

# Ermutigung ist der Sauerstoff der Seele

**D**ie junge Mutter hat einen schrecklichen Tag; ein Unglück löst das andere ab. Die Waschmaschine gibt den Geist auf, das Telefon klingelt ständig, sie leidet unter starken Kopfschmerzen, und um das Unglück komplett zu machen, bringt der Postbote einen Brief mit einer Rechnung, die sie nicht bezahlen kann. Frustriert setzt sie ihren einjährigen Sohn in den Hochstuhl, lehnt ihren Kopf an die kleine Tischfläche des Stuhls und fängt an zu weinen. Da nimmt der kleine Junge den Schnuller aus seinem Mund und steckt ihn seiner Mama in den Mund. Die weinende Mutter erinnerte ihn wohl daran, wie oft ihn sein Schnuller bei Traurigkeit getröstet hatte. Daraus zog er die Schlussfolgerung, dass seine

Mutter den Schnuller im Augenblick als Seelentröster dringender benötigte als er selbst.

Diese kleine Geschichte las ich im Internet. Wir alle kennen solche Stunden, in denen wir nichts dringender brauchen als einen Vitaminstoß für unsere Seele - eine Ermutigung.

## Ermutigung - was ist das eigentlich?

Ermutigung bedeutet mehr als jemandem ein bisschen auf die Schulter zu klopfen oder ein freundliches „Kopf hoch!“ zu rufen.

Auch in der Bibel geht die Ermutigung sehr viel weiter. Meist wird das griech. Wort „paraklein“ aus dem Neuen Testament im Deutschen zwar mit „ermahnen“ übersetzt und bekommt damit einen strengen, strafen-



den Ton. Aber eigentlich bedeutet es: jemandem ermunternd zurufen - wie bei einem Rad-Giro über die Alpen, wo der Trainer oder die Fans neben dem Sportler herlaufen und ihn anfeuern nicht aufzugeben, sondern die letzten Kräfte zu mobilisieren.

Wenn wir als Christen einander Mut machen, dann dürfen wir uns auf die Hilfe und Leitung des Heiligen Geistes verlassen. Er ist der „parakleth“, der Mut-Macher. Im Griechischen wird mit „Parakleth“ auch der Rechtsanwalt bezeichnet, den man zu Hilfe ruft, wenn man wegen einer Gesetzesübertretung vor Gericht zitiert wird.

## Macht einander Mut

Im Neuen Testament ist die gegenseitige Ermutigung ein ganz zentrales Thema. Wir alle haben in bestimmten Situationen Ermutigung erlebt. Erinnern wir uns daran! Der Zuspruch, den Gott uns schenkte, als wir ihn dringend brauchten, kann auch später andere Menschen innerlich aufrichten und wieder froh machen.



Es geht nicht darum, anderen etwas überzustülpen von meinen Erfahrungen, sondern es ist vielmehr wichtig, Aufmerksamkeit, Anteilnahme und Liebe zu zeigen. Ermutigung kann unter anderem ein liebevoller Zuspruch, eine Umarmung, ein Besuch, ein Bibelwort, eine E-Mail oder SMS sein. Ganz sicher erfreut auch ein „Danke“ nach einer guten Predigt den Redner. Was Paulus in seinem zweiten Brief, an die Korinther, die wegen ihres Glaubens leiden mussten, schreibt, können wir ganz sicher auch auf andere Lebenssituationen übertragen: *„Gepriesen sei Gott, der Vater unseres Herrn Jesus Christus, der Vater voller Barmherzigkeit, der Gott, der uns in jeder Not tröstet! In allen Schwierigkeiten ermutigt er uns und steht uns bei, so dass wir auch andere trösten können, die wegen ihres Glaubens zu leiden haben. Wir trösten sie, wie Gott auch uns getröstet hat“* (2. Korinther 1,3+4).

## Ermutigung gibt Hoffnung

„Die Hoffnung stirbt zuletzt“, heißt es. Bitter für einen Kranken sind Sätze wie: „Sie sind austerapiert!“; oder: „Da kann man nichts mehr machen!“ Einen guten Arzt erkennt man nicht zuletzt an seiner Fähigkeit, Hoffnung und Zuversicht bei seinen Patienten zu wecken. Er weiß, dass die Hoffnung seine beste Verbündete ist im Kampf gegen die Krankheit.

Satan will Christen oft das letzte Fünkchen Hoffnung nehmen, weil er die Folgen kennt: Stagnation, Rückgang und schließlich Resignation, Klagen und Jam-

