**SIE KAMEN VON INNEN HER**

*Biblische Antworten*

*auf Gefühle,*

*die uns verfolgen*

Sie kamen von innen her

Copyright © 2017 von Campus Ministry International

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Buches darf ohne schriftliche Genehmigung des Autors in irgendeiner Form oder auf irgendeine Weise reproduziert oder übertragen werden.

Wenn nicht anders angegeben, stammen alle Zitate der Schrift aus der Schlachter Version der Bibel.

Geschrieben von: Paul Records

EINFÜHRUNG

*Zu viele von uns glauben, dass wir nur durch Kraft dienen können - dass wir Gott nur dann den Sieg bringen können, wenn wir Menschen mit unseren Stärken beeindrucken können. Der Apostel Paulus behauptete jedoch, dass es nur zwei Dinge gibt, denen wir uns rühmen können. Das erste ist das Kreuz Christi, vielleicht der letzte Ort der Schwäche in der gesamten Menschheitsgeschichte, das letzte Wort in der Ungerechtigkeit, das Gott in die Erlösung der ganzen Welt verwandelt hat. Die andere Sache, der wir uns rühmen können, sind unsere Schwächen oder Schwachheiten. Warum? Weil Gottes Stärke in unserer Schwäche perfekt wird. Als Christen sind wir aufgerufen, geheilte Helfer zu sein, die nicht aus der Stärke, sondern aus Schwäche herauskommen.* –David A. Seamands

Wir wurden von unserem himmlischen Schöpfer als emotionale Wesen geschaffen. Emotionen wurden seit Jahrhunderten untersucht und von Philosophen, Psychologen, Theologen und Lehrern diskutiert. Obwohl jeder Fachmann eine andere Sichtweise auf das Thema hat, können wir sicher sein, dass der Einfluss der Emotionen auf unsere Lebensqualität nicht überbewertet werden kann.

In der Schrift sehen wir unsere Emotionen auf verschiedene Weise und auf verschiedene Arten beschrieben. Zuweilen, wenn die Bibel über den Geist oder das Herz spricht, bezieht sich dies auf das, was wir als den Sitz unserer Gefühle kennen. Sowohl der Verstand als auch das Herz spielen eine große Rolle in unserer emotionalen Gesundheit. Wie wir in den nächsten vier Lektionen sehen werden, möchte Gott unsere Emotionen heilen und mit uns auf dem Weg zu einer emotionalen und spirituellen Ganzheit gehen. Während unseres Studiums werden wir eine Reihe von Fallstudien präsentieren und in den heiligen Schriften nachlesen, wie wir unsere Schmerzpunkte und verletzenden Erinnerungen lindern können. Wenn Sie mutig genug sind lesen Sie weiter und gemeinsam werden wir erfahren, dass sie von innen her kamen.

DIE KRAFT DES DIALOG-ORIENTIERTEN LERNENS

Da das Nischenpublikum von CMI College-Studenten ist, werden Lehrer ihren Unterrichtsansatz in Bezug auf diese demografische Struktur gut gestalten. College-Studenten und die Generation der Millenniums-Generation schätzen die Gelegenheit, einen Beitrag zu einer größeren Sache zu leisten. Sie suchen eine Plattform und möchten, dass ihre Stimmen gehört werden. Während wir über die folgenden Lektionen nachdenken, finden die Teilnehmer eine Reihe von Abschnitten zum „Stoppen und Diskutieren“ mit Diskussionsansagen, die dazu dienen, Gespräche zu beginnen und das Herz zu bewegen. Diese Fragen sollen auch die Schüler dazu bringen, sich zu öffnen und über ihre emotionalen Wunden zu sprechen. Letztendlich erlauben sie jedem Schüler, zur größeren Lektion beizutragen. Wenn die Kursteilnehmer Gespräche auf der Grundlage der biblischen Punkte aufbauen, werden sie zweifellos voneinander lernen und gleichzeitig von ewigen Wahrheiten glänzen.

Sei vorbereitet

Bevor Sie versuchen, das Material in diesem Lehrplan zu vermitteln, sollten Sie alle vier Lektionen als Ganzes durcharbeiten. Machen Sie sich schriftliche Notizen zu Ihrer Kopie und markieren Sie, was Sie hervorhebt. Verstehen Sie das Hauptthema jeder Sitzung und geben Sie Ihr Bestes, um es Ihrem Publikum zu vermitteln. Sie können sich sogar dazu verpflichten, jede Fundamentschriftstelle auswendig zu lernen und Ihre Schüler dazu zu ermutigen, dies auch zu tun.

• Sehen Sie sich die Handzettel an, bevor Sie sie herausgeben, damit Sie mit dem Inhalt vertraut sind.

• Ermutigen Sie Ihre Schüler, mitzumachen, und geben Sie am Ende der Sitzung Zeit, um das zu besprechen, was behandelt wurde.

Sie können sogar erwägen, bestimmte Dinge auf eine Tafel oder ein Whiteboard zu schreiben, oder möglicherweise etwas Material in eine PowerPoint-Präsentation einfügen, sofern die Technologie verfügbar ist. Achten Sie auch darauf, wen Sie unterrichten. Bleiben Sie nach jeder Sitzung anwesend und mischen Sie sich unter Ihr Publikum. Wenn bestimmte Personen in der Bibel neu sind, sollten Sie sich mehr Zeit für bestimmte Passagen nehmen. Stellen Sie sich zur Verfügung, um alle Fragen zu beantworten.

Sei gebeterfüllt

Wenn wir einen bleibenden Einfluss haben und spirituellen Einfluss auf die Menschen ausüben möchten, müssen wir die Hilfe des Himmels haben. Die Woche vor Kursbeginn verbringen Sie bitte zusätzliche Zeit im Gebet. Reinigen Sie ihr Herz in Buße und bitten Sie Jesus, Ihre Gedanken zu lenken und zu führen. Beten Sie, dass Ihre Schüler das was sie hören verstehen und sich daran erinnern. Bedecken Sie Ihre Schüler mit einer Decke aus Gebet und bitten Sie den Herrn, in ihr Leben zu scheinen. Beginnen und beenden Sie jede Sitzung mit einer Gebetszeit.

Es ist wahrscheinlich, dass unter der Führung von Jesus bestimmte Personen den Wunsch äußern, mehr zu erfahren oder möglicherweise eine geistige Neugeburt zu erfahren, wenn sie dies nicht bereits getan haben. Bereite dein Herz darauf vor zu antworten, und sei bereit, ihnen von Buße, Taufe im Namen Jesus mitzuteilen und wie es ist, mit dem Heiligen Geist erfüllt zu werden. In jeder Situation:

*„Vertraue auf den HERRN von ganzem Herzen und verlass dich nicht auf deinen Verstand; erkenne ihn auf allen deinen Wegen, so wird er deine Pfade ebnen. “*

(Sprüche 3: 5,6).

Sei leidenschaftlich

Bei einem Thema wie Gottes heiligem Wort sollten wir nicht so handeln, wie es üblich ist. Die Bibel ist mehr als ein Buch. es ist ein lebendiges Wort. Wenn Sie es studieren, lehren, dann erklären Sie es mit Leidenschaft. Begeistern Sie sich für das Privileg, die Menschen über die Wahrheiten zu informieren. In bestimmten Ländern ist die Bibel gegen das Gesetz und steht den Menschen nicht zur Verfügung. Ich möchte Sie dazu ermutigen, eine Wertschätzung für die Bibel zu entwickeln und dankbar zu sein, dass Gott die Geschichte der Antike inszeniert hat, damit die moderne Welt sein Wort annehmen kann. Im Laufe der Geschichte sind so viele Menschen gestorben, dass Sie die Bibel auf Deutsch lesen können. Bauen Sie Ihr Leben darauf auf und erzählen Sie es anderen. Studiere es, höre es, lebe es, atme es, und du wirst es gut machen.

**SIE KAMEN VON INNEN HER**

***Lektion 1 – Das Gepäck das wir tragen***

Fundament-Schriftstelle

*„Darum auch wir, weil wir eine solche Wolke von Zeugen um uns haben, lasset uns jede Last und die uns so leicht umstrickende Sünde ablegen und mit Ausdauer die Rennbahn durchlaufen, welche vor uns liegt, im Aufblick auf Jesus, den Anfänger und Vollender des Glaubens, welcher für die vor ihm liegende Freude das Kreuz erduldete, die Schande nicht achtete und sich zur Rechten des Thrones Gottes gesetzt hat.“*  Hebräer 12: 1-2

*„Es ist nichts außerhalb des Menschen, das, wenn es in ihn hineingeht, ihn verunreinigen kann; sondern was aus dem Menschen herauskommt, das ist es, was den Menschen verunreinigt.“* Markus 7:15

DAS GEPÄCK, DAS WIR TRAGEN

Am 19. November 2001 verabschiedete der US-Kongress den „Aviation and Transportation Security Act“ und gründete damit die Transport Sicherheits-Verwaltung. Diese Regierungsbehörde, kurz TSA genannt, versucht, die verschiedenen Transportwege an den amerikanischen Küsten (auf dem Luftweg, auf dem Seeweg, auf dem Landweg) zu schützen und abzusichern.

Jeder, der kürzlich in den USA mit dem Flugzeug gereist ist, ist mit der TSA und ihrer Aufsicht über die Flughäfen vertraut. Wie wir alle wissen, gibt es Einschränkungen hinsichtlich der Gegenstände, die ein Reisender in einem Koffer oder an seiner Person in ein Flugzeug transportieren kann. Artikel, die die angegebenen Standards nicht erfüllen, werden entweder weggeworfen oder konfisziert. Nicht alles, was eine Person tragen möchte, ist an Bord eines Flugzeugs mit einer Reiseflughöhe von 30.000 Fuß sicher.

