

1Kö 19

Reif für die Insel – Gott schenkt neue Kraft!

Reif für die Insel – Gott schenkt neue Kraft!

Einleitung

Vor einiger Zeit berichteten die **Medien**, dass **ein Drittel der Lehrpersonen im Kanton Zürich stark Burnout** gefährdet ist.

Ich **vermute viele von uns, egal ob Mütter, Väter, Schüler, Lehrlinge, Studenten, Arbeitnehmer oder Arbeitgeber** kommen **durch Überbelastung und Stress an die Grenzen** der eigenen Kräfte.

Wenn wir an die Grenzen stossen, dann **passieren uns oft die folgenden vier Fehler**:

Fehler 1: Wir fokussieren uns auf unsere Gefühle anstatt auf die Tatsachen

Wenn wir uns auf unsere Gefühle abstützen, wird's gefährlich. Denn dann passiert folgendes:

Ich **fühle mich so, also muss ich so sein**.

- Ich fühle mich unfähig, also bin ich unfähig.
- Ich fühle mich weit weg von Gott, also bin ich weit weg von Gott.
- Ich fühle mich als miserable Mutter oder Vater, also bin ich eine miserable Mutter oder Vater.

Tatsache ist, deine Gefühle entsprechen nicht immer den Tatsachen.

Fehler 2. Wir vergleichen uns mit anderen

Wenn wir uns vergleichen, dann **schieben wir uns weiter ins Burnout**, was nichts anderes als eine Depression ist.

Vergleichen wir uns, dann **vergleichen wir oft unsere Schwächen mit den Stärken der anderen.**

Ich vergleiche mich in solchen Situationen z.B. **mit all den erfolgreichen Pastoren** und werde mir dann bewusst, wie unfähig ich bin.

Fehler 3: Wir beschuldigen uns für Fehler, für die wir nichts dafür können

Wenn wir an unsere Grenzen kommen, fangen wir an, **uns für alles, was nicht gut läuft, schuldig** zu fühlen.

- Die Schüler machen nicht recht mit, weil ich nicht gut unterrichte.
- Die Kinder brechen aus, weil ich alles falsch gemacht habe.
- Die Gemeinde wächst nicht, weil ich schlecht predige.

Tatsache ist, dass die Menschen um dich herum nicht immer so reagieren, wie du das gerne hättest. Du **kannst Menschen beeinflussen,** aber du **kannst sie nicht kontrollieren.** Sie treffen ihre eigenen Entscheidungen. Du **bist nicht an allem schuld!**

Fehler 4: Wir steigern uns ins Negative

Hast du **auch schon festgestellt,** dass **dann, wenn du entmutigt bist, ganz schnell alles schlecht ist?**

Mir passiert das immer wieder. Meine Frau erhebt dann warnend die Stimme und sagt: „Jetzt hör aber auf, du steigerst dich völlig ins Negative!“

Etwas, das ich an der Bibel liebe ist, dass sie **nicht nur die Gründe für unsere Probleme vor Augen führt, sondern ein Buch ist, das uns den Weg zur Heilung und zur Besserung** aufzeigt.

In der Bibel finden wir die Geschichte von Elia. Er ist **voll ins Burnout, in die Depression gerannt** und **Gott hat** ihm aus der schwierigen Lage **geholfen**.

Wenn du entmutigt bist, wenn du an die Grenzen kommst, wenn du am liebsten vor deinen Verantwortungen davon laufen möchtest und selbst wenn du wie Elia **Selbstmordgedanken** hast, **dann würde es dir helfen, die vier folgenden Dinge zu tun**, die wir **aus der Geschichte mit Elia** lernen können:

Elia war ein von Gott gesandter **Prophet**, der das **Volk zur Umkehr** rufen sollte, **weil es einen Götzen** namens Baal verehrte.

König Ahab hatte das Volk Israel zum Götzendienst verführt. Ahab **war verheiratet mit Isebel**, die die **treibende Kraft** hinter ihrem Mann war.

