



Überforderung und Gelassenheit

Diesen Artikel haben wir mit freundlicher Erlaubnis des Brunnen-Verlages dem Buch „Geborgenheit und Wagnis“ von Dr. Oswald Sanders entnommen. Das Buch ist vergriffen.

„Ich will euch Ruhe geben.“ (Matthäus 11,28)

Überforderung und Gereiztheit kennzeichnen unsere Zeit. Wer unter uns könnte sich freihalten von den Einflüssen, denen wir Tag und Nacht ausgesetzt sind? Wer könnte sich außerhalb des Geschehens stellen? Wir sind alle von den Gegebenheiten abhängig, die unser Leben ausmachen. Darum verfallen wir verhältnismäßig leicht drei Worten von beinahe magischer Gewalt. „Noch nicht genug“, heißen sie. Für viele verbirgt sich dahinter die Forderung des Lebens schlechthin: erregend, faszinierend oder auch bedrohlich. Die Folge ist jedoch auch im günstigsten Falle nicht Erhöhung des Lebensgefühls, sondern letztlich ein Zustand ununterbrochener Spannung durch ständige Überforderung, eine latente Gereiztheit, die sich – meist im ungeeigneten Augenblick – entlädt.

Auch wer im Dienste Gottes steht, ist diesem Sog schädigender seelischer Überforderung nicht entnommen und bekommt das oft schmerzhaft zu spüren. Zwar kennt man die Verheißungen, die von Ruhe und Stille des Herzens reden, wird jedoch im Alltag nur allzu rasch ein Opfer der erwähnten Störungen. Trotz heißer Gebete gelingt es nicht, jene innere Gelassenheit zu erlangen, die Jesus Christus den Seinen zusagt, und Selbstanklagen vermehren dann nur noch die Spannung.

Hudson Taylor, der Gründer der China-Inland-Mission, kannte in den Anfangsjahren seines verantwortungsreichen Dienstes diesen Zustand sehr genau; doch wurde dieser Stimmung der Nährboden genommen, als er sich in bedingungslosem Vertrauen der Wirklichkeit Gottes öffnete. Er entdeckte die unerschöpflichen Kraftreserven Gottes neu für sich und konnte nun schreiben: „Nie zuvor hatte ich mehr Arbeit, und nie zuvor war sie verantwortungsvoller und schwieriger, aber alle nervöse Spannung ist verschwunden.“ Gott will nicht, dass wir in pausenloser Anstrengung durch die Tage hasten,

darum stellt er uns Reserven zur Verfügung. Die Frage ist nur, wie sie tatsächlich wirksam werden.

Wenn ein Mensch seine körperlichen und seelischen Kräfte dauernd voll einsetzen muss, gerät er in Spannung. Geist und Gemüt werden in Mitleidenschaft gezogen und überanstrengt. Die ununterbrochene Intensität der Lebensführung äußert sich in nervöser Unrast, heimlichen Angstgefühlen und allen möglichen Verkrampfungen. Gewiss ist nicht jede Anspannung schädlich. Soll eine Geige erklingen, müssen die Saiten gespannt sein, jedoch nur so weit, als es das Material zulässt. Zieht man sie zu straff an, reißen sie.

Genauso verhält es sich im menschlichen Leben. Es kommt nur an das gottgewollte Ziel, wenn alle Kräfte eingesetzt werden. Das erfordert einen gewissen Grad gesunder Spannung, den auch unser Herr in seinem Erdenleben kannte, denn der Gehorsam gegenüber Gottes Willen geschieht nicht spannungslos. Ein Übermaß an Spannung aber führt zu Reizbarkeit und Verkrampfung. Diese lebenshemmende Tatsache und ihre Heilung sollen uns nun beschäftigen.

SPANNUNGSMOMENTE

Das Missverständnis, dass harte Arbeit zu schädlicher Überreiztheit des gesamten Organismus führe, ist weit verbreitet. Das stimmt jedoch nicht. Selbst ein schweres Tagewerk kann von uns als Wohltat empfunden werden, wenn die innere Haltung gelöst ist: Es macht müde, aber nicht verkrampft. Die häufigste Ursache nervöser Spannung liegt nicht im körperlichen, sondern im seelischen Bereich.

Mindestens vier Faktoren führen den Zustand der unablässigen Hochspannung herbei.

Das Gefühl der Unzulänglichkeit. Das Bewusstsein, dass unsere geistlichen Reserven und intellektuellen Fähigkeiten für den anvertrauten Dienst nicht ausreichen, bildet die hauptsächliche Ursache seelischer Spannung.

Das ist sehr begreiflich. Wer unter uns ist denn fähig, mit Mund, Herz und Hand Gottes Liebe in unsere Zeit zu bringen und auszuleben? Erweist nicht jeder, der sich seiner Aufgabe völlig gewachsen fühlt, gerade dadurch seine Unfähigkeit? Je stärker wir uns dieses Mangels

bewusst werden, desto mehr sind wir bemüht, ihn durch gesteigerte Anspannung auszugleichen. Wer aus übersteigertem Pflichtgefühl nach größtmöglicher Vollkommenheit in allen Dingen strebt, leidet am stärksten. Je lebendiger das Empfinden für echte Vollmacht ist, die uns fehlt, desto akuter wird die innere Spannung. Kommt noch bei den mannigfaltigen Anforderungen das Bewusstsein einer ungenügenden geistigen Ausrüstung oder Ausbildung hinzu, bringt uns das nicht selten an den Rand des Zusammenbruchs. Der Dienst wird zur Arbeit und die Arbeit zur Last.

