

LICHT IN DER FINSTERNIS



Mit welchen Wörtern würdest
du die Stimmung eines Depressiven Menschen
beschreiben ?

14.10.2006 - 06:28:57 - 1

Eine Depression (v. lat. deprimere „Niederdrücken“), in der Psychologie und der Medizin meist als depressive Episode bezeichnet, ist eine psychische Störung, die durch die Hauptsymptome gedrückte Stimmung, gehemmter Antrieb bei gleichzeitiger innerer Unruhe, Interesselosigkeit und Freudlosigkeit, ein gestörtes Selbstwertgefühl und eine Abschwächung der Fremdwertgefühle (Verlust von Interesse/Zuneigung für früher wichtige Tätigkeiten oder Bezugspersonen, Schwund der emotionalen Resonanzfähigkeit, wobei sich der Patient seiner fehlenden Fremdwertgefühle schmerzhaft bewusst wird – **von Betroffenen als Gefühl der Gefühllosigkeit bezeichnet**) gekennzeichnet ist.

SYMPTHOMEN DEPRESSION

häufige psychische Symptome der Depression	häufige körperliche Symptome der Depression
innere Leere die man mit dem „Gefühl der Gefühllosigkeit“ beschreiben kann	Appetitverlust, Gewichtsabnahme, manchmal aber auch Gewichtszunahme
Die gedrückte Stimmung verändert sich von Tag zu Tag wenig, reagiert nicht auf Lebensumstände	Verstopfung, bei Angst auch Durchfall oder Harndrang

Mangel an Antrieb und Interesse,	Verlust an sexuellem Interesse,
Müdigkeit oder Energieverlust, Ausgeprägte Müdigkeit kann nach jeder kleinsten Anstrengung auftreten.	Rücken- oder Gliederschmerzen,
Nachlassen der Aufmerksamkeit,	Kopfdruck, Schwindel,
Konzentrationsstörungen, Grübelneigung	Übelkeit,
innere Unruhe oder Verlangsamung,	Kloßgefühl im Hals,
Schlaflosigkeit oder vermehrter Schlaf,	Beklemmung in der Brust,
Nachlassen der Kreativität,	Zyklusstörungen,
Reizbarkeit,	Reduzierte Vitalität,
Selbstvorwürfe,	Kraftlosigkeit, rasche Ermüdbarkeit,
mangelndes Selbstwertgefühl,	fehlende Frische,
negative Bewertung der eigenen Person, ihres Wertes für andere und sich,	Vorgealtertes Aussehen
negative Bewertung der eigenen Vergangenheit; fehlende	Depression können schwere und Lebensverkürzende

Zukunftsperspektive,	Krankheiten, wie Diabetes mellitus, Herzinfarkt, Bluthochdruck und Krebserkrankungen verschlimmern, vielleicht sogar auslösen.
Gedanken von Schuld, selbstverschuldetem Zurückbleiben hinter Anforderungen, Entwicklungsansprüchen, Normen,	Depression können auslösend oder verstärkend auf Suchterkrankungen wirken
Gefühl von Wertlosigkeit, Versagen;	
Gedanken von Hoffnungslosigkeit, Hilflosigkeit, von überflüssig; und Wertlossein;	
allgemeiner Pessimismus,	
unangemessene Schuldgefühl, Selbstanklage,	
Vorwürfe gegen andere;	
Gedanken von Nichtgewollt-, Nichtgeliebt-, Nichtgeschätztsein, niemandem etwas wert zu sein,	

Gedanken von Nichtkönnen, Insuffizienz und Minderwertigkeit,	
Todes- und Ruhewünsche, wiederkehrende Gedanken an den Tod, Suizidideen, -Pläne, -absichten. fehlende Ansprechbarkeit auf psychosozialen Kontakt,	

Etwa jeder dritte Mensch hat bereits einmal in seinem Leben eine behandlungsbedürftige psychische Krise oder Krankheit durchlebt oder leidet noch an ihr.

Jeder dritte Notarzteinsatz hat mit psychischen Krisen zu tun.

Zwischen 1,6 und 4 Millionen Menschen suchen jährlich in Deutschland psychiatrische Hilfe, 400.000 von ihnen werden stationär behandelt.

Zu den schwerwiegendsten psychischen Erkrankungen zählen Schizophrenie (1 Prozent der Bevölkerung, rund 800.000 Betroffene in Deutschland), Schizophrenie (v. altgriechisch σχίζειν, „abspalten“ und φρήν, „Zwerchfell, Seele“)

Beschreibung

Schizophrenie ist eine tief greifende psychiatrische Erkrankung, die Veränderungen der Gedanken, Wahrnehmung und des Verhaltens auslöst.

Schizophreniekranken sind zeitweise nicht in der Lage, zwischen der Wirklichkeit und den eigenen Vorstellungen zu unterscheiden.

