

Eph 3,1-13 mutlos? frustriert? abgekämpft?

Einleitung

Thema: Mutlos? Frustriert? Abgekämpft

So das Thema von heute Morgen

Dodo Hug bringt es auf den Punkt.

Ich weiss nicht, wie es dir geht. **Meine grössten Tiefs** habe ich **oft nach den Ferien**, wenn ich wieder anfangen zu arbeiten. Eigentlich bin ich dann erholt, und doch, wenn ich erneut an die Arbeit denke, brauche ich einiges an Überwindung wieder los zu legen.

Bist du **manchmal auch mutlos**? Du suchst vielleicht eine Arbeitsstelle und siehst **kein Licht am Ende des Tunnels**. Alles ist dunkel. Wie lange muss ich noch suchen?

Bist du **manchmal frustriert** über deine **berufliche Perspektive**, über deine Tagesbeschäftigung als Unternehmer, Hausfrau, Angestellter, Schüler?

Fühlst du dich **manchmal abgekämpft im Dienst in der Gemeinde**?

Fühlst du dich **manchmal entmutigt in der Erziehung** der Kinder? Jetzt üben wir das schon so lange und es klappt immer noch nicht.

Was macht dich mutlos? Was frustriert dich? Wo kämpfst du dich ab und es geht nicht voran?

Wie, wer oder was zieht dich wieder hoch? Was macht dir wieder neu Mut? Was gibt dir Kraft?

2Min: *Was macht dich mutlos? Was frustriert dich? Wo kämpfst du dich ab?* (schreibe es auf die Zusammenfassung)

2 Min: Was machst du mit deiner Mutlosigkeit und deinem Frust? Wie, wer oder was zieht dich wieder hoch?

(Ein paar **Stimmen sammeln!**)

Eine Person in der Bibel fasziniert mich immer wieder. - **Paulus**

Paulus hat **enormes geleistet**, er hat enormes **durchgemacht** und ich glaube, dass er auch enorme Tiefs erlebte. Und doch hat er **nicht aufgegeben**.

In **vielen düsteren Momenten seines Lebens** ist er nicht **am Klagen**, sondern **macht sogar noch anderen Mut**.

Wie ist das nur möglich? Wäre es nicht genial, wir könnten wie Paulus besser mit unserem Frust, der Mutlosigkeit und dem Abgekämpft sein umgehen?

Ein **Text bei dem Paulus sein Geheimnis lüftet**, wie er mit Frust und Mutlosigkeit umgeht steht im **Eph 3,1-13**. Werfen wir doch einen **genaueren Blick** in diesen Text. Ich bin überzeugt, dass das was wir dort sehen auch uns helfen kann mit Frust und Mutlosigkeit besser umzugehen.

Eph 3,1.13: *Wenn ich mir das alles vor Augen halte, 'kann ich nicht anders, als vor Gott niederzuknien und ihn anzubeten'. Denn dass ich, Paulus, für mein Bekenntnis zu Jesus Christus im Gefängnis bin, kommt euch zugute, die ihr nicht zum jüdischen Volk gehört. [13](#) Daher bitte ich euch: Lasst euch von den Nöten, die ich*

durchmache, nicht entmutigen! Ich erleide das alles ja für euch; es trägt dazu bei, dass ihr Anteil an Gottes Herrlichkeit bekommt.

1. Akzeptiere deine Situation

Paulus sitzt unter anderem wegen den Ephesern **im Gefängnis**. Er **beschuldigt sie nicht etwa, sondern tröstet** sie. "Macht euch kein schlechtes Gewissen. Das alles dient zur Herrlichkeit Gottes."

Etwas, das **mir die Kraft raubt und mich frustriert** ist, wenn ich **gegen Situationen ankämpfe, die ich nicht ändern kann** und die **Gott momentan scheinbar auch nicht** ändern will.

Wenn du an einer frustrierenden Situation etwas ändern kannst und es dir anschliessend besser geht, **dann tue es**.

Wenn **du überlastet bist und Arbeit abgeben und dich entlasten kannst, dann tut es**. Wir müssen lernen „Nein“ zu sagen.

Das **Paradoxe ist**, dass **ich immer wieder gewisse Frustgeber bekämpfe, von denen ich weiss, ich kann sie nicht ändern**.

Das **kann eine Krankheit** sein. Das kann **deine momentane Stelle** sein. Das kann dein Ehepartner sein, den du nicht verändern kannst. Das können deine Kinder sein, die dir Gott gegeben hat. Das kann dein momentanes Single-Dasein sein.

