

# WO HILFT DIE MEDIZIN, WO HILFT DER GLAUBE?



## TEACHING:

Der eine geht ständig zum Arzt, der andere nie. Doch wir alle haben die Tendenz in uns, psychische Krankheiten zu entwickeln. Die Frage ist: Wann hilft uns Medizin, wann nicht – und wann hilft Gott durch Medizin? Wenn du z.B. einen übersäuerten Magen hast, denkst du: „Ich brauch ´ne Pille, damit das Symptom sofort weg ist!“ Doch die Medizin weiß nicht, woher der übersäuerte Magen kommt. Es kann sich etwa um eine psychosomatische Reaktion auf Sorgen handeln.

### **Medizin kann ein Geschenk sein, aber auch ein Götze.**

Wenn der Schmerz da ist, sind wir bereit für Veränderung, doch wenn der Schmerz nachlässt, lassen wir alles laufen wie zuvor. Bei Rückenschmerzen helfen zwar erstmal eine Pille, Massage und Wärme – doch eigentlich müsstest du regelmäßig Übungen machen. Ein guter Physiotherapeut lässt dich nicht passiv werden, sondern sorgt dafür, dass du ihn bald nicht mehr brauchst. Gott ist ein guter „Therapeut“: Er freut sich, wenn wir an die Wurzel gehen.

### **Medizin löst dein Problem nicht – Gott ist der Erlöser!**

Die Schmerzmittel sollen dafür sorgen, dass wir wieder in eine aufrechte Haltung kommen, um dann unsere Muskeln trainieren zu können. Auch bei seelischen Krankheiten hilft uns Medizin, eine Fehlhaltung zu überwinden. Doch dann wir müssen anfangen, mit Gottes Hilfe zu trainieren. Jesus möchte mit dir an die Wurzel gehen und dir (geistliche) Übungen beibringen – egal wie klein die Übung zu Beginn auch ist. Denn du musst Folgendes wissen:

- **Dein Leben bewegt sich in Richtung deiner stärksten Gedanken.** → Ärztliche Diagnosen können manchmal auch kontraproduktiv sein. „Ich bin depressiv“ ist eine Identität! Sage lieber: „Ich kämpfe mit Depressionen.“
- **Magst du die Richtung, in die deine Gedanken dich leiten?** → Nimm dir dazu Zeit und hinterfrage dich selbst.
- **Es gibt eine Abhängigkeit zwischen der Qualität deiner Gedanken und der Lebensqualität (Sprüche 4,23)**  
→ Schreibe deine Gedanken auf und frage dich, wohin die Reise geht, wenn du diese Gedanken weiterdenkst...

### **Es geht darum, neu denken zu lernen.**

Emotionale Reaktionen wie Angst oder Stress sind nicht objektiv, sondern leider oft „teufelisch inspiriert“. Deshalb hinterfrage, ob ein Gefühl von Gott oder vom Teufel kommt. Starte dein Training mit diesen geistlichen Prinzipien:

1. **Prinzip: Gebet verändert unser Denken (Philipper 4,6-9)** → Gebet ist keinesfalls deine letzte Verteidigungsmöglichkeit, sondern deine erste Angriffsstrategie! Du darfst voll Zuversicht zu Gott kommen (Hebräer 4,16; Jakobus 4,2-3). Man hat festgestellt: Zwölf Minuten tägliches, konzentriertes Gebet über einen Zeitraum von acht Wochen können das Gehirn so stark verändern, dass dies auf einem Gehirns scan gemessen werden kann!
2. **Prinzip: Du musst die destruktiven Gedanken in dir entlarven** → Was schmeckt nach Leben, was nach Tod? Und was sagt Gott dazu? Es ist wichtig, dass du weißt, was du glaubst und worauf du dich stellst.

### **Was deine Herausforderung auch ist: Investiere in deine Beziehung mit Gott!**

Psychische Krankheiten entstehen im Gehirn, und das wird nicht durch Medikamente verändert. Medizin kann dir dienen und Entlastung schaffen. Sie gibt dir eine Grundlage, um trainieren zu können. Doch das Problem an der Wurzel lösen, kannst du nur mit Gottes Hilfe. Diese Demut ist „kriegsentscheidend“ in deinem geistlichen Kampf (1. Petrus 5,5-9). Frage deinen göttlichen Trainer, den Heiligen Geist, was er dir heute zu deiner Situation sagen möchte.