Die Schizophrenie ist eine der häufigsten Störungen im stationären Bereich der Psychiatrie.

bipolare Erkrankungen (etwa 4 Mio. Erkrankte) und Depressionen (mehr als 3 Mio. Erkrankte).

Über 10% der Bevölkerung wird einmal im Leben depressiv; 15% der Betroffenen verüben Suizid, 56% unternehmen den Versuch.

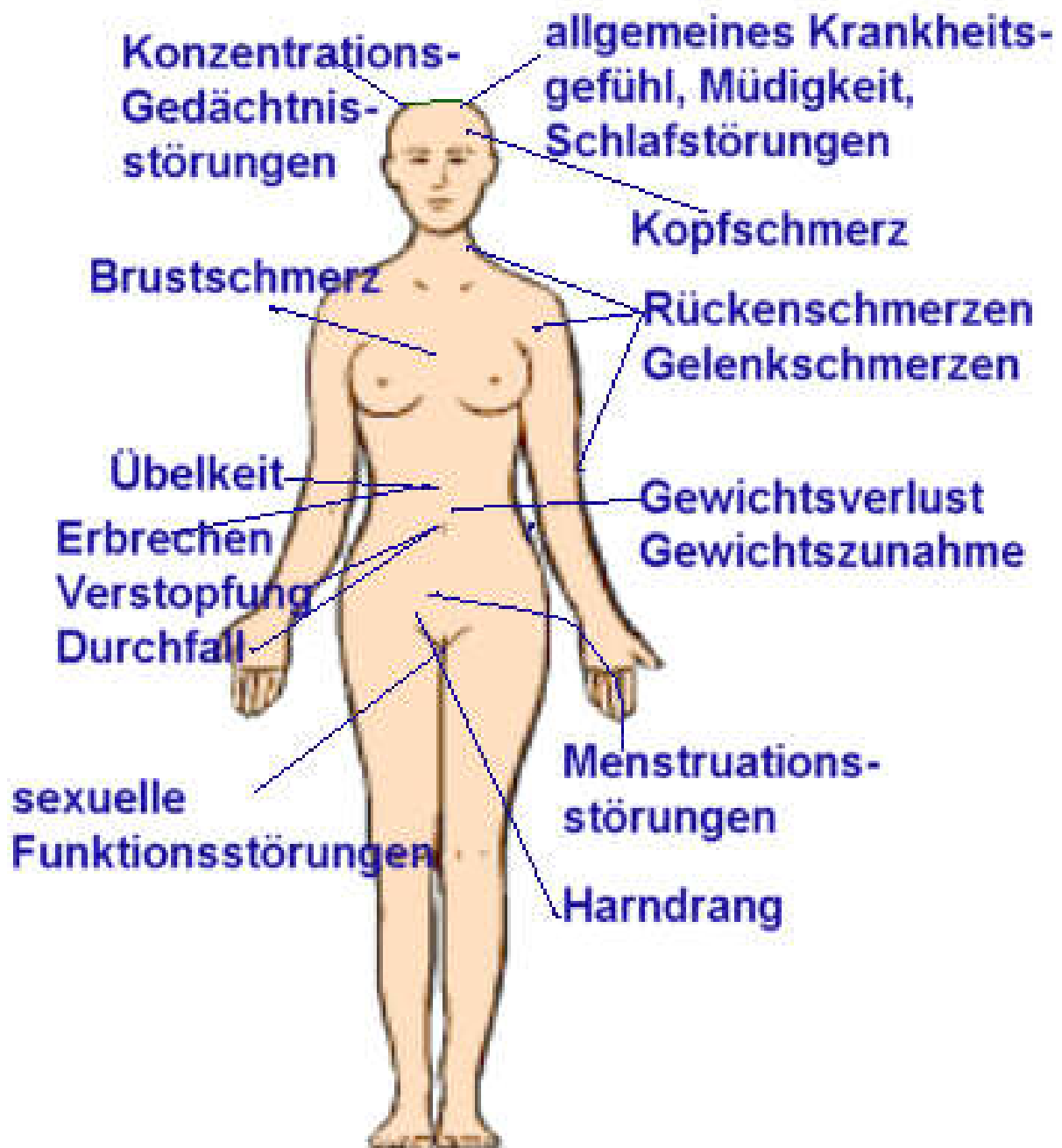
Jüngere Menschen zwischen 15 und 34 sind immer stärker von psychischen Gesundheitsproblemen wie Angststörungen und Depressionen betroffen.

Jeder Fünfte über 80 ist von Demenz betroffen. Insgesamt leiden schätzungsweise 900 000 Menschen an Demenz. Bis 2020 wird die Zahl auf etwa 1,4 Millionen steigen.