Dauernde Sorge. Auch die Gewohnheit, sich über Dinge aufzuregen, die wir nicht ändern können, lähmt das glaubende Wagen und wird ein Grund zu nagender Bitterkeit. In diesem Fall kann es sich um eine besondere Veranlagung handeln, und gerade dann sind wir geneigt, sie als unvermeidlich hinzunehmen.

Zwar erkennen wir recht gut, dass ein solches Sich-Quälen fruchtlos und hemmend ist, aber wir scheinen dieser Gewohnheit, die wir so lange duldeten, machtlos gegenüberzustehen. Alles kann bei dieser Haltung zu einer Quelle der Beängstigung werden: bevorstehende Prüfungen, unsere anfällige Gesundheit, die Vorbereitung für Ansprachen und Unterrichtsstunden, schwierige Besprechungen, die Beziehungen zu Mitarbeitern oder zum anderen Geschlecht. Das Wort, das der Herr Jesus für „ängstliches Sorgen“ gebraucht, deutet jenes innere Hin- und Hergerissensein an, das die Sinne in solche Unruhe bringt, dass der Mensch keiner einzigen Sache mehr ungeteilte Aufmerksamkeit schenken kann.

Außerdem ist ein *Zustand der Angst* häufig die Ursache seelischer Spannungen. Man verdeckt seine Furcht freilich oft vor sich und anderen und nährt auf diese Weise einen verborgenen Krankheitsherd. Menschen mit geschwächten Nerven ängstigen sich vor allem. Vermehrte Verantwortung oder schwierige und neue Aufgaben

»Selbst ein
schweres
Tagewerk
kann von uns
als Wohltat
empfunden
werden,
wenn die
innere Hal-
tung gelöst
ist.«



erfüllen sie mit bangen Vorahnungen: Was könnte nicht alles passieren! Das ist in vielen Fällen berechtigt, zieht aber die Nerven und das geistliche Leben in Mitleidenschaft. Der Schlaf flieht, und auch die wachen Stunden werden mit Schrecken erfüllt. Angst vor dem Versagen hat die Tendenz, das Gefürchtete gerade herbeizuführen. Doch solche Angst und ein getrostes Vertrauen zu Gott können auf die Dauer nicht in ein und demselben Herzen nebeneinander wohnen!

Auch eine falsche Einstellung gegenüber unseren Mitmenschen wird nervöse Störungen verursachen. Die Furcht vor den „anderen“ und vor dem, was sie sagen oder denken könnten, führt Spannungen herbei, die der Gesundheit schaden. Wir wissen zwar, dass durch das – oft nur halbbewusste – Festhalten an Ressentiments, Neid, Eifersucht, Missgunst und Hass Schaden im Nervensystem angerichtet werden kann; wir möchten auch gern davon

befreit sein – und hegen diese Gefühle doch. Nicht ohne zwingenden Grund mahnte Paulus, diese zerstörenden Affekte „abzulegen“. Sie sind Sünde, vergiften deshalb die Seele und untergraben das körperliche Wohlbefinden.

Wir haben aber nun einmal mit den unvermeidlichen Belastungen des Alltags,

die von so vielen Seiten auf uns zukommen, zu rechnen. Wer sich dadurch bedrücken lässt, überfordert sich. Die Saiten reißen, anstatt im geordneten Gleichmaß von Spannung und Schwingen ihrer Bestimmung zu dienen.

Unendlich ist das Leben in seiner Fülle. Wir möchten uns an ihm freuen, aber Mangel an Zeit für die nötigen Studien, der Druck unerledigter Korrespondenz, Besprechungen, Familienpflichten und unvorhergesehene Unterbrechungen – alles verbraucht unsere Kräfte. Menschen, die kommen und gehen und innere oder äußere Hilfe begehren, lassen uns nur schwer zur notwendigen Stille kommen, ganz abgesehen von den unumgänglichen täglichen Pflichten unseres Dienstes. Angesichts all dieser Forderungen, die uns durch Kopf und Herz wirbeln, verlieren wir schließlich jeden Mut, etwa noch neue Aufgaben anzugreifen. Wer vermag unter solchen Bedingungen fröhlich zu leben, etwa gar noch an einem ungünstigen Arbeitsplatz oder in einem Klima, das alle Energien aufsaugt?

UNVERMEIDLICHE KONSEQUENZEN

Wir sind uns wohl darüber klar, dass solche Verhältnisse ihren seelischen und körperlichen Tribut von uns fordern. Denken wir aber auch daran, dass unverarbeitete innere Spannungen sich auf andere übertragen? Unsere Mitmenschen spüren sie sofort. Wir strahlen jene verborgene Gereiztheit aus, die nur eines geringen Anlasses bedarf um loszubrechen. Weil wir in Spannung leben, sind wir nicht mehr fähig, eine negative Atmosphäre günstig zu beeinflussen. Aus der pausenlosen Anspannung wird schließlich Verkrampfung, die sich in Funktionsstörungen ankündigt.

