

Teampredigt in Leutwil am 11.02.2024
Von Pfr. Max Hartmann und Pfr. Michael Freiburghaus
Thema: Verarbeiten ist auch arbeiten.

Was bisher geschah: Im Jahr 870 v. Chr. verführten Königin Isebel und König Ahab das Volk Israel, dem fremden Gott Baal zu dienen. Gott beruft Elia, der auf dem Berg Karmel die Entscheidung zwischen dem falschen Gott Baal und dem wahren Gott der Bibel herbeiführt. 450 Baalspriester versuchen zwar, eine Antwort von Baal zu erhalten, aber er schweigt. Der Gott der Bibel hingegen lässt Feuer vom Himmel fallen.

Das Feuer verzehrt sowohl das Opfertier als auch den Altar und Gott zeigt somit, dass er der einzig wahre Gott ist. Daraufhin tötet Elia die 450 Baalspriester mit dem Schwert.

„Ahab berichtete Isebel alles, was Elia getan hatte, vor allem, wie er die Propheten Baals mit dem Schwert getötet hatte. Da schickte Isebel einen Boten zu Elia, der ihm ausrichten sollte: »Die Götter sollen mich schwer bestrafen, wenn ich dir nicht heimzahle, was du diesen Propheten angetan hast! Morgen um diese Zeit bist auch du ein toter Mann, das schwöre ich!« Da packte Elia die Angst. Er rannte um sein Leben und floh bis nach Beerscheba ganz im Süden Judas. Dort ließ er seinen Diener, der ihn bis dahin begleitet hatte, zurück. Allein wanderte er einen Tag lang weiter bis tief in die Wüste hinein. Zuletzt ließ er sich unter einen Ginsterstrauch fallen und wünschte, tot zu sein. »HERR, ich kann nicht mehr!«, stöhnte er. »Lass mich sterben! Irgendwann wird es mich sowieso treffen, wie meine Vorfahren. Warum nicht jetzt?« Er streckte sich unter dem Ginsterstrauch aus und schlief ein. Plötzlich wurde er von einer Berührung geweckt. Ein Engel stand bei ihm und forderte ihn auf: »Elia, steh auf und iss!« Als Elia sich umblickte, entdeckte er neben seinem Kopf ein Fladenbrot, das auf heißen Steinen gebacken war, und einen Krug Wasser. Er aß und trank und legte sich wieder schlafen. Doch der Engel des HERRN kam wieder und weckte ihn zum zweiten Mal auf. »Steh auf, Elia, und iss!«, befahl er ihm noch einmal. »Sonst schaffst du den langen Weg nicht, der vor dir liegt.« Da stand Elia auf, aß und trank. Die Speise gab ihm so viel Kraft, dass er vierzig Tage und Nächte hindurch wandern konnte, bis er zum Berg Gottes, dem Horeb, kam. Dort ging er in eine Höhle, um darin zu übernachten. Plötzlich sprach der HERR zu ihm: »Elia, was tust du hier?« Elia antwortete: »Ach, HERR, du allmächtiger Gott, mit welchem Eifer habe ich versucht, die Israeliten zu dir zurückzubringen! Denn sie haben den Bund mit dir gebrochen, deine Altäre niedergerissen und deine Propheten ermordet. Nur ich bin übrig geblieben, ich allein. Und nun trachten sie auch mir nach dem Leben!« Da antwortete ihm der HERR: »Komm aus deiner Höhle heraus und tritt vor mich hin! Denn ich will an dir vorübergehen.« Auf einmal zog ein heftiger Sturm auf, riss ganze Felsbrocken aus den Bergen heraus und zerschmetterte sie. Doch der HERR war nicht in dem Sturm. Als Nächstes bebte die Erde, aber auch im Erdbeben war der HERR nicht. Dann kam ein Feuer, doch der HERR war nicht darin. Danach hörte Elia ein leises Säuseln. Er verhüllte sein Gesicht mit dem Mantel, ging zum Eingang der Höhle zurück und blieb dort stehen. Und noch einmal wurde er gefragt: »Elia, was tust du hier?« Wieder antwortete Elia: »Ach, HERR, du allmächtiger Gott, mit welchem Eifer habe ich versucht, die Israeliten zu dir zurückzubringen! Denn sie haben den Bund mit dir gebrochen, deine Altäre niedergerissen und deine Propheten ermordet. Nur ich bin übrig geblieben, ich allein. Und nun trachten sie auch mir nach dem Leben!« Da gab der HERR ihm einen neuen Auftrag: »Elia, geh den Weg durch die Wüste wieder zurück und weiter nach Damaskus! Salbe dort Hasaël zum König von Syrien! 16 Danach salbe Jehu, den Sohn von Nimschi, zum König von Israel und schließlich Elisa, den Sohn von Schafat aus Abel-Mehola, zu deinem Nachfolger als Prophet. Wer Hasaëls Todesurteil entrinnt, den wird Jehu umbringen; und wer ihm entkommt, den wird Elisa töten. Aber siebentausend Menschen in Israel lasse ich am Leben, alle, die nicht vor dem Götzen Baal auf die Knie gefallen sind und seine Statue nicht geküsst haben.«¹



