

## Umgang mit leidvollen Momenten

### Wie gehen wir mit leidvollen Momenten im Leben um?

Jeder ist anders und geht deshalb mit Schmerz anders um. Als Christen wollen wir schauen, wie ging Jesus mit leidvollen Momenten um.

#### Mt. 26,36-46

Da kam Jesus mit ihnen zu einem Garten, der hieß Gethsemane, und sprach zu den Jüngern: Setzt euch hierher, solange ich dorthin gehe und bete. 37 Und er nahm mit sich Petrus und die zwei Söhne des Zebedäus und fing an zu trauern und zu zagen. 38 Da sprach Jesus zu ihnen: Meine Seele ist betrübt bis an den Tod; bleibt hier und wachet mit mir! 39 Und er ging ein wenig weiter, fiel nieder auf sein Angesicht und betete und sprach: Mein Vater, ist's möglich, so gehe dieser Kelch an mir vorüber; doch nicht, wie ich will, sondern wie du willst! 40 Und er kam zu seinen Jüngern und fand sie schlafend und sprach zu Petrus: Konntet ihr denn nicht eine Stunde mit mir wachen? 41 Wachet und betet, dass ihr nicht in Anfechtung fallt! Der Geist ist willig; aber das Fleisch ist schwach. 42 Zum zweiten Mal ging er wieder hin, betete und sprach: Mein Vater, ist's nicht möglich, dass dieser Kelch vorübergehe, ohne dass ich ihn trinke, so geschehe dein Wille! 43 Und er kam und fand sie abermals schlafend, und ihre Augen waren voller Schlaf. 44 Und er ließ sie und ging wieder hin und betete zum dritten Mal und redete abermals dieselben Worte. 45 Dann kam er zu den Jüngern und sprach zu ihnen: Ach, wollt ihr weiter schlafen und ruhen? Siehe, die Stunde ist da, dass der Menschensohn in die Hände der Sünder überantwortet wird. 46 Steht auf, lasst uns gehen! Siehe, er ist da, der mich verrät.

Jeder anders, als Christen wollen wir schauen, wie ging Jesus mit leidvollen Momenten um.

#### 1. Er wandte sich an seinen Vater im Gebet.

Wir können beten: Herr, gebrauche meinen Schmerz, mich näher zu dir zu ziehen. Dich mehr zu suchen, mehr zu lieben, dir mehr zu danken.

Er fing an zu trauern und zu zagen. Vers 37. D.h. in unserer Trauer, in unserer Ablehnung, im Versagen, in Schmerzen sagen wir Gott, wie es uns geht.

#### 2. Jesus suchte die Gemeinschaft mit seinen Jüngern.

Er ließ sie Anteil haben an seinem Schmerz. Und das ist eine ganz wesentliche Art und Weise, wie wir unser Leid nicht verschwenden. Jesus ließ seine Freunde nicht im Unklaren darüber, wie es ihm ging:

Da sprach Jesus zu ihnen: Meine Seele ist betrübt bis an den Tod; bleibt hier und wachet mit mir! Vers 38. Jesus bittet sie um Beistand und er zeigt damit, den Auftrag christlicher Gemeinschaft. füreinander zu beten, einander zu trösten. Einander zu lieben. Einander zu tragen.

Wir können beten: Gebrauche meinen Schmerz, dass ich näher an andere Menschen kommen kann.

#### Galater 6,2

Einer trage des anderen Last, dann werdet ihr das Gesetz Christis erfüllen – die Liebe

#### 3. Jesus betet und drückt dem Vater seinen Gehorsam aus.

#### Hebräer 5,7-8

Und er hat in den Tagen seines irdischen Lebens Bitten und Flehen mit lautem Schreien und mit Tränen vor den gebracht, der ihn aus dem Tod erretten konnte; und er ist erhört worden, weil er Gott in Ehren hielt. 8 So hat er, obwohl er der Sohn war, doch an dem, was er litt, Gehorsam gelernt.

Wir können beten: Gebrauche meinen Schmerz, dass ich Jesus ähnlicher werde.

Leidvolle Momente können uns entweder bitter oder besser machen. Es kommt auf unsere Einstellung an. Leid kann ein Meilenstein zur Reife oder ein Stolperstein zur Unreife sein.

