab . . . Wer bis zum zweiten Lebensjahr das Spiel mit der Sprache verpasst, wird seine Altersgenossen vielleicht niemals einholen können“ (*U.S. News & World Report*, 18. August 1997, Seite 92).

Was können wir daraus folgern? Nicht nur die seelische, sondern auch die geistige Entwicklung des Kindes hängt von liebevoller Zuwendung und Kommunikation ab. „Wenn sich liebevolle Erwachsene um Kleinkinder kümmern, werden diese zu lernfähigen und lernwilligen Kindern und Erwachsenen, die den Anforderungen des Lebens gewachsen sind“ (ebenda).

Kinder, denen Zuwendung versagt bleibt, haben es später schwer, sich in der Gesellschaft zu behaupten. Eine Voraussetzung des Lebenserfolges ist nämlich die Liebe

der Eltern. „In allem, was für sie wichtig ist, sind Säuglinge auf ihre Eltern angewiesen: Nahrung, Nestwärme, Liebe, Vorbilder an Reife und Erfolg“ (Betty Hart und Todd R. Risely, *Meaningful Differences in the Everyday Experience of Young American Children*, 1995, Seite 181-182).

Es sind aber nicht nur Kinder, deren Wohl von der Liebe abhängt. Auch Erwachsene leiden, wenn sie zu wenig Liebe bekommen, obwohl sie vielleicht nicht ganz so verletzlich sind wie Kinder: „Das Fehlen von Liebe kann vernichtend sein: Häufig führt der Verlust des Ehepartners den vorzeitigen Tod eines älteren Menschen herbei“ (*U.S. News & World Report*, 17. Februar 1997, Seite 58).

„Abgebrochene und gestörte Bindungen zu anderen Personen können einen Menschen für Krankheiten anfälliger machen. Bei Alleinstehenden, getrennt Lebenden, Geschiedenen und Verwitweten ist die Todesrate zwei- bis dreimal so hoch wie bei Verheirateten – unter sonst gleichen Bedingungen. Wenn es um Einweisungen in psychiatrische Kliniken geht, sind fünf- bis zehnmal so viel alleinstehende wie verheiratete Patienten dabei“ (Robert Ornstein und David Sobel, *The Healing Brain*, 1987, Seite 119).

Auch das Immunsystem wird durch das soziale Netz gestärkt. Eine neunjährige Studie an 7000 Einwohnern des Landkreises Alameda in Kalifornien ergab, dass Bindungen zu anderen Menschen vor Krankheit und Tod schützen können: „Man fragte die Leute, ob sie verheiratet seien, wie viele Verwandte und enge Freunde sie hätten, und wie intensiv der Kontakt zu diesen Personen sei . . .

Bei denen, die noch nie verheiratet waren oder einen Ehepartner durch Tod oder Scheidung verloren hatten, oder nur wenige Verwandte und enge Freunde zählten und ein isoliertes Leben führten, war die Todesrate zwei- bis fünfmal höher als bei Menschen mit einem intakten sozialen Umfeld. Diese Feststellung galt gleichermaßen für Männer und Frauen, für Jung und Alt, für Arm und Reich, für jede Rassen- und Volkszugehörigkeit“ (ebenda, Seite 122-123).

Mit der Unterstützung von Freunden kann man die Herausforderungen des Lebens leichter bewältigen, wie die Bibel schon seit über 3000 Jahren erklärt: „So ist's ja besser zu zweien als allein; denn sie haben guten Lohn für ihre Mühe. Fällt einer von ihnen, so hilft ihm sein Gesell auf. Weh dem, der allein ist, wenn er fällt! Dann ist kein anderer da, der ihm aufhilft“ (Prediger 4,9-10).

Die Bibel und viele Experten stimmen darin überein, dass Bindungslosigkeit das Leben beschwerlich macht. Im Gegensatz dazu wird das Leben durch das gegenseitige Geben und Nehmen in einer persönlichen Beziehung bereichert. Persönliche Beziehungen ermöglichen Sinn und Erfüllung im Leben.

können, die in allerlei Bedrängnis sind, mit dem Trost, mit dem wir selber getröstet werden von Gott.“

Wir sind, wer wir sind, aufgrund unserer kollektiven Erfahrungen und der Art und Weise, wie wir uns entscheiden, mit ihnen umzugehen – sobald wir her-

ausfinden, wie wir das tun können. Fühlen Sie sich müde, ausgelaugt und abgespannt? Wenn ja, sind Sie nicht allein. Die Kämpfe des Lebens können uns zermürben und das geschieht auch. Wir können doch einiges tun, um diese Müdigkeit zu überwinden.

