



VERZWEIFLUNG
*ist nicht meine
Zukunft*



BIBELLESEPLAN

Von Deborah Heerwagen

6 TAGE

„**H**abe ich dir nicht geboten: Sei getrost und unverzagt? Lass dir nicht grauen und entsetze dich nicht; denn der HERR, dein Gott, ist mit dir in allem, was du tun wirst.“ Josua 1,9 (LUT) – Dieser Vers ist schön auf einer Kaffeetasse, aber wie schön ist er noch, wenn wir ihn im echten Leben anwenden müssen? Ich bete, dass du in den nächsten 6 Tagen ein Quäntchen Hoffnung findest – Hoffnung in der Dunkelheit.

TAG 1

Verzweiflung

Zefanja 3,17 • Psalm 139,15 • Psalm 28,6-10

Was kommt dir in den Sinn, wenn du an das Wort denkst? Verzweiflung. Wenn jemand oder etwas, auf den oder das du dich verlassen hast, nicht wie geplant funktioniert hat? Wenn du gegen etwas ankämpfst, das niemand sonst zu verstehen scheint?

Mein „Abgrund der Verzweiflung“ war der Kampf gegen eine schwere Depression. Ich konnte nicht sehen, was im Verborgenen geschah, und auch nicht, was auf der anderen Seite der Heilung möglich war. Jetzt, einige Jahre später, kann ich das Positive an dieser Zeit erkennen. Zielstrebig und entschlossen wurde der Weg meines Lebens. Diese entscheidende Zeit am Tiefpunkt hat mein Leben für immer verändert.

Es war keine wundersame Heilung, sondern es brauchte viel Gebet, Durchhaltevermögen und professionelle Beratung, um da herauszukommen.

Nebenbei bemerkt: Das soll nicht heißen, dass seitdem alles eitel Sonnenschein war. Es war eine lebenslange Reise, aber ich kenne den Einen, der für mich ist.

Er ist für Erlösung.
Er ist für Heilung.
Er ist für Gnade.
Er ist für Mitgefühl.

Was das Leben uns zumutet, ergibt nicht immer einen Sinn. Dann streuen wir etwas „Warum ich?“ ein und krönen das Ganze mit „Wenn doch nur...“. Es kann so aussehen, als gäbe es kein Licht am Ende des Tunnels, aber es gibt eins! Gott ist mit dir und er ist für dich da.

Ich bete dafür, dass in den Abgründen deiner eigenen Verzweiflung ein winziges, mikroskopisch kleines Licht aufflackert, das dir ein Quäntchen Hoffnung gibt.

Es braucht nur ein Quäntchen Hoffnung, um zu sehen, was möglich ist. In der Tat gibt uns die Bibel ein Beispiel für etwas Mächtiges, das ganz klein ist. Der Glaube von der Größe eines Senfkorns kann Berge versetzen.

Rufe weiter zu ihm.
Schreie, wenn du musst.

Schlage sein lebendiges Wort auf, um die Verheißungen zu hören, dass er inmitten des Schmerzes da ist.

TAG 2

Wo fangen wir jetzt an?

Philipper 4,19 • Römer 8,31 • Psalm 118,16

Wir können am Tiefpunkt sein und unweigerlich wird es Leute geben, die noch nachtreten, wenn man schon am Boden liegt. Halte den Kopf hoch. Bleibe an dem dran, der Böses für uns zum Guten wendet. Es gibt eine Unmenge an Menschen auf dieser Erde mit unverarbeiteten und versteckten Traumata und wie eine Redewendung sagt: „Verletzte Menschen verletzen Menschen.“

Im größten Schmerz und größter Verzweiflung kann es sein, dass du erlebst, dass es niemandem gibt, dem du dich zuwenden kannst. Vielleicht fühlst du dich isoliert, aber es gibt einen Gott, der dich unermesslich liebt.

Wenn dir das noch nie jemand gesagt hat, lass mich die erste sein: Du bist geliebt. Du bist wertvoll. Du bist gesehen.

Richte deinen Blick nach oben statt nach außen und dein Fokus wird sich auf einen Gott richten, der dir dort begegnet, wo du gerade bist.

Behüte dein Herz und wen du hineinlässt.

Ein Teil meiner Heilungsreise bestand darin, Grenzen zu setzen und anderen nicht zu erlauben, meine Freude zu rauben. Ich habe gelernt, dass ich nicht für die „Freudenräuber“ verantwortlich bin, aber ich bin verantwortlich dafür, wen ich in mein Leben hineinlasse und wie ich auf sie reagiere.

