



1. Was hast du in deinem Gepäck?

„Ich rufe zu Gott, dem Höchsten, zu dem Gott, der alles für mich zu einem guten Ende bringt. Er wird vom Himmel aus Hilfe schicken und mich retten.“ (Psalm 57:3-4)

Heute starten wir eine WUNDER-volle Reise! Ich werde immer wieder betonen, dass sie WUNDER-voll ist, weil ich mir vorstellen kann, dass du genau das brauchst: **Ein Wunder.**

Und ich werde *mit dir gemeinsam* an dieses Wunder glauben, während ich dir Schritt für Schritt Hilfen, Tipps und eigene Erfahrungswerte mitgeben möchte. Doch zuallererst würde ich gerne für dich beten. Darf ich?

„Jesus, es ist so gut, von Dir gekannt und geliebt zu werden. Auch, wenn es manchmal schwer fällt, genau das zu glauben. Mein Gebet ist: „Gib Dich zu erkennen.“ Denn wir brauchen Dich so sehr! Deswegen gehen wir heute auf diese 21-tägige – gemeinsame Reise. Und ja, deswegen bitte ich auch eindringlich: „Gib Dich zu erkennen,“ so dass wir in diesen Tagen Deine Kraft in unserer Schwäche, Deine Hoffnung in unserer Hoffnungslosigkeit und Deine Freude in unserer Traurigkeit erleben werden!

Danke, dass Du unsere Hilfe – ja, unser Wunder bist! Das glauben wir! Amen.“

Weisst du, was das Schöne an dieser Reise ist? Du musst gar nichts mitbringen. Keine Koffer packen, auch nicht noch schnell in einen Laden rennen, um Sonnenschutz, oder Ähnliches, zu kaufen.

Du darfst kommen, wie du bist. Mit all diesen Emotionen, den dunklen Wolken, der Traurigkeit und der Müdigkeit. Sogar mit diesem Übergepäck, das beim Check-in am Flughafen immer Probleme macht.

Vor vielen Jahren habe ich am Check-in gearbeitet und ich weiss noch, dass einige Passagiere genau wussten, wie man schummeln kann, um *mehr Gepäck als erlaubt* mit an Bord zu nehmen. Es gab eine Stelle unter dem Gepäckband, und wenn man dort mit dem Fuss dagegen drückte, dann stimmte die Waage des Bandes nicht mehr – sie zeigte weniger an.

Das Problem aber ist, dass das Gewicht in Wirklichkeit dennoch das Gleiche blieb. **Etwas zu verstecken bedeutet eben nicht, dass das Problem weg ist.** Nicht wahr?

Das wirst du genauso wissen, während du versuchst, deiner Familie und deinen Freunden vorzumachen, dass es *„schon nicht so schlimm ist“*. Doch die Tränen und dein schweres Herz, die sind dennoch da. Sie sind dennoch real und belasten dein Leben ungemein.

Hier unter uns musst du dich nicht verstellen. Du musst auch nicht versuchen, irgendjemandem vorzumachen, dass es dir besser geht, als es tatsächlich der Fall ist. Bring dein Übergepäck mit. Dein viel zu schweres Herz. Bring deine Tränen und deine Müdigkeit mit. Komm, wie du bist! Wir sind unter uns. Du, ich und unser gemeinsamer Freund: Jesus! Hier bist du willkommen. Hier bist du zuhause.

Und weisst du, was mein Herz sehr berührt? Dass Jesus all das, was dich betrübt, eh schon sieht, und an dich denkt. In den Psalmen steht:

„Ich bin vom Leid gebeugt, aber der Herr denkt an mich. Du bist meine Hilfe und mein Befreier.“
(Psalmen 40:18 NGÜ).

Wenn es meiner Freundin, die etwas weiter weg wohnt, schlecht geht, dann schreibe ich ihr auch oft: *„Ich denke an dich!“* Weil ich nicht weiss, was ich, ausser natürlich für sie zu beten, sonst noch tun könnte.