¹ 1.Könige 19 in der Bibelübersetzung Hoffnung für alle.

Einleitung

In der Geschichte des Propheten Elia erfahren wir viele Schritte, die uns vor einem Burnout, einer Erschöpfungsdepression schützen. Zudem helfen sie uns, unsere Vergangenheit zu verarbeiten und seelisch langfristig gesund zu bleiben. Fünfzehn kurze Punkte aus der Eliageschichte mit je einer Übertragung und Anwendung in unsere heutige Zeit. Es ist stichwortartig, aber es gibt dafür eine schriftliche Zusammenfassung.

1. Ängste adressieren

A) *„Da fürchtete er [= Elia] sich; und er machte sich auf und lief um sein Leben und kam nach Beerscheba.“* Elia hatte Todesangst, die ihn quälten.

B) Auch wir sind oft von Ängsten gesteuert: Versagensängste, Verlustängste, Angst vor dem Tod. Es hilft, diese Ängste in der Seelsorge zu benennen. Wenn wir an Jesus glauben und ihm vertrauen, dann befreit er uns in einem Prozess von unseren Ängsten, weil seine Liebe stärker ist.

2. Gesunde Abgrenzung lernen

„Und er ließ seinen Diener dort zurück.“ Elia hatte einen Knecht, den er aber wegschickte. Elia wollte alleine sein.

B) Auch wir müssen lernen, uns auf eine gesunde Art von Menschen abzugrenzen, die uns herunterziehen. Solche, die uns mehr Kraft kosten als sie uns zurückgeben.

C) Max: Krisen gehören zum Leben. Alle unter uns könnten dazu viel erzählen. Wie es kam, wie es sich zeigte, was uns half und was nicht. Die Bibel ist da sehr ehrlich zu uns. Von allen grossen biblischen Gestalten wird es uns erzählt, sogar von Jesus. Wenn wir es auch erleben, sind wir in bester biblischer Gesellschaft. Elia ist ein besonders eindrückliches Beispiel. Was wir bei ihm sehen, würden wir heute als Erschöpfungsdepression bezeichnen.

Jede Krise hat eine Vorgeschichte. Bei Elia sehe ich drei Erfahrungen:

Zunächst ist es schlicht die Tatsache, dass das, was er zuvor erlebt hat, mit einer riesigen Anspannung verbunden war. Er konnte nur völlig auf Gott vertrauen, ob es klappt oder nicht, er wirklich sein Gebet erhört. Wer so etwas erlebt, ist auch dann, wenn er einen Erfolg erlebt, kräftemässig erschöpft. Es ist wie ein Bumerang-Effekt: Die Anspannung löst sich, aber wir spüren, was es uns an Kraft gekostet hat.

Etwas Zweites ist die Frage: Wie war das eigentlich, als er alle 450 Baalspriester töten liess? War das seine Idee oder hat er sich das selbst ausgedacht? Die Bibel sagt uns nämlich nichts, dass Gott ihm das ausdrücklich befohlen hat. War es als seine Idee, in der er sich verbohrte hat? Wer sich allzu sehr in seine Ideen verbohrt, der kann auch erleben, wie ihn das erschöpft, ans Ende seiner Kraft bringt.

Das Dritte: Er legt sich mit seiner Todfeindin an, Isebel, und muss so rasch als möglich flüchten, damit er nicht umgebracht wird. Auch das ist ein unvorstellbar grosser Stress.

