

3. Vierteljahr / Woche 15.08. – 21.08.2021

08 / Ich kann nicht mehr!

Wenn dir alles zu viel ist

➔ Bibel

Elia ließ sich unter einen Ginsterstrauch fallen und wünschte, tot zu sein. »HERR, ich kann nicht mehr!«, stöhnte er. »Lass mich sterben!«

1. Könige 19,4 HFA

➔ Einstieg

Erzähle die Geschichte von Elia auf dem Berg Karmel gekürzt (1. Könige 18), evtl. sogar aus einer Kinderbibel (z. B. aus Schatzkiste). Achte dabei darauf, ausdrucksvoll zu erzählen. Lies am Ende 1. Könige 19,1–4 vor. Geht danach direkt zum Thema über.

Ziel: Vorgeschichte bewusstmachen

➔ Thema

• Wenn dir alles zu viel ist ...

➔ Kennst du das Gefühl, am Ende zu sein, ausgepowert, kraft- und mutlos ...?
In welcher Situation hast du das erlebt?

➔ Manchmal kommt die Erschöpfung schleichend, manchmal bricht man einfach zusammen.
Wie ist/war das bei dir? Was war der Auslöser?

Elia machte auch so eine Zeit durch. Zuerst konfrontiert er allein 450 Baalspriester, verspottet sie sogar – und dann bricht er plötzlich zusammen und will nicht mehr leben, nur, weil eine Frau ihn umzubringen droht. „Da packte Elia die Angst. Er rannte um sein Leben ... Zuletzt ließ er sich unter einen Ginsterstrauch fallen und wünschte, tot zu sein. »HERR, ich kann nicht mehr!«, stöhnte er.“ (1. Könige 19,3–4 HFA)

➔ Wann hat dir etwas Angst gemacht, weil deine Probleme sich aufgetürmt haben?
Wann wärst du am liebsten davongelaufen, hast dir vielleicht sogar gewünscht, tot zu sein?
Was könnte bei dir der Auslöser für eine solche Reaktion sein?

Im Englischen gibt es ein Sprichwort: „Das war der Strohalm, der dem Kamel den Rücken brach.“ Oft ist das, was einen fertigmacht, für sich allein gesehen, gar keine große Sache.

➔ Wie schafft man es, den „Strohalm“ als solchen zu identifizieren – sich bewusst zu machen, dass es eigentlich nur ein Strohalm ist und kein Betonblock?
Und wie kann man sich von dort aus weiter „vorarbeiten“, um herauszufinden, was zu dem Gefühl der Hilf- und Kraftlosigkeit geführt hat?

• ... schlaf dich aus

Nachdem Elia seine Überforderung ausgesprochen hatte, „legte er sich hin und schlief unter dem einsamen Ginsterbusch ein.“ (1. Könige 19,5 NEÜ)

➤ Wie geht es dir, wenn du dich überfordert fühlst? Machst du dann trotzdem weiter? Ziehst du die Notbremse? Welche Motive entdeckst du für dein Handeln?

➤ Inwiefern könnte auch dir in Situationen der Überforderung schlafen helfen?

Wann kannst du gar nicht mehr abschalten, weil deine Gedanken nur noch um deine Probleme kreisen? Schlaflose Nächte – was dann?

„Gönn’ dir Ruhe, damit du zur Ruhe kommst.“

➤ Wie macht man das? Einige Tipps findest zu [hier](#) und [hier](#).

➤ Welche Tipps zum Abschalten und Einschlafen kennst du?

Was hast du schon erfolgreich ausprobiert? Was könntest du noch versuchen?

• ... iss und trink

„Plötzlich wurde er [Elia] von einer Berührung geweckt. Ein Engel stand bei ihm und forderte ihn auf: »Elia, steh auf und iss!«“ (1. Könige 19,5 HFA) Elia ist fix und fertig, er kann nicht mehr – und was tut Gott? Keine motivierenden Worte, keine Mahnung, sich nicht hängen zu lassen ... Gott versorgt Elia mit Essen und Trinken, sogar zwei Mal.

➤ Wie geht es dir, wenn du unter Stress bist? Isst du dann viel (vermutlich meist Ungesundes), vergisst du mehr oder weniger zu essen oder hast du einfach keinen Appetit?

Wie kannst du diesen Kreislauf unterbrechen?

„Wenn du dich schlecht fühlst, kümmere dich um dich selbst, um deine Grundbedürfnisse.“

➤ Wie könnte das bei dir in Stresssituationen aussehen?

• ... geh zu Gott

„Da stand Elia auf, aß und trank. Die Speise gab ihm so viel Kraft, dass er vierzig Tage und Nächte hindurch wandern konnte, bis er zum Berg Gottes, dem Horeb, kam. Dort ging er in eine Höhle“ (1. Könige 19,8–9 HFA).

