

DEPRESSION: HOFFNUNG IN DER DUNKELHEIT!



TEACHING:

Du darfst dich freuen auf 2025, denn Gott ist da – er ist der lebendige Gott, und er möchte dein neues Jahr mit Leben füllen (Jeremia 10,10). Wir brauchen Durchbrüche in 2025, denn unser Leben fühlt sich nicht immer nach Leben an. Depression z.B. ist eine (bisweilen tödliche) Krankheit, mit der fast ein Viertel aller Deutschen schon einmal zu tun hatten. Und unter den 10-25jährigen ist Suizid, oft ausgelöst durch Depression, die häufigste Todesursache. Wenn du gerade durch eine Depressionsphase gehst, dann sei dir dieser Tatsache aus Johannes 8,12 gewiss:

Jesus ist das Licht der Welt – und er ist auch das Licht deines Lebens.

Doch Jesus sagt in Matthäus 5,14+16 auch: Ihr seid das Licht der Welt, und das darfst du für andere anzünden. Weshalb kämpfen wir geistlich nicht viel mehr für andere Menschen? Wir haben Gott als Quelle verlassen (Jeremia 2,13), weil wir ihm nicht vertrauen, dass er reinkommt in unsere Dunkelheit und Leben spendet. Doch Gott ändert sich nicht, er ist derselbe gestern, heute und in Ewigkeit (Hebräer 13,8). Die Bibel ist kein Buch über Geschichten, die Gott irgendwann einmal getan hat. Die Bibel ist ein Buch von Geschichten, die Gott immer tut!



Die Dinge, die Gott früher getan hat, tut er auch heute noch.

Und du hast diese Kraft Gottes (griech. DYNAMIS) in dir, denn der Heilige Geist lebt in dir. Laut Epheser 1,19-20 hast du dieselbe Kraft in dir, die Jesus Christus von den Toten auferweckt hat – weißt du das? Lass dich nicht davon abhalten, ein Licht zu sein in dieser Welt zu sein, auch wenn du Gottes Handeln nicht vollständig verstehst. Dein Job als Nachfolger von Jesus ist es, der Welt von dem zu erzählen, was die Welt nicht kennt.

Du kannst keine Menschen gesund machen – aber Gott in dir kann es.

Gott möchte Geschichte schreiben mit dir – so wie er damals auch das Wort der Apostel durch Zeichen und Wunder bekräftigte (Markus 16,20). Die Bibel ist zwar fertig geschrieben, aber nicht die Geschichte, die Gott mit dir schreibt! Es ist Zeit, diese Kraft Gottes in 2025 zu entfalten. Du bist nicht geboren, um sonntags zur Kirche zu gehen und dich unterhalten zu lassen. Du bist berufen, rauszugehen und Menschen im Namen von Jesus Heilung zuzusprechen.

Als Kind Gottes hast du Autorität.

Lass dich challengen: Wie soll dein Jahr 2025 werden? Der berühmte Prediger Charles H. Spurgeon hatte zeit seines Lebens mit Depressionen zu kämpfen und stand doch täglich auf der Bühne, weil seine Freunde ihn, wenn er kraftlos war, buchstäblich in die Kirche trugen! Wir brauchen einander. Such dir ein Team oder eine Smallgroup, wo du Gemeinschaft hast.

Der Vater will deine Heilung.

Jesus heilte stets alle Kranken, die zu ihm kamen (Matthäus 8,16). Gott ließ seinen Sohn selbst zu deiner Krankheit werden am Kreuz von Golgatha. Gott ist gut mächtig, und schon jetzt tut er so viele Wunder in unserer Kirche. Wenn du an Depression leidest oder sonstige Themen hast, die dein Leben schwer werden lassen, dann wende dich an ihn. Du bist nicht geboren, um im Gefängnis zu sein! Jesus möchte deine Gefangenschaft wenden, wie es in Jesaja 61,1 heißt: „Der Geist des Herrn ruht auf mir, denn der Herr hat mich gesalbt“ – mit DYNAMIS!

DEPRESSION: HOFFNUNG IN DER DUNKELHEIT!



