



Der Medizinschrank Gottes

Sie war eine überzeugte Christin, die für ihren Herrn Jesus brannte. Aber die Probleme an ihrem Arbeitsplatz machten sie fertig. Ihr Chef war ein Choleriker, sie selbst sensibel. Sein Verhalten bereitete ihr inzwischen übermäßig Angst. Unruhe plagte sie. Würde sie das aushalten können?

Eines Sonntags nach dem Gottesdienst hatte sie ein Gespräch mit einem anderen Christen, der ihre Angst bemerkte und sie fragte, ob er ihr helfen dürfte. Klar wollte sie das. Dann gab er ihr etwas, das ihr tatsächlich half. Er zeigte ihr die Zusage Gottes aus Jes 41,10: *»Fürchte dich nicht, denn ich bin mit dir; schau nicht ängstlich umher, denn ich bin dein Gott; ich stärke dich, ja, ich helfe dir, ja, ich stütze dich mit der Rechten meiner Gerechtigkeit.«* Er erklärte ihr, dass Gott um ihre Angst wisse und ihr Stärkung und Hilfe zusage, damit sie frei von

Furcht werden könne. Dann empfahl er ihr, diesen Vers auf ein Karteikärtchen zu schreiben und ihn dann immer wieder zu lesen, darüber nachzudenken und zu beten.

Das Kärtchen nahm sie mit zur Arbeit und las es häufig. Sie glaubte der Zusage Gottes und erinnerte sich immer wieder neu daran. Es ging ihr nach und nach besser, sie wurde ruhiger und empfand inneren Frieden, auch wenn sich das Verhalten ihres Chefs nicht änderte.

Medizin gegen innere Unruhe

Wir alle kennen Zeiten, in denen es uns nicht gut geht, weil innere Unruhe uns quält. Mir hat vor vielen Jahren eine Anregung geholfen, zunächst genauer zu überlegen, was diese Unruhe verursacht, um dann in der Bibel zu suchen, was Gott dazu sagt. In dem oben beschriebenen Fall war der Grund

der Unruhe Angst vor der Zukunft oder Versagensangst. Wer in der Bibel danach sucht, wie Gott unserer Angst begegnet, der stößt neben anderen Bibelstellen auch auf den zitierten Vers aus Jes 41 und hat damit etwas, das ihm Hoffnung geben kann. Es gibt weitere Symptome, die innere Unruhe erzeugen und die uns plagen können: Einsamkeit, Zweifel, Stress empfinden, Sorge, Traurigkeit, Niedergeschlagenheit und noch manches mehr.

Gott hatte schon in den Psalmen gesagt, dass er sein Wort zur Heilung senden würde (Ps 107,20). Gemeint ist hier zwar in erster Linie die Rettung aus Sündennot. Aber wenn Gottes Wort sogar das vermag, wie viel mehr ist es in der Lage, Heilung bei innerer Unruhe zu schenken!

Es gibt so viele Verheißungen Gottes, die uns in ganz bestimm-

ten Situationen Mut machen können! Seitdem ich begonnen habe, diese Bibelverse zu sammeln und zu kennzeichnen, wann sie besonders gut helfen können, staune ich über den »Medizinschrank Gottes«. Die heilende Kraft der Heiligen Schrift habe ich seitdem schon häufig erlebt.

Gott beschreibt auch Symptome oder Ursachen für unsere inneren Nöte. Er weiß, wie wir uns in diesen Situationen fühlen! Damit sind auch diese Hinweise sehr wertvoll und können im Medizinschrank gesammelt werden, denn der Herr Jesus vermag Mitleid mit unseren Schwachheiten zu haben, wie Hebr 4,15 uns berichtet.

Lohnend sind zudem Bibelstellen, die etwas über Gottes Heilmethoden aussagen. Dazu zählen auch Anregungen, wie wir selbst anderen helfen können.

Ein Beispiel: Niedergeschlagenheit

An einem Beispiel soll deutlich werden, wie Gott durch sein Wort helfen kann. Niedergeschlagenheit oder Kummer kennt jeder. Ursachen dafür gibt es viele, wie zum Beispiel enttäuscht sein von Menschen, unerfüllte Erwartungen, eigenes vermeintliches Versagen. Oft sind diese Umstände nur schwer zu ändern und drücken uns deshalb nieder. Daher ist es hilfreich, zu sehen, was Gott uns dazu mit auf den Weg gibt. Die hier angeführten Bibelstellen sind lediglich Beispiele aus Gottes Wort:

1. Symptome finden sich in den Sprüchen: »*Kummer im Herzen des Mannes beugt es nieder*« (Spr 12,25), und: »*Bei Kummer des Herzens ist der Geist zerschlagen*« (Spr 15,13). Be-

troffen sind Herz und Geist, also im Wesentlichen unsere Gedankenwelt. Die Worte »niedergebeugt« und »zerschlagen« beschreiben treffend die Niedergeschlagenheit. Sie äußert sich darin, dass unsere Gedanken immer wieder um das Problem kreisen und uns dadurch herunterdrücken.