Kämpfst du manchmal auch gegen gewisse Situationen, von den du weisst, du kannst sie nicht ändern und Gott scheint auch kein Interesse daran zu haben, die Situation momentan zu verändern?

Der Paulus akzeptierte seine Situation in der er drin steckte. Er **klagte nicht**, sondern er **suchte das Gute, das auch in dieser schwierigen Situation** steckte. Und bei allem Elend **kniete er vor Gott nieder und betet** ihn an.

Wie würde wohl dein und mein Leben aussehen, wenn wir Situationen, die wir nicht ändern können akzeptieren würden.

Ja, nicht nur akzeptieren, sondern **auch noch das Gute** und wenn es nur ein Sandkörnchen an Gutem gibt darin suchen würden?

Wie würde wohl unsere Leben aussehen, wenn wir **in jeder Lebenslage vor Gott auf die Knie** gehen würden und ihn anbeten würden. **Nicht für die schwierige Situation** die uns zu schaffen macht, sondern einfach **weil Gott gut ist?**

Würde unser Leben anders aussehen?

Bsp: Weiss du, es **kostet mich fast jedes Mal Überwindungskraft in die Gebetsstunde** zu gehen. Das hat **verschiedene Gründe**. Der **Teufel** will uns vom Gebet abhalten. Mein **innerer Schweinehund** will mich vom Gebet abhalten. Und oft bin ich **nach einem reichen Arbeitstag einfach Müde** und würde gerne nur etwas hängen.

Tatsache ist, meistens komme ich von den Gebetsstunden erquickt und ermutigt nach Hause, vor allem **dann, wenn wir auch eine Zeit des Lobpreises** zusammen hatten.

Das **erste Geheimnis von Paulus mit Frust** und Entmutigendem umzugehen laute: **Paulus akzeptierte seine Situation und betete Gott an.**

Ob uns dies auch helfen könnte?

Paulus hat noch ein **zweites Geheimnis** auf Lager:

2. **Erinnere dich an deine Berufung**

V. 7-8: Dass ich ein Diener dieser Botschaft geworden bin, ist ein Geschenk der Gnade Gottes; ich verdanke es seiner Macht, die in meinem Leben` wirksam geworden ist. [8](#) Mir, dem Allergeringsten von allen, die zu Gottes heiligem Volk gehören, hat Gott in seiner Gnade den Auftrag gegeben, den nichtjüdischen Völkern zu verkünden, was für ein unermesslich großer Reichtum uns in der Person von Christus geschenkt ist.

Etwas, das Paulus motivierte war das, dass **er wusste, warum er all das machte und durchmachte.**

Er tat es, weil Jesus ihn berufen hatte.

Paulus wusste, alles was er tat, tat er, weil Gott ihn dazu beauftrag hatte. Er lebte nicht sein eigenes Leben, sondern er lebte für Gott.

Diese Tatsache, dieses Wissen um seine Berufung gab ihm Mut, Kraft, Geborgenheit, Zuversicht, egal was um ihn herum passierte, egal was mit ihm passierte.

Aus dem Gerufen sein von Jesus Christus, aus der Berufung von Gott zum Dienst, kommt eine immense Widerstandskraft gegen Frustration, gegen Entmutigung, gegen das Abgekämpft sein.

Deine Berufung gibt dir Kraft.

Bsp. Vor einigen Jahren war ich vom Gemeindedienst so frustriert, dass ich anfang Stelleninserate zu studieren. Ich war reif für die Insel und wünschte mir aus allen Zwängen auszusteigen.

Das Problem war, dass es keine Stelle gab, die mich ernsthaft angesprochen hätte. Ich fand keine Berufung.

Ich fing dann auch an über meine momentane Berufung nach zu denken. Und mir wurde bewusst, so lange, wie Gott mich nicht für eine andere Aufgabe beruft, möchte ich treu sein und die Berufung leben, die er mir gegeben hat.

Nach und nach kam ich aus meinem Frust heraus. Das wissen um eine klare Berufung gab mir Mut und Kraft mit Jesus vorwärts zu gehen und nicht nur das frustrierende zu sehen.

Auch heute quälen mich manchmal Frust und Mutlosigkeit. Meine Berufung ist mir dabei immer wieder eine grosse Hilfe.

Weisst du für wen du die Wäsche wäscht? Für wen du kochst? Für wen du hinter einer Maschine stehst, hinter dem Ladentisch, an der Kasse, hinter dem PC, in der Schule?