TAG 3

Gemeinschaft, Gemeinschaft, Gemeinschaft

Sprüche 27,17 • Hebräer 10,24-25 • Jakobus 5,16

Das letzte, was der Feind will, ist, dass du in Gemeinschaft lebst. Dass du dich nicht isoliert und einsam fühlst. Der Feind gewinnt, wenn du allein in Isolation kämpfst. Wenn du das Gefühl hast, als ein-Mann-Armee zu kämpfen. Ein Zitat, das mir dazu in den Sinn kommt, heißt: „Sei freundlich zu jedermann, denn jeder kämpft Kämpfe, von denen du nichts weißt.“

Es bringt Freiheit, seine Kämpfe mit anderen zu teilen und Menschen zu finden, die im selben Boot sitzen. Eine Möglichkeit, so ein Boot zu finden, ist eine Gemeinde zu finden. Es gibt kein Gebot, das besagt: „Du musst in die Kirche gehen“, aber sie ist ein großartiger Ort, um Gemeinschaft zu finden und zu leben. Und wenn du keine Gemeinde hast, dann mache ich dir Mut, dafür zu beten und dir eine zu suchen.

Stell dir Gemeinde wie eine ideale Familie vor. Keine Familie ist perfekt, aber sind die Dinge, auf die es ankommt, in ihrer DNA? Zum Beispiel gesunde Lehre direkt aus dem Wort Gottes. Demut. Gnade. Barmherzigkeit.

Engagiere dich in einer kleinen Gruppe oder gründe eine eigene. Dort werden Beziehungen gestärkt. Bete dafür, dass du diejenigen findest, die dich ermutigen, herausfordern und aufrichten.

Als ich eine Zeit der Verzweiflung durchlebte, lud mich ein Freund ein, an einer wöchentlichen Gebetsgruppe teilzunehmen. Das war nicht, was ich in Betracht gezogen hätte, und es wäre viel einfacher gewesen, in der Isolation zu bleiben. Tief in meinem Inneren wusste ich aber, dass ich im Glauben einen Schritt nach vorne machen musste. Beim ersten Treffen tat mir das Beten nahezu körperlich weh, aber als ich weitermachte, beendete ich das Gebet erleichtert und voller Hoffnung. Es führte zu mehr Gemeinschaft und mehr Verbundenheit.

Wir sind nicht geschaffen, um allein durchs Leben zu gehen.

TAG 4

Verletzlichkeit statt Perfektion

Matthäus 7,3-5 • Galater 6,2 • 1. Thessalonicher 5,11

Als Christen gibt es das Stigma, dass wir perfekt sein müssen, und wenn wir es nicht sind, müssen wir dafür sorgen, dass die Menschen um uns herum es sind, indem wir es sie wissen lassen.

Lass uns mal ehrlich sein. Es ist an der Zeit, die Fassade abzulegen und die „Ich-habe-alles-im-Griff“-Mauern in der Kirche niederzubrennen.

Wir haben alle unsere Kämpfe, und manchmal gehören dazu auch Zeiten der Verzweiflung. Wenn jemand behauptet, dass alles glatt läuft, nachdem man Christ geworden ist, dann ist das schlichtweg nicht wahr.

Lass uns gemeinsam den Balken aus unserem eigenen Auge entfernen, bevor wir den Splitter im Leben eines anderen vergrößern.

Lass uns die Kirche sein, zu der wir berufen wurden. Mitfühlend und liebevoll zueinander. Wir sollten uns der Probleme anderer bewusst sein und ihnen die Hand reichen.

Wenn du dich in einer Zeit der Verzweiflung befindest, ermutige ich dich, andere Christen davon wissen zu lassen. Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, dass es erstaunlich ist, wie viele Menschen sich mit einem identifizieren können, wenn man offen über seine Kämpfe und Sorgen spricht.

Meine persönliche Überzeugung ist, mich daran zu erinnern, wie Gott seine Barmherzigkeit und Gnade über mich ausgegossen hat, als ich gefallen bin oder mich hoffnungslos fühlte. Wenn ich nur einen Teil der Barmherzigkeit und Gnade, die Gott mir gezeigt hat, an andere weitergeben könnte, wäre die Welt ein ganz anderer Ort.

TAG 5

Kräftemessen

Nehemia 8,10b • Psalm 46,1 • Psalm 119,28 • Sprüche 18,10 • Jesaja 40,29-31

Wir können die Schönheit dessen bewundern, was passiert, wenn wir „loslassen und Gott machen lassen“. Wenn wir aufhören zu versuchen, Dinge aus eigener Kraft zu tun. Wenn wir aufschreien und Gott wissen lassen, dass wir es nicht allein schaffen können. Die Last der Verzweiflung ist nicht für uns bestimmt.