2. Medizin für diesen Fall finden wir unter anderem in folgenden zwei Versen:

»*Nahe ist der HERR denen, die zerbrochenen Herzens sind, und die zerschlagenen Geistes sind, rettet er.*« (Ps 34,19)

»*Denn so spricht der Hohe und Erhabene, der in Ewigkeit wohnt und dessen Name der Heilige ist: Ich wohne in der Höhe und im Heiligtum und bei dem, der zerschlagenen und gebeugten Geistes ist, um zu beleben den Geist der Gebeugten und zu beleben das Herz der Zerschlagenen.*« (Jes 57,15)

Gott weiß nicht nur, wie es uns geht, wenn wir niedergeschlagen sind. Er sagt uns in diesem Fall seine besondere Nähe zu. Aber noch mehr, Gott macht uns bewusst, *wer* uns in dem Fall so nahe ist: er selbst, der Allmächtige. Er *wohnt* sogar bei dem, der so leidet. Und er hat ein Ziel: Herz und Geist zu beleben, die von der Niedergeschlagenheit betroffen sind.

3. Gottes Heilmethoden werden uns in anderen Bibelstellen mitgeteilt. Eine haben wir schon gesehen: Gott sendet sein Wort, um zu heilen. Hier folgt nun ein Hinweis aus den Psalmen, in welcher Weise Gott Heilung schenkt, nämlich durch Trost aus seinem Wort:

»*Bei der Menge meiner Gedanken* (o. Sorgen, Kümmernisse) *in*

meinem Innern erfüllten deine Tröstungen meine Seele mit Wonne.« (Ps 94,19)

Vielleicht helfen bereits die Worte aus Ps 34,19 und Jes 57,15, die wir als Medizin bei Niedergeschlagenheit schon gefunden hatten. Wie sie in unser Inneres gelangen, sehen wir später. Aber wenn das gelingt, geht es uns auch gefühlsmäßig besser.

4. Wir als Helfer sind ebenfalls gefordert. Wenn wir erleben, dass jemand niedergeschlagen ist, können und sollten wir helfen. Das ist nämlich auch eine Heilmethode, die Gott nutzen will.

»*Kummer im Herzen des Mannes beugt es nieder, aber ein gutes Wort erfreut es.*« (Spr 12,25)

Ein »gutes Wort« ist eine wunderbare Medizin für den, der niedergebeugt ist. Das kann eine freundliche Ansprache sein oder die Frage, wie es dem anderen geht. Manchmal ist ein Wort aus der Heiligen Schrift genau das Richtige, das wir weitergeben können. Vielleicht dürfen wir sogar Überbringer eines Verses sein, der uns selbst mal geholfen hat – etwas aus dem Medizinschrank Gottes?

Sehr treffend finden wir in dem Herrn Jesus ein Vorbild. Mit einem guten Wort holte er zwei Menschen aus ihrer Niedergeschlagenheit heraus. Das waren die beiden Jünger, die nach Emmaus gingen (Lk 24,13ff.). Er heilte sie von ihrem Kummer, indem er ihnen in den Schriften (also im Alten Testament) alles erklärte, was ihn betraf. Da wurde aus Niedergeschlagenheit Begeisterung! Ihre Herzen brannten, wie sie hinterher sagten: »... *als er auf dem Weg zu uns redete und als er uns die Schriften*

öffnete« (Lk 24,32). Es ist unfassbar, was Gottes Wort an Heilung in uns bewirken kann!

Ich weiß, dass es manche Niedergeschlagenheit gibt, die so tief sitzt und weitere Hilfe erforderlich macht. Das können Gespräche mit anderen Christen sein, die seelsorgerliche Erfahrung haben. Das kann das Einholen eines ärztlichen Rats sein. Die Frage im Gebet an Gott, wie er helfen will, wird diesen schwierigen Fällen den richtigen Weg zeigen. Auch das zähle ich zu den Heilmethoden Gottes.

Aufbau eines Medizinschranks

Jeder von uns wird eine Hausapotheke in der Wohnung oder einen Erste-Hilfe-Kasten im Auto haben. Es ist gut, wenn wir bei Bedarf schnell zugreifen können und nicht erst noch das Passende besorgen müssen.

Ähnlich ist es bei unseren inneren Nöten, unserer Unruhe. Wie gut, wenn wir gezielt ein Wort zur

Hand haben, das uns Mut macht. Es ist nicht schwer, einen solchen »Medizinschrank« einzurichten, wenn man folgende Schritte geht.

