

**Glauben, wenn ich in depressiver  
Stimmung bin?  
1. Johannes 3, 19-20**

**Gliederung**

- I. EIN ANKLAGENDES HERZ**
- II. DIE "KUNST" DES ÜBERREDENS**
- III. GOTT WEISS ALLES!**

# Einleitende Gedanken

Würde ich euch jetzt fragen, welche Auswirkungen der Glaube an Jesus hat, dann würden Begriffe wie Friede, Freude, Dankbarkeit, Geborgenheit, Glück usw. genannt. Das sind alles passende Begriffe, aber die Aufzählung wäre einseitig. Der Glaube an Jesus ist vielschichtiger.

Natürlich wünschten wir uns, dass der Glaube uns übernatürliches Glück beschert und unsere Welt durch den Glauben an Jesus in Ordnung kommt.

Aber eben, das ist nur eine Seite der Wirklichkeit. Die andere Seite ist, dass Christen unter Schwermut und Depression leiden können. Christen können in gewisser Weise auch Orientierungslos sein. Trotzdem sind und bleiben sie Kinder Gottes.

Leider hat diese Wirklichkeit in unserem Denken oft keinen Platz und deshalb sind wir Geschwistern gegenüber nicht besonders hilfreich, die in solche Nöte geraten.

Deshalb ist es ganz wichtig, dass wir zwei Verse aus dem 1. Johannesbrief genauer anschauen. Ich lese den ganzen Abschnitt vom 1. Johannesbrief 3, 18-22. Wir werden uns dann aber auf die Verse 19 und 20 konzentrieren.

**X** „Meine Kinder, unsere Liebe darf sich nicht in Worten und schönen Reden erschöpfen; sie muss sich durch unser Tun als echt und wahr erweisen.“ 1. Johannes 3, 18.

**X**

„Wenn das der Fall ist, wissen wir, dass wir auf der Seite der Wahrheit stehen. Zudem können wir damit unser Herz vor Gott zur Ruhe bringen.“ 1. Johannes 3, 19.

**X**

„Denn wann immer unser Gewissen uns anklagt, dürfen wir wissen: Gott in seiner Grösse ist barmherziger als unser eigenes Herz, und ihm ist nichts verborgen. Er, der uns durch und durch kennt, sieht nicht nur unsere Verfehlungen.“ 1. Johannes 3, 20.

**X**

„Wenn unser Gewissen uns also nicht länger verurteilt, dann, liebe Freunde, können wir uns voll Zuversicht an Gott wenden und werden alles bekommen, was wir von ihm erbitten; denn wir befolgen seine Gebote und tun das, was ihm gefällt.“ 1. Johannes 3, 21-22.

**X**

## I. Ein anklagendes Herz

Der Gedankengang beginnt mit der Wichtigkeit der Liebe der Christen untereinander.

**X**

„Meine Kinder, unsere Liebe darf sich nicht in Worten und schönen Reden erschöpfen; sie muss sich durch unser Tun als echt und wahr erweisen.“ 1. Johannes 3, 18.

Der Glaube an Jesus soll praktische Auswirkungen zeigen. Das ist geradezu der Beweis dafür, dass ein Mensch in der Nachfolge Jesu steht.

Aber was soll der zutiefst angefochtene Christ mit dieser Aussage anfangen, wenn er damit gestärkt werden soll, dass er an seiner Liebe zu den Brüdern erkennen könne, dass er aus der

Wahrheit sei? Was soll er tun, wenn er diese Liebe in seinem Herzen im Moment nicht finden kann?

Das ist der Ausgangspunkt, der hier besprochenen Not.