Während bestimmte Dinge, die von Reisenden konfisziert werden, durchaus gefährlich sein können, sind andere Dinge ausgesprochen witzig. Sie können die TSA tatsächlich auf Instagram bei „TSA“ verfolgen und Beispiele für seltsame Gegenstände sehen, die im Laufe der Jahre gefunden wurden. Folgendes beachten:

• 2010 wurde ein Tigerjunges in einem Koffer voller ausgestopfter Tiere gefunden.

• In einem in einem Koffer am Flughafen von Fort Lauderdale wurden Fragmente eines menschlichen Schädels entdeckt.

• Am JFK International Airport wurde ein langes, scharfes Messer an der Gehhilfe einer älteren Frau gefunden.

• An einem Flughafen wurde eine große Menge an Keksen mit drei Pfund Kokain beschlagnahmt.

• Ein sechsseitiger Wurfstern mit Kugel und Kette wurde aus einem Rucksack konfisziert.

• Zwölf Pfund Bärenspray.

Im Gegensatz zu dem, was man glauben würde, fallen zwölf Pfund Bärenspray oder ein tödlicher stumpfer Gegenstand nicht unter die Spezifikationen, die eine Person mit sich führen darf. Es gibt Einschränkungen und Standards, um in erster Linie die Sicherheit der Passagiere zu gewährleisten. Es ist leicht daher zu folgern, dass einige Dinge nicht in einem Koffer versteckt und in ein Flugzeug getragen werden sollen.

Wir können über die Menschen schmunzeln und höhnen und dabei die Realität in unserem eigenen Gepäcks vernachlässigen. Wir alle tragen irgendein Gepäck. Nein, keine exotischen Tiere oder drogenverseuchten Desserts, aber Gewichte, die wir aus früheren Erfahrungen aufgenommen haben. Diese Art des Gepäcks, die wir in diesen Lektionen besprechen werden, befindet sich in unserem Inneren – die lang andauernden Belastungen und emotionale Narben.

So wie ein Flugpassagier versucht, ein Objekt zu verbergen, das einem sicheren Standard für das Reisen nicht entspricht, lassen wir durch inneres Gift und negative Denkmuster den Frieden und dauerhafte Freude verhungern. Die Öffentlichkeit weiß vielleicht nicht, was wir herum tragen, aber diese Dinge existieren und sind sehr reale Teile unseres Lebens.

Es ist kein Wunder, dass Hebräer 12:1–2 uns herausfordert, „jedes Gewicht beiseite zu legen“ und die „Sünde loszulassen, die uns so leicht fesselt“. Um das geistliche Rennen zu ertragen, das wir in Christus laufen, müssen wir Ausdauer haben. Wir müssen den Wirrwarr von Emotionen, Gedanken und Erinnerungen bestehen. Wir müssen alle unsere Geheimnisse auf den Altar legen. Wir müssen den Herrn bitten, uns von dem zu befreien, was uns befällt (Psalm 34:19).

DIE WAHRHEIT ÜBERS JOCH

Vor dem Aufkommen von Maschinen und Dampfmaschinen nutzten Pionierarbeiter IM der amerikanischen wilden Westen die schiere Kraft von Tieren wie Pferden, Rindern und Ochsen. Um einen Wagen zu ziehen oder ein Gewicht zu tragen, stellte ein Landwirt zwei Ochsen unter ein Joch. Ein Joch wurde entworfen, um die Ochsen zusammenzubinden. Es würde bestimmte Bewegungen einschränken und die Unabhängigkeit eines Ochsen einschränken. Ein Joch bringt das Tier unter die Kontrolle eines Meisters oder Aufsehers.

Joche wurden in ihren verschiedenen Formen und Modellen auch in der Bibel verwendet. Im ersten Jahrhundert von Israel hätte ein Bauer oder Händler den Zweck und die Verwendung eines Jochs kennengelernt. Jesus nutzte dieses Wissen, um spirituelle Lektionen zu erteilen, und forderte die Zuhörer heraus, von den Jochen der Welt herauszukommen und im Joch des Geistes Frieden zu finden.

*„Kommet her zu mir alle, die ihr mühselig und beladen seid, so will ich euch erquicken! Nehmet auf euch mein Joch und lernet von mir; denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig; so werdet ihr Ruhe finden für eure Seelen.“*

Matthäus 11:28-29

Anstatt sich an weltliche Lasten zu binden und einzuspannen, ruft Jesus uns alle auf, uns an ihn zu binden. Sein Joch besteht aus Frieden und Ruhe. Sein Joch bindet uns nicht an totes Gewicht. Vielmehr befreit es uns, alles zu erreichen, was sein Wille beabsichtigt.

Wir alle haben schmerzliche Erfahrungen und bittere Umstände erlebt. Diese Ereignisse verbinden sich mit uns. Ohne es zu merken, können wir diese Lasten wie ein Joch auf der Seele herumschleppen. Wenn wir lernen, unser Leben dem Werk und dem Willen Christi zu unterwerfen, wird er das, was die Welt uns angetan hat, beschneiden.

Wenn Sie erkennen, dass ein bestimmtes Joch Ihr Leben in Christus einschränkt, kann es Zeit sein, die Seele zu reinigen oder zu beschneiden. So wie ein Gärtner die toten Stämme aus einem Rosenbusch schneiden wird, damit er in voller Schönheit blühen kann, müssen wir gelegentlich negative Einflüsse und dunkle Gedanken abschneiden. Wie ein Schiffskapitän totes Gewicht über Bord werfen würde, müssen wir unser Leben von den Dingen reinigen, die unseren Fortschritt und unser Leben in Christus behindern.

VON INNEN HERAUS

Zu Beginn von Markus 7 machen die Jünger eine Pause von ihrem Wirken und ihren Reise. Sie nahmen Brot und setzten sich, um zu essen. An diesem Punkt stießen sich die Pharisäer und einige Schriftgelehrte und bemängelten die Tatsache, dass sie sich vor dem Essen nicht die Hände gewaschen hatten. Die Pharisäer und Schriftgelehrten wandten sich an Jesus und fragten: *„Warum wandeln deine Jünger nicht nach der Überlieferung der Alten, sondern essen das Brot mit ungewaschenen Händen?“*  (Markus 7:5). “

Ihre Besorgnis über die Jüngern war ein Beweis dafür, dass ihre Herzen weit von Gott entfernt waren. Jesus hat dies erkannt und ihre Heuchelei zur Kenntnis genommen. Als elitäre religiöse Herrscher betonten sie das Äußere und vernachlässigten jede Art von innerer Spiritualität. An diesem Punkt verwandelt Jesus die Situation in eine Gelegenheit, über das Königreich zu lehren.

*„Es ist nichts außerhalb des Menschen, das, wenn es in ihn hineingeht, ihn verunreinigen kann; sondern was aus dem Menschen herauskommt, das ist es, was den Menschen verunreinigt. Hat jemand Ohren zu hören, der höre!“*

Markus 7:15-16

Es ist klar, dass Jesus die Herzensangelegenheiten betonte. Die Pharisäer hatten Probleme mit den Jüngern, weil ihre Hände beim Essen unrein waren. Ohne das feierliche Waschen vor jeder Mahlzeit würden sie befleckt werden. Jesus stellte diese Ideologie auf den Kopf, indem er erklärte, dass nicht das, was sich außerhalb des Menschen (unreine Hände) befindet, ihn unrein macht, sondern das, was sich im Inneren befindet (unreine Herzen).

Kurz gesagt, Jesus lehrt, dass wir durch die Dinge in uns verunreinigt, verdorben und erniedrigt werden. Wahre Entweihung kommt, wenn wir zulassen, dass Gift und bittere Wurzeln in unseren Herzen, unseren Gedanken und unseren Emotionen wachsen. Wenn diese Gefühle herrschen, werden wir uns zerstören. Während des Studiums werden wir entdecken, was die Bibel über diese Emotionen sagt, und Wege zur geistigen Heilung identifizieren. Wenn Jesus in den Evangelien so viel über Herzensangelegenheiten gelehrt hat, müssen wir zu dem Schluss kommen, dass er ein tiefes Interesse an unserem emotionalen Wohlbefinden hat.

Bevor wir mit unserer Studie beginnen, müssen wir jedoch definieren, was genau eine Emotion ist.

• **Emotion** - Ein inneres Gefühl oder Geisteszustand; Das Wort stammt von einem französischen Wort und bedeutet "Bewegung, Aufregung oder Unruhe".

Emotionen sind die Gefühle, die wir spüren, wenn etwas in uns bewegt, aufrührt oder aufgewühlt wird. Es muss festgehalten werden, dass Emotionen nicht immer negativ oder immer positiv sind. Sie sind normale Reaktionen auf die Lebensbedingungen und Lebenssituationen. Gott hat uns zu emotionalen Wesen gemacht und wir sind niemals schuld daran, dass wir manchmal „emotional“ werden. Eine bestimmte Emotion kann jedoch zu einem Fehler oder einer Charakterschwäche werden, wenn sie nicht gezügelt wird.

Wie wir in den nächsten Lektionen erfahren werden, ist das Problem mit Emotionen die Kontrolle. Beherrschen unsere Emotionen uns oder kontrollieren wir sie? Schlechte Emotionen haben das Potenzial, uns von innen heraus zu zerstören. Emotionen können ein böser und destruktiver Meister sein, wenn sie unser Verhalten, unsere Haltung und unseren mentalen Zustand bestimmen. Wenn man dies versteht, spricht die Bibel oft darüber, wie wichtig es ist, ein göttliches inneres Leben zu bewahren.

• Die Schriftstellen, die den Geist betreffen:

Sprüche 23:7, Jesaja 55:7,8, Epheser 4:22-24.

• Die Schriftstellen, die das Herz betreffen:

Sprüche 4:23, Psalm 51:10, Psalm 26:2.

Ganz gleich, ob unser Geist oder unser Herz gereinigt werden muss, wir müssen zum den Operationstisch des Gebetes gehen und dem Großen Arzt erlauben, das zu entfernen, was auch immer wir verstecken. Wie wir später sehen werden, ist eine der besten Möglichkeiten, durch den Ratschlag eines vertrauten Freundes oder eines spirituellen Führers, totes Gewicht zu erkennen. Ein direktes, ehrliches und liebevolles Gespräch mit der richtigen Person kann den Unterschied ausmachen, wenn wir den Weg zur emotionalen Heilung gehen.

