

## Müdigkeit - Umgang damit und Ausweg

„Du bist müde geworden“ (Jes 47,13). „Knaben werden müde und matt, und junge Männer straucheln und fallen; aber die auf den HERRN harren, kriegen neue Kraft, dass sie auffahren mit Flügeln wie Adler, dass sie laufen und nicht matt werden, dass sie wandeln und nicht müde werden“ (Jes 40,30-31).

### Müdigkeit ist etwas Natürliches

Müdigkeit ist ein natürlicher Bestandteil jedes Menschen. Gott, der Schöpfer, schuf uns so, dass unser Körper müde wird und Zeit zum Ausruhen benötigt. Dazu hat Gott zum Beispiel den Schlaf vorgesehen. Anhand des oben genannten Leitverses aus Jesaja 40 können wir erkennen, dass dies sowohl ältere aber auch jüngere Menschen betrifft.

Auch in der Bibel können wir so manche Beispiele finden, wo Menschen müde wurden. Selbst vom Herrn Jesus Christus lesen wir, dass er müde wurde: „Weil nun Jesus müde war von der Reise, setzte er sich so an den Brunnen“ (Joh 4,6). Auch die Jünger Jesu wurden müde, während der Meister im Gebet rang: „Und er kommt und findet sie schlafend. [...] Und er ging wiederum hin, betete und sprach dieselben Worte. Und als er zurückkam, fand er sie wieder schlafend; denn die Augen waren ihnen schwer geworden“ (Mk 14,37-40).

Das Volk Israel samt dem König David wurden müde und waren froh, einen Ort zu finden, wo sie rasten konnten: „Als aber der König samt dem ganzen Volk, das bei ihm war, müde [bei einem Rastplatz] ankam, erquickte er sich dort“ (2.Sam 16,14). Auch ein Gideon, den Gott selbst berief, um durch ihn das Volk Israel von den Feinden zu befreien, wurde samt seinen Kämpfern müde: „Als nun Gideon an den Jordan kam, ging er hinüber mit den 300 Mann, die bei ihm waren; die waren müde und setzten dennoch die Verfolgung fort“ (Ri 8,4).

### Geistliche Müdigkeit

An dieser Stelle sollte auch verdeutlicht werden, dass Müdigkeit nicht nur ein körperliches Phänomen ist. Müdigkeit tritt ebenso im inneren eines Menschen auf. Ein Mensch, der innerlich müde wird,

neigt sehr schnell dazu, alles aufzugeben. Wenn dieser Zustand der inneren Müdigkeit weiter Raum empfängt, so geht es bis hin zu einem „lebensmüden“ Zustand. Du kannst noch so ein ernsthafter Nachfolger und Diener Christi sein, die Gefahr des Müdewerdens ist immer da. Auch ein Prophet Gottes, durch den Gott so wunderbar wirkte und den uns Jakobus als Glaubensbeter zum Vorbild setzt, wurde müde und wollte sterben: „Er selbst aber ging hin in die Wüste, eine Tagereise weit, und er kam und setzte sich unter einen Ginsterstrauch. Und er erbat für sich den Tod und sprach: Es ist genug! So nimm nun, HERR, mein Leben, denn ich bin nicht besser als meine Väter“ (1.Kön 19,4).

### Ursachen der Müdigkeit

Müdigkeit kann verschiedene Gründe haben. Es können zu viele Aufgaben, Lasten und Arbeiten sein, die auf uns liegen. „Du wirst müde und kraftlos, sowohl du als auch das Volk, das bei dir ist; denn diese Sache ist zu schwer für dich, du kannst sie allein nicht ausrichten“ (2.Mo 18,18). Jethro, der Schwiegervater Moses, sah nicht nur, wie Mose und das Volk müde und kraftlos wurden, sondern er erkannte auch, dass die Ur-