mern und manchmal der sehnsüchtige Blick zurück in die „gute alte Zeit“. Solche Leute mögen auch die Empfänger des Hebräerbriefes gewesen sein. Der Brief richtet sich an Christen der zweiten Generation. Anfangs waren Scharen von Menschen zum Glauben gekommen, sie hatten sogar den Raub ihres Eigentums mit Freuden erduldet, vielleicht wegen der Naherwartung des verheißenen wiederkommenden Messias in Macht und Herrlichkeit. Inzwischen waren dreißig Jahre vergangen, noch immer bildeten sie als Christen eine Minderheit und Jesus war noch immer nicht zurückgekommen. *„Ermuntert einander jeden Tag, solange es ‚heute‘ heißt“* (Hebräer 3,13), ruft der Autor des Hebräerbriefes jenen Christen zu. Und im Kapitel 12,1-3 findet man das beste Rezept gegen Ermüdungs-Erscheinungen: *„...welcher, der Schande nicht achtend, für die vor ihm liegende Freude das Kreuz erduldet und sich gesetzt hat zur Rechten des Thrones Gottes. Denn betrachtet den, der so großen Widerspruch von den Sündern gegen sich erduldet hat, auf dass ihr nicht ermüdet, indem ihr in euren Seelen ermatet.“* Bemerkenswerte Worte! Jesus wich dem Leid nicht aus. In seinen schlimmsten Stunden dachte er an die Freude, die aus seinem Leiden und Sterben resultieren würde. Ob für die Hebräerchristen diese „Infusion der Ermutigung“ ihre letzte Chance zum Überleben war? Wie empfinden Sie die heutige Situation der Gläubigen und der Gemeinden? Wiedergeborene Christen werden als Fundamentalisten abgestempelt, die Gemeinden schrumpfen durch „Grabenkämpfe“ und den Individualismus oft

mehr als sie wachsen, Gemeindeleiter und verantwortliche Leute werden beschossen, statt ermutigt. Und noch immer ist Jesus nicht wiedergekommen! Da rutscht so manch einem das Herz in die Hose. Manch einer hat vielleicht nur noch einen kleinen Funken Hoffnung. Dieser Funke muss nicht verglühen, denn Jesus verspricht, den glimmenden Docht nicht auszulöschen. Vielleicht möchte Gott sie benutzen, um jemanden aus dem Sumpf der Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit herauszuholen.

## Ermutigen durch gute Worte

„Das Wort, das dir gut tut, kannst du dir nicht selber sagen.“ Mit diesem Satz bedankte sich eine junge Frau bei mir, nachdem ich ihr eine aufmunternde Mail geschrieben hatte. Gute Worte bauen auf, wenn sie durch Ehrlichkeit und Integrität abgedeckt sind.

Die Sprüche Salomos sind voller Aufforderungen, mit guten Worten nicht sparsam umzugehen: *„Sorgen drücken einen Menschen nieder, aber freundliche Worte richten ihn wieder auf“* (Sprüche 12,23). *„Ein freundliches Wort ist wie Honig: angenehm im Geschmack und gesund für den Körper“* (Sprüche 17,24).

Christen sollten sich gegenseitig durch Bibelworte ermuntern. In einer meiner dunkelsten Lebensphasen wurde ich durch eine Karte meiner Cousine mit einem Wort aus Psalm 121,2 sehr aufgebaut: *„Meine Hilfe kommt von dem Herrn, der Himmel und Erde gemacht hat.“* Ich wusste plötzlich:

Gott, der die Welt und uns Menschen erschuf,

würde auch einen Weg aus meiner persönlichen Not heraus finden.

Paulus schreibt in 1. Thessalonicher 4,13-18 über die Wiederkunft des Herrn Jesus und beendet diese Verse mit: „So ermuntert einander mit diesen Worten!“ Gestatten Sie mir eine persönliche Frage: Wurden Sie schon einmal von anderen durch dieses Bibelwort ermuntert oder haben Sie selbst es anderen gesagt? Der Tag wird kommen, an dem Jesus uns persönlich zu sich in den Himmel holen wird um uns für alle Zeit bei sich zu haben. Ganz sicher ist dieser Tag in nicht allzu weiter Ferne. Wenn das das kein Grund zur Freude ist!

## Kinder ermutigen

Sind Sie als junge Mutter hin und wieder genervt vom Verhalten Ihrer Kinder? Alle Ermahnungen und Maßnahmen scheinen nicht zu fruchten? Wie ist es um das bestellt, was aus Ihrem Mund kommt? Loben Sie Ihre Kinder oder kritisieren Sie nur an ihnen herum? Bauen Sie auf oder machen Sie nieder? Tadeln liegt vielen von uns mehr als loben!

Aus eigener Erfahrung wusste ich, wie wichtig Lob ist und dass es einen das ganze Leben begleiten kann. In meiner Kindheit hatte mir meine Mutter gezeigt, wie man einen Obsttortenboden mit Früchten belegt. Ganz wichtig war ihr, dass der Tortenguss gleichmäßig verteilt wurde und nicht an den Seiten herunterlief. Irgendwann überraschte ich sie mit solch einem Kuchen, der mir auch einwandfrei gelang. Die Worte: „Das hast du aber sehr gut gemacht!“ fallen mir heute noch **jedes Mal** ein, wenn ich den Tortenguss über den Früchten verteile! Wahrscheinlich deshalb, weil Lob in unserer Familie eher selten vorkam. An welches Lob werden sich Ihre Kinder später erinnern?