STOPPEN UND DISKUTIEREN

• Was ist das Merkwürdigste, das Sie je in einem Flugzeug, Boot, Zug oder Taxi mitgenommen haben?

• Nach der Lektüre von Hebräer 12:1–2, welches Gewicht können Sie in Ihrem eigenen Leben erkennen? Gibt es irgendwelche Einflüsse in Ihrem Leben, die Sie zu belasten scheinen? Was stiehlt Ihre innere Ruhe und das Gefühl der Freude? Was muss in Ihrem emotionalen Leben, Gedankenleben oder Verhalten beschnitten werden?

• Welche Indikatoren zeigen, dass eine Person emotionales Gepäck trägt?

**SIE KAMEN VON INNEN HER**

***Lektion 2 – Punkte auf dem Weg zur Heilung***

FUNDAMENT-SCHRIFTSTELLEN

*“Siehe, ich, der HERR, bin ein Gott alles Fleisches; sollte mir etwas zu wunderbar sein?“* Jeremia 32:27

*„Denn wir haben nicht einen Hohepriester, der kein Mitleid haben könnte mit unsren Schwachheiten, sondern der in allem gleich wie wir versucht worden ist, doch ohne Sünde.“*  Hebräer 4:15

DER GOTT ALLES FLEISCHES

In Jeremia 32 blicken wir auf eine Szene voller Aufruhr, Chaos und Verwirrung. Jerusalem, die Stadt Gottes, wurde von einer eindringenden Nation zerstört. Die Fürsten Israels wurden als Gefangene fortgeführt. Außerdem war Jeremia in einer Gefängniszelle eingesperrt. Es schien, dass die Stimme Gottes durch den Sturm, der über das Land hinwegfegte, zum Schweigen gebracht wurde. Das gesamte Fundament des Königreichs wurde erschüttert.

Jeremia, der alte und müde Prophet, war entmutigt. Er hatte die Zukunft aus den Augen verloren. Er verlor die Hoffnung. Sein Glaube an sich selbst und an das Volk hatte sich angesichts dieser weit verbreiteten Zerstörung verringert. Das Leiden, das er in seinem Herzen und seiner Seele verspürte, schien unumkehrbar. An einem schrecklichen Tag, als der Glaube von Enttäuschung und Verwirrung getrübt wurde, übermittelte ihm Gott eine Botschaft. Er gab dem Propheten ein Wort direkt vom Himmel.

*„Siehe, ich, der HERR, bin ein Gott alles Fleisches; sollte mir etwas zu wunderbar sein?“* Jeremia 32:27

Die Nachricht war klar. Gott wollte, dass Jeremia weiß, obwohl das Leiden am Horizont seines Lebens anwuchs, dass er immer noch in der Lage war, alles neu zu machen. Obwohl Jeremia desillusioniert war, Gott war es nicht. Er hatte noch immer die Kontrolle.

Sind wir nicht alle wie Jeremia? Waren wir nicht alle vom Leben enttäuscht und haben Fragen gestellt wie:

• Warum ist mir diese Situation passiert? Es sollte nicht so sein.

• Warum musste sie gehen? Sie versprache, dass sie niemals gehen würde.

• Warum muss es so schwer sein? Warum tut es so weh? Was soll ich mit den Schmerzen in meinem Herzen tun?

• Wo ist Gott? Bin ich alleine? Werde ich jemals aus diesem Tief herauskommen?

Trotz allem, was Jeremiah innerlich fühlte, musste der Schmerz nicht dauerhaft sein. Inmitten seiner Lage sandte Gott eine kleine Erinnerung daran, dass er genau wusste, was Jeremia fühlte.

Einzigartig, Gott stellte sicher, dass er dem Propheten mitteilte, dass er der „Gott des Fleisches“ war. Wie erfrischend ist es zu verstehen, dass Gott nicht nur über den Himmel und fernen Galaxien herrscht, sondern auch über das, was wir beim Wandeln auf der Erde empfinden. Mit dieser Aussage können wir zwei Schluss-folgerungen ziehen.

Erstens regiert Gott über die Menschheit. Er hatte die Kontrolle über die Nation, die in Israel eindrang. Jeder Feind, der gegen Israel stand und sich seinem Gott widersetzte, musste sich letztendlich dem Willen und der Gunst des Himmels ergeben. Gott leitet die Angelegenheiten der Menschen. Er regiert über das Fleisch. Er weiß, was seinem Volk gegenübersteht. Gott kennt die Menschen, die uns verletzt haben und unser Vertrauen verraten haben.

Zweitens können wir daraus schließen, dass Gott alles wusste, was Jeremia in seinem Fleisch fühlte. Er kannte die Gefühle, die in seiner Seele herumwirbelten. Er war sich der Verzweiflung bewusst, die der alte Prophet empfand. Er kannte den inneren Zustand von Jeremias Seele. Seine Situation war nicht so klein, dass Gott sie nicht bemerken konnte. Gott war sicher darüber zu kommunizieren, dass er über Jeremia und seine Feinde regierte, auch über die Gebrochenheit von Israels herrschte. Er war der Gott aller Verletzungen, jedes Fehlers und jeder Schwäche. Er ist ein Gott von allem Fleisch.

DIE RINGE DER REDWOOD

Wenn Sie den Redwood National Forest in Nordkalifornien besuchen würden, würden Sie riesige Mammutbäume und Redwood-Bäume sehen, die sich weit in den Himmel erstrecken. Ein Baum, Hyperion genannt, erhebt sich auf 379 Fuß (fast sechs Stockwerke höher als die Freiheitsstatue). Diese Bäume sind nicht nur viel größer als viele andere auf der Erde, sie sind auch viel älter. Laut der Wissenschaft können die riesigen Sequoias bis zu 3.000 Jahre alt werden (wobei der älteste nachweislich mehr als 3.500 Jahre alt ist).

Um diese biologischen Giganten zu untersuchen, können Wissenschaftler einen dieser Bäume nehmen und einen Querschnitt seines Stumpfes herausschneiden. Auf diese Weise können sie die vielen inneren Ringe des Baums sehen. Je nach Bildung der Ringe können Wissenschaftler bestimmte Verfärbungen analysieren und ein Jahr in der Baumgeschichte bestimmen, das von einer ungewöhnlichen Dürre geprägt ist. Andere Ringe weisen auf ein Jahr mit zu viel Regen hin. Die Ringe eines Mammutbaums zeigen bei ihrer Entstehung Beweise für hartes, brutales Wetter wie einen Waldbrand. Jeder Knoten, jede Verfärbung und Unvollkommenheit erzählen eine Geschichte im Leben eines Baumes. Die Ringe veranschaulichen die Entwicklung des Baumes. Wenn wir die Ringe eines Baums betrachten, können wir die Ereignisse sehen, die sich auf seine Entwicklung ausgewirkt haben. Wir können die Anfänge einer normalen, gesunden Entwicklung sehen und nach einer Reihe von Ereignissen können wir die Momente ihrer Geschichte sehen, die alles verändert haben.

Ebenso haben wir alle unsere Ringe. Wenn unser Herz geöffnet wurde und wir sorgfältig untersucht wurden, würde es Hinweise auf Stürme und schlechtes Wetter geben. So wie ein Berater durch Weisheit und die richtigen Worte Schichten auf Verhaltensweisen auswickeln kann, würden wir bestimmte Knoten, Verfärbungen und Unvollkommenheiten aufdecken. Ein Knoten in unserer Entwicklung kann eine Verletzung, einen Mangel an Liebe, einen Moment des gebrochenen Vertrauens oder ein Bedauern darstellen.

In der Schrift sehen wir diese inneren Schmerzpunkte, die mit dem Wort „Gebrechlichkeit“ beschrieben werden. Biblisch bedeutet eine Erkrankung einen Schönheitsfehler, einen Mangel an Stärke, eine Schwäche, einen Krüppel oder einen Schmerz in unseren Emotionen. Letztendlich ist eine Gebrechlichkeit ein inneres Problem. Es ist ein Knoten in unserer Entwicklung. Gott erkennt unsere Schwächen an. Er versteht unsere Schmerzpunkte. Er kennt jede Dürre und jeden Sturm, der unsere Reise von der Kindheit bis ins Erwachsenenalter geprägt hat.

*„Denn wir haben nicht einen Hohenpriester, der kein Mitleid haben könnte mit unsren Schwachheiten, sondern der in allem gleich wie wir versucht worden ist, doch ohne Sünde.“*  Hebräer 4:15

Diese Schriftstelle sagt uns, dass Jesus mit unseren Flecken sympathisiert. Als unser Hohepriester weiß er, wie es ist, im ganzen Leben Krankheiten zu tragen. Die Bibel sagt auch, dass wir in unserer Schwäche nicht allein sind.

*„Ebenso kommt aber auch der Geist unserer Schwachheit zu Hilfe. Denn wir wissen nicht, was wir beten sollen, wie sich's gebührt; aber der Geist selbst tritt für uns ein mit unausgesprochenen Seufzern.“*  Römer 8:26

Es gibt Zeiten, in denen Wörter nicht ausreichen. Manchmal wissen wir nicht, wie wir auf die Anforderungen des Lebens reagieren sollen. In diesen Momenten versagen die Worte. In diesen Momenten überragt uns unsere Schwäche. Wir wissen, dass wir Gott brauchen, und wir wissen, dass wir im Gebet zu ihm gehen sollten, aber wir wissen nicht, was wir sagen sollen. Mitten in diesem Dilemma sehen wir ein Zeichen der Hoffnung. Wenn wir Gott suchen und unsere Schwächen zu ihm bringen, stärkt uns sein Geist.