**Geistliche Erschöpfung führt unter anderem zu einer andauernden Müdigkeit. Die Motivation und Freude am Dienst gehen verloren.**

sache dafür die Überlastung Moses war. Auch Mose selbst beklagte diesen Zustand vor Gott: „Ich kann dieses ganze Volk nicht allein tragen; denn es ist mir zu schwer“ (4.Mo 11,14). Leider können auch wir immer wieder in unseren Gemeinden beobachten, dass Geschwister, die in den verschiedensten Diensten stehen, zu viele Aufgaben übernehmen und dadurch müde und erschöpft werden. Es ist nicht gut und auch nicht von Gott gewollt, dass im-

mer dieselben Schultern so viel tragen. Das führt dazu, dass diese Geschwister vor Übermüdung völlig kraftlos und ausgelaugt sind. Jesus sprach davon, dass wir den Herrn der Ernte um Arbeiter bitten sollen (vgl. Lk 10,2). Und in Galater 6 Vers 2 weist Paulus darauf hin, dass wir dazu berufen sind, gegenseitig die Lasten zu tragen, um das Gesetz Christi zu erfüllen.

Am Beispiel des Propheten Elia sehen wir eine weitere Ursache für die geistliche Erschöpfung. Geistliche Erschöpfung führt unter anderem zu einer andauernden Müdigkeit. Die Motivation und Freude am Dienst gehen verloren. Bei Gideon sehen wir, was für einen wunderbaren Sieg Gott ihm in der Schlacht gegen die Feinde gab. Aber der Kampf selbst ging weiter und dauerte länger. Es war nicht nur damit getan, eine Schlacht zu gewinnen. „Als nun Gideon an den Jordan kam, ging er hinüber mit den 300 Mann, die bei ihm waren; die waren müde und setzten dennoch die Verfolgung fort“ (Ri 8,4).

### Müdigkeit ist gefährlich

Es ist nicht ungefährlich, in einem Zustand der Müdigkeit zu verharren. Während der Wanderung durch die Wüste wurden so manche aus dem Volk Israel müde und schwach, dadurch wurden diese zu einer leichten Beute für den Feind (vgl. 5.Mo 25,17-18). Apostel Petrus benennt unseren Widersacher, den Teufel, als einen brüllenden Löwen, der umhergeht und sucht, wen er verschlingen kann (vgl. 1.Petr 5,8). Wenn wir dieses Beispiel der Raubtiere in der Natur genauer beobachten, können wir oft feststellen, dass die Raubtiere tatsächlich auch aus weiter Entfernung sehr gut erkennen können, welche der Beutetiere aus der Herde krank, schwach und müde sind. Und gerade diese werden angegriffen.

In müdem Zustand verlieren wir auch die richtige Wertschätzung und treffen

falsche Entscheidungen. Die Wahl, die zum Beispiel Esau in einem erschöpften Zustand traf, hatte schlimme Folgen für ihn: „Und Jakob kochte ein Gericht. Da kam Esau vom Feld und war erschöpft. Und Esau sprach zu Jakob: Lass mich von dem roten Gericht da hinunterschlingen, denn ich bin erschöpft! Daher gab man ihm den Namen Edom. Da sprach Jakob: Verkaufe mir heute dein Erstgeburtsrecht! Und Esau sprach zu Jakob: Siehe, ich muss doch sterben; was soll mir das Erstgeburtsrecht? Jakob sprach: So schwöre mir heute! Und er schwor ihm und verkaufte so dem Jakob sein Erstgeburtsrecht. Da gab Jakob dem Esau Brot und das Linsengericht. Und er aß und trank und stand auf und ging davon. So verachtete Esau das Erstgeburtsrecht“ (1.Mo 25,29-34).

Körper und benötigen „Ruhepausen“. Auch darum kümmerte sich Jesus bei Seinen Jüngern und sprach zu ihnen: „Kommt ihr allein abseits [...] und ruht ein wenig!“ (Mk 6,31). Apostel Paulus schreibt in seinen Briefen davon, dass wir nur in und durch Christus gestärkt werden: „Ich vermag alles durch den, der mich stark macht, Christus“ (Phil 4,13). „Im Übrigen, meine Brüder, seid stark in dem Herrn und in der Macht seiner Stärke“ (Eph 6,10).

