

DER KANZELDIENST

DIE PREDIGT AUS DER ARCHE

Sonntag, den 12.08.2018 / 10:00 Uhr

Freude im Herzen

von Pastor Frank Huck ©

Predigttext: *„Ein fröhliches Herz bewirkt Gutes wie eine Medizin, aber ein niedergeschlagener Geist lässt die Glieder austrocknen/ verdorren.“ (Sprüche 17,22)*

Wir machen heute Fortsetzung in der Betrachtung des Buches der Sprüche. In diesem Buch geht es um Weisheit. Wir haben schon während der Betrachtung der bisherigen Predigtabschnitte erkennen dürfen, dass wir echte Weisheit nur bei Gott und Seinem Sohn Jesus Christus finden, den der Schöpfer dieser Welt zum Zentrum aller Schätze der Weisheit und Erkenntnis gemacht hat (1. Korinther 1,30).

Diese uns im Buch der Sprüche entgegenstrahlende göttliche Weisheit ist sehr praktisch und umfasst nahezu alle Lebensbereiche – von der grundsätzlichen Lebensplanung hin bis zu den Details der alltäglichen Herausforderungen und Entscheidungen. Das gilt für alle Zeiten und alle Menschen und hat auch für uns heute nichts von seiner Wichtigkeit, Relevanz und Aktualität verloren.

Das zu erkennen und umzusetzen sei besonders für die jüngere Generation wichtig. Jedenfalls meint dies der Prediger Charles Bridges, und ich stimme ihm zu. Er schreibt: *Unsere jungen Leute wachsen in einer Zeit auf, in der die Grundfesten dieser Erde erschüttert und ihre Herzen durch den Zeitgeist vergiftet und irreführt werden. Nichts ist wichtiger, als gerade sie (die jungen Menschen) mit festen, durchtragenden Grundlagen für ihr Leben auszurüsten. Was dieses unschätzbar wertvolle Buch der Sprüche den jungen*

Leuten einschärft, ist die Wichtigkeit fester Prinzipien in ihren Herzen, die hohe Bedeutung eines disziplinierten, geordneten Lebens sowie die Gewohnheit, wirklich ALLES im Denken und Leben unter die Autorität des Wortes Gottes zu stellen. Dieses Buch der Sprüche lehrt seine Leser, den Ratschlag zu einem Lebensstil/ Handlungsweise nach den Weisheiten dieser Welt mit dem Ratschlag „aus dem Himmel“, dem Rat Gottes, zu vergleichen und sich dann für die ewigen Güter zu entscheiden und diese „den Spielzeugen“ (Angeboten) dieser Welt vorzuziehen. Dieses praktische Leben gemäß des göttlichen Ratschlags und der göttlichen Weisheit wird wie ein Lächeln in diese von Sorgen zerfressene Welt hineinstrahlen. Es wird wie ein Sonnenstrahl tröstend in das Leiden der Welt scheinen, und es wird immer auf die göttlichen Prinzipien des Friedens und Bewahrung/ Ausharrens hinweisen.¹

2 Wege, 2 Lebensprinzipien, so fasst Bridges es zusammen: Leben nach den Ratschlägen und sogenannten Weisheiten dieser Welt, des Zeitgeistes ODER ein Leben im Einklang mit Gott, geleitet vom Plan und den Geboten der göttlichen Weisheit und Prinzipien.

¹ Charles Bridges, Proverbs, Crossway Books, Wheaton, 1. Aufl. 2001, Preface. S. XIV, Übersetzung durch den Verfasser. (Erstveröffentlichung des Buchs 1846)

Darum geht es nicht nur zu Lebzeiten des Charles Bridges (man merkt am Sprachstil, dass er nicht im 21. Jahrhundert gelebt hat, sondern im 19. Jahrhundert), sondern auch heute. Und auch in dem einen Vers aus Sprüche 17, 22, den wir näher betrachten.

In den deutschen Übersetzungen wird dieser Vers unterschiedlich wiedergegeben, wobei die verschiedenen Varianten helfen, die darin enthaltenen Aspekte zu erfassen:

„Ein fröhliches Herz tut dem Leib wohl, ein bedrücktes Gemüt lässt die Glieder verdorren.“ (EIN)

„Ein fröhliches Herz bewirkt Gutes wie Medizin, aber ein niedergeschlagener Geist lässt die Glieder austrocknen.“

„Ein fröhliches Herz ist heilsam wie gute Medizin, aber ein niedergeschlagener Geist lässt die Glieder verdorren.“²

Wir sehen hier zwei gegensätzliche Gemütszustände /Herzeseinstellungen von uns Menschen. „Ein fröhliches Herz / Herz voll Freude“ auf der einen und ein „niedergeschlagener Geist / bedrücktes Gemüt“ auf der anderen Seite (vgl. auch Sprüche 15,13f). Diese Empfindungen und Zustände des Herzens stehen nicht einfach statisch nebeneinander, sondern entwickeln sich und haben Folgen, dramatische Folgen. Das wollen wir uns heute anschauen.

Was bedeutet es, einen „niedergeschlagenen Geist“ zu haben und so darin zu leben und zu verharren, dass dies letztlich bildlich gesprochen zur „Austrocknung der Knochen“ führt? Und was ist demgegenüber ein Lebensstil mit fröhlichem Herzen, mit echter Freude im Herzen, der dann das gesamte Leben aufblühen und gelingen lässt und wie eine gute Medizin den Körper stärkt? Und notfalls auch wieder herrichtet und gesund macht, wenn man es denn nötig hat. Und natürlich auch: Wie vermeiden oder wirken wir einem immer tieferen Abrutschen in einen bedrückten Geist und in ein niedergeschlagenes Gemüt entgegen? Wie gehen wir umgekehrt den Weg, ein fröhliches Herz zu bekommen? Wie fördern und kultivieren wir diese Freude in unserem Herzen?

² Es handelt sich um 2 Übersetzungsvarianten des Verf. unter Verwendung gängiger deutscher Bibelübersetzungen.