Von 100 erkrankten Menschen suchen derzeit etwa 35 professionelle Hilfe.



KÖRPERLICHE SYMPTHOM IM BILD



Körperliche Symptome bei
Depressionen

**Das körperliche Syndrom einer
Depression im engeren Sinn:
Von einer somatisierten Depression
kann man sprechen, wenn wenigstens
4 der unten genannten Symptome
vorhanden sind.**

- Anhedonie
Verlust des Interesses und der Fähigkeit sich zu freuen.
- Verlust der emotionalen Schwingungsfähigkeit
(Verlust des emotionalen Reaktionsvermögens auf normalerweise erfreuliche Umgebung oder Ereignisse, oft auch Verlust der Fähigkeit wirklich traurig zu sein)
- Früherwachen (>2 Stunden früher als gewöhnlich)
- Psychomotorische Verlangsamung oder Agitation
(Unruhe)
- Erheblicher Appetitverlust
- Gewichtsverlust >5% des Körpergewichts in einem Monat
- Verlust der Libido

Depressionen können auch viele andere körperliche Symptome auslösen. Oft ist es dann aber sinnvoller die zusätzliche Diagnose einer Somatisierungsstörung zu stellen.

VERSTEHEN WIR DIE WORTE

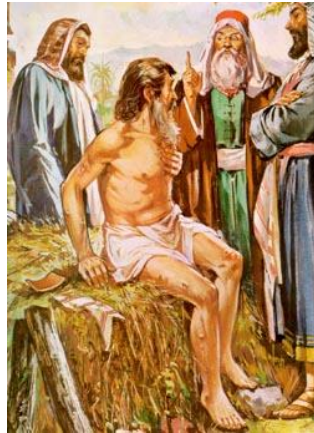
HINTER DEN WORTEN ?

Die Unterscheidung Generalisierte Angststörung, Panikstörung und Depression

Erkrankung	Unterscheidende Symptome	Alter bei Beginn	Begleit Symptome	Verlauf	Familien Anamnese
<u>Generalisierte Angststörung.</u>	Sorgen und Ängste um und bezogen auf bestimmte Themen	früh ab dem 20sten Lebensjahr	Unruhe, innere Anspannung, Müdigkeit	Chronisch	Generalisierte Angststörung, Panikstörung, Alkoholmissbrauch
<u>Panikstörung</u>	Intensive aber kurzdauernde Panikattacken stehen im Vordergrund. Akute Angst; Häufigkeit wechselnd, oft keine Auslöser, oft Agoraphobie	Bimodaler Beginn (späte Pubertät und Mitte 30er)	Herzrasen, Zittern, Schwitzen, Luftnot,	Variable Perioden mit Besserung bis Symptomfreiheit und Rückfälle	Panikstörung, Majore Depression, Alkoholmissbrauch
Depression	Anhaltend schlechte Stimmung oder Gefühl der Gefühllosigkeit, dabei kann auch ständig begleitend Angst vorhanden sein.	Mitte-20er	Neurovegetative Symptome (bes. , Schlaflosigkeit , Mangel an Appetit, Schuldgefühle ,Antriebsmangel)	Symptom verschwinden können aber phasenweise wieder auftreten	Majore Depression, Alkoholmissbrauch