Ich bete, dass diese wenigen praktischen Punkte dazu beitragen werden, diesen Prozess zu unterstützen und dass sie uns dabei helfen, die Müdigkeit zu verringern – sowohl in dieser Zeit der Zerrüttung und Unsicherheit als auch für den Rest unseres Lebens. ■

Die Endzeit im Buch der Offenbarung

Im biblischen Buch der Offenbarung hat Jesus Christus noch viele weitere Zeichen der Endzeit vorausgesagt. Was bedeuten diese geheimnisvollen Zeichen?

Von Mario Seiglie

In den Evangelien gab Jesus eine kurze Zusammenfassung der Ereignisse und Bedingungen, die zu seiner Rückkehr führten. Später füllte er jedoch viele Einzelheiten aus. Es vergingen sechzig Jahre, bevor er dem Apostel Johannes weitere Einzelheiten über die Endzeit offenbarte. Diese lange und detaillierte Prophezeiung findet sich im letzten Buch der Bibel, der Offenbarung.

Hier finden wir wieder den Umriss der Prophezeiung, die Jesus auf dem Ölberg gegeben hat, jedoch in umfassender Symbolik dargestellt. Wir finden auch zusätzliche Details.

Im ersten Kapitel schreibt Johannes, dass er in einer Vision zu der Zeit geführt wurde, die er „Tag des Herrn“ nannte – dieselbe Zeitspanne, die von früheren Propheten und anderen Aposteln „Tag des Herrn“ bzw. „des Herrn Tag“ genannt wurde (Jesaja 13,6. 9; Joel 1,15; Amos 5,18-20; Obadja 1,15; Zefanja 1,14; Sacharja 14,1; Maleachi 3,23; 1. Thessalonicher 5,2; 2. Petrus 3,10).

Vision der Endzeit

Die Offenbarung ist ein Buch, das geschrieben wurde, um die Zukunft zu offenbaren, und Jesus Christus ist derjenige, der sie uns offenbart: „Dies ist die Offenbarung Jesu Christi, die ihm Gott gegeben hat, seinen Knechten zu zeigen, was in Kürze geschehen soll. . . Siehe, er kommt mit den Wolken, und es werden ihn sehen alle Augen und alle, die ihn durchbohrt haben, und es werden wehklagen um seinetwillen alle Geschlechter der Erde“ (Offenbarung 1,1. 7).

Hier ist das Thema der Offenbarung – die Zeit des Endes des Zeitalters und der Wiederkunft Jesu Christi zur Errichtung des Reiches Gottes auf Erden.

Johannes erklärt, wo er war, als er diese Vision der Endzeit erhielt: „Ich, Johannes, euer Bruder und Mitgenosse an der Bedrängnis und am Reich und an der Geduld in Jesus, war auf der Insel, die Patmos heißt, um des Wortes Gottes willen und des Zeugnisses von

Jesus. Ich wurde vom Geist ergriffen am Tag des Herrn und hörte hinter mir eine große Stimme wie von einer Posaune“ (Offenbarung 1,9-10).

Der Tag des Herrn (in der gesamten Heiligen Schrift auch als „des Herrn Tag“ oder „Tag Christi“ bezeichnet) ist die Zeit, in der Gott in menschliche Angelegenheiten eingreift, um sein Reich zu errichten. (In diesem Zusammenhang bezieht sich „der Tag des Herrn“ eindeutig nicht auf einen bestimmten Wochentag der Gottesverehrung. Um besser zu verstehen, welchen Tag Gott für Ruhe und Anbetung vorgesehen hat, bestellen Sie bitte unsere kostenlose Broschüre *Der biblische Ruhetag – Samstag oder Sonntag?*)

Der Apostel Paulus sagt in Bezug auf diese Zeit: „Denn ihr selbst wisst genau, dass der Tag des Herrn kommen wird wie ein Dieb in der Nacht. Wenn sie sagen werden: Es ist Friede, es hat keine Gefahr –, dann wird sie das Verderben schnell überfallen wie die Wehen eine schwangere Frau und sie werden nicht entfliehen“ (1. Thessalonicher 5,2-3).

In einem anderen Brief nennt Paulus es den „Tag des Christus“ (2. Thessalonicher 2,2; Schlachter-Bibel). Der Grund dafür ist, dass Jesus Christus, der Herr, in dieser Zeit mächtig eingreift, um die Welt zu übernehmen. Deshalb wird diese Endzeitperiode als „Tag des Herrn“ bezeichnet.