Ich weiß nicht, wo du dich in deiner Gemütsverfassung aktuell befindest und dich zurzeit einreihen würdest. Vielleicht fühlst du dich auch schwankend und hin- und hergerissen, mal so, mal so. Aber du sehnst dich danach, in innerem Frieden und Freude beständiger durchs Leben gehen zu können.

Vielleicht hast du dich von einem Strudel negativer Gedanken und Gefühle immer weiter hinabziehen lassen. Bei manchem mag das vielleicht schon länger so gehen – Monate oder gar Jahre, sodass sie sich immer fester um deinen Hals zu legen drohen und deine Lebenskraft und -freude im Herzen betäubt haben.

Aber egal, wo du dich einordnen würdest: Gott in Seiner vollkommenen Liebe und Weisheit hat auch in dieser Situation einen Plan und Rat für dein Leben, wie es gelingen kann. Er kümmert sich darum und gibt uns auch im Buch der Sprüche, im Buch der Weisheit, Leitlinie und Hilfestellung, wie unser Leben in diesem Bereich gelingen kann und wie Freude und Wohlbefinden hervorgerufen werden statt Bedrückung, Kraftlosigkeit, Angst und Depression. Das bezieht unser ganzes Leben mit ein – unser Herz, unsere Gefühle, das Wohlbefinden für die Seele als auch für den Leib.

Sprüche 17, 22: *„Ein fröhliches Herz ist heilsam wie gute Medizin, aber ein niedergeschlagener Geist lässt die Glieder austrocknen / verdorren.“*

I. EIN NIEDERGESCHLAGENER GEIST

Was bedeutet es, einen „niedergeschlagenen Geist“ zu haben und so darin zu leben und zu verharren, dass dies letztlich bildlich gesprochen zur „Austrocknung der Knochen“ führt?

a) Was es nicht bedeutet

Zunächst möchte ich klarstellen, was es nicht bedeutet. Ein bedrücktes Gemüt oder niedergeschlagener Geist ist nicht ein von der Gottesfurcht erfasstes Gemüt, die uns unsere Sünde vor der Heiligkeit Gottes aufzeigt und uns alle Selbstgerechtigkeit und allen Stolz nimmt und als Folge unseren Geist von der Tiefe des Herzens vor Ihm zerbrechen lässt, was zu Buße, Bekehrung, Anbetung und zum Anrufen Gottes führt.

Davon spricht z. B. Psalm 51, 19: „Die Opfer, die Gott gefallen, sind ein zerbrochener Geist; ein zerbrochenes und zerschlagenes Herz wirst du, o Gott, nicht verachten.“ Das ist eine Frucht des Wirkens des Heiligen Geistes und ein Segen und Geschenk Gottes.

b) Definition und Beschreibung

Ein niedergeschlagener Geist, der die Lebensgeister vergehen und austrocknen lässt, ist etwas anderes.

Charles Bridges beschreibt es so: *Es ist ein in Niedergedrückttheit, Verzagttheit, negativen Gedanken, Verzweiflung und Depression verharrender Geist, der immer nur auf die negative und dunkle Seite der Angelegenheiten des Lebens schaut.³ Seine Wahrnehmung der göttlichen Perspektive und der geistlichen Welt (= von Gott) ist verengt und entstellt, und er blickt nur auf sich selbst und dreht sich um sich selbst. Das hat die Konsequenz, dass ein niedergeschlagener Geist uns die Gebeine und Lebenskräfte aussaugt, austrocknet und schließlich nimmt. Dabei ist der Körper in seiner Gesamtheit befallen und beeinflusst.*

Das ist die beeindruckende Analyse und Beschreibung eines Pastors zu Lebzeiten von Napoleon. Ein bekannter Theologe aus heutiger Zeit, Edward T. Welch, beschreibt den Zustand des Verharrens in einem niedergedrückten Gemüt und die daraus möglichen Folgen so: *Eine Depression ist ... durch totale Abwesenheit gekennzeichnet. Der Abwesenheit von seelischen Regungen, der Abwesenheit von Gefühlen, von Reaktionen, der Abwesenheit von Interesse.⁴*

Welch zitiert die Beschreibungen der diesbezüglichen Gefühle von Menschen wie folgt: *Verzweifelte Einsamkeit, schwarze Löcher, dunkle Brunnen, Leere, Schlaflosigkeit.⁵ Das Leben erscheint einfach nur flach, grau und kalt. ... Mein Herz ist leer. In mir sind alle Brunnen vertrocknet, aus denen das Sehnen strömen*

sollte. Die Welt wirkt beängstigend. ... Sie zweifeln dann, von irgendjemandem geliebt zu werden...⁶

Unser Vers in Sprüche 17, 22 lehrt uns die Tatsache, dass ein so niedergeschlagenes Gemüt uns wie in einer Spirale immer tiefer sinken lässt, wenn wir uns treiben lassen und wenn diesem Gefühl nichts entgegengesetzt wird. Dann kann es im fortgeschrittenen Stadium so weit kommen, dass wir keinen Sinn mehr im Leben sehen. Wir fühlen uns wie weggelegt und beiseitegestellt, alles erscheint so nutzlos und unser eigenes Leben auch. Das erfasst die ganze Seele und auch den Körper.

Mögliche Symptome sind: Müdigkeit, die nicht enden will, und manchmal dennoch Schlaflosigkeit. Keine Kraft und Energie mehr. Gefühl von Wertlosigkeit, Traurigkeit, Hoffnungslosigkeit mit Angstzuständen und düstersten Träumen und Zukunftsvisionen. Sollte man dem Leben da nicht besser entfliehen? Wo doch alles düster und monoton aussieht und man sich starr, betäubt, empfindungslos, ja wie tot im Abgrund zu versinken fühlt.