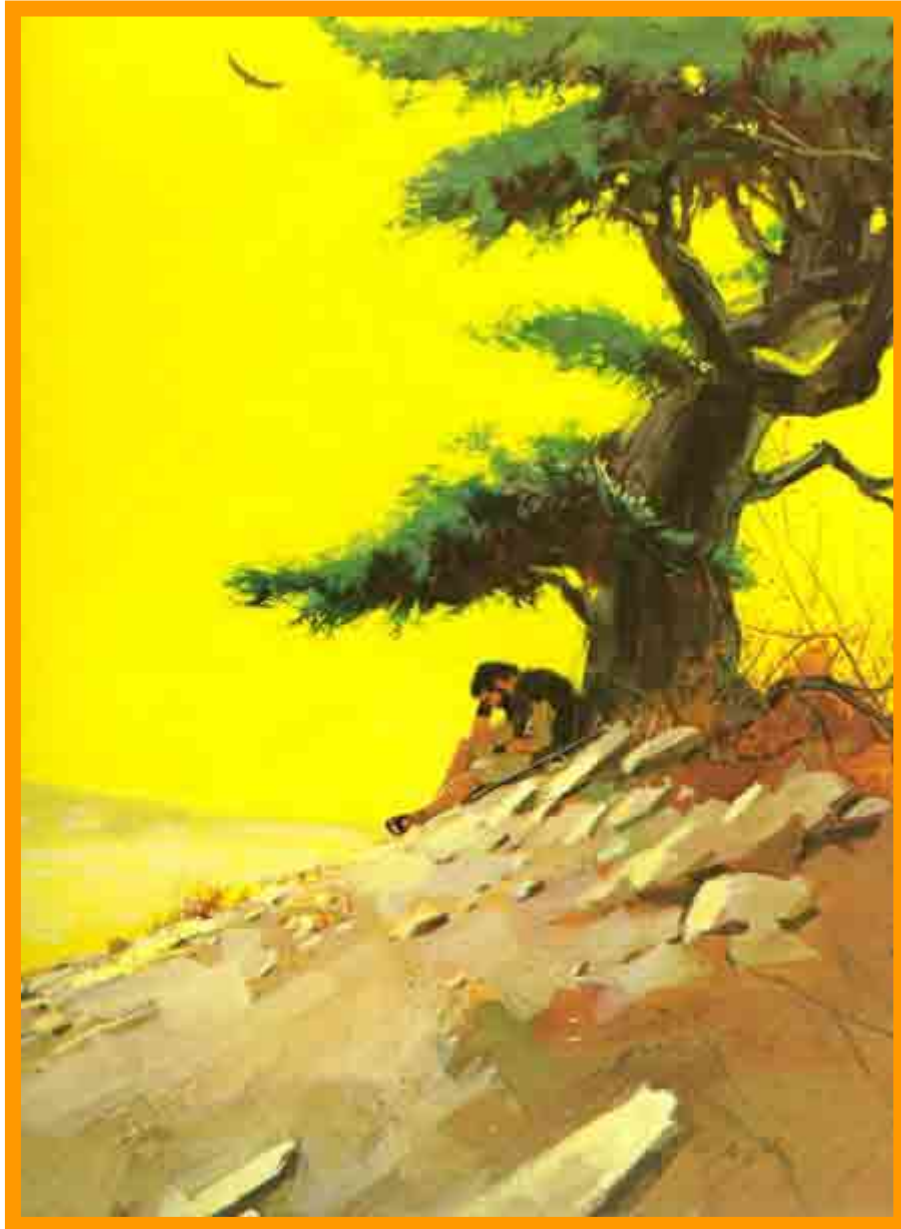


**Kennst du Personen
aus der Bibel, die wir
heute als Depressiv
bezeichnen würden ?**



**WELCHE
BEHANDLUNGSMETHODEN
HAT GOTT
ANGEWANDT ?**

1. KÖNIGE 19, 1 - 21:



19 1 Und Ahab sagte Isebel alles, was Elia getan hatte und wie er alle Propheten Baals mit dem Schwert umgebracht hatte.

2 Da sandte Isebel einen Boten zu Elia und ließ ihm sagen: Die Götter sollen mir dies und das tun, wenn ich nicht morgen um diese Zeit dir tue, wie du diesen getan hast!

3 Da fürchtete er sich, machte sich auf und lief um sein Leben und kam nach Beerscheba in Juda und ließ seinen Diener dort.

4 Er aber ging hin in die Wüste eine Tagereise weit und kam und setzte sich unter einen Wacholder und wünschte sich zu sterben und sprach: **Es ist genug, a so nimm nun, HERR, meine Seele; ich bin nicht besser als meine Väter.**
a) Hiob 7,15;Jona 4,3

5 Und er legte sich hin und schlief unter dem Wacholder. Und siehe, ein Engel rührte ihn an und sprach zu ihm: Steh auf und iss!



6 Und er sah sich um, und siehe, zu seinen Häupten lag ein geröstetes Brot und ein Krug mit Wasser. Und als er gegessen und getrunken hatte, legte er sich wieder schlafen.

7 Und der Engel des HERRN kam zum zweiten Mal wieder und rührte ihn an und sprach: Steh auf und iss! Denn du hast einen weiten Weg vor dir.

8 Und er stand auf und aß und trank und ging durch die Kraft der Speise a vierzig Tage und vierzig Nächte bis zum Berg Gottes, dem Horeb.

a) 2.Mose 24,18

9 Und er kam dort in eine Höhle und blieb dort über Nacht. Und siehe, das Wort des HERRN kam zu ihm: Was machst du hier, Elia?

10 Er sprach: a Ich habe geeifert für den HERRN, den Gott Zebaoth; denn b Israel hat deinen Bund verlassen und deine Altäre zerbrochen und deine Propheten mit dem Schwert getötet und ich bin allein übrig geblieben, und sie trachten danach, dass sie mir mein Leben nehmen.

a) Ps 69,10; Jes 49,4; b) Kap 18,22; Röm 11,3

11 Der Herr sprach: Geh heraus und tritt hin auf den Berg vor den HERRN! Und siehe, a der HERR wird vorübergehen. Und ein großer, starker Wind, der die Berge zerriss und die Felsen zerbrach, kam vor dem HERRN her; der HERR aber war nicht im Winde. Nach dem Wind aber kam ein Erdbeben; aber der HERR war nicht im Erdbeben. a) 2.Mose 33,22

12 Und nach dem Erdbeben kam ein Feuer; aber der HERR war nicht im Feuer. Und nach dem Feuer kam ein stilles, sanftes Sausen.

