

Wie wir harte Zeiten und dunkle Täler überwinden können

In Afrika gibt es einen Spruch, der lautet: „Wenn die Sonne immer scheint und es nie regnet, dann entsteht eine Wüste!“ Und das ist wahr, oder? Es braucht Regen, damit etwas wachsen kann. Und so ist es auch mit unserem Leben. Leben besteht nicht nur aus Partys und Gipfelerlebnissen, sondern es besteht auch aus dunklen Tälern. Zu einem Leben, das an Reife gewinnt, gehören Gipfelerlebnisse und Talerlebnisse. Gute Zeiten und schlechte Zeiten.

Die Frage ist nur: **Wie überleben bzw. wie überwinden wir harte Zeiten und dunkle Täler?** Wie machen uns diese Zeiten besser und nicht bitter? Das ist unser Thema heute Morgen!

Wir sind ja unterwegs in der Serie vom Psalm 23, dem Guten Hirten, und am Anfang wollen wir den Psalm bis zum heutigen Predigttext gemeinsam lesen. Ich denke, die meisten können ihn sowieso auswendig. Und die anderen möchte ich ermutigen, ihn mit ihrer Familie auswendig zu lernen:

Der HERR ist mein Hirte, mir wird nichts mangeln. Er weidet mich auf einer grünen Aue und führet mich zum frischen Wasser. Er erquicket meine Seele. Er führet mich auf rechter Straße um seines Namens willen. Und ob ich schon wanderte im finstern Tal, fürchte ich kein Unglück; denn du bist bei mir, dein Stecken und Stab trösten mich.

Dieser letzte Vers ist unser Predigttext: Und ob ich schon wanderte im finstern Tal – eine andere Übersetzung lautet:

Auch wenn ich wandere im Tal des Todesschattens

Wusstet ihr, dass es in Israel tatsächlich so ein Tal gibt, das so heißt? Tal des Todesschattens! Diese Schlucht ist sehr eng und sie ist so tief, dass dort fast den ganzen Tag Schatten ist. Nur wenn die Sonne senkrecht drüber steht und direkt dort hinein scheint, wird es hell. Von daher der Name. Weil es so eng ist, ist es auch relativ gefährlich: Wenn ein Stein herunter fällt, dann kann er dich treffen. Wahrscheinlich hat David während seiner Zeit als Hirte durch diese Schlucht seine Herde getrieben und das ist für ihn zum Bild geworden.

Finsteres Tal, Tal des Todesschattens, was kommen euch da für Gedanken?

Was sind dunkle Täler?

Es geht um ein Bild, das Schwierigkeiten im Leben ausdrückt. Harte Zeiten! Es sind Zeiten von Angst. Zeiten von Unsicherheit. Links und rechts Berge, die uns bedrohen, wo wir nicht wissen, wie es weiter geht. Krisen **körperlicher Art** - Gesundheit, die angeschlagen ist, vielleicht auch **psychischer Art** – Depression. Oder auch **Geistlicher Art** – wo wir plötzlich das Gefühl haben, Gott ist so weit weg, der will gar nichts mit mir zu tun haben. Zusammen gefasst könnte man sagen: Zeiten von Dunkelheit! Von Schwierigkeiten!

Dunkle Täler sind ein Thema, bei dem ich den Eindruck habe, dass wir das am liebsten immer wieder ausblenden wollen. Wir reden viel lieber von den Höhen, vom Sonnenschein im Leben, und das ist ja auch gut und richtig. Und macht auch mehr Freude. Aber wir müssen eben auch lernen zu den Tälern zu stehen - wenn sie denn da sind – ohne uns da hinein zu verliehen. Das wäre die andere Seite.

Im **ersten Teil** möchte ich mit euch einige Dinge durchgehen, an die wir uns erinnern müssen, wenn wir durch ein dunkles Tal gehen. Wahrheiten, die wir nicht vergessen dürfen.