3. Selbstmordgedanken ansprechen

A) *„Er selbst aber ging in die Wüste eine Tagereise weit und kam und ließ sich unter einem einzelnen Ginsterstrauch nieder. Da wünschte er sich, sterben zu können.“* Elia sprach seine Selbstmordgedanken Gott im Gebet aus.

B) Auch bei uns ist es wichtig, dass wir Selbstmordgedanken in der Seelsorge ansprechen.

4. Perfektionismus ablegen und Erwartungen überdenken

A) Elia „sagte: *Es ist genug. Nun, HERR, nimm mein Leben hin! Denn ich bin nicht besser als meine Väter.*“ Er war enttäuscht von sich selber: Er hatte die Erwartung, besser zu sein als seine Vorfahren. Nachdem er 450 Menschen umgebracht hatte, merkte er, dass er nicht besser war.

B) Viele erleiden ein Burnout, weil Erwartungen nicht erfüllt werden. Die Familie, der Chef, Vereine stellen Erwartungen an uns. Wenn diese Erwartungen auf unseren Perfektionismus treffen, dass wir es sehr gut machen wollen, wird's brenzlich. Wenn wir unseren Perfektionismus im Gebet Gott ablegen, dann werden wir freier, Lösungen zur Zeit umzusetzen.

C) Max: Es ist wichtiger, Gottes Erwartungen zu erfüllen als diejenigen der Menschen. Elia ist am Ende. Nur noch schlafen und nie mehr aufwachen. Doch Gott erfüllt diesen Wunsch nicht. Er nimmt sich seiner an – wie ein liebevoller Vater oder eine Mutter um sein erschöpftes Kind. Was nun geschieht, wie seine Art der Therapie. Er schickt seinen Engel aus. Was denn hilft weiter? Gott handelt sehr praktisch.

5. Schlaf und Erholung

A) „*Dann legte er sich nieder und schlief unter dem einen Ginsterstrauch ein.*“ Elia schlief.

B) Vor dem Abendessen schalte ich mein Natel aus. Ebenso schaue ich weder Fernsehen noch Netflixserien am Abend. Nach 22.00 Uhr streiten Christina und ich nicht mehr.

C) Max: Irgendeinmal kommt der Punkt, wo wir handeln müssen. Die Krise wird akut. Vielleicht sind es andere, die es bemerken und uns darauf ansprechen. Vielleicht wehren wir ab und reden es klein. Aber wenn der Zusammenbruch kommt, dann können wir es nicht mehr. Unser Körper spricht nun Klartext wie bei mir.

6. Gottesberührung

A) „*Und siehe da, ein Engel rührte ihn [= Elia] an.*“ Im Verlauf der Geschichte erfahren wir, dass es der Engel des HERRN war, also der Bote des HERRN, Jesus im Alten Testament. Gott berührte Elia durch Jesus.

B) Max: Etwas vom Schönsten, was ich in der akuten Krise erleben durfte, waren tatsächlich Gottesberührungen. Etwa durch eine Tageslosung, die genau für mich war. Oder durch Psalmen, in denen Menschen ganz offen über ihre Erschöpfung berichten. So heisst es etwa in Psalm 88: „*Tag und Nacht schreie ich zu dir, mein Gott. Lass mich nicht zuschanden werden.*“ So konnte auch ich beten.

7. Regelmässig essen und trinken

A) Jesus „*sprach zu ihm [= Elia]: Steh auf, iss! Und als er [= Elia] aufblickte, siehe, da (lagen) neben seinem Kopf ein Brotfladen, auf heißen Steinen (gebacken), und ein Krug Wasser. Und er aß und trank und legte sich wieder hin.*“ Es ist wichtig, dass wir regelmässig essen und trinken. Mir hilft es, auch Zwischenmahlzeiten um 10.00 und um 16.00 Uhr einzunehmen, um leistungsfähig zu bleiben.

B) Max: Meine Ärztin hat mir immer ein grosses Glas Wasser gegeben, das ich während des Gesprächs trinken musste. Und sie hat mich in eine Atemtherapie geschickt, damit ich lerne, mich durch eine gute Atmung zu entspannen. Meine Krankheit hatte dazu geführt, dass ich meine elementaren körperlichen Bedürfnisse vernachlässigt habe.