Die Vision des Johannes vom „Tag des Herrn“ beginnt in Offenbarung 4: „Als bald wurde ich vom Geist ergriffen. Und siehe, ein Thron stand im Himmel und auf dem Thron saß einer“ (Vers 2). Nachdem Johannes die Szene im Himmel beschrieben hat, konzentriert er sich auf eine Schriftrolle, die Gott in der Hand hält und die endzeitliche Ereignisse auflistet. „Und ich sah in der rechten Hand dessen, der auf dem Thron saß, ein Buch, beschrieben innen und außen, versiegelt mit sieben Siegeln“ (Offenbarung 5,1).

Nur Jesus Christus, das Lamm, ist würdig, die Siegel zu öffnen und diese endzeitlichen Ereignisse zu entfesseln.

Wenn Gott, der Vater, bestimmt, dass die Zeit bereit ist, autorisiert er Jesus, die auf der Schriftrolle geschriebenen Ereignisse einzuleiten. Dazu gehören die schrecklichen endzeitlichen Ereignisse, die in der gesamten Heiligen Schrift für einen Zeitraum von dreieinhalb Jahren prophezeit werden.

Die sieben Siegel beschreiben die Ereignisse vor und während der Wiederkunft Christi zur Herrschaft über die Erde. „Und ich sah, und ich hörte eine Stimme vieler Engel um den Thron . . . die sprachen mit großer Stimme: Das Lamm, das geschlachtet ist, ist würdig, zu nehmen Kraft und Reichtum und Weisheit und Stärke und Ehre und Preis und Lob“ (Offenbarung 5,11-12). Hier wird Jesus Christus ermächtigt, die letzten Ereignisse zu entfesseln und dann sein Reich auf Erden zu errichten.

Christus öffnet die sieben Siegel

Johannes beschreibt dann Ereignisse und Trends, die sich in der Zeit vor den dreieinhalb Jahren ereignet haben. Jesus öffnet in Offenbarung 6 die sieben Siegel auf der Schriftrolle der Prophezeiung. Die ersten vier der sieben Siegel stellen Ereignisse dar, die in den Tagen der Apostel beginnen und bis zur Zeit des Endes führen. Jesus gab die Bedeutung der Siegel in der Prophezeiung des Ölbergs über die Endzeit an (Matthäus 24, Markus 13, Lukas 21).

Das erste Siegel (Offenbarung 6,1-2) stellt eine weitverbreitete Täuschung durch ein falsches Christentum dar, die in den Tagen der Apostel begann (Matthäus 24,4-5). Das zweite Siegel (Offenbarung 6,3-4) bezieht sich auf die zunehmende Verwüstung, die durch den Krieg verursacht wird, wenn das Ende naht (Matthäus 24,6-7). Das dritte Siegel (Offenbarung 6,5-6) steht für zunehmenden Hunger und zunehmende Hungersnöte (Matthäus 24,7). Andere Folgen von Krieg und Hungersnot werden durch das vierte Siegel dargestellt (Offenbarung 6,7-8) – Dinge wie Krankheiten, Plagen und Bürger-

„Diese Generation wird nicht vergehen, bis das alles geschieht“

Viele finden diese Worte Jesu Christi rätselhaft: „Amen, ich sage euch: Diese Generation wird nicht vergehen, bis das alles geschieht“ (Matthäus 24,34; Einheitsübersetzung). Meinte er die Generation seiner Jünger? Beachten Sie zunächst den zukünftigen Kontext seiner Worte. Jesus hatte gerade gesagt: „Ebenso auch: Wenn ihr das alles seht, so wisst, dass er nahe vor der Tür ist“ (Vers 33).

Haben seine Jünger zur Zeit ihrer Generation „das alles“ gesehen? Sicherlich nicht. Sie gehörten nicht zu einer Generation, die die Fähigkeit hatte, die gesamte Menschheit zu zerstören. Jesus sagte über die letzte endzeitliche Generation: „Wenn diese Zeit der Not nicht abgekürzt würde, würde die gesamte Menschheit umkommen“ (Matthäus 24,22; „Neues Leben“-Übersetzung). Offensichtlich reichten die Waffen der damaligen Generation nicht aus, um diese Prophezeiung zu erfüllen.