1. Wahrheiten über dunkle Täler, an die wir uns erinnern müssen.

1. Dunkle Täler sind unvermeidlich

Sie gehören zum Leben dazu. Auch zu deinem Leben. Das Leben besteht nicht nur aus Berggipfeln. Das wünscht man sich ja so sehr. Da hat man ein Tal hinter sich und denkt: Jetzt habe ich es unter den Füßen – jetzt habe ich es geschafft. Und da ist so die Sehnsucht nach einem Leben, in dem alles gelingt: In der Beziehung geht es gut, im Job läuft es gut, finanziell stimmt's, mit den Kollegen stimmt's – und das sind so Momente wo man denkt: So könnte es

bleiben. Am besten einfrieren! Manchmal denke ich, vielleicht ist das eine Sehnsucht, die Gott in uns hineingelegt hat und die wir nur richtig kanalisieren müssen, nämlich eine Sehnsucht nach dem Himmel. Wo es einmal so sein wird. Ein Ort von Harmonie, Glück, andauerndem Frieden und keinem Leid.

Aber solange wir hier auf der Erde leben, kommt nach jedem Berg auch wieder ein Tal. Das ist normal. Und Jesus ist da sehr realistisch in seiner Einschätzung. Er sagt: In der Welt da habt ihr Angst. Er sagt nicht: Falls ihr vielleicht irgendwann einmal Angst habt. Nein – für Jesus gehört Angst zu dieser Welt. Es passiert einfach. Es gibt Schwierigkeiten. Es gibt Situationen von Krankheit, Druck und Leid. Es gibt Frustration, Entmutigung und auch Versagen. Das ist normal. Lass dich davon nicht überraschen. Dunkle Täler sind unvermeidlich.

2. Wir müssen uns bewusst sein - Dunkle Täler sind unvorhersehbar

Wir können sie nicht planen. Das hätten wir ja so gerne. Also zumindest ich. Also im Juni hätte ich da noch etwas Zeit für ein dunkles Tal. Da plane ich das ein. Nein – normalerweise kommen sie im dümmsten Moment. Gerade dann, wenn du keine Zeit dafür hast. Sie kommen plötzlich und sind unberechenbar. Ich denke, jeder von uns hat das schon erlebt, oder? Wie ein einziger Telefonanruf einen guten Tag zu einem schlechten Tag machen kann. Ein Brief, ein Routinecheck beim Arzt. Täler kommen einfach und sind unvorhersehbar. Wir können sie nicht planen.

Das **Dritte**, was jeder über dunkle Täler wissen muss: **Dunkle Täler sind unbestechlich.** Man kann sich gegen dunkle Täler nicht impfen lassen. Man kann sich auch nicht freikaufen. Man kann zwar weise leben, aber trotz weisem und gesundem Lebensstil kannst du Täler nicht vermeiden. Das hat auch nichts damit zu tun, ob du ein positiver oder negativ denkender Mensch bist. Manchmal ist man in der Gefahr, wenn man so ein dunkles Tal durchschreitet, dass man denkt, das ist jetzt irgend eine Strafe für etwas, was ich schlecht gemacht habe, oder eine Folge von irgend etwas. Das kann sein, aber in den meisten Fällen ist es nicht so. Schwierigkeiten sagen erst mal gar nichts aus über dich als Person. Sie sagen nur aus, dass du ein Mensch bist. Wenn du durch Depressionen gehst, heißt das noch lange nicht, dass du ein Versager bist oder ein schlechter Mensch. Durch Täler müssen wir alle. Und Jesus sagt es so:

Denn er lässt seine Sonne scheinen auf böse Menschen wie auf gute, und er lässt es regnen auf alle, ob sie ihn ehren oder verachten. (Matth.5,45):

Regen und Sonne sind unabhängig von deiner Person. Täler sind unbestechlich.

4. Dunkle Täler sind vorübergehend.

Jedes Tal hat einen Anfang und ein Ende. Sie dauern nicht ewig. David sagt: Und ob ich schon wandere durchs finstere Tal. Er sagt: Ich wandere durch – ich gehe da durch. Und ich werde es durchschreiten. Es wird ein Ende kommen. Es ist eben nicht so, dass das ein Zustand ist, der ein Leben lang anhält. Es ist etwas wo du durch gehst.

