

Auf „billigen Trost“ verzichten die meisten Menschen gerne. Umso gefragter ist echte Ermutigung, deren Ursprung Gott und sein Wort sind!



MARTIN STEINBACH

# MUTMACHER WERDEN

**N**eulich las ich: „Christen sind Mutmacher, nicht Miesmacher!“ Das sollte sicher so sein. Solche kernigen Sprüche gefallen uns, aber was ist, wenn wir Leid, Not, Angst und Niederlagen erleben? Auch diese Erfahrungen gehören zum Leben – und zum Christsein – dazu. Dann ist es so wichtig, dass wir Mutmachern begegnen, die eine Gabe haben, Trost und Mut zuzusprechen, die aufrichten und einem beistehen. Wie können wir zu solchen Menschen werden? Dieser Frage wollen wir im Folgenden nachgehen.

## Was bedeutet „ermutigen“?

Zunächst schauen wir in Wörterbüchern nach, was „mutig“ alles bedeuten kann: beherzt, couragiert, standhaft, entschlossen, wagemutig, tapfer, kühn, furchtlos ... – und mutlos: kleintütig, zaghaft, verzagt, niedergeschlagen, pessimistisch ... Selbst als gesunde Menschen haben wir alle schon negative Gefühlslagen erlebt. Aber gerade die Kranken, Depressiven, Ängstlichen, Schwachen, die Ausgebrannten, Trauernenden, Verlassenen, Einsamen etc. brauchen Mutmacher, die Trost

und Hilfe geben können. Dabei sind Mutmacher nicht immer die Starken, die tapfer, kühn und furchtlos sind, nein, es sind Menschen, die durch Leid und Not gegangen sind und darin selbst Trost erfahren haben. Paulus, der viel Not und Verfolgung erlebt hat, schreibt: „*In allen Schwierigkeiten tröstet er uns, damit wir andere trösten können. Wenn andere Menschen in Schwierigkeiten geraten, können wir ihnen den gleichen Trost spenden, wie Gott ihn uns geschenkt hat*“ (2Kor 1,4). Wir können also sagen: Ermutigte ermutigen!

Wenn wir in Not geraten, dann sind wir in Gottes Hochschule.

Er bereitet uns zum Dienst an Verwundeten vor. Worte aus der Bibel werden uns zur Hilfe: „Denn aus allem, was früher aufgeschrieben wurde, sollen wir lernen. Die heiligen Schriften geben uns Trost und ermutigen zum Durchhalten, bis sich unsere Hoffnung erfüllt“ (Röm 15,4). Von vielen Stellen seien zwei genannt:

*„Ja, mein bitteres Leid musste der Freude weichen. In deiner Liebe hast du mich vor Tod und Grab bewahrt. Du hast alle meine Sünden weit hinter dich geworfen“* (Jes 38,17). Und Worte aus Psalm 138: *„An dem Tag, als ich zu dir rief, hast du mich erhört; du hast mir Mut verliehen und meiner Seele Kraft gegeben ... Führt mich mein Weg mitten durch die Not, so schenkt du mir neue Lebenskraft. Du streckst deine Hand aus und wehrst den Zorn meiner Feinde ab, mit deinem mächtigen Arm rettetest du mich. Der Herr wird alles für mich zu einem guten Ende bringen! Herr, deine Güte währt ewig; und was du zu tun begonnen hast, davon wirst du nicht ablassen.“*

Gott sagt: *„Ich selbst werde euch trösten, wie eine Mutter ihr Kind tröstet“* (Jes 66,13). Und in den Evangelien lesen wir, wie Jesus den Verlorenen nachging, Kranke heilte und Gebundene befreite. Auch für uns heute gilt: *„Kommt zu mir, ihr alle, die ihr euch plagt und von eurer Last fast erdrückt werdet; ich werde sie euch abnehmen. Nehmt mein Joch auf euch und lernt von mir, denn ich bin gütig und von Herzen demütig. So werdet ihr Ruhe finden für eure Seele. Denn das Joch, das ich auferlege, drückt nicht, und die Last, die ich zu tragen gebe, ist leicht“* (Mt 11,28).

Und heute wirkt der Herr durch den Heiligen Geist: Er wird „Tröster, Beistand, Anwalt, Helfer, Fürsprecher“ und „Ratgeber“ genannt. Er verwendet sich für uns, vertritt uns, berät und führt uns. Jesus sagt in Joh 14,26: *„Aber der Tröster, der Heilige Geist, den mein Vater senden wird in meinem Namen, der wird euch alles lehren und euch an alles erinnern, was ich*

*euch gesagt habe.“* Es wird sehr deutlich, dass wir Trost und Hilfe bekommen, wenn wir ganz nahe an unserem Herrn sind und dem Wort Gottes vertrauen.

