

Oktober 2022



# *Wenn **Betrübnis** nach dir greifen will*



**Gott hat mehr für dich!**

## Wenn Betrübnis nach dir greifen will

Sigrid Baron

In letzter Zeit hatte ich einige Berührungspunkte mit einem Thema, das mich zum Nachdenken brachte: „Ein betrübter, niedergebeugter Geist“. Was ist damit gemeint? Wir alle kennen schwierige Situationen, die völlig überraschend in unseren täglichen Glaubenslauf hineinbrechen. Oft reicht eine E-Mail, ein Brief, eine Nachricht, ein Gespräch, eine Diagnose ...

Ich möchte mit dir darüber sprechen, wie sich diese unerwarteten, überraschenden Situationen in unserem Glaubensleben auswirken und wie wir sie schneller überwinden lernen.

Eine Freundin berichtete mir von ihrer Konfrontation mit diesem „betrübten Geist“, aber auch, wie sie den Sieg darüber gewann. Ich war gespannt. Sie hatte an einem Gebetsabend teilgenommen. Alles war eigentlich wie immer. Am nächsten Morgen wachte sie auf und realisierte, dass sie schlechter Laune war. Die Dinge gingen ihr nicht gut von der Hand, sie war misstrauisch, und plötzlich machte sich eine bedrückte Stimmung in ihr breit. Die ersten Tränen rollten. Einerseits erstaunt, andererseits aber in dieser trüben Stimmung gefangen, entschloss sie sich, trotzdem (oder gerade deshalb) einen

Gebetsspaziergang zu unternehmen. Sie fragte den Herrn: „Was ist eigentlich los? Ich verstehe gar nicht, warum ich so unmäßig betrübt bin?“

Nach und nach schenkte der Heilige Geist ihr Erkenntnis. Sie sah sich an dem Gebetsabend, wie sie die anderen Teilnehmer betrachtete und dachte, dass diese ja schon viel weiter im Glauben seien als sie selbst; dass sie bereits viele geistliche Erfahrungen gemacht hatten, viele Siege erreicht ... und sie? Sie blickte auf sich selbst, ihre scheinbaren Unzulänglichkeiten und Schwächen. Ihr wurde bewusst, dass Neid, Missgunst und Ärger sich in ihr breit gemacht hatten und sie deshalb in einen Sog negativer Gedanken und einen betrübten Geist hineingeschlittert war. So bat sie den Herrn um die richtige Strategie, um aus diesem Kreislauf wieder herauszukommen. Sie beschloss, eine der Personen des Vorabends anzurufen, um die Sache mit ihr zu klären. Durch das Gespräch konnte sie ihre Gedanken aufräumen, den richtigen Blickwinkel wieder finden und auf die richtige Stimme – die des Herrn – hören. Sie tat Buße über ihr Denken und alle Gedanken von Neid und Missgunst. Neue Freude zog in ihr Herz ein.

Was sie mir erzählte, konnte ich gut nachempfinden. Wir alle sind ab und an mit einem betrübten Geist konfrontiert. Es dauerte indes nicht lange und ich selbst fand mich in einer entsprechenden Lage wieder. Eigentlich war es nur ein Gespräch, ein Anruf gewesen, und schon saß ich in der gleichen Falle. Ich sah nur noch das Negative – so groß, so mächtig. Ich sah nur noch die lauernde Gefahr. Und dann bemerkte ich, wie sich auch bei mir die Freude am Herrn und mein Vertrauen in Ihn verflüchtigen wollten. Auf der einen Seite Ärger, auf der anderen Seite entmutigende Gedankengebäude.

**Ein betrübter Geist ist wie eine Farbpalette, die nur dunkle Farben hat,** Grau- und Schwarztöne, sehr dunkles Rot und Braun. Es ist kein leuchtendes Wachstums-Grün dabei, kein sonniges Gelb, kein strahlendes Himmelblau. Und die Tränen, die wir weinen, scheinen die gleichen Farben zu haben.