8. Spazieren und Sport treiben

A) „*Da stand er [= Elia] auf und aß und trank, und er ging in der Kraft dieser Speise vierzig Tage und vierzig Nächte bis an den Berg Gottes, den Horeb.*“ Für die Strecke von Beerscheba zum Berg Horeb hätte Elia eigentlich nur 14 Tage gebraucht, aber er nahm sich 40 Tage Zeit. Er ist spaziert und nicht mehr um sein Leben gerannt.

B) Spaziergänge und Gebetsspaziergänge in der freien Natur helfen auch, sich zu entspannen. Regelmässig Sport treiben. Ich plane den Sport jeweils fix in meinen Tagesablauf ein.

C) Max: Ich kenne aus der Zeit in Brittnau einen Mann, der in seiner Krise begonnen hat, auf dem Jakobsweg zu pilgern. Und das tut ihm bis heute immer wieder gut. Bei mir war es, dass ich ein Fitness-Abo gelöst habe und tatsächlich auch hinging. Seither bin ich gut 8 Kilo schwerer geworden dank mehr Muskelmasse. Ich war vorher unter dem normalen BMI, heute bin ich einen gesunden Level.

9. Persönliche Gottesbegegnung

A) „*Dort ging er [= Elia] in die Höhle und übernachtete da. Und siehe, das Wort des HERRN (geschah) zu ihm, und er sprach zu ihm: Was tust du hier, Elia?*“ Gott sprach ihn mit Namen an. Elia erlebte eine persönliche Gottesbegegnung.

B) Auch wir können aktiv persönliche Gottesbegegnungen suchen, wenn wir in der Bibel lesen, beten, einen Gottesdienst, Hauskreis, Gebetsstunde oder Anlässe der Kirchengemeinde besuchen.

10. Gott im Gebet Gefühle ausdrücken

A) „*Und er [= Elia] sagte: Ich habe sehr geeifert für den HERRN, den Gott der Heerscharen.*“ Elia schüttete Gott seine innersten Gefühle aus.

B) Auch wir dürfen Gott im Gebet unser Herz ausschütten. Das befreit. Gott klagt uns nicht an, sondern er versteht uns.

11. Gottes Liebe und Sündenvergebung

A) Gott offenbarte sich Elia weder im Wirbelwind, Erdbeben noch Feuer, sondern im „*Ton eines leisen Wehens.*“ Damit zeigte Gott sowohl seine Liebe als auch seine mütterliche Art (im Gegensatz zur Königin Isebel, die Elia töten wollte). Gott lobte Elia nie, dass er diese 450 Baalspriester umgebracht hat... Gott vergab Elia seine Schuld.

B) Gott liebt auch uns alle und kommt oft sanft auf uns zu. Gottes Liebe verändert unser Innerstes. Es ist ein lebenslanger Prozess bis zu unserem letzten Tag. Gott vergibt auch uns unsere Schuld. Dies befreit uns, dass auch wir denen vergeben, die uns Böses angetan haben.

12. Delegieren und multiplizieren lernen

A) Gott gab Elia einen neuen Auftrag: Drei Männer zu salben, davon zwei Könige und einen Propheten. Interessant ist hier, dass Elia aber nur Elisa als seinen Nachfolger als Prophet beruft. Elisa hat dann die anderen beiden Männer als Könige einsetzt. Elia lernt also zu delegieren und zu multiplizieren.

B) Auch wir können lernen zu delegieren und zu multiplizieren. Wir können zum Beispiel eine Haushalthilfe-, eine Putzhilfe, einen Gärtner zu engagieren, oder jemanden, der die Kinder hütet oder der bei der Steuererklärung hilft, oder jemanden im Hauskreis fragen, ob er uns unterstützt. „Jedes Nein zu anderen ist ein Ja zu mir selbst.“

C) Max: Während meiner akuten Phase der Depression ging ich auch regelmässig zu einem Pfarrkollegen, der selbst schon eine Depression erlebt hatte und darüber auch ein Buch schrieb. Er sagte schon zu Beginn zu mir: "Geh nicht davon aus, dass du nach der Krise wieder dieselben Kräfte hast wie vorher, als es dir nicht gut ging. Du bist auch älter geworden. Reduziere auf ein für dich gesundes und schützendes Mass. Für mich waren das 80 statt 100 Stellenprozent. Und das war wirklich weise. Ich bin dankbar, dass ich mir das finanziell leisten konnte nach vielen Jahren der Überbeanspruchung. 100 Prozent waren bei mir nie bloss 42 Stunden.

