**enditnow**® Schwerpunkttag

24. August 2019

***GOTTES WEG ZUR RESILIENZ:***

*Bewahrender Glaube*

Materialsammlung

**von Dr. Julian M. Melgosa**

stellvertretender Direktor der Abteilung Bildung und Erziehung

der Generalkonferenz der Siebenten-Tags-Adventisten

mit dem Seminar

**HEILSAMES DENKEN**

von Dr. Julian Melgosa

mit einer Anleitung zum Workshop

**VOM TRAUMA ZUR RESILIENZ**

von Dr. Julian Melgosa

**enditnow**®

Adventists Say No to Violence

Ein Projekt der Abteilungen Kinder, Erziehung, Familiendienste,   
Gesundheitsdienste, Predigtamt, Frauendienste und Jugendmission.



zusammengestellt von der Abteilung für Frauendienste

der Generalkonferenz der Siebenten-Tags-Adventisten

für das **enditnow®** Team der Abteilungen der Generalkonferenz

12501 Old Columbia Pike, Silver Spring, MD, 20904-6600 USA

# /Users/hardingeb/Dropbox (SDA COM and OGSI)/ Brand Assets/Logos/PNG/Text@2x.png

GENERAL CONFERENCE

WORLD HEADQUARTERS



WOMEN’S MINISTRIES

26. März 2019

Liebe Mitarbeiterinnen,

seid freudig gegrüßt! Danke, dass Ihr Euch so begeistert für den **enditnow**® Schwerpunkttag einsetzt. Dieser besondere Tag ist seit 2002 ein Teil unseres weltweiten Gemeindekalenders, damals noch unter „Tag zur Verhütung von Gewalt und Missbrauch“ bekannt. Seit 2010 führen wir den Namen „**enditnow**® Schwerpunkttag“. Wir bedanken uns bei allen Abteilungen der Generalkonferenz, die **enditnow**® unterstützen. Euer Einsatz und Eure harte Arbeit bringen das Thema Gewalt und Missbrauch der weltweiten Adventgemeinde zum Bewusstsein und halten es lebendig. Ich möchte Euch dafür danken, dass Ihr jedes Jahr diesen besonderen Tag in Euren Gemeinden begeht, für die unterschiedlichen Aktionen und für so viel mehr.

Die Materialsammlung für dieses Jahr dreht sich um ein Thema, über das wir noch nie gesprochen haben: „Resilienz“. Wie erholen wir uns von den großen Herausforderungen des Lebens? Gewalt und Missbrauch, ob als Kind erlitten oder später von Fremden oder Familienangehörigen zugefügt, hinterlassen Narben, die ein Leben lang schmerzen. Gott ist unser Heiler und unser Helfer in allen Schwierigkeiten. Er schickt uns Ärzte, Berater, Freunde und Familienmitglieder, die uns in unserem Heilungsprozess begleiten werden.

Wir bedanken uns bei Dr. Julian Melgosa von der Abteilung Erziehung für die Predigt, die er dieses Jahr für uns geschrieben hat. Sein Name ist bei vielen Adventisten bekannt, weil er etliche Bücher und wichtiges Material zum Thema „Geistige Gesundheit“ verfasst hat.

Wir beten, dass Gott Euch dabei segnet und leitet, wenn Ihr diese wichtige Materialsammlung für den **enditnow**® Schwerpunkttag 2019 in die Gemeinden bringt.

Mit Liebe und Freude,

Heather-Dawn Small

Women’s Ministries Director

*„Ich danke Gott für euch …“ (Philipper 1,3-6)*

INHALTSVERZEICHNIS

Über den Autor ­­­­­ 04

Das Programm 05

Der Gottesdienstablauf 06

Die Predigt „Gottes Weg zur Resilienz – Bewahrender Glaube“ 07

Das Seminar „Heilsames Denken“ 22

Der Workshop „Vom Trauma zur Resilienz“ 32

ÜBER DEN AUTOR

**Dr. Julian M. Melgosa**, stellvertretender Direktor der Abteilung Bildung und Erziehung der Generalkonferenz der Siebenten-Tags-Adventisten, ist die Kontaktperson für höhere Bildung und Berater der Nordamerikanischen, der Südamerikanischen und der Transeuropäischen Division, dazu der Mitherausgeber von „*The Journal of Adventist Education“* (Internationale Ausgaben).

Er wurde in Spanien geboren und hat an der Universität von Madrid seinen Bachelor in Erziehungswissenschaft und Psychologie gemacht, danach einen MA in Psychologie ange­schlossen. An der Andrews University wurde ihm der Doktortitel in Erziehungspsychologie verliehen.

Dr. Melgosa ist ein anerkannter Psychologe und Mitglied der British Psychological Society. Er hat viele Bücher zum Thema seelischer und geistiger Gesundheit verfasst, darunter so weitver­breitete wie „Heilkräfte für Seele und Geist“, „Stress lass nach“ und ein Studienheft für Erwachsene „Jesus weinte: Die Bibel und menschliche Gefühle“, das weltweit verwendet wurde.

Er hat dem adventistischen Erziehungswesen in fünf Divisionen gedient, an Universitäten in Spanien, in Großbritannien, in den USA, den Philippinen und Mexiko.

Dr. Melgosa ist Staatsbürger von Spanien und den Vereinigten Staaten von Amerika. Seine Frau Annette ist Bibliothekarin, sie haben zwei erwachsene Kinder: Claudia (Tierärztin in New Mexico) und Erik (Grafikdesigner in Kalifornien). Seine Hobbys sind Radwandern, Wandern und die internationale Küche.

**Die Bibelzitate stammen, wenn nicht anders angegeben, aus der Bibelübertragung „Neues Leben. Die Bibel“ (NLB).**

DAS PROGRAMM

Bitte lies alle Teile der **enditnow®** Materialsammlung durch und achte darauf, wie du das Material den Bedürfnissen deiner Gemeinde anpassen kannst. Fühle dich frei, das Material zu übersetzen, anzupassen und zu überarbeiten, wie es den Bedürfnissen deiner Zuhörer entspricht. Das beinhaltet auch, die passende Bibelübersetzung auszuwählen. Passe das Material deiner Zuhörerschaft an. Wir werden die Materialsammlungen auf Französisch, Portugiesisch und Spanisch weiterleiten, sobald die entsprechenden Divisionen die übersetzten Dateien senden.

Der Gottesdienstablauf verwendet Lieder und Lesungen aus dem *Seventh-day Adventist Hymnal*, © 1985 und ist ein Vorschlag zum Predigtthema. Wähle die Elemente aus, die euren Gewohnheiten entsprechen oder stelle deinen eigenen Gottesdienstablauf zusammen.

Wir schätzen deinen Beitrag zur Verbreitung des Materials für den **enditnow®** Schwerpunkttag, damit die Gemeinden vor Ort so schnell wie möglich erreicht werden können, sehr. Diese Materialsammlung ist ebenfalls auf unserer Website verfügbar (women.adventist.org 🡪 Special Days 🡪2019)

Bitte denke daran, dass unser Logo **enditnow® Adventists Say No to Violence** registriert und geschützt ist. Es muss immer **enditnow®** mit Kleinbuchstaben in fetter Schrift in schwarz mit „it“ in dunkelrot, ohne Abstände und dem ® Symbol geschrieben werden.

Sieben Abteilungen der Generalkonferenz der Siebenten-Tags-Adventisten haben sich zu einem Team zusammengeschlossen, um gemeinsam das Problem von zwischenmenschlicher Gewalt anzusprechen. Die Abteilungen der Kinderdienste, Erziehung, Familiendienste, Gesundheits­dienste, Predigtamt und Jugendmission haben sich 2015 der Abteilung für Frauendienste angeschlossen, um die Initiative **enditnow®** **Adventists Say No to Violence** zu fördern. Zwischenmenschliche Gewalt betrifft jeden einzelnen, und wir freuen uns darüber, dass diese Abteilungen, die Jung und Alt, Männer und Frauen, Kinder und Erwachsene, Gemeindeglieder und Prediger vertreten, sich zusammengeschlossen haben, um die Aufmerk­samkeit auf diesen sozialen und geistlichen Missbrauch zu lenken – eine Tragödie, die in vielen Formen auftritt.

Abteilung Frauendienste  
der Generalkonferenz der Siebenten-Tags-Adventisten

DER GOTTESDIENSTABLAUF

Begrüßung: Psalm 43,3-4 (NLB)

„Sende mir dein Licht und deine Wahrheit, sie sollen mich leiten   
und mich zu deinem heiligen Berg führen, zu dem Ort, an dem du wohnst.   
Dort will ich vor Gottes Altar treten, vor Gott, den Grund meiner Freude.   
Ich will dich mit meiner Harfe loben, mein Gott.“

Anfangslied:

Text zur Predigt: 2.Korinther 4,8-9 (NLB)

„Von allen Seiten werden wir von Schwierigkeiten bedrängt, aber nicht erdrückt.   
Wir sind ratlos, aber wir verzweifeln nicht.   
Wir werden verfolgt, aber Gott lässt uns nie im Stich.   
Wir werden zu Boden geworfen, aber wir stehen wieder auf und machen weiter.“

Hirtengebet:

Gabensammlung:

Musik zur Gabensammlung:

Gemeinsame Lesung: Psalm 27

Musikstück:

Predigt: GOTTES WEG ZUR RESILIENZ - Bewahrender Glaube

Schlusslied:

Segensspruch: 4.Mose 6, 24-26 (NLB)

„Der Herr segne dich und beschütze dich.   
Der Herr wende sich dir freundlich zu und sei dir gnädig.   
Der Herr sei dir besonders nahe und gebe dir seinen Frieden.“

Schlussgebet:

DIE PREDIGT

***GOTTES WEG ZUR RESILIENZ:***

*Bewahrender Glaube*

**von Dr. Julian M. Melgosa**

**TEXT ZUR PREDIGT:**

„Von allen Seiten werden wir von Schwierigkeiten bedrängt, aber nicht erdrückt. Wir sind ratlos, aber wir verzweifeln nicht. Wir werden verfolgt, aber Gott lässt uns nie im Stich. Wir werden zu Boden geworfen, aber wir stehen wieder auf und machen weiter.“ (2.Korinther 4,8-9)

**EINLEITUNG – WAS BEDEUTET „RESILIENZ“?**

Die Erfahrung von Missbrauch und Gewalt hinterlässt Narben, die lebenslänglich schmerzen können, unabhängig davon, ob man sie als Kind, durch Fremde oder in der eigenen Familie erlitten hat. Gott ist unser Heiler und unser Helfer in all unseren Schmerzen und Anfechtungen. Er hat uns Ärzte, Berater, Freunde und Familienmitglieder zur Seite gestellt, die uns durch unseren Heilungsprozess begleiten. Was verleiht uns die Fähigkeit, uns von den großen Herausforderungen des Lebens wieder zu erholen? Resilienz.

Die gute Nachricht ist, dass Gottes Weg zur Resilienz von jedem von uns beschritten werden kann. Das Gefühl von Hoffnung und Lebenssinn ist für uns Menschen lebensnotwendig, denn diese von Gott geschenkten Impulse helfen uns, wieder aufzuspringen und der neuen Normalität mit Anpassungsfähigkeit und Wandlungsfähigkeit zu begegnen. Heute wollen wir uns sowohl die wissenschaftlichen als auch die biblischen Wege ansehen, die zur Resilienz führen.

Zuallererst müssen wir die Frage beantworten: „Was ist Resilienz“?

Der erste Eintrag im *Merriam-Webster’s Collegiate Dictionary* definiert Resilienz als die *„Fähigkeit eines belasteten Körpers, nach einer Verformung, vor allem durch Druckverformung, seine Größe und Form wiederzuerlangen.“* Diese Art von Resilienz zeigt sich nach einer Schwangerschaft, wenn sich der Körper der Frau nach der Geburt wieder seiner alten Form annähert.