Und dabei rede ich hier jetzt nicht von Menschen, die wegen der Einnahme von Drogen und Medikamenten oder als Folge eines physisch medizinischen Defizits in solche Gefühlszustände geraten mögen, wie sie Sprüche 17, 22 beschreibt. *„Ein niedergeschlagener Geist lässt die Glieder austrocknen/ verdorren.“*

Das ist dann das Ende: dass wir wie tot sind, leblos, jede Kraft und jedes Leben verloren haben, hoffnungslos. Aber genau das soll nach Sprüche 17, 22 eben nicht das Ende sein! Genauso wenig wie die hoffnungslos verdorrten Gebeine in der Vision von Hesekiel (Hesekiel 37,1ff) nicht verdorrt blieben, sondern durch den Geist Gottes erfüllt und zu neuem Leben erweckt wurden, obwohl es menschlich gesehen keine Hoffnung gab.⁷

³ Charles Bridges, a.a.O., S.146, Übersetzung durch den Verfasser

⁴ Edward T. Welch, Depression – Die hartnäckige Dunkelheit, 3L-Verlag Waldems, 4. Aufl. 2014, S. 16 m.w.N.

⁵ E.T. Welch, a.a.O., S. 15f

⁶ E.T. Welch, a.a.O., S. 17ff

⁷ Vgl. Hesekiel 37: *«Unsere Gebeine sind verdorrt, und unsere Hoffnung ist verloren; es ist aus mit uns!»¹³ und ihr sollt erfahren, dass ich der HERR bin, ...¹⁴ Ich will auch meinen Geist in euch legen, und ihr sollt leben; und ich will euch wieder in euer Land bringen, dass ihr erfahren sollt,*

c) Mögliche Hintergründe

Dieser Zustand eines niedergeschlagenen Gemüts kommt nicht von allein, sondern hat Gründe, Hintergründe.

Wenn wir vielleicht auch nicht in Tiefen einer dauerhaften Niedergeschlagenheit wie zuvor beschrieben hineingeraten sein mögen, so haben wir alle schon von Zeit zu Zeit in unterschiedlicher Form die Folgen eines niedergedrückten Gemüts persönlich erlebt. Unsere Erfahrungen und auch Beispiele aus der Bibel zeigen: Ein großer Bereich einer möglichen Ursache und Hintergründe für einen solchen Zustand ist Leid. Davon bleiben auch Christen in dieser gefallenen Welt nicht verschont. Die Bibel spricht darüber, auch das Buch der Sprüche, weil sie uns in solchen Lebenssituationen helfen und den Weg weisen will.

Viele von uns kennen das Leben von Hiob, der eine Kumulation von Leid und Schmerz bis hin zum Verlust seiner Familie, seines Besitzes, seiner Gesundheit, seiner Freunde etc. erlebte, sodass er in große Not, Verzweiflung, Angst und Bitterkeit und tiefe Niedergeschlagenheit geriet. Denken wir an Paulus: Wie viel Leid, Schläge, Hunger bis hin zum Verrat von Freunden hat er erlebt. Und unser Herr Jesus selbst: Auch Ihm waren Gemütszustände von bedrückender Angst und tiefer Dunkelheit nicht unbekannt. Am Vorabend der Kreuzigung im Garten Gethsemane war Sein Leiden sogar so stark, dass Er Wasser und Blut schwitzte. Matthäus 26, 37: *„Und er nahm Petrus und die zwei Söhne des Zebedäus mit sich, und er wurde immer trauriger und mutloser.“* (fing an zu trauern und zu zagen, L84) Und am Kreuz rief Er aus: *„Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?“* (Matthäus 27,46).

Jesus ging diesen schrecklichen Weg und nahm alles Leiden auf sich, um dich und mich von den Sünden und Gebundenheiten dieser Welt zu befreien, weil Er uns so sehr liebt. ER weiß, was tiefe Niedergeschlagenheit, Angst, Depression und das Gefühl der Verlassenheit bedeutet.

dass ich der HERR bin. Ich habe es gesagt und werde es auch tun, spricht der HERR.“

Und Er weiß, was auch dir Not und Angst macht. Genau darum ist Er gekommen – nicht nur, um einmal zu sterben, sondern darüber hinaus kümmert Er sich und hat Seinen Heiligen Geist gesandt, dass Er in dir wirken und dich aus tiefer Not aufrichten und stärken soll. Und zudem betet Jesus gerade jetzt für dich und tritt zur Rechten des Vaters bittend für dich ein.

Das Leid, das hinter Niedergeschlagenheit stecken mag, kann unterschiedlicher Art sein. Wir leben in einer gefallenen Welt voller Sündhaftigkeit und Egoismus. Das betrifft alle Menschen, ob sie es wahrhaben wollen oder nicht. Unsere Herzen und Motive sind nicht edel und rein, sondern von der Grundstruktur egoistisch gesinnt und weit von der Heiligkeit und Vollkommenheit der göttlichen Gebote entfernt.

Viele von uns haben unter der Boshaftigkeit von Menschen gelitten, und manche ganz besonders schlimm. Vielleicht hat auch dich jemand ganz tief verletzt, mit Worten oder Taten. Oder du fühlst dich ausgenutzt und missbraucht und alleine gelassen. Und wenn diese Erfahrung nicht aufhört, sondern sich multipliziert und andauert, beginnt das unsere Gedanken und Gefühle zu dominieren und schließlich zu lähmen, weil wir andere Dinge, für die wir doch so dankbar sein können, nicht mehr wahrnehmen. Und wenn die erfahrene Boshaftigkeit in der Kindheit durch psychische und physische Gewalt von Verwandten geschah, mag dies für manche besonders schmerzlich und verletzend sein.

Oder es mag ein brutales Schockerlebnis gewesen sein, das dich psychisch und physisch stark belastet und durchgeschüttelt hat, sodass dein Gemüt auch heute noch immer wieder davon angefochten wird. So erging es z. B. dem bekannten Prediger Charles Spurgeon, der insbesondere nach einer durch einen Störer in seiner Kirche ausgelösten Panik, bei der sieben Menschen totgetrampelt wurden, Zeit seines Lebens mit Depressionsattacken zu kämpfen hatte.

Das ist also EIN Grund für Leiden: andere Menschen, die uns Böses angetan haben.