Betrübt bedeutet: bedrückt, bekümmert, depressiv, in niedergedrückter Stimmung, schwermütig, traurig, freudlos, nicht aufzuheitern, trübsinnig, geknickt, ohne Energie, keine Lösung in Aussicht. Der Blick auf die Zukunft ist eingetrübt und trostlos. Wege, die man gehen könnte, scheinen von vornherein aussichtslos und alle Türen sehen verschlossen aus.

Dann trafen noch einige Gebetsanliegen mit genau diesen Themen bei uns ein. Jemand schrieb: „Ich bin angegriffen von Depression, Angst und Panikattacken. Ich habe Schlafprobleme. Meine Ehesituation ist schlecht. Ich habe mich in Gedankenfestungen niedergelassen.“ Ein anderes Anliegen war: „Ich wünsche mir, dass meine Depression verschwindet, ich wieder neuen Lebensmut bekomme und wünsche mir eine echte Jesus-Erfahrung.“ Ein weiteres

Anliegen: „Betet bitte gegen Angst und Panik, dass ich endlich wieder gut schlafen kann, dass ich mich wieder freuen kann und es wieder hell wird in mir.“

Ist es möglich, diesen betrübten Geist, dieses Gebeugtsein, diesen negativen Zustand zu überwinden? Können wir ihn abschütteln, wieder in Position kommen ... oder sogar in die Freude am Herrn?

Die Bibel gibt uns ein deutliches Beispiel, wie falsches Denken uns gefangen nehmen kann: König Saul. In 1. Samuel 18,5-15 lesen wir, dass David vom Sieg über die Philister hochgefeiert nach Hause kommt. Alle Frauen singen begeistert auf den Straßen und kommen Saul mit Tanzen und Jubel entgegen, um ihm die guten Nachrichten zu bringen. Sie loben auch ihn und seine Siege, doch das reicht ihm nicht: „Da ergrimmte Saul sehr. Was, nur so wenig für mich?“ Und Saul „sah neidisch auf David von jenem Tag an“. Dieser Neid wucherte in seinem Inneren, und letztlich versuchte er David aus dem Weg zu räumen. Saul ließ zu, dass Neid sein Herz vergiftete und zerfraß.

Einen anderen Bericht, in dem es um einen betrübten Geist geht, finden wir bei Hagar, der Magd Sarahs. Als Sarah und Abraham keine Nachkommenschaft sehen, greift Sarah zu einer eigenen Strategie. Sie gibt Abraham ihre Magd Hagar, die von ihm schwanger wird. Hagar erhebt sich deshalb über Sarah und es kommt zum offenen Konflikt. Als Sarah sie demütigt, flieht Hagar innerlich betrübt, gedemütigt, ohne sichtbaren Ausweg in die Wüste. Besser sterben als das ...

Doch genau dort in der Wüste erlebt sie, dass Jahwe da ist – mitten in aller Ausweglosigkeit.



Der Herr sendet ihr einen Engel mit einer Botschaft:

*„Du bist schwanger, du wirst einen Sohn gebären und ihn Ismael („Jahwe hört‘) nennen; denn der Herr hat auf dich gehört in deinem Leid.“*  
1. Mose 16,10-11

Deshalb bezeichnet Hagar Gott, der durch den Engel zu ihr geredet hat, als: „El Roi – der Gott, der mich sieht.“ Denn Gott ist da. Mitten in unserem betrübten und gebeugten Geist und Sinn, mitten in unserem verzagten und mutlosen inneren Menschen, ist Er da – der Gott, der uns sieht!

Viele Psalmen sprechen über den betrübten Geist.