Die zweite Definition lautet*: „Die Fähigkeit, sich von Unglücksfällen erholen oder sich Ver­änderungen anpassen zu können.“* Diese Art von „Resilienz ist die Fähigkeit, sich gut anzupassen, wenn man mit einem verstörenden Ereignis wie Unglücksfällen, Verletzungen, tragischen Ereignissen, Bedrohungen und anderen Stressauslösern konfrontiert wird.“[[1]](#footnote-1)

Ein Seelsorger hat festgestellt, dass Menschen möglicherweise nicht zu ihrer „alten Form“ zurückfinden, sondern zu einer besseren – oder schlechteren. „Aber da ist wenigstens diese erstaunliche Fähigkeit, sich zurückzuformen, nachdem man verbogen … zusammengedrückt … oder auseinandergezogen wurde.“ [[2]](#footnote-2)

Einige der Lebenserfahrungen, welche erhebliche Belastung und Verletzung verursachen können, sind Missbrauch in der Familie, Verbrechen (Vergewaltigung, Überfall), Naturkatastrophen, Feuer, Terrorismus, Krieg, Verfolgung, der plötzliche Tod eines geliebten Menschen, Ehebruch, eine Diagnose über eine tödliche Krankheit. Soldaten, die Kriegshandlungen überlebt haben, wurden bekanntermaßen nicht nur durch ihre eigene Lebensgefahr traumatisiert, sondern vor allem, weil sie oft miterleben mussten, wie ihre Mitkämpfer schwer verletzt oder getötet wurden.

Wenn ein Trauma auftritt, lassen die Verletzungen psychologische Narben zurück. Verstörende Ereignisse können über eine lange Zeit hinweg geistige und körperliche Schmerzen verursachen. Bestimmte Auslöser lassen in den Opfern die Erfahrung wieder lebendig werden: Carmen spürt die Finger ihres Peinigers um ihren Hals, wenn sie einen Hauch seines Rasierwassers wahrnimmt. Manchmal, wenn diese Erinnerungen hochkommen, fühlt sie die Schmerzen an ihrem Hals, obwohl die Verletzungen dort schon lange verheilt sind. Mark wacht oft schweißgebadet aus Alpträumen auf, in denen sein Vorgesetzter direkt in sein Ohr brüllt – eine Erinnerung an einen grausamen Abteilungsleiter, der außergewöhnliche Anstrengungen für einen unterbezahlten Job erzwungen hatte.

Der Heilungsprozess schreitet vielleicht nicht schnell voran, aber wenn wir dann endlich geheilt worden sind, werden wir in der Lage sein, uns an diese Ereignisse zu erinnern, ohne Schmerz und Angst zu verspüren.

Wie konnten Carmen und Mark ihre Schmerzen und ihre Angst überwinden? **Gott hat ihnen einen Weg zur Resilienz bereitet, der auf geistlichen Grundlagen beruht.**

* Sie fanden Frieden, indem sie tröstende Verheißungen aus der Bibel wiederholten und auswendig lernten.
* In einer fürsorglichen Gemeinschaft von Gläubigen in der Gemeinde erfuhren sie Unterstützung.
* Sie empfingen Trost im Gebet, während sie eine Freundschaft mit Gott aufbauten, indem sie ihm ihre tiefsten Gefühle anvertrauten und den ganzen Tag hindurch mit ihm als ihrem besten Freund im Gespräch blieben.

Joseph M. Scriven verstand diese Art des Gebets, als er die Worte zum beliebten Lied *„Welch ein Freund ist unser Jesus“* niederschrieb. Er beendete es mit den Worten: „Sind mit Sorgen wir beladen, sei es frühe oder spät – hilft uns sicher unser Jesus, fliehn zu ihm wir im Gebet. Sind von Freunden wir verlassen, und wir gehen ins Gebet, oh, so ist uns Jesus alles: König, Priester und Prophet.“

Was verstehen Christen unter Resilienz? Wenn wir ein verstörendes Ereignis erleben, fragen wir Gott: „Was willst du mich lehren? Was muss ich noch lernen? Wie kann ich durch diese Erfahrung wachsen?“ Daraufhin wird **Gott uns einen Weg zur Resilienz bahnen**.

Von den ersten Seiten der Bibel bis zu ihren letzten lesen wir Berichte von Menschen, die mit Schwierigkeiten konfrontiert waren, die Gewalt, Missbrauch und Leid erfahren haben und die trotzdem durch diese Schicksalsschläge Mut fanden. Seit dem Tag, an dem Adam und Eva ihr Heim im Garten Eden verloren haben, haben die Menschen Verhaltensweisen und Gedanken­gänge entwickelt, die zur Resilienz führen.

* Resilienz ist keine angeborene Charaktereigenschaft.
* Resilienz ist ein Lebensstil, der gelernt und geübt werden muss.
* Resilienz bedeutet, aufzustehen, weiterzumachen, wiederaufzubauen, zu vergeben und das großzügige, liebevolle Leben wiederaufzunehmen, das Gott für uns vorgesehen hat.

Manchmal passieren tragische Ereignisse, weil wir die falschen Entscheidungen getroffen haben. Jakob steht seinem Bruder Esau gegenüber, gebeugt unter der Last der Schuldgefühle, die vom Diebstahl des Erstgeburtssegens herrühren. Die Sünde Davids mit Bathseba führt zum Tod ihres neugeborenen Sohns. Andere Menschen werden zum Opfer von Gewalt, ohne selbst dazu beigetragen zu haben, wie Tamar, die von ihrem Bruder vergewaltigt wurde.

Paulus beging keinen Fehler, indem er sich dafür entschied, ein Evangelist und Missionar für Gott zu werden. Trotzdem erfuhr er während seines gesamten Dienstes Schicksalsschläge durch Gewalt und Verfolgung: Er wurde von aufgehetzten Menschenmassen bedroht. Er wurde ge­steinigt und scheinbar tot zurückgelassen. Er wurde vor Gericht gezerrt und ungerechterweise beschuldigt. Er wurde geschlagen und in Ketten gelegt. Er hat Schiffbruch erlitten und wurde überdies noch von einer Giftschlange gebissen. Diese Erfahrungen musste Paulus teilweise sogar mehr als einmal durchleiden! Seine Resilienz wird deutlich, als er die unvergesslichen Worte schrieb:

„Von allen Seiten werden wir von Schwierigkeiten bedrängt, aber nicht erdrückt. Wir sind ratlos, aber wir verzweifeln nicht. Wir werden verfolgt, aber Gott lässt uns nie im Stich. Wir werden zu Boden geworfen, aber wir stehen wieder auf und machen weiter.“ (2.Korinther 4,8-9)

Diese Einstellung mag unnatürlich erscheinen, diese Fähigkeit übernatürlich. Aber „Resilienz ist gewöhnlich, nicht außergewöhnlich.“[[3]](#footnote-3) Sie ist für jeden von uns erreichbar.

Die körperlichen Folgen ständiger Anspannung und wechselnder Lebensbedingungen wie häuslicher Gewalt und Bedrohungen durch Krieg führen zum deutlichen Anstieg von Stress. Seelische Faktoren wie nicht enden wollendes Chaos in Beziehungen, finanzielle Nöte und Gesundheitsprobleme setzen uns immer mehr unter Druck. Die unaufhörliche Belastung durch Unsicherheit, Schmerz, Sorge und Leid fühlt sich deprimierend und vernichtend an. Doch Resilienz ist gewöhnlich, nicht außergewöhnlich, denn Menschen überleben diese Krisen.

Unsere Fähigkeit zur Resilienz hängt damit zusammen, wie wir mit Stressauslösern umgehen und wie wir unterstützt werden. Die Forschung zeigt, dass der wichtigste Faktor bei der Entwicklung von Resilienz das Geborgensein in unterstützenden Beziehungen innerhalb wie außerhalb der Familie ist. „Beziehungen, die Liebe und Vertrauen schaffen, die Vorbilder zur Verfügung stellen und die Ermutigung und Bestätigung bieten, helfen dabei, die Resilienz einer Person zu stärken.“[[4]](#footnote-4)

Ist Jesus die wichtigste Bezugsperson in deinem unterstützenden Beziehungsnetzwerk? **Gott bereitet für uns einen Weg zur Resilienz, der auf geistlichen Grundlagen beruht.** Wenn wir uns seinem Rat öffnen, werden wir immer mehr positive Ergebnisse bezüglich unserer Resilienz erfahren. Mit Gottes Weisheit werden wir in die Lage versetzt, Probleme zu lösen, Pläne zu fassen und weiterzugehen. Wir tauchen aus unserem Leid mit erneuerter Kraft und neuem Lebenssinn auf.

Oft werden wir erkennen, dass unsere Erfahrungen als Überlebende eines traumatischen Ereignisses uns dabei helfen, anderen Opfern mit mehr Einfühlsamkeit, Verständnis und Gnade zu begegnen. Wenn wir diese Leidtragenden unterstützen und stärken, werden wir zu den Händen Jesu, durch die er die Verletzten stützen kann und denen er so seine Gegenwart zeigen kann.

Es ist unmöglich, auf geistlichem Gebiet Resilienz zu entwickeln, wenn du nicht verstehst, was Gott für dich empfindet:

* Du bist für ihn die wichtigste Person der Welt!
* Er liebt dich mit unendlicher Liebe.
* Er erlöst dich durch sein Blut.
* Er setzt dich als Erben ein – als seinen Sohn oder seine Tochter.
* Er krönt dich mit Ehre und Herrlichkeit – seinen königlichen Prinzen und seine königliche Prinzessin.
* Er umhüllt dich mit dem Kleid seiner Gerechtigkeit, damit du wie Jesus lieben und vergeben kannst.
* Seine göttliche Liebe sorgt für Sicherheit, Zuversicht, Lebenssinn und die Sehnsucht, so zu leben wie Jesus.

Ein Seelsorger zeigt geistliche Lebensrichtlinien aus dem Dienst Jesu auf, die uns helfen, Resilienz zu entwickeln:

* Verfolge ein klares Ziel.
* Vergib denen, die dich verletzt haben.
* Übe Selbstbeherrschung.
* Gehe weiter.[[5]](#footnote-5)

Heute wollen wir über fünf Menschen nachdenken, von denen uns die Bibel berichtet: Adam und Eva, Jakob, David und Noomi. Sie alle haben Dinge erlebt, die man heutzutage als „traumatisch“ bezeichnen würde. Die Heilige Schrift hat ihre Erlebnisse für uns bewahrt, damit wir sehen können, wie Menschen mit Schicksalsschlägen umgehen können. Wir lernen von ihren Siegen wie von ihren Niederlagen, während wir lesen, wie diese angefochtenen Menschen Ent­scheidun­gen darüber trafen, wie Gott in ihrem Leben wirken sollte.

Erfahrungen von Missbrauch und Gewalt – oder jedes schwierige und verletzende Ereignis – müssen uns nicht in der Dunkelheit gefangen halten. Wenn Gott bei uns ist, flieht die Dunkelheit vor seinem herrlichen Licht. Ja, die Erfahrung mag schwierig erscheinen, und der Weg mag dunkel sein, doch Gott hat uns keine einfache Reise oder bequeme Straßen versprochen. Sogar in den finstersten Zeiten finden wir in seinen Händen Zeichen der Hoffnung. Wir klammern uns eng an sein Versprechen, dass er mit uns geht, während wir uns durch die Täler und Schatten vorantreiben. Mit Gott als unserem Begleiter entdecken wir, dass wir mit David singen können:

„Wenn ich durch das dunkle Tal des Todes gehe, fürchte ich mich nicht, denn du bist an meiner Seite. Dein Stecken und Stab schützen und trösten mich.“ (Psalm 23,4)

**ADAM UND EVA**

„Später schlug Kain seinem Bruder Abel vor: ,Komm, wir gehen aufs Feld hinaus.‘ Als sie dort waren, fiel Kain über seinen Bruder her und schlug ihn tot.“ (1.Mose 4,8)

Adam und Eva stehen fassungslos der unvorstellbaren, schrecklichen Tat gegenüber: Ein Sohn hat den anderen getötet. An diesem einen Tag verloren sie zwei Söhne – einen an den Tod, den anderen an die unüberwindliche Entfremdung. Sie erleiden die klassischen Symptome einer seelischen Katastrophe. Für jedes Elternteil gibt es nichts Schlimmeres in diesem Leben, als ein Kind zu verlieren. Noch lange nach dem tragischen Ereignis erleben die Eltern oft wiederholt auftretende, verstörende und leidvolle Erinnerungen. Aktuelle Untersuchungen zeigen, dass Eltern, die ein Kind verloren haben, für Depressionen, Angststörungen und die körperlichen Anzeichen für Stress (Bluthochdruck, Migräne, Verdauungsstörungen, Immundepression) anfällig sind. Ihre Lebenszeit verkürzt sich, und in manchen Fällen wird ihr Glaube erschüttert oder geht völlig verloren.