Aber jeder von uns, auch wenn er noch so viel Unrecht erfahren haben mag, ist nicht nur Opfer, sondern auch Täter. Wir alle sind

Sünder und sind nicht frei von Wut, Ängsten und egoistischen Wünschen. Durch dieses Verhalten haben wir oft nicht nur anderen, sondern auch uns selbst großen Schaden zugefügt, und daran leiden wir heute.

Während andere ein harmonisches Familienleben führen, gibt es in deiner Familie vielleicht nur Streit, Scheidung und Unordnung, und das nicht erst seit gestern. Und über die Jahre ist es nicht besser, sondern immer schlimmer geworden. Das ist belastend!

In so manchem Fall mag unser Leiden als Quelle unserer Niedergeschlagenheit und Frustration eine Folge von Ungehorsam und Missachtung der Handlungsanweisungen Gottes sein oder eine Folge eines nicht an Seinen Geboten orientierten Lebensstils. Hier brauchen wir Hilfe und Hoffnung und Vergebung. Wir brauchen Jesus und Seine lebenserneuende Kraft, die wir nicht haben. Aber ER hat sie durch Seinen Geist!

Der Sündenfall hat auch unseren Körper erfasst. Unser Körper, der von Krankheiten, Alterserscheinungen und Fehlfunktionen einschließlich chemischer Ungleichgewichte gekennzeichnet ist, ist ein weiterer Faktor für manches Leiden, das uns getroffen hat.

Vielleicht hast du gerade einen geliebten Menschen, der über Jahre dein Leben mit dir geteilt hat, verloren. Das kommt in deiner Lebenswirklichkeit zu dem zuvor genannten Leid hinzu und kumuliert mit diesem. Schmerz und Niedergeschlagenheit fechten dich immer wieder an und bedrücken dich.

Krankheit, Not, Leid sind gegenwärtig in unserem Leben, und nicht selten ist der Satan selbst daran beteiligt. Das haben wir auch im Leben des Hiob gesehen. Der Satan, der als Vater der Lüge und Mörder bezeichnet wird, hat nicht nur Adam und Eva über den Charakter und die Absichten Gottes belogen und so viel Leid über sie und auch die nachfolgende Welt gebracht. Das tut er immer noch, sodass unsere Welt und die Menschen, die Jesus nicht kennen, in geistlicher Blindheit wandeln.⁸

⁸ 2. Korinther 4, 3-4: *Wenn aber unser Evangelium verhüllt ist, so ist es bei denen verhüllt, die verlorengehen; ⁴ bei den Ungläubigen, denen der Gott dieser Weltzeit die Sinne verblendet hat, sodass ihnen das helle Licht des*

Leider ist das auch in unserem Land zunehmend zu beobachten. Im Sinne einer geistlichen Orientierungslosigkeit und Blindheit lassen sich unsere staatlichen Institutionen und Entscheidungsträger immer weniger von den ethisch-moralischen Grundsätzen der Bibel leiten. Das, was jahrhundertlang richtig war und auch so in der Bibel steht, ist heute nach Meinung des Zeitgeistes falsch und wird aggressiv bekämpft.

So ist beispielsweise das biblische Ehe- und Familienbild von allen Seiten einschließlich staatlicher Institutionen unter Beschuss geraten und in weiten Teilen der Gesellschaft in der Auflösung begriffen. Besonders tragisch ist, dass dies von so manchen Kirchen, die sich vom Zeitgeist, aber nicht den Geboten der Bibel leiten lassen, nicht nur gefördert, sondern sogar gefordert wird.

Wir sehen Ausbeutung, Chaos, Gewalt, Flüchtlingsdramen, die Unberechenbarkeit von führenden Politikern, Wirtschaftskrisen, Hungersnöte, Lügen und Machtspiele auf allen Ebenen der Gesellschaft. All das kann nicht nur die so lebenden Menschen niedergeschlagen und hoffnungslos werden lassen, sondern auch uns Christen schwermütig machen, die wir den Abfall von Gott beobachten und mitleiden.

Gibt es trotzdem noch Hoffnung? JA! Aber diese liegt nicht in uns, nicht in deinen Gefühlen, in deinen Möglichkeiten. Wenn wir darauf vertrauen, bleiben wir bedrückt.

Oftmals bleiben die Ursachen des Leidens oder einer daran anknüpfenden geistlichen Niedergeschlagenheit auch unklar. Aber bei allem ist sicher, dass nichts den Augen Gottes entgeht und außerhalb Seiner Kontrolle und Seines Ratschlusses ist. Gott hat auch in deinem Leben die absolute Kontrolle! Er hat immer gute Absichten mit uns. Und manchmal erfüllt Er sie auch durch Leiden, die Er zulässt oder gar schickt.⁹

Evangeliums von der Herrlichkeit des Christus nicht aufleuchtet, welcher Gottes Ebenbild ist.

⁹ Ein Beispiel dafür sind der Verkauf und die Leiden des Josef, was Gottes Absicht entsprach, um ein ganzes Volk vor dem Hungertod zu retten, ohne dass dies Gott für die Sünde der Brüder verantwortlich macht, 1. Mose 50,20; siehe auch die Erziehung des Paulus durch den von Gott

Es gibt andere Ursachen, die uns bedrückt machen. Da gibt es etwas, das du schon lange ganz besonders haben möchtest: eine Heilung, eine bestimmte Arbeitsstelle, eine Frau, Kinder. Eigentlich gute Dinge. Aber dir ist es so wichtig geworden, dass sich alles darum dreht. Du hast seit Längerem und intensiv dafür gebetet, aber Gott hat dir deine Bitten nicht erfüllt. Das bedrückt dich.