➤ Nachdem Elias Grundbedürfnisse – schlafen, essen, trinken – gestillt waren, machte er sich auf zu Gott. Wie kannst du dich – im übertragenen Sinn – zu Gott aufmachen?

➤ Wie kannst du dir einen Ort schaffen, an dem du Gott begegnen möchtest? Wie soll dieser Ort sein?

Dann sprach Gott zu Elia: „»Komm heraus! Stell dich auf den Berg vor den Herrn!« Und wirklich, der Herr ging vorüber: Zuerst kam ein gewaltiger Sturm, der Berge sprengte und Felsen zerbrach. Der zog vor dem Herrn her, aber der Herr war nicht im Sturm. Nach dem Sturm kam ein Erdbeben. Aber der Herr war nicht im Erdbeben. Nach dem Erdbeben kam ein Feuer. Aber der Herr war nicht im Feuer. Nach dem Feuer kam ein sanftes, feines Flüstern ... Da hörte er eine Stimme, die zu ihm sprach: »Was tust du hier, Elija?«“ (1. Könige 19,11–13 BB)

➤ Wie wünschst du dir, dass Gott dir begegnet?

Inwiefern kann das situationsabhängig sein?

➤ Wann hilft es dir, wenn Gott sich zeigt wie ...

... ein Sturm, der Felsen zersprengt und damit deine „Verkrustungen“, deine alten Denkmuster wegsprengt

... ein Erdbeben, das ... und damit ...

... ein Feuer, das ... und damit ...

... ein sanftes, feines Flüstern, das ... und damit ...?



- **... lass deinen Frust raus**

Gott spricht mit Elia in einem sanften, feinen Flüstern. Aber Elia leidet nicht still in sich hinein; er lässt seinen Frust raus: „Bis zum Äußersten bin ich für dich gegangen. Alles habe ich für dich getan!“ (1. König 19,14 BB)

➤ Darf Elia so mit Gott sprechen?

Darfst du so mit Gott sprechen?

Eigentlich hat Gott diese Reaktion sogar provoziert mit seiner Frage „Was tust du hier?“ bzw. „Was willst du hier?“ (1. Könige 19,13 HFA.GNB) Damit gibt Gott Elia die Möglichkeit, sich alles von der Seele zu reden.

➤ Was möchtest du Gott ganz ungeschminkt sagen?

➤ Wie soll Gott am besten auf dich reagieren, nachdem du ihm alles, was dich genervt hat, sagst?

- **... werde aktiv**

Was tut Gott, nachdem Elia sich so richtig ausgejammert hat? „Da gab der HERR ihm einen neuen Auftrag: Elia, geh den Weg durch die Wüste wieder zurück und weiter nach Damaskus! Salbe dort Hasaël zum König von Syrien!“ (1. Könige 19,15–16 HFA) Gott schickt Elia auf eine Mission – holt ihn raus aus seinem „Loch“, indem er ihm etwas zu tun und damit eine neue Perspektive gibt.

➤ Wie geht es bei dir normalerweise weiter, nachdem du dich um dich gekümmert und deinen Frust rausgelassen hast?

➤ Was hilft dir, nicht im Jammern steckenzubleiben?

Wie kannst du dich neu ausrichten, um nicht wieder in alte Muster zu verfallen?

Spannend ist auch, was Elia zuerst tut, bevor er sich daranmacht, Gottes Auftrag zu erledigen: „Danach verließ Elia den Berg und fand Elisa, den Sohn Schafats. Er war gerade dabei, mit zwölf Paar Rindern zu pflügen ... Elia trat zu ihm hin und legte ihm seinen Mantel um die Schultern.“ (1. Könige 19,19 NLB)

Vielleicht wurde Elia, als er die Rinder in Paaren zusammengespannt pflügen sah, bewusst, dass sich viele Aufgaben zu zweit, im Team leichter erledigen lassen. Eventuell legt er Elisa deshalb seinen Mantel um – ein Zeichen dafür, dass er mit ihm zusammenarbeiten, ihn ausbilden will.

➤ Mit wem kannst du dich zusammentun und dich unterstützen lassen, bei dem, was dir schwerfällt oder zu viel ist?

Wie kannst du jemandem zeigen, dass du gerne Hilfe hättest?

„Elisa ließ seine Rinder stehen, lief hinter Elia her und bat ihn: »Darf ich mich noch von meinen Eltern verabschieden? Danach will ich mit dir kommen.«“ (1. Könige 19,20 HFA)

➤ Wie kannst du für andere wie Elisa sein, der sofort verstand, worum es ging und bereit war zu helfen?

Selbst junge Leute werden kraftlos, die Stärksten erlahmen.

Aber alle, die auf den Herrn vertrauen,
bekommen neue Kraft.

Sie sind wie Adler,
denen mächtige Schwingen wachsen.

(Jesaja 40,30–31 GNB.HFA)

➤ **Ausklang**

Zusammenfassung – Ausblick (Was ist dir wichtig geworden?) – Gebet