Ebenso hilft der Geist auch in unseren Schwächen…

PUNKTE AUF DEM WEG ZUR HEILUNG

In den Evangelien gibt uns Jesus viele Beispiele der Erlösung. Für unsere Zwecke untersuchen wir drei Menschen, die Gott geheilt und wiederhergestellt hat. In jedem Beispiel werden wir die Schritte vorstellen, die jede Person durchlaufen hat, und lernen, wie wir sie auf unser eigenes Leben anwenden können.

**1. Der Besessene von Gadara (Lukas 8:26-40)**

Jesus ging durch das ganze Land und lehrte in Synagogen und an den Hügeln. Bei einer Gelegenheit kam er in eine Region ein paar Meilen südlich des Sees von Galiläa, die Gadarenes. Hier würde er eines seiner bekannteren Wunder wirken.

Als Jesus umher reiste kam ein Mann auf ihn zugerannt. Dies war kein gewöhnlicher Mann. Er war mit einer Fülle von Dämonen besessen. Er hatte in den Gräbern gelebt, weit weg von seinem Zuhause. Er war den Elementen ausgesetzt und schlief in Höhlen. Wie die Schrift sagt, lebte er in einem Zustand der Selbstverletzung und terrorisierte jeden, der in die Nähe kam. Markus Bericht über dieses Wunder beschreibt den Zustand des Lebens dieses Mannes.

*„Und er war allezeit, Tag und Nacht, in den Gräbern und auf den Bergen, schrie und schlug sich selbst mit Steinen.“*  Markus 5:5

Wenn er besessen ist, kann man schließen, dass sein Problem in ihm war. Sein Problem war innerlich. In seinem Herzen und seinen Gefühlen lebte ein geistiges Gift. Als der Mann Jesus sah, erkannte er die Quelle seiner Heilung und lief ihm entgegen.

*„Als er aber Jesus von ferne sah, lief er und warf sich vor ihm nieder.“*  Markus 5:6

Wenn wir weiterlesen, sehen wir, wie Jesus den Mann befreit und die Dämonen in eine Schweineherde treibt. Am Ende segnete Jesus den Mann und schickte ihn nach Hause. Der Mann *„ging und verkündigte in der ganzen Stadt, was Jesus ihm Großes getan habe“* (Lukas 8:39).

Während wir diese Geschichte weiter analysieren, entdecken wir einige Punkte, die der Befreiung des Mannes von seiner internen Angelegenheit zugeschrieben werden. Zunächst erkannte er, dass er sein Problem nicht alleine überwinden konnte und suchte Hilfe. Als nächstes lief er und rief Jesus zu. Er nahm den Blick von seinem Problem und richtete ihn auf Jesus. Am Ende reinigte Jesus den Mann und er verletzte sich nicht mehr und lebte nicht mehr isoliert. Jesus stellte ihn wieder her, und der Mann kehrte nach Hause zurück und setzte sein Leben fort.

Wenn wir den Weg zur Heilung gehen wollen, müssen wir uns mit diesem Prozess identifizieren. Wir müssen verstehen, dass Selbstverletzung nicht die Lösung ist. Isolierung ist nicht die Lösung. Wir müssen erkennen, dass es manchmal am besten ist Hilfe zu suchen. Obwohl es möglich ist, ist es sehr schwer interne Probleme ohne Unterstützung von außen zu überwinden. Heilung geschieht immer im Zusammenhang mit positiven und gesunden Beziehungen. Wir müssen auch unsere Leiden zu Jesus bringen und zu ihm aufschreien. Oft wird es schwierig sein, unser Leben fortzusetzen, wenn wir uns nicht zuerst mit den Problemen befassen, die uns befallen.

**2. Der Blinde in Bethsaida (Markus 8:22,25)**

Als Jesus nach Bethsaida kam, wurde ein Blinder zu ihm gebracht. Der Mann bat Jesus, ihn zu heilen. Interessanterweise nahm Jesus den Mann an der Hand und führte ihn aus der Stadt heraus. Als sie die Stadttore verließen und aufs Land gingen, hatte der Mann wahrscheinlich viele Fragen. Als nächstes spuckte Jesus in die Augen des Mannes. Wie ungewöhnlich! Wie seltsam! Dann legte Jesus seine Hände auf den Mann.

Während wir die Geschichte fortsetzen, stellen wir fest, dass Jesus ihn, nachdem er den Mann berührt hatte, fragte, ob er etwas sehen könne. „Ich sehe Männer, die wie Bäume aussehen und gehen“, antwortete er. Anscheinend hatte der Mann ein teilweises Sehvermögen und war nicht vollständig geheilt. Wieder legte Jesus seine Hände auf den Mann und ließ ihn aufblicken. Die Schrift erklärt, dass in diesen Augenblicken das Sehvermögen des Menschen vollständig wiederhergestellt wurde.

Diese Geschichte ist reich an erlösenden Wahrheiten. Zuerst sehen wir einen Mann, der seine Angelegenheit zu Jesus gebracht hat. Das ist immer der erste Schritt zur spirituellen Heilung. Interessanterweise heilte er den Mann ihn nicht sofort, sondern nahm ihn an der Hand und führte ihn aus der Stadt heraus. Jesus brachte den Mann aus seiner Komfortzone. Es gab keine Stadtmauern, an denen er sich orientieren konnte, keine Geräusche, die ihn auf andere aufmerksam machten. Der Mann war so lange blind gewesen, dass es für ihn völlig normal war. Es war tief in seinen Lebensstil eingebettet. Durch der Wegführung von den Mann aus der Stadt, sehen wir, wie Jesus den Mann aus dem Ort wegholt, an dem seine Gebrechen normal waren. Er nahm den Mann von seiner alten Identität weg. Er brachte ihn aus dem Ort, wo er um Aufmerksamkeit betteln musste. Er brachte ihn aus dem Ort, wo ihn die Menschenmassen zur Seite schoben. Er brachte ihn aus dem Ort, wo er vergessen und allein war. Außerdem nahm er die Hand des Mannes und ging mit ihm eine Distanz weit. Jesus wusste, dass der Mann laufen lernen musste, wenn er geheilt war.

Jesus war nicht damit zufrieden, einfach ein paar Münzen in den Becher des Mannes zu werfen, als er an ihm vorbeiging. Nein, Jesus wollte seinen gesamten Lebensstil ändern und den Mann an einen Ort der Ganzheit bringen. Das zeigt uns, dass der Weg zur spirituellen Heilung manchmal eine gewisse Neuprogrammierung erfordert. Wir müssen laufen lernen und anders leben. Wir müssen neue Gewohnheiten und neue Lebensmuster lernen, um unser neues Leben in Christus aufrechtzuerhalten.

Es ist leicht zu fragen, warum Jesus Spucke als einen wichtigen Schritt in dem Vergleich empfand. Es gibt wenig medizinischen Nutzen für Spucke. In der Tat ist es ziemlich unhygienisch. Zweifellos war es für den Mann unangenehm, die Spucke in seinen Augen zu fühlen. Dies kann die Tatsache veranschaulichen, dass Heilung oft ein unangenehmer Prozess ist. Wenn wir bestimmte Themen seit der Kindheit herumgetragen haben, kann es unangenehm oder unnatürlich sein, sie loszulassen und an einem Altar niederzulegen.

Es mag auch fraglich erscheinen, warum der Mann bei der ersten Berührung oder beim ersten Gebet nicht geheilt wurde. Warum musste Jesus dem Mann zweimal die Hände auflegen, damit sein Sehvermögen vollständig wiederhergestellt werden konnte? Könnte es sein, dass Jesus illustrierte, dass Heilung oft einen Prozess erfordert? Könnte es sein, dass er uns zeigt, dass er nicht zufrieden ist, uns teilweise zu heilen? Wir sehen auch, wie Jesus seine Hände benutzt, um den Kopf des Mannes zu heben. Vielleicht war der Mann so lange besiegt worden, dass sein Kopf ständig niedergeworfen wurde. Wieder sehen wir, dass Jesus nicht nur seine Augen, sondern auch seine Gewohnheiten heilte.

Am Ende ging der Mann mit wieder hergestellter Sehkraft davon. Ist es nicht auch so, wenn Gott ein Leben verändert? Wir gehen nicht nur gerettet weg, sondern wir gehen mit einer neuen Perspektive. Wir sehen das Leben und unsere Umstände anders. Am Ende erneuert Jesus durch seine Berührung unsere Sichtweise, damit wir die Hoffnung auf eine bessere Zukunft sehen können.

**3. Der Mann mit der verwelkten Hand (Markus 3:1–6)**

In den ersten Versen von Markus 3 finden wir Jesus am Sabbat, der in der Synagoge lehrt. In der Menge war ein Mann mit einer verdorrten Hand. Obwohl wir nicht wissen, wie genau die Hand des Mannes befallen war, verstehen wir, dass seine Finger, Handgelenksbewegungen und Fingerfertigkeit verkrüppelt waren. Während die Pharisäer zuschauten und zuhörten, rief Jesus den Mann an und sagte zu ihm: *„Steh auf und tritt in die Mitte!“*  Jesus wusste genau, dass die religiösen Führer im Publikum ihn anklagen würden, wenn er den Mann am Sabbat heilen würde, aber Jesus ignorierte ihre bösen Absichten.

*„Und indem er sie ringsumher mit Zorn ansah, betrübt wegen der Verstocktheit ihres Herzens, spricht er zu dem Menschen: Strecke deine Hand aus! Und er streckte sie aus, und seine Hand wurde wieder gesund wie die andere.“* Markus 3: 5

In dieser Passage rief Jesus den Mann aus der Menge heraus. Er rief ihn aus dem Versteck. Wir können niemals Befreiung erleben, wenn wir uns hinter unseren Problemen verstecken. Wenn wir von unseren Bedrängnissen nie hervorkommen, werden wir immer von ihnen definiert.

Durch das Lesen zwischen den Zeilen scheint die Bibel darauf hinzudeuten, dass der Mann sich an seinen Körper gehalten hat. Vielleicht hat er es unter seinem Mantel versteckt. Um seine Heilung zu erreichen, forderte Jesus den Mann auf, seine Hand nach vorne zu strecken. Und als der Mann seine Hand ausstreckte, wurde sie wieder vollständig.