Sicherlich haben Adam und Eva an diesem schrecklichen Tag an ihren eigenen Ungehorsam im Garten Eden gedacht und ihn in Gedanken nochmals durchlebt. Mit wie viel Schuldbewusstsein und Verzweiflung erinnerten sie sich an die Worte Gottes: „Du darfst jede beliebige Frucht im Garten essen, abgesehen von den Früchten vom Baum der Erkenntnis des Guten und Bösen. Wenn du die Früchte von diesem Baum isst, **musst du auf jeden Fall sterben**.“ (1. Mose 2,16-17) Der Tod Abels und die Sünde Kains waren die verspäteten Folgen ihres eigenen Ungehorsams und erinnerten die trauernden Eltern beständig an die Prophezeiung, dass auch sie gewiss sterben würden.

Wie haben sie es geschafft, den Schmerz und die Trauer zu durchleiden und weiterzuleben? **Gott bereitete für Adam und Eva einen Weg zur Resilienz.** Der Verlust ihres ersten Heimes im Paradies war eine Vorbereitung darauf, den Verlust ihrer ersten beiden Söhne zu bewältigen.

Sie mussten lernen, die Schritte zu gehen, die heute als Bestandteile der Resilienz angesehen werden:

* Stütze dich im Glauben auf Gott.
* Stelle dich deinen Ängsten.
* Akzeptiere die Dinge, die sich nicht ändern lassen.
* Suche in den vergangenen und gegenwärtigen Erfahrungen nach einem Sinn.
* Bejahe die Tatsache, dass schlimme Dinge jedem passieren können und werden.[[6]](#footnote-6)

Der drittgeborene Sohn Set folgt Adam als Patriarch nach, indem er sich auf Gottes Verheißungen verlässt und seine Familie zum Gebet und zur Anbetung Gottes anleitet: „Auch Set bekam später einen Sohn, den er Enosch nannte. Zu jener Zeit begannen die Menschen den Herrn anzubeten.“ (1.Mose 4,26)

**Gott bereitet für Adam und Eva einen Weg zur Resilienz, indem er ihnen geistliche Strategien eröffnete.** Sogar inmitten ihrer Trauer über den plötzlichen Verlust ihrer beiden Söhne werden Adam und Eva durch die Geburt eines anderen Sohnes mit Freude und Hoffnung gesegnet. Ihn bestimmt Gott zum Vorfahren des versprochenen Erlösers. Eva nennt ihren jüngsten Sohn Set (= Ersatz, Ausgleich) und sagt: „Gott hat mir noch einen Sohn geschenkt als Ersatz für Abel, der von Kain getötet wurde.“ (1.Mose 4,25)

Durch die Führung und Leitung des Herrn lernen Adam und Eva, „in ihrem Leben Sinn und Zweck zu finden“, auch im Leben ihres neugeborenen Sohnes. Sie lernen, „Dinge aus der richtigen Perspektive zu sehen“ [[7]](#footnote-7), indem sie begreifen, dass ein Erlöser versprochen wurde und dass es bis dahin Zeiten der Freude und Zeiten der Trauer geben wird.

Gottes Weg für Adam und Eva umfasste ihr wachsendes Verständnis, was die Ungeheuerlichkeit ihrer Sünde und die Größe der Verheißung des Erlösers betraf (1.Mose 3,15). Ellen White beschreibt dies so:

„Er sah die immer mehr um sich greifende Verderbtheit, die schließlich den Unter­gang der Welt durch eine Flut herbeiführen musste. Das vom Schöpfer ausge­sproche­ne Todesurteil war ihm zuerst schrecklich erschienen. Nachdem er aber beinahe tausend Jahre lang die Folgen der Sünde hatte ansehen müssen, empfand er es als Gnade, als Gott seinem leidgeprüften und sorgenvollen Dasein ein Ende setzte.“ (Patriarchen und Propheten, S. 60)

**JAKOB**

„Darüber erschrak Jakob sehr und er bekam Angst. Er teilte seine Leute sowie seine Schafe, Rinder und Kamele in zwei Lager, weil er dachte: ,Wenn Esau das eine Lager angreift und es niedermacht, kann wenigstens das andere entkommen.‘“ (1.Mose 32,7-8)

Das ist ein intensiver Augenblick. Die Veränderung von Jakobs Gefühlen ist deutlich sichtbar. Er fühlt nicht nur die Last der Schuld auf sich ruhen, weil er seinen Bruder betrogen hatte, sondern erfährt, dass Esau mit vierhundert Männern auf ihn zukommt. Das letzte, was er von ihm gehört hatte, waren die Worte: „Sobald mein Vater gestorben ist und die Tage der Trauer vorbei sind, werde ich Jakob töten.“ (1.Mose 27,41). Jakob hat große Angst und ist verzweifelt. Seine Familie und seine Dienerschaft sind weder bewaffnet noch auf einen Kampf vorbereitet. Er teilt seine Leute und seine Tiere in zwei Gruppen, damit wenigstens eine entkommen könnte, wenn auch die andere verloren gehen würde. Es geht ums Überleben, für ihn persönlich, seine Familie, seine Dienerschaft, seine Tiere – seinen gesamten Besitz.

Wie überwindet Jakob seine Panik und schließt Frieden mit seinem Bruder? **Gott bereitet für ihn einen Weg zur Resilienz.** Er erlaubt ihm, mit ihm zu ringen und zu kämpfen. Zuerst ringt Jakob aus Angst um sein Leben mit dem Unbekannten, weil er annimmt, dass dieser ihn im Auftrag seines Bruders töten solle. Zuerst versucht er vermutlich, den Angreifer zu überwinden, später sucht er einen Weg, ihm zu entfliehen. Je länger der Kampf dauert, desto verzweifelter wird Jakob. Vielleicht ringt er auch in Gedanken mit Gott, hinterfragt, warum er ihn nach Kanaan zurückgerufen hatte, nur um in zwei lebensbedrohliche Begegnungen zu geraten. Laban verfolgt ihn, um ihn zurückzubringen oder zu bestrafen, und Esau eilt ihm entgegen, um ihn zu töten.

Schließlich erkennt Jakob, dass er die Arme eines himmlischen Wesens umklammert. Er lässt nicht locker, denn er braucht die Vergebung und den wahren Segen Gottes. Der Kampf mit Gott ermöglicht es Jakob, die Vergebung seines Bruders anzunehmen, denn nur wenn uns von Gott vergeben worden ist, können wir selbst vergeben oder die Vergebung anderer erbitten.

Als der Morgen graut, zeigt Jakob Vorgehensweisen, die wir heute als Bausteine der Resilienz verstehen:

* Er akzeptiert die Tatsache, dass Veränderungen ein Teil des Lebens sind.
* Er verfolgt seine Ziele.
* Er handelt zielstrebig.
* Er betrachtet die Situation aus der richtigen Perspektive.
* Er bewahrt sich eine hoffnungsvolle Erwartung.[[8]](#footnote-8)

Jakob geht vernünftig mit seiner Angst um und vermeidet es, seine Situation als unüber­windliches Problem anzusehen. Während er die Geschenke für Esau vorbereitet, zeigt er Dankbarkeit – einen anderen Aspekt der Resilienz. In 1.Mose 33 sehen wir, wie der früher von sich eingenommene Jakob in Wort und Tat seinem Bruder gegenüber Demut und Liebens­würdigkeit zeigt.

Wovon Jakob nichts weiß, ist Gottes Wirken zu seinen Gunsten. Ellen White teilt uns mit:

*„Während Jakob mit dem Engel rang, wurde ein andrer himmlischer Bote zu Esau gesandt. Im Traum sah er den Bruder als einen zwanzig Jahre lang vom Vaterhause Verbannten. Er erlebte seinen Kummer, als Jakob vom Tode der Mutter erfuhr, und sah ihn von himmlischen Heerscharen umgeben.“ (Patriarchen und Propheten, S. 173)*

Diese Lektion gilt uns auch heute. Wir müssen viel mehr auf den Schutz und die Führung Gottes vertrauen. Er geht vor uns her und bereitet den Weg, damit uns die Schwierigkeiten, vor denen uns graut, nicht überwältigen können. Halte dich an die Verheißung von Jesaja 52,12: „Ihr müsst nicht in Panik aufbrechen und braucht nicht um euer Leben zu laufen. Denn der Herr wird vor euch hergehen. Der Gott Israels wird euren Rücken decken.“

**Gott bereitet für Jakob einen Weg zur Resilienz, indem er ihm geistliche Strategien eröffnete.** Ihm wurde gezeigt, dass ein Erlöser für ihn eintrat. Ellen White schreibt:

„Aber Gott verließ Jakob nicht. Seine Gnade breitete sich dennoch über seinen irrenden, kleingläubigen Knecht. Der Herr offenbarte sich ihm voll Mitleid gerade als das, was Jakob brauchte, nämlich als Erlöser. Er hatte gesündigt, aber sein Herz wurde von Dankbarkeit erfüllt, als ihm ein Weg offenbart wurde, auf dem er die Gnade Gottes wieder erlangen konnte.“ (Patriarchen und Propheten, S. 160)

Die Erneuerung Jakobs begann, als Gott ihm den Beweis für seine Vergebung in Form eines neuen Namens schenkte: „Du sollst nicht länger Jakob (der Betrüger) heißen. … Von jetzt an heißt du Israel. Denn du hast sowohl mit Gott als auch mit Menschen gekämpft und gesiegt.“ (1.Mose 32,29)

Daraufhin errettete Gott Jakob und seine Leute vor dem sicheren Tod. „Esau erzählte diesen Traum seinen Kriegern und befahl ihnen, Jakob kein Leid zu tun, da der Gott seines Vaters mit ihm sei.“ (Patriarchen und Propheten, S. 173)

Das materielle Erbe war Teil des Konfliktes zwischen Jakob und Esau. Manchmal bringen uns finanzielle Engpässe in schwierige Situationen, und das erzeugt Streit. Doch wenn wir auf Gott vertrauen und uns seiner Führung öffnen, hilft uns dieser Weg zur Resilienz, im Glauben zu wachsen und gibt uns die Kraft zu überwinden.

Als Mariette Jacobs erfuhr, dass ihre beiden Eltern ihre Arbeitsstellen verloren hatten, war ihr sofort klar, dass sie ihnen nach Kräften helfen würde. Sie ahnte noch nicht, welche finanziellen Belastungen dies miteinschließen würde. Bald verlor auch sie ihren Job, und die ganze Familie musste mit dem Einkommen ihrer jüngeren Schwester das Auslangen finden. Über Monate hinweg litten sie unter dem harten Sparzwang. Eines Tages rief Mariette: „Ach, wie gerne würde ich mir wieder einmal ein Eis gönnen!“ Daraufhin entgegnete ihre Schwester: „Weißt du, was uns das kosten würde?“ Die beiden jungen Frauen verglichen die Preise der notwendigen Dinge mit denen der ersehnten Leckerei und fanden heraus, dass eine Portion Eiscreme in etwa so viel kosten würde wie eine Rolle Toilettenpapier. Lachend beschlossen sie, lieber auf Eiscreme als auf Toilettenpapier zu verzichten.

Jahre später berichtete Mariette Jacobs in ihrem Andachtsbuch mit dem Titel „Der Tag, an dem ich eine Klopapierrolle aß – Was ich in Zeiten finanzieller Not gelernt habe“ (*The Day I Ate a Toilet Roll: Lessons in enduring through financial hardship)* über diese Situation. Das Buch wurde ein Bestseller! Die Autorin bezeugt, wie ihre Erfahrungen mit finanziellen Nöten sie vieles lehrten, wie Demut, Fleiß, Gehorsam, Großzügigkeit, Ehrlichkeit, Selbstbeherrschung, Zufriedenheit, Geduld und Treue gegenüber Gott.

Das Leben mit der Verheißung „Mein Gott wird euch aus seinem großen Reichtum, den wir in Christus Jesus haben, alles geben, was ihr braucht.“ (Philipper 4,19)wird unsere Treue stärken und uns dazu befähigen, den Weg zur Resilienz zu beschreiten.

