

# Bei Trost sein - wie Gott uns in schwierigen Zeiten Kraft gibt (Teil 1)

(Gesprächs Anregungen zur Predigt am 16. Jänner 2022)



## 1) Gott, der uns sagt: „Ich bin da.“

Wahrscheinlich erzählt bei dem Bild einer dem anderen von einer Not. Der andere hört zu. Indem er die Hände des anderen hält, sagt er ohne Worte: „Ich bin da.“

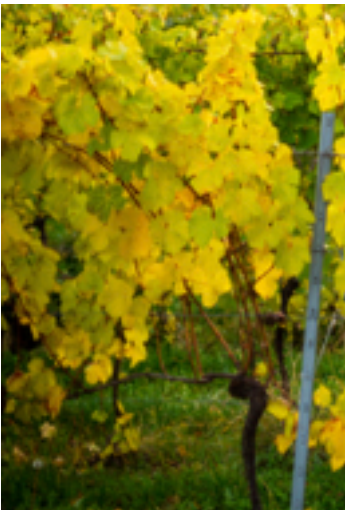
- Fallen euch Menschen ein, die euch dieses Gefühl vermittelt haben?

In Jesaja 49,15 sagt Gott den Israeliten, die meinen, er habe sie vergessen:

„Kann auch eine Frau ihr kleines Kind vergessen, dass sie sich nicht erbarme über den Sohn ihres Leibes? Und selbst wenn sie ihn vergäße, so will ich doch dich nicht vergessen.“

Oft verdrängen und vergraben wir unsere innere Unruhe oder unseren Schmerz. Das Wissen um Gottes liebevolle Nähe hilft unserer Seele, den vergrabenen Schmerz an die Oberfläche kommen zu lassen. Das kann geschehen

- im Gespräch mit einer Vertrauensperson
  - in der Stille vor Gott
  - wenn wir Loblieder singen
  - wenn wir in der Bibel lesen
  - beim Heiligen Abendmahl
  - ...
- Fällt euch eine Situation ein, wo Gott euch durch einen dieser Wege getröstet hat?



## 2) Tiefe Wurzeln im Gegensatz zu Scheinlösungen

Wenn ein Weinstock durch eine lange Trockenzeit geht, gräbt er seine Wurzeln tief in den Boden hinein.

Schwierige Zeiten können für uns zu einer Chance werden, dass unser Leben tief in Gottes Liebe verwurzelt wird.

Das geht allerdings nicht auf Knopfdruck, sondern braucht Geduld. Manchmal sind wir dann in der Gefahr, dass wir schnelle Scheinlösungen suchen.

Oft läuft das so ab: Ich spüre eine innere Not, meine Seele schreit nach Trost. Dann sehe ich etwas, was mir eine kurzfristige Erleichterung anbietet (z.B. übermäßiges Essen, Alkohol, Pornografie usw.). Je öfter wir das wiederholen, desto mehr gräbt sich dieses Muster in unsere Seele ein und macht uns unfrei.

Gott sieht nicht nur unser äußeres Verhalten, er spürt in seiner Güte auch den Schrei unserer Seele nach Trost. Diese Güte Gottes hilft uns, von Herzen umzukehren und frei zu werden (vgl. Röm 2,4).

Jeremia 2,13: Denn mein Volk begeht eine zwifache Sünde: Mich, die lebendige Quelle, verlassen sie und machen sich Zisternen, die doch rissig sind und das Wasser nicht halten.

Unser tiefster Trost liegt in der Begegnung mit Gott selber. Gott schenkt uns auch konstruktive Wege der Stressbewältigung (z.B. Gemeinschaft, seine Schöpfung, Sport ...). Daneben gibt es aber auch rissige Zisternen, die unserer Seele nur einen kurzfristigen Scheinfrieden geben.

- Fallen euch weitere Beispiele für gesunde und krankmachende Stressbewältigung ein?
- Kann es sein, dass billige Scheinlösungen euch manchmal davon abhalten, tiefe Wurzeln in Gottes Liebe zu entwickeln?

Nehmt euch zum Schluss Zeit, um miteinander und füreinander zu beten.