Wenn wir zu Jesus kommen, müssen wir unsere Schwächen aufdecken. Wir müssen ihm das Problem zeigen. Er wird unsere Verwundbarkeit nicht missbrauchen. Wir müssen unsere schmerzlichen Geheimnisse zugeben. Während wir uns aus der Menge recken und zu ihm gehen, hat er versprochen, uns zu retten. Seine Hand ist ausgestreckt. Er winkt uns zu, damit wir zu ihm kommen. Er heißt uns willkommen den Weg zur Heilung zu gehen.

STOPPEN UND DISKUTIEREN

• Waren Sie schon einmal im Redwood National Forest? Haben Sie jemals einen Baum aufgeschnitten und die Ringe angeschaut? Haben Sie jemals bemerkt, wie ein Knoten oder Einschnitt in einem Baum die Bildung seiner Ringe beeinflusst?

• Was sind einige Beispiele für Knoten, die sich im Leben einer Person bilden können? Können Sie irgendwelche Knoten in Ihrer eigenen Entwicklung identifizieren? Welche Ereignisse haben nach Ihren Beobachtungen Knoten in Ihrem Leben oder im Leben der Menschen, die Sie kennen, verursacht?

• Wie wir in Hebräer 8:26 sehen, waren Sie in Gebetszeiten jemals sprachlos? Haben Sie jemals Schwierigkeiten gehabt, die Gefühle in Ihrem Herzen mit Worten zu beschreiben?

• Mit welchen drei Charakteren in dieser Lektion können Sie sich am besten identifizieren? Welche Lehren können Sie aus diesem Charakter in Ihrem eigenen Leben anwenden?

**SIE KAMEN VON INNEN HER**

***Lektion 3 – Die Gefahrenzone***

Fundament-Schriftstelle

*„Wie eine Stadt mit geschleiften Mauern, so ist ein Mann, dessen Geist sich nicht beherrschen kann.“* Sprüche 25:28.

DIE GEFAHRENZONE

In den späten 1960er Jahren wurde eine Fernsehserie ausgestrahlt, die den Erfolgen der Crew des Raumschiff USS Enterprise auf ihrer Reise durch die Weiten des Weltalls folgte. „Star Trek“, noch heute populär, enthielt ursprünglich Charaktere wie Captain James T. Kirk, Leonard McCoy und Mr. Spock. Spock war als Charakter ein Vulkanier. Interessanterweise wurden die Vulkanier durch einen deutlichen Mangel an Emotionen gekennzeichnet. Gefühle wie Liebe und Zorn waren Spock nicht vertraut. Er verstand bestimmte Arten von Humor nicht und der einzige Weg, seine Crew-Kollegen und die Welt um ihn herum zu interpretieren, war Logik und ein trockener Verstand. Wiederholungen der frühen Episoden von Star Trek zeigen, wie Spock in deutlich emotionalen Momenten sein "faszinierend" äußerte.

Ohne Zweifel wäre das Leben für uns einfacher, wenn wir alle so wie Mr. Spock wären. Leider sind wir keine Vulkanier. Ob wir es zugeben wollen oder nicht, wir sind alle emotionale Wesen. Die Gefühle wurden uns von Gott gegeben. Mit diesen eigenen Gefühlen reagieren wir auf die Umstände um uns herum. Sie dienen als Warnsignal, wenn etwas nicht stimmt.

Eine weitere Weltraumzentrierte Fernsehserie in der modernen Popkultur ist „Lost in Space“. In der Sitcom wagt sich die Robinson-Familie durch das Weltall, um Gefahren zu begegnen und ferne Welten zu erkunden. Der jüngste des Robinson-Clans ist ein Junge namens Will. Um Will und seiner Familie zu helfen, wird ein B9-Roboter eingesetzt. In einer Episode ging dieser Roboter in die Geschichte ein, nachdem er den Slogan „Gefahr, Will Robinson!“ ausgesprochen hatte. In einem Moment der Gefahr und potenzieller Schäden begann der Roboter ein rotes, leuchtendes Licht zu auszustrahlen, um Will vor einem sich nähernden Raumschiff zu warnen.

Wenn wir uns im Leben bedroht, verletzt oder isoliert fühlen, gibt es auch Warnsignale. Obwohl wir keinen B9-Roboter mit tiefer, mechanischer Stimme haben, haben wir Emotionen. Wenn diese Emotionen erklingen und ertönen interne Alarmsignale, und es ändert sich dadurch unser Verhalten, unsere Einstellung und unsere Stimmung. So wie ein Rauchalarm in Gegenwart eines Feuers ertönt und piept, sind unsere Emotionen natürliche Reaktionen auf die Welt um uns herum. Nicht alle Emotionen sind falsch. Wenn jedoch Emotionen unser Verhalten und unsere Entscheidungen bestimmen, können sie negative Folgen haben. Wenn wir nicht lernen, unsere Emotionen zu kontrollieren, fügen sie uns und den Menschen in unserem Leben Schmerz und Schaden zu.

Wenn wir lernen, unsere Gefühle zu nutzen, müssen wir uns bewusst werden und erkennen, wenn wir in die Gefahrenzone hinein gehen. Die Gefahrenzone ist der Ort, an dem unsere Gefühle unser Verhalten, unser Gedankenleben und unsere allgemeine Haltung steuern. Es wird „Die Gefahrenzone“ genannt, denn wenn Emotionen sich im Fahrersitz unseres Lebens befinden, muss immer ein Wrack folgen. Nachdem wir unsere emotionalen Auslöser verstanden haben oder wissen, was uns „abschreckt“, müssen wir Maßnahmen ergreifen, um die Gefahrenzone zu verlassen. Letztendlich sind wir immer für unser eigenes Verhalten verantwortlich.

Schlechte Emotionen können in den Beziehungen, die wir lieben, irreparablen Schaden zufügen. Salomo sprach darüber in Sprüchen.

*„Wie eine Stadt mit geschleiften Mauern, so ist ein Mann, dessen Geist sich nicht beherrschen kann.“*  Sprüche 25:28.

Mit anderen Worten, eine Person ohne Selbstkontrolle ist wie eine Stadt ohne Mauern, Schutz oder Verteidigungsbarrieren. Wenn wir nicht lernen, negative Emotionen zu nutzen und zu kontrollieren, werden sie unsere persönlichen Mauern untergraben und uns angreifbar machen.

Während dieses Lehrplans werden wir eine Reihe negativer Emotionen analysieren und biblische Antworten auf die einzelnen Emotionen entdecken. Wenn wir uns bemühen, unser Leben Gott zu übergeben, wird er uns lehren, unsere Emotionen auf eine Weise zu nutzen, die ihm die Ehre gibt.

FALLSTUDIE # 1: STOLZ

Wenn wir mit dem Studium negativer Emotionen beginnen, werden wir zwei leise und tödliche Mörder diskutieren. In jeder Fallstudie werden wir feststellen, dass eine Person von innen heraus zerstört wird, wenn sie nicht kontrolliert wird.

Nummer eins ist Stolz.

• *Vor dem Zusammenbruch wird man stolz, und Hochmut kommt vor dem Fall.*  Sprüche 16:18

• *Wehe denen, die in ihren eigenen Augen weise sind und sich selbst verständig dünken!* Jesaja 5:21

• *Und er setzte sich und rief die Zwölf und sprach zu ihnen: Wenn jemand der Erste sein will, so sei er von allen der Letzte und aller Diener.*  Markus 9:35

Man kann die Frage stellen: „Wie sieht Stolz heute aus?“ Wie können wir erkennen, ob Stolz ein persönliches Laster ist? Es ist leicht zu sehen, dass stolze Menschen egoistisch und selbstsüchtig sind und immer nach Aufmerksamkeit suchen. Stolz ist eine Haltung von „Ich, ich, mein“. Stolze Menschen haben Schwierigkeiten, die Gefühle anderer zu respektieren, und normalerweise werden sie sauer, wenn andere zu ihnen „Nein“ sagen. "Niemand kann mir sagen, was ich zu tun habe!" Ist eine gängige Phrase, die von den Stolzen geäußert wird. Andere Menschen stehen unter ihnen. Niemand ist so großartig, so schlau oder so schön wie er. Das Maskottchen des Stolzen ist der Spiegel.

Um ein anschauliches Beispiel für das zerstörerische Potenzial des Stolzes zu sehen, treten wir in das Leben des Königs Nebukadnezar von Babylon ein.

• Vorlesen: Daniel 4:28—33.

Wir sehen hier, wie der König angesichts des Wachstums und des Reichtums seines Königreichs arrogant und hochmütig wird. In einem hohen Moment der Selbstherrlichkeit schaute er über die Weite Babylons und schrieb seinen Erfolg seiner eigenen Macht und Größe zu. Als die Worte in seinem Mund waren, sprach Gott vom Himmel und veranlasste ihn, sich wie ein Ochse zu beugen und zu kriechen. Es ist interessant, dass es das Niveau eines bescheidenen Arbeitstiers war, zu dem Gott Nebukadnezar zwang.

Mit der Zeit wandte sich Nebukadnezar wieder zu Gott und erniedrigte sich in einer aufrichtigen Anbetung.

• Vorlesen: Daniel 4:33—37.

Es ist kein Fehler, dass es das Lobpreis war, das den König aus seinem zerstörerischen Rausch geholt hat. Als Christen werden wir niemals siegreich sein, wenn wir nicht lernen, uns in aufrichtigem Lob für Gott zu demütigen. Wenn wir Stolz schlagen wollen, müssen wir lernen Gott anzubeten. Es ist das beste Gegenmittel. Zum Lobpreis legen wir unsere eigene Herrlichkeit beiseite und konzentrieren uns auf die Herrlichkeit Gottes. Wenn eine Person ihr Herz öffnet, und ihre Hände zur Anbetung erhebt, erhält sie die Aufmerksamkeit des Allmächtigen (Psalm 22:3). Gott antwortet immer auf Lobpreis! Die besten Anbeter sind diejenigen, die ihren Stolz erobert haben.