Am Anfang unserer Ehe sind Ute und ich total gerne ins Tessin in Urlaub gefahren. Wir fahren gerne Auto und es macht uns nichts aus. Aber eine Stelle, die fahren wir beide sehr ungern: Das ist der Gotthardtunnel. Kilometerlang Nacht! Wir waren jedes Mal froh, wenn wir da durch waren. Und da freut man sich über diese kleinen Schilder, auf denen steht, wie weit es noch bis zum Ausgang ist. Dann kann man sich orientieren, wie weit man ist. Solche Schilder helfen zu verstehen: Es wird nicht ewig dauern. Und dann sind wir auf der anderen Seite und die Sonne lacht uns entgegen!

Tunnels und dunkle Täler haben ein Ende! Sind vorübergehend. Manchmal, wenn man da drin ist, hat man das Gefühl, das ist unendlich, oder? Und wenn du in so einem Tal bist, kannst du denken: Ich weiß nicht, ob ich je noch einmal da heraus komme. Man hat das Gefühl von Endlosigkeit. Aber das Tal hat einen Anfang und ein Ende!

Der Apostel Petrus, der auch durch manch ein dunkles Tal durch musste, bestätigt uns das in 1. Petr. 1:

Deshalb seid ihr voll Freude, auch wenn ihr jetzt - wenn Gott es so will - für kurze Zeit leiden müsst und auf die verschiedensten Proben gestellt werdet.

Es ist eine kurze Zeit, sagt er. Es gibt Zeiten, in denen wir auf die Probe gestellt werden, aber es sind kurze Zeiten. Zumindest aus der Ewigkeitsperspektive!

Wenn du jemand bist, der gerade durch ein dunkles Tal durchgeht, dann möchte ich dir heute Morgen ganz persönlich zusprechen: Du wirst erleben, dass das Tal ein Ende hat. Dunkle Täler sind für Menschen, die mit Gott leben, nicht unendlich. Petrus sagt: Was du jetzt erlebst, steht in keinem Verhältnis zu dem, was du einmal erleben wirst. Das gilt für dieses Leben hier auf der Erde, es gilt aber auch für das Leben dann: in der Ewigkeit. Es gibt einen Himmel. Und wenn du das aus der Perspektive der Ewigkeit anschaut, – die Ewigkeit ist unendlich – dann ist es wirklich ein kurzes Tal, in dem du stehst.

Wir leben in einer Zeit wo wir sehr diesseits orientiert sind. Wir wollen alles sehr schnell haben, möglichst kompakt, und möglichst bequem. So viel Energie unseres Lebens ist darauf gerichtet es angenehmer zu machen und Leiden aus dem Weg zu gehen. Und wir glauben, das Leben ist hier und jetzt, und das ist alles, was wir haben. In anderen Völkern und Kulturen ist und war das anders. Auch in unserem Volk war das mal anders. Auch in der Zeit der Sklaverei. Die Sklaven konnten dem Leiden nicht aus dem Weg gehen. Tag und Nacht waren sie damit konfrontiert. Sie haben mit ganz anderen Perspektiven gelebt. Die besten Gospels sind da entstanden, wo Menschen in dunklen Tälern gelebt haben. Wo sie in äußerst existenziellen Nöten waren und gemerkt haben: Es gibt noch mehr als das, was wir hier erleben. Schwierige Zeiten können uns helfen, zielorientiert zu leben. Was zählt wirklich? Und sie können uns bewusst machen, dass es mehr gibt als das, was ich heute gerade erlebe. Dass es Perspektive gibt, die über das Diesseits hinausgeht.

Soweit mal zu diesem ersten Punkt. Dunkle Täler sind **vorübergehend**, dunkle Täler sind **unbestechlich**, Dunkle Täler sind **unvorhersehbar** und dunkle Täler sind **unvermeidlich**. Und ich denke, es ist wichtig, dass wir uns das, wenn wir in so einem dunklen Tal sind, bewusst machen. Das wir nicht nur auf das dunkle Tal sehen, sondern auf das ganze Bild. Diese Perspektive wird uns vor einer der größten Gefahren im Tal des Schattens bewahren – dem Selbstmitleid. Das uns so nach unten zieht.