Die Jünger Christi erlebten schon Kriege, Hungersnöte, Seuchen und Verfolgungen. Einige von ihnen erlebten ein paar Jahrzehnte später sogar die Zerstörung Jerusalems mit. Doch dies alles war nicht die vollständige Erfüllung der Worte Jesu Christi. Es waren nicht die prophezeiten Ereignisse mit globalen Auswirkungen, die direkt zur Rückkehr Jesu Christi führen werden.

Was meinte Jesus also, als er von „dieser Generation“ sprach? Er kann nicht die Generation seiner Zeit gemeint haben. Seine Jünger starben, ohne all die Ereignisse gesehen zu haben, die zu seiner Rückkehr führen sollten. Die offensichtliche Bedeutung ist daher, dass Jesus die Generation der letzten Tage gemeint haben muss.

Jesus wusste, dass der Lauf der endzeitlichen Ereignisse nicht unbeschränkt weitergehen würde. Wenn sie einmal in Gang gesetzt werden, wird alles innerhalb der Lebenszeit einer Generation geschehen. Nur eine Generation wird Zeuge all der zunehmenden Umstände globalen Ausmaßes sein, die in Gottes Wort beschrieben sind. Diese Generation wird den Anfang des prophezeiten Zeitraums von dreieinhalb Jahren erleben, der das Ende „dieser gegenwärtigen, bösen Welt“ (Galater 1,4) markieren und das Reich Gottes einleiten wird.

Diese Ereignisse werden nicht von einer Generation auf die nächste übergehen. Wenn die prophezeiten Umstände erst einmal eintreten, werden sich alle damit verknüpften Prophezeiungen – einschließlich der Wiederkunft Jesu Christi – zu Lebzeiten einer Generation erfüllen. In Anbetracht der von Jesus vorhergesagten Zeichen, die die Endzeit kennzeichnen werden, stellt sich die Frage: Leben wir bereits in der Endzeit?

unruhen, an denen viele Menschen sterben (Matthäus 24,7).

Alle Ereignisse in den ersten vier Siegeln haben sich mit unterschiedlicher Häufigkeit und Intensität von der Zeit Christi bis in unsere Tage abgespielt. Aber sie haben sich im letzten Jahrhundert stark intensiviert und werden die Leiden noch verstärken, die die Menschheit vor der Wiederkunft Christi zu ertragen haben wird.

Das fünfte Siegel (Offenbarung 6, 9-11) bringt uns direkt in die Zeit des Endes. Dabei wird die Verfolgung und das Martyrium der Diener Gottes in der Vergangenheit anerkannt und ihnen kundgetan, dass sie „ruhen müssten noch eine kleine Zeit, bis vollzählig dazukämen ihre Mitknechte und Brüder, die auch noch getötet werden sollten wie sie“, bevor Gott ihren Tod rächt.

In Matthäus 24, Vers 9 sagt Jesus seinen Nachfolgern, dass dies eine Zeit sein wird, in der „sie euch der Bedrängnis preisgeben und euch töten [werden]. Und ihr werdet gehasst werden um meines Namens willen von allen Völkern.“ Er beschreibt es auch als eine Zeit der „großen Bedrängnis“, wie sie die Welt noch nie erlebt hat (Vers 21).

Das sechste Siegel

Das nächste Siegel beschreibt, wie „die Kräfte der Himmel erschüttert

werden“ (Matthäus 24,29), nachdem die endzeitliche Trübsal und das Martyrium der Heiligen begonnen hat, aber bevor der Zorn Gottes am „Tag des Herrn“ (Joel 3,4) entfesselt wird. Diese himmlischen Zeichen verkünden den Beginn vom Tag des Herrn.

Erschreckende himmlische Zeichen verkünden das direkte Eingreifen Jesu Christi in das Weltgeschehen, um die Menschheit vor sich selbst zu retten. Dies zeigt, dass Gott die früheren Katastrophen der Endzeit zwar zugelassen hat, Satan jedoch ihre treibende Kraft war. Jetzt beginnt Gott damit, Satans Reich zu zerstören, indem er seinen Zorn über eine rebellische und unverschämte Welt ausgießt.

„Und ich sah: Als es das sechste Siegel auftrat, da geschah ein großes Erdbeben, und die Sonne wurde finster wie ein schwarzer Sack, und der ganze Mond wurde wie Blut, und die Sterne des Himmels fielen auf die Erde, wie ein Feigenbaum seine Feigen abwirft, wenn er von starkem Wind bewegt wird. Und der Himmel wich wie eine Schriftrolle, die zusammengerollt wird, und alle Berge und Inseln wurden weg bewegt von ihrem Ort.