Doch in diesem *„Ich denke an dich,“* steckt ALLES drinnen. Ich will ihr damit sagen, dass sie nicht alleine ist. Und genauso will Jesus dir durch Sein *„Ich denke an dich“* heute sagen, dass du in deinem Kampf nicht alleine bist! DU bist NICHT allein.

So bring dein schweres Gepäck mit, während wir hier gemeinsam losgehen. Wichtig ist, dass du überhaupt dabei bist! Und dafür hast du dich ja schon entschieden, sonst würdest du diese Worte nicht hören! Bravo! Sonst hättest du heute nicht schon erfahren, dass Jesus in diesem(!) Moment deines Schmerzes an dich denkt... Noch einmal: DU bist NICHT allein.

Ich singe und sage ja so gerne: **„Wunder gescheh'n beim Weitergeh'n“**.

Doch was, wenn man nicht weitergehen möchte? Bzw. man möchte es, doch jeder Schritt erscheint unüberwindbar. Viel zu mühsam, zu anstrengend.

Als ich am Tiefpunkt meiner Depression angelangt war, boten mir liebe Freunde an, mich doch in ihrer kleinen Wohnung in Südfrankreich zurückzuziehen. Einfach *„zu sein“*. Was für eine gute Idee! Und obwohl ich das auch wollte, habe ich dennoch mehrere Anläufe gebraucht, bis ich überhaupt erst dort angekommen konnte.

Ich weiss noch, wie ich mich in mein Auto gesetzt habe, doch ich schaffte es nicht einmal mehr, das Gaspedal zu drücken! Es ging nicht mehr... Unvorstellbar *für einen Menschen, der mitten im Leben steht. Erschreckend für jemanden*, der sonst 60.000 Kilometer im Jahr gefahren ist. Doch – die REALITÄT im Leben von Menschen mit Depressionen.

Zu erkennen, dass man nicht einmal mehr das schafft, erzeugt noch grösseren Frust. Enttäuschung über einen selbst und stundenlanges Weinen, bevor man es überhaupt erst wieder versucht. Ja, ich weiss, wie es sich anfühlt. Und vielleicht bist auch du heute genau an diesem Punkt. Es fällt dir schwer, in deinem Leben wieder auf das Gaspedal zu drücken. Weil du auf der Bremse stehst.

Als ich endlich in Südfrankreich angekommen war, musste ich mir direkt einen Zahnarzt suchen, weil ich auf der Fahrt so extreme Zahnschmerzen bekommen hatte, dass ich überzeugt davon war, mindestens ein grosses Loch zu haben. Es tat so weh, dass ich nichts mehr essen konnte. Mühsamst suchte ich nach einem Arzt und dort endlich angekommen, sagte er: „*Sie haben kein einziges Loch in Ihren Zähnen.*“

Das Loch war ganz woanders. Es war in meinem Herzen... Und die Schmerzen waren der Alarm meines Körpers: „*So geht es nicht weiter.*“

Und so verrückt das klingt, dieses „*so geht es nicht weiter,*“ war für mich sehr wichtig. Laut ausgesprochen zu hören, dass etwas nicht ist, wie es sein sollte. Vielleicht *weisst du* das ja schon lange. Vielleicht bist du aber auch viel zu stolz, dir das einzugestehen. Darf ich es dir dann in aller Liebe sagen? So – geht es nicht weiter.

Johannes 10:10 wird die Tage für uns ein wichtiger Vers werden. Weil es ein Vers ist, der dir zeigt, *WIE* es weitergehen soll und, *WAS* Jesus dir geben will:

„*Ich aber bin gekommen, um dir Leben zu bringen – Leben in ganzer Fülle!*“ (Johannes 10:10 NGÜ). *Fülle. Darf ich dir das persönlich zusprechen? „Jesus aber ist gekommen, um dir, D-I-R Leben zu bringen – Leben in ganzer Fülle!“*

Stell dir vor, du stehst heute am Check-in zu deinem Leben in dieser Fülle. Und jetzt sollst du preisgeben, was du da an Bord schmuggeln wolltest, das aber gar nicht zu diesem Leben in Fülle passt. Was würde dir da alles einfallen?