*Meine Tränen sind mein Brot geworden, Tag und Nacht, da man den ganzen Tag zu mir sagt: „Wo ist dein Gott?“ ... Warum muss ich trauernd einhergehen, bedrückt durch den Feind? ... Was bist du so aufgelöst – so betrübt, so niedergeschlagen, so deprimiert – meine Seele, und was stöhnst du in mir?*

Psalm 42,4+10+12a

## Freitags-Gottesdienst online mit Sigrid und Martin

jeden Freitag um 19:30 Uhr  
inspirierend – kraftvoll – ermutigend  
Infos auf der Gottes-Haus-Webseite



[www.gottes-haus.de/live](http://www.gottes-haus.de/live)

[www.youtube.com/user/gotteshausde](https://www.youtube.com/user/gotteshausde)

[www.facebook.com/GottesHaus](https://www.facebook.com/GottesHaus)

[www.vimeo.com/gotteshaus](https://www.vimeo.com/gotteshaus)

Aber das Tröstliche ist, dass wir auch lesen, wie der Schreiber aus dem Karussell seines Denkens und seiner Empfindungen herausgetreten ist:

*Harre auf Jahwe! Denn ich werde ihn noch preisen für das Heil seines Angesichts! Mein Gott, aufgelöst in mir ist meine Seele – und jetzt kommt das Wichtige: – darum **denke ich an dich** ... Harre auf Gott, meine Seele, denn ich werde ihn noch preisen, das Heil meines Angesichts und meinen Gott!*

Psalm 42,6+7+12b

Hier finden wir die Strategie, den Ausweg, die offene Tür beschrieben, die noch heute gültig ist. Der Psalmschreiber empfindet seine große Not, doch er ruft sich in Erinnerung, dass Gott da ist, das Heil seines Angesichts. Nur Er ist der Gott, der sieht, der hört und der antwortet. Er fokussiert sich auf den Vater.

Der Vater im Himmel schenkte uns, Seinen Kindern, mit dem Neuen Bund durch Jesus Christus Seinen wundervollen Heiligen Geist, so dass wir selbst in den schlimmsten Nächten von Bedrängnis und Betrübtheit ein Lied des Lobes und Dankes im Herzen und auf den Lippen haben können. Vielleicht braucht es eine Weile, bis der Durchbruch kommt. Aber er wird kommen! Gott wird uns wieder aufrichten, ermutigen und stärken.

Jemand sagte: „Der Sieg beginnt im Dunkeln.“ Wenn die Nacht am dunkelsten ist, beginnt der neue Morgen, dann dauert es nicht mehr lange, bis die Morgendämmerung hervorbricht. In dem Moment, in dem die Verheißungen Gottes dein Herz erfüllen, beginnt dein neuer Tag, ist der Durchbruch nicht mehr weit entfernt.



## Was ist wichtig?

Wir achten auf das, was wir mit unseren natürlichen und mit unseren geistlichen Augen ansehen.

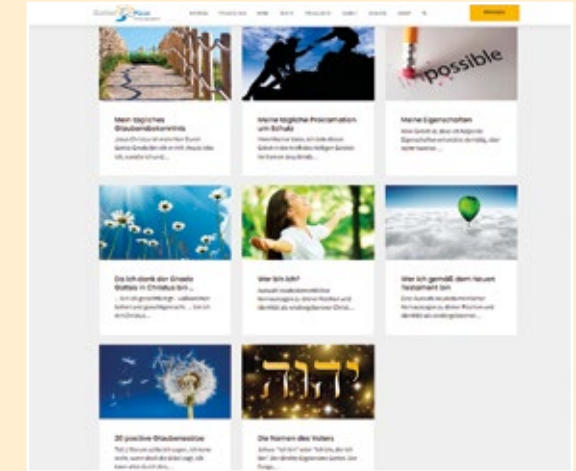
Wir achten auf das, was wir in unseren Herzen Wurzeln schlagen lassen. Wenn es ungute Wurzeln sind, reißen wir sie so schnell wie möglich heraus.

Wir achten auf einen sauberen, gereinigten Herzensboden und geben dem teufel, dem Lügner und Fresser, keine Gelegenheit, seine bösen Saaen in unsere Herzen auszustreuen, noch sie aufgehen oder gar zur Frucht kommen zu lassen. Wir beten in dem mächtigen Namen Jesu, dass Er unsere Hilfe und unser Schutz dabei ist. Wir vertiefen uns in das Wort Gottes, denn dort erwartet Er uns, um zu unseren Herzen zu sprechen. Dort erreicht uns Sein Trost, Sein Zurechtbringen, Seine Ermutigung, Seine Erfrischung und Seine Wegweisung.