Und die Könige auf Erden und die Großen und die Obersten und die Reichen und die Gewaltigen und alle Sklaven und alle Freien verbargen sich in

den Klüften und Felsen der Berge und sprachen zu den Bergen und Felsen: Fallt über uns und verbergt uns vor dem Angesicht dessen, der auf dem Thron sitzt, und vor dem Zorn des Lammes! Denn es ist gekommen der große Tag ihres Zorns und wer kann bestehen?“ (Offenbarung 6,12-17).

Jesus beschrieb dieses sechste Zeichen in seiner Prophezeiung auf dem Ölberg:

„Und es werden Zeichen geschehen an Sonne und Mond und Sternen, und auf Erden wird den Völkern bange sein, und sie werden verzagen vor dem Brausen und Wogen des Meeres, und die Menschen werden vergehen vor Furcht und in Erwartung der Dinge, die kommen sollen über die ganze Erde; denn die Kräfte der Himmel werden ins Wanken kommen.

Und alsdann werden sie sehen den Menschensohn kommen in einer Wolke mit großer Kraft und Herrlichkeit. Wenn aber dieses anfängt zu geschehen, dann seht auf und erhebt eure Häupter, weil sich eure Erlösung [Retzung] naht“ (Lukas 21,25-28).

Folglich wird Gott im letzten Teil der dreieinhalb Jahre von Satans Zorn eingreifen, zuerst mit Zeichen und Wundern am Himmel, dann durch die Abfolge seiner letzten Strafen vor der Wiederkunft Jesu Christi. ►

Das siebte und letzte Siegel

Schließlich wird das siebte Siegel geöffnet (Offenbarung 8). Es beschreibt sieben weitere Aspekte endzeitlicher Ereignisse als Plagen, die jeweils mit einem Posaunenstoß angekündigt werden. In den ersten vier dieser Plagen schlägt Gott auf die Erde und die ökologischen Systeme der Menschheit ein.

Die fünfte Plage der Posaune fügt denen, die sich weigern, Gott zu dienen, großen Schmerz zu. Bei der sechsten Posaunenplage lässt Gott zu, dass ein unvorstellbar zerstörerischer und umfassender weltweiter Krieg beginnt (Offenbarung Kapitel 8-9).

Mit dem Schall der siebten bzw. letzten Posaune offenbart die Bibel, dass „das Geheimnis Gottes vollendet werden wird, wie er seinen Knechten, den Propheten, verkündigt hat“ (Offenbarung 10,7).

Auf dieses Geheimnis der Endzeit wurde im Garten Eden kurz angespielt und seine Bedeutung von den Patriarchen und Propheten erahnt. Johannes schreibt dazu: „Und der siebente Engel blies seine Posaune; und es erhoben sich große Stimmen im Himmel, die sprachen: Es sind die Reiche der Welt unseres Herrn und seines Christus geworden, und er wird regieren von Ewigkeit zu Ewigkeit“ (Offenbarung 11,15).

Eines ist klar: Gott hat die Oberhand. Jede prophetische Einzelheit wird in Übereinstimmung mit seiner Zeitplanung ausgeführt werden.

Die göttliche Autorität der Offenbarung

Im Laufe der Jahre haben Kritiker die Inspiration der Offenbarung in Frage gestellt. Ihre literarische Form ähnelt nämlich einer umstrittenen Reihe von Schriften, die als *apokalyptische Literatur* bekannt sind.

Diese Art Literatur war kurz vor und während der apostolischen Ära gebräuchlich. Wohlmeinende Autoren, die sich über die Zustände jener Zeit (200 v. Chr. bis 100 n. Chr.) Sorgen machten, nutzten oft diesen dramatischen Schreibstil, um ihre Sicht darüber auszudrücken, wie der uralte Konflikt zwischen Gut und Böse am Ende gelöst werden würde.

Dabei benutzten apokalyptische Autoren häufig Symbole und andere Bilder der alttestamentlichen Propheten. Aber allzu oft reicherten sie das bibli-

sche Material zusätzlich mit eigenen Vorstellungen an und schmückten es gemäß eigener Fantasien aus. In der Hoffnung, ihren Theorien noch größeres Gewicht und Autorität zu verleihen, schrieben sie ihre Schriften bekannten Propheten und anderen Persönlichkeiten aus der Vergangenheit zu.

Mit solchen irreführenden Pseudonymen erweckten diese Autoren den Anschein, als wären ihre Schriften von wohlbekannten Propheten aus antiker Zeit verfasst worden. Die Folge war, dass apokalyptische Schriften als Ganzes nun im Allgemeinen für unzuverlässig gehalten werden.

