

Apostelgeschichte 17,13-15 Fünf Tipps gegen Frust

Gemeinde: Hoffnung.de

Datum: August 2020

Alle Bibelzitate: Revidierte Elberfelder Bibel (Rev. 26) © 1985/1991/2008 SCM R.Brockhaus im SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten

Vor kurzem hielt ich in einer anderen Gemeinde eine Predigt und ihr sollt sie auch hören, weil ich damals etwas vergessen habe...

Vorbemerkung: Das was ich jetzt tue, ist eigentlich nicht erlaubt. Das macht man nur in Ausnahmefällen, aus Verlegenheit und sollte definitiv nicht zur Gewohnheit werden.

Worum geht es? Ich mache heute eine Sprungbrettpredigt. Was ist eine Sprungbrettpredigt? Der Name ist Programm: Anlaufen, kurz auf einer Stelle hopsen und dann thematisch dorthin springen, wo man hinwill. Bei einer Sprungbrettpredigt startet man bei einem Text, tut kurz so, als würde man ihn auslegen, tut man aber nicht, weil man ihn nur ge- besser: missbraucht, um zu seinem eigentlichen Thema zu gelangen.

Eigentlich muss man Prediger für Sprungbrettpredigten abmahnen! Ich mach es trotzdem, damit ihr versteht, wie man es nicht machen soll ☺

Unser Text heute befindet sich in der Apostelgeschichte in Kapitel 17.

Apostelgeschichte 17,13-15: Als aber die Juden von Thessalonich erfuhren, dass auch in Beröa das Wort Gottes von Paulus verkündigt wurde, kamen sie auch dorthin und beunruhigten und erregten die Volksmengen. 14 Da sandten aber die Brüder sogleich den Paulus fort, dass er nach dem Meer hin gehe. Aber sowohl Silas als auch Timotheus blieben dort. 15 Die aber den Paulus geleiteten, brachten ihn bis nach Athen; und als sie für Silas und Timotheus Befehl empfangen hatten, dass sie sobald wie möglich zu ihm kommen sollten, reisten sie ab.

Wir befinden uns auf der zweiten Missionsreise. Und seit Paulus nach Mazedonien gekommen ist, egal ob in Philippi oder in Thessalonich oder jetzt in Beröa, findet sich jemand, der gegen ihn einen Volksaufstand anzettelt und ihn aus der Stadt vertreibt. Es ist irgendwie immer dasselbe, immer gleich frustrierend. Und immer muss Paulus weiterziehen. Diesmal bis nach Athen.

Viel mehr möchte ich zu dem Text auch schon nicht sagen. Merkt ihr; Sprungbrett... anlaufen, das war das Hopsen auf der Stelle... jetzt kommt der Sprung.

Und bevor wir thematisch landen, der Grund, warum mich das Thema, um das es gleich gehen soll, sehr anspricht. Der Grund ist simpel. Ich werde älter. Und ich merke, dass es im geistlichen Leben nicht nur darum geht, sich zu bekehren und im Glauben zu wachsen, sondern auch den Glauben zu bewahren. Eigentlich ist

diese dritte Phase des geistlichen Lebens die längste und die herausforderndste. Es ist die Phase, wo ich mich ans Gerettet-Sein gewöhnt habe, geistlich reif bin, Gott viel besser kenne als am Anfang und doch noch nicht am Ziel bin. Die Herausforderung dieser letzten Phase des Glaubens liegt im Dranbleiben. Es ist die Länge der Zeit, es sind die Mühen des Lebens, es sind die geplatzten Träume, es ist die Realität von Nichtigkeit, Ungerechtigkeit und es sind Verluste, die uns zusetzen – Freunde, die ihren Glauben verlieren, Ehen, die scheitern, Kinder, die auf Abwege geraten, Lebenssituationen, die sich scheinbar sinnlos verschlechtern... Es ist die Gefahr, dass der alte Glaube müde wird, Kompromisse eingeht, nicht mehr kämpfen, vielleicht auch nicht mehr glauben will. Und weil mich dieses Thema gerade beschäftigt, beende ich jetzt meinen Sprung und lande bei meinem heutigen Thema.

Ich will heute über Frust reden. Und besonders darüber, wie man das schafft, dass der ganz normale Frust des Lebens einen geistlich nicht umhaut.