Ich möchte jetzt **Helga Menz** nach vorne bitten, sie wird uns einen Einblick geben, wie sie ein dunkles Tal erlebt hat. Sie ist verheiratet mit Udo, hat 3 Kinder und einige Enkel und ist in unserem Seelsorgeteam ehrenamtlich tätig.

Ich finde es sehr mutig von dir, dass du dich hier hinstellst und einen Einblick gibst in dein Leben.

Helga, erzähl doch einmal bitte, wie das bei dir angefangen hat, wo du gemerkt hast: Jetzt bin ich in so einem dunklen Tal! Es läuft etwas nicht mehr so wie es bis jetzt gelaufen ist.

- **Wie hast du dich gefühlt dabei?**
 - Traurigkeit, ich kann das Leben nicht mehr meistern
- **Was waren Bilder, die du in dieser Zeit hattest**
 - Ich habe mich nicht als Schaf gefühlt – eher als Reh! Bedroht, schutzlos
 - Vor Gott Angst gehabt - Gott ist auch nicht zufrieden mit mir
- **Was waren Texte die dir geholfen haben?**
 - Eng gefühlt – er führt uns in die Weite
 - Psalmen – ich darf mich bergen - Schutz
- **Wie lange war dein Tal – zeitlich?**
- **Was hat dir geholfen im Tal?**
 - Menschen, die das mit mir ausgehalten haben – das darf jetzt sein

- Probieren anzunehmen
- Briefe - Das Wissen – Gott meint es gut zu mir
- Spaziergehen – Schwimmen (Bilder geworden) - Texte aus der Bibel
- **Hast du das auch andersherum erlebt, dass Leute dich nicht verstanden haben?**
- **Wo stehst du heute? Bist du raus – oder noch drin?**
- **Hat das Tal im Nachhinein etwas Schönes für dich gebracht?**
- **Was ist anders? Wie hast du Gott anders kennen gelernt**
- **Du bist in der Seelsorge unserer Gemeinde drin, bringt dir das was für die Mitarbeit in dem Team?**

Helga arbeitet mit im Seelsorgeteam – „Ganz Ohr Team“. Sie hilft mit, anderen Trost zu spenden, durch Krisen durchzugehen.

2. Entdecke Gottes verborgene Goldstücke im Tal

Helga ist durch ihr eigenes Erleben trainiert und sensibilisiert für ihre neue Aufgabe. Die Ausbildung, die Helga genossen hat ist sehr wichtig. Aber die andere Ausbildung, durch die sie auch gegangen ist, ist mindestens genauso wichtig. Das Tal oder die Täler, durch die Gott sie geführt hat. Wenn du gerade im dunklen Tal bist, dann kann es ja sein, dass das das Trainingslager Gottes ist, wo er dich hineingeführt hat, oder das er zumindest für sein Reich gebrauchen kann. Oder zumindest, was Gott gebrauchen kann, damit du Gottes Goldstücke entdecken kannst.

Petrus schrieb das folgendermaßen:

Deshalb seid ihr voll Freude, auch wenn ihr jetzt - wenn Gott es so will - für kurze Zeit leiden müsst und auf die verschiedensten Proben gestellt werdet. Das geschieht nur, damit euer Glaube sich bewähren kann, als festes Vertrauen auf das, was Gott euch geschenkt und noch versprochen hat. **Wie das vergängliche Gold im Feuer auf seine Echtheit geprüft wird, so wird euer Glaube, der viel kostbarer ist als Gold, im Feuer des Leidens geprüft.**

Schwierige Zeiten haben die Eigenschaft, dass sie uns zeigen, was wirklich hält – was wirklich trägt. Manchmal decken sie auch falsche Sachen in unserem Leben auf, wo wir einfach falsche Prioritäten oder Verhaltensweisen haben. Sie zeigen wesentliches. Und Schwierigkeiten sind dazu da, dass unser Glaube wachsen kann. Oder das wir überhaupt erst anfangen nach Gott zu fragen. Je dunkler es wird, desto mehr sehne ich mich nach Licht. Und Jesus sagt. Ich bin das Licht der Welt!

Oft fangen wir an, vermehrt und ganz neu und ganz intensiv nach Gott zu fragen. Für mich ist es bezeichnend, was Helga gesagt hat: Ich habe Gott mehr kennen gelernt, ich habe Gott auf eine andere Art und Weise erfahren. Das hätte sie nie auf einer Bergspitze ihres Lebens erlebt – das konnte sie nur im Tal erleben!