AUSTAUSCH: JAHRESWECHSEL (10-20 min)

- Wo brauchst du in 2025 Durchbrüche? Hattest du Durchbrüche in 2024, von denen du erzählen möchtest?
- Wie hast du das Thema Depression bisher erlebt: Kennst du selbst solche „düsteren Momente“? Gibt es im Bekanntenkreis Menschen, die mit Depressionen zu kämpfen haben oder hatten? Teile gern deine Geschichte.



STUDY / REFLEXION: GOTTES „DYNAMIS“ (20-40 min)

Schaut euch gemeinsam die zahlreichen Bibelstellen an, welche Jens in der Predigt aufgeführt hat:

1. Zum Thema **Gott ist die Quelle des Lebens**: Jeremia 10,10 und 2,13
Frage dich: Wo hast du Gott als die einzig wahre Quelle deines Lebens verlassen? Was nimmt als „Ersatz“ zu viel Raum ein in deinem Leben? Traust du Gott noch zu, dein Leben neu machen zu können?
2. Zum Thema **Gottes DYNAMIS in uns**: Apostelgeschichte 1,8 und 10,38; Lukas 5,17 und 6,18-19; Epheser 5,17
Frage dich: Wo erlebst du diese Kraft als wirksam in dir? Wo noch nicht? Wo würdest du sie gern erleben?
3. Zum Thema **Gott tut heute noch Wunder**: Markus 16,17+20; Apostelgeschichte 4,30-31; Hebräer 13,8
Frage dich: Darf Gott dich im Jahr 2025 challengen? Welche Geschichte möchte er mit dir schreiben?



REFLEXION: WEGE AUS DER DUNKELHEIT (15-30 min)

Das Zeugnis von Laura und Nicolle bringt uns dem Thema Depression näher. Wir erleben, wie Gott auch hier wirken und heilen kann. Nehmt euch etwas Zeit und reflektiert über die Antworten, die sie am Ende auf Christinas Fragen gegeben haben, ebenso über die Bibelstellen, die zu diesem Thema in der Predigt genannt wurden:

Frage an Laura: Was würdest einem betroffenen Menschen an Hoffnung mitgeben?

- ➔ „Setze alle deine Hoffnung auf den Herrn. Er wird dich retten, denn dazu ist er da.“ (Matthäus 8,16; Jesaja 53)
- ➔ „Werft alle eure Sorgen und Ängste auf ihn – er hält das aus. Gott ist das Licht des Lebens, auch wenn du das noch nicht siehst.“ (Johannes 8,12; Matthäus 5,14+16)

Frage an Nicolle: Wie würdest du einem Menschen mitgeben, der Depression in seinem Umfeld erlebt?

- ➔ „Alles, was Gott tut, hat einen Grund. Er kann alles umdrehen. Oft erkennen wir das erst im Rückspiegel unseres Lebens.“ (Jesaja 61,1 – und [hier](#) findest du mehr zu Charles H. Spurgeon und seinem Kampf mit Depressionen...)



GEBET / NEXT STEP: BETE WIE NIEMALS ZUVOR (15-30 min)

Außerdem hat Nicolle am Ende des Interviews gesagt:

„*Unterschätze nicht die Kraft des Gebets. Was wir physisch noch nicht sehen können, ist geistlich längst errungen.*“

Deshalb nehmt euch nun etwas Zeit und betet gemeinsam, dass Gott in 2025 in die dunklen Bereiche eures Lebens hineinleuchten kann. Glaubt, dass die Dinge, die in der geistlichen Dimension errungen wurden, sich auch in der physischen Welt zeigen werden. Sprecht euch gegenseitig zu, dass Gottes DYNAMIS in jedem von euch wirksam ist!

- ➔ Um dein Gebetsleben zuhause weiter zu intensivieren, hier noch einige Tipps:
 - Kennst du das Buch **Bete wie niemals zuvor** von Leo und Susanne Bigger?
 - Hier sind die Links zu unserer Aktionsseite **21 Tage Fasten & Gebet** und zur **Gebetspatenschaft** für Kids.