Elia kam eines Tages zum König Ahab und sagte ihm, dass in den **kommenden Jahren kein Regen** in Israel fallen würde, wegen dem Götzendienst. Es werde so lange nicht mehr regnen, bis Elia es wieder anordnen würde (vgl. 1Kö 17,1). **(Das geschah in Samaria)**

Aufgrund der Dürre entstand eine grosse **Hungersnot** im ganzen Land.

Stell dir einmal vor, dass es in der Schweiz für ca. 3 Jahre nicht mehr regnen würde. Selbst in der Schweiz mit den vielen Seen und Flüssen wäre das eine Katastrophe!

(Zuerst war Elia am Bach Krith, dort wurde er von Raben versorgt und später wohnte er in Zarpath, bei einer Witwe mit ihrem Sohn.)

Nach ca. 3 Jahren bekam Elia einen Auftrag von Gott. Er sollte zum König Ahab gehen um ihm die Grösse Gottes zu zeigen.

Ahab sollte ein Götterkampf veranstalten. 450 Baals Propheten stiegen gegen Elia in den Ring. Die Geschichte zu diesem nervenzerreissenden Kampf mit dem souveränen Sieg Gottes findest du in 1Kö 18. Lese diese Geschichte doch heute Nachmittag. (*Dieser Machtkampf fand auf dem Berg Karmel statt*)

Das Ziel dieser Machterweisung Gottes war, dass der König Ahab und das ganze Volk Israel zu Gott umkehrt.

Im ersten Augenblick sah es so aus, als würde Ahab und das Volk umkehren. Die 450 Baals Propheten wurden umgebracht.

Aber dann kam es doch anders.

(Inzwischen waren Ahab und Elia in der Winterhauptstadt des Königs in Jesreel.)

1Kö 19: *Ahab berichtete Isebel alles, was Elia getan und dass er alle Propheten Baals umgebracht hatte. 2 Da schickte Isebel einen Boten zu Elia und ließ ihm sagen: »Die Götter sollen mich strafen, wenn ich dich morgen um diese Zeit nicht ebenso umbringen werde, wie du meine Propheten umgebracht hast!«*

Und dann heisst es: *3 Da packte Elia die Angst und er floh, um sein Leben zu retten.*

Elia hatte Angst.

Scheinbar hat er alles vergessen, was er in den vergangenen Stunden, Tagen und Jahre mit Gott erlebt hatte.

- **Gott** hatte ihn auf wunderbare Weise **in den 3 Jahren der Dürre versorgt.**
- **Gott** erhörte Elia als er für den Sohn einer Witwe betete, der **gestorben** war. Elia erlebte eine Totenauferweckung.
- Elia hat **erlebt, wie Gott die Feinde auf dem Karmel besiegte.**

All das scheint weg zu sein. Elia hatte Angst!

In Beerscheba an der Südgrenze von Juda ließ er seinen Diener zurück [4](#) und wanderte allein weiter, einen Tag lang nach Süden in die Steppe hinein. Dann setzte er sich unter einen Ginsterstrauch und wünschte den Tod herbei.

Elia wünschte sich den Tod. Er hatte Selbstmordgedanken. Er war völlig am Ende.

Elia war durch seine Erlebnisse der vergangenen Jahre erschöpft, entmutigt und ausgebrannt.

Gott war vergessen. Er sah nur noch die Probleme.

Nein, ganz hatte Elia Gott nicht vergessen. Er klagt ihm: »Herr, ich kann nicht mehr« »Lass mich sterben! Ich bin nicht besser als meine Vorfahren.«

Kennst du solche Momente auch? Flucht, am liebsten weg. Sehnsucht nach dem Tod. Ich kenne solche Momente.

Erschöpft, entmutigt, ausgebrannt?

Was machst du dann?

Eins dürfen wir wissen. Gott ist uns auch im tiefsten Leid nahe. Er geht mit seinen Kindern **durchs finstere Tal (Ps 23).**

Sehen wir einmal wie das mit Elia weiterging.

