

Nach der Erschöpfung neuen Mut gewinnen

Predigt zu 1. Könige 19,1-18

Stefan Jäger

Die Olympischen Spiele 2012 in London sind eröffnet. Für zwei Wochen kämpfen die besten Sportler aus 204 Nationen um die begehrten Medaillen. Jahrelanges hartes und diszipliniertes Training ist nötig, um an den Spielen teilnehmen zu können. Der Höhepunkt im Leben eines Spitzensportlers. Wir können nun über tausend Stunden vor dem Fernseher sitzen und verfolgen, wie Menschen ihr bestes geben und bis an ihre körperlichen Grenzen gehen.

Man kann sich der Faszination kaum entziehen, wenn Menschen alles geben, um noch schneller, noch höher, noch weiter zu kommen.

Die eigentliche Olympia-Predigt kommt erst nächsten Sonntag. Aber schon beim heutigen Predigttext geht es um einen wesentlichen Aspekt davon, der auch etwas mit Mut zu tun hat. Da ging ein Mensch bis an seine Grenzen, er hat mit Leidenschaft gebrannt, er hat das Feuer vom Himmel herab gebetet und große geistliche Siege errungen. Er hat geeifert und unheimlich großen Mut bewiesen, als er sich als Einzelner gegen eine ganze Ideologie gestellt hat und zur Umkehr zum lebendigen Gott aufgerufen hat. Und auf dem Höhepunkt, als er den größten Sieg seines Lebens errungen hatte, stürzte er in die tiefsten Abgründe der Mutlosigkeit.

Die Rede ist von dem Propheten Elia. Wie Gott seinen Mitarbeiter aus der Erschöpfung und Verzweiflung herausführt und ihm neuen Mut gibt, darum geht es heute.

„Wer ein mutiges Herz hat, weiß sich auch im Leiden zu halten; wenn aber der Mut daniederliegt, wer kann's tragen?“ so heißt es in den Sprüchen Salomos (18,14).

Mut ist ein großes Thema der Bibel. Glaube hat ganz viel mit Mut zu tun. Deshalb beschäftigen wir uns seit einiger Zeit in einer Predigtreihe mit diesem Thema – mit kürzeren oder längeren Unterbrechungen bisher. Wir hatten uns angeschaut, wie sich Mut

im Leben eines Josua auswirkt, der im Vertrauen auf Gott Neues wagt und der von Gott zugesagt bekommt: Sei mutig und sei stark! Wir haben uns angesehen, wie Paulus seinen verzagten Mitarbeiter Timotheus ermutigt und wie Gottes Geist kein Geist der Mutlosigkeit, sondern der Kraft, der Liebe und der Besonnenheit ist. Und es ging auch darum, wie Mut dazu gehört, die richtigen Prioritäten im Leben zu setzen wie bei einem Mann, dem das Erbe verweigert wurde oder bei Maria, und die mit ihren Nöten zu Jesus kamen. Zum Abschluss der Predigtreihe werden wir dann einen Zeugnisgottesdienst haben, wo die Möglichkeit besteht, von sich persönlich zu sagen, wo er Ermutigung erfahren hat oder Mut im Alltag und im Glauben erlebt hat.

Heute wollen wir uns eine Ursache von Mutlosigkeit anschauen, die in der Regel unterschätzt wird. Ich habe aber den Eindruck, dass es eine der häufigsten Ursachen für Mutlosigkeit ist und sich stark auf unser geistliches Leben auswirkt. Es ist die Erschöpfung der körperlichen und seelischen Kräfte, die über einen langen Zeitraum in höchster Anspannung waren. Unsere Energiereserven sind begrenzt, und wenn der Akku erst mal entladen ist, dann braucht es besondere Fürsorge Gottes, damit wir wieder neu aufgeladen werden und auch wieder Mut gewinnen, den Alltag und die Aufgaben aktiv anzugehen und zu bewältigen. Und damit wir auch wieder Glaubensmut bekommen, auf die Verheißungen Gottes hin Großes zu wagen.