Viele nervöse Magenbeschwerden haben ihre Ursache weniger in der Nahrung, die wir genießen, als in den Gedanken, die wir hegen. Der häufige Zusammenhang zwischen seelischer Gereiztheit und Magengeschwüren ist bekannt. Die Tendenz unserer Zeit zu Migräne und Schlaflosigkeit, die dann oft zur Abhängigkeit von entsprechenden Medikamenten führt, ist sicher in vielen Fällen die Folge eines schmählich behandelten Nervensystems. Es rächt sich einfach dafür, dass wir es zu Leistungen zwingen, die Gott nie von uns fordert. Und wir haben uns ehrlich zu fragen, ob nicht viele unserer nervösen Störungen in Wahrheit davon herrühren, dass wir Energien in unfruchtbarer Aufspaltung vergeuden, während sie Zielen dienen sollten, die Gott in begrenzterem Ausmaß für unser Leben hat.

SEELISCHE ZERRISSENHEIT

Einer unserer Liederdichter betet: „Halt von mir fern den ruhelosen Sinn, der hier- und dorthin eilt.“ Ungelöste innere Spannungen führen unvermeidlich zu solcher Zerrissenheit. Sinne und Gedanken sind unfähig, sich ungeteilt auf Gottes Weisungen einzustellen. Sie drehen und stoßen sich ja ständig im Wirbel dessen, was wir wollen, müssen, aber nicht vermögen. Gerade wenn wir beten, schweifen die Gedanken dauernd ab, indem sie – wie die Magnetnadel zum Pol – unweigerlich zur jüngsten Ursache unseres Kummers zurückschwingen. Selbst im Schlaf kann es geschehen, dass die Ruhelosigkeit des Körpers noch die tiefe Unrast der Seele widerspiegelt.

Depressionen sind dann nur die letzte Stufe. Wie können sie vermieden werden, wenn sich Leib und Seele gegen den Geist verbünden? Dieser Zustand bietet Satan willkommene Gelegenheit, seinen Vorteil wahrzunehmen. Entweder verhüllt er uns Gott durch „Schwermutswolken“, oder er stürzt uns in schwere Versuchungen, wie es seiner verderblichen Absicht gerade am besten dient. Auf diese Weise werden geistliche Kraft und Frische eines gewissenhaften und viel geforderten Menschen gebunden – er wird von Niedergeschlagenheit gequält und durch den Mangel an geistlicher Kraft im persönlichen Leben und im Dienst gelähmt.

GESUNDUNG

Gibt es einen Weg, der aus diesem Gefangensein herausführt? Gibt es eine Möglichkeit der Befreiung? Oder folgen wir nur einem Trugbild, wenn wir von Gott erwarten, dass er uns aus nervöser Spannung und Verkrampfung herausholt? Bitten wir vergebens, dass „unser von Gott in Ordnung gebrachtes Leben die Schönheit seines Friedens bekennen möge“?

Es gibt einen Weg in die Freiheit, und zwar für solche, die bereit sind, ernsthaft zu fragen und rücksichtslos ehrlich mit sich selbst zu sein, wenn Gott seinerseits fragt und antwortet.

Die folgenden Schritte sollen eine Hilfe sein:

Die Wiederentdeckung Gottes: Nur eine tiefere Schau Gottes kann unsere Sehnsucht stillen.

Er selbst muss an uns handeln, und er will es tun, wenn wir auf seine

»Die Not ist,
dass wir im
täglichen
Leben
viel zu klein
von Gott
denken.«

Bedingungen eingehen. Zu Beginn der Menschheitsgeschichte half Gott den Menschen, indem er ihnen Schritt für Schritt einen weiteren Zug seines Wesens offenbarte. Er tat es jedes Mal dann, wenn er durch ein besonderes Erlebnis die Voraussetzung für ihr Verständnis geschaffen hatte. Ohne solche Offenbarung bleibt Gott unbekannt.

Was uns heute nottut, ist eine neue Erkenntnis jener Eigenschaft Gottes, die hebräisch mit *el schaddaj*, der „Allgenugsame“, gekennzeichnet wird. Damit ist gemeint, dass Gott unendlich viel größer ist als alle Unzulänglichkeit, unter der wir leiden. Die Not ist, dass wir im täglichen Leben viel zu klein von Gott denken. Wir tun so, als sei er doch nicht stark genug, um gerade mit unseren Kompliziertheiten und Schwierigkeiten fertig zu werden. Diese Verherrlichung unserer eigenen Unzulänglichkeit ist nicht nur lebenshemmend, sie ist Sünde, denn: „*was nicht aus dem Glauben geschieht, ist Sünde*“. Erregte Mose nicht Gottes Zorn, als er bei seiner eigenen Unfähigkeit stehen blieb (2. Mose 4,14)? Er tat so, als könne er Gott die Zurüstung für den aufgetragenen Dienst nicht zutrauen.

Wir können Gott, der auch für uns „das Genug“ ist, nur durch das Sinnen über seinem Wort entdecken. Das braucht Zeit, es gibt hier kein Abkürzungsverfahren. Denke betend nach über die so erregenden Aussagen: Epheser 1,3; 2. Petrus 1,3; 1. Korinther 3,21! Vertraue darauf, dass diese Kräfte mehr als ausreichend sind, um deinen Bedarf zu decken. Er, der um die Anforderungen unserer Zeit weiß, hat auch reichliche Vorsorge zu ihrer Erfüllung getroffen, ob es sich nun um körperliche, seelische oder geistliche Belange handelt. Der Mangel an Brot, der die Jünger beunruhigte, brachte Jesus nicht in Verwirrung, denn „*er wusste wohl, was er tun würde*“ – und er weiß es immer. Unbedingtes Vertrauen zu einem solchen Herrn wird das Übermaß an Spannung von uns nehmen. Unsere Verkrampfung nimmt ab in dem Maße, wie wir mit dem allgenugsamen Herrn tatsächlich rechnen.