13. (Männer-)Freundschaften pflegen

A) Wenn wir in der Geschichte weiterlesen, dann sehen wir, dass sich zwischen Elia und seinem Nachfolger Elisa eine tiefe Männerfreundschaft entwickelt hat. „*Elisa folgte Elia nach und diente ihm.*“

B) Besonders Männer brauchen tiefe Männerfreundschaften, mit denen sie beten und ehrlich miteinander austauschen können. Wenn man noch keinen besten Freund hat, kann man Jesus im Gebet darum bitten.

C) Max: Meine Frau und ich haben immer sehr offen kommuniziert, was mit mir los ist. Die Leute durften und sollten es wissen. Damit haben wir auch viel unnötiges Gerede im Dorf verhindert. Zumeist haben wir grosses Verständnis gefunden, den viele wissen, wie verbreitet Depressionen sind. Und einigen tat es sogar gut, zu erfahren, dass auch ein Pfarrer das kennt.

14. Gottes Souveränität vertrauen

A) Elia hatte ja geklagt, dass er der einzige Prophet in Israel sei. Gott antwortet ihm: „*Aber ich habe 7 000 in Israel übrig gelassen, alle die Knie, die sich nicht vor dem Baal gebeugt haben.*“ Die Zahl 7000 besteht aus 7 Mal 1000, wobei 7 für Vollkommenheit steht und 1000 für Vielheit. Gott wird also eine vollkommene Vielheit von gläubigen Menschen übriglassen. Elia beginnt, an Gottes Souveränität zu glauben. Gottes Souveränität bedeutet, dass Gott auch aus schwierigen Umständen (wie einer Depression) Gutes erwachsen lassen kann.

B) Dieser Punkt fällt mir oftmals schwer. Wenn wir Gottes Souveränität vertrauen lernen, dann fällt es uns leichter, in schwierigen Situationen richtig zu reagieren. Gott verwandelt Böses für uns in Gutes, weil er uns liebt.

15. Professionelle Hilfe in Anspruch nehmen

A) „*Und er [= Elia] ging von dort (weg) und fand Elisa.*“ Wenn man seelisch leidet, beispielsweise an einer Depression oder einem Burnout, ist es ratsam, auch professionelle Hilfe bei Ärzten in Anspruch zu nehmen. Es gibt auch christlich geführte Kliniken wie die SGM Langenthal und die Sonnenhalde in Riehen. Als Christ denke man vielleicht zuerst: Warum ist mir das passiert? Ich kenne doch den Heiland Jesus! Doch es ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Stärke, Lebenswunden, Süchte und ungesunde Angewohnheiten mit Gottes Hilfe in der Seelsorge aufzuarbeiten. Besonders nach geistlichen Erfolgen. Wenn wir mit unserer Kraft am Ende sind, fangen Gottes Möglichkeiten erst an!

B) Max: Es gibt den Weg „Zurück zum Leben.“ Elia stand auf und ging weiter und erlebte danach eine besondere Segnung Gottes. Seine Krise wird ihm zum Segen. Im Rückblick darf ich dasselbe sagen: Meine Krise wurde zum Segen. Ich habe Gott gerade darin neu und tiefer erlebt. Meine Krise dauerte lange, mehrere Jahre. Mein Hausarzt sagte mir zu Beginn: „Du wirst 2-5 Jahre brauchen. Aber es kommt schon gut.“ Damals schluckte ich und dachte: „Das kann doch nicht sein, so lange. Das muss kürzer sein. So viel Zeit habe ich nicht.“ Er hatte Recht. Ich brauchte fünf Jahre. Eine Krise ist nicht das Ende. Sie kann ein Neubeginn sein, eine Segnung. Aber erst im Rückblick lässt sich das sagen. Wenn du mittendrin ist, hilft es dir nicht, wenn dich andere verträsten mit „Kopf hoch, durchbeissen, tu nicht so empfindlich.“ Dann braucht es einfach nur Verständnis.

Schluss

Die Geschichte des Propheten Elia ist 2800 Jahre alt und trotzdem brandaktuell, weil sie Gottes Wort ist. Sie zeigt uns 15 verschiedene Schritte, die uns helfen, eine Erschöpfungsdepression zu vermeiden oder sie mit Gottes Hilfe durchzustehen. Jesus verspricht uns: „*In der Welt habt ihr Angst; aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden.*“² Amen.

² Johannesevangelium 16,33.