13 Als das Elia hörte, verhüllte er sein Antlitz mit seinem Mantel und ging hinaus und trat in den Eingang der Höhle.

Und siehe, da kam eine Stimme zu ihm und sprach: Was hast du hier zu tun, Elia?

14 Er sprach: Ich habe für den HERRN, den Gott Zebaoth, geeifert; denn Israel hat deinen Bund verlassen, deine Altäre zerbrochen, deine Propheten mit dem Schwert getötet und ich bin allein übrig geblieben, und sie trachten danach, dass sie mir das Leben nehmen.

15 Aber der HERR sprach zu ihm: Geh wieder deines Weges durch die Wüste nach Damaskus und geh hinein und salbe a Hasaël zum König über Aram

a) 2.Kön 8,13.15

16 und a Jehu, den Sohn Nimschis, zum König über Israel und Elisa, den Sohn Schafats, von Abel-Mehola zum Propheten an deiner statt. a) 2.Kön 9,2-3

17 Und es soll geschehen: Wer dem Schwert Hasaëls entrinnt, den soll Jehu töten, und wer dem Schwert Jehus entrinnt, den soll Elisa töten.

18 Und a ich will übrig lassen siebentausend in Israel, alle Knie, die sich nicht gebeugt haben vor Baal, und jeden Mund, der ihn nicht geküsst hat. a) Röm 11,4

19 Und Elia ging von dort weg und fand Elisa, den Sohn Schafats, als er pflügte mit zwölf Jochen vor sich her, und er war selbst bei dem zwölften. Und Elia ging zu ihm und warf seinen Mantel über ihn.

20 Und er verließ die Rinder und lief Elia nach und sprach: a Lass mich meinen Vater und meine Mutter küssen, dann will ich dir nachfolgen. Er sprach zu ihm: Wohlan, kehre um! Bedenke, was ich dir getan habe! a) Lk 9,61-62

21 Und Elisa wandte sich von ihm weg und nahm ein Joch Rinder und opferte es, und mit den Jochen der Rinder kochte er das Fleisch und gab's den Leuten, dass sie aßen. Und er machte sich auf und folgte Elia nach und diente ihm.

Elia hat seinen Posten verlassen. Eben noch hat er den Triumph über Baal, den fremden Gott Kanaans erlebt. Und danach den Mord an den Priestern des Baals befohlen, der in unseren Ohren unvorstellbar grausam klingt. Als nun Ahab, der König Israels, seiner Frau Isebel davon erzählt, lässt diese Elia eine Morddrohung zukommen. Geschickt macht sie das. Sie befiehlt nicht gleich, Elia zu töten, nein, sie setzt ihm eine Frist. Damit gerät Elia in Zugzwang. Nicht mehr Isebel entscheidet nun über Leben und Tod, sondern Elia. Bleiben oder gehen?

Elia bekommt große Angst. Eben noch hat er sich mit den Mächtigen angelegt im Namen Gottes, und jetzt kriecht in ihm die Angst hoch. Die Angst vor der eigenen Courage. Die Angst vor der Rache Isabels, die Angst um das eigene Leben. Und in dieser Situation ergreift er die Flucht, macht sich aus dem Staub.

Eben noch ist er mutig und beherzt aufgetreten und hat sich für seinen Gott eingesetzt, nun ist er ein kleines Häufchen Elend, haut einfach ab.

Man könnte nun sagen: er ist seinem Auftrag untreu geworden. Aber vielleicht wäre dies zu hart geurteilt, dieses Urteil steht uns auch gar nicht zu. Vielleicht sagen wir besser: Elia fühlt sich nicht mehr in der Lage, seinen prophetischen Auftrag auszuüben, er fühlt sich überfordert, er kann nicht mehr weitermachen. Die Angst lähmt ihn.

Ich glaube, solch eine Reaktion ist uns nicht fremd. Wer von uns kennt das nicht: ich bin mir einer Sache ganz sicher - und dann kommt der Zweifel und nagt kräftig an meinem Selbstbewusstsein und ich frage mich: bin ich da wirklich auf dem richtigen Weg?

Ausgangspunkt muss gar nicht, wie bei Elia, eine massive Bedrohung sein. Das kann auch so gehen: mein Chef traut mir eine neue Aufgabe zu und ich traue mir das auch zu.