Dieser Herr wird dann auch **tiefer in unser Wesen hineinleuchten**, bis wir erkennen, dass unsere Ichbezogenheit die Triebfeder unserer krampfhaften Anspannung ist. Unser Ich verlangt uns vieles ab, was Gott

nicht von uns fordert. Glauben wir, dass mehr von uns verlangt wird, als wir zu ertragen vermögen? Dann belügen wir uns selbst, denn Gottes Wort versichert uns, dass er nicht zulassen wird, „*dass wir über unser Vermögen versucht werden*“ (1. Korinther 10,13). Er kennt unsere Belastungsgrenze. „*Wenn du es so machst und Gott es dir gestattet, so wirst du dabei bestehen können.*“ (vgl. 2. Mose 18,23), ist eine immer geltende Regel im Reich Gottes. Wir sind darüber unglücklich, dass die Stunden eines Tages nicht ausreichen, um allen Aufgaben gerecht zu werden. Doch Jesus sagt: „*Hat nicht der Tag zwölf Stunden?*“ Damit meint er, dass für das, was er getan haben will, auch die entsprechende Zeit gegeben ist. Wahrscheinlich haben wir uns einige unserer zahlreichen Tätigkeiten selbst auferlegt? Die sollten dann unterbleiben.

Die Unwahrhaftigkeit, mit der wir allenthalben unsere Unfähigkeit betonen, wird offenbar, sobald andere uns unfähig nennen. Das wollen wir dann nicht wahrhaben. Uns liegt oft viel mehr am Beifall der Menschen als an Gottes Ja zu unserem Tun. Viel von unserem Überfordert-Sein kommt aus dem angstvollen und unlauteren Bemühen um Anerkennung. Wir wollen geistig und geistlich mehr darstellen als wir sind. Außerdem liegt uns das gefährliche Selbstmitleid im Blut. Wir jammern nur zu gern über unseren schwierigen Arbeitsplatz und das, was uns zugemutet wird. Der Herr machte es in seinem aufrüttelnden Wort an Petrus nicht ohne Grund deutlich, dass Selbstmitleid satanischen Ursprungs ist (Matthäus 16,23).

In Wahrheit ist unser nach Geltung strebendes Ich der Bösewicht. Die Wurzel unserer Not liegt häufig darin, dass wir die Führung über unser Leben noch nicht an Jesus abgegeben haben. Hat er Zugang zu allen Räumen der Festung „Menschenherz“, so wird er seine Macht erweisen und unsere Spannung in Gelassenheit verwandeln.

Erneuerter Denken ist der dritte Schritt auf dem Weg zur Befreiung. Es bedarf eines radikalen Umdenkens und einer völlig neuen Lebenshaltung. Statt uns in unserem Selbstmitleid und den vagen Entschuldigungen zu gefallen, sollten wir sie als Sünde erkennen und unterlassen.

Wir dürfen unseren Dienst nicht als Last betrachten, die uns erdrückt. Er ist ja der Ort, an dem sich Gottes herrliche Allgenügsamkeit erweisen will! Ruht erst der Blick nicht mehr gebannt auf uns selbst sondern auf Gott, so werden wir auch seine Zusage neu hören: „*Jetzt sollst du sehen, was ich tun werde.*“ Je stärker unser Unvermögen ist, desto lebendiger will Gott hervortreten. Unsere Arbeit soll „*in der Kraft geschehen, die er uns mitteilt*“ (2. Petrus 1,3).

Aber wie geschieht diese Wandlung des Denkens? Sie wird nicht möglich sein ohne eine klare Willensentscheidung. Man muss sich tatsächlich dazu entschließen, alle übergroße Last der Verantwortung Christus zu überlassen, ohne sie immer wieder in die eigenen Hände zurückzunehmen. Darum sagt Paulus: „*Erneuert euch im ganzen Sinnen und Denken ...*“ (Epheser 4,23) und: „*Lasst euch umwandeln und eine neue Gesinnung schenken.*“ (Römer 12,2). Er deutet damit an, dass die Umwandlung selbst nicht unsere Angelegenheit ist, dass sie aber auch nicht ohne unser Ja dazu geschieht. Titus 3,5 weist darauf hin, dass sie ein Werk des Heiligen Geistes ist. Sobald wir bereit sind, ein für alle Mal nicht mehr uns selber zu entschuldigen und zu bedauern, sondern uns ganz Gott zu überlassen, hat Gottes Geist freie Bahn. Er wird nun das Wunder erneuerten Denkens in uns wirken.