Weisst du für wen du Kids-Treff machst, Unti vorbereitest, den freien Samstag opferst, am Abend noch an einer Sitzung der Gemeinde teil nimmst, in der Gemeinde putzt?

Bist du dir bewusst, dass du in erster Linie Gott dienst?

Bist du dir bewusst, dass du in zweiter Linie Menschen dienst? Deinem Ehepartner, deinen Kinder, einem Freund oder

Nachbar, einem Kind, einem Jugendlichen, einem Menschen, der ohne Jesus ewig verloren geht?

Das **zweite Geheimnis von Paulus mit Frust und Entmutigendem** umzugehen laute: **Erinnere dich daran, warum und für wen du es tust. Was ist deine Berufung.**

Könnte es für dich eine Hilfe sein, über deine Berufung nach zu denken.

3. Erinnere dich an Gottes Geheimnis

V. 2-6: Oder habt ihr etwa nicht von dem Plan gehört, den Gott im Hinblick auf euch gefasst und dessen Durchführung er mir in seiner Gnade anvertraut hat? [3](#) Es handelt sich bei diesem Plan um ein Geheimnis, dessen Inhalt Gott mir durch eine Offenbarung enthüllt hat; ich habe weiter oben schon kurz davon geschrieben. [4](#) Beim Lesen dieses Briefes könnt ihr erkennen, dass ich weiß, wovon ich rede, wenn ich vom Geheimnis Christi spreche. [5](#) Den Menschen früherer Generationen hatte Gott keinen Einblick in dieses Geheimnis gegeben, doch jetzt hat er es den von ihm erwählten Aposteln und Propheten durch seinen Geist offenbart. [6](#) Die Nichtjuden – ´darin besteht dieses Geheimnis` – sind zusammen mit den Juden Erben, bilden zusammen mit ihnen einen Leib und haben zusammen mit ihnen teil an dem, was Gott seinem Volk zugesagt hat. Das alles ist durch Jesus Christus und mit Hilfe des Evangeliums Wirklichkeit geworden.

Was war Gottes Geheimnis? In einem Wort:

Die **Gemeinde**

Die **Gemeinde ist Gottes Geheimnis.**

Die **Gemeinde ist Gott so wichtig**, dass er **seinen Sohn auf die Erde** sendet. Und **Jesus Christus starb am Kreuz** stellvertretend um **Menschen vor dem ewigen Tod zu retten.**

Er stirbt um die **Gemeinde ins Leben zu rufen.**

Er **ist im Himmel und baut seine Gemeinde** und keine sichtbare und keine unsichtbare Macht wird die Gemeinde aufhalten und zerstören können, das steht in Mt 16,18.

Die Gemeinde ist **nicht nur die Hoffnung für die verlorene Welt**, sondern auch der Ort, an dem **wir Gläubigen gestärkt**, aufgebaut und ermutigt werden.

Die Gemeinde ist ein Ort der Ermutigung!

Sind unsere **Gottesdienst**, die Gebetstreffen, die Uploads usw. eine Ermutigung?

Sind unsere **Hauskreise eine Ermutigung?**

Ist die **Gemeinde ein Ort der Ermutigung?**

Wie wird deine Ehe, deine Familie, deine Freundschaftsbeziehungen die Gemeinde ein Ort der Ermutigung?

Bsp: Ein **Professor der Medizin** stirbt und seine drei Söhne lösen den Haushalt auf. Die Mutter war schon lange verstorben, deshalb hatte der Vater eine **Haushälterin.**

Im **Arbeitszimmer** des Vaters fanden die Söhne ein halbes, steinhartes, vertrocknetes **Brot**. Die **Haushälterin** **wusste Bescheid**.

In den ersten Jahren nach dem Krieg war der **Professor todkrank**. Da schickte ihm ein **guter Freund ein halbes Brot**. Der aber dachte an die viel **jüngere Tochter eines Nachbarn** und liess dem Mädchen das Brot schicken.

Die **Nachbarsfamilie** aber mochte das wertvolle Brot nicht für sich behalten und gab es weiter an eine arme alte **Witwe**, die oben im Haus in einer kleinen Dachkammer hauste.

Die alte Frau aber **brachte das Brot ihrer Tochter**, die mit zwei kleinen Kindern ein paar Häuser weiter wohnte und nichts zu essen hatte für die Kinder.