## Ermutigung durch „Überraschungen“

Vor vielen Jahren überraschte mich Gott durch ein außergewöhnliches Geschenk. Mein Mann war wieder ein Wochenende mit einer Jugendgruppe unterwegs. Dieses Mal fielen mir und den Kindern die Tage ohne ihn besonders schwer. Am Samstagnachmittag klingelt es an der Haustür und ein Bote überreicht mir einen wunderbaren Blumenstrauß von Fleurop. Beiliegend

nur der eine Satz: „Vielen Dank für die Freigabe von Dieter.“ Irgendjemand aus der Jugendgruppe war so sensibel, auf Gottes Anweisungen zu hören, ohne zu ahnen, wie sehr mich dieses Geschenk beflügeln würde. Gerade für Menschen, die dem Glauben noch fernstehen, gibt es auch außerhalb der Bibel viele Möglichkeiten zur Ermutigung. Sind Sie auf Empfang, wenn Gott Sie zu einem außergewöhnlichen Geschenk für andere veranlasst? Wem können Sie heute ein Stück Freude ins Leben bringen? Wissen Sie, welche Pralinen oder welchen Tee die Person, die Gott ihnen ans Herz legt, am liebsten hat? Kennen Sie ihren Musikstil oder den Liebesschriftsteller?

## Ermutigen durch Anerkennung und Dankbarkeit

Dieter, mein Mann, wurde in seiner Teenie- und Jugendzeit sehr geprägt durch das Vorbild von dem ehemaligen Kindermissionar des Bibellesebundes: Wilfried Bluth. Es war Dieter ein großes Anliegen, diesem Mann „danke“ zu sagen und so schrieb er ihm vor drei Jahren, an einem Dienstag kurz vor Weihnachten einen „Dankesbrief“. Mittwochabend klingelt das Telefon. Wilfried Bluth, inzwischen war er ein Mann um die achtzig, war an diesem Tag gerade von einer Dienstreise aus Amerika zurückgekommen. Seine Freude über diesen Brief ließ kein Aufschieben zu. Er musste sofort Dieter anrufen und seiner Freude Ausdruck geben. Inzwischen ist Wilfried Bluth bei unserem Herrn im Himmel, und Dieter ist sehr froh, auf den Impuls Gottes reagiert zu haben.

Falls Sie Gott jetzt an jemanden erinnert, dem Sie einiges zu verdanken haben, schieben Sie die Gelegenheit zum „danke sagen“ nicht auf! Es kann sein, dass es der betreffenden Person gerade jetzt gut tut.

## Und wenn „Mutmacher“ versagen?

Wir alle kennen die Gefühle. Jemand, auf den wir hofften, war in der entscheidenden Situation nicht zur Stelle. Vergessen wir nicht, ganz sicher haben auch wir schon andere in Krisen alleine gelassen. Niemand kann diese Gefühle besser verstehen als unser Herr Jesus. In seinen dunkelsten Stunden (Gethsemane) wünschte er

sich die Nähe und Anteilnahme seiner drei besten Freunde. Sie versagten jämmerlich und schliefen ein. Jesus sagt an einer anderen Stelle: „Der Vater lässt mich nie alleine, er ist immer bei mir.“ Das dürfen auch Sie wissen. Lesen Sie in den Psalmen. Mehr als ein Drittel aller Psalmen sind Klagepsalmen. Alles, was Menschen an Hoffnung, Enttäuschung, Schmerz und Bitterkeit bewegte, finden wir in diesem einzigartigen Gebetbuch der Bibel. David schüttete sein Herz schonungslos vor Gott aus. Übrigens sollte Gott immer unsere erste Anlaufstelle sein. Leider verhalte ich mich oft anders, und setze stärker auf Menschen als auf Gott. Untersuchen Sie doch einmal die Psalmen auf ermutigende Aussagen oder noch besser: machen Sie selbst die Erfahrung mit einem starken, Mut machenden, aufbauenden Gott.

## Ermutigung führt zur Freude

In dem Augenblick meiner Wiedergeburt, wurde der Teufel zu einem Killer, auf dessen Abschussliste ich stehe. Er weiß, das ewige Leben kann er mir nicht mehr nehmen. Mit allen Tricks versucht er aber, uns zu freudlosen, traurigen Christen zu machen. Davids Rezept gegen Traurigkeit lesen wir unter anderem in Psalm 34: „*Ich will den Herrn allezeit preisen, nie will ich aufhören, ihn zu rühmen. Mit Leib und Seele lobe ich ihn. Wer entmutigt ist, soll es hören und sich freuen. Wer zum Herrn aufschaut, der strahlt vor Freude*“ (Vers 22,3,6). Eine Steigerung finden wir in Psalm 40,17: „*Aber alle, die sich dir anvertrauen, werden vor Freude jubeln.*“ Paulus war wie David ein sehr starker Ermutiger. Fast alle seine Briefe beginnt er mit einem Lob. In 2. Korinther 1,24 bezeichnet er sich als Mitarbeiter der Freude. Es wäre eine Auszeichnung von Gott, könnte er Ihnen und mir dieses Zeugnis ausstellen. Wen könnten Sie heute mit einem „Bekümmere dich nicht!“ zu neuer Freude ermutigen?

Magdalene  
Ziegeler

Magdalene Ziegeler  
(Jg. 1947), Mitarbeit auf  
Freizeiten und in der  
Frauenarbeit.