Passen deine Ängste in dieses Leben in Fülle? Eher nicht, oder?

Passen deine Sorgen, schon allein diesen neuen Tag betreffend, in dieses neue Leben, das Jesus dir schenken will? Ich glaube auch nicht...

Dein Hass auf diesen Menschen, der dir so weh getan hat und dich erst an diesen Punkt geführt hat? Selbst das nicht...

Oha... da kommt jetzt schon so viel Übergepäck zusammen, dass es für unseren ersten Tag fast zu viel wird.

Deswegen lass uns doch einmal tief durchatmen und uns an den Eingangsvers erinnern:

„*Ich rufe zu Gott, dem Höchsten, zu dem Gott, der ALLES für mich zu einem guten Ende bringt. Er wird vom Himmel aus Hilfe schicken und mich retten.*“ (Psalmen 57:3-4 NGÜ)

Dieser Gott, der an dich denkt, will dir auf diesem Weg helfen! ER will dich retten!

Möchtest du mir diesen Vers einmal nachsprechen? Ich möchte das ganz bewusst mit dir machen, weil ich selbst weiss, wie wichtig es ist, dass diese Worte aus deinem Mund kommen.

Denn *dein* Mund muss aussprechen, was deine Ohren hören müssen, damit *dein* Herz es glaubt!

Ich lese dir den Vers Satz für Satz vor und gebe dir Zeit, ihn laut zu wiederholen. Bereit?

*„Ich rufe zu Gott,
dem Höchsten.
Zu dem Gott,
der alles für mich zu einem guten Ende bringt.
Er wird vom Himmel aus Hilfe schicken
und mich retten.“
Amen.*

Das ist es, was wir brauchen. Hilfe von oben. Ein Wunder. Das ist auch, was möglich ist! Das ist, was Gott für dich tun möchte – und ich bete, dass du es in diesen nächsten Tagen persönlich erleben wirst!

Weil ich es erleben durfte, weiss ich, dass Gott kann, will und wird!

Weisst du, ganz oft habe ich gesehen, wie Menschen, die zu viel eingepackt hatten, am Check-in schnell noch einmal den Koffer aufgemacht haben, um doch noch ein paar Dinge dazulassen: *„Ah so, das brauche ich ja gar nicht wirklich...!“*

Genauso bitte ich dich, noch einmal in deinen Koffer zu schauen. Was davon brauchst du denn *wirklich*? Und was könntest du ebenso gut loswerden, während wir uns auf diese WUNDERvolle Reise begeben?

Während du das für dich entscheidest, möchte ich heute gerne gleich ein zweites Mal für dich beten.

„Jesus, Du siehst, welche bedeutenden Entscheidungen gerade getroffen werden. Ich bitte Dich um Klarheit für das, was wirklich raus soll aus diesem Koffer. Danke, dass Du uns heute schon einsteigen lassen möchtest in dieses Leben in der Fülle, selbst wenn wir uns noch so weit davon entfernt fühlen. So, als hätten wir es gar nicht verdient. Doch Du lädst ein! Du! Wow! Und deswegen rufen wir zu Dir, mögest du uns helfen. Wir wollen unsere Herzen für Deine befreienden Wahrheiten öffnen. Schicke Du uns Hilfe vom Himmel. Rette uns! Ja, wir glauben an ein göttliches Wunder, das heute schon beginnen wird! Amen.“

Hab einen WUNDER-vollen Tag! Und vergiss nicht: *„Jesus denkt an dich.“*
Wir hören uns morgen! Ich freu mich drauf!

Danke für Dich!



**Ein Gebet
für dich**