Wenn du gerade jetzt in einem dunklen Tal bist, dann mach dich vermehrt auf die Suche nach Gott. Er lässt sich finden. Er ist dir sehr sehr nah.

Ich denke an eine Frau aus der Gemeinde, die vor einigen Jahren hier zum Glauben kam. Sie war völlig fertig, depressiv, konnte einem Gespräch keine fünf Minuten folgen. Und in der Phase hat sie sich aufgemacht, Gott zu suchen. Und sie hat ihn dann auch gefunden. Und sie hat mir gesagt: Ich hätte nie angefangen, Gott zu suchen, wenn es mir immer nur gut gegangen wäre.

Was ist Gottes Goldstück in dem Tal durch das du durch musst?

Und die, die jetzt gerade nicht durch ein Tal gehen, möchte ich fragen: Wo hat Gott Täler in deinem Leben zugelassen, damit du anderen, die jetzt in Tälern sind, zum Segen wirst. Wie Helga. Das ist das göttliche Prinzip. Dass Gott Dinge in unserem Leben zulässt, damit er sie heilen kann und damit das anderen zum Segen wird.

2. Kor. 1,3 Gelobt sei Gott, der Vater unseres Herrn Jesus Christus, der Vater der Barmherzigkeit und Gott allen Trostes, 4 der uns tröstet in aller unserer Trübsal, damit wir auch trösten können, die in allerlei Trübsal sind, mit dem Trost, mit dem wir selber getröstet werden von Gott.

Wisst ihr wovon ich träume? Ich träume davon, dass wir als Gemeinde eines Tages Gruppen haben, die für die Menschen aus Wienhausen und den umliegenden Dörfern eine echte Hilfe sind. Trostgruppen. Selbsthilfegruppen. Und diese Gruppen werden geleitet von Menschen, die mit Christus und seiner Kraft ihre Probleme gelöst haben. Ich träume von Gruppen für Eheberatung, die geleitet werden von solchen, die ihre eigenen Eheprobleme gelöst haben. Ich träume von Finanzberatern, die selber durch finanzielle Probleme gegangen sind und die diese Probleme mit Gottes Hilfe gelöst haben.

In Celle in unserer Tochtergemeinde haben sie eine Selbsthilfegruppe gegründet – „Gruppe Sonnenschein“ – und die wird geleitet von Harry Mahnke. Harry kam vor vielen Jahren hier zum Glauben und hat Gottes Schule durchlaufen und ist immer noch drin und muss noch lernen, aber er macht dort eine ganz ausgezeichnete Arbeit und hilft Leuten, die wie er aus total kaputtem Hintergrund kommen.

Was sind die Goldstücke, die du in deinen Tälern gefunden hast? Und wie kannst du sie weitergeben? Nutzen? Ne wichtige Frage!

Im letzten Teil der Predigt möchte ich jetzt darauf eingehen:

3. Was mache ich, wenn ich durch ein dunkles Tal gehe? Wie gehe ich damit um? Ich muss mir etwas bewusst machen – aber da ist noch mehr!

1. Weigere dich, dass du von Angst bestimmt wirst

Er sagt: **Ich fürchte kein** Unheil! Ich entscheide mich dazu. Ich habe Angst, aber ich weigere mich, mein Leben davon bestimmen zu lassen! Ich wandere da durch, ich bekomme keine Panik, ich fange nicht an zu hetzen, ich bleibe ruhig und entscheide mich gegen die Angst! Wo Angst da ist, erkenne ich sie und benenne sie. Aber ich weigere mich, mich von ihr bestimmen zu lassen. Ich weiß, ich kann das Tal nicht umgehen. Ich kann keinen Tunnel darunter weg graben, keine Brücke darüber bauen – ich muss da durch und ich werde dadurch gehen. Das ist ein Akt des Willens, eine Entscheidung, die ich treffen muss.