Wir schauen uns zunächst die Ursachen an, die Elia so mutlos gemacht haben. Dann, wie sich diese Mutlosigkeit auswirkt und schließlich, wie Gott den Elia wieder aufrichtet, damit er neuen Mut gewinnt.

1. Ursachen für Mutlosigkeit 1.Könige 19,1-2

Und Ahab der König Israels sagte seiner Frau Isebel alles, was Elia getan hatte. Was hatte er denn getan? Elia hatte gerade einen großen Auftrag Gottes ausgeführt. Ganz Israel und 850 Götzenpriester des Baal waren am Gebirge Karmel versammelt zu einem großen Gottesentscheid: Wer ist Gott? Der Herr oder der kanaanitische Gott Baal? Wer

hat Recht? Das götzendienerische Israel oder Elia? Elia ruft das Volk zur Entscheidung auf, dem lebendigen Gott nachzufolgen.

Er ließ zwei Altäre errichten und zwei Jungstiere als Opfer herrichten, eins für Baal und eins für den Herrn. Doch Gott selbst sollte das Opfer annehmen, indem er Feuer vom Himmel fallen lässt. Und Gott erhörte das schlichte Gebet des Elia.

Elia hatte bei dem Gottesentscheid am Karmel einen großen Sieg errungen. Er hatte übermenschlichen Mut bewiesen und einen Eifer gezeigt, der ihn zu einem der größten Gottesmänner des Alten Testaments werden ließ.

Es war eine große Krisensituation im Volk Gottes. Krise heißt Entscheidung. Und hier hat sich etwas Großes entschieden. Entscheidungen kosten Kraft. Das ist inzwischen ziemlich gut wissenschaftlich untersucht. Der Psychologe Roy Baumeister z.B. hat durch zahlreiche Tests bewiesen, dass uns Entscheidungen viel Energie kosten und zur Erschöpfung führen können. In solchen Situationen erliegen wir viel leichter Versuchungen – die Verkaufspsychologie macht sich das seit langem zunutze, indem sie Kunden immer mehr Entscheidungen aufzwingt, bis der völlig entkräftet endlich dem teuersten Produkt zustimmt. Wenn wir so durch Entscheidungen schwach geworden sind, können uns kleinste Auslöser völlig aus dem Gleichgewicht bringen.

Elia war ausgepowert und jetzt kam noch ein Auslöser hinzu: Ein Bote der Königin Isebel, die den Baalskult in Israel wie keine andere gefördert hatte, schickt einen Boten zu Elia und droht ihm, ihn umzubringen. Das war der berühmte Tropfen, der das Fass zum überlaufen brachte.

Es muss nicht gleich eine Morddrohung wie bei Elia sein. Aber wenn wir müde und erschöpft sind, dann kann schon eine kritische E-Mail oder ein unangenehmer Telefonanruf unsere Stimmung auf den Nullpunkt sinken lassen und wir reagieren stimmungsmäßig wie auf den Weltuntergang. Wie reagiert nun Elia?

2. Die Folgen der Erschöpfung 1. Könige 19, 3-4

Elia resigniert. Ihm sinkt jeder Mut und er flieht in die Wüste. Der Held vom Karmel läuft um sein Leben. Anspannung und Schlafmangel führen zu Angst. Anspannung und

Angst lassen uns die Wirklichkeit nicht mehr objektiv wahrnehmen, sondern wir bekommen den so genannten Tunnelblick, der nur noch auf das angstausslösende Moment fixiert ist. Elia fürchtet sich und er flieht. Er will nur noch weglaufen, allein sein. Er geht in die Wüste, an einsame und weglose Orte. Auch seinen Diener, seinen letzten Vertrauten lässt er zurück. Er kann und will keinen Menschen mehr sehen.

Wer ständig über seine körperlichen und seelischen Kräfte lebt, immer an seinen Grenzen oder gar darüber hinaus, der muss sich nicht wundern, wenn er irgendwann am Boden liegt. Niedergeschlagenheit, Angst und Mutlosigkeit haben hier oft ihre Ursache. Und ein Mensch der nach Leib und Seele erschöpft ist, ist ein herrliches Angriffsfeld für geistliches Krankwerden. Manche Glaubenskrise hat hier ihre Ursache.