Spaß und Vergnügen könnten ebenfalls ein Grund für deine tiefe Niedergeschlagenheit sein. „Was?“, denkst du. „Ist nicht Fröhlichkeit und Vergnügen GERADE DAS GEGENTEIL von einem betrübt und depressiven Gemüt? Wie soll denn das Streben nach Vergnügen als ein Stolperstein auf dem Weg zu einem fröhlichen Herzen einzuordnen sein?“

Es ist wichtig, dass wir verstehen, dass das Jagen nach Fröhlichkeit und Vergnügen nicht oder jedenfalls nicht wirklich und dauerhaft zu einem fröhlichen Herzen führt. Wenn du deinen Kalender mit einer Aktivität nach der anderen füllst, von einer Party zur anderen hetzt und dann wieder zur nächsten Reise springst und danach noch zu einer kulturellen Veranstaltung, Kreuzfahrt, zu einem Spieleabend, und dein sportliches Hobby darf ja auch nicht fehlen, dann bleibt da dennoch eine unerfüllte Sehnsucht bzw. ein Gefühl der Rastlosigkeit, das nicht mit Frieden erfüllt wird.

Ist das Freude? Ist das der Sinn des Lebens? Nein. Denn spätestens dann, wenn man nicht mehr an diesen Vergnügungen teilnehmen kann, wenn man krank ist und mit Gedanken an den unaufhaltsam näherrückenden Tod konfrontiert wird, die man zwar regelmäßig wegschiebt, die aber immer wieder kommen, dauert es oft nicht lange, bis das auf Sand gebaute Lebensfundament zusammenbricht. Und dann verfällt man nicht selten in Hoffnungslosigkeit, Angst und Depression.

Wer sein Herz an Vergnügen und Spaß und Fröhlichkeit ausrichtet, der geht an der Bestimmung seines Lebens durch Gott vorbei. Echte Freude im Herzen zu haben, ist nicht gleichzusetzen mit den Vergnügungen dieser Welt, auch wenn die

„gesetzten“ „Pfahl im Fleisch“, „damit er sich nicht überhebe“, 2. Korinther 12,7.

Spaßgesellschaft und die Werbung des Zeitgeistes uns das vorgaukeln mag.

Merken wir: Ein bedrücktes Gemüt, Niedergeschlagenheit und Depression haben also oft etwas mit einer falschen Sichtweise, geprägt von der Weisheit dieser Welt, mit falschen Zielen und Prioritäten unseres Herzens, geprägt von der Sünde in uns drinnen zu tun.

Denn immer, wenn uns etwas so wichtig wird, dass es die erste Stelle in unserem Leben und diesbezüglichen Zielen einnimmt – d. h. wenn wir es an die Stelle setzen, wo eigentlich Gott hingehört –, wenn wir SEINE Ziele und Pläne mit uns hintenanstellen und unsere Begehrlichkeiten für noch wichtiger achten und als unabdingbar für unser Lebensglück vorziehen, dann werden wir immer wieder Enttäuschungen erleben und Frustrationen, Ärger, Bitterkeit und Niedergeschlagenheit bis hin zu Depression.

Einige Beispiele für diese Dinge, die Gottes Platz einnehmen können, haben wir bereits erwähnt. Bei dir kann es die Familie sein, denn du verwendest all deine Energie und Mühe darauf, genau die Familie zu bekommen, die du unbedingt haben willst, und ordnest dem alles andere unter.

Es kann Arbeit, Erfolg und Anerkennung sein, die du bei wichtigen Persönlichkeiten, Freunden oder allgemein bei Menschen suchst. Das ist dir unverhältnismäßig wichtig geworden. Letztlich soll das deine Persönlichkeit, Wichtigkeit und Leistung ins Zentrum stellen. Oder ein bestimmtes Auto, ein immer jugendliches Aussehen, ein bestimmtes Amt in der Gesellschaft oder in der Kirche, dein eigenes Wohlbefinden und deine Unversehrtheit. Dafür lebst und streitest du mit höchster Priorität.

All diese irdischen Annehmlichkeiten und Ambitionen mögen uns für eine Zeit ablenken helfen von den Dingen, die wir wirklich vermissen und brauchen, um echte Freude zu haben. Sie werden uns aber nicht recht und dauerhaft zufriedenstellen und glücklich machen. Denn die Realität ist doch oft: Wenn wir eine Sache dann endlich haben, dauert es nicht lange, bis wir der nächsten nachstreben, die wir für ebenso unverzichtbar halten.

Nur noch das EINE. Nur das brauche ich noch, um glücklich zu sein. Und wenn wir es dann bekommen sollten, geht die Sache von vorne los.

Wenn wir unsere Hoffnung auf diese irdischen Dinge setzen und unsere Freude darauf stützen, werden wir scheitern. Unser Lebensfundament wird früher oder später zusammenbrechen und der Weg in eine tiefe Niedergeschlagenheit ist vorgezeichnet, denn wir haben unser Leben auf Sand gebaut und nicht auf den Rat des Schöpfers dieser Erde gehört. Alle irdischen Dinge können die Last unseres Lebens in dieser von Sünde und Tod gezeichneten Welt nicht tragen, nicht die Freude bewirken, auf die Gott uns durch Sein Wort in Sprüche 17, 22 hinweist.

II. ECHE FREUDE IM HERZEN

Was ist denn nun diese echte Freude im Herzen, die Sprüche 17, 22 beschreibt? Was sollten wir tun, damit wir auch in dieser Freude leben können und die heilsame Wirkung erleben, wie sie uns die göttliche Weisheit in Sprüche 17, 22 verspricht?

Echte Freude liegt nicht in einem Streben und einer Gebundenheit an ein problemfreies Leben ohne Sorgen und Schmerzen. Sie muss gerade auch in solchen Situationen unseres Lebens Bestand haben und durchtragen und darf auch dann nicht verschwinden und uns in Angst, Einsamkeit und Verzweiflung zurücklassen.

Echte Freude ist auch nicht von uns produzierbar. Das heißt, die Quelle dieser Freude liegt nicht in unserem alten von der Sünde gezeichneten Ego, in unserem Fleisch – auch wenn wir uns noch so sehr anstrengen und zusammenreißen.