Ich weiß nicht, wo du gerade drin bist heute Morgen, aber du kannst dich entscheiden, wie du damit umgehst. Welchen Raum du dieser Sache gibst! Du kannst dich entscheiden Selbstmitleidsgedanken zuzulassen und entmutigt zu sein, oder du kannst dich entscheiden, Gottes Gedanken zu denken. Wofür entscheidest du dich? Entmutigung ist eine Art von Entscheidung. Ich entscheide mich, entmutigende Gedanken zu denken. Ich entscheide mich, Trost zu verweigern. Ich entscheide mich, auf alles Negative zu schauen! Das sind alles Entscheidungen, die ich treffe! Und das Ergebnis ist entsprechend. David sagt das: Und ob ich schon wanderte im finsternen Tal – ich fürchte kein Unheil – was auch kommt! Das ist eine Lebensentscheidung im Umgang mit finsternen Tälern. Ich fürchte kein Unheil!!!

Frage: Was ist dein Satz im Umgang mit harten Zeiten? Diesen Satz musst du formulieren, wenn es dir gut geht! Und dann musst du ihn buchstabieren, wenn es dir schlecht geht!

Falls du es gerade nicht schaffst, kannst du für dich beten lassen! Hilfe ist da, aber du musst dich auch entscheiden, dir helfen zu lassen! In Kol. 1,11 betet Paulus für die Christen:

Gott möge euch stärken mit seiner ganzen Kraft und göttlichen Macht, damit ihr alles geduldig und standhaft ertragen könnt und ihm, dem Vater, voll Freude dankt.

2. Erinnerung dich: Gott ist mit dir

David sagt: Und ob ich schon wanderte im finsternen Tal – fürchte ich kein Unglück – er trifft eine Entscheidung! Und er erinnert sich. Denn du bist bei mir. Du bist jetzt und hier bei mir.

Gott verspricht uns für das dunkle Tal nicht nur seine Kraft, sondern auch seine Gegenwart. Und wir dürfen darin leben. Als ein Mensch, der mit Gott lebt, musst du keinen Tag alleine bewältigen. „Ich bin bei euch alle Tage“ hat Jesus verheißen in Matth. 28. Heute ist einer von allen Tagen, morgen der nächste und so weiter.

Jes. 43,2: Musst du durchs Wasser gehen, so bin ich bei dir; auch in reißenden Strömen wirst du nicht ertrinken. Musst du durchs Feuer gehen, so bleibst du unversehrt; keine Flamme wird dir etwas anhaben können

Das ist die Verheißung, die Gott uns gibt. Das ist wie ein Blankoscheck. Die dürfen wir nehmen und sagen: Jawoll – das ist Wahrheit. Darauf will ich mich stützen. Ich will deinem Wort mehr vertrauen als meinen Gefühlen. Gott ist nicht ein ferner, ein abwesender Gott – Gott ist ein naher Gott. Er sagt: Ich bin bei dir! Ich will dich führen und ich gehe mit dir durch das dunkle Tal! Täler sind nicht ein Zeichen der Abwesenheit Gottes, sondern der sicherste Beweis der Anwesenheit Gottes!

Es gibt in diesem Psalm ein interessantes Detail. Am Anfang vom Psalm, in den ersten drei Versen, redet David von Gott in der dritten Person. Er weidet mich, er führet mich. Und im vierten Vers wechselt das. Plötzlich wechselt er auf die zweite Person: Du! Es kommt zu einem Gespräch mit Gott: Und ob ich schon wanderte durchs finstere Tal, **du** bist bei mir. Dein Stecken und Stab trösten **mich**. David redet nicht mehr über Gott – er redet mit Gott. Es bleibt nicht anonym, sondern es kommt zu einer Beziehung. Ich glaube, das ist das, was wir in dunklen Tälern vor allen Dingen tun sollten. Dass wir die Beziehung zu Gott suchen. Egal ob du verwirrt, oder ängstlich, verzweifelt oder leer bist, Jesus ist bei dir und du darfst dich an ihn wenden.

In dunklen Tälern wird oft aus Religion eine Beziehung. Es kommt vom reden über Gott, vom Philosophieren über ihn zur Begegnung mit Gott.