Es geht also darum, in allen Lagen unseres Lebens die unbegrenzten Kräfte Gottes sich auswirken zu lassen. Wir wollen uns darin üben, auch unsere Schwachheiten getrost zu bejahen, weil sie Christus die Möglichkeit geben, uns seine mehr als ausreichende Gnade zu schenken. Mit anderen Worten: Der Heilige Geist will uns in wachsendem Maße zur „Gesinnung Christi“ führen (Philipper 2,1). Es stimmt, dass solche Gesinnung über menschliches Vermögen geht. Aber ist Jüngerschaft

»Viel von unserem Überfordert-Sein kommt aus dem angstvollen und unlauteren Bemühen um Anerkennung. Wir wollen geistig und geistlich mehr darstellen als wir sind.«



nicht von Anfang bis zum Ende ein Leben aus göttlichen Kräften? Wir dürfen es dem Heiligen Geist zutrauen, dass er uns den lebendigen Herrn und seine Kraft erfahren lässt. Er lebt in uns, damit wir den täglichen und stündlichen Erfordernissen gerecht werden können. Das befreit uns von aller gewaltsamen Anspannung. Oder soll seine Verheißung: „*Kommet her zu mir ... ich will euch Ruhe geben*“ nicht mehr gelten?

Regelmäßige Entspannung und Stille leisten einen unschätzbaren Beitrag, der sich auch im Körperlichen auswirkt. „*Seid still und erkennet, dass ich Gott bin*“ (Psalm 46,10), ist eine heilsame Verordnung Gottes, die wir in unseren Tagen voller Hast zu wenig beachten. „Eine der Ursachen, durch die der Mensch viel Unheil über sich bringt, ist seine Unfähigkeit zur Stille“, schreibt Pascal. Wenn wir uns keine Zeit zum Hören auf Gott und zu gesunder Entspannung nehmen, sind wir geschäftiger, als Gott es von uns haben will.

Unser Herr suchte in seinem Erdenleben gern die Einsamkeit der Bergeshöhen auf. Der seine Jünger zu mannigfachem Dienst in alle Welt sendet, prägte ihnen zugleich die Notwendigkeit ein, sich Zeit zur Stille zu nehmen, denn nur so wird uns die Fähigkeit gegeben, mit gelöstem Sinn von einer Pflicht zur anderen zu gehen. Wir missachten seinen Rat zu unserem eigenen Schaden.

Einer, der von dieser Tatsache her lebt, schloss vor kurzem sein Gebet mit folgendem Satz: „Und so gehen wir wohlgenut in den kommenden Tag.“ Wohlgenut! In Heiterkeit des Herzens! Keine krampfhaft Anspannung, keine angstvolle Nervosität – nichts als ein Herz, das in dem Gott, der „das Genug“ ist, zur Ruhe und Gelassenheit kommt.

DA WÜNSCHTE ER SICH DEN TOD

„*Lass mich doch lieber gleich sterben, wenn du es gut mit mir meinst.*“ (4. Mose 11,13)

„*Es ist genug, nimm nunmehr, Herr, mein Leben.*“ (1. Könige 19,4)

„*Und nun, Herr, nimm doch mein Leben von mir.*“ (Jona 4,3)

Es ist kein Geheimnis, dass Nervenzusammenbrüche und Depressionen in erschreckender Weise zunehmen. Man kann einleuchtende Gründe dafür angeben – oder man resigniert angesichts dieser Tatsache. Auch ein heimliches Verlieben in solche Negation ist möglich. So oder anders verweigert man sich damit den Mitmenschen und den Anforderungen des Lebens. Darum ist es entscheidend, ob wir willig sind, die heilsamen Ordnungen zu beachten, die Gott uns als Schutzmittel gegen diese Krankheit des Leibes und der Seele gibt.

Der Christ hat einen scharfsinnigen Gegner, der darauf aus ist, sich zwischen ihn und Gott zu drängen, um ihn so auszuschalten und dienstuntauglich zu machen. Gibt es dazu bessere Mittel als Verzagtheit und Schwermut? Kennen wir nicht das unergründliche Gefühl des Lebensüberdrusses und der Hoffnungslosigkeit, das uns überfällt? Man kann es nicht einfach abschütteln.

Vielleicht hilft es uns schon etwas, wenn wir merken, dass wir mit dieser Erfahrung nicht alleinstehen. Schon vor uns gingen Männer und Frauen durch diese „Traurigkeit der Welt“, aber Gott riss sie heraus. Auch uns gilt sein Erbarmen, aber man muss dafür bereit sein

DER LODERNDE ABGRUND

Bald jäh und unerwartet, bald schleichend und sich allmählich steigernd, bricht jenes: „Es ist genug – ich mag nicht mehr leben“, aus unbewussten Tiefen unseres Seins hervor. Der Gedanke, plötzlich aller Drangsal entfliehen zu können, kann locken und berauschen. Gott, dem man sich nahe glaubte, entschwindet in weite Ferne. Man selbst dagegen wähnt sich an brutale Gewalten ausgeliefert oder vom Sog des Abgrunds angezogen. Selbst Gottes Propheten wussten um dieses Ausgeliefertsein. Da war **Mose**, der „Freund Gottes“. Er hatte Großes für Gott und sein Volk ausgerichtet und viele Jahre hindurch eine übermenschliche Last der Verantwortung getragen.

Unter seiner Führung war aus einem Sklavenhaufen eine geordnete Volksgemeinschaft geworden. Wieder und wieder hatte dieses Volk offenbare Fürsorge erfahren, aber auch die Sklavenart brach bei jeder Gelegenheit durch.