Verse 5-7: *Dann legte er sich unter den Ginsterstrauch und schlief ein. Aber ein Engel kam, weckte ihn und sagte: »Steh auf und iss!« [6](#) Als Elia sich umschaute, entdeckte er hinter seinem Kopf ein frisches Fladenbrot und einen Krug mit Wasser. Er aß und trank und legte sich wieder schlafen. [7](#) Aber der Engel des Herrn weckte ihn noch einmal und sagte: »Steh auf und iss! Du hast einen weiten Weg vor dir!«*

1. Komm zur Ruhe

Elia wollte sterben. Dazu wanderte er in die Wüste.

Er **ging Weg von aller Hektik**, weg von allem Lärm, weg von all dem, was ihn bedrohte und ihm zu schaffen machte.

Die Wüste wird ihm durch Gottes Eingreifen zur rettenden Insel!

Interessant ist, dass Gott ihm keine Vorwürfe machte, dass er so am Ende war und sich sogar den Tod wünschte.

Gott macht keine Vorwürfe um uns noch mehr herunter zu drücken. Er kennt uns und weiss um unsere Schwächen. Gott möchte uns helfen, das sehen wir bei Elia.

Das Erste, was wir von Elia lernen: Er schläft.

Wenn du am Ende bist, dann ist ins Bett zu gehen, das Geistlichste, was du tun kannst. Schalte alles ab, Smartphone, PC, Fernseher, Zeitung und die Kinder versorgst du im Schrank☺.

Komme zur Ruhe.

Rückzug auf die Insel! Je nach Schweregrad der Überlastung kann das **täglich nur einige Minuten sein, aber es können auch Tage, Wochen oder sogar Monate von Nöten sein.**

Eine **Schlafklinik** hat festgehalten, dass ein **Durchschnittsmensch heute ca. 7 Stunden** schläft. Das **elektrische Licht macht die Nacht zum Tag**. Das **Internet** und der Fernseher bringen die Arbeit und das Vergnügungen rund um die Uhr nach Hause. Diese **technischen Hilfsmittel sind nicht nur Segen**, sondern auch Fluch, wenn wir **nicht damit umgehen können und das ist gar nicht so einfach**.

Im **Mittelalter schlief der Durchschnittsmensch ca. 14 Stunden** also doppelt so viel wie heute.

Das **Schlafbedürfnis** ist bei jedem Menschen unterschiedlich. Wenn ich merke, dass ich schon wegen Kleinigkeiten ins Rotieren komme, dann hängt das oft damit zusammen, dass ich zu wenig schlafe.

Im Zusammenhang mit dem Zur-Ruhe-kommen sehen wir bei Elia weiter, dass er isst.

Wie herzlich kümmert sich Gott um den Elia. Gott sandte einen Engel, der Elia zu Essen und zu Trinken gab.

Überlastung hängt oft mit einem gestörten Essverhalten zusammen. Wir haben keine Zeit um richtig zu essen.

Wenn du **am Ende** bist, dann **ruhe dich aus, Körper und Geist**. Iss gesund und schlafe genug.

Interessant ist, dass Elia sich nach dem Essen gleich nochmals schlafen legte. Seine Kräfte waren noch nicht so weit regeneriert, dass er gleich wieder loslegen konnte.

Nach dem zweiten Gesundheitsschlaf wurde er von Gott gleich nochmals mit Brot versorgt.

Hier wird deutlich, dass die **Erholungsphase nicht zu früh abgebrochen** werden darf, **sonst brechen** wir bei der nächsten Überlastung gleich wieder zusammen.

V. 8: Elia stand auf, aß und trank und machte sich auf den Weg. Er war so gestärkt, dass er vierzig Tage und Nächte ununterbrochen wanderte, bis er zum Berg Gottes, dem Horeb, kam.

40 Tage und Nächte zum Gottesberg Horeb, das ist der Sinai, dort begegnete einst Mose Gott und empfing die 10 Gebote.

(zum Horeb)

Auf dem Horeb **begegnet Elia Gott**.