Es gibt einen anderen Weg, einen Weg zum Leben, zum neuen Leben, auch für dich, der du so sehr unter Schwermut und einem niedergeschlagenen Geist zu leiden hast. Echte Freude kommt von außen nach innen. Echte Freude kommt von Gott und begegnet uns in Ihm selbst. Wahre Freude und der Weg dahin liegt nicht in uns, sondern in dem Allmächtigen! Das erklärt uns die Bibel an vielen Stellen sowohl im Alten als auch im Neuen Testament:

Joel 2, 23: *„Und ihr, Kinder Zions, freut euch und seid fröhlich im HERRN, eurem Gott, der euch gnädigen Regen gibt und euch herabsendet Frühregen und Spätregen wie zuvor.“*

Wir können fröhlich sein, nicht indem wir unsere Umstände betrachten, sondern Gott anschauen, Sein Wesen, Seine Herrlichkeit und Seine Güte – und bei Ihm unsere Hilfe suchen (vgl. Psalm 62,9; Psalm 130). Das gilt auch für ein richtiges Verständnis unserer Not und den Ausweg daraus.

Um echte Freude zu erfahren, dürfen wir nicht auf uns und unseren von der Sünde gezeichneten Willen und unsere Herzen hören, sondern auf Gott. Unser Problem ist, dass wir die Herrlichkeit Gottes und Seines Charakters noch nicht genügend erfasst haben, sodass wir uns von unseren eigenen Gefühlen und Zielen sowie von den Lügen des Satans täuschen lassen, die uns vorgeben, wir müssten unser Glück woanders finden, aber bloß nicht in totalem Vertrauen auf und absoluter Hingabe an die guten Pläne und Ziele unseres Gottes für unser Leben.

Das ist die Grundlage, dass wir Gott und Seinem Wesen und Wort mehr vertrauen als allem anderen – als den Menschen um uns herum, als den Weisheiten dieser Welt. ABER AUCH mehr als unseren eigenen Gefühlen und Gedanken. Die sind ja ständig den Lügen und Angriffen des Satans und auch der Lüste unseres eigenen Fleisches ausgesetzt, was eben NICHT die Lösung und der Ausweg in der Zeit unserer Niedergeschlagenheit und Depression ist.

Ein fröhliches Herz ist, was sich an Gott erfreut: Ein Herz voll Dankbarkeit, Freude, Demut, Vertrauen, Hoffnung und Hingabe an den lebendigen, einzig wahren Gott. Das ist die Lösung, das ist die Bestimmung unseres Lebens. Und genau das ist die Antwort und Lösung auf alle Bedrückung und Niedergeschlagenheit in dieser von Sünde gezeichneten irdischen Welt.

Das macht unser Herz stark, richtet unsere Seele auf in den oft sehr anstrengenden Herausforderungen des Lebens und führt uns hinein in ein erfülltes Leben nicht nur für uns, sondern auch zum Segen für andere.

Philipper 4, 4-6: „**Freut euch im Herrn allezeit; abermals sage ich: Freut euch!** ⁵ *Eure Sanftmut lasst alle Menschen erfahren! Der Herr ist nahe!* ⁶ *Sorgt euch um nichts; sondern in allem lasst durch **Gebet** und **Flehen mit Danksagung** eure Anliegen vor Gott kundwerden.*“

Freude im Herzen kommt demnach vom Herrn. Es ist eine Ermutigung, eine Aufforderung – auch in Zeiten der Bedrückung und Niedergeschlagenheit! Ja, gerade dann („allezeit“). Deine Depression und Niedergeschlagenheit ist kein festes Schicksal – auch wenn du das noch so sehr denken und fühlen magst.

Die Freude im Herrn ist da, auch für dich! „Wie mag das gehen“, fragst du dich, „wenn ich sie doch nicht fühle und aus mir heraus nicht habe?“ Die Antwort lautet: „*Der Herr ist nahe!*“ „*Sorget euch nicht, sondern lasst in allem eure Anliegen vor Gott kundwerden.*“ Klammere dich an den Herrn, flehe zu Ihm, bete und vertraue Ihm alles an, was dein Leben betrifft. Und sieh nicht nur das Negative, sondern auch auf das, wofür du dankbar sein kannst. Danke Ihm dafür!

Das ist ein Umfeld, in dem die Freude verwurzelt ist und genährt wird: Durch den Umgang und die Beziehung, die wir mit unserem Vater im Himmel und Seinem Sohn Jesus Christus täglich führen (vgl. auch Philipper 3,1-4+7-10ff). Der ja durch Seinen Heiligen Geist in unseren Herzen wohnt!

So beschreibt es auch 1. Thessalonicher 5, 15-19: „*Seht darauf, dass niemand Böses mit Bösem vergilt, sondern trachtet allezeit nach dem Guten, sowohl untereinander als auch gegenüber jedermann!* ¹⁶ **Freut euch allezeit!** ¹⁷ **Betet ohne Unterlass!** ¹⁸ **Seid in allem dankbar; denn das ist der Wille Gottes in Christus Jesus für euch.** ¹⁹ **Den Geist dämpft nicht!**“

Interessant. Auch hier steht Freude im Zusammenhang mit Beten und Danken. Und auch mit einem Leben nicht aus unserer Kraft und unseren Gefühlen, sondern aus Gottes Kraft, der durch Seinen Heiligen Geist in den Kindern Gottes wohnt. Nur so kann es gehen! Glaube doch auch du heute, dass wir echte Freude nicht selbst produzieren können. Sie ist letztlich nicht abhängig von Lebensumständen, sondern

kommt aus unserer Abhängigkeit und Gemeinschaft mit Gott. Nur Er selbst schenkt sie uns, und das durch das Wirken Seines Geistes (Galater 5,22) im Rahmen unserer Gemeinschaft mit dem Vater, Sohn und Heiligen Geist.