1. Medizin sammeln

Wer regelmäßig und systematisch Gottes Wort liest, dem fallen Verheißungen mit Sicherheit auf. Andererseits können Zusagen Gottes, die uns spontan einfallen, gesammelt werden. In jedem Fall sollte die Frage beantwortet werden: Bei welcher konkreten Not kann mir dieses Wort helfen (z. B. bei Kummer, bei Einsamkeit, bei Traurigkeit)? Oftmals habe ich gefunden, dass Gott mit einem Bibelvers gleich mehrere Nöte anspricht.

Eine gute Übung ist, den Psalm 23 zu lesen und für jeden Vers zu notieren, ob und was auffällt zu

- Verheißungen Gottes
 - Symptomen von Unruhe, die Gott heilen will
 - Gottes Heilmethoden
- Wenn bestimmte Symptome

Not bereiten, können wir auch das Wort Gottes gezielt daraufhin untersuchen, was Gott zur Heilung sagt. Eine konkrete Frage als Beispiel: Welche Verheißungen hat Gott gegeben, um mir in meiner Angst zu helfen? Eventuell kann auf bekannte Verse zurückgegriffen werden. Andernfalls können Stichworte in einer Konkordanz gesucht werden (z. B. in einem Bibelprogramm). In dringenden Fällen hilft es, wenn andere Christen mitsuchen.

Der Medizinschrank muss nicht auf einmal befüllt werden. Das schaffen wir gar nicht. Ein Tipp von Salomo, der auch hier gilt: »Wer aber allmählich sammelt, vermehrt es« (Spr 13,11).

2. Medizin festhalten

Natürlich brauchen wir keinen buchstäblichen Schrank für unsere Sammlung. Ein Karteikasten reicht z. B. auch. Eine Systematik zum Festhalten der wertvollen Me-



dizin ist dabei sehr hilfreich. Dabei darf jeder ruhig kreativ werden. Zum Start ein paar Tipps:

Kennzeichnen in der eigenen Bibel:

- Vers farblich unterstreichen
- ein Zeichen neben dem Vers festhalten (ich habe dafür ein rotes Kreuz gewählt, wie es auch auf dem Erste-Hilfe-Kasten ist; beschreibt der Vers nur Symptome, habe ich das Kreuz grau eingekreist. Finde ich Heilmethoden Gottes, ist der Kreis blau. Bei einer Aufforderung zu helfen oder selbst aktiv zu werden nehme ich einen grünen Kreis. Meine »Medizin« erkenne ich schnell anhand der roten Kreuze ohne Kreis)
- Symptome am Schreibrand notieren (z. B. »Kummer«, »Angst« oder »Einsamkeit«).

Separates Sammeln:

- Bibelstelle meiner »Medizin« auf ein Karteikärtchen schreiben und die Symptome ergänzen, eventuell auf der Rückseite. Sie können mit in den Alltag genommen werden, z. B. zur Arbeit. Ein Karteikasten hilft ansonsten, sie aufzubewahren.
 - Statt Karteikärtchen könnte ein Notizbuch oder die Notizfunktion im Smartphone verwendet werden.
 - Eine Notiz in der Bibelsoftware, in der die Symptome festgehalten werden, ermöglicht später einen schnellen Zugriff – Voraussetzung ist, dass die Bibelsoftware eine Suchfunktion für Notizen hat.
- Möglichkeiten gibt es also! Entscheidend ist, dass bei Bedarf schnell darauf zugegriffen werden kann.



3. Medizin einnehmen

Wenn mich innere Unruhe belastet und wenn ich erkennen kann, was die Ursache ist, dann suche ich aus dem Medizinschrank einen Bibelvers heraus, der zu den Symptomen passt. Für die »Einnahme« empfehle ich drei Schritte:

1. Lesen – immer wieder lesen oder auswendig aufsagen
2. Nachdenken – gerne über jedes einzelne Wort
3. Beten – um Heilung oder wie David: »*Tu, wie du geredet hast*« (2Sam 7,25)

Auf diese Weise kann Gottes Wort in mein Inneres gelangen, in mir wirken und meine Gedanken verändern. Die »Einnahme« sollte mehrmals am Tag erfolgen und so lange andauern, bis Gott Besserung schenkt.

4. Medizin weitergeben

Wer einen Fundus an Verheißungen gesammelt hat, der kann gut davon an die weitergeben, die Hilfe brauchen. Ein Anruf, eine Textnachricht, eine E-Mail ... – Möglichkeiten gibt es genug!

Heilung

Es macht Freude, in der Bibel Gottes heilende Worte aufzuspueren und zu sammeln. Aber noch schöner ist es, die heilende Wirkung selbst zu erfahren oder bei anderen zu erleben.

Das Geheimnis hinter dem Medizinschrank Gottes ist, dass wir uns seine Verheißungen neu bewusst machen, sie unserer speziellen Lebenssituation zuordnen, ihnen vertrauen und dann durch intensives und wiederholtes Nachdenken im Gebet erleben, dass Gott zu seinem Wort steht.

Peter Schmitz