FALLSTUDIE Nr. 2: ZORN

Als nächstes betrachten wir die Emotion der Wut oder des Zornes. Es muss gesagt werden, dass Zorn eine echte Emotion ist. Ärger auszudrücken oder wütend zu werden macht uns nicht zu schlechten Menschen, sondern nur zu Menschen. Sogar Jesus wurde zornig. Bei zwei verschiedenen Gelegenheiten in den Evangelien handelte Jesus in einer zornigen Wut. Als er sah, wie Leute spielten und seinen Tempel durch korrupte Weise zum Füllen ihrer Taschen benutzten, schmiss er Tische um und jagten die Leute mit einer Peitsche weg (Johannes 2, Lukas 19). Die Bibel hat viel über Ärger zu sagen.

• *Zürnet ihr, so sündiget nicht; die Sonne gehe nicht unter über eurem Zorn!*

Epheser 4:26

• *Ein Tor lässt all seinem Unmut den Lauf; aber ein Weiser hält ihn zurück.*

Sprüche 29:11

Obwohl Ärger eine normale Reaktion auf ungünstige Lebensereignisse ist, wird er zerstörerisch, wenn wir die Fähigkeit verlieren, ihn zu kontrollieren. Wenn wir nach dem Verlust eines Wettkampfereignisses versucht sind, auszuschlagen, auszutreten oder zu schreien, ist es möglich, dass Sie in die Gefahrenzone der Wut gekommen sind. Wenn Sie es gewohnt sind, Unstimmigkeiten mit Ihren Fäusten zu bekämpfen und dadurch beizulegen, haben Sie möglicherweise ein „Ärger-Problem“. Wenn Sie die Kontrolle über Ihr Verhalten oder Ihre Worte verlieren, wenn Sie wütend sind, dann herrscht in Ihrem Leben die Wut. Wenn Wut auf dem Fahrersitz Ihres Lebens sitzt, leiden Sie möglicherweise an etwas Ähnlichem wie dem „Hulk-Komplex“. So wie Bruce Banner sich in den unglaublichen Hulk verwandelt, kann Wut die Menschen aufregen. Wut ist im Kern eine reaktive Emotion. Es wird als Reaktion auf Lebensereignisse gefühlt und ausgedrückt. Unkontrollierter Ärger bringt jedoch mehr Schmerzen in eine ohnehin schmerzhafte Situation. Unkontrollierter Ärger bringt Ihnen und Ihren Mitmenschen Schaden.

Wenn eine Person in wildem Zorn ausschlägt, wird sie es später immer bereuen. Auch wenn es sich im Moment gut anfühlt, aber auf lange Sicht hassen Menschen, die unter unkontrolliertem Ärger leiden, ihr Verhalten. Tief im Herzen bereuen sie es, die Menschen zu verletzen, die ihnen am Nächsten sind.

Es ist sicherlich ein Prüfung, Ihren Ärger in Schach zu halten. Es erfordert Konzentration und vorsätzliche Anstrengung. Selbstkontrolle ist nie einfach.

• *Besser ein Langmütiger als ein Starker, und wer sich selbst beherrscht, als wer Städte gewinnt.* Sprüche 16:32

Wenn wir uns Gott und dem Wort Gottes unterwerfen, werden wir lernen, ihm in jeder Situation Ehre zu geben. Gott kennt unsere Schwäche und er weiß, womit wir kämpfen. Wenn wir erkennen, dass wir in die Gefahrenzone der Wut getreten sind und die Kontrolle über unsere Worte oder unser Verhalten verlieren, müssen wir uns auf den Geist verlassen, um uns zu helfen. Wir müssen lernen, unsere emotionalen Auslöser zu erkennen und daran arbeiten, um sie um jeden Preis zu vermeiden. Wir müssen lernen, die mit Zorn verbundenen Warnsignale zu interpretieren. Wenn wir lernen, Gott im Gebet zu suchen, wenn wir zornig sind, und unsere Worte nutzen, können wir die negativen Folgen des Ärgers überwinden. Wenn wir Gott fragen, wird er uns in unserer Schwäche helfen.

• Eine sanfte Antwort dämpft den Grimm; ein verletzendes Wort aber reizt zum

Zorn. Sprüche 15:1

WIE MAN „ZORNIG IST UND NICHT SÜNDIGT“

Auf praktischer Ebene können wir einige Dinge tun, um unsere Wut abklingen zu lassen.

• Erkennen Sie, dass es in Ordnung ist, wütend zu werden und wütend zu sein, aber es ist nicht in Ordnung, sich selbst oder andere zu verletzen. Lernen Sie, sich auf eine Weise auszudrücken, die niemandem Schaden zufügt.

• Finden Sie einen Partner für eine Rechenschaftspflicht, der Sie „von der Klippe reden kann“. Wenn eine „Hulkähnliche“ Explosion bevorsteht, rufen Sie an oder sprechen Sie mit einem vertrauenswürdigen Freund oder Leiter, um Klarheit und Perspektive zu erhalten.

• Finden Sie einen sicheren Platz. Gönnen Sie sich Zeit, schwierige Situationen zu durchdenken. Machen Sie einen Spaziergang, anstatt sich selbst „kochen“ zu lassen. Etwas frische Luft bekommt Ihnen gut. Entferne dich für einige Momente aus der Situation und bitte Gott, dir Weisheit zu geben. Übergebe deine Tun seinem Wort und bade sie im Gebet.

• Tun Sie Ihr Bestes, um die Situation zu lösen, und geben Sie Gott die Kontrolle über das Übrige. Übernehmer die Verantwortung für deinen Teil des Problems und übergebe alles andere dem Plan und dem Zeitplan Gottes.

Bei all unseren Schmerzpunkten können wir darauf vertrauen, dass Gott unser Fürsprecher ist. Wenn wir uns auf seinen Geist verlassen, uns seinem Wort unterwerfen und ihn im Gebet suchen, können wir lernen, unsere Gefühle in einer Weise auszudrücken, die ihm die Ehre gibt.

STOPPEN UND DISKUTIEREN

• Wann wurde das letzte Mal in Ihrem Leben eine starke Emotion ausgelöst? Was scheint dich in die Gefahrenzone zu drängen? Welchen Rat würden Sie jemandem geben, der Schwierigkeiten hat, seine Gefühle zu kontrollieren?

• Welche gemeinsamen Indikatoren zeigen, dass eine Person mit Stolz kämpft? Wie kann Stolz eine gute Beziehung ruinieren?

• Was war in Daniel 4 in der Geschichte von König Nebukadnezar der Wendepunkt in seinem Dilemma? Was können wir aus diesen Momenten lernen oder anwenden?

• Was macht dich verrückt? Hast du irgendwelchen Haustier-Ärger? Wie drückst du dich normalerweise aus, wenn du wütend bist?

• Wohin gehst du oder was unternimmst du, um Perspektiven zu gewinnen, wenn du frustriert oder verärgert bist?

**SIE KAMEN VON INNEN HER**

***Lektion 4 – Zerschlagene Geister erdulden***

FUNDAMENT-SCHRIFTSTELLEN

*„Eines Mannes Geist erträgt seine Krankheit; aber ein zerschlagener Geist, wer richtet ihn auf?“*  Sprüche 18:14

*„Im Übrigen, meine Brüder, was wahrhaftig, was ehrbar, was gerecht, was keusch, was liebenswert, was wohllautend, was irgend eine Tugend oder ein Lob ist, dem denket nach; was ihr auch gelernt und empfangen und gehört und an mir gesehen habt, das tut; so wird der Gott des Friedens mit euch sein.“*  Philipper 4:8—9

MEMO AN LEHRER UND KURSTEILNEHMER

Wenn wir diese Emotionen analysieren, scheint es so, als würden wir vereinfachte Lösungen für sehr tiefe Probleme anbieten. Der Umfang dieses Kurses besteht aber darin, biblische Antworten auf bestimmte Emotionen zu geben. Dieses Schriftstück stellt also nicht den Wert einer eingehenderen christlichen Beratung mit ausgebildeten und zertifizierten Fachleuten in Frage. In einigen Fällen wird Lehrern und Schülern empfohlen, einen Pastor oder Berater zu konsultieren, wenn das emotionale Trauma anhält.

FALLSTUDIE Nr. 3: DEPRESSION

Wenn wir die verschiedenen Emotionen weiter studieren, kommen wir zur Depression. Depressionen können sich auf verschiedene Weise manifestieren: Gefühle der schweren Niedergeschlagenheit, Traurigkeit oder Hoffnungslosigkeit. Die Mayo Klinik definiert Depression als: *„Eine Stimmungsstörung, die ein anhaltendes Gefühl der Traurigkeit und des Interessenverlusts verursacht. Es kann sich auch auf das Fühlen, Denken und Verhalten einer Person auswirken und zu vielfältigen emotionalen und körperlichen Problemen führen.“*

Für unsere Zwecke betrachten wir Depressionen als ein großes Loch. Diejenigen, die unter Depression leiden, fühlen sich gefangen oder stecken in einem Loch der Traurigkeit. Es ist ein hartnäckiges Muster der Hoffnungslosigkeit, aus dem eine Person glaubt, dass sie nicht herauskommen kann. Es ist mehr als nur traurig zu sein, was an sich ein normales und gesundes Gefühl ist. Depression ist vielmehr das Gefühl, tief in der Traurigkeit gefangen zu sein, ohne jedes Mittel zur Flucht. Es ist eine Traurigkeit, die nicht verschwinden wird. Depressive sind diejenigen, die das Interesse am Leben verlieren und aufhören nach Fortschritt zu streben. Es ist ein Muster von Hoffnungslosigkeit, Trauer oder Leid.