Wir sind Menschen, die die Wahrheit des Wortes Gottes im Glauben gegen die Lügen des feindes einsetzen:

*Vor allen Dingen aber ergreift den Schild des Glaubens, mit dem ihr auslöschen könnt alle feurigen Pfeile des Bösen.*

Epheser 6,16



Was dir wirklich hilft  
[www.gottes-haus.de/gebet/was-dir-wirklich-hilft](http://www.gottes-haus.de/gebet/was-dir-wirklich-hilft)



Gottes Wille, wenn Betrübnis nach dir greifen will  
[www.gottes-haus.de/predigten/predigt/gottes-wille-wenn-betruebnis-nach-dir-greifen-will](http://www.gottes-haus.de/predigten/predigt/gottes-wille-wenn-betruebnis-nach-dir-greifen-will)



## Gottes Haus

Komm in eine Partnerschaft mit Gottes Haus und unterstütze den Dienst von Sigrid und Martin – durch dein Gebet und deine Spende, damit ...

- Menschen unserer heutigen Zeit das Wort Gottes in einer für sie nachvollziehbaren Weise hören und verstehen
- Menschen die Botschaft von Rettung, Wiederherstellung, Heilung und Befreiung hören
- Menschen Gott real begegnen und das empfangen, was Er an Segnungen für sie vorbereitet hat
- Menschen, die durch ihre Lebensumstände bedrückt und niedergeschlagen sind, wieder aufgerichtet und neu ermutigt werden
- Menschen neue Motivation, Inspiration und Vision für ihr Leben empfangen
- immer mehr Menschen erfahren: Gott hat mehr für mich!

[www.gottes-haus.de/spenden](http://www.gottes-haus.de/spenden)

Spendenkonto:

BfS – Bank für Sozialwirtschaft

IBAN: DE61 5502 0500 0008 6412 00

BIC: BFSWDE33MNZ

Gottes Haus gemeinnützige UG

(haftungsbeschränkt)

Postfach 1242

36188 Rotenburg an der Fulda

info@gottes-haus.de

Tel. 06623 / 300 9485

[www.gottes-haus.de](http://www.gottes-haus.de)



[www.gottes-haus.de](http://www.gottes-haus.de)

Der Schwerpunkt des Dienstes von Gottes Haus liegt auf Internetarbeit und Publikationen.

## Videos von Gottes Haus

Prägnant, inspirierend, motivierend, ermutigend

**Predigten und Seminare:**

[www.gottes-haus.de/predigten](http://www.gottes-haus.de/predigten)

**MINI-Kurzbotschaften**

**(3–5 Minuten):**

[www.gottes-haus.de/videos](http://www.gottes-haus.de/videos)

**Livestream-Übertragung:**

[www.gottes-haus.de/live](http://www.gottes-haus.de/live)

## Bete mit uns

**Wir beten für dich**

Sprich dein Anliegen auf den „Gottes Haus“-Anrufbeantworter oder sende uns eine E-Mail. Das Team von Gottes Haus betet gerne für dich. Wir haben wunderbare Rückmeldungen erhalten, u. a. bei Anliegen für Gesundheit, Familie, Kinderwunsch, Finanzen ...

**Was dir wirklich hilft**

Wichtige Wahrheiten für dein tägliches Leben

[www.gottes-haus.de/gebete](http://www.gottes-haus.de/gebete)

## Online-Newsletter

Mehrmals pro Woche neu ermutigt und inspiriert:

[www.gottes-haus.de/newsletter](http://www.gottes-haus.de/newsletter)

## Freundesbrief

Unser Freundesbrief, gratis per Post, 4–5 mal im Jahr:

[www.gottes-haus.de/post](http://www.gottes-haus.de/post)



Gottes Haus auf Facebook:

[www.facebook.com/GottesHaus](http://www.facebook.com/GottesHaus)



Gottes Haus auf Instagram:

[www.instagram.com/gottes\\_haus](http://www.instagram.com/gottes_haus)



Gottes Haus auf Youtube:

[www.youtube.com/gotteshausde](http://www.youtube.com/gotteshausde)