Es geht prima los und dann kommen erste kleine Schwierigkeiten und da kommen ein paar Dinge zusammen und ich frage mich: bin ich dieser Aufgabe wirklich gewachsen? Gleiches kann mir passieren, wenn ich ein Ehrenamt übernehme oder auch im familiären Bereich Zusagen mache, an denen ich - warum auch immer - eines Tages zu zweifeln beginne.

Nicht immer flüchten Menschen dann so wie Elia und lassen ihren übernommenen Posten im Stich. Denn zumeist geht's bei uns nicht um Leben oder Tod, um alles oder nichts. Aber auch solche Momente können in meinem Leben vor mir auftauchen und es gibt auch heute Menschen, die sich dann nicht mehr anders zu helfen wissen, als auszusteigen. Hoffentlich nur, indem sie ins Ausland verreisen und sich nicht das Leben nehmen.



Elia jedenfalls verlässt seinen Posten und flieht. Die Drohung Isebels lässt sein bisheriges Vertrauen zu sich und vor allem zu seinem Gott ins Bodenlose sinken. Zurück bleibt nur die Panik. Und weg ist er, bevor er noch weiter nachdenken will.

So sind wir Menschen. Auch in kleineren Dingen sind wir schnell bereit, uns zurückzuziehen, wenn mir eine Sache zu heiß wird. Ich mache einen Rückzieher, wenn der Druck zu groß wird. Ich lasse mich in meiner Meinung verunsichern, wenn ein anderer nur sicher genug auftritt. Und erst recht kriecht auch mir die Angst im Hals hoch, wenn mir offen oder verdeckt mit Konsequenzen welcher Art auch immer gedroht wird. Ich bin ein Mensch, wie Elia auch.

Er flieht und geht in die Wüste. Dahin, wo er ganz allein ist. In eine gottverlassene Gegend, wie wir Menschen solche unwirtlichen Orte zu nennen pflegen.

Denn genau dahin will Elia: weg von Gott, weg von all den Aufgaben, weg von all dem, was ihn bislang bestimmt hat. Er will seine Ruhe, fühlt sich überfordert. Und dort in der Wüste steht ihm alles mit aller Härte vor Augen, weil es auch keine Ablenkung mehr gibt. Und will er nur noch sterben. Die Selbstzweifel, die Selbstvorwürfe, das Gefühl versagt zu haben, Gott enttäuscht zu haben - all das wird übergroß und niemand ist da, der ihm helfen könnte. Allein mit sich und seinem Scherbenhaufen sieht Elia für sich keinen Weg in die Zukunft mehr.

Nur noch ein winziger Rest an Hoffnung bleibt: Er betet. Kein wohlformuliertes Gebet, eher ein Stoßseufzer, eine verzweifelte Klage und Bitte zugleich: Es ist genug, ich kann nicht mehr, erlöse mich von meinen Qualen. Und auch das kennen wir von uns, liebe Gemeinde, diesen verzweifelten Stoßseufzer in einer schier ausweglosen Situation.

Allerdings macht Elia dann etwas, was sehr verwunderlich scheint. Er legt sich - schlafen. Ist das nicht verrückt? Gerade noch ist er völlig verzweifelt, will sterben, weiß nicht mehr ein noch aus - und dann legt er sich einfach schlafen. Ich glaube, ich würde nicht auf diesen Gedanken verfallen, ginge es mir so dreckig wie Elia. Aber - es gibt Menschen, die machen. Ich kannte ihm Studium einen jungen Mann, der legte sich immer erst Mal ein paar Stunden ins Bett, wenn es Ärger oder Konflikte gab. Und er schlief dann pickelfest. So wie Elia.

Und dann geschieht das Wunderbare.

Es kommt ein Engel und stärkt Elia. Es kommt einer, der hilft. Nicht durch Worte. Nicht irgendetwas Außergewöhnliches. Auch nicht durch eine Ermahnung, sich doch jetzt zusammen zu reißen und wieder auf seinen Posten zu gehen. Sondern: er bringt etwas zu essen und zu trinken. Nichts weiter. Und Elia isst und trinkt - und legt sich wieder schlafen.

Was ist da geschehen? Für mich klingt dies wie eine Vergebung ohne Worte. Der Engel, ein Bote Gottes, einer der Gott nahe steht, stellt Elia nicht zur Rede. Nichts sagt der Engel, kein Wort. Er tut nur etwas. Er sorgt dafür, dass Elia am Leben bleibt.

Dann kommt er noch mal. Und wieder gibt er zu essen und zu trinken. Und dann steht da dieses schöne Wort: Er rührte ihn an. Der Engel berührt Elia, zärtlich, vorsichtig, sanft.