Geistliches Wachstum passiert nicht automatisch. In der Jüngerschaft haben wir uns dazu entschieden, Jesus nachzufolgen. Und wenn wir Jesus nachfolgen, dann werden wir auch erleben, was Jesus erlebte:

War Jesus einsam? Ja. War er frustriert? Ja. Wurde er missverstanden? Ja. Kritisiert? Ja. Wurde er verlassen. Ja. Falsch beschuldigt? Ja. Musste er leiden? Ja. Manches lernen wir nur unter Schmerzen.

*Jesus ertrug das Leid, weil er um seine Berufung wusste.*

### **Mk 10,45**

*Der Menschensohn ist gekommen, dass er diene und gebe sein Leben als Lösegeld für viele.*

wir beten: Gebrauche mein Leid, dass ich sensibler im Dienst für andere werde.

Es ist einfach so: Wer etwas durchlitten hat, kann dadurch, wenn er es zulässt, zum Segen und zur Hilfe für andere werden.

Wenn wir leiden, brauchen wir nicht fokussiert auf das Leid bleiben. Wir gehen durch den Schmerz, um anderen zu helfen. Gott tröstet uns, damit wir auch andere trösten können.

Überlege dir mal, mit welchen schmerzvollen Momenten, die du durchgemacht hast, kannst du vielleicht andere ermutigen, die ähnliches erleiden?

*Jesus ertrug sein Leiden, um die Welt zu erlösen*

*Vers 42 Mein Vater, ist's nicht möglich, dass dieser Kelch vorübergehe, ohne dass ich ihn trinke, so geschehe dein Wille!*

Jesus musste den Kelch des Zornes trinken, damit er uns nicht trifft. Und deswegen ist Jesu Leid mit nichts zu vergleichen.

Und so können wir beten: Herr, gebrauche meinen Schmerz, um dich und dein Opfer in der Welt zu bezeugen.

In unseren leidvollen Momenten nicht einfach nur auf uns zu sehen, sondern zu fragen: Herr, wen möchtest du durch mich jetzt erreichen, ansprechen, lieben.

Jeder Bereich in deinem Leben, indem du Leid erlebst- verschuldet oder unverschuldet, ist ein Zeugnis.

Das größte Zeugnis der Liebe Gottes sind neben der Wunder die leidvollen Momente Jesu. Das soll uns aber nicht dahin bringen, Leid zu verherrlichen. Denn Gott hat Jesus gesandt, um Leid zu mindern. Um uns herauszuführen. Um uns Gutes zu tun. Das Leid ist niemals ein Ziel. Es ist aber ein Weg, den wir auch als Christen geführt werden, weil wir noch in dieser Welt sind.

Lasst uns aber auch wachsam sein, dass wir nicht jedes Leid einfach so akzeptieren, nicht jede Widerwärtigkeit und Krankheit als von Gott geben hinnehmen. Lasst uns auch stehen und werden wie Jesus, indem wir dem Bösen widerstehen, dass er uns fliehen muss. Darin wird der Herr uns Weisheit geben, wenn wir an seinem Wort bleiben.

**5 Wege** wie wir in leidvollen Situationen handeln können und unsere Schmerzen nicht verschwenden:

1. Näher zu Gott
2. Näher zu Menschen
3. Jesus ähnlicher
4. Sensibler im Dienst
5. Echt im Bekenntnis

Schreibe dir die 4 schmerzhaftesten Situationen in deinem Leben auf. Und dann gehe die 5 Punkte heute durch und frag dich, wie du persönlich durch dein Leid profitiert hast. Wie sind die Lektionen für dich wichtig geworden.

Schreib es auf, dass du damit anderen helfen kannst, sie der nächsten Generation weitergeben kannst.

Jesus ist uns nicht nur ein Vorbild, wie man leidvolle Momente durchstehen kann. Er hat das, was das ganze Leid in der Welt verursacht, auf sich genommen. Unsere Sünde, unseren Egoismus, unsere Krankheiten. Und er hat den Verursacher des Bösen, den Versucher und Durcheinanderbringer durch sein Leiden und seinen Tod und seine Auferstehung besiegt.