Und es ist ja so, dass Jesus selber auch durch dunkle Täler gegangen ist. In Hebr. 2,18 heißt es:

Denn worin er selber gelitten hat und versucht worden ist, kann er helfen denen, die versucht werden

Jesus ist selber durch die Täler gegangen und deshalb kann er dich so gut verstehen und auch trösten. Wenn dich wirklich einer im dunklen Tal verstehen kann, dann ist es Jesus. Er weiß, was es heißt sich einsam zu fühlen. Er weiß, was es heißt, wenn es dunkel wird. Er kennt das Gefühl von seelischer Bedrängnis. Von Verlassenheit. Von Überforderung. Er weiß, wie das ist, wenn man Todesangst hat! Er hat das im Garten Gethsemane erlitten! Und er ist auch durch das Tal des Todesschattens gegangen! Er ist der einzige, der einen Sterbenden wirklich trösten kann, weil er gestorben ist! Er kann dich wirklich verstehen. Und weil er lebt und auferstanden ist, kannst du mit ihm reden!

Und er wartet darauf, dass wir ihm sagen, was uns fehlt. Wir können zu ihm kommen und dazu stehen. Jawoll ich bin jetzt in einem Tal und ich brauche deine Gegenwart. Ich brauch dich jetzt. Bist du gerade jetzt in so einem dunklen Tal, wo du nicht weißt, wie es weiter geht? Wo du nicht weißt wer dich da durch bringt? Dann möchte ich dir zusagen: Gott ist da! Und Gott ist dir nah! Und Gott wird mit dir durch das Tal gehen. Und vielleicht fallen alle Aktivitäten um dich herum ab, weil du merkst, du kannst das gar nicht mehr leisten. Und du bist einfach nur schwach. Und vielleicht lässt Gott das zu, damit du zu dem einen Satz durchbrichst: Ich brauch dich. Wie der David: Du bist bei mir.

3. Befehl dich dem Schutz und der Leitung Gottes

Dein Stecken und Stab sie trösten mich. Ich weiß nicht, ob ihr diese beiden Hirtenwerkzeuge mit Trost in Verbindung bringt. Stecken und Stab waren die Werkzeuge, mit denen ein Hirte damals seine Herde beschützte und leitete. **Der Stecken** war ungefähr 1m bis 1,50m lang und am Ende von so einem Stock war ein kräftiger Knauf. Und ein guter Hirte war geübt darin,

mit diesem Stock die Herde vor Angreifern zu verteidigen. Er benutzt diesen Stock als Waffe. Und David macht sich bewusst: Genau wie ein Hirte seine Herde verteidigt, so verteidigt und beschützt mich Gott. Kinder Gottes stehen unter Gottes Schutz! Heutzutage haben viele Hirten keinen Stock mehr, sie tragen Schusswaffen. Und die Waffen Gottes sind auch keine einfachen Stöcke. Sie sind mächtig, jede feindliche Macht – egal wie sie auch heißt und wie sie sich uns entgegenstellt - zu besiegen und uns zu beschützen.

Ich weiß nicht, ob das deinem Bild von Gott entspricht? In der Seelsorge treffe ich immer wieder Menschen, die verschobene Bilder von Gott haben. Bilder, in denen Gott wie ein ferner Gott existiert, der hoch im Himmel ist und zuschaut und so bei sich sagt: Schau an: Da unten krampft er sich ab, vielleicht schafft er es ja. Mal sehen, was er jetzt tun wird. – Oft kommen diese Bilder ja von ungeheilten Kindheitserinnerungen, wo der eigene Vater oder die Mutter nicht da waren, wo Kinder vernachlässigt wurden etc. Und dann werden diese Erfahrungen auf Gott übertragen. Wir wissen es zwar, aber wir können es nicht fassen. Gott ist nicht ein ferner, ein abwesender Gott! Gott ist ein naher Gott! Und Gott ist ein kämpfender Gott: Wie David einen Löwen und einen Bären besiegt hat, so besiegt Gott auch die Feinde seiner Kinder. Das ist das, wofür der Stecken steht. Ein kämpfender Gott!