Und dann gibt es noch viele Mut machende Worte und Vorbilder in der Bibel, die ich nicht alle hier aufzählen kann. Nur auf einige will ich hinweisen: Der Apostel Paulus erfuhr viel Leid, aber gerade deshalb konnte er die Christen in den verschiedenen Gemeinden trösten und ermutigen: *„Er möge eure Herzen ermutigen und sie in jedem guten Werk und Wort stark machen“* (2Thes 2,17). Und Römer 15,4: *„Denn aus allem, was früher aufgeschrieben wurde, sollen wir lernen. Die heiligen Schriften geben uns Trost und ermutigen zum Durchhalten, bis sich unsere Hoffnung erfüllt.“* Auf den Missionsreisen nahm sich Paulus viel Zeit für seelsorgerliche Gespräche: *„Als der Tumult sich gelegt hatte, ließ Paulus die Jünger zu sich kommen und sprach ihnen Mut zu. Dann nahm er Abschied und machte sich auf die Reise nach Mazedonien. Dort besuchte er die Gläubigen und nahm sich viel Zeit, sie zu ermutigen“* (Apg 1,1f.). Und so schickte er auch seinen Mitarbeiter Timotheus nach Thessalonich, um die Christen dort *„im Glauben zu stärken und zu ermutigen“* (1Thes 3,2).

Aber auch Paulus selbst brauchte Ermutigung und empfing sie von den Christen der von ihm gegründeten Gemeinden! So schrieb er an die Korinther: *„Ich habe großes Vertrauen zu euch und rede über euch viel Gutes. Ihr habt mich ermutigt und mich trotz all unserer Schwierigkeiten getröstet“* (2Kor 7,4). Es ist ein Geben und Nehmen!

Auch Vorbilder in der Bibel, der Kirchengeschichte und der jüngeren Geschichte können uns ermutigen: als Beispiele seien genannt:

Martin Luther, Paul Gerhardt, August Hermann Francke, Blaise Pascal, Graf von Zinzendorf, John Wesley, Matthias Claudius, John

Nelson Darby, Johann Gerhard Oncken, David Livingstone, Charles H. Spurgeon, Johann Hinrich Wichern, Dwight L. Moody, u. v. a.

Zwei Beispiele aus unserer Zeit, die mich besonders beeindruckten, möchte ich noch kurz anfügen:

**Joni Eareckson Tada** (geb. 1949 in den USA) zog sich mit 18 Jahren bei einem Badeunfall einen Halswirbelbruch zu. Seit diesem Tag ist sie vom Hals ab querschnittsgelähmt, ohne Aussicht auf Heilung. Sie konnte ihr schweres Schicksal aus Gottes Hand annehmen, und trotz ihrer Behinderung ließ sie sich nicht daran hindern, Tausenden von Menschen das Evangelium von Jesus nahezubringen, Menschen ohne Hoffnung und Sinn zu ermutigen – durch ihr Vorbild, ihre Worte und ihren Glauben. Sie hat 35 Bücher geschrieben, die teilweise in 40 Sprachen übersetzt wurden und ist vielen Menschen zum Segen geworden. Wir werden durch ihr Leben angeregt, darüber nachzudenken, wie wir unsere gesunden Glieder für Gott einsetzen können.

**Nick Vujicic**, 1982 in Melbourne geboren, von Geburt an keine Arme und Beine, hat gelernt, trotzdem ein aktives Leben zu führen, nutzt alle Möglichkeiten, sich zu entfalten, und hat seine schwere Behinderung aus Gottes Hand angenommen, um als Evangelist Tausende von Menschen zu motivieren, ihre Berufung von Gott her anzunehmen und mit seiner Kraft Schwierigkeiten zu überwinden. Er sagt, dass er seine Behinderung als Herausforderung und Gottes Auftrag ansieht. Er will den Menschen die Liebe Gottes nahebringen.

Sein Ziel ist, aus dem Glauben an Jesus Lebensmut und Hoffnung weiterzugeben. Er heiratete 2012, das Paar hat vier Kinder. So gibt es zu allen Zeiten Menschen, die Gott in besonderer Weise mit seiner Kraft und Vollmacht ausstattet; uns zum Vorbild und der Welt zum Segen.

## Wie können nun wir zu Mutmachern werden?

Zuerst müssen wir uns klarmachen, dass Gott uns als seine Nachfolger dazu beruft und ausrüstet. Für die Ausbildung im seelsorgerlichen Dienst möchte ich vier Schritte nennen:

