



SPRICH DEINEM HERZEN DIE WAHRHEIT ZU

VIER WAHRHEITEN, DIE WIR UNS MERKEN SOLLTEN

[Christina Fox](#)

An diesem Morgen wachte ich auf und war krank. „Ich werde es niemals bis zum Ende des Tages schaffen“, murmelte ich vor mich hin.

Mein Mann sollte beruflich verreisen. „Wie soll ich mich in diesem Zustand um die Kinder kümmern?“ Diese Gedanken begleiteten mich den ganzen Tag zogen neue nach sich. „Das ist zu viel. Ich schaffe es einfach nicht.“ „Merken sie nicht, dass ich krank bin? Warum können sie nicht einmal auf mich hören?“ Ehe ich mich versah, war ich überfordert, gestresst, gereizt, verzweifelt.

ZU SICH SELBST SPRECHEN

Ich erinnere mich, wie ich mich darüber lustig gemacht habe, dass meine Mutter laut mit sich selbst sprach. Jetzt ertappe ich mich dabei, wie ich dasselbe tue. Auch wenn die meisten von uns nicht die Angewohnheit haben, laut mit sich selbst zu sprechen, führen wir alle eine Art inneren Dialog. Das Problem ist, dass wir es allzu oft vernachlässigen, uns selbst zu antworten.

In Psalm 42 empfindet der Psalmist tiefe Trauer: „Tränen sind meine einzige Speise Tag und Nacht“ (Ps 42,3 NGÜ). Aber er spricht zu sich selbst: „Warum bist du so bedrückt, meine Seele? Warum stöhnst du so verzweifelt? Warte nur zuversichtlich auf Gott! Denn ganz gewiss werde ich ihm noch dafür danken, dass er mir sein Angesicht wieder zuwendet und mir hilft“ (Ps 42,6 NGÜ). In diesem Psalm fordert der Verfasser sich selbst heraus und konfrontiert sich mit der Wahrheit.

In den Klageliedern macht der Verfasser dasselbe. Er war müde und erschöpft und hatte das Gefühl, dass er alle Hoffnung verloren hatte. Das ganze Buch hindurch beklagt er sich über die Sünde des Volkes und das darauffolgende Gericht Gottes. Er bringt seine Verzweiflung zum Ausdruck: „dass ich das Glück vergaß. Und ich sprach: Meine Lebenskraft ist dahin, und auch meine Hoffnung auf den HERRN“ (Klagelieder 3,17-18).

Aber er bleibt nicht dort stehen. Er bringt seine Klage vor. Er bringt die Tiefe seines Kummers und seines Schmerzes zum Ausdruck, und dann erinnert er sich an die Wahrheit, die ihm vertraut war. Obwohl er sich fühlte, als hätte er keine Hoffnung, erinnert er sich daran, dass er durchaus eine Hoffnung hat.

„Dieses aber will ich meinem Herzen vorhalten, darum will ich Hoffnung fassen: Gnadenbeweise des HERRN sind's, dass wir nicht gänzlich aufgerieben wurden, denn seine Barmherzigkeit ist nicht zu Ende; sie ist jeden Morgen neu, und deine Treue ist groß! Der HERR ist mein Teil!, spricht meine Seele; darum will ich auf ihn hoffen“ (Klagelieder 3,21-24).

In 2. Korinther 10,5 spricht Paulus darüber, „jeden Gedanken gefangen [zu] nehmen zum Gehorsam gegen Christus.“ Wenn wir überwältigt, gestresst, besorgt, verunsichert, ängstlich oder verzweifelt sind, müssen wir zu uns selbst sprechen. Wir müssen uns die Wahrheit des Evangeliums zusprechen. Wie der Psalmist in Psalm 42 und der Verfasser der Klagelieder müssen wir unseren Blick auf die Hoffnung richten, die wir in Christus haben.