### Betrachte Christus, um nicht müde zu werden!

Der Schreiber des Hebräerbriefes ruft uns alle dazu auf, auf den Anfänger und Vollender des Glaubens zu schauen, um dadurch vor Müdigkeit und Mutlosigkeit bewahrt zu werden: „Indem wir hin-

zung zu stärken, das Wort Gottes, das Gebet, die Erfüllung mit dem Heiligen Geist. Das alles sind Nahrungsquellen, die uns von Gott gegeben sind. Aber auch die Gemeinschaft mit den Kindern Gottes ist wichtig und notwendig für uns. Nicht die Strände dieser Welt, sondern die Gemeinde sollte eine Herberge für uns sein, wo wir uns nicht nur ausruhen können, sondern auch geheilt werden und zu Kräften kommen. Gebe uns Gott, dass in jeder Gemeinde, in die Gott dich und mich hineingestellt hat, immer Geschwister da sind, die wie Aaron und Hur sind. Sie hielten die Hände Moses, als diese müde wurden, sie schlugen ihm nicht die Hände runter, sondern hielten sie hoch!

Lasst uns dem Ruf Christi folgen und beim Herrn der Ernte um Arbeiter auf Seinem Erntefeld bitten. Hierbei möchte ich betonen, dass Jesus sagte, es fehlt an Arbeitern! Nicht an Zuschauern! Auch nicht an denen, die immer wissen, was getan werden soll, sondern Arbeitern, Brüdern und Schwestern, die mit anpacken. Dadurch wird so manche treue Dienerseele entlastet und davor bewahrt, unter der Last müde und matt zusammenzubrechen. Lasst uns einander stärken, so wie Jesus es bei Petrus tat: „Ich aber habe für dich gebetet, dass dein Glaube nicht aufhöre; und wenn du einst umgekehrt bist, so stärke deine Brüder!“ (Lk 22,32).

Möge unser Herr Jesus Christus einen jeden von uns segnen, von den geistlichen Nahrungsquellen Speise zu uns zu nehmen und in der Kraft dieser Speise weiter zu gehen, bis dass wir vom Glauben zum Schauen gelangen und in die ewige Ruhe eingehen! Sollest du - aus welchem Grund auch immer - müde geworden sein: Schau auf JESUS und werde STARK in dem Herrn!

Waldemar Heckmann  
Gemeinde Darmstadt



Stärke dich an den Glaubensquellen!

### Vermeidung und Auswege aus der Müdigkeit

„Aber die auf den Herrn harren, kriegen neue Kraft“ (Jes 40,31). Es ist sehr wichtig, bei jeglichen Anzeichen für Müdigkeit auf den Herrn zu harren! Unser Herr und Heiland Jesus Christus kennt sehr wohl die Gefahren der Müdigkeit und Schwachheit, denn Er warnt uns: „Wacht und betet, damit ihr nicht in Anfechtung geratet! Der Geist ist willig, aber das Fleisch ist schwach“ (Mt 26,41). So gewillt der Geist eines wiedergeborenen Christen auch sein mag, so sind wir doch in einem schwachen

schauen auf Jesus, den Anfänger und Vollender des Glaubens, der um der vor ihm liegenden Freude willen das Kreuz erduldet und dabei die Schande für nichts achtete, und der sich zur Rechten des Thrones Gottes gesetzt hat. Achtet doch auf ihn, der solchen Widerspruch von den Sündern gegen sich erduldet hat, damit ihr nicht müde werdet und den Mut verliert“ (Hebr 12,2-3).

Gideon und seine Kämpfer waren müde und sie suchten nach Nahrung, Brot und Wasser. So ist es auch für uns nicht weniger wichtig, uns immer wieder mit Nah-