Die Unzufriedenheit Israels Gott gegenüber wurde schließlich für Mose so übermächtig, dass er voll Verzweiflung betete: „Ich kann dieses Volk nicht mehr länger ertragen. Töte mich doch lieber, dass ich mein Unglück nicht mehr anzusehen brauche.“ Die Wankelmütigkeit der Menschen erschien ihm unerträglich. Hinzu kam das Bewusstsein, selber versagt zu haben. Das nahm Mose allen Lebensmut. Er machte dabei den Fehler zu vergessen, dass dann, wenn ein Mensch im Glaubensgehorsam handelt, Gott selbst die letzte Verantwortung übernimmt. Mose ahnte nicht, dass Gott noch Jahre reichen Dienstes für ihn hatte.

Anders war es bei **Elia**. Er kam gerade von dem dramatischen Erleben, in dem er allein dem abgefallenen Israel und den heidnischen Priestern entgegengetreten war, bis Gott sich sichtbar als der Lebendige erwies. Das war ein Sieg, eine Bestätigung seines Lebensauftrags. Doch kurz darauf brach derselbe Mann mutlos zusammen und floh vor einer Frau, die ihn umbringen wollte. Unter einem einsamen Wacholderbusch hören wir ihn verzweifelt beten: „Nimm, Herr, mein Leben von mir.“

Auch **Jona** wünschte sich den Tod. Er war Gott davongelaufen, hatte aber später seine Sünde erkannt und war von seinem eigenwilligen Weg zurückgekehrt. Gehorsam verkündigte er nun der Stadt Ninive Gottes Gericht. Und wieder lief alles ganz anders, als Jona es erwartet hatte: Die Niniviten wandten sich Gott in tiefer Reue zu, und Gott vergab. Ob solcher Güte erzürnt, sank Jona unter einer Rizinusstaude nieder und bat: „Nimm doch mein Leben von mir, ich bitte dich: denn es ist besser für mich zu sterben.“

EINFALLSTORE DER VERZAGTHEIT

Achtet man genau auf die Situation, aus der diese Männer den Tod begehrten, so entdeckt man, dass sie mindestens ebenso viel Ursache zu einem erhöhten Lebensgefühl gehabt hätten. Durch Mose hatte Gott mächtige Taten in Ägypten und

in der Wüste gewirkt. Elia hatte auf dem Berge Karmel die Gegenwart Gottes überwältigend erlebt und das Bekenntnis des abtrünnigen Volkes zum lebendigen Gott gehört. Jona wurde von Gott gebraucht, um als sein Bote eine ganze Stadt zu erwecken. Diese Männer hatten „Erfolge“ aufzuweisen. Woher dann die große Traurigkeit und die Unlust zu leben?

Es geht nicht an, die Schuld nur auf den Widersacher Gottes und der Menschen zu schieben. Freilich hat er seine Hand im Spiel. Er kommt ganz plötzlich und nützt alle Gelegenheiten, um uns in Dunkelheit und Verwirrung zu stürzen. Die lähmende Traurigkeit mag uns anscheinend grundlos überfallen. Aber weit häufiger als wir wahrhaben wollen, gab es in unserem Leben Signale, die wir übersehen haben.

Im Leben der erwähnten Männer lassen sich drei Angriffspunkte erkennen, über die „der Mörder Traurigkeit“ verhältnismäßig leicht den Zugang zu unserem Wesenskern gewinnen kann. Achten wir zunächst auf die physischen und psychischen Ursachen. **Mose** war erschöpft durch die tägliche Belastung, die die Verwaltung und die Rechtsprechung in dieser großen Volksgemeinschaft mit sich brachten. Wie viel Energie des Herzens musste tagtäglich von ihm ausgehen, wenn er die Klagen des Volkes anhören und Rat in allen Anliegen erteilen sollte! Die Aufgabe, die Verbindung zwischen Gott und einem unzufriedenen Volk aufrechtzuerhalten, ging über Menschenkräfte.

Glücklicherweise erkannte Moses Schwiegervater Jethro, dass das Bemühen, allen Erfordernissen des Amtes allein gerecht zu werden, bei Mose zu vorzeitiger Erschöpfung führen musste. Wir können selber oft am wenigsten beurteilen, wie sehr unser Dienst uns mitnimmt; erst viel zu spät merken wir, dass wir das Konto unserer physischen und seelischen Kräfte weit überzogen haben. Deshalb sorgt Gott dafür, dass uns ein »Jethro« begegnet. Wir hätten ihn vielleicht nicht gerade „so“ gewählt, und sein Rat mag nicht immer einleuchten, dennoch kann er sehr wohl von Gott beauftragt sein, und wir tun gut daran, auf ihn zu hören.

Schlimm ist es auch, wenn das Gemüt hingabebereiter Menschen ungeschützt von Widerwärtigkeiten

getroffen wird. So erging es **Elia**. Man stelle sich nur die völlige Einsamkeit dieses Zeugen vor, als er auf dem Karmel der leidenschaftlichen Ablehnung seines Volkes gegenüberstand. Man vergegenwärtige sich die gespannte Erwartung des eindringlichen Beters und die Freude der Erhörung, die sich im Lauf des Gottesboten nach Jesreel Luft machte. Und gleich danach traf ihn die Drohung der Königin, die ihn töten wollte, die überstürzte Flucht und ein langes Fasten; Leib und Seele waren restlos erschöpft.