Titel: Fünf Tipps gegen Frust

Tipp Nr. 1: Intimität mit Gott

Geistliches Leben ist kein Abnicken von Wahrheiten. Geistliches Leben ist nicht das, was am Sonntagvormittag im Gottesdienst passiert. Geistliches Leben dreht sich um eine lebendige, persönliche Beziehung mit Gott, wo es feste Zeiten der Gemeinschaft gibt – manche Leute nennen das Stille Zeit – aber wo auch Raum ist für Spontaneität und Leidenschaft.

Damit wir uns nicht falsch verstehen. Es gibt eine moderne Bewegung in der evangelikalen Welt, dass man vor Gott nicht nur zur Ruhe kommen soll, sondern dass man in sich hineinhorchen und dort die Stimme Gottes hören soll... für MICH – und ihr könnt das anders sehen – ist das Schamanismus light, Esoterik in christlichem Gewand und kein Weg hin zu mehr Innigkeit mit Gott, sondern ein Weg, mich für den Einfluss fremder Geister zu öffnen. Ich kann vor diesem In-Sich-Hineinhorchen nur warnen. ICH mache bewusst einen großen Bogen um kontemplatives Gebet, die Büchern von Sarah Young und anderen christlichen Medien, die behaupten, Jesus würde mit ihnen reden, um geistliche Übungen, bei denen man auf Eindrücke hört und sie für das Reden Gottes hält, und was es sonst noch an aktuellen mystischen Trends¹ gibt. Ich will nicht, dass ein anderer als der Heilige Geist mein Denken beeinflusst. Und ich nehme mir die Warnung des Apostels Paulus zu Herzen, der den Korinthern schreibt:

2Korinther 11,4: Denn wenn der, welcher kommt, einen anderen Jesus predigt, den wir nicht gepredigt haben, oder ihr einen anderen Geist empfangt, den ihr nicht empfangen habt, oder ein anderes Evangelium, das ihr nicht angenommen habt, so ertragt ihr das recht gut.

¹ MacArthur: „Thy mystic disdains rational understanding and seeks thruth instead through the feelings, the imagination, personal visions, inner voices, private illumination, or other purely subjective means.“

Ich will nur vom Heiligen Geist beeinflusst werden ABER – auch wenn ich super vorsichtig bei allem bin, wo man mir sagt: „Mach dich mal locker, schalte mal deinen Verstand aus, versuch Gott mal mehr zu erfahren!“ ... - ich lebe trotzdem bewusst eine innige Beziehung mit Gott. Ich strecke mich nach tiefer Gemeinschaft aus, nach Lebendigkeit und Intimität. Ich bin gehorsam, weil ich den Geist Gottes nicht dämpfen und seine Fürsorge genießen möchte, ich denke viel über die Bibel nach, weil ich Gottes Stimme hören will, ich erlebe, dass Gott mich leitet und erfahre Gott als Vater und Tröster, der da ist, wenn der Frust mich überwältigen will. Intimität mit Gott ist lebensnotwendig, wenn der Frust kommt, denn ich muss irgendwo mit meiner Angst und meinem Schmerz hin.

Jemand der das erlebt hat, ist David. In der Zeit, bevor David König wurde, war er der Anführer einer – heute würde man sagen – Guerilla-Truppe. Eines Tages kommt er mit seinen Männern nach Hause nach Ziklag und alle müssen feststellen, dass in ihrer Abwesenheit die Amalekiter über ihre Stadt hergefallen waren. Die Stadt war verbrannt und alles, was laufen konnte, hatten die Eroberer mitgenommen. Frauen und Kinder. Diese rauen Krieger sind so erschüttert, dass es im Text heißt: *Da erhoben David und das Volk, das bei ihm war, ihre Stimme und weinten, bis sie nicht mehr weinen konnten.* (1Samuel 30,4). Und für David wird es noch schlimmer, weil er nicht nur seine Frauen und Kinder verliert, sondern von seinen Männern für deren Verlust verantwortlich gemacht wird.

1Samuel 30,6: Und David war in großer Bedrängnis, denn das Volk sprach davon, ihn zu steinigen. Denn die Seele des ganzen Volkes war erbittert, jeder war erbittert wegen seiner Söhne und wegen seiner Töchter. Aber (!) David stärkte sich in dem HERRN, seinem Gott.