**Liebe Gemeinde,
so ist Gott. Er tritt nicht hart und fordernd auf, stellt Elia nicht erst einmal zur Rede. Er nimmt ihn nicht ins Verhör und fordert ihn auch nicht auf, sofort wieder auf seinen Posten zu gehen. Er geht auf Elia ein, nimmt seine Angst, seine Zweifel, seine Selbstvorwürfe ernst. Er weiß, wie es in Elia aussieht, da braucht der gar nichts zu sagen.**

Auch heute ist das noch so. Auch heute noch gibt es Brot und Wasser und Engel, die Menschen in solch ausweglosen Momenten begegnen. Wir müssen sie nur erkennen. Es sind zumeist solche Kleinigkeiten, scheinbar unwichtige Dinge. Ein Mensch, der mir fünf Minuten ernsthaft zuhört, unterwegs, auf dem Marktplatz.

Ein Händedruck bei einer Begrüßung oder Verabschiedung, ein klein wenig fester als üblich, der mir signalisiert, du brauchst gar nichts zu sagen. Ein Wort aus dem Gottesdienst, das ich gehört habe und mir immer wieder einfällt und mir nicht mehr aus dem Kopf geht. Gott schickt seine Engel und seine Zeichen. Oft nicht mit Worten, sondern mit Taten.

So wie bei Elia. Und nachdem er sich gestärkt hat, bekommt er einen neuen Auftrag: Steh auf, du hast noch einen weiten Weg vor dir. Die Zeit in der Wüste ist vorbei. Du hast dich mit dir auseinandergesetzt, hast erfahren, dass ich die Stärke. Und nun geht es weiter. Dazu musst du zurück ins Leben, dich deinen Aufgaben stellen.

**Liebe Gemeinde,
diese Geschichte von Elia in der Wüste beschreibt sehr ehrlich und offen eine ganz menschliche Erfahrung: Menschen fühlen sich überfordert, flüchten und in der Wüste (wie immer sie aussehen mag) wird ihnen bewusst, was sie getan haben. Und diese Menschen dürfen aus dieser Geschichte heraushören: Gott lässt mich dann nicht im Stich, mit kleinen Dingen des alltäglichen Lebens will er mir zeigen, dass er mich auch dann noch liebt und daran interessiert ist, dass ich den Weg in die Zukunft finde.**

MEINE FLUCHT IN DIE DEPRESSION

14.10.2006 - 06:28:57 - 19

**Stationen meines Lebens:
Überarbeitung – Überforderung.
Stress – nicht nein Sagen können.
Ämterhäufung in der Gemeinde.
Kälte – Hartherzig – Leistungsbetontes Denken.
Herzinfarkt – aus heiterem Himmel.
Rückenbeschwerden.
In die Depression geschlichen.
Wertlosigkeit.
Der langsame Abstieg in die Einsamkeit.
Zwanzig Wochen der Bewährung im Krankenhaus.
Die hilflosen Helfer.
Psychiater kochen auch nur mit Wasser.
Das Heilende Quellwasser der Liebe Gottes kann kein
Mensch ersetzen oder produzieren.**

Über den Horizont sehen

**Mit Tränen in den Augen zimmert der Missionar den
kleinen Sarg für seinen gestorbenen Jungen.**



Drei kleine Kinder ließen die Missionarsleute in ihrer Heimat. Zu ihrer Freude wurde ihnen vor einem Jahr das vierte Kind hier im Papuadorf in Neuguinea geboren.

Wie hatten die Einheimischen das kleine, weiße Menschenkind bestaunt. Wie hatten sie gelacht, wenn der kleine Junge seine Händchen nach ihnen ausstreckte. Nun lag der kleine Sonnenschein kalt und tot da, und der Vater zimmerte den Sarg. Von ferne standen die Dorfbewohner. Einige wagten sich in die Nähe des Missionars.

Einer sagte: „Dein Sohn ist tot, werdet ihr nun fortgehen?“

„Nein“, erwiderte der Missionar, „wie bleiben hier“.

Nachdenklich schaute der Mann dem Missionar zu. Dann begann er wieder: „Aber, ihr werdet auch einmal sterben, was machen dann eure Kinder?“

„Da haben wir keine Sorge, die sind in Gottes Hand“.

„Missionar“, sagte der Einheimische, „was seid ihr Jesusleute doch für Menschen? Ihr fürchtet den Tod nicht, und ihr könnt durch den Horizont sehen!“

„Ja“, sagte der Missionar, „wir können durch den Horizont sehen!“

Und wie er so spricht, fällt ihm ein, dass es in der Papuasprache kein Wort für Hoffnung gibt. Das war ein gutes Wort für Hoffnung.

Hoffnung haben heißt durch den Horizont sehen. Dorthin sehen, wo Jesus ist – die Hoffnung für die ganze Welt.

DER BESSERE WEG



SEITE 68 – 69:

Manche haben die vergebende Liebe Gottes erfahren und sehnen sich aufrichtig danach, Kinder Gottes zu sein. Sie spüren die Unvollkommenheit in sich und sehen, daß ihr Leben voller Fehler ist. Zuweilen kommen ihnen sogar Zweifel, ob sie wirklich durch den Heiligen Geist erneuert worden sind.