Es geht um die Frage: „Wie, der so Angefochtene, auch mitten in der Anfechtung zu der Gewissheit kommen kann, dass er dennoch ‚aus der Wahrheit ist‘“.<sup>1</sup>

Wer kennt diese Zeiten in seinem Leben nicht? Man kommt sich vor wie einer, der der Sache Gottes nicht würdig ist. Die Liebe, die man leben sollte, ist gedämpft. Die Leidenschaft für Gottes Reich scheint zu schwinden. Was andere und ich selbst von mir als Christ erwarten würden, kann ich nicht erfüllen. Irgendwie fehlen die Kraft und die Freude. Es sind nicht Sünden, die im Weg stehen. Sünden könnte ich ja in Ordnung bringen. Wie das geht erklärt Johannes im Kapitel eins seines Briefes:

**X** „Wenn wir unsere Sünden bekennen, erweist Gott sich als treu und gerecht: Er vergibt uns unsere Sünden und reinigt uns von allem Unrecht, das wir begangen haben.“ 1. Johannes 1, 9.

Würde Johannes in den Versen, die wir jetzt betrachten von Sünde sprechen, dann würde er uns auffordern, diese Sünde zu bekennen und in Ordnung zu bringen.

Es gibt also depressive Zustände in unserem Leben, die nichts mit Sünde zu tun haben. Es ist ein schwer zu beschreibendes Unbehagen, eine Angst, die sich breit machen will. Mit dem Psalmist könnten wir in einer solchen Situation klagen:

**X** \_\_\_\_\_  
Gaugler: Die Johannesbriefe (Zürich, EVZ, 1964), S. 186.

**„Was betrübst du dich, meine Seele, und bist so unruhig in mir?“ Psalm 42, 6. (Luther 84)**

Oder wie es die Gute Nachricht übersetzt:

**X**

**„Warum bin ich so mutlos? Muss ich denn verzweifeln?“ Psalm 42, 6. (Gute Nachricht)**

Am liebsten würde man davonlaufen oder sich irgendwo verkriechen. Wir fühlen uns plötzlich den scheinbaren Anforderungen des Glaubens nicht mehr gewachsen. Der Eindruck will sich festigen, dass ich kein guter Christ bin und es auch nie werden kann. Ich verklage mich selber und falle in ein tiefes, düsteres Loch.

Natürlich gibt es da jemand, der sich riesig über solche Gemütszustände freut. Er freut sich, wenn wir uns scheinbar still von unserem Vertrauen zu Gott entfernen. Es ist der Widersacher Gottes, der sich über solche Befindlichkeiten unserer Seele freut. Denn wenn wir uns so fühlen, kann er darauf hoffen, dass wir plötzlich seinen Lügen mehr vertrauen als der Wahrheit Gottes. Deshalb warnt uns Petrus:

**X**

**„Seid besonnen, seid wachsam! Euer Feind, der Teufel, streift umher wie ein brüllender Löwe, immer auf der Suche nach einem Opfer, das er verschlingen kann.“ 1. Petrus 5, 8.**

Je schwächer und armseliger wir uns fühlen und je geringer wir von und über uns denken, desto grösser wird die Chance, dass der Teufel uns verschlingt, dass wir ihm recht geben.

Es ist ganz schlimm, wenn uns unser Herz verklagt. Es ist eine Katastrophe, wenn andere Christen mir verbal oder nonverbal zu

verstehen geben, dass sie genauso der Meinung sind, dass ich eigentlich gar kein ernsthafter Christ mehr sei.

So lebe ich als frustrierter und verängstigter Christ, der hofft, vielleicht trotzdem noch in den Himmel zu kommen.

Ein fürchterliches Dilemma! Glücklicherweise zeigt uns Johannes, wie wir uns in einer solchen Situation verhalten können.

## **X II. Die „Kunst“ des Überredens**

Johannes sagt etwas fundamental Wichtiges: Wir können unser anklagendes Herz zur Ruhe bringen! Er schreibt:

**X** „Wir können unser Herz vor Gott zum Schweigen bringen.“ 1. Johannes 3, 19.

Vor Gott bringen wir unsere Herzen zum Schweigen, zur Ruhe, oder man kann auch übersetzen: Wir überreden unser Herz.

Dieses Wort, das in der Lutherübersetzung an dieser Stelle mit "zum Schweigen bringen" übersetzt wird, finden wir auch in der Apostelgeschichte, dort lesen wir in der Lutherübersetzung:

**X** „Paulus, der viel Volk abspenstig macht, überredet und spricht: Was mit Händen gemacht ist, das sind keine Götter.“ Apostelgeschichte 19, 26.