Dieser letzte Satz ist entscheidend. Wenn du alles verlierst und alle gegen dich sind, dann hast du immer noch Gott. Er will dir eine *feste Burg* sein, ein Rückzugsort, wo es nie an Stärkung fehlt. Natürlich reicht es nicht, nur in den absoluten Krisenzeiten zu Gott zu gehen. Wir müssen das vorher üben und uns zur Angewohnheit machen, regelmäßig solche Stärkungszeiten mit Gott einplanen... unseren inneren Menschen immer wieder in seiner Gegenwart aufrichten lassen, erleben, was das heißt, dass Gott uns tröstet und kräftigt. Gott ist da, um uns aufzufangen und wir müssen es lernen, uns in seine Arme fallen zu lassen. Deshalb ist der erste Tipp für den richtigen Umgang mit Frust: Regelmäßige, intime Zeiten mit Gott.

Tipp Nr. 2: Dankbarkeit.

Reife Christen danken. Reifes Christsein und Dank gehen Hand in Hand². Aber im Danken steckt noch mehr. Danken ist für mich eines der großen Mysterien des Lebens. Schaut euch kurz diese drei Verse an: Ich kann euch ehrlich nicht sagen, welcher mich mehr fasziniert.

Hiob 1,21b: Der HERR hat gegeben, und der HERR hat genommen, der Name des

² Siehe dazu z.B. den Kolosserbrief, der von dem Thema Dank durchzogen ist.

HERRN sei gepriesen!

Epheser 5,20: Sagt allezeit für alles dem Gott und Vater Dank im Namen unseres Herrn Jesus Christus!

Psalm 50,23: Wer Dank opfert, verherrlicht mich und bahnt einen Weg; ihn werde ich das Heil Gottes sehen lassen."

Hiob. Danken im Angesicht des größten Verlustes. Paulus. *Sagt allezeit für alles Dank*. Und Asaf in Psalm 50: Ein Dankopfer bereitet den Weg, das Heil = die Rettung Gottes zu sehen, wo wir wieder bei Hiob sind, der mit Dank in seine Leidenszeit hineingeht und daraus von Gott gerettet wird (vgl. Jakobus 5,11). Bitte merkt euch: Dank ist eine Sache des Vertrauens nicht der Umstände. Wir leben immer im Glauben nicht im Schauen! (2Korinther 5,7)

Es geht mir heute um die Frage, wie gehe ich mit Frust und anderen negativen Gefühlen, die mich runterziehen, richtig um? Hier nun der Tipp. Egal, was kommt, hör nicht auf zu danken. Vor allem dann nicht, wenn es sich total falsch anfühlt. Wir dürfen *allezeit für alles danken* – auch für den Verlust von Kindern, Wohlstand und Gesundheit, wie wir von Hiob lernen.

„Jürgen, das meinst du nicht ernst – oder!?“ Doch! Deshalb ist Danken ja für mich eines der großen Mysterien des Lebens. Wenn es stimmt, dass Gott keine Fehler macht, dann darf ich *allezeit für alles* danken, selbst dann, wenn er mich straft, um mir den Weg zur Buße zu ebnet, oder wenn er mir Leid verordnet, weil es sein Wille ist; wie bei dem Herrn Jesus in Gethsemane, oder wenn er mich prüft, damit mein Vertrauen in Gott reiner und tiefer wird. Wenn Gott keinen Fehler macht, dann ist es gut, so wie es ist. Und dann darf ich das anerkennen – von mir aus mit Tränen in den Augen und schluchzender Stimme.

Tu es und staune! Mehr kann ich fast nicht sagen. Wer dankt, wird Gottes Rettung sehen. Probiere es aus! Du möchtest mit Frust richtig umgehen? Stemme dich mit Dank gegen das Gefühl der Sinnlosigkeit. Wo sich Entmutigung, Verbitterung, Resignation und Frust breit machen, stemme dich mit Dank dagegen, nimm eine neue Perspektive ein, bekenne durch deinen Dank, dass Gott keinen Fehler macht, dass du deinem Vater im Himmel völlig vertraust und der Frust hat keine Chance, deinen Glauben zu zerstören.