Und dann ist da noch der Stab, mit dem der Hirte führt und tröstet. Der Stab war größer als der Hirte selber, mit einem Bogen am Ende. Und damit leitete der Hirte seine Herde. Mit dem Stab holte er seine Schafe zurück, die sich irgendwo verrannt hatten. Mit dem Stab hob er sie wieder hoch, wenn sie nicht aufstehen wollten. Stecken und Stab: Zeichen für Gottes Schutz und Leitung. Weißt du eigentlich, dass Gott für dich kämpft? Damit du nicht aufgibst! Er kämpft nicht nur selbst, sondern er befiehlt auch all seinen Engeln dich zu beschützen.

Das ist unser Hirte! Wenn man das so hört, fragt man sich: Wo ist eigentlich das Problem? Oder? Wie geht es euch damit? Wisst ihr, was mein Eindruck ist? Dass das Problem in den Tälern des Lebens die Schatten sind! Wenn es dunkel ist, dann siehst du die Schatten an der Wand des Tals, durch das du durch musst. David sagt: Auch wenn ich wandere im Tal des Todesschattens. Er geht nicht durch das Tal des Todes – er geht durch das Tal des Todesschattens. Dieser Schatten – der ist das Problem. Eines Tages wird ein Schatten auf dein Leben fallen. Und wenn so ein Schatten auf dein Leben fällt, dann erinnere dich an drei kleine, wichtige Wahrheiten über Schatten:

1. Schatten sind meistens größer als die Realität! Angst ist meistens größer als das wirkliche Problem. Es ist die Angst, die es zu besiegen gilt.
2. Schatten können dich nicht verletzen! Bist du schon einmal von einem Schatten überfallen worden? Es gibt einen Unterschied zwischen einem LKW und dem Schatten eines LKWs! Schatten sind Bilder, die nicht verletzen. Sie können erschrecken – aber nicht verletzen. Es sind einfach Schatten.
3. Es gibt keinen Schatten, ohne dass irgendwo ein Licht wäre. Wenn du durch ein dunkles Tal gehst, dann denkst du vielleicht, dass die Sonne aufgehört hat zu scheinen. Gott ist tot, Gott ist weit weg. Aber denk daran: Überall, wo Schatten ist, da ist auch Licht. Und wenn du merkst, du bekommst Angst vor dem Schatten, dann dreh dich um und schau ins Licht. Wenn du Angst hast: schau nicht auf den Schatten – schau ins Licht! Dreh dich herum! Und weißt du, was passiert? Der Schatten ist hinter dir! Lass nicht zu, dass der Schatten dich weg bringt vom Licht! Folge nicht dem Schatten – folge dem Licht. Und je größer der Schatten, je größer der Druck durch Leid oder was auch immer, desto näher bringt er dich zum Licht!

Jesus sagt: Ich bin das Licht der Welt; wer mir nachfolgt, wird nicht in der Finsternis wandeln, sondern wird das Licht des Lebens haben – Joh. 8,12

Wer Jesus nachfolgt, wer im Dunkeln nach dem Licht Ausschau hält, für den haben die Schatten des Todes ihre Kraft verloren. Wer auf die Welt um sich herum sieht, auf all die Probleme, der kann die Hoffnung verlieren. Wer auf sich selbst schaut, der kann depressiv werden. Wer auf Jesus schaut, der findet Trost und Ruhe, Kraft und Hoffnung. Es ist deine Entscheidung. Lass deinen Blick ruhen auf Jesus! **Befiehl dich ihm an, erinnere dich an seine Gegenwart und entscheide dich gegen die Angst!**

In Psalm 34,20 heißt es: Der Gerechte muss viel erleiden, - auch Christen sind Menschen die leiden, das haben wir gesehen, aber aus alledem hilft ihm der HERR. Christen erleben Nöte – auch wir verlieren liebe Angehörige, haben finanzielle Probleme, Familienprobleme, wir gehen durch Täler, genau wie Menschen, die ohne Gott leben! Aber da ist ein Unterschied – und es ist ein großer Unterschied:

Der Unterschied liegt darin: Christen und Nichtchristen gehen durch die Täler des Lebens und des Sterbens – **der Unterschied für die Christen liegt nicht in der Abwesenheit von Tälern, sondern in der Anwesenheit des Hirten. Hier auf der Erde und in der Ewigkeit ebenfalls.**