Oder im Korintherbrief:

**X** „Weil wir nun wissen, dass der Herr zu fürchten ist, suchen wir Menschen zu gewinnen (überreden!).“ 2. Korinther 5, 11.

Die Grundbedeutung dieses Wortes ist überzeugen oder überreden. Das ist ganz wichtig, um zu verstehen, was Johannes uns sagen will.

Entgegen unseren eigenen Gedanken und Gefühlen, die uns verklagen wollen, halten wir an der Wahrheit Gottes fest. Wir stellen unserer Subjektivität die objektiven Tatsachen Gottes entgegen. Oder anders gesagt: Wir schenken unseren Gedanken und Gefühlen nicht zu viel Beachtung, sondern rufen uns Gottes Versprechen in Erinnerung. Wir überreden unser Herz!

Denn das Fundament unseres Glaubens liegt nicht in unseren Gedanken und Gefühlen, auch nicht in schönen und faszinierenden geistlichen Erfahrungen. Das Fundament unseres Glaubens liegt einzig im Wort Gottes, wie Petrus schreibt:

**X** „Ihr seid ja von neuem geboren, und dieses neue Leben hat seinen Ursprung nicht in einem vergänglichen Samen, sondern in einem unvergänglichen, in dem lebendigen Wort Gottes, das für immer Bestand hat. Dieses Wort ist nichts anderes als das Evangelium, das euch verkündet wurde.“ 1. Petrus 1, 23+25.

Deshalb können wir mit dem Wort Gottes, mit dem Evangelium, unser Herz überreden. Das geht ganz praktisch so, dass ich die Bibel aufschlage. In der Bibel finde ich die unumstösslichen Worte Gottes. So kann ich z.B. im ersten Kapitel des Johannesevangeliums lesen:

**X** „All denen, die ihn aufnahmen und an seinen Namen glaubten, gab er das Recht, Gottes Kinder zu werden.“ Johannes 1, 12.

**X**

**„Sie wurden Gottes Kinder weder aufgrund ihrer Abstammung noch durch menschliches Wollen, noch durch den Entschluss eines Mannes; sie sind aus Gott geboren worden.“ Johannes 1, 13.**

Und du kannst beten: „Ja, Herr Jesus, ich habe dich aufgenommen, und ich glaube an deinen Namen. Danke, dass ich ein Kind Gottes bin. Danke, dass ich aus dir geboren bin.“

Oder ich lese im Kolosserbrief:

**X** „Ja, Gott hat euch zusammen mit Christus lebendig gemacht. Ihr wart nämlich tot – tot aufgrund eurer Verfehlungen und wegen eures unbeschnittenen, sündigen Wesens. Doch Gott hat uns alle unsere Verfehlungen vergeben.“ Kolosser 2, 13.

**X** „Den Schuldschein, der auf unseren Namen ausgestellt war und dessen Inhalt uns anklagte, weil wir die Forderungen des Gesetzes nicht erfüllt hatten, hat er für nicht mehr gültig erklärt. Er hat ihn ans Kreuz genagelt und damit für immer beseitigt.“ Kolosser 2, 14.

Du kannst beten: „Danke Herr, dass du für meine Schuld am Kreuz gestorben bist. Du hast mir alles weggenommen, was mich verklagen könnte. Du hast mich lebendig gemacht. Danke!“

Oder wir schlagen den Römerbrief auf:

**X** „Ja, ich bin überzeugt, dass weder Tod noch Leben, weder Engel noch unsichtbare Mächte, weder Gegenwärtiges noch Zukünftiges, noch gottfeindliche Kräfte, weder Hohes noch Tiefes, noch sonst irgendetwas in der ganzen Schöpfung uns je von der Liebe Gottes trennen kann, die uns geschenkt ist in Jesus Christus, unserem Herrn.“ Römer 8, 38-39.

Du kannst beten: „Danke Herr, dass selbst das, was mich jetzt fertig macht, mich von deiner Liebe nicht trennen kann.“

Beliebig könnte dieses Überreden des Herzens weitergehen.