Elia reagiert nur noch in der Konfliktsituation mit Isebel. Er reagiert mit Flucht und Rückzug. Elia starrt nur noch auf den „Brief Isebels“ - dass sich der Herr eben auf großartige Weise als der lebendige Gott erwiesen hat, ist völlig vergessen. Elia ist erschöpft bis zur Verzweiflung - und das macht vergesslich.

Er wirft sich unter einen Wacholder und will nur noch sterben. „Es ist genug, so nimm nun Herr, meine Seele.“ Das ist der Abrund der Mutlosigkeit, wenn der Mut zum Leben verloren ist.

Und nun verordnet ihm Gott eine „Therapie“, die den Elia wieder auf die Beine bringt.

3. Wie Gott den Elia wieder aufrichtet, damit er neuen Mut gewinnt 1. Könige 19, 5-18

Nachdem Isebel ihren Boten mit einer Drohung geschickt hatte, schickt nun Gott dem Elia einen Boten, einen Engel.

Elia ist eingeschlafen vor Erschöpfung. Da rührt ihn der Engel an, bringt ihm ein geröstetes Brot und Wasser und sagt ihm: Iss und trink!

Elia isst und trinkt. Dann legt er sich wieder schlafen.

Und zum zweiten Mal kommt der Engel, gibt ihm zu essen und zu trinken.

Gott macht dem Elia keine Vorwürfe, sondern er lässt ihn schlafen, gibt ihm zu essen und zu trinken. Gleich zwei Mal!

Ausreichend und regelmäßig Schlaf und ausgewogene Ernährung, ein gesunder Rhythmus von Arbeit und Ruhe, Anspannung und Entspannung sind die wichtigsten Voraussetzungen, damit wir auch geistlich fit bleiben. Erst einmal über einem Problem oder Konflikt schlafen. Am nächsten Tag sieht die Welt schon wieder anders aus.

Dazu kommt noch die Bewegung, die Gott dem Elia verordnet. Er soll bis zum Berg Horeb gehen, 40 Tage Auszeit. Eine echte Kur. Gott als unser Schöpfer kümmert sich um unsere geschöpflichen Bedürfnisse. Sie sind die Voraussetzung für unsere emotionale und geistliche Gesundheit. Wer seinen Körper vernachlässigt und Raubbau an seiner Gesundheit treibt, der ehrt damit Gott nicht, selbst wenn er das alles im geistlichen Dienst tun sollte. Der Apostel Paulus schreibt in 1. Korinther 6, 19-20: „Wisst ihr nicht, dass euer Leib ein Tempel des Heiligen Geistes ist? ... Darum preist Gott mit eurem Leib.“

Aber Gott ist mit der Kur noch nicht zu Ende. Indem er Elia an den Berg Horeb beordert, tut er gleich zweierlei. Einmal schafft er Abstand zu dem Ort und der Situation, in der Elia ausgebrannt ist. Der räumliche Abstand ist notwendig, damit Elia seine überhitzten Brennstäbe herunterkühlen und die Situation aus der Distanz etwas objektiver einschätzen kann.

Das Zweite, das Gott damit erreicht: Er führt Elia an den Ort, wo alles begann. Er führt ihn an die geistliche Ursprungsquelle. Hier am Horeb hat Gott den Bund mit dem Volk Israel geschlossen.

Wenn wir uns verrannt haben und uns selbst und Gott fremd geworden sind, dann ist es wichtig, dass wir zu den Ursprungsquellen auch unseres geistlichen Lebens gehen. Dass wir uns daran erinnern, warum wir das alles machen und was unsere geistliche Identität ausmacht. Wir können uns an die Zeit erinnern, als wir zum Glauben kamen. Was hat mich damals bewegt, wie war das, als ich Gott mein Ja gegeben habe, wie hatte sich mein Leben verändert? Wir können uns an Gottes Zusage in unserer Taufe erinnern und worum es da eigentlich geht. Immer dann, wenn wir die Orientierung verloren haben und nicht mehr wissen, wie es weitergehen soll, dann ist es gut, bis an den Punkt zurückzugehen, wo die grundlegenden Entscheidungen unseres Lebens gefallen sind und

wo wir Gott in besonderer Weise erlebten. Zeit für Gebet, das auf Gott hört, Zeit zum Bibellesen, Zeit, über die eigenen Motive und Einstellungen nachzudenken. Gerade auch in der Urlaubszeit kann das eine Chance sein, weil wir hier zeitlichen und räumlichen Abstand gewinnen können. Hier will Gott uns begegnen, wenn wir uns Zeit für ihn nehmen.