V. 9: *Dort ging er (Elia) in die Höhle hinein und wollte sich darin schlafen legen. Da hörte er plötzlich die Stimme des Herrn: »Elia, was willst du hier?«*

2. Klage Gott dein Leid

Gott begegnete Elia.

Gott fragte ihn: *Elia, was willst du hier?* **Gott hatte dem Elia einen Auftrag gegeben und jetzt lag Elia zerknirscht** in einer Höhle. Er war völlig enttäuscht, was die Erneuerung Israels betraf.

Dann klagte Elia Gott sein ganzes Leid:

V. 10: *Herr, ich habe mich leidenschaftlich für dich, den Gott Israels und der ganzen Welt, eingesetzt; denn die Leute von Israel haben den Bund gebrochen, den du mit ihnen geschlossen hast; sie haben deine Altäre niedergerissen und deine Propheten umgebracht. Ich allein bin übrig geblieben und nun wollen sie auch mich noch töten.«*

Wenn du am Ende bist, dann rede mit Gott. Erzähle Gott, wie es dir im Detail geht. Klage ihm dein Leid. Schütte dein Herz bei ihm aus. Bekenne was falsch gelaufen ist. Wirf alles vor den lebendigen Gott.

Gott liess Elia klagen. Er unterbrach ihn nicht. Er kritisierte nicht. **Gott war nicht schockiert** obwohl **Elias Sicht der Realität durch seine Überlastung und durch Unwissenheit verblendet war.** Er sah nur noch das Schlechte.

Kennst du das auch? Du steigerst dich in eine nicht objektive Situation hinein, die viel schlimmer ist, als es wirklich ist.

Gott begegnet dem Elia um ihn aufzurichten und seine falsche Sicht zu korrigieren.

V. 11-13: *Der Herr sagte: »Komm aus der Höhle und tritt auf den Berg vor mich hin! Ich werde an dir vorübergehen!« Da kam ein Sturm, der an der Bergwand rüttelte, dass die Felsbrocken flogen. Aber der Herr war nicht im Sturm. Als der Sturm vorüber war, kam ein starkes Erdbeben. Aber der Herr war nicht im Erdbeben. [12](#) Als das Beben vorüber war, kam ein loderndes Feuer. Aber der Herr war nicht im Feuer. Als das Feuer vorüber war, kam ein ganz leiser Hauch. [13](#) Da verhüllte Elia sein Gesicht mit dem Mantel, trat vor und stellte sich in den Eingang der Höhle. Eine Stimme fragte ihn: »Elia, was willst du hier?«*

3. Richte deinen Blick auf Gott

Gott begegnete dem Elia und verdeutlichte ihm mit einem Sturm, einem Erdbeben und Feuer, dass Gottes Wirken nicht unbedingt im gewaltigen und pompösen Sieg erkennbar sein muss.

Gottes Wirken ist manchmal ein leises Wehen, das wir gar nicht als Gottes Wirken vermuten und erkennen. Gott wirkt oft sanft, im Verborgenen und doch kommt er zum Ziel.

Gott korrigierte die falsche Sicht von Elia.

V. 14: *Er (Elia) antwortete: »Herr, ich habe mich leidenschaftlich für dich, den Gott Israels und der ganzen Welt, eingesetzt, denn die Leute von Israel haben den Bund gebrochen, den du mit ihnen geschlossen hast; sie haben deine Altäre niedergerissen und deine Propheten umgebracht. Ich allein bin übrig geblieben, und nun wollen sie auch mich noch töten.«... Aber ich werde dafür sorgen, dass in Israel siebentausend Männer am Leben bleiben, alle, die nicht vor Baal niedergekniet sind und sein Bild nicht geküsst haben.«*

Elia durfte vor Gott ein zweites Mal klagen.

Wir dürfen Gott die Dinge, die uns beschäftigen immer wieder sagen.

