



## Lese-Andacht zum Zweijahresthema „Herzensbildung“

Mai 2018

von Susann Friedl  
Stadtmissionarin in der Gemeinde Frankfurter Allee

### „Guten Mut“

**Ein fröhliches Herz macht ein fröhliches Angesicht;  
aber wenn das Herz bekümmert ist, entfällt auch der Mut.**

**Sprüche 15, 13**

Zwei Jahre haben wir als Familie in der Schweiz gelebt. Dabei fiel mir auf, wie ermutigend und höflich die Menschen dort sind. Sie bedanken sich für jede Kleinigkeit, oft mit einer ihrer wunderbaren Schokoladenkugeln. Sie bieten häufig ihre Unterstützung an. Wenn jemand vor einer schwierigen Aufgabe steht, wünschen sie ihm „guten Mut“. Das gefällt mir.

Manchmal fehlt mir dieser „gute Mut“, um eine Aufgabe anzupacken, eine Herausforderung anzunehmen. Das sind Zeiten, in denen es mir sowieso nicht gut geht. Vielleicht ist schon einiges schief gegangen. Und jemand in meiner Familie ist krank. Die Zeit läuft mir davon. Ich bin dann im wahrsten Sinne des Wortes entmutigt. Und dann klappt es auch nicht. Gerade wenn ich mir Sorgen mache, wenn ich mit einer Situation nicht zurechtkomme, wenn ich mit eigenem Versäumnis konfrontiert werde, fällt es mir schwer, mutig an eine neue Sache heranzugehen. Es entsteht ein Kreislauf. Ich bin frustriert, kann die neue Aufgabe nicht mit Schwung angehen. Am Ende schaffe ich es dann tatsächlich nicht. Es entstehen neue Schwierigkeiten, ich bin noch mehr frustriert und immer so weiter.

Ich kenne Menschen, bei denen die Entmutigung so weit geht, dass sie sich gar nichts mehr zutrauen, ja dass sie sogar meinen, sie wären völlig unnütz auf der Welt. Bei ihnen ist das Gefühl, dass alles schief geht, ganz innen angekommen.

Eine meiner Lieblingspersonen in der Bibel ist Josef. Er kommt immer wieder in völlig schwierige, schier ausweglose Situationen. Sein Heimatland muss er unfreiwillig verlassen – und arbeitet sich in fremder Umgebung hoch. Er landet unschuldig im Gefängnis – und hilft mit, die Gefängnisverwaltung zu optimieren. Er wird verraten, falsch beschuldigt, zu Unrecht verurteilt und von Menschen, denen er geholfen hat, vergessen. Und doch verändert sich immer wieder alles, weil er sich einfach nicht davon abbringen lässt, sein Bestes zu geben. Josef vertraut Gott. Er fasst immer wieder „guten Mut“.

Gott zu vertrauen und zu glauben, was er uns in der Bibel zusagt, bricht den negativen Kreislauf auf.

Wir machen genau so viel falsch, wie andere Leute – aber wir wissen, wer uns vergibt. Wir wissen, dass wir geliebt sind. Da ist Jesus, der sich eine Beziehung zu uns wünscht. Der sich danach sehnt, dass wir uns ihm anvertrauen. In all dem was uns entmutigt bietet er uns immer wieder an, das Alte hinter uns zu lassen und neu zu beginnen.

Die Abwärtsspirale endet, hier und heute. Wir sind die Könige der Neuanfänge.

**Danke, Jesus, dass du uns immer wieder einen Neuanfang schenkst, wenn wir uns an dich wenden. Bitte gib uns die Kraft, deinem Wort mehr Glauben zu schenken, als unseren eigenen negativen Gedanken. Herr, hilf uns, wieder neu Mut zu fassen und erneuere unsere Herzen und Sinne.**

Segen, „Guten Mut“ und viele Schokoladenkugeln wünsche ich Ihnen. ☺

*Susann Friedl*

**Zusammenfassung:**

Durch Entmutigung entsteht ein negativer Kreislauf, der uns gefangen nehmen kann. Die Gewissheit, dass Gott uns liebt und dass er sich eine Beziehung zu uns wünscht, kann uns immer wieder ermutigen, einen Neuanfang mit SEINER Hilfe zu wagen.