Wie bei allen anderen Emotionen hat Depression Ursachen oder Auslöser. Depression ist ein sehr reales Gefühl, das durch die Lebenssituation und Lebensumstände hervorgerufen wird. In der Heiligen Schrift sprach König Salomo von der Realität der Depression.

„Eines Mannes Geist erträgt seine Krankheit; aber ein zerschlagener Geist, wer richtet ihn auf?“ Sprüche 18:14

In der heutigen Welt sehen wir den weit verbreiteten Einfluss von Depressionen.

• Adrian Broner, ein Millionär und Weltmeister-Boxer, gab im Oktober 2016 durch Social-Media zu, dass er mit Selbstmord-Gedanken zu kämpfen habe.

• Im Jahr 2014 beging der beliebte Schauspieler Robin Williams Selbstmord, indem er sich in seinem Haus aufhing. Toxikologische Berichte zeigten, dass Antidepressiva in seinem System waren, und seine Frau erklärte, dass er an einer „Zunahme von Paranoia“ gelitten habe.

• Disney Channel Star und Sänger Demi Lovato sorgten 2010 für Schlagzeilen, nachdem sie sich in einer medizinischen Einrichtung zur Behandlung von emotionalen Problemen, Anorexie und Depressionen untersuchen hat lassen.

• Die amerikanische Schwimmerin und die siebenfache Olympiasiegerin Amanda Beard absolvierte eine jahrelange Therapie, die sich mit Problemen wie geringem Selbstwertgefühl, Schmerz und Depression befasste. Obwohl sie keine Medikamente mehr benötigt, nahm sie vier Jahre lang Antidepressiva.

An diesen und anderen Beispielen sehen wir, dass Depressionen in der heutigen Welt ein sehr reales Problem sind, das sich nicht auf den sozialen Status, die Popularität, den Wohlstand oder den Ruhm beschränkt ist. Sogar große biblische Helden fühlten sich manchmal deprimiert. David fand sich in einer Höhle auf der Flucht vor König Saul und schrieb:

*„Ich schreie mit meiner Stimme zum HERRN, ich flehe mit meiner Stimme zum HERRN. Ich schütte meine Klage vor ihm aus und tue ihm kund meine Not. Wenn mein Geist in mir bekümmert ist, kennst du meinen Pfad; auf dem Wege, den ich wandeln soll, haben sie mir eine Schlinge gelegt. Schaue ich zur Rechten, siehe, so will mich niemand kennen; jede Zuflucht ist mir abgeschnitten, niemand fragt nach meiner Seele!“* Psalm 142:1-4

Bei all dem kann die Frage gestellt werden: "Gibt es Hoffnung für Depressionen?" Die Antwort ist ein klares "Ja!". Unsere Hoffnung ist nicht in Ruhm, Popularität, Leistung, Reichtum oder Schönheit. Wir hoffen auf Jesus Christus und den Preis, den er am Kreuz bezahlt hat.

Über das Kreuz schrieb der Prophet Jesaja: *„Doch wahrlich, unsere Krankheit trug er, und unsere Schmerzen lud er auf sich.“* (Jesaja 53:4)

Als er das Opfer von Jesus in unserem Namen beschrieb, sagte Matthäus: *„Er hat unsere Gebrechen weggenommen und die Krankheiten getragen.“*  (Matthäus 8:17)

Durch das Kreuz gibt Jesus uns nicht nur die Möglichkeit, frei von Sünde und Schande zu sein, sondern hat auch den Preis bezahlt, damit wir von unseren emotionalen Problemen die Heilung finden können. Er trägt unsere Schwächen. Er nimmt unser Leid weg und heilt die Schmerzpunkte in unseren Emotionen.

Die Bibel erklärt:

*„Wirf dein Anliegen auf den HERRN, der wird dich versorgen und wird den Gerechten nicht ewiglich in Unruhe lassen!“*  Psalm 55:22

Wir können unsere Lasten, unsere Hoffnungslosigkeit und unsere Depressionen dem Herrn übergeben. Er hat versprochen sich um uns zu kümmern.

DREI LÜGEN DER DEPRESSION

**Lüge Nr. 1: Niemand versteht meinen Schmerz**

Die Bibel sagt, als Jesus auf dieser Erde war, dass er im Garten von Gethsemane betete und wusste, was er am Kreuz erleben würde. In diesen Momenten „hat er unter Tränen und mit lautem Schreien gebetet“ (Hebräer 5:7—8).“ Jesus weiß, wie es ist, mit Tränen zu schreien. Er weiß wie es ist mit dunklen Gefühlen zu kämpfen. Er hat das durchgemacht und kann mit dir fühlen und mit dir leiden. Als Immanuel ist Jesus *„Gott mit uns“* (Matthäus 1:23). Wenn es so scheint, dass niemand deinen Schmerz versteht, er tut das.

**Lüge Nr. 2: Meine Situation ist hoffnungslos**

In dem Moment, in dem wir zu glauben beginnen, dass unsere Gebete von Gott nicht gehört werden, ist das der Moment, in dem der Feind unserer Seele den Sieg genießt. Der Teufel würde uns gerne dazu bringen, zu glauben, dass unsere Bemühungen vergeblich sind. Trotz seiner besten Bemühungen ist in Gebetszeiten Gott uns nahe.

*„Der HERR hat mein Flehen gehört, der HERR nimmt mein Gebet an!“* Psalm 6:9.

Wenn die Depression unser Hoffnungsgefühl trübt und die positiven Stimmen übertönt, die uns in Zeiten der Not helfen, müssen wir uns an die Versprechen der Heiligen Schrift halten.

*„Was betrübst du dich, meine Seele, und bist so unruhig in mir? Harre auf Gott, denn ich werde ihm noch danken, dass er meines Angesichts Heil und mein Gott ist!“*  Psalm 42:11

Mit einem liebevollen und mitfühlenden Messias in unserer Ecke und einer unterstützenden Kirche hinter uns ist keine Situation hoffnungslos.

**Lüge Nr. 3: Ich bin alleine**

Es ist leicht, sich isoliert zu fühlen, mit Themen, die alle Hoffnungen überragen. Es ist leicht, sich umzusehen und andere um ihre scheinbare Freude und ihren Erfolg zu beneiden. Wenn wir uns allein fühlen, müssen wir auf Jesus schauen und verstehen, dass er versprochen hat, uns niemals aufzugeben oder zu verlassen. In Johannes 14 sprach er zu seinen Jüngern:

*„Ich lasse euch nicht ohne Trost, ich komme zu euch.“*  Johannes 14:18

In einer anderen Übersetzung heißt es in dieser Schrift: *„Ich lasse euch nicht als Waisen zurück, ich komme zu euch.“* Der Text erkennt die Realität des Lebens an, dass wir uns manchmal allein, verwaist, abgelehnt und verworfen fühlen. Trotz dieser Realität kommt Christus zu uns. Er wird uns nicht ohne Trost lassen. Er geht mit uns in die Richtung unseres Schmerzes. Wenn das Leben uns zu Waisen macht, tritt er auf die Bühne und nennt uns sein Eigen. Wenn das Leben uns ablehnt, aber er tut es nicht.

*„Dann wirst du rufen, und der HERR wird antworten; du wirst schreien, und er wird sagen: Hier bin ich ….“*  Jesaja 58:9

*„Seid tapfer und stark, fürchtet euch nicht und lasset euch nicht vor ihnen grauen; denn der HERR, dein Gott, geht selbst mit dir; er wird die Hände nicht von dir abtun, noch dich verlassen!“*  5. Mose 31:6.

Fallstudie Nr. 4: Angst

Nach Angaben des „National Institute of Mental Health“ sind in den Vereinigten Staaten etwa 40 Millionen Erwachsene im Alter zwischen 18 und 54 Jahren von Angststörungen betroffen. Laut dem „Journal of Clinical Psychiatry“ kosten Angststörungen die USA jährlich mehr als 42 Milliarden US-Dollar, fast ein Drittel der gesamten psychischen Gesundheitsrechnung für die USA. Mehr als 22,84 Milliarden US-Dollar dieser Kosten sind verbunden mit der wiederholten Inanspruchnahme von Gesundheitsdienstleistungen von Menschen mit Angststörungen, die auf der Suche nach Entlastung von den Symptomen sind, die körperliche Erkrankungen nachahmen.

Zu keiner anderen Zeit hatte die Menschheitsgeschichte mehr Ruhe nötig als die heutige Zeit. Jesus sprach von diesem Bedürfnis (Matthäus 11:29-30). Er wusste, dass die Menschheit unruhiger werden würde, je näher sein zweites Kommen kam. Wir brauchen Ruhe, nicht nur in physischer Hinsicht, sondern auch emotionale Ruhe und Frieden in uns. Wir sehen dies deutlich am Anstieg von Angststörungen in der modernen amerikanischen Gesellschaft. Angst kann einfach definiert werden als:

• *ein Gefühl der Sorge, der Nervosität oder des Unbehagens über etwas mit ungewissem Ausgang; ein besorgter Blick auf das Unbekannte. Eine nervöse Störung, die durch einen Zustand der Angst und Anspannung gekennzeichnet ist, typischerweise mit zwanghaftem Verhalten oder Panikattacken. Zu zwanghaftem Verhalten, das mit Angst einhergeht, können nervöses Essen, Süchte oder ein ungesundes Gefühl der Intimität einschließen.*

Im Jahr 2005 veröffentlichte Walt Disney Pictures einen Animationsfilm mit dem Titel „Chicken Little“. Diese beliebte Kindergeschichte folgte der Geschichte eines kleinen Kükenknaben, der durch seine Stadt rennt und die Menschen warnt, dass der Himmel herabfallen würde. Niemand glaubte ihm, aber irgendwann dringen Außerirdische in die Erde ein und in einem komischen Abenteuer rettete Chicken Little die Stadt und wehrte einen Alienangriff ab. Was vom Himmel fiel, war eine Flut von außerirdischen Schiffen.