Dem verklagenden Herzen halten wir die Wahrheit Gottes entgegen.

Ein Pfarrer berichtet über eine lehrreiche Erfahrung in seinem ersten Dienstjahr. Er erzählt: „Als junger Pfarrer kam ich zu einer alten Frau, die im Sterben lag. Sie gehörte zur Kirche und war eine stille und treue Jüngerin von Jesus. Wie war ich erstaunt, dass sie jetzt auf ihrem Krankenbett ganz verzweifelt war! ‚Herr Pfarrer, ich kann nicht sterben, ich gehe verloren; meine Sünde, meine Schuld‘, so sagte, so klagte sie. Was tat ich, unerfahren, wie ich noch war? Ich schalt sie, wie sie so undankbar sein könnte, jetzt zu klagen. Sie sollte doch fröhlich sein, weil sie dem Herrn Jesus gehöre usw. Das war zwar gut gemeint, in dieser Situation aber völlig falsch. Die Tochter eine reife Christin, hörte mich vom Nebenzimmer aus. Sie kam herein, zog mich vorsichtig vom Bett der Mutter weg und sagte leise zu mir: ‚Herr Pfarrer, nicht schelten! Mama hat Anfechtungen, und Anfechtungen sind ein Zeichen von Leben. Lassen sie mich mal zur Mutter!‘ Ich schwieg betroffen. Die Tochter ging zur Mutter ans Bett und fragte sie, wie es ihr ginge. Darauf antwortete sie, sie wäre ganz verzweifelt, sie könne nicht froh sterben. Da nannte die Tochter der Mutter ein Bibelwort nach dem andern: ‚Mama, du weißt doch: Also hat Gott die Welt geliebt, dass er seinen eingeborenen Sohn gab. Mama, du weißt doch, er hat mich je und je geliebt, er hat mich zu sich gezogen aus lauter Güte,‘ und so ging es noch länger weiter. Darüber wurde die alte Mutter ganz still und froh. Die Tochter kam zu mir zurück und sagte nur: ‚In Anfechtungen hilft nur Gottes Wort.‘ Kurze Zeit darauf ging die Mutter still und froh heim.“<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Bsp. 585.

**X**

### **III. Gott ist viel grösser!**

Johannes sagt noch etwas enorm Wichtiges und ausserordentlich Erfreuliches:

**X**

**„Gott ist grösser als unser Herz und er erkennt alles.“  
1. Johannes 3, 20.**

So kurz und knapp steht es im Grundtext. Gott ist grösser als unser Herz und er kennt oder man könnte auch sagen: Er weiss alles. Die Neue Genfer Übersetzung übersetzt, diesen Vers etwas ausführlicher:

**X**

**„Gott in seiner Grösse ist barmherziger als unser eigenes Herz, und ihm ist nichts verborgen. Er, der uns durch und durch kennt, sieht nicht nur unsere Verfehlungen.“ 1. Johannes 3, 20.**

Es ist ganz wichtig, dass wir realisieren, dass Gott viel grösser ist, als mein kleines, verklagendes Herz und dass er die totale Übersicht hat.

Gott ist viel grösser, als wir es uns vorstellen können. Und es ist erstaunlich, dass er sich uns gerade dann in besonderer Weise nähert, wenn wir verzweifelt und mutlos sind. In einem Psalm heisst es:

**X**

**„Wenn sie verzweifelt sind und keinen Mut mehr haben, dann ist er ihnen nahe und hilft.“ Psalm 34, 19.**

Wer das weiss, kann sich in jeder Situation Gott zuwenden, wie wir im Hebräerbrief lesen:

**X**

**„Wir wollen voll Zuversicht vor den Thron unseres gnädigen Gottes treten, damit er uns sein Erbarmen schenkt und uns seine Gnade erfahren lässt und wir**

**zur rechten Zeit die Hilfe bekommen, die wir brauchen.“ Hebräer 4, 16.**

Vor diesem Thron können wir uns aussprechen.

Alle, die länger im Glauben stehen, kennen Zeiten der Anfechtung. Zeiten, in denen wir verunsichert sind. Zeiten, in denen wir uns selbst anklagen und an uns zweifeln.