Tipp Nr. 3: Genuss

O.K. Ich ahne, dass du jetzt überrascht bist. Nicht, wenn du mich kennst, aber schon, wenn du dir über den Wert von Genuss im Leben – und ich meine nicht sündigen Genuss, den ich mir „gönne“, weil die Lust in mir über den Glauben siegt, sondern heiliger Genuss, den ich als eine Form von Anbetung praktiziere und für den ich Gott von ganzem Herzen danken kann. Ihr kennt den Prediger. Darf ich euch erinnern?

Prediger 8,15: Und ich pries die Freude, weil es für den Menschen nichts Besseres unter der Sonne gibt, als zu essen und zu trinken und sich zu freuen. Und dies wird

ihn begleiten bei seinem Mühen die Tage seines Lebens hindurch, die Gott ihm unter der Sonne gegeben hat.

Prediger 2,24: Es gibt nichts Besseres für den Menschen, als dass er isst und trinkt und seine Seele Gutes sehen lässt bei seinem Mühen. Auch das sah ich, dass dies alles aus der Hand Gottes kommt.

Der Buddhist sagt: Alles ist Leid! Falsch! Es gibt *Mühen*, aber es gibt auch *Freude* und es ist nichts Falsches daran, wenn ich meine Seele *Gutes sehen* lasse, solange das Gute nicht zum Götzen, also zum Ziel meines Lebens wird und ich nicht vergesse, dass alles Gute aus der Hand Gottes kommt. Prediger 8,15 macht klar, dass die Freude mich bei meinen Mühen begleiten soll. Und auch wenn der Frust zum Leben dazugehört, so kann ich dafür sorgen, dass es schöne und genussvolle Momente in meinem Leben gibt – ein gutes Essen, eine Zeit mit Freunden, ein schöner Film, schwimmen gehen, ausschlafen... - Momente, die ich bewusst einsetze um einen Gegenpol zu setzen. Frust und Mühen werden wir im Leben genug haben, aber haben wir auch genug Ruhe und Genuss? Sorgen wir dafür, dass unsere Seele genug Freude abbekommt – und noch einmal: Ich meine die Art von Freude, die komplett ohne Sünde auskommt. Ich meine Essen ohne Völlerei, Trinken ohne Rausch, ausschlafen ohne Faulheit, Gemeinschaft ohne Lästerei, ein schöner Film ohne Grausamkeit... Und die Frage ist: Kultiviere ich bewusst diese Art von Freude, die mir einen Vorgeschmack auf die Ewigkeit schenkt? Mein Tipp: Tu es! Denn du brauchst, wenn der Frust kommt, diese Glücksmomente, um deine Seele im Gleichgewicht zu halten.

Vorletzter Tipp: Nüchternheit.

Intimität – Dank – Genuss – Nüchternheit

Man kann dafür sorgen, dass der Frust des Lebens einen geistlich nicht umhaut, indem man sich vor Augen hält, dass Frust normal ist. Wir sind noch nicht am Ziel. Und bis dahin gilt es ganz nüchtern festzustellen, dass Frust zum Leben – gerade als Christ, aber nicht nur als Christ – dazu gehört. Ich könnte euch viele Verse zeigen, die nüchtern beschreiben, wie das Leben wirklich ist und was wir zu erwarten haben. Hier zwei Verse, die mir in diesem Zusammenhang besonders wichtig sind:

Prediger 9,11: Ferner sah ich unter der Sonne, dass nicht die Schnellen den Lauf gewinnen und nicht die Helden den Krieg und auch nicht die Weisen das Brot und auch nicht die Verständigen den Reichtum und auch nicht die Kenntnisreichen die Beliebtheit, sondern Zeit und Geschick trifft sie alle.

Autsch. Gut vorbereitet und doch bei der Prüfung durchgefallen! Kann passieren. Sich voll reingehängt und doch nicht befördert worden! Kann passieren. Eine geniale Erfindung gemacht und doch arm gestorben? Gutenberg lässt grüßen. DAS ist das Leben. Jeder ist seines Glückes Schmied? Hm... manchmal. Und manchmal trifft dich einfach *Zeit und Geschick* und dann ist da nix mit Glückschmieden. Sei nüchtern. Lebe Realität. Bete, häng dich rein, schau, was geht, hab Freude an dem,

was du tust, aber pass bloß auf, dass du dich nicht darüber definierst.