**DAVID**

„Da erbebte der König und ging hinauf in das Obergemach des Tores und weinte, und im Gehen rief er: ,Mein Sohn Absalom! Mein Sohn, mein Sohn Absalom! Wollte Gott, ich wäre für dich gestorben! O Absalom, mein Sohn, mein Sohn!‘“ (2.Samuel 19,1)

Der Anfang des 19. Kapitels von 2.Samuel beschreibt den seelischen Zustand Davids genau und eindrücklich: Er zittert, weint, klagt, ruft laut den Namen seines toten Sohnes. Obwohl Gott das Leben Davids nach seiner Sünde mit Bathseba bewahrt hatte, musste er den Verlust von vier Söhnen, die vor ihm starben oder getötet wurden, sowie das zerstörte Leben seiner Tochter, die sich in Verzweiflung nach ihrer Vergewaltigung zurückgezogen hatte, ertragen.

Es hat sich gezeigt, dass der Verlust eines Kindes die Eltern sehr anfällig für Depressionen, Eheprobleme und Suchtverhalten werden lässt.

Das Leben Davids enthielt viele traumatische Ereignisse, von denen ich einige aufzählen will:

* Als junger Hirte wird sein Leben durch Löwen und Bären bedroht, die seine Herde angreifen (1.Samuel 17,34-37).
* Als Jugendlicher riskiert er sein Leben, als er anbietet, Goliath zu töten (1.Samuel 17).
* Er kämpft viele Schlachten gegen die Philister und Amalekiter, immer unter Lebensgefahr. Erst als er älter wird, bitten ihn seine Generäle, sich zurückzuhalten und sein Leben nicht mehr aufs Spiel zu setzen (2.Samuel 18,3).
* Seine Beziehung zu Saul ist problematisch, er überlebt mehrere Mordanschläge des eifersüchtigen Königs.
* David wird oft und tief gedemütigt, z. B. als Saul seine Tochter Michal zwingt, einen anderen Mann zu heiraten, obwohl sie noch immer Davids Frau ist (1.Samuel 25,44).
* Als die Amalekiter während der Abwesenheit der Männer einige Städte erobern und zerstören, nehmen sie die Frauen und Kinder von Davids Gefolgschaft gefangen – auch seine eigenen sind dabei. Seine Krieger wollen ihn daraufhin steinigen (1.Samuel 30,1-6).
* Sein Sohn Amnon vergewaltigt seine Tochter Tamar, was dazu führt, dass deren Bruder Absalom ihn aus Rache tötet (2.Samuel 13,1-33).
* Absalom rebelliert gegen ihn und stirbt durch seine Soldaten (2.Samuel 15 – 18).

Wie konnte David all diese tragischen, lebensbedrohlichen Ereignisse überleben und trotzdem ruhig bleiben und seinen Weg weitergehen? **Gott bereitete für David einen Weg zur Resilienz.** Ein Seelsorger erinnert uns daran, dass Resilienz eine tägliche Angewohnheit ist. Einige dieser Gewohnheiten zeigen sich auch im Leben Davids: „Resilienz ist eine Lebenseinstellung … sie ist etwas, für das wir uns entscheiden. Du hältst durch, weil dein Lebenssinn darin liegt, deine Augen fest auf Jesus gerichtet zu halten … Resiliente Menschen übernehmen die Verantwortung für ihr Leben und hören auf, nach Entschuldigungen zu suchen … Resiliente Menschen vergeben denen, die sie gekränkt oder erzürnt haben, und ziehen weiter.“[[9]](#footnote-9) Resiliente Menschen erkennen die Wirklichkeit und haben erlebt, dass ihre positive Einstellung sie weitermachen lässt.

Resiliente Menschen führen sowohl körperlich als auch seelisch ein gesünderes Leben. Als Goliath den Gott Israels beleidigt und schmäht, verlässt David ganz ruhig das Armeelager und tötet den gotteslästernden Riesen im absoluten Vertrauen auf den Herrn. Als Saul seinen Speer nach ihm schleudert, verlässt David ganz ruhig den Palast und vertraut völlig dem Herrn. Als Absalom sich an der Spitze seiner Armee Jerusalem nähert, verlässt David ganz ruhig Jerusalem, weil er mit ganzem Herzen auf den Herrn vertraut. Bei jedem Anlass zeigt er Resilienz während des Unglücks und kehrt siegreich und in Frieden zurück.

Die Forschung hat positive Auswirkungen der Resilienz auf die Gesundheit aufgezeigt. Während wir die einzelnen Punkte besprechen, denke an Begebenheiten aus Davids Leben (oder von anderen biblischen Vorbildern). Dort findest du einige der gesundheitlichen Vorteile, wie z. B.:

* *„Positive Gefühle werden öfter bewusst erlebt, negative besser verkraftet.*
* *Weniger Symptome von Depressionen treten auf.*
* *Man bringt mehr Widerstandskraft gegen Stress auf.*
* *Der Umgang mit Stress fällt leichter, weil man sich auf Problemlösungen konzentriert, sich positiv orientiert und die Belastungen neu einstuft.*
* *Trotz altersbedingter Beschwerden fühlt man sich insgesamt wohler.*
* *Die Symptome von posttraumatischen Belastungsstörungen (PTSD) werden besser bewältigt.“ (Khosla, 2017)*

Die Studie fährt fort: „Resilienzforscher verweisen darauf, dass Resilienz die Funktion des Immunsystems stärkt. Resiliente Menschen können negative Gefühle besser verarbeiten und erleben mehr positive Erfahrungen; das führt zu einer objektiven Verbesserung der Gesundheit, wie einer erhöhten Anzahl von Immunsystem-Zellen, besserer Immunreaktion bei Krebs­patienten und niedrigeren Sterblichkeitsraten bei Knochenmarkstransplantationen.“[[10]](#footnote-10) Resilient zu sein ist also gut für die Gesundheit!

Wie lernte David, sich bezüglich seiner Resilienz auf Gott zu verlassen? **Gott bereitet für David einen Weg zur Resilienz, indem er ihm geistliche Strategien eröffnete.** Seit seiner frühesten Jugend war sich David dessen bewusst, dass die äußere Finsternis in seinem Leben eine innere Dunkelheit hervorrief. Er wusste aber auch, wie er seine innere Finsternis in Licht verwandeln konnte: Indem er sich an Gott wandte, der das Licht der Welt ist. In allen Lebenslagen war es seine wirkungsvollste Strategie, seine Nöte im Gebet dem Herrn zu übergeben. „David fand neue Kraft im Vertrauen auf den Herrn, seinen Gott.“ (1.Samuel 30,6)

Wenn David betet oder seine Psalmen singt, bringt er seine überwältigenden Nöte vor den Herrn und legt die schwere Last zu seinen Füßen ab. Er weiß, dass Gott uns versteht, wenn wir verzweifelte Worte hervorbringen. Einmal rief er aus: „Das macht mir Angst … doch lieber möchte ich in die Hände des Herrn fallen, denn seine Barmherzigkeit ist groß.“ (2.Samuel 24,14)

Das biblische Buch der Psalmen enthält viele verschiedene Beispiele davon, wie David seinen Ängsten und Nöten begegnet und bei Gott Trost und Hilfe findet, indem er

* im Gebet Gott seine Nöte darlegt,
* seine Zuversicht nie verliert und auch in scheinbar ausweglosen Situationen Gott um Hilfe bittet,
* auf Gott vertraut,
* Gott für seine Segnungen dankt,
* Gott anbetet,
* mit Gott zusammenarbeitet.

Man sagt, dass Schwierigkeiten einen entweder stärker machen oder zerstören. Trotz aller Schicksalsschläge hält David durch, er überlebt. Er wurde nicht gebrochen, er kommt ans Ziel. Bis heute wird David als der herausragendste König Israels geehrt und gilt als Vorbild für „einen Mann, von dem Gott sagte:,David, der Sohn Isais, ist ein Mann nach meinem Herzen. Er wird alles tun, was ich von ihm will.‘“ (Apostelgeschichte 13,22)

**NOOMI**

„,Nennt mich nicht mehr Noomi (= angenehm)‘, erwiderte diese, ,Nennt mich Mara (= bitter), denn der Allmächtige hat mir das Leben bitter gemacht. Reich und wohl­habend bin ich ausgewandert und mit leeren Händen lässt mich der Herr heim­keh­ren. Warum solltet ihr mich Noomi nennen, wenn der Herr mir so viel Leid zugemutet und der Allmächtige solches Unglück über mich gebracht hat?‘“ (Rut 1,20-21)

Ein großer Teil von Noomis Lebenszeit war von schmerzhaften Ereignissen überschattet, was zu ihrer Verbitterung geführt hat. Sie entwickelt eine „Mara-Einstellung“, weil zusätzlich zu den äußeren Einflüssen, die ihre Familie verdunkeln, auch die innere Finsternis in ihrem Herzen wächst.

Eine Hungersnot zwingt Elimelech dazu, mit seiner Familie – Noomi und den beiden Söhnen Machlon und Kiljon – nach Moab auszuwandern, um nicht zu verhungern. Bald darauf stirbt Elimelech und hinterlässt Noomi, welche allein in einem fremden Land für ihre beiden Söhne sorgen muss. Später heiraten Machlon und Kiljon moabitische Frauen – Orpa und Rut. Diese Ehen bleiben zehn Jahre kinderlos. Dann sterben beide Männer, und die drei Witwen bleiben ungeschützt und mittellos zurück. Noomis Feststellung (Vers 20) drückt ihre Verbitterung aus, die durch die vielen Schicksalsschläge hervorgerufene Verzweiflung. Weit entfernt von ihren Glaubensgeschwistern schreibt sie die Schuld an ihrem Unglück und Leid Gott zu.

Sowohl jüdische als auch christliche Kommentatoren erklären die Unglücksfälle als göttliche Strafe dafür, dass erstens Elimelech seine Familie in ein heidnisches Land geführt habe und zweitens Machlon und Kiljon Heidinnen geheiratet hätten. Wenn das der Fall sein sollte, hätte das Leid dieser Familie seine Ursache in der menschlichen Freiheit zur Wahl und in falschen Entscheidungen.

Wie gelangt Noomi wieder zurück auf den rechten Weg, der sie zu dem Ort führen wird, den Gott für sie vorgesehen hat? **Gott bereitet für sie einen Weg zur Resilienz, indem er ihr geistliche Strategien eröffnete.** Wie David, der Gott seine Beschwerden vorbrachte, beklagte sich Noomi bei Gott. Menschen hassen es, Schmerz zu erleiden, und werden zornig auf Gott. Gott möchte aber, dass wir mit ihm sprechen, und nicht mit anderen Menschen. Frage ihn: „Warum ich, Herr?“ Noomi macht Gott außerdem für ihr Leid verantwortlich. Gott zu beschuldigen ist nicht die beste Art, mit Schwierigkeiten umzugehen, doch als die bittere „Mara“ heimkehrt, segnet Gott sie. Die innere Finsternis wird zurückgedrängt, und als sie wieder „Noomi“ ist, dankt sie Gott und verherrlicht ihn.

Noomi nutzt eine andere Art, Resilienz zu entwickeln. Sie verlässt sich auf die Unterstützung ihrer Heimatgemeinde. Auch dies ist eine gute Art, mit Schmerz umzugehen. Sie isoliert sich nicht inmitten ihrer Not, sondern erlaubt es ihrer Umgebung, sie sowohl in schwierigen Zeiten zu trösten und zu unterstützen als auch in besseren Tagen mit ihr zu jubeln und sich gemeinsam zu freuen. Wir sind dazu berufen, heilende Gemeinschaften zu sein. Wie eine Familie lindert eine unterstützende Gemeinde die Schmerzen und hilft bei praktischen Problemen, um auf diese Weise seelische Unterstützung zu gewähren.

Viele kennen die Lebensgeschichte von Helen Keller (1880 – 1968). Sie ist ein überzeugendes Beispiel für Resilienz. Im Alter von 19 Monaten wurde sie gleichzeitig gehörlos und blind. Durch ihre plötzliche Isolation war es ihr unmöglich, sich geistig normal zu entwickeln, bis Ann Sullivan, eine Lehrerin mit unendlicher Geduld und Ausdauer, dem kleinen Mädchen beibrachte, zu sprechen, zu lesen und mit ihren Händen zu „hören“. Dies war nur möglich, weil diese Lehrerin selbst beinahe blind war, und die Frustration und die Einschränkungen von Helen gut verstehen konnte.