Das war auch schon bei Jesus selbst so: In Lukas 10, 21 heißt es: „*Zu der Stunde freute sich Jesus im Heiligen Geist und sprach: Ich preise dich, Vater, Herr des Himmels und der Erde.*“

Und in Johannes 15 sagte Er: „*Ich bin der wahre Weinstock, und mein Vater ist der Weingärtner. ...* ⁴ *Bleibt in mir, und ich bleibe in euch!* *Wie die Rebe nicht von sich selbst aus Frucht bringen kann, wenn sie nicht am Weinstock bleibt, so auch ihr nicht, wenn ihr nicht in mir bleibt.* ... ⁹ *Wie mich der Vater liebt, so liebe ich euch; bleibt in meiner Liebe!* ¹⁰ *Wenn ihr meine Gebote haltet, so bleibt ihr in meiner Liebe, gleichwie ich die Gebote meines Vaters gehalten habe und in seiner Liebe geblieben bin.* ¹¹ *Dies habe ich zu euch geredet, damit meine Freude in euch bleibe und eure Freude völlig werde*“ (V. 1-4+9-11).

Die Liebe des Vaters in uns und Freude in uns, die völlig (= vollkommen) ist und die bleibt! Sehnt du dich danach? Sie kommt aus der Gemeinschaft mit dem Vater und dem Sohn durch den Heiligen Geist und ist Folge unserer Abhängigkeit von IHM. Nicht Abhängigkeit von dir und deinen Zielen, Lüsten und Wünschen, denen du leider zu oft nachjagst und vertraust.¹⁰ Das hilft nicht. Aber je mehr wir unsere Ambitionen und Ziele den göttlichen Zielen anpassen und unterordnen, je mehr Segen erleben wir.¹¹

Wie leben wir denn nun in der Gemeinschaft mit Jesus, aus der die vollkommene Freude wie gehört resultiert. Wie fördern wir das? Die Antwort haben wir teilweise schon betrachtet. Indem wir regelmäßig mit offenem Herzen in der Bibel lesen, zum

¹⁰ vgl. Jakobus 1, 14-15: „*Jeder Einzelne wird versucht, wenn er von seiner eigenen Begierde gereizt und gelockt wird. Danach, wenn die Begierde empfangen hat, gebiert sie die Sünde.*“

¹¹ vgl. auch Markus 8, 34: „*Und er rief die Volksmenge samt seinen Jüngern zu sich und sprach zu ihnen: Wer mir nachkommen will, der verleugne sich selbst und nehme sein Kreuz auf sich und folge mir nach!*“

Gottesdienst gehen, Gemeinschaft mit anderen Gläubigen haben und regelmäßig im Gebet als Bekenntnis unserer Liebe und Abhängigkeit zu Jesus sprechen.

„Unser Freund“ Charles Bridges, den wir zuvor schon zitiert haben, gibt uns folgenden Rat: *„Esse die Worte Gottes, so werden sie in deinem Herzen zur Freude werden.“*¹² Genauso steht es in der Bibel in Jeremia 15, 16-17: *„Als ich deine Worte fand, da verschlang ich sie; deine Worte sind mir zur Freude und Wonne meines Herzens geworden, denn ich bin ja nach deinem Namen genannt, o HERR, du Gott der Heerscharen! Ich saß nicht in scherzender Gesellschaft, um mich zu belustigen; aus Furcht vor deiner Hand saß ich allein; denn du hattest mich mit Entrüstung erfüllt.“*¹³

Dieses Leben im Wort und in der Gemeinschaft Gottes ist eine lebenslange Aufgabe, ein lebenslanger Prozess, der immer wieder neu Freude hervorbringen wird. Das ist kein einmaliges „über Nacht“-Erlebnis, sondern geschieht immer wieder neu durch das Wirken des Heiligen Geistes, und diese Freude ist eine wirksame Kraft und Medizin für unser Leben.

Hilfreich ist dabei, immer wieder auch über das Wesen Gottes und im Besonderen über das Werk Jesu am Kreuz zu lesen und nachzusinnen. In Jesus hat sich Gott in der Fülle Seiner Herrlichkeit geoffenbart. Wenn wir auf das Kreuz sehen, sehen wir Gottes Gerechtigkeit sowie Seine Barmherzigkeit. Unsere Sünde war so schrecklich, dass Gott dafür an Seinem geliebten Sohn das gerechte Gericht vollzog, damit wir Errettung erfahren und in einer ungetrübten Beziehung voller Freude mit Ihm leben können.

¹² Charles Bridges, a.a.O., Preface, S. XII „Eat God’s food, so that it becomes a joy of our hearts“, Übers. durch den Verfasser.

¹³ s. auch die Übersetzung nach Luther: *„Dein Wort ward meine Speise, sooft ich's empfang, und dein Wort ist meines Herzens Freude und Trost; denn ich bin ja nach deinem Namen genannt, HERR, Gott Zebaoth.“* Oder ^{ELB} Jeremia 15, 16: *„Fanden sich Worte von dir, dann habe ich sie gegessen, und deine Worte waren mir zur Wonne und zur Freude meines Herzens; denn dein Name ist über mir ausgerufen, HERR, Gott der Heerscharen.“* Sowie Prediger 12, 13: *„Lasst uns die Summe aller Lehre hören: Fürchte Gott und halte seine Gebote; denn das macht den ganzen Menschen aus.“* (SCL)

Das ist die Freude, die auch Sprüche 17, 22 rühmt: Echte Freude im Herzen, Freude in Christus, Freude durch das Evangelium zu einem erfüllten Leben in der Gemeinschaft mit dem dreieinigen Gott selbst. Im Kreuz sehen wir den eindeutigen Beweis für Gottes große Liebe zu uns Menschen und dass wir Seinem Wort und Werk vollkommen vertrauen dürfen – aber auch vertrauen müssen, denn sonst wird unser Leben früher oder später scheitern. Aber unser Gott und Seine Freude sind stärker und größer als unsere Umstände, Sorgen und Mühen.

Auch wenn unser Essen mal nicht schmeckt, wie es nach unserer Meinung schmecken sollte, und die Umstände in unserem Leben nicht so sein mögen, wie wir uns das von uns aus wünschen würden, dürfen wir auf unseren Gott schauen, der auch dann treu ist. ER hat einen guten Plan mit unserem Leben, und Er hat verheißen, dass uns auch die Umstände, die uns nicht schmecken, am Ende doch zum Guten mitwirken müssen. Dieses Leben mit Gott kann alles verändern. Die Umstände – oder manchmal nicht die Umstände, aber immer unseren Blick und Umgang damit. Schau auf den Geber aller Gaben und nicht auf die Gaben.