Dann sprach Gott zu Elia, und zeigte ihm die Realität. Er ist nicht allein übriggeblieben. Es gibt in Israel noch weitere 7000 Menschen, die den Götzen Baal nicht angebetet hatten.

Wie oft habe ich schon schwarz gesehen und die Hoffnung verloren. Oft entsprach meine Sicht der Situation nicht der Realität.

Im Gebet, in der Stille vor Gott bekomme ich dann eine neue Sicht.

Ich **begegne meinem Vater und werde mir bewusst, wer er ist.** Er ist der **Schöpfer des ganzen Universums** und **gleichzeitig ist er mein Papi.** Er **steht zu mir und ich kann ihm vertrauen** auch dann, wenn er nicht durch Zeichen und Wunder alles aus dem Weg räumt, was mich stört.

Bsp: Vor einiger Zeit hatte ich volles Programm. Vieles sollte ich erledigen und ich geriet unter Druck, weil ich nicht wusste, wie ich das alles schaffen sollte. Es überfiel mich so eine bedrückende und entmutigende Stimmung. In der morgendlichen Begegnung mit Gott liess mir Gott folgender Lied Vers gross werden: ***Meine Zeit steht in deinen Händen (Ps 31,16).*** Diese Aussage veränderte mein Empfinden schlagartig und gab mir ganz neuen Mut den Tag in Angriff zu nehmen.

Gott möchte unsere falschen Prägungen und Ansichten korrigieren indem er uns seine Realität zeigt.

Wende deine Blickrichtung weg von den Problemen und blicke auf Gott. Begegne Gott, im Lesen der Bibel, im Gebet im Still sein und Nachdenken. Führe dir vor Augen wer und wie Gott wirklich ist.

Und ein 4. Schritt:

Da befahl ihm der Herr: »Geh den Weg zurück, den du gekommen bist!...

4. Lass dich neu von Gott gebrauchen

Gott gab dem Elia einen **neuen Auftrag**. **Gott verwirft selbst den nicht, der sich das Leben nehmen will** und sagt ihm: „Geh zurück an die Arbeit.“

Nach der Regenerationsphase geht es weiter. Gott weihte Elia in seine weiteren Pläne ein und liess ihn daran teilhaben.

So ist Gott. Er lässt uns nicht fallen.

Wie steht es da mit uns? Haben wir bei der letzten grossen Enttäuschung abgehängt und uns von Gott distanziert? Gehen wir Gott aus dem Weg, weil wir in unserem Leben nicht alles verstehen?

Lass dich neu von Gott gebrauchen. Lass dich von ihm leiten. **Fange neu an seinen Willen zu tun.** Lass dir eine neue Aufgabe geben, die von Gott kommt.

Gott gibt dich nicht auf, darum gebe auch du ihn nicht auf!

Zusammenfassung/Motivation

Vielleicht hast du eine harte Zeit. Du bist **ständig müde**. Hast **keine Lust am Morgen** auf zu stehen. **Kämpfst dich** so durch den Tag. **Alles macht dir Mühe** und ist dir zu viel. **Selbst nach den Ferien** hast du keine Motivation und Freude wieder zu arbeiten. Du hast **extrem Mühe Entscheidungen** zu treffen.

Wenn du dich so ähnlich fühlst, dann kann es sein, dass du vor einem Burnout stehst.

Ich **bitte dich, falle nicht in die 4 Fallen**, die alles noch schlimmer machen:

- Fokussiere dich nicht auf deine Gefühle
- Vergleiche dich nicht mit anderen

- Beschuldige dich nicht für Fehler, für die du nichts kannst
- Steigere dich nicht ins Negative

Wenn du erschöpft, entmutigt und ausgebrannt bist, also reif für die Insel, dann **gib Gott eine Chance, dir neue Kraft** zu geben:

- Komme zur Ruhe (Schlaf und Ernährung)
- Klage Gott dein Leid
- Richte deinen Blick auf Gott
- Lass dich neu von Gott gebrauchen

Fragen, Ergänzungen, Erlebtes

Lobpreis Angebot für Gebet hinten.