Martin Lloyd-Jones schreibt in seinem Buch „Spiritual Depression“:

Sie müssen sich selbst in die Hand nehmen, Sie müssen sich selbst ansprechen, sich selbst belehren, sich selbst hinterfragen. Sie müssen zu Ihrer Seele sagen: „Warum bist du niedergeschlagen - was hast du zu befürchten?“ Sie müssen sich gegen sich selbst wenden, sich verurteilen, sich ermahnen und zu sich selbst sagen: „Hoffe auf Gott“ – anstatt in dieser niedergeschlagenen, unglücklichen Weise zu murren. Und dann müssen Sie sich an Gott erinnern, an den, der Gott ist, an das, was Gott ist, an das, was Gott getan hat, und an das, was Gott versprochen hat, zu tun. (21)

VIER WAHRHEITEN, DIE MAN SICH MERKEN SOLLTE

Was ist also die Wahrheit, die wir uns zusprechen müssen? Was können wir zu uns selbst sagen, wenn wir uns überwältigt vom Leben fühlen, oder wenn wir wegen der ungewissen Zukunft ängstlich sind, oder verzweifelt in den Prüfungen des Lebens?

1. ERINNERUNG: GOTT IST SOUVERÄN.

Wir müssen uns erinnern, dass Gott alles unter Kontrolle hat (Jesaja 40; Sprüche 21,1). Er hält die Welt in seiner Hand. Nichts passiert ohne seinen Willen. In der Tat ist er von unseren Umständen nicht überrascht (Hiob 28,24; Klagelieder 3,37-38; 1.Mose 50,20). Was uns passiert, ist kein Zufall. Es geschieht vielmehr aus Gottes Hand zu unserem Besten.

2. ERINNERUNG: MEINE IDENTITÄT IN CHRISTUS.

Wir müssen uns daran erinnern, wer wir in Christus sind. Weil Christus uns von der Sünde erlöst hat, sind wir nicht länger Sklaven der Sünde (2. Kor. 5,17). Wir sind adoptierte Söhne und Töchter des Allerhöchsten (Römer 8,15). Gott liebt uns, wie er seinen Sohn liebt (Joh. 17,23). Gott sieht uns an und sieht die Gerechtigkeit Christi (2. Kor. 5,21). In Christus sind wir nun Erben seines Reiches (1. Petrus 1,4).

3. ERINNERUNG: GOTTES CHARAKTER.

Wir müssen uns daran erinnern, wer Gott ist – wie er sich selbst offenbart hat. Er ist gut, er ist heilig, er ist gerecht (Daniel 4,34). Er ist allmächtig, allwissend und stets treu (Hebr. 10,23). Er ist gnädig, barmherzig und gütig (Psalm 103,8). Und sein ganzer Charakter zeigt sich natürlich eindeutig in Jesus selbst, wie Jesus sagte: „Wer mich gesehen hat, der hat den Vater gesehen“ (Joh. 14,9).

4. ERINNERUNG: GOTTES VERSPRECHEN.

Wir müssen uns an Gottes Versprechen erinnern. Er hat versprochen, dass jeder, der seinen Namen anruft, gerettet wird (Apg. 2,21; Joh. 6,37). Er ist immer bei uns (Josua 1,9; Matth. 28,20). Er hat versprochen uns niemals zu verlassen oder uns im Stich zu lassen. Er hört uns, wenn wir zu ihm rufen (Psalm 34, 16; Psalm 86,5-8). Er wird alle unsere Bedürfnisse stillen (Phil. 4,19; Römer 8,32). Er hat uns die Ewigkeit mit ihm im Himmel versprochen (Joh. 14,2-3; 1.Joh. 2,25).

Wenn du das nächste Mal vor einer schwierigen Situation stehst und dir Gedanken wie „Das schaffe ich nie“ durch den Kopf gehen, dann sprich die Wahrheit aus. Schieß los. Es ist in Ordnung, mit sich selbst zu reden. Predige dir selbst das Evangelium. Erinnere dich an die Hoffnung, die du in Jesus Christus hast.

[Christina Fox: Speak The Truth to Yourself 09.04.2014](#). Übersetzt mit freundlicher Genehmigung von [DesiringGod.org](#).

Christina Fox ist Seelsorgerin, Referentin und Autorin mehrerer Bücher, darunter “Idols of a Mother’s Heart” und “Sufficient Hope: Gospel Meditations and Prayers for Moms”.