Wennes dir so geht, dann lass dir zurufen: Verliere nicht den Mut! Gib die Hoffnung nicht auf! Mag sein, daß du deines Versagens und deiner Sünden wegen immer wieder beschämt vor Christus niederfallen musst; doch das ist kein Grund, entmutigt aufzugeben. Selbst wenn dich

der Böse überwältigt hat, läßt dich Gott nicht fallen; denn Christus steht vor ihm und bittet für dich! So jedenfalls versichert es der Apostel Johannes:

„Meine Kinder, ich schreibe euch dies, damit ihr kein Unrecht tut. Sollte aber jemand schuldig werden, so haben wir einen, der ohne Schuld ist und beim Vater für uns eintritt: Jesus Christus.“

1. JOHANNES 2,1:

Das sollte uns Mut machen, inniger zu beten und zuversichtlicher zu glauben. Je mehr wir unserer eigenen Kraft misstrauen, umso fester bauen wir auf die Macht des Erlösers und preisen ihn.

Je inniger unser Verhältnis zu Jesus ist, um so schmerzlicher wird uns unsere Mangelhaftigkeit bewusst.

Viele erschreckt das, vor allem jene, die es mit der Nachfolge Jesu ernst nehmen. Aber muss das nicht so sein? Je mehr wir mit Christus in Berührung kommen, desto klarer hebt sich seine Vollkommenheit von unserer Sündhaftigkeit ab.

Aber gerade das ist ja ein Zeichen dafür, daß Satan uns nicht mehr über unseren wahren Zustand zu täuschen vermag. Es zeigt doch, daß Gottes Geist in uns wirkt.

Problematisch ist nicht das Erkennen der eigenen Unvollkommenheit, sondern das Nichterkennen. Dunkle Stellen sieht man nur im Licht.

Wenn jemand seine Verlorenheit nicht erkennt, muss man fragen, ob er sich der Liebe Christi tatsächlich geöffnet hat.

Je weniger wir von uns selbst halten, desto höher werden wir die Reinheit und Liebe des Erlösers schätzen.

Die Erkenntnis unserer Sündhaftigkeit sollte uns nicht von Jesus wegtreiben, sondern vielmehr zu ihm hinführen. Wenn es um Vergebung und Heiligung geht, gibt es nur eine Adresse in dieser Welt: Jesus Christus, der Sohn Gottes.



In der Millionenstadt Tokio stromert ein kleiner Junge frierend und bettend durch die Straßen. Er spricht einen Europäer an und bittet um eine Gabe. Der nennt ihm eine Adresse, beschreibt ihm das Haus und sagt: „Wenn man dir öffnet sagst du: ‚Johannes drei, Vers sechzehn.‘“

Der Junge wundert sich und rennt los. Unterwegs murmelt er vor sich hin: „Johannes drei, Vers sechzehn!“ Er findet die Straße und das Haus, klopft an, und auf die Frage, was er wünsche, sagt er: „Johannes drei, Vers sechzehn!“

Der Junge wird hereingebeten, bekommt ein warmes Bad, neue Kleidung und ein gutes Essen. Als der Junge überglücklich das Haus verlässt, denkt er immer noch an die wunderbare Parole: Johannes drei, Vers sechzehn. In Gedanken versunken rennt er auf die Straße und wird von einem Auto angefahren. Bewusstlos wird er ins Unfallkrankenhaus gebracht. Die Ärzte und Schwestern kämpfen um sein Leben. Er sagt immer wieder: „Johannes drei, Vers sechzehn!“ Schließlich geben die Schwestern auf und schreiben auf die Tafel über seinem Bett: „Name: Johannes drei, Vers sechzehn.“

Irgendwie gleich unser Leben diese wahren Geschichte. Wir laufen durch die Straßen unserer Welt und betteln um Liebe und Freude, Vertrauen und Geborgenheit. Und Gott lässt uns eine wunderbare Wahrheit sagen: „Du bist geliebt. So sehr geliebt, dass ich mein Liebstes für dich gab!“

Diese Nachricht ist wie eine offene Tür, wie ein warmes Bad, wie ein neues Kleid, wie ein gutes Essen. Wir sind geliebt, das ist die beste Parole. Über unserem Leben, über unserer Sehnsucht, über unserer Zukunft, über unserer Krankheit steht: „Johannes drei, Vers sechzehn: Geliebt, unendlich geliebt!“

„So sehr hat Gott die Welt geliebt, dass er seinen einzigen Sohn gab, damit alle die an ihn glauben nicht verloren gehen, sondern das ewige Leben haben. **Johannes 3, 16“**