

## **Die Kraft Gottes**

### **Stößt du an die Grenzen deiner Kraft?**

Hast du schon einmal den Gesichtsausdruck der Menschen beobachtet, wenn du zur Arbeit oder ins Einkaufszentrum gehst? Die Amerikaner haben heute mehr materielle Güter und Bequemlichkeiten als jede andere Generation vor ihnen. Und doch sehen wir mehr Spannung, Ermüdung, Traurigkeit und Entmutigung in ihren Gesichtern als noch vor zehn Jahren.

Und trotz Sportschuhen mit Lichtstreifen, Videospiele in Hülle und Fülle, Schränken voller Designer-Kleidung, dem neuesten Spielzeug und der Möglichkeit, sich an jeder Ecke „fast food“ aus den Automaten zu lassen, sind Kinder und Jugendliche mehr gestresst und unzufriedener als je zuvor.

Man sagt, die meisten Menschen würden ein stilles Leben der Verzweiflung führen. Die meisten haben anscheinend eine Leere in ihrem Leben, die durch materielle Dinge nicht auszufüllen sind. Vielleicht fasst der weise Salomo die Situation am besten zusammen, wenn er sagt: „Wer Geld liebt, wird vom Geld niemals satt, und wer Reichtum liebt, wird keinen Nutzen davon haben. Das ist auch eitel... Alles Mühen des Menschen ist für seinen Mund, aber sein Verlangen bleibt ungestillt.“ Prediger 5,9; 6,7

### **Stress auf jeder Linie und kein Entkommen?**

Eine Gallup Umfrage aus dem Jahre 1990 ergab, dass mehr als 36% der US Amerikaner mit chronischen Gefühlen der Einsamkeit leben. Und laut einer kürzlich durch die Forschungsgemeinschaft an der Princeton Universität durchgeführten Umfrage fühlen sich mindestens zwei Drittel aller US Amerikaner wenigstens einmal in der Woche völlig fix und fertig. Depressionen, die sich oft bei chronischem Stress einstellen, sind ein großes Problem in den Vereinigten Staaten für Jung und Alt. Fast 15 Millionen Amerikaner leiden jedes Jahr an einer klinischen Depression.

Stress, Einsamkeit und daraus resultierende Depressionen können ernste Folgen für die Gesundheit haben, angefangen von vermehrten Herzattacken, hohem Blutdruck, Osteoporose und Krebs bis hin zu geschwächten Immunfunktionen und unzureichendem Widerstand gegen infektiöse Krankheiten.

Kinder von depressiven Müttern neigen zu reduzierter Aktivität bestimmter Bereiche des Gehirns (besonders des vorderen Hirnlappens), was akademische und soziale Probleme und Schwierigkeiten mit der Aufmerksamkeit im späteren Leben mit sich bringen kann.

Zu Millionen fühlen sich die Menschen innerlich leer und viele spüren das dringende Bedürfnis, diese Leere auszufüllen.

### **Kann irgendetwas oder irgendjemand die Leere ausfüllen?**

Die Menschen versuchen, ihr Leben mit allem Möglichen auszufüllen, bleiben aber doch innerlich leer. „Schau, allein das hab ich gefunden: Gott hat den Menschen aufrichtig gemacht; aber sie suchen viele Künste.“ Prediger 7,29

„Verschlungen und undurchsichtig sind die Wege des Menschen.“ Sprüche 21,8 Hfa

Wir Menschen sind aufrichtig gemacht, aber die Sünde hat uns verdorben. Doch unser Schöpfer und Erlöser, Jesus Christus, hat in jedes Menschenherz das Verlangen nach Gerechtigkeit gelegt. „Das war das wahre Licht, das alle Menschen erleuchtet, die in diese Welt kommen.“ Johannes 1,9  
In uns allen ist eine Leere, die nur Gott ausfüllen kann. Möchtest du, dass die Leere in dir ausgefüllt wird? Wenn wir ihm unser Leben ausliefern, können wir Frieden, Zufriedenheit und sogar Freude in einer unruhigen, unsicheren Welt haben. „Und der Friede Gottes, der höher ist als alle Vernunft, bewahre eure Herzen und Sinne in Christus Jesus.“ Philipper 4,7

### **Glaube, der tätig ist**

Wer sein Leben Jesus übergeben hat, ist der glücklichste Mensch auf Erden. Selbst die Wissenschaft bestätigt das. Eine medizinische Studie über ältere Christen kommt zu dem Ergebnis: „Wir schließen daraus, dass der Glaube an Gott ... eng mit der Zufriedenheit im Leben verknüpft ist.“  
Gottvertrauen, Glaube und Gebet stärken entscheidend die geistige und körperliche Gesundheit. In einer Zeitschrift für Krankenschwestern ist am Ende eines Artikels zu lesen: „Geistliches Wohlergehen hängt wesentlich mit einer gesunden Lebensweise zusammen.“ Zugleich kann der Lebensstil die Chance zur Genesung positiv beeinflussen, wenn man an einer ernsten, schwächenden, chronischen Krankheit erkrankt ist.

Jemand sagte einmal: „Wer sein Vertrauen auf Gott setzt, ist auf dem Wege zur Gesundheit.“ Wenn du schlicht und einfach auf den vertraust, der erretten kann, der dich persönlich liebt, dich weise führt und dich mit allem versorgt, was du nach seinem Plan brauchst, ist dir dies alles gewiss. „Glücklich ist, wer bei ihm (Gott) Zuflucht sucht.“ Psalm 34,9 Hfa

### **Wie kann ich Gottvertrauen lernen?**

Jesus sagte: „Kommt her zu mir alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquicken. Nehmt auf euch mein Joch und lernt von mir; denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig; so werdet ihr Ruhe finden für eure Seelen. Denn mein Joch ist sanft, und meine Last ist leicht.“ Matthäus 11,28-30

Keine Last ist schwerer als die Last von Sünde und Eigensucht. Hast du genug von deinen nicht eingehaltenen Entschlüssen, deinen schlechten Gewohnheiten und deinem Unglück? Jesus sagt: „Komm. Gib mir deine Sündenlast. Ich will dir meine Gerechtigkeit – meinen Frieden – dafür geben.“

Doch damit nicht genug. Die Bibel sagt: „Lernt von mir.“ Wodurch kann unser Glaube wachsen und unser Vertrauen zunehmen? „So kommt der Glaube aus der Predigt, das Predigen aber durch das Wort Christi.“ Römer 10,17

Das Handbuch ist das Buch Gottes, voller Weisheit, Unterweisung und Kraft für alle, die den ersten Schritt wagen. Willst du diesen ersten Schritt gehen, mit Gott reden und dir die Zeit nehmen, jeden Tag in diesem Buch zu lesen? Dieser Weg ist ein Weg zur Gesundheit, die Lösung alles dessen, was uns zu schaffen macht und an unseren Nerven zerrt – die Antwort auf die große Leere in jedem Menschenherzen.