Nachdem sie aus ihrer inneren Finsternis befreit worden war, schloss Helen Keller die Oberschule ab und schrieb zwölf Bücher. Als begnadete und beliebte Rednerin ermutigte sie viele Menschen, die wie sie mit den Vorurteilen der Öffentlichkeit zu kämpfen hatten. Sie hatte eine leitende Funktion der „American Foundation of Overseas Blind“ inne und bereiste 35 Länder auf 5 Kontinenten, um das Los der Blinden zu erleichtern und Millionen von Menschen zu ermutigen.

Die Lebensgeschichte von Helen Keller stellt ein großartiges Beispiel dafür dar, wie scheinbar unüberwindliche Hindernisse eine Person durch eine Zeit der Verzweiflung stärker machen. Die Bibel bestätigt, dass Leid einen Sinn hat, weil es zur charakterlichen Entwicklung beiträgt:

„Wir freuen uns auch dann, wenn uns Sorgen und Probleme bedrängen, denn wir wissen, dass wir dadurch lernen, geduldig zu werden. Geduld aber macht uns innerlich stark, und das wiederum macht uns zuversichtlich in der Hoffnung auf die Erlösung.“ (Römer 5,3-4)

**SCHLUSSFOLGERUNGEN**

Wir haben heute über fünf Personen aus der Bibel gesprochen, doch es gibt noch viele andere Lebensgeschichten, die uns von Männern und Frauen überliefert worden sind, welche durch Leid zur Verherrlichung Gottes verwandelt wurden. Ihre Berichte waren für viele Menschen hilfreich – für ihre Zeitgenossen und für alle, die nach ihnen kamen. Wir werden durch die Resilienz von Noah, Abraham, Josef, Hiob, Moses, Rahel, Rut, Hanna, Esther, Maria, Johannes dem Täufer, Petrus und Paulus ermutigt. Sie durchlebten Leid und überwanden es durch Gottes Gnade, weil sie sich für den göttlichen Rat und die himmlische Führung entschieden.

**Gott sorgt immer für einen Weg zur Resilienz.** Das Gefühl von Hoffnung und Lebenssinn ist für uns Menschen lebensnotwendig, denn diese von Gott geschenkten Impulse helfen uns, wieder aufzuspringen und der neuen Normalität mit Anpassungsfähigkeit und Wandlungsfähigkeit zu begegnen.

Wir leben in einer Welt voller Ungerechtigkeit und Schmerz. Wir werden nicht nur unbeteiligte Zeugen von Not und Tod, wir erleben diese am eigenen Leib. Dennoch verspricht uns Jesus, dass uns dieses Leid schlussendlich zur Freude werden wird:

*„Ich versichere euch: Ihr werdet weinen und trauern über das, was mit mir gesche­hen wird, aber die Welt wird sich freuen. Ihr werdet trauern, doch eure Trauer wird sich von einem Augenblick zum anderen in große Freude verwandeln, wenn ihr mich wieder seht.“ (Johannes 16,20)*

Vielleicht gilt diese Botschaft heute einem leidenden Menschen, der dir nahesteht. Vielleicht braucht dieser Mensch jetzt deine Gegenwart und Nähe. Vielleicht wird dieser Schmerz dir dabei helfen zu lernen, wie man andere wirkungsvoll als „Hände und Füße Gottes“ unterstützen kann. Vielleicht kann deine Gemeinde viel Segen ernten, indem sie sich um diesen von dir geliebten Menschen kümmert. Viel Gutes kann aus schmerzhaften Erfahrungen erwachsen!

Vielleicht gehst du gerade selbst durch schwierige Zeiten, was dein Leben, deine Gesundheit, deine Familie, deinen Arbeitsplatz, deinen Glauben, deine Beziehungen oder deine Gemeinde betrifft. Vielleicht hast du aber auch schon ein zerstörerisches Ereignis mit seinen vielen Nachwirkungen durchlebt und leidest geistig oder seelisch unter den Folgen der vergangenen Erlebnisse. Vielleicht ist die Lage so ernst, dass du ärztliche Hilfe durch Psychologen oder Psychiater annehmen solltest. Wie immer deine Lage ist, du bist nicht allein.

Du kannst von Gott direkt oder indirekt durch die Unterstützung anderen Menschen gesegnet werden. Erlaube ihm, in deinem Leben zu wirken. Halte die Kommunikation durch Gebet und Bibelstudium offen. Sag ihm, wie du dich fühlst. Dann setze dein Vertrauen au Gott und lobe ihn. Teile jede Segnung, die du empfängst, mit anderen. Nimm an der Gemeinschaft deiner Gemeinde teil.

Auch wenn du nicht verstehst, warum Gott die schmerzlichen Ereignisse geschehen lässt, suche dir Hilfe; stütze dich auf jemanden, dem du vertrauen kannst; sprich über die Dinge, die dich quälen. Du bist nicht allein. Schlussendlich sei geduldig, unser Vater wird nicht zulassen, dass der Schmerz intensiver wird als du es ertragen kannst. Klammere dich in der Zwischenzeit an Verheißungen wie diese:

„Sie fielen über mich her, als ich am schwächsten war, doch der Herr gab mir Halt. Er brachte mich an einen sicheren Ort und rettete mich, weil er Freude an mir hatte.“ (Psalm 18,19-20)

„Er wird dich mit seinen Flügeln bedecken, und du findest bei ihm Zuflucht. Seine Treue schützt dich wie ein großer Schild.“ (Psalm 91,4)

Möge Gott jeden einzelnen von uns segnen, während wir ihm gestatten, uns durch unsere Schwierigkeiten zu helfen und unsere Notlagen zu lösen. Möge Gott uns als Gemeinde und als Einzelne mit Weisheit erfüllen, damit wir denen, die leiden, die richtige Unterstützung gewähren können. **Mögen wir alle Gottes Weg zur Resilienz wählen.**

Amen.

DAS SEMINAR

***HEILSAMES DENKEN:***

*Ein Weg zur Resilienz*

**von Dr. Julian M. Melgosa**

**BITTE LEST ZUR VORBEREITUNG AUF DIESES SEMINAR DIE FOLGENDEN BIBELTEXTE:**

**Markus 7,20-23:**

„Es sind seine Gedanken, die den Menschen verunreinigen. Denn von innen, aus dem Herzen eines Menschen, kommen böse Gedanken wie Unzucht, Diebstahl, Mord, Ehebruch, Habgier, Bosheit, Hinterlist, Vergnügungssucht, Neid, Verleumdung, Stolz und Unvernunft. Alle diese üblen Dinge kommen von innen heraus; sie sind es, die den Menschen unrein machen.“

**Lukas 6,45:**

„Ein guter Mensch bringt aus einem guten Herzen gute Taten hervor, und ein böser Mensch bringt aus einem bösen Herzen böse Taten hervor. Was immer in deinem Herzen ist, das bestimmt auch dein Reden.“

**Apostelgeschichte 14,2 und 15,24:**

„Die Juden, die Gottes Botschaft ablehnten, schürten jedoch unter den Nichtjuden Misstrauen gegen Paulus und Barnabas.“

„Wir haben erfahren, dass einige Männer aus unserem Kreis euch beunruhigt und mit ihren Aussagen verunsichert haben, doch sie waren nicht von uns beauftragt.“

**Galater 3,1:**

„O ihr unverständigen Galater! Wer hat euch so durcheinandergebracht? Ihr habt doch so klar erkannt, was der Tod von Christus für uns bedeutet, als ich euch Jesus Christus, den Gekreuzigten, vor Augen malte!“

**Psalm 19,14:**

„Herr, lass dir die Worte meines Mundes und die Gedanken meines Herzens gefallen! Herr, mein Fels und mein Erlöser.“

**Kolosser 3,1-17:**

„Da ihr mit Christus zu neuem Leben auferweckt wurdet, sucht Christus, der zur Rechten Gottes im Himmel sitzt. Denkt nicht an weltliche Angelegenheiten, sondern konzentriert eure Gedanken auf ihn! Denn ihr seid gestorben, als Christus starb, und euer wahres Leben ist mit Christus in Gott verborgen. Wenn Christus, der euer Leben ist, der ganzen Welt bekannt werden wird, dann wird auch sichtbar werden, dass ihr seine Herrlichkeit mit ihm teilt. Deshalb sollt ihr die Schwächen der Welt in euch abtöten: Haltet euch fern von Unzucht, Unreinheit, Zügellosigkeit und falschen Leidenschaften. Seid nicht geldgierig, denn das ist Götzendienst. Wer so lebt, den wird Gottes schrecklicher Zorn treffen. Früher, als euer Leben noch von dieser Welt geprägt war, habt ihr euch so verhalten. Doch jetzt ist es an der Zeit, Ärger, Zorn, Bosheit, Verleumdung und schmutzige Reden aufzugeben. Belügt einander nicht, denn ihr habt eure alte, verdorbene Natur mit ihrem bösen Tun abgelegt und habt die neue Natur angenommen. Gott erneuert sie, sodass man erkennen kann, wie sie dem Bild ihres Schöpfers gleicht. Es kommt in diesem neuen Leben nicht darauf an, ob ihr Jude oder Grieche, beschnitten oder unbeschnitten seid, ob euer Volk zivilisiert oder primitiv ist, ob ihr versklavt oder frei seid, sondern es kommt in allem nur auf Christus an und darauf, dass er in uns allen lebt! Da Gott euch erwählt hat, zu seinen Heiligen und Geliebten zu gehören, seid voll Mitleid und Erbarmen, Freundlichkeit, Demut, Sanftheit und Geduld. Seid nachsichtig mit den Fehlern der anderen und vergebt denen, die euch gekränkt haben. Vergesst nicht, dass der Herr euch vergeben hat und dass ihr deshalb auch anderen vergeben müsst. Das Wichtigste aber ist die Liebe. Sie ist das Band, das uns alle in vollkommener Einheit verbindet. Euren Herzen wünschen wir den Frieden, der von Christus kommt. Denn als Glieder des einen Leibes seid ihr alle berufen, im Frieden miteinander zu leben. Und seid immer dankbar! Gebt den Worten von Christus viel Raum in euren Herzen. Gebraucht seine Worte weise, um einander zu lehren und zu ermahnen. Singt, von Gnade erfüllt, aus ganzem Herzen Psalmen, Lobgesänge und geistliche Lieder für Gott. Und alles, was auch immer ihr tut oder sagt, soll im Namen von Jesus, dem Herrn, geschehen, durch den ihr Gott, dem Vater, danken sollt!“

**HINWEIS FÜR DIE VORTRAGENDEN: In diesem Seminar braucht ihr Zeit für Gespräche und Diskussionen. Entscheidet nach der Größe und Art der Zuhörerschaft sowie dem Zeitrahmen, der euch zur Verfügung steht, wie viel ihr einplanen könnt.**

**EINLEITUNGSTEXT:**

„Und nun, liebe Freunde, lasst mich zum Schluss noch etwas sagen: Konzentriert euch auf das, was wahr und anständig und gerecht ist. Denkt über das nach, was rein und liebenswert und bewunderungswürdig ist, über Dinge, die Auszeichnung und Lob verdienen.“ (Philipper 4,8)

Als eine der heutzutage am meisten verwendeten Formen von seelischer Hilfeleistung beruht die kognitive Verhaltenstherapie (KVT) auf der Annahme, dass die meisten psychologischen Probleme durch die Identifikation und Veränderung falscher, dysfunktionaler Wahrnehmungen, Gedanken und Verhaltensweisen gemildert werden können. Depressive neigen dazu, Tatsachen negativ zu interpretieren; ängstliche Menschen sehen der Zukunft mit bösen Vorahnungen entgegen; solche mit geringem Selbstwertgefühl vergrößern die Erfolge der anderen und verringern ihre eigenen. Die kognitive Verhaltenstherapie lehrt aus diesem Grund die Leute, ihre ungesunden Denkgewohnheiten zu identifizieren und sie in bessere Alternativen umzuwandeln, welche das erwünschte Verhalten fördern und das unerwünschte abbauen.

Die Bibel informiert uns über den Zusammenhang zwischen Gedanken und Taten (Lukas 6,45). Gute Gedankenmuster sind nicht nur gesund, sondern führen auch zu Rechtschaffenheit: „Wer Böses im Schilde führt, ist verloren; doch wer Gutes im Sinn hat, wird Gnade und Treue ernten.“ (Sprüche 14,22)

Heute wollen wir einige biblische Wahrheiten betrachten, die uns helfen können, unsere geistigen Aktivitäten unter Kontrolle zu bringen, indem wir Christus erlauben, unseren Geist zu leiten.

**GEDANKEN – DIE WURZEL DES VERHALTENS**

**Lesen wir Markus 7,20-23 und Lukas 6,45. Was sagen uns diese Texte über die Wichtigkeit, nicht nur unsere Taten oder unsere Worte, sondern auch unsere Gedanken zu überwachen?**

„Es sind seine Gedanken, die den Menschen verunreinigen. Denn von innen, aus dem Herzen eines Menschen, kommen böse Gedanken wie Unzucht, Diebstahl, Mord, Ehebruch, Habgier, Bosheit, Hinterlist, Vergnügungssucht, Neid, Verleumdung, Stolz und Unvernunft. Alle diese üblen Dinge kommen von innen heraus; sie sind es, die den Menschen unrein machen.“ (Markus 7,20-23)

„Ein guter Mensch bringt aus einem guten Herzen gute Taten hervor, und ein böser Mensch bringt aus einem bösen Herzen böse Taten hervor. Was immer in deinem Herzen ist, das bestimmt auch dein Reden.“ (Lukas 6,45)

Menschen, die unter einer Störung der Impulskontrolle leiden, schaffen es nicht, dem Anreiz zu stehlen, jemanden anzugreifen oder zu spielen, zu widerstehen. Fachleute wissen, dass diese Impulse oft auf einen bestimmten Gedanken (oder Gedankengang) folgen, und dann zu dem unerwünschten Verhalten führen. Aus diesem Grund werden die Patienten geschult, diese Auslöser zu erkennen, sie sofort abzublocken und ihre Gedanken mit etwas anderem zu beschäftigen. Auf diese Weise lernen sie, ihre Gedanken zu kontrollieren und die Taten zu verhindern, zu denen sie so oft durch diese falschen Denkweisen verleitet werden.

Es ist klar, dass sündige Taten oft auf ganz bestimmte Gedanken folgen. Ist es nicht das, worum es bei Versuchungen im Grunde geht? Es ist die Pflicht eines jeden Christen, mit Gottes Hilfe die ersten Schritte dieses Vorgangs erkennen zu lernen, denn das Verweilen bei den falschen Gedanken führt beinahe unausweichlich zur Sünde.

**Lesen wir Römer 8,5-9. Welche Alternative zu unmoralischem Verhalten schlägt Paulus vor?**

„Wer von seiner menschlichen Natur beherrscht wird, ist von ihren selbstsüchtigen Wünschen bestimmt, doch wer vom Heiligen Geist geleitet wird, richtet sich nach dem, was der Geist will. Wenn du dich von deiner menschlichen Natur bestimmen lässt, führt das zum Tod. Doch wenn der Heilige Geist dich bestimmt, bedeutet das Leben und Frieden. Denn die menschliche Natur steht Gott grundsätzlich feindlich gegenüber. Sie hat sich nicht dem Gesetz Gottes unterstellt und wird es auch nicht können. Deshalb können Menschen, die noch von ihrer menschlichen Natur be­herrscht werden, Gott niemals gefallen. Ihr aber werdet nicht mehr von eurer sündigen Natur, sondern vom Geist Gottes beherrscht, wenn Gottes Geist in euch lebt. Wer aber den Geist von Christus nicht hat, der gehört nicht zu Christus.“ (Römer 8,5-9)

Paulus zeigt, dass der Geist und das Verhalten eng miteinander verbunden sind. Der geisterfüllte Verstand wird nach guten Taten streben, und der von Sünde beherrschte Sinn wird Sünden hervorbringen. Es ist nicht genug, sein Verhalten zu verändern, um Schwierigkeiten zu vermeiden oder um der Welt eine gerechte Fassade zu präsentieren. Das Herz, der Geist müssen umgewandelt werden, sonst werden die heranwachsenden Früchte die wahre Natur dieses Herzens offenbaren.

„Wir müssen uns zu jeder Zeit der heiligenden Kraft der reinen Gedanken und des zerstörerischen Einflusses von bösen Gedanken bewusst sein. Richten wir unsere Gedanken auf die heiligen Themen. Sie müssen rein und wahr sein, denn die einzige Sicherheit für jede Seele liegt im richtigen Denken.“ (Ellen G. White, The Signs of the Times vom 23. August 1905)

**Stell dir vor, du müsstest deine Gedanken, die du während der letzten 24 Stunden gehegt hast, anderen Menschen mitteilen. Was würdest du sagen? Wie peinlich wäre das für dich? Was sagen deine Antworten darüber aus, welche Veränderungen du vornehmen musst?**

**BELASTENDE GEDANKEN**

**Wovor hast du wirklich Angst? Wie kannst du lernen, trotz dieser Angst Gott zu vertrauen? Ist seine Macht denn nicht größer als alles, was dich bedroht?**

Viel Leid entsteht durch das Denken. Der Psychologe Philip Zimbardo beschreibt in seinem Buch *Psychology and Life (Psychologie und Leben)* den Fall einer jungen Frau, die ins Krankenhaus gebracht wurde, weil sie panische Angst davor hatte, zu sterben. Die Untersuchungen zeigten keine Probleme auf, doch man ließ sie zur Beobachtung auf der Station übernachten. Stunden später starb sie. Weitere Nachforschungen ergaben, dass Jahre zuvor eine Wahrsagerin ihr vorhergesagt hatte, dass sie an ihrem 23. Geburtstag sterben würde. Die Frau starb, ein Opfer ihrer eigenen panischen Angst, einen Tag vor dem angekündigten Sterbetag. Es steht außer Zweifel, dass Menschen schwer unter ihren negativen Gedanken leiden können – daher ist das gesunde Denken so wichtig.

Es ist aber genauso wichtig, sich vor Augen zu halten, dass wir die Gedanken anderer zum Schlechten beeinflussen können, wenn wir ihnen unsere negative Einstellung mitteilen. Worte sind machtvolle Werkzeuge, entweder zum Guten oder zum Schlechten. Sie bauen entweder auf oder zerstören. In den Worten, die wir sprechen, liegen Leben und Tod. Wie sorgfältig müssen wir mit den Gedanken und Gefühlen umgehen, die aus unserem Mund strömen!

**Lesen wir Apostelgeschichte 14,2; 15,24 und Galater 3,1. Worauf beruht unsere Macht, Menschen negativ zu beeinflussen?**

„Die Juden, die Gottes Botschaft ablehnten, schürten jedoch unter den Nichtjuden Misstrauen gegen Paulus und Barnabas.“ (Apostelgeschichte 14,2)

„Wir haben erfahren, dass einige Männer aus unserem Kreis euch beunruhigt und mit ihren Aussagen verunsichert haben, doch sie waren nicht von uns beauf­tragt.“ (Apostelgeschichte 15,24)

„O ihr unverständigen Galater! Wer hat euch so durcheinandergebracht? Ihr habt doch so klar erkannt, was der Tod von Christus für uns bedeutet, als ich euch Jesus Christus, den Gekreuzigten, vor Augen malte!“ (Galater 3,1)

„Wenn ihr einmal nicht in fröhlicher Stimmung seid, dann sprecht nicht über eure Gefühle. Belastet nicht andere damit. Eine kalte, freudlose Religion zieht niemals Seelen zu Christus. Vielmehr zieht sie sie von ihm weg in die Netze, die Satan den Füßen der Abirrenden ausgespannt hat.“ (Ellen G. White, Auf den Spuren des großen Arztes, S. 407)

**Erinnere dich an Gelegenheiten, wo dich jemand „nur“ durch Worte niedergeschmettert hat. Wie kannst du sicherstellen, dass du das niemals jemandem anderen antust?**

**HEILSAMES DENKEN**

„Und nun, liebe Freunde, lasst mich zum Schluss noch etwas sagen: Konzentriert euch auf das, was wahr und anständig und gerecht ist. Denkt über das nach, was rein und liebenswert und bewunderungswürdig ist, über Dinge, die Auszeichnung und Lob verdienen.“ (Philipper 4,8)

**Wie lautet die Kernaussage, die Paulus uns vermitteln möchte? Was ist der Schlüssel dazu, dass wir seinen Worten folgen können?**

Sich an die Worte der Bibel zu erinnern, sie zu wiederholen, über sie nachzudenken und sie auf sich einwirken lassen – das ist eine der größten geistlichen Segnungen, die uns zur Verfügung steht, und gleichzeitig ein sicherer Weg, das zu pflegen, was Petrus eine „gesunde Einstellung“ nennt (2.Petrus 3,1 NLB). Vielen Menschen wurden unschätzbare Segnungen zuteil, weil sie sich wertvolle Bibeltexte eingeprägt hatten. Wenn sie mit Sorgen, Zweifeln, Angst, Frustrationen oder Versuchungen konfrontiert wurden, wiederholten sie diese in Gedanken und erhielten durch die Kraft des Heiligen Geistes Befreiung und Frieden.

Durch so viele verführerische Mitbewerber (Fernsehen, Computer, Smartphones …) wird die Aufmerksamkeit dieser Generation von Gläubigen von der Bibel immer mehr abgelenkt. Aus diesem Grund ist es wichtig, sich bewusst dafür zu entscheiden, das Wort Gottes jeden Tag zu lesen und darüber nachzudenken. Es ist unser einziger Schutz vor den geistigen Angriffen der schädlichen Einflüsse, die auf uns eindringen.

**Lesen wir noch einmal Philipper 4,8. Erstelle eine Liste der Dinge, denen du begegnest, die wahr, rein, liebenswert usw. sind. Was steht auf deiner Liste? Was haben diese Einträge gemein­sam?**

„Und nun, liebe Freunde, lasst mich zum Schluss noch etwas sagen: Konzentriert euch auf das, was wahr und anständig und gerecht ist. Denkt über das nach, was rein und liebenswert und bewunderungswürdig ist, über Dinge, die Auszeichnung und Lob verdienen.“ (Philipper 4,8)

Das Gebet ist ein weiterer Weg, um unseren Geist vor Schwierigkeiten zu bewahren. Wenn wir mit Gott sprechen, kommen uns selten lüsterne oder selbstsüchtige Gedanken in den Sinn. Ein stabiles, in der Gewohnheit fest verankertes Gebetsleben ist ein sicherer Schutz vor sündigen Gedanken und den aus ihnen entspringenden sündigen Taten.

Die Bibel macht es deutlich: Gott achtet auf unsere Gedanken, weil diese unsere Worte, unsere Taten und unser gesamtes Wohlbefinden beeinflussen. Er möchte, dass wir gute Gedan­ken pflegen, weil „heilsames Denken“ segensreich für uns ist, sowohl für den Körper als auch für den Geist.

Die gute Nachricht ist, dass wir unseren Geist und unser Herz durch das Nachdenken über die Bibel, durch das Gebet und durch vom Geist geleitete Entscheidungen auf das richten können, was uns (und andere) stärkt und erbaut.

**DIE GEDANKEN UNSERES HERZENS**

**Lasst uns 1. Könige 8,39; Psalm 19,15; 1.Chronik 28,9 und 1.Samuel 16,7 lesen. Welche Wahrheit wird in ihnen hervorgehoben? Wie sollte diese uns und unsere Art zu denken beein­flussen? Erfüllt sie dich mit Hoffnung oder macht sie dich eher nervös und ängstlich? Oder beides? Überlege, was hinter deiner Antwort steckt.**

„… dann höre es im Himmel, wo du wohnst, vergib ihm und hilf. Gib jedem, was er verdient, denn du allein kennst das menschliche Herz.“ (1.Könige 8,39)

„Herr, lass dir die Worte meines Mundes und die Gedanken meines Herzens gefallen! Herr, mein Fels und mein Erlöser.“ (Psalm 19,15)

„Du, mein Sohn Salomo, lerne den Gott deines Vaters kennen. Diene ihm von ganzem Herzen und von ganzer Seele. Denn der Herr sieht ins Herz der Menschen und ver­steht es; er kennt jeden unserer Gedanken. Wenn du ihn suchst, wirst du ihn finden. Wenn du ihn aber verlässt, wird er dich für immer verstoßen.“ (1.Chronik 28,9)

„Doch der Herr sprach zu Samuel: ,Lass dich nicht von seinem Äußeren oder seiner Größe blenden, ich habe ihn nicht erwählt. Der Herr entscheidet nicht nach den Maßstäben der Menschen! Der Mensch urteilt nach dem, was er sieht, doch der Herr sieht ins Herz.‘“ (1.Samuel 16,7)

*„Du allein kennst das menschliche Herz.“* (1.Könige 8,39) Der Begriff „Herz“ wird in der Bibel oft verwendet, um den Sitz der Gedanken und Gefühle zu beschreiben (siehe Matthäus 9,4). Gott allein hat Zugang zu den verborgensten Regungen unserer Geistestätigkeit, unseren wahren Absichten und unseren geheimsten Sehnsüchten. Vor dem Schöpfer kann nichts versteckt werden, nicht einmal ein flüchtiger Gedanke.

Dieses Wissen Gottes um unsere Seele dient zu unserem Vorteil. Wenn Menschen zu entmutigt sind, um ein sinnvolles Gebet hervorzubringen, kennt Gott ihre Not. Wir können nur die äußeren Anzeichen und Verhaltensweisen studieren und dann versuchen, die Gedanken der anderen nachzuvollziehen; Gott kennt die Gedanken auf eine Weise, die niemandem sonst möglich ist.

Gleicherweise können auch Satan und seine Engel nur beobachten, zuhören und raten, was im Inneren vor sich geht. „Satan kann unsere Gedanken nicht lesen, aber er kann unsere Taten beobachten und unsere Worte belauschen. Aus seiner langen Erfahrung mit der menschlichen Familie kann er seine Versuchungen so anpassen, dass sie unsere Charakterschwächen aus­nutzen.“ (Ellen G. White, The Review and Herald vom 19. Mai 1891)

Nimm dir, während du deine täglichen Entscheidungen triffst (ob persönlicher Natur oder die Arbeit betreffend), einen Moment Zeit und sende ein stilles Gebet zu Gott. Genieße das Vorrecht eines privaten Gesprächs zwischen dir und Gott allein. Niemand im ganzen Universum nimmt an dieser Unterhaltung teil. Wenn du Jesus Christus in deinen Denkvorgang einlädst, wird er dich vor Versuchungen bewahren und geistliche Segnungen schenken. Dieser Vorgang wird auf jeden Fall dabei helfen, immer tiefer mit dem Herrn verbunden zu werden.

**Wie hilft dir das vorangegangene Gespräch, das biblische Verbot, andere zu richten, besser zu verstehen? Wie oft wurden deine eigenen Beweggründe von anderen, die dein Herz nicht kannten, missverstanden? Warum ist es also so wichtig, gleichfalls niemanden zu verurteilen?**

**DER FRIEDE CHRISTI IN UNSEREM HERZEN**

**Lasst uns Kolosser 3,1-17 lesen. Zu welchen Handlungen werden wir aufgefordert, damit wir in der Lage sind, die Art von Leben in Christus zu führen, welches uns versprochen wurde?**

„Da ihr mit Christus zu neuem Leben auferweckt wurdet, sucht Christus, der zur Rechten Gottes im Himmel sitzt. Denkt nicht an weltliche Angelegenheiten, sondern konzentriert eure Gedanken auf ihn! Denn ihr seid gestorben, als Christus starb, und euer wahres Leben ist mit Christus in Gott verborgen. Wenn Christus, der euer Leben ist, der ganzen Welt bekannt werden wird, dann wird auch sichtbar werden, dass ihr seine Herrlichkeit mit ihm teilt. Deshalb sollt ihr die Schwächen der Welt in euch abtöten: Haltet euch fern von Unzucht, Unreinheit, Zügellosigkeit und falschen Leidenschaften. Seid nicht geldgierig, denn das ist Götzendienst. Wer so lebt, den wird Gottes schrecklicher Zorn treffen. Früher, als euer Leben noch von dieser Welt geprägt war, habt ihr euch so verhalten. Doch jetzt ist es an der Zeit, Ärger, Zorn, Bosheit, Verleumdung und schmutzige Reden aufzugeben. Belügt einander nicht, denn ihr habt eure alte, verdorbene Natur mit ihrem bösen Tun abgelegt und habt die neue Natur angenommen. Gott erneuert sie, sodass man erkennen kann, wie sie dem Bild ihres Schöpfers gleicht. Es kommt in diesem neuen Leben nicht darauf an, ob ihr Jude oder Grieche, beschnitten oder unbeschnitten seid, ob euer Volk zivilisiert oder primitiv ist, ob ihr versklavt oder frei seid, sondern es kommt in allem nur auf Christus an und darauf, dass er in uns allen lebt! Da Gott euch erwählt hat, zu seinen Heiligen und Geliebten zu gehören, seid voll Mitleid und Erbarmen, Freundlichkeit, Demut, Sanftheit und Geduld. Seid nachsichtig mit den Fehlern der anderen und vergebt denen, die euch gekränkt haben. Vergesst nicht, dass der Herr euch vergeben hat und dass ihr deshalb auch anderen vergeben müsst. Das Wichtigste aber ist die Liebe. Sie ist das Band, das uns alle in vollkommener Einheit verbindet. Euren Herzen wünschen wir den Frieden, der von Christus kommt. Denn als Glieder des einen Leibes seid ihr alle berufen, im Frieden miteinander zu leben. Und seid immer dankbar! Gebt den Worten von Christus viel Raum in euren Herzen. Gebraucht seine Worte weise, um einander zu lehren und zu ermahnen. Singt, von Gnade erfüllt, aus ganzem Herzen Psalmen, Lobgesänge und geistliche Lieder für Gott. Und alles, was auch immer ihr tut oder sagt, soll im Namen von Jesus, dem Herrn, geschehen, durch den ihr Gott, dem Vater, danken sollt!“

Dieser Textabschnitt führt uns zur Wurzel unseres moralischen und unmoralischen Verhaltens, dem Herzen und dem Sinn. Er weist ebenfalls auf den Einen hin, der in uns Gutes bewirken kann, indem er unsere Gedanken beherrscht, Jesus Christus. „Der Friede des Christus regiere in euren Herzen“ (Kolosser 3,15 Elberfelder Bibel)

Achte auf Ausdrücke wie „Konzentriert eure Gedanken“, „Ihr habt die neue Natur ange­nommen“ und „Gebt den Worten von Christus viel Raum in euren Herzen“. Sie weisen darauf hin, dass das Vermeiden von Sünde und der Aufbau eines tugendhaften Charakters eine Frage der Entscheidung und der Vorbereitung ist, kein Improvisieren. Die Sünde kann nur dadurch überwunden werden, dass man sein Herz und seinen Verstand auf die himmlischen Dinge richtet. Christus ist die Quelle von Tugend und Güte. Christus ist der einzige, der unserem Geist wahren Frieden bringen kann – wenn wir es ihm erlauben.

Es folgt also daraus, dass unsere Gedanken, als das Zentrum unseres gesamten Seins, unter die Herrschaft Jesu gestellt werden müssen. Dies ist für die Entwicklung unseres Charakters entscheidend und darf daher nicht dem Zufall überlassen werden. Sündige Neigungen und eine verdorbene Umwelt arbeiten zusammen gegen die Reinheit unserer Gedanken. Der Herr lässt uns damit jedoch nicht allein; er hilft allen, die das wollen, und beschützt sie.

„Unsere Gedanken werden, wenn sie auf Gott gerichtet bleiben, von göttlicher Liebe und Macht geleitet werden … Daher müssen wir von den Worten leben, die von Christi Lippen kommen.“ (Ellen G. White, Mind, Character and Personality II, S. 669)

Inmitten des geistlichen Kampfes kann jemand versucht werden und es sehr schwierig finden, gewisse widerstrebende Gedanken zu vertreiben. In diesen Momenten kann es helfen, sich selbst durch einen Ortswechsel, eine andere Tätigkeit oder gute Gesellschaft davon abzulenken. Dies kann eine Veränderung bewirken, die Gebet und Zuversicht ermöglicht.

Das Denken ist ein geheimnisvoller Prozess des menschlichen Geistes. Wir wissen noch immer nicht ganz genau, was es ist oder wie es tatsächlich funktioniert. In den meisten Fällen entscheiden wir jedoch in den Tiefen unseres Bewusstseins für uns selbst, worüber wir nachdenken wollen. Ein Gedanke kann augenblicklich verändert werden; wir müssen uns nur dafür entscheiden. (In einigen Fällen können allerdings seelische Krankheiten diese Fähigkeit beeinträchtigen, und hier wäre sachkundige Hilfe – wenn möglich – äußerst segensreich.)

**Wie sieht es mit deinen Gedanken aus? Was wirst du tun, wenn das nächste Mal schädliche Gedanken an die Oberfläche kommen?**

**SCHLUSSGEDANKEN**

„Kostbarer als das Gold von Ophir ist die Kraft der rechten Gedanken. Wir müssen die wahre Kontrolle unserer Gedanken hoch schätzen … Jeder schmutzige Gedanke verunreinigt die Seele, bringt das moralische Empfinden aus dem Gleichgewicht und neigt dazu, die vom Heiligen Geist hinterlassenen Eindrücke auszulöschen. Er verdunkelt die geistliche Sicht, damit wir Gott nicht mehr wahrnehmen können. Der Herr kann und wird dem reuigen Sünder vergeben, doch die Seele trägt Schaden davon. Jede Unreinheit in Wort und Gedanken muss von denen abgelehnt werden, die sich nach der klaren Erkenntnis der geistlichen Wahrheit sehnen … Wir müssen jedes Hilfsmittel, das Gott uns zur Verfügung gestellt hat, um unsere Gedanken zu beherrschen und zu pflegen, einsetzen. Wir müssen unseren Geist mit dem von Jesus Christus in Übereinstimmung bringen. Seine Wahrheit wird uns heiligen, den Körper wie die Seele und den Geist, und so werden wir dazu befähigt, uns über die Versuchungen zu erheben.“ (Ellen White, The Signs of the Times vom 23.August 1905)

**FRAGEN ZUM GRUPPENGESPRÄCH**

* **Was bedeutet es, „die widerstrebenden Gedanken zu bezwingen und sie zu lehren, Christus zu gehorchen“ (2.Korinther 10,5)? Wie können wir lernen, das zu tun?**
* **Was bewirken Internet, Fernsehprogramme, Unterhaltungsliteratur, Werbung usw. in unserem Gehirn? Wie viele deiner Gedanken und Handlungen könnten durch ihr Wirken beeinträchtigt werden? Warum belügen wir uns selbst, wenn wir uns einreden, dass die Dinge, die wir lesen oder ansehen, unseren Geist nicht beeinflussen?**
* **Auf welche Arten verraten unsere Taten, selbst die unbewussten, unsere Gedanken? Wie zeigt unsere Körpersprache, was in uns vorgeht?**
* **Welchen Rat würdest du Menschen geben, die mit unbeherrschtem Verhalten kämpfen? Welche Verheißungen aus der Bibel kannst du ihnen zeigen? Warum ist es ebenso wichtig, ihnen alle Verheißungen über Vergebung und die Annahme durch Jesus Christus vor Augen zu halten? Wie kannst du sie davor bewahren, in Verzweiflung zu versinken, weil sie glauben, dass ihre Beziehung zu Gott nicht ausreichend gefestigt ist, weil sie den von ihnen ersehnten Sieg noch nicht errungen haben? Wie kannst du ihnen helfen, zu lernen, immer auf die Versprechen der Verheißungen zu vertrauen und niemals aufzugeben, unabhängig davon, wie unwert sie sich fühlen mögen?**
* **Wie sorgsam gehst du mit deinen Worten um, die deine Gedanken wiederspiegeln? Wie kannst du sicherstellen, dass dein Reden immer zum Guten dient, und nicht zum Bösen?**

DER WORKSHOP

***VOM TRAUMA ZUR RESILIENZ***

**von Dr. Julian M. Melgosa**

**HINWEIS FÜR DIE VORTRAGENDEN: In diesem Seminar braucht ihr Zeit für Gespräche und Diskussionen. Entscheidet nach der Größe und Art der Zuhörerschaft sowie dem Zeitrahmen, der euch zur Verfügung steht, wie viel ihr einplanen könnt.**

**EINLEITUNG**

Wenn Menschen eine traumatische Erfahrung durchleben (ob als Opfer oder als Zeuge), können sie unter schweren **Folgeerscheinungen** leiden:

* **Erinnerungen** an das Ereignis drängen sich wiederholt und ungewollt ins Bewusstsein.
* In Träumen und **Alpträumen** durchlebt man das Trauma immer wieder.
* **Das Gefühl,** dass sich das Geschehen wiederholen würde, macht Angst.
* **Wahrnehmungen**, die an das Ereignis erinnern (Klänge, Gerüche, Menschen, Orte) lösen **Panikanfälle** aus.
* **Wahrnehmungsstörungen**: Das Opfer gibt sich selbst die Schuld für das Geschehene oder kann sich an einige Aspekte nicht mehr erinnern. Konzentrationsstörungen treten auf. Als Folge glaubt man, dass alle Menschen schlecht sind und man niemandem vertrauen darf.
* **Gefühlsstörungen**: Es ist unmöglich, positive Gefühle zu erleben, wie z. B. Freude, Glück, Liebe … Negative Gefühle lassen sich nicht verdrängen.
* **Emotionale Störungen**: Angst, Panik, Zorn, Reizbarkeit, Scham, Misstrauen … das Gefühl, von der Welt oder dem Körper getrennt zu sein.
* **Schlafstörungen**: Schlaflosigkeit, Alpträume.