Zweiter Vers, Paulus' Botschaft auf der ersten Missionsreise für junge Christen.

Apostelgeschichte 14,22: Sie stärkten die Seelen der Jünger und ermahnten sie, im Glauben zu verharren, und sagten, dass wir durch viele Bedrängnisse in das Reich Gottes hineingehen müssen.

Zeit und Geschick, die Nichtigkeit und Unplanbarkeit des Lebens ist das Eine. Das andere ist eine Feindseligkeit, die diese Welt gegen alles Christliche hat. Zum normalen Frust, gibt es für Christen noch eine Extraportion Trübsale oben drauf. Oder warum denkst du, sollen wir für ein *ruhiges und stilles Leben* beten (1Timotheus 2,2)? Ganz einfach: Weil das Leben für viele Christen genau das Gegenteil war, weil sie verfolgt und ausgegrenzt wurden.

Die ersten vier Punkte:

Intimität: Stärke dich in Gott

Dank: Danke allezeit für alles.

Genuss: Kultiviere Freude.

Nüchternheit: Erwarte jetzt nicht zu viel.

Der letzte Punkt: Das Leben Jesu als Vorbild.

Wir dürfen uns immer wieder im Frust den anschauen, der ein vollkommen perfektes und absolut sündloses Leben geführt hat. Und wenn wir ihn betrachten und sehen, was er durchgemacht hat, dann wird es auch für uns erträglicher.

Hebräer 12,3: Denn betrachtet den, der so großen Widerspruch von den Sündern gegen sich erduldet hat, damit ihr nicht ermüdet und in euren Seelen ermattet!

Die Beschäftigung mit Jesus relativiert unseren eigenen Frust. Und es gut, sich das immer wieder vor Augen zu führen. *Wenn sie den Hausherrn Beelzebul genannt haben, wie viel mehr seine Hausgenossen!* (Matthäus 10,25) Wenn sie Jesus gekreuzigt haben, meinst du dann, sie werden dich toll finden? Wohl eher nicht! Wenn der Frust kommt und wenn es dir vielleicht nicht mehr gelingt, dich in Gott zu stärken, zu danken, dich zu freuen oder nüchtern übers Leben nachzudenken – einfach weil dir einfach mal alles zu viel wird, dich Angst, Hoffnungslosigkeit, Ohnmacht oder Wut wie ein Tsunami überrollt – wenn nichts mehr geht, geht der Blick zum Kreuz. Weil dort einer hängt, der genau weiß, wie es dir geht. Weil die dunkelsten Stunden unseres Lebens nicht die sind, wo Gott weit weg ist, sondern wo wir Gott ganz nahe kommen. Wenn du denkst: Jetzt ist es aus. Ich kann nicht mehr. Dann wirf einen Blick ans Kreuz, fühle ich dich hinein und du ahnst etwas davon, was der Herr Jesus empfand, als er für deine Sünden gestorben ist.

Keine Ahnung, wo du gerade stehst und wie weit der Frust über dein ganz persönliches Leben dich in den letzten Wochen und Monaten von Gott entfernt hat. Wenn das nicht so ist – freu dich doppelt. Aber wenn es so ist und Corona hat m.E. manche negative Entwicklung im Leben von Geschwistern beschleunigt...

wenn dir der Frust vielleicht gerade die Lust am Glauben nehmen will, dann fang doch in der kommenden Woche damit an 1Samuel 30,6, Epheser 5,20, Prediger 2,24, Apostelgeschichte 14,22 und Hebräer 12,3 auswendig zu lernen.

Jetzt ist die Predigt fertig, aber ich dachte mir, wenn ihr jetzt schon wisst, was eine Sprungbrettpredigt ist, dann noch so eine Sache, die man nicht tun darf. Man darf am Ende nicht noch einen ganz neuen, nicht zur Predigt gehörenden Gedanken bringen... nur deshalb, weil er so schön ist und man sich so in ihn verliebt hat.

Ich mach es trotzdem:

Vergiss mitten im Frust eines nicht: Du bist nicht allein. Gemeinde ist Familie. Andere wollen dir helfen! Wir stehen und fallen gemeinsam. Keiner bleibt zurück. AHU. AMEN