Und nun spricht Gott mit Elia. Er begegnet ihm nicht im Windsturm, nicht im Erdbeben, nicht im Feuer. Gott begegnet dem Elia in einem sanften und stillen Säuseln. Elia merkt das und verhüllt aus Ehrfurcht sein Angesicht. Wieder kommt keine Predigt von Gott, sondern zweimal die schlichte Frage: „Was machst Du hier, Elia?“

Gott stellt dem Elia eine seelsorgliche Frage, die ihn zum Reden bringt – und dabei zum Nachdenken über seine Motive und Einstellungen. Zweimal gibt Elia dieselbe Antwort:

„Ich habe geeifert für den Herrn, den Gott Zebaoth; denn Israel hat deinen Bund verlassen und deine Altäre zerbrochen und deine Propheten mit dem Schwert getötet, und ich bin allein übrig geblieben, dass sie mir mein Leben nehmen.“ (Verse 10 und 14).

Elia sieht sich als Einzelkämpfer, als Letzter, der Gott die Treue gehalten hat. Er allein ist übriggeblieben, wo alle anderen Gott verlassen haben. Er sieht nur schwarz und hat keine Hoffnung mehr. Nur die Angst um sein Leben ist ihm geblieben. Dabei hat er doch alles gegeben: „Ich habe geeifert...“ So beginnt seine Antwort. Das Ego stand noch an erster Stelle: „Ich habe...“ - im Unterschied zu allen anderen. Aber der Eifer wurde enttäuscht – das ist die tiefste Ursache für die Mutlosigkeit Elias: Er hatte große Erwartungen, aber sie wurden enttäuscht. Zumindest hat Elia das so gesehen. Enttäuschte Hoffnung raubt wie nichts anderes den Mut.

Und jetzt fängt Gott an zu reden und korrigiert das einseitige und falsche Denken Elias: Erstens: Du bist kein Einzelkämpfer!! Geh wieder zurück. Es sind noch andere da, die ich gebrauchen will. Du bist gar nicht allein. Da ist der Hasael, den sollst Du zum König über Aram salben. Und dann ist da noch der Jehu, den salbe zum König über Juda. Und dann ist da der Elisa: salbe ihn zum Propheten an deiner Stelle – er soll dein Nachfolger sein. Und es sind noch 7000 andere da, die ich übrig lasse und die mir treu sind. So sendet Gott den Elia mit einem neuen Auftrag wieder zurück.

4. Wie hat Gott seinen erschöpften und mutlosen Propheten wieder aufgerichtet?

- Durch ausreichend Schlaf, Ernährung und Bewegung
- Durch Abstand von der Situation, die die Erschöpfung ausgelöst hat
- Durch eine gezielte Frage, die ihn zum Nachdenken über seine Motive und Einstellungen gebracht hat
- Durch ein verändertes Denken, das ihn von dem Tunnelblick befreit hat
- Durch einen neuen Auftrag und Delegation der Aufgaben

Der Brief Isebels war gar kein Thema mehr. Elia hatte wieder neue Kraft, neuen Mut und neue Orientierung gewonnen, damit er seinen Auftrag erfüllen kann.

Vorhin hatten wir es in dem Lied gesungen:

„In Bedrängnis und Verlassenheit, wenn die eigenen Kräfte schwinden, hast du deine Kraft für uns bereit. Du lässt das Ziel uns finden.“ GL 382,4

Wie Gott mit Elia seelsorglich umgeht, so will er auch uns begegnen und uns wieder neuen Mut geben.

Dr. Stefan Jäger

Am Nordpark 12

42281 Wuppertal

jaeger@johanneum.net