Die **Mutter dachte**, als sie das Brot bekam, an den Medizinprofessor, der todkrank im Bett lag. Sie sagte sich, dass er ihrem Jungen das Leben gerettet und kein Geld dafür genommen hatte. Nun hatte sie eine gute Gelegenheit, es ihm zu danken, und liess das Brot zum Professor bringen.

Die **Haushälterin sagte zu den 3 Söhnen**: *„Wir haben das Brot sofort wiedererkannt. Unter dem Brot klebte immer noch das kleine Papierstückchen.“*

Als der Professor sein Brot wieder in der Hand hielt, sagte er: *„Solange noch Menschen unter uns leben, die so handeln, braucht uns um unsere Zukunft nicht bange zu sein. Dieses Brot hat viele satt gemacht, obwohl keiner davon gegessen hat. Dieses Brot ist heilig. Es gehört Gott.“* Und so legte er es in den Schrank. Und wenn er die Hoffnung verlor, holte er es hervor und betrachtete es. (Kühner, Überlebensgeschichten 11.10.)

Deine Ehe, deine Familie, deine Freundschaftsbeziehungen, die Gemeinde wird zu einem Ort der Ermutigung, wenn jeder nicht zuerst für sich schaut, sondern auf das Wohl des Nächsten.

Die Bibel sagt **Phil 2,3-5**: *Rechthaberei und Überheblichkeit dürfen keinen Platz bei euch haben. Vielmehr sollt ihr demütig genug sein, von euren Geschwistern höher zu denken als von euch selbst. [4](#) Jeder soll auch auf das Wohl der anderen bedacht sein, nicht nur auf das eigene Wohl. [5](#) Das ist die Haltung, die euren Umgang miteinander bestimmen soll; es ist die Haltung, die Jesus Christus uns vorgelebt hat.*

Versteht mich richtig: Ich will kein Idealbild an die Wand malen. WIR leben noch im Spannungsfeld zwischen Himmel und Erde. Und trotzdem sollen wir Jesus ähnlicher werden.

Könnte es sein, wenn wir anfangen, "auf das Wohl des anderen bedacht zu sein und nicht nur auf das eigene", dass das eine grosse Auswirkung auf unsere Freude und Kraft haben könnte?

Weisst du warum so viele Beziehungen, Familien, Ehen kaputt gehen? Weißt du warum so viele Gemeinden kaputt gehen?

Ich glaube der Grund ist der, dass wir auf unser Wohl bedacht sind und nicht wirklich auf das Wohl des Anderen auf das Wohl der verlorenen Menschen.

Denken wir, die Hauptsache ist, wenn meine Bedürfnisse gestillt werden?

Gott sei Dank, dass er anders ist. Jesus hat sich erniedrigt, er hat den Himmel verlassen. Er hat sich für uns Menschen geopfert, damit wir leben können.

Geistliche Reife wird da sichtbar, wo wir anfangen wie Jesus zu denken und handeln.

Das **dritte Geheimnis von Paulus mit Frust und Entmutigendem** umzugehen laute: **Beachte, dass die Gemeinde etwas sehr kostbares ist. Sie ist Gottes Geheimnis, wie er auf Erden gegenwärtig und wirksam sein möchte.**

Könnte es für dich eine Hilfe sein, mutig anzufangen, nicht in 1. Linie an dich zu denken, sondern an deinen nächsten?

Das **scheint widersprüchlich** zu sein, wenn wir über Frust, Mutlosigkeit und Abgekämpftsein nachdenken. Vielleicht ist es aber wirklich ein Geheimnis und es funktioniert wieder alle menschliche Logik.

Zusammenfassung / Motivation

Mutlos? Frustriert? Abgekämpft?

Paulus verrät uns sein Geheimnis damit umzugehen Eph 3,1-13:

1. Akzeptiere deine Situation

V. 1.13

2. Erinnere dich an deine Berufung

V.7-8

3. Erinnere dich an Gottes Geheimnis

V. 2-6; Phil 2,3-5: : *Rechthaberei und Überheblichkeit dürfen keinen Platz bei euch haben. Vielmehr sollt ihr demütig genug sein, von euren Geschwistern höher zu denken als von euch selbst. [4](#) Jeder soll auch auf das Wohl der anderen bedacht sein, nicht nur auf das eigene Wohl. [5](#) Das ist die Haltung, die euren Umgang miteinander bestimmen soll; es ist die Haltung, die Jesus Christus uns vorgelebt hat.*

(Lies doch in der kommenden Woche am Morgen diese 3 Verse bevor du dem ersten Menschen begegnest durch.)