Der Lebensüberdruß bei **Jona** hatte ebenso natürliche Gründe. Er hatte endlich Gottes Auftrag ausgeführt. Tagelang hatte er der Weltstadt Ninive Buße gepredigt. Das hatte ihn stark beansprucht. Der schwüle Ostwind und die stechende Sonne kamen hinzu. Wundern wir uns, dass Jona sich nach beendetem Dienst zur Stadt hinausschleppte, um im Schatten einer Rizinusstaude auszuruhen? Doch als sie tags darauf verdorrte, „*stach die Sonne Jona aufs Haupt, dass er ohnmächtig wurde*“ (4,8). Enttäuschung und Ärger vollendeten den Zustand der Erschöpfung.

Auch wir sind ähnlichen Belastungen ausgesetzt. Es hilft uns aber nicht, die natürlichen Ursachen aufzusuchen und damit die Todessehnsucht verständlich zu machen. Wahre Hilfe liegt nur in der Überwindung dieser Gefahr. Darum müssen wir versuchen, den tiefsten Grund zu entdecken, aus dem dieses Versagen im Lebenskampf erwächst. Bis zum Zusammenbruch hatte **Mose** seinem Volk in großer Hingabe gedient. Als Gott das abgefallene Volk vernichten wollte, war er bereit, seinen eigenen Namen aus dem Buch des Lebens streichen zu lassen, wenn nur das Volk gerettet würde. Das war Einsatz bis an die äußerste Grenze!

Und doch kam der Tag, an dem Mose so erbittert war, dass er diese Haltung aufgab (4. Mose 11,11-15). Was vorher selbstverständlich schien, wurde nun fragwürdig. Wozu sich weiter aussichtslos um undankbare Menschen mühen? Mose vergaß, dass Gott gerade an diesen Leuten gelegen war, und darum schien ihm sein Dienst sinnlos. Er machte Gott Vorwürfe und bedauerte sich selbst. Er hatte nur noch den einen Wunsch: „Nimm von mir, Herr, die Last dieses

Lebens.“ Er versank in sich selbst und vergaß darüber, was Gott ihm früher gelingen ließ.

Elia beginnt sein Gespräch mit Gott in seltsamer Ernüchterung: „*Ich bin nicht besser als meine Väter.*“ Sein Selbstbewusstsein war zerschlagen. Er wurde von Minderwertigkeitsgefühlen bedrängt. Gott hatte seinen Dienst anscheinend nicht angenommen. Er hatte für ihn geeifert, und nun ließ er ihn im Stich. Er ließ zu, dass die böse Königin triumphierte und sein Diener fliehen musste und völlig allein stand, schutzlos preisgegeben. „*Und ich blieb allein übrig*“, sagte er zweimal. Sein Glaube war erschüttert. Er tat sich selbst leid.

Ähnliches sehen wir bei **Jona**. Er freilich grollte Gott um seiner Güte und Langmut willen, denn er hielt durch die voraussehende Gnade Gottes seinen Prophetenruf für gefährdet. Jona hatte das Gericht verkündet und Gott erzeugte Gnade, aber damit nicht genug: Am folgenden Tag enttäuschte Gott ihn wieder. Bitterkeit und Ärger über Gottes unbegreifliches Tun trübten Jonas Blick. Er konnte Gottes Weg des Erbarmens mit dem Erbfeind seines Landes nicht mitgehen. Wie konnte Gott ihm einen so demütigenden, unehrenhaften Auftrag zumuten? (siehe Jona 4,8.9.)

Jedes Mal entsprang der Lebensüberdruß einer Verschiebung der Akzente: Der Mensch, seine Leistung, sein Vermögen oder seine Ehre standen im Vordergrund. Darüber verblasste Gott und die Macht seiner Liebe. Ist es nicht immer unser Ich, das uns solche Niederlagen bereitet?

Nun handelt es sich aber hier um Menschen Gottes. Darum haben wir vor allem nach ihrer Beziehung zu Gott zu fragen. Bei allen drei Männern erwuchs die Anfechtung aus ihrem scheinbaren Versagen. Hinter dem erregten Ausbruch eines **Mose** stand die Sorge, dass der Zugang zu Gott nicht mehr offen stehe, dass Gott

»Der Mensch, seine Leistung, sein Vermögen oder seine Ehre standen im Vordergrund. Darüber verblasste Gott und die Macht seiner Liebe.«



seine Gebete nicht mehr erhöre (4. Mose 11,11).

Die Israeliten änderten sich nicht, so sehr er sich im Bunde mit Gott darum gemüht hatte. Sie versündigten sich immer wieder. Lag das vielleicht an ihm? War er fehl am Platze? War er zu schwach? Hatte Gott ihn verworfen? Dann wollte er lieber sterben!

Leidenschaftlich hatte **Elia** eine Umkehr Israels zu dem lebendigen Gott erwartet. Aber die Erschütterung des Volkes auf dem Karmel wich rasch wieder der Gleichgültigkeit, sobald der langersehnte Regen verrauscht war. Ebenso schnell verrauschte die oberflächliche Bewegung der Masse.

Elia sah sich wieder alleingelassen in seinem Eifer für Gottes Sache. Sein mutiges Zeugnis auf dem Karmel, auf das er so große Hoffnungen gesetzt hatte, war fruchtlos geblieben. Was sollte er noch auf der Welt?