Ich erinnere mich an ein Gespräch, das ich mit einem Bekannten über meine derzeitige Lebenssituation führte. Ich bin im Herzen ein Strandmädchen, das an einem Ort mit viel Sonnenschein und blauem Himmel lebte, und tausche das nun gegen ein Leben an einem Ort ein, an dem es im Durchschnitt über 130 Tage lang regnet. Das ist ein Gefühl der Verzweiflung.

Die Person sagte ziemlich flapsig: „Das könnte ich nie!“ Und diese Person hat Recht. Es gibt einiges, was wir mit unserer EIGENEN Kraft nicht schaffen können. Aber das völlige Staunen, wenn wir uns von Gott führen und uns nicht von unseren gegenwärtigen Umständen blenden lassen. Es liegt im Unbequemen. Es ist in der Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung, die Gott bewegen kann, wenn wir nach ihm rufen. Es ist der Schritt aus unserer Komfortzone heraus, wo das Wachstum stattfindet. Wo wir unsere Ziele verwirklichen können. Wo Zufriedenheit gefunden werden kann, unabhängig von unserer aktuellen Situation oder unserem Schicksal im Leben. Unser „Das könnte ich nie“ oder „Das ist hoffnungslos“ kann sich verändern in „Welches Abenteuer hast du für mich – jetzt?“

TAG 6

Bessere Tage

Jeremia 29,11-13 • Psalm 34,18 • Römer 8,37-39

In einem Song von Blessing Offer heißt es: „There will be brighter days“ (Es werden bessere Tage kommen). Bitte hefte dir diese Botschaft irgendwo auf dein Herz: Es WERDEN bessere Tage kommen. Halte durch.

Bestimmt liest das jemand, der denkt, dass die Welt ohne ihn besser dran wäre. Nein, ist sie nicht!

Du wurdest einzigartig geschaffen. Gott hat sogar alle Haare auf deinem Kopf gezählt. Er hat dich im Leib deiner Mutter gebildet. Du bist wunderbar und einzigartig gemacht.

Verlass dich nicht auf meine Worte, sondern lies Psalm 139, wo es darum geht. Besonders Vers 10: „Dann würdest du auch dort mich führen und nicht mehr loslassen.“ (HFA) Auch dort, egal wo sich das „dort“ befindet, ist Gott mit dir. Er ist für dich.

Bitte verwechsle das nicht mit platten Attitüden, die nur darauf abzielen, dass du dich schnell warm und kuschelig fühlst. Es kann sich immer noch schmerzhaft und dunkel anfühlen, ABER du bist nicht allein. Es gibt Hoffnung. Es gibt immer Hoffnung. Wenn du jetzt mit den Augen rollst, dann möchte ich dir sagen, dass ich ein lebendes Beispiel für Hoffnung bin. Für Heilung. Für Wiederherstellung. Für Erneuerung. Es gab Punkte auf dieser Reise, da wollte ich nicht mehr auf dieser Welt sein. Ich dachte, das wäre ein einfacher Ausweg. Ist es aber nicht.

Um dem Ganzen noch Kontext hinzuzufügen: Wie bereits erwähnt, war es kein: „Puff, ich bin wie von Zauberhand geheilt.“ Meine Heilung brauchte professionelle Begleitung. Es ist in Ordnung, um Hilfe zu bitten, und ich bin die Erste, die helfen will, mit diesem Stigma zu brechen. Ich glaube, es ist bewundernswerter, um Hilfe zu bitten, als so zu tun, als sei alles okay.

Die Zeit ist vergangen, und ich spreche von Jahrzehnten. Ich lebe heute einen wunderschönen Traum. Dieser Traum wäre zerplatzt, wenn ich die Bühne zu früh verlassen hätte. Wenn ich dem Gedanken gefolgt wäre, dass die Welt ohne mich besser dran wäre.

Geh zurück auf die Bühne!

Wenn du dich gerade unter Kissen und Decken im Bett versteckst, ist das okay. Dann lass uns mit einer Pyjama-Tanz-Party starten.

Hat dich dieser Bibelleseplan ermutigt? Dann freuen wir uns, wenn du unsere Arbeit mit einer Spende unterstützt und uns dabei hilfst, dass noch mehr Menschen Gott erleben.

IBAN: DE29 5009 2100 0001 4537 00
www.cbndeutschland.org/spenden

© 2024 Christian Broadcasting Network

Bibelübersetzungen:
Hoffnung für alle®,
Copyright © 1983, 1996, 2002, 2015 by Biblica, Inc.
Verwendet mit freundlicher Genehmigung des Herausgebers Fontis.

Lutherbibel, revidiert 2017,
© 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart