

**Datum:** 27. Juni 2021

**Serie:** Elia 4 von 4

**Thema:** „Wenn dich die Angst überwältigt“

**Text:** 1. Könige 19

**Predigt:** Wilf Gasser

## Einleitung

Nicht selten empfinden wir nach einem grossartigen Erlebnis, wo man sich voll reingegeben hat, ein emotionales Loch und eine grosse Müdigkeit.

Oder man hat über Jahre viel Energie investiert, schwierige Mitmenschen ausgehalten und dann kommt der berühmte Tropfen, der das Fass zum Überlaufen bringt. Man fällt in eine Depression. Es kann auch passieren, dass der innere Mensch überfordert ist und man in der Folge in ein Burnout gerät. Elia hatte so etwas erlebt. In 1. Könige 18 lesen wir von grossartigen Gotteserfahrungen. Gekoppelt mit dem Kampf gegen die Baalspropheten und dem permanenten Druck von der Seite Ahabs, brauchte es nur einen kurzen Satz von Isebel – eine Drohung – und Elia kippt um. Er flieht und ist letztlich allein in der Wüste mit dem Wunsch, sterben zu können.

Doch da spricht ihn Gott an und gibt ihm einen neuen Auftrag. Was da im Detail passiert ist, können wir in 1. Könige 19 nachlesen. Aus dieser Geschichte lernen wir vier Aspekte:

### 1. Es kann jeden treffen

Elia erlebte ziemlich viel mit Gott. Wie Gott zu ihm redete, ihn führte, ihn versorgte und ihm die Kraft gab, über lange Zeit die Einsamkeit durchzuhalten. Er erlebt obendrein auf dem Karmel Gottes Eingreifen auf extrem beeindruckende Weise. Nach diesem Feuer-Erlebnis vom Himmel könnte man denken, dass Elia siegesgewiss und überzeugt weiter für Gott kämpft. Doch die Tötung der Baalspropheten nahm Isebel ziemlich persönlich. In der Folge drohte sie Elia, ihn umzubringen. Darauf bricht Elia zusammen. Er flieht in die Wüste und will nur noch sterben. Dabei hatte er bis dahin über Jahre dem Druck von Isebel und Ahab standgehalten. Es ist wie weggewischt. Wir lernen daraus, dass auch die grössten und stärksten Gotteserfahrungen keine Garantie dafür sind, dass man nicht in eine Depression geraten könnte. Nein, es kann jeden treffen. Niemand ist gefeit davor, in eine Krise oder in eine Depression zu geraten.

### 2. Mögliche Ursachen

Was waren mögliche Gründe bei Elia, dass es zu diesem überraschenden Zusammenbruch kam?

#### a) Bedrohung von aussen:

1. Könige 19,2: Isebel droht ihm mit Mord. Wenn uns Menschen dauernd kritisieren, unter Druck setzen, vielleicht verliert man die Arbeit, kann Erwartungen nicht erfüllen und ähnliches mehr – dann kann irgendwann das Fass überlaufen.

#### b) Bedrohung von innen:

1. Könige 19,3-5: Elia wird wie von einer Angstwelle überrollt, welche von innen kommt. Panik erfasst ihn. Die äusseren Dinge können derart bedrohlich wirken, dass wir plötzlich in eine Phase der Panik geraten.

#### c) Sich überfordern:

1. Könige 19,9: Elia erklärt Gott, was er alles leidenschaftlich und mit aller Kraft investiert hatte. Dauernd musste er gegen den Baalskult angetreten, den König herausfordern, Bedrohungen standhalten, die Baalspriester umbringen usw. Das hat extrem viel Kraft gekostet. Aber wenn man im Flow ist, merkt man gar nicht, dass man sich überfordert. Das kann ebenfalls eine Ursache für den Zusammenbruch sein. Manchmal meinen wir es gut und tun die Dinge möglicherweise auch für Gott. Aber wir haben Grenzen. Diese überfährt man nicht längerfristig ohne die Folgen davon zu spüren.

## 3. Falsche Reaktionen

Wenn wir einen Zusammenbruch ähnlich wie Elia erleben, reagieren wir in der Regel ähnlich wie er damals.

#### a) Mit Rückzug und allein sein:

1. Könige 19,3-5: Elia geht weit weg von der bedrohlichen Situation – nimmt aber seinen Diener mit. Dann lässt er ihn zurück und geht allein eine Tagesreise weiter in die Wüste. Wenn wir unter Druck sind und vielleicht in eine depressive Phase geraten, ziehen wir uns zurück und wollen niemand mehr sehen. Das ist ein Fehler. Denn gerade in solchen Zeiten sollten wir unbedingt Gemeinschaft mit anderen suchen. Nur so kann man die schwierige Zeit durchstehen.

#### b) Mit falschem Denken:

1. Könige 19,14: Im Gespräch mit Gott sagt Elia, er sei allein übrig geblieben von jenen, die zu Gott halten würden. Das stimmte aber nicht. Noch kurze Zeit zuvor hatte er Obadja getroffen, welcher ebenfalls zu Gott hielt. Dieser hatte zudem 100 Propheten Gottes versteckt (1. Könige 18,3+13). Und später sagt Gott zu Elia, dass 7000 Personen dem Baal nicht gehuldigt hätten (1. Könige 19,18). Elia liegt in seiner Einschätzung der Situation falsch. Er kann unter dem Druck und in der Depression nicht mehr klar denken. Seine Wahrnehmung verschiebt sich.

Deshalb ist es auch hier wichtig: Wenn wir in solchen Phasen sind, brauchen wir unbedingt andere Men-

schen, welche uns die Sicht auf die Realität wieder zurechtzurücken helfen. Denn: Stress, Druck und Paniksituationen machen uns asozial (allein sein wollen, sich zurückziehen) und verschieben das Denken (Tunnelblick, Realität nicht mehr angemessen einschätzen können). Es ist deshalb extrem wichtig, dass wir in solchen Phasen Gemeinschaft suchen und andere uns helfen, die Realität (Gottes) wieder klar sehen zu können.

#### **4. Gott ist da und gibt einen neuen Auftrag**

Elia ist allein in der Wüste und will sterben. Er hat aufgegeben (1.Könige 19,4ff). Er schläft ein. Doch Gott ist auch in dieser Situation da und kümmert sich um ihn.

**Gott schickt einen Engel:** Ein Engel weckt ihn und fordert ihn auf, sich mit Brot und Wasser zu stärken. Darauf schläft er wieder ein.

**Gott lässt Elia essen, trinken und schlafen:** Der Engel Gottes weckt ihn später wieder und fordert ihn zum zweiten Mal auf, sich mit Nahrung zu stärken. Die Begründung dafür: Elia hätte einen weiten Weg vor sich. Elia isst und geht anschliessend 40 Tage lang Richtung Süden bis fast zuunterst auf der Sinaihalbinsel zum Berg Horeb. Dort schlägt er in einer Felsenhöhle sein Lager auf. Es handelt sich beim Horeb übrigens um denselben Berg, auf dem Mose hunderte von Jahren zuvor Gott in einem brennenden Dornbusch begegnet war (2.Mose 3,1).

**Gott spricht mit Elia und schenkt ihm eine persönliche Begegnung:** Elia befindet sich auf dem «Berg Gottes». Da vernimmt er erneut die Stimme von Gott (war es wieder ein Engel?), welcher fragt, was er hier tue. Elia lässt nun den ganzen Frust bei Gott ab. Interessanterweise geht Gott gar nicht darauf ein, sondern er fordert Elia auf, aus der Höhle zu gehen und Gott zu begegnen.

Gott spricht Elia nochmals an, Elia wiederholt seinen Frust und darauf gibt Gott ihm einen **neuen Auftrag**, ohne Elia die grösseren Zusammenhänge der erlebten Situationen zu erklären.

#### **Schlussgedanken**

Manchmal durchlaufen wir schwierige Phasen, welche von Angst, Frustration und vielleicht sogar von Depression geprägt sind. Aber Gott ist auch dann da. Oft lässt er uns im Dunkeln, warum die Situation so geworden ist wie sie ist. Er stärkt uns mit Zuwendung und mit Kraft, damit wir den nächsten Schritt tun können und das, was Gott mit uns vorhat, anpacken können.

#### **Wir merken uns:**

- Auch an Gott hingegebene Christen können zusammenbrechen. Es kann jeden treffen.
- Sei kritisch bezüglich deiner eigenen Sicht der Dinge. Im Stress kannst du die Ereignisse nicht nüchtern einschätzen.
- Du kannst bei Gott Frust ablassen. Er ist auch in der Depression da.
- Ohne alles erklären zu können – frag nach deinem nächsten Auftrag.

#### **Fragen für die Vertiefung (persönlich und in der Kleingruppe):**

- Hast du auch schon depressive Phasen erlebt? Phasen der Angst? Panikattacken?
- Was könnten im Vergleich mit den Erfahrungen von Elia in deinem Fall mögliche Ursachen sein?
- Zu welcher der beiden Reaktionen (siehe Punkt 3) neigst du eher? Allenfalls zu beiden?
- Was solltest du tun, damit du aus dieser Phase wieder rauskommst?
- Wie erlebst du Gottes Zuwendung in Zeiten der Depression?
- Warum suchen wir meist nach Erklärungen, warum die Situation so ist wie sie nun mal ist? Welche Rolle spielt Gott dabei? Was erwarten wir von ihm?
- Was könnte für uns in solchen Situationen der nächste Schritt oder Auftrag von Gott sein?