# WO HILFT DIE MEDIZIN, WO HILFT DER GLAUBE?



## AUSTAUSCH: KÖRPER, SEELE, GEIST (15-30 min)

1. Zu welcher Fraktion gehörst du: Gehst du eher nie zum Arzt oder ständig?
2. Tendierst du zu körperlichen oder geistigen „Erkrankungen“? Wo bist du besonders angreifbar?
3. Hattest du schon einmal seelische Probleme (Schmerzen, Ängste, etc), und konnten Medikamente dir helfen?



## REFLEXION: ACHE AUF DEINE GEDANKEN! (20-40 min)

- A. Alle geistlichen Prinzipien der Predigt drehen sich um deine Gedanken – sie sind das Wichtigste (Sprüche 4,23). Verlierst du hier den Kampf, hast du schon verloren – und umgekehrt! Nehmt euch etwas Zeit und reflektiert:
- Erkennst du bei dir eine Abhängigkeit zwischen der Qualität deiner Gedanken und deiner Lebensqualität?
  - In welche Richtung tendieren deine stärksten Gedanken? Magst du die Richtung, die sie einschlagen?
- B. Der Befehl „Sorgt euch um nichts!“ ist wohl der schwierigste Auftrag, den die Bibel uns gibt. Du kannst es dir an zwei Boxen veranschaulichen: Normalerweise ist die Box unserer Sorgen groß, und Gottes Box ist klein. Wir versuchen, die Sorgen auf Gott draufzuladen, doch es passiert scheinbar nichts, und wir holen unsere Sorgen wieder zurück. Gebet sorgt nun nicht dafür, dass Gott größer wird (der ist nämlich schon groß 😊), sondern dass du weniger Lügen glaubst. Schließlich kannst du deine (kleine) Sorgenbox in Gott verschwinden lassen...
- Geh mit Gott ins Gespräch: Was ist die kleinste tägliche Gebets-Trainingseinheit für dich (→ \_\_\_\_ min)?
  - Mach mit Gott einen „Trainingsplan“: Wo und wie möchtest du trainieren, wann die Übungen steigern?



## EXPERIENCE: WAS SCHMECKT (NICHT) NACH LEBEN? (15-30 min)

Startet heute (jeder für sich) mit eurer „Liste“: Immer wenn etwas Komisches in dein Leben kommt, schreib es auf und frage: Was schmeckt hier nicht nach Leben (Johannes 10,10)? Was sagt Gott dazu, was ist seine Sicht – was schmeckt denn nach Leben? Entlarve damit teuflische Lügen und stelle ihnen göttliche Wahrheiten entgegen:

Was schmeckt nicht nach Leben?	Was sagt Gott dazu? Welche göttliche Wahrheit hilft mir?
„Ich habe große Angst vor...“	1. Mose 1,3 / 2. Korinther 10,4-5 / Jesaja 55,11 / Sprüche 3,5-6 / Psalm 42,6
(...)	



## GEBET: DU BRAUCHST GOTTES HILFE! (10-20 min)

Betet das Gebet von Tobi gemeinsam: „Jesus, ich brauche dich als Retter und Erlöser. Decke die Wurzeln in meinem Leben auf. Heiliger Geist, bring mir bei, was es heißt, geistliche Muskeln aufzubauen. Gib du mir die Kraft für diese geistlichen Übungen und den Hunger, mit wenigen Minuten Gebet anzufangen. Gib mir die Kraft und den Glauben.“ Wenn du denkst, du hast weder Kraft, noch Glauben oder Willen dazu, lies jeden Tag Philipper 2,13 und Hebräer 12,1!



## NEXT STEP: TÄGLICHES TRAINING (zuhause)

Trainiere mit Gottes Hilfe täglich deine körperlichen, seelischen und geistlichen Muskeln – mit dieser Einstellung: Ich tue, was ich kann – Ich gebe Gott, was ich nicht kann – Ich vertraue Gott, egal was ist. Denke stets daran: Du bist kein Opfer deiner Sorgen, du bist ein Täter des Gebets!