Bedauerlicherweise stufen manche Gelehrte das Buch der Offenbarung, die Apokalypse der Bibel, in die gleiche Literatursparte ein. Sie erkennen nicht, dass die Offenbarung eine Klasse für sich darstellt. Ihre dramatische Symbolik entstammt dem göttlichen Autor aller anderen biblischen Bücher, denn Johannes schrieb lediglich auf, was Jesus Christus ihm offenbarte.

Die Schriften des Apostels Johannes gehören zur gleichen Literaturgattung wie die Prophezeiungen des Alten Testaments. Johannes war ein treuer Jünger Jesu Christi.

Er macht deutlich, dass er seine prophetischen Visionen direkt von Christus erhalten hat, was ihn selbst auch zu einem Propheten macht. Im Gegensatz zu den apokalyptischen Autoren seiner Zeit, die sich hinter irreführenden Pseudonymen versteckten, macht Johannes seine Identität klar und deutlich. Wie in diesem Beitrag dargelegt, erklärt Johannes mit lebendigen Details, wie er die Visionen und Botschaften empfangen hat, die im Buch der Offenbarung enthalten sind.

(Um viel mehr über dieses faszinierende letzte Buch der Bibel zu erfahren, empfehlen wir Ihnen, unsere kostenlose Broschüre *Das Buch der Offenbarung verständlich erklärt* zu bestellen.)

An der Bestimmung des Menschen teilhaben

In Offenbarung 22 finden wir die Gemeinschaft der Erlösten in einer Umgebung, die der gleicht, die Adam und Eva erlebten. Im neuen Jerusalem wird es einen Fluss geben: „Und er zeigte mir einen Strom von Wasser des Lebens, glänzend wie Kristall, der hervorging aus dem Thron Gottes und des

Lammes. In der Mitte ihrer Straße und des Stromes, diesseits und jenseits, war der Baum des Lebens“ (Verse 1-2; Elberfelder Bibel).

Die biblische Geschichte des Menschen schließt mit Gottes unsterblicher Familie, die gemeinsam vor seinem Thron wohnt und dabei die Früchte vom Baum des Lebens genießt. Es ist die Art von Frucht – das Ergebnis gerechter Beziehungen –, die das ewige Leben lebenswert machen wird.

Unsere Welt ist verwirrt und verführt. Aber sie wird es nicht immer bleiben. Jesus Christus gab uns das Buch der Offenbarung, damit es Zuversicht, Hoffnung und einen klaren Auftrag im Leben aller bewirken würde, die dem wahren Gott Glauben schenken und ihm dienen.

Jesus selbst vermittelt persönlich die abschließende Botschaft der Offenbarung: „Siehe, ich komme bald und mein Lohn mit mir, einem jeden zu geben, wie seine Werke sind. Ich bin das A und das O, der Erste und der Letzte, der Anfang und das Ende . . . Ich, Jesus, habe meinen Engel gesandt, euch dies zu bezeugen für die Gemeinden. Ich bin die Wurzel und das Geschlecht Davids, der helle Morgenstern“ (Verse 12-13 und 16).

Johannes schließt mit den Worten: „Es spricht, der dies bezeugt: Ja, ich komme bald. – Amen, ja, komm, Herr Jesus! Die Gnade des Herrn Jesus sei mit allen!“ (Verse 20-21).

Sie können Anteil an dieser wunderbaren Zukunft haben und eines von Gottes unsterblichen Kindern werden, ein Mitglied seiner ewigen Familie im Reich Gottes. Dafür ist es notwendig, dass Sie dem Einfluss dieser gegenwärtigen bösen Welt Widerstand entgegensetzen (Apostelgeschichte 2,38; Offenbarung 12,17; 2. Petrus 2,20-21).

Christus beendete seine Prophezeiung auf dem Ölberg in Lukas 21, Verse 34-36 mit einer Warnung an seine Jünger, die in der Endzeit leben würden:

„Hütet euch aber, dass eure Herzen nicht beschwert werden mit Fressen und Saufen und mit täglichen Sorgen und dieser Tag nicht plötzlich über euch komme wie ein Fallstrick; denn er wird über alle kommen, die auf der ganzen Erde wohnen. So seid allezeit wach und betet, dass ihr stark werdet, zu entfliehen diesem allen, was geschehen soll, und zu stehen vor dem Menschensohn.“ ■