Gott kümmert sich um uns. Er ist mit den Mühseligen und Beladenen, und zwar jeden Tag – wenn sie auf den Höhen wandeln, aber auch in den Tälern des Lebens. Psalm 34, 19: *„Der HERR ist nahe denen, die zerbrochenen Herzens sind, und er hilft denen, die zerschlagenen Geistes sind.“*¹⁴

Aber auch wenn Christen in der Freude des Herrn leben können und sollen, heißt es nicht, dass sie in dem Fall keine Sorgen und Enttäuschungen erleben. Ja, das tun sie. Aber: Auch wenn alles um sie herum zu verdorren und vergehen scheint (wie es bei Hiob der Fall war), werden sie als Gottes Kinder nicht vergehen, und wenn die Gluthitze noch so brennen mag. Jesaja 41, 10: *„Fürchte dich nicht, denn ich bin mit dir; sei nicht ängstlich, denn ich bin dein Gott; ich stärke dich, ich helfe dir auch, ja, ich erhalte dich durch die rechte Hand meiner Gerechtigkeit!“*

¹⁴ ^{ELB} Psalm 34, 19: *„Der HERR ist nahe denen, die zerbrochenen Herzens sind, und die zerschlagenen Geistes sind, rettet er.“*

Jesaja 49, 15-16: „*Kann auch eine Frau ihr Kindlein vergessen, dass sie sich nicht erbarme über den Sohn ihres Leibes? Und ob sie seiner vergäße, so will ich doch deiner nicht vergessen.*“¹⁶ *Siehe, in die Hände habe ich dich gezeichnet.*“

Johannes 14, 16-18: „*Und ich will den Vater bitten, und er wird euch einen anderen Beistand geben, dass er bei euch bleibt in Ewigkeit,*“¹⁷ *den Geist der Wahrheit, ... er bleibt bei euch und wird in euch sein.*“¹⁸ *Ich lasse euch nicht als Waisen zurück; ich komme zu euch.*“ In dieser Gemeinschaft Jesu und Kraft des Geistes können Christen sich selbst in den schwierigsten Umständen an ihrem Gott im Herzen freuen.

Habakuk 3, 17-19: „*Da wird der Feigenbaum nicht grünen, und es wird kein Gewächs sein an den Weinstöcken. Der Ertrag des Ölbaums bleibt aus, und die Äcker bringen keine Nahrung; Schafe werden aus den Hürden gerissen, und in den Ställen werden keine Rinder sein.*“¹⁸ ***Ich aber will mich freuen in dem HERRN und frohlocken über den Gott meines Heils!***¹⁹ ***GOTT, der Herr, ist meine Kraft; er macht meine Füße denen der Hirsche gleich und stellt mich auf meine Höhen!***“

Das ist gewaltig! Wir als Christen leben jetzt im Glauben, nicht im Schauen. Es bedarf der Geduld und des Ausharrens, auch wenn es durch ein Tal der Leiden geht. 2. Thessalonicher 3, 5: „*Der Herr aber lenke eure Herzen zu der Liebe Gottes und zum standhaften Ausharren des Christus!*“

Und darum ist es so tragisch, wenn wir unseren Gefühlen und den Lügen des Teufels mehr glauben und meinen, es hätte alles keinen Sinn mehr und wir müssten aufgeben und uns dem Schicksal des Hinabsinkens in tiefste Depression ergeben.

Jakobus 5, 11: „*Siehe, wir preisen die glückselig, welche standhaft ausharren! Von Hiobs standhaftem Ausharren habt ihr gehört, und ihr habt das Ende gesehen, das der Herr für ihn bereitet hat; denn der Herr ist voll Mitleid und Erbarmen.*“

Hebräer 12, 1: „*Da wir nun eine solche Wolke von Zeugen um uns haben, lasst uns jede Last ablegen und die Sünde, die uns so leicht umstrickt, und lasst uns mit Ausdauer laufen in dem Kampf, der vor uns liegt.*“

Genau hier möchte uns unser Vers aus Sprüche 17, 22 helfen. Wenn wir als Kinder Gottes unsere Augen auf Ihn, Jesus Christus, richten, „*den Anfänger und Vollender des Glaubens, der um der vor ihm liegenden Freude willen das Kreuz erduldet und dabei die Schande für nichts achtete und der sich zur Rechten des Thrones Gottes gesetzt hat*“ (Hebräer 12,2; SCL), dann werden wir erfüllt. Dann kommen Leben und Hoffnung in unser Herz hinein.

Wenn dein Leben noch so hoffnungslos und trostlos aussehen mag und du dich völlig erkaltet fühlst, dann gibt es doch Hoffnung, denn als Gotteskind lebt der Heilige Geist in dir. Er wird dir aufhelfen. Er wird dir die Wahrheit Gottes neu in dein Ohr und dein Herz legen, wo dein Gefühl und der Teufel dich belogen und betrogen haben mögen, dass Gott nicht da ist und es keine Hoffnung mehr für dich gibt. Es gibt Hoffnung. Nicht nur Hoffnung, sondern gar Freude. Freude im Herrn und aus dem Herrn, aus der Kraft Seines Geistes, der in dir wirkt und wohnt.

Gottes Wort kommt nicht leer zurück. Deine Zukunft ist nicht Hoffnungslosigkeit und nicht Leblosigkeit, ist kein betrübtes Gemüt und kein niedergeschlagener Geist. Deine Zukunft ist Jesus. Deine Zukunft ist Leben. Deine Zukunft ist Hoffnung und Freude in deinem Herzen. Durch den Heiligen Geist. Der wird deine Seele wieder neu so beleben und erheben, dass dein Körper nicht nur nicht mehr ausgetrocknet und verdorrt ist, sondern dass dein Körper es gar nicht mehr aushalten wird und du am Tag der Auferstehung einen neuen Körper brauchst, damit er deine erfüllte Seele überhaupt fassen kann. Das ist deine und meine Zukunft als Gotteskind. Amen!