Jonas Reue und sein Dienst in dem einflussreichen Ninive war ein tapferer Einsatz. Aber dann geschah, was Jona schon gefürchtet hatte: Die selbstsicheren Bewohner Ninives demütigten sich vor Gottes warnendem Wort, so dass Gott Gnade vor Gerechtigkeit walten

lassen konnte und Ninive nicht unterging. Wie stand Jona nun da? Gott hatte ihn Lügen gestraft. Sein Ruf als Prophet war dahin. Einen Propheten,

der sich lächerlich gemacht hatte, konnte Gott in Zukunft nicht mehr brauchen. Also hatte sein Leben keinen Sinn mehr.

Aber Gott lässt seine im treuen Dienst müde und irre gewordenen Boten nicht im Stich. Das Erbarmen, das er für die heidnische Stadt Ninive empfand, kommt auch ihnen zugute. Die Bitte sterben zu dürfen erfüllt er keinem, aber für jeden hat er das geeignete Heilmittel:

Seinem Knechte **Mose** stellte er siebenzig befähigte und mit Gottes Geist begabte Helfer zur Seite: Älteste, die einen Teil der Verantwortung mittrugen. Dadurch wurde Mose frei für die Aufgaben, die nur er tun konnte. Gott selbst brachte das Murren des Volkes zur Ruhe, indem er ihr Begehren erfüllte, ihrer eigenen Armseligkeit zum Trotz. Er wiederholte sein feierliches Versprechen und bestätigte Mose in seinem Amt (4. Mose 11,23).

Die Heilung des **Elia** begann mit der Zuflucht an einen geborgenen Ort im Gebirge, wo Gott ihn allein sprechen und sich ihm neu offenbaren konnte. Dann ließ er ihn zweimal lange schlafen, speiste ihn zweimal mit Brot aus seinen Händen und ließ ihn in tiefen Zügen Quellwasser des Himmels trinken. Darauf machte er ihm Mut mit der Versicherung, dass er gar nicht allein wäre, sondern dass 7000 Männer hinter ihm stünden, die auch ihre Knie nie vor Baal gebeugt hätten. Mit denen sollte er sich zusammmentun, und einer von ihnen sollte sein Freund und Nachfolger werden.

Für **Jona** ließ der Herr das schützende Blätterdach der Rizinusstaude wachsen und nach kurzer Zeit verdorren. An Jonas lächerlichem Mitleid mit dieser verwelkten Pflanze versuchte Gott ihm den Blick zu öffnen für das göttliche Mitleid und Erbarmen, das er für das bußfertige Ninive hegte.

UND WIR?

Das Erleben jener Gottesboten soll uns Ermutigung und Wegweisung sein. Einiges passt besonders gut wieder für unsere Zeit. Muss Gott nicht auch uns darauf aufmerksam machen, dass seine Zeugen kein Recht haben, die von ihm gesetzten Grenzen eigenmächtig zu durchbrechen? Seine Kinder sind nicht vor Lebensüberdruß geschützt. Eine Überbeanspruchung der vorhan-

denen seelischen und physischen Kräfte geschieht, selbst wenn es die Lage zu erfordern scheint, auf eigene Gefahr und bietet dem Feind willkommene Gelegenheit, unsere Gedanken und Sinne zu verdunkeln. Der Zusammenbruch braucht nicht nur bei einem misslungenen, er kann genauso gut nach einem gelungenen Dienst eintreten.

Ohne die stete Erneuerung der körperlichen und geistigen Kräfte von Gott her wird uns der Feind immer wieder in die Flucht schlagen. Sobald wir, wenn auch nur für kurze Zeit, den Schwerpunkt von Gott weg auf uns verlagern, öffnen wir allen Arten von Depressionen Tür und Tor. Wenn wir unser Herz vor Gott ausschütten, kann und will er zurechtbringen, was wir verdorben haben. Manchmal öffnet er uns auch die Augen dafür, dass unser scheinbares Versagen schon ein verhüllter Sieg Gottes ist. Elia ahnte nichts von den siebentausend Menschen, die inmitten des Abfalls Gott ehrten, und die ihm dann zum Trost wurden.

Ebenso aber – das sei noch einmal gesagt – ist es oft entscheidend, ob wir den Rat der uns zur Seite gestellten Menschen ernst nehmen. Abgeben der Aufgaben, die andere ebenso gut oder besser als wir verrichten, und gemeinsames Planen wirkt entlastend und kann ein wesentliches Heilmittel sein.

Vernünftige körperliche Maßnahmen können Neurosen und Herzbeschwerden verhüten. Einige unserer Gebete um Gesundheit können wir selbst erhören! Zeitiges Zubettgehen, genügend Schlaf und die geeignete Ernährung heilen manche Verkrampfung. „Ich habe so viel zu tun“, sagte der französische Philosoph Le Maistre, „dass ich zu Bett gehen muss“.

Gott gibt seinen angeschlagenen Leuten individuelle Verordnungen. Es ist seine Lust, jedes bedrückte Gemüt aufzuheitern und müde Gewordene neu zu beleben. „Er legt mir die Hand aufs Haupt, und meine Müdigkeit ist verschwunden“, singt der Psalmsänger aus eigener Erfahrung (Psalm 23,3, indianische Übersetzung). Unser Gott ist reich an wiederherstellender Gnade.

„*Habt in allen Lagen den Schild des Glaubens bei euch, mit dem allein ihr alle Feuerpfeile des Bösen unschädlich machen könnt!*“ (Epheser 6,16). ☛

»Muss Gott nicht auch uns darauf aufmerksam machen, dass seine Zeugen kein Recht haben, die von ihm gesetzten Grenzen eigenmächtig zu durchbrechen?«