1. Zunächst, wenden wir uns dem anderen zu, nehmen uns Zeit, hören zu und schweigen, lassen uns innerlich berühren, nehmen die Not auf und tragen sie mit. So haben die drei Freunde Hiobs anfangs gehandelt: „... sie hörten von dem Unglück, das Hiob getroffen hatte, und verabredeten sich, ihn gemeinsam zu besuchen. Sie wollten ihm ihr Beileid bezeugen und ihn trösten. Schon von fern sahen sie ihn, aber sie erkannten ihn nicht. Da fingen sie an, laut zu weinen. Sie rissen ihre Obergewänder ein, warfen Staub in die Luft und streuten ihn auf ihre Köpfe. Dann setzten sie sich zu Hiob auf die Erde. Sieben Tage und Nächte lang blieben sie so sitzen. Keiner sagte ein Wort zu ihm, denn sie sahen, dass der Schmerz sehr groß war“ (Hi 2,11f.). Da spürte Hiob sicher Trost, Wärme, Verstehen. Später allerdings redeten sie viel, machten Vorwürfe, stellten das Leid als Strafe für Sünden dar – aber auch in Gottes Augen war das nicht in Ordnung und er war zornig auf Hiobs Freunde! (Hi 42,7). So sind Zuhören und Empathie die wesentlichen Bestandteile eines seelsorgerlichen Gesprächs.
2. Aber dann müssen wir auch etwas sagen. Hier brauchen wir die direkte Abhängigkeit und Verbindung zu unserem Herrn. Unsere Ermutigung muss begründet sein. Sie wurzelt in den Verheißungen Gottes, weil Gott zuverlässig ist und nicht lügen kann. Die Gewissheit, dass Gott es gut mit uns meint und seine Wege vollkommen sind, gibt uns Mut und Kraft auch dann, wenn wir durch dunkle Täler gehen müssen (Ps 23).

Augustinus sagte: „*Habe dein Schicksal lieb, denn es ist Gottes Weg mit deiner Seele.*“ Alles, was wir einem Hilfesuchenden sagen, muss echt und wahr und von Liebe getragen sein. Oberflächliches Reden und Bagatellisieren ist unglaublich, lieblos und schädlich und vertieft Wunden. Ermutigung gelingt, wenn man der Person vertrauen kann, wenn man spürt: Er/sie ist authentisch, kann über eigene Erfahrungen berichten, hat Konflikte und Leid durchlebt und überstanden. Deshalb sind Mitteilungen über eigene Führungen und Erleben von Trost und Hilfe durch den Herrn und Geschwister so wichtig. Auch eigenes Versagen und Schuld brauchen wir nicht verschweigen. Die Güte und Barmherzigkeit Gottes hat uns wieder zurechtgebracht und Heil geschenkt. Wenn wir das weitergeben können, sind wir Mutmacher.

3. Ein weiterer Schritt ist das gemeinsame Gebet und das Gebet füreinander: alles dem Herrn bringen. Corrie ten Boom hat einmal gesagt: „*Mut ist Angst, die gebetet hat.*“ Wenn wir Gott unsere Angst im Gebet bringen, können wir für die nächsten Schritte wieder Mut bekommen! Der Mutige geht seinen Weg trotz der Angst. Und indem er sie aushält, merkt er, dass es immer leichter wird ... und wird froh und dankbar dafür.
4. Und dann sind auch praktische Hilfen Mut machend und helfen manchmal mehr als Worte. Das kann eine Einladung zum Essen sein, ein gemeinsamer Nachmittag, ein Einkauf oder die Begleitung zum Arzt, kleine Geschenke u. v. a. Da ist der Fantasie keine Grenze gesetzt.

## Wozu sollen wir nun ermutigen?

Zuerst zur Umkehr, dass wir uns zum Herrn bekehren und ihm nachfolgen. Dann sollen wir uns

gegenseitig zur Liebe zum Herrn und zu den Geschwistern und den Verlorenen anspornen, und dass wir in Leiden nicht untreu oder verbittert werden, dass wir dem Herrn vertrauen, dass wir die Gemeinde-Versammlungen nicht versäumen, dass wir Jesus bekennten und zu ihm einladen. Besonders wollen wir die jungen Leute ermutigen, ihre Gaben zu entdecken und zu entfalten, sich zu beteiligen am Gemeindeleben und der Wortverkündigung. Und Paulus weist uns ausdrücklich darauf hin, dass echte Ermutigung auch immer den Blick auf die Ewigkeit und Herrlichkeit bei Jesus lenken soll. Unser irdisches Leben hat ein Ende – und kennt auch Krankheit, Leid, Krisen, Versagen, Enttäuschungen und Tod. Aber wir sind nicht ohne Hoffnung, wir warten auf die Wiederkunft Jesu, einen neuen Himmel und eine neue Erde. Paulus schreibt dazu: „*Als Erste werden die auferstehen, die im Glauben an Christus gestorben sind. Dann werden wir, die wir zu diesem Zeitpunkt noch leben, mit ihnen zusammen unserem Herrn auf Wolken entgegengeführt, um ihm zu begegnen. So werden wir für immer bei ihm sein. Tröstet euch also gegenseitig mit dieser Hoffnung (oder: Ermuntert einander, macht euch also damit gegenseitig Mut!)*“ (1Thes 4,16f.). Deshalb folgert Paulus: „*Denn ich denke, dass die Leiden der jetzigen Zeit nicht ins Gewicht fallen gegenüber der zukünftigen Herrlichkeit, die an uns offenbart werden soll*“ (Röm 8,18), und: „*Was kein Auge je gesehen und kein Ohr jemals gehört, was keinem Menschen je in den Sinn kam, das hält Gott für die bereit, die ihn lieben*“ (1Kor 2,9).

Mutmacher geben das weiter, was sie vom Herrn empfangen haben: Hoffnung.



Dr. Martin Steinbach ist Facharzt für psychosomatische Medizin und Psychotherapie und Facharzt für Innere Medizin.