Einige dieser Folgeerscheinungen beeinträchtigen die Menschen für einige Tage oder Wochen, dann vergehen sie wieder (das nennt man **akute Belastungsreaktion**). Oftmals jedoch bleiben diese Symptome längere Zeit bestehen, dann spricht man von einer **posttraumatischen Belastungsstörung**.

**WIE MAN HELFEN KANN**

Die Folgen eines traumatischen Ereignisses können sich über Jahre hinziehen. Es gibt jedoch Hoffnung auf Besserung, wenn das Opfer geistliche und professionelle Hilfe annimmt. Obwohl in manchen Fällen besonders ausgebildete **Therapeuten** notwendig sind, kann vieles durch die liebevolle Unterstützung einfühlsamer **Helfer** gewonnen werden.

Einige Möglichkeiten, wie man Menschen dabei helfen kann, ihr Trauma zu überwinden und Resilienz zu gewinnen, sind:

* **Erkläre dem Opfer die Anzeichen und Symptome** einer Belastungsreaktion bzw. Belastungs­störung und biete einen **hoffnungsvollen Ausblick auf die Zukunft** an. Das zeigt ihm, dass sein Problem bekannt ist, dass andere dasselbe durchgemacht haben und dass es einen Ausweg gibt. So gewinnt auch das Opfer Zuversicht, was ein bedeutender Faktor der Genesung ist.
* Arbeite in kleinen **Gruppen**, besonders mit Kindern. Versammle fünf oder sechs Kinder und lasse sie ihre Erfahrungen miteinander teilen. Lehre sie heilsame Gedanken und Verhaltensweisen. Dies hat sich in Schulen und Gemeinschaftssituationen bewährt.
* Hilf den Opfern, das **Grundvertrauen** zurückzugewinnen. Nach ihren schrecklichen Erlebnissen werden die meisten niemandem mehr vertrauen können. Ein fürsorglicher Christ kann nach und nach Mitgefühl zeigen und praktische Hilfe anbieten. Dies fördert Ver­trauen.
* Stelle so viele **Hilfsmittel** wie möglich bereit:
  + Möglichkeiten zur Weiterbildung;
  + Gegenwart von Familienmitgliedern;
  + ein Arbeitsplatz in einem sicheren und unterstützenden Umfeld;
  + Sportgelegenheiten und Möglichkeiten, sich körperlich zu betätigen;
  + Zugang zu medizinischer und seelsorgerlicher Versorgung.

Forschungsergebnisse zeigen, dass diese Faktoren zur Heilung beitragen.

* Ermögliche **religiöse Erfahrungen**. Mollica’s Studie[[11]](#endnote-1) über Flüchtlinge zeigte, dass Leute, die an religiösen Handlungen teilnahmen, um ein Drittel weniger dafür anfällig waren, die Symptome einer posttraumatischen Belastungsstörung zu entwickeln, als ihre ungläubigen Mitbewohner. Dies ist eine Gelegenheit für aktive Gemeindeglieder, sich mit Menschen anzufreunden, mit ihnen zu beten und ihnen die Verheißungen Gottes aus der Bibel zu zeigen.
* Schaffe die Voraussetzungen, um **kreativ** tätig zu werden. Gespräche (eine der wichtigsten Hilfen zur seelischen Heilung) sind nicht immer möglich, weil sprachliche oder kulturelle Barrieren oder Hemmungen im Weg sind. Musik, Malerei oder Töpferei können den Opfern eine Möglichkeit schenken, ihre traumatischen Erfahrungen mitzuteilen und zu verarbeiten.
* Rüste sie mit **Selbsthilfestrategien** aus. Professionelle Therapeuten (Psychologen, Bera­ter, Sozialarbeiter …) können hier wirkungsvoll helfen, aber wenn diese nicht zur Verfügung stehen, können weise und gutherzige Menschen praktische Ratschläge weitergeben und Verhaltensregeln sowie Bewältigungsmechanismen lehren, die dabei helfen, den Herausforderungen zu begegnen. Einen Menschen in seiner Situation anzunehmen und ihm Liebe zu erweisen, wird dessen Lage wesentlich verbessern.

Ernsthafte **Gebete** sowie die Wiederholung biblischer **Verheißungen** sind wirkungsvolle Hilfsmittel, um das Leid derer zu lindern, die unter posttraumatischen Belastungsstörungen leiden.

Hier sind einige **Bibelstellen**, die vorgelesen, wiederholt und auswendig gelernt werden können, um Glauben und Vertrauen in Gott zu stärken und auf diese Weise ängstliche Gedanken und Gefühle zu bewältigen:

„Da schrien sie zum Herrn in ihrer Not, und er rettete sie aus ihrer Verzweiflung. Er führte sie aus Finsternis und tiefster Dunkelheit; er zerriss ihre Ketten.“ (Psalm 107,13-14)

„Wer im Schutz des Höchsten lebt, der findet Ruhe im Schatten des Allmächtigen. Der spricht zu dem Herrn: ‚Du bist meine Zuflucht und meine Burg, mein Gott, dem ich vertraue.‘“ (Psalm 91,1-2)

„Er wird dich mit seinen Flügeln bedecken, und du findest bei ihm Zuflucht. Seine Treue schützt dich wie ein großer Schild. Fürchte dich nicht vor den Angriffen in der Nacht und habe keine Angst vor den Gefahren des Tages, vor der Pest, die im Dunkeln lauert, vor der Seuche, die dich am hellen Tag trifft.“ (Psalm 91,4-6)

„Fürchte dich nicht, denn ich bin bei dir. Sieh dich nicht ängstlich nach Hilfe um, denn ich bin dein Gott: Meine Entscheidung für dich steht fest, ich helfe dir. Ich unterstütze dich, indem ich mit meiner siegreichen Hand Gerechtigkeit übe.“ (Jesaja 41,10)

„Ich betete zum Herrn, und er antwortete mir und befreite mich von allen meinen Ängsten.“ (Psalm 34,5)

„Der Geist Gottes, des Herrn, ruht auf mir, denn der Herr hat mich gesalbt, um den Armen eine gute Botschaft zu verkünden. Er hat mich gesandt, um die zu heilen, die ein gebrochenes Herz haben, und zu verkündigen, dass die Gefangenen freigelassen und die Gefesselten befreit werden. Er hat mich gesandt, um ein Gnadenjahr des Herrn und einen Tag der Rache unseres Gottes auszurufen und alle Trauernden zu trösten. Er hat mich gesandt, um es den Trauernden zu ermöglichen, dass ihnen ein Kopfschmuck anstelle von Asche, Freudenöl anstelle von Trauerkleidern, und Lobgesang anstelle eines betrübten Geistes gegeben werde; und dass man sie ‚Eichen der Gerechtigkeit‘ und ‚Pflanzung zur Verherrlichung des Herrn‘ nennen kann.“ (Jesaja 61,1-3)

**SCHLUSSFOLGERUNG**

Der Feind hat versucht, der Menschheit viel Leid und Verzweiflung zuzufügen. Vieles davon geschah durch traumatische Erlebnisse, die in der Erinnerung der Opfer verwurzelt bleiben und Störungen hervorrufen. Die gute Nachricht ist aber, dass Gottes Macht unendlich überlegen ist und es Hoffnung für Männer und Frauen gibt, Resilienz zu entwickeln. **Gott kann jeden einzelnen von uns dazu befähigen, in seinem Dienst Leidenden zu helfen.** Mit wahrer Liebe und Fürsorge ausgeübte einfache Tätigkeiten (aktives Zuhören, Vertrauen gewinnen, Lehren, Gemeinschaft haben, den Menschen die Liebe Jesu zeigen) können Opfern helfen, resilient zu werden und jedes Trauma durch die Gnade und Macht des Herrn zu überwinden.

1. APA. *Siehe* American Psychological Association. The Road to Resilience: what is resilience? *Abgerufen am 13.3.2019.* <https://www.apa.org/helpcenter/road-resilience>. [↑](#footnote-ref-1)
2. Rev. Philip A. C. Clarke. A Good Word for Resilience. *Abgerufen am 13.3.2019.*

   <http://www.philipclarke.org/sermons/A%20GOOD%20WORD%20FOR%20RESILIENCE.pdf>. [↑](#footnote-ref-2)
3. APA. The Road to Resilience: what is resilience? *Abgerufen am 13.3.2019.* <https://www.apa.org/helpcenter/road-resilience>. [↑](#footnote-ref-3)
4. APA. The Road to Resilience: resilience factors and strategies. *Abgerufen am 13.3.2019.*

   <https://www.apa.org/helpcenter/road-resilience>. [↑](#footnote-ref-4)
5. Ray Ellis beschreibt diese Punkte in SermonCentral.com. Resilience is a Daily Habit, August 28, 2016. *Abgerufen am 13.3.2019.* https://www.sermoncentral.com/sermons/print?sermonId=94260. [↑](#footnote-ref-5)
6. Diese fünf Punkte werden als Voraussetzung für die Entwicklung von Resilienz dargestellt bei Brainline.org. Resilience: What Is It? *Abgerufen am 13.3.2019.* <https://www.brainline.org/article/resilience-what-it>. [↑](#footnote-ref-6)
7. Diese beiden Punkte werden als Voraussetzung für die Entwicklung von Resilienz dargestellt bei Brainline.org. Resilience: What Is It? *Abgerufen am 13.3.2019.* <https://www.brainline.org/article/resilience-what-it> [↑](#footnote-ref-7)
8. APA. Diese fünf Punkte finden sich bei APA. The Road to Resilience: ten ways to build resilience. *Abgerufen am 13.3.2019.* <https://www.apa.org/helpcenter/road-resilience>. [↑](#footnote-ref-8)
9. Ray Ellis. SermonCentral.com. Resilience Is a Daily Habit, August 8, 2006. *Abgerufen am 13.3.2019.* https://www.sermoncentral.com/sermons/print?sermonId=94260. [↑](#footnote-ref-9)
10. Positive Psychology Program. What is Resilience and Why is it Important to Bounce Back? *Abgerufen am 13.3.2019.* Stand 3.1.2019. <https://positivepsychologyprogram.com/what-is-resilience/>. Die beiden Resilienzforscher, die erwähnt werden, sind Harry Mills und Mark Dombeck. [↑](#footnote-ref-10)
11. R.F. Mollica, X. Cui, K. McInnes, and M.P. Massagli, “Science-based Policy for Psychosocial Interventions in Refugee Camps: A Cambodian Example,” *Journal of Nervous and Mental Disease,* 190, no. 3 (2002), 158-166. [↑](#endnote-ref-1)