Interessanterweise ist die ursprüngliche Geschichte von Chicken Little bereits in den 1820er Jahren in Schriften aus Volkskunde und Fabeln zu finden. Frühe Versionen der Geschichte erzählen eine ganz andere Geschichte als der 2005 animierte Disney-Film. Laut der ursprünglichen Fabel ist Chicken Little eine Frau, die schließlich stirbt. Die Geschichte beginnt damit, dass Chicken Little auf dem Hof ​​spielt, als plötzlich „Whack!“ Eine Eichel vom Baum fällt und von ihrem Kopf springt. Aus Angst, dass der Himmel untergeht, versammelt Chicken Little ihre Freunde Turkey Lurkey, Henny Penny, Goosey Loosey und Ducky Lucky, und alle rennen zu dem König über die bevorstehende Katastrophe zu warnen. Als sie den Palast verlassen, treffen sie Foxy Loxy, der die Gruppe überlistet und sie alle verschlingt.

Die Moral der ursprünglichen Fabel dreht sich darum, zu erkennen wohin die Angst dich hinbringt. Sie zeigt den Einfluss derer, die ohne Rechtfertigung ein Unglück vorhersagen. Wie ein Schriftsteller darauf hinweist,

„Die Gefahr für Chicken Little war nicht so, wie sie gedacht hatte. Sie hatte geglaubt, sie sei von einer bevorstehenden Himmelsapokalypse des fallenden Himmels in Gefahr. Das war nicht die Gefahr. Die Gefahr war nicht einmal die Eichel, obwohl es wehgetan haben könnte, wenn sie getroffen wurde. Die Gefahr für Chicken Little war ihre eigene angstbedingte Schlussfolgerung bezüglich der Eichel. Chicken Little war so besorgt über die falsche Gefahr von Eicheln, dass sie die wirkliche Gefahr von Füchsen vergaß.“

Wie bei allen, die unter Angst leiden, besteht die wirkliche Gefahr nicht durch äußere Kräfte, wie eine fallende Eichel. Die eigentliche Gefahr besteht vielmehr darin, wo Ihre Ängste Sie hinführen werden. Wenn wir besorgt sind, müssen wir sicher sein, dass unsere Ängste uns nicht zu Füchsen treiben. Wie Dr. Gregory Jantz betont, konzentrieren sich die Ängste auf „falsche Gefahren“. Das wird gemacht: *„nicht durch das, was Sie tatsächlich erfahren, sondern durch das, was Sie sich selbst erzählen. Ihre Gedanken bestimmen Ihre Realität.“* Wenn wir das verstehen, sehen wir, dass der Kampf der Angst ein Kampf des Verstandes und des Gedankenlebens ist.

Jeder hat ein Gedankenleben, den inneren Dialog, der in Ihrem Kopf vorgeht. Sobald ein Ereignis, eine Erfahrung oder eine Situation Angstgefühle auslöst, kann eine Person innerhalb von Sekunden in der Regel durch eine Reihe innerer rascher innerer Fragen mit darauf reagierenden negativen Antworten in Panik geraten.

Wenn wir den Kampf des Geistes gewinnen und die Negativität in unserem Gedankenleben kontrollieren können, können wir ängstliche Gefühle besiegen.

*„Im Übrigen, meine Brüder, was wahrhaftig, was ehrbar, was gerecht, was keusch, was liebenswert, was wohllautend, was irgendeine Tugend oder ein Lob ist, dem denket nach; was ihr auch gelernt und empfangen und gehört und an mir gesehen habt, das tut; so wird der Gott des Friedens mit euch sein.“* Philipper 4:8—9

Weitere Studien finden Sie in **2. Korinther 10: 4–5** und **1. Petrus 1:13.**

Fallstudie Nr. 5: Unsicherheit

Unsicherheit kann einfach als das Gefühl definiert werden, unsicher zu sein oder sich um sich selbst zu sorgen; mangelndes Vertrauen ausgedrückt in Selbstzweifel und niedrigem Selbstwertgefühl. In gewisser Weise sind wir alle manchmal unsicher. Ein Mangel an Selbstvertrauen in Bezug auf sich selbst oder die Welt kann jedoch für einige hemmend sein.

Das Motto der Unsicherheit besteht aus drei Teilen:

• Ich bin nicht gut genug.

• Ich kann nicht.

• Wirst du mich lieben?

Wie bereits erwähnt, haben alle Emotionen Auslöser und Ursachen. Sie sind in der Natur reaktionsfreudig. Um ihre negativen Tendenzen zu überwinden, müssen wir daher verstehen, was genau unsere Emotionen auslöst. Bei Unsicherheit können wir feststellen, dass dies zum Teil auf fehlende Sicherheitssysteme und emotionale Unterstützungssysteme zurückzuführen ist. Mit anderen Worten, die Unsicherheit einer Person kann durch einen Mangel an soliden, beständigen und kraftgebenden Menschen verursacht werden, die sie in den Höhen und Tiefen des Lebens unterstützen.

Unsichere Menschen neigen dazu, aufgrund ihres geringen Selbstwertgefühls in einer Reihe schädlicher Beziehungen zu leben, weil sie versuchen, einen Mangel an liebevoller Unterstützung zu kompensieren, den sie anderswo nicht erhalten. Unsicherheit kann durch großen Verlust, den Tod eines geliebten Menschen oder durch emotionale Entwurzelung infolge der Scheidung von Eltern verursacht werden. Zuweilen kann der Unsichere versuchen, einen Mangel an Selbstvertrauen auszugleichen, indem er andere schikaniert oder kontrolliert oder verletzend handelt. Obwohl es niemals gerechtfertigt ist, gilt das alte Sprichwort: Menschen zu verletzen verletzt Menschen.

Die Bibel spricht vom Kern des Problems und ruft uns auf, trotz unserer Unsicherheiten auf Gott zu vertrauen.

*„Aber auch die Haare eures Hauptes sind alle gezählt. Darum fürchtet euch nicht! Ihr seid mehr wert als viele Sperlinge.“* Lukas 12:7

*„Gesegnet ist der Mann, der auf den HERRN vertraut und dessen Zuversicht der HERR geworden ist!“*  Jeremia 17:7

In der Bibel sehen wir auch, dass selbst die Stärksten unter uns für Gefühle der Unsicherheit empfänglich sind. In 1. Könige 19 treten wir mitten in den Dienst des Propheten Elias ein. Zwei Kapitel zuvor sagte er eine Dürre über Israel voraus, wurde auf wundersame Weise von Raben ernährt und hatte durch seine Gebete den Sohn einer Witwe wieder zum Leben erweckt. Ein Kapitel zuvor war er auf dem Berg Karmel in einem verhängnisvollen Kampf gegen die heidnischen Propheten von Baal gestanden. In 1. Könige 19 sehen wir, wie Elia sich in der Herrlichkeit Gottes sonnt, nachdem er die Propheten Baals besiegt hatte.

• **Vorlesen: 1 Könige 19: 1—3.**

Von diesem atemberaubenden Sieg auf dem Berg Karmel wurde die böse Königin Isebel informiert. Ihre Propheten waren getötet worden und sie war nicht glücklich. An diesem Punkt sehen wir, wie Elia den Druck ihrer Wut spürt. Also verlässt er die Bühne und beginnt zu fliehen. Bald sind all sein Vertrauen und sein Ziel weg.

• **Vorlesen: 1 Könige 19: 4.**

In nur kurzer Zeit wurde seine Hoffnung von sehr realen Unsicherheitsgefühlen eingeschränkt. Es schien, als würde der große Prophet, der so viel Gutes für Israel getan hatte, bald das Leben aufgeben. Dann intervenierte Gott und sprach direkt in das Herz seiner Ängste.

**• Vorlesen: 1 Könige 19: 5—8.**

Darin sehen wir, dass seine Angst ihn in die Wüste getrieben hat. Wie es oft der Fall ist, sagte ihm seine Unsicherheit, dass er dort bleiben würde und niemals zu seinem Dienst und seinem Zweck zurückkehren würde. Gott hatte jedoch einen anderen Plan. Königin Isebels Absichten für Elia würden bald schwanken und zerfallen. Gott würde dafür sorgen.

Als er unter dem Wacholderbaum saß, ertrank Elia Selbstvertrauen in Hoffnungslosigkeit. Zu anderen Zeiten war er dem Tod und der Gegnerschaft mit erhobenem Kopf entgegen getreten, aber Isebel hatte etwas tief in ihm ausgelöst. Ihre bösen Finger hatten in den Sitz seiner Gefühle gegriffen und dort hinterließen sie ein pulsierendes Gefühl von Angst.

Mitten in alldem sandte Gott einen Engel und gab dem Propheten einen neuen Sinn für Klarheit und Ziel. Vom Wacholderbaum reiste Elijah vierzig Tage, bis er den Berg Horeb erreichte. Dort würde Gott ihn in die letzte Saison seines Dienstes führen. Von diesem Zeitpunkt an versicherte Gott Elia weiterhin, dass er gut genug war und speziell für die Aufgabe ausgewählt wurde, dass er mit der Hilfe des Himmels die Wildnis besiegen konnte, und auch dass er von seinem Schöpfer ewig geliebt wurde.

STOPPEN UND DISKUSSIEREN

• Was können wir dieser Lektion zufolge tun, um die Lügen der Depression zu bekämpfen? Was würden Sie einem Freund tun oder sagen, wenn er an Depressionen leidet?

• Wenn die Depression anhält, wo kann eine Person Hilfe finden oder einen Ratgeber erhalten?

• Wie veranschaulicht die Geschichte von „Chicken Little“ das Leben der Besorgten? Denken Sie, dass es eine genaue Parallele zu einer Person ist, die an Angst leidet?

• Wo befindet sich nach dieser Lektion die Ursache für die Angst einer Person? Was können wir gegen die Angst tun?

• Was kann eine Person unsicher machen? Wie überwindet eine Person unsichere Gefühle? Was hat Gott getan, um Elia zu helfen, als er sich unter dem Wacholder-baum unsicher fühlte, und wie stellt das dar, was Gott heute für uns tun kann?