Doch gerade dann sollen wir uns dessen bewusst werden, dass Gott viel grösser als unser Herz ist.

Der Glaubende soll wissen, dass Gott ihn viel besser kennt, als er sich selbst. Gott sieht mein ganzes Leben, nicht nur meine momentane Gefühlslage.



**„Gott erkennt alles.“ 1. Johannes 3, 20.**

Gott weiss alles! Er sieht mein ganzes Leben. Er sieht, wie ich ihm mein Leben anvertraute. Er sieht, wie ich ihm über Jahre nachgefolgt bin. Er sieht, wie ich Sünden in Ordnung gebracht habe. Er sieht, wie ich den Versuchungen widerstanden habe. Er sieht, dass ich ihn liebe.

**Gott sieht mein ganzes Leben!**

Das wird am Leben des Petrus überaus deutlich. Jesus prophezeite Petrus vor seiner Kreuzigung, dass er ihn dreimal verleugnen würde.

Tatsächlich stritt Petrus dreimal ab, Jesus zu kennen. Das war vermutlich die dunkelste und schrecklichste Erfahrung seines Lebens. Petrus hätte im Erdboden versinken wollen, als er realisierte, was er getan hatte. Er heulte wie ein Kind.

Doch Jesus sah nicht nur diese schlimme Tat. Jesus sah das ganze Leben und die ganze Person des Petrus. Er wusste, Petrus wird sein Tun bereuen und es wird ihm sehr leidtun.

Jesus hatte nicht vergessen, was Petrus all die Jahre, in denen er mit ihm unterwegs war, getan hatte. Jesus wusste, dass Petrus ihn von ganzen Herzen liebte. Petrus hatte dafür aber keinen Tatbeweis. Nachdem ihn Jesus zum dritten Mal fragte, ob er ihn lieben würde, antwortete Petrus:

**X**

**„Herr, du weißt alles. Du weißt, dass ich dich lieb habe.“ Johannes 21, 17.**

Jesus wusste alles. Er wusste wie Petrus in liebte, auch wenn Petrus dafür kein Beweis erbringen konnte.

Gott kennt alles, er weiss alles!

Jesus setzt sich noch heute für seine Nachfolger ein. Johannes schreibt im zweiten Kapitel seines Briefes:

**X**

**„Wir haben einen Anwalt, der beim Vater für uns eintritt: Jesus Christus, den Gerechten. Er, der nie etwas Unrechtes getan hat, ist durch seinen Tod zum Sühneopfer für unsere Sünden geworden, und nicht nur für unsere Sünden, sondern für die der ganzen Welt.“ 1. Johannes 2, 1-2.**

Wenn Jesus selbst dann, wenn wir uns versündigen, sich bei Gott für uns einsetzt, wieviel mehr wird er sich einsetzen, wenn uns unser Herz verklagt!



## Schlussgedanke

Wir haben einen grossartigen Gott! Ein Gott, der uns kennt und der ein grosses liebendes Herz hat. Ein Gott, der uns nicht von sich stösst, wenn es uns nicht so gut geht und wenn wir in eine depressive Stimmung kommen und uns selber verklagen.

Gerade wenn wir verzagt und verzweifelt sind, dürfen wir wissen, dass sich Gott uns nähert. Jesaja schreibt:



**So spricht der Hohe und Erhabene, der ewig wohnt, dessen Name heilig ist: „Ich wohne in der Höhe und im Heiligtum und bei denen, die zerschlagenen und demütigen Geistes sind, auf dass ich erquicke den Geist der Gedeütigten und das Herz der Zerschlagenen.“ Jesaja 57, 15.**

Gott lässt uns nicht einfach hängen, wenn uns unser Herz verklagt.



**„Daran erkennen wir, dass wir aus der Wahrheit sind, und können unser Herz vor ihm damit zum Schweigen bringen (überreden), dass, wenn uns unser Herz verdammt, Gott grösser ist als unser Herz und er erkennt alles und er weiss alles.“ 1. Johannes 3, 19-20.**