

Wie man neue Kraft gewinnt

- **Predigttext:**

Jesaja 40,29-31

Er gibt den Erschöpften neue Kraft; er gibt den Kraftlosen reichlich Stärke. Es mag sein, dass selbst junge Leute matt und müde werden und junge Männer völlig zusammenbrechen, doch die, die auf den HERRN warten, gewinnen neue Kraft. Sie schwingen sich nach oben wie die Adler. Sie laufen schnell, ohne zu ermüden. Sie gehen und werden nicht matt.

- **Zusammenfassung:**

Durch das Leben werden wir kräftemäßig herausgefordert, aber Gott will uns durch regelmäßige Zeiten in Seiner Nähe stärken und geistlich erfrischen!

- **Kernaussagen der Predigt:**

- Die Bibel zeigt uns viele Menschen mit Problemen, Schwächen, Sünden und Kraftlosigkeiten und einen Gott, der diesen Menschen helfen will!
- Message: Gott ist für dich, Er will dir (auf)helfen!
- Man braucht sich auch nicht zu schämen, denn selbst junge Menschen werden matt, müde und brechen zusammen!
- Was erschöpft uns? Warum sind wir müde, ausgelaugt und gestresst? Was ist da vielleicht zu viel geworden?
- Dass wir Lasten tragen gehört zum Menschsein dazu! Es gibt unserem Leben sogar einen Sinn, dass wir Aufgaben bewältigen in Beruf, Familie und Kirche!
- Das strengt an, das macht müde! Manches kommt unangekündigt, manches angekündigt: Burn out! Aber: Gott möchte nicht, dass wir uns überlasten!
- Wie kommt es dazu, dass wir uns übernehmen?: Wir können nicht Nein sagen, wir hoffen durch Leistung auf Anerkennung, wir sind perfektionistisch, wir haben die göttliche Kraftquelle vernachlässigt im Dienst für Ihn!
- Woran es auch immer liegt, die Bibel präsentiert uns eine Lösung!: **Jesaja 40,31**
- 1. Am Anfang steht die Erkenntnis, dass die Hilfe von Gott kommt!
- 2. Wir werden ruhig und nehmen uns Zeit für Gott („warten“)!
 - Gott kann dann zu uns reden, z.B. über Gründe dafür!
- 3. Wir kommen in seine Gegenwart durch Lobpreis und Dank!
 - Wie?: Durch Danksagung sehen wir das Glas halbvoll!
 - Lobpreis (Soaking, wenn man nicht mehr kann)!
 - Bedeutet: Durch Lobpreis werden wir mit dem HG erfüllt!
 - Wichtig ist, dass wir glauben, dass Gott uns etwas gibt! Gott will uns Worte der Ermutigung geben: Er liebt uns!

- **Fragen für das Predigt-Praxis-Gespräch**

- Wo hat die Predigt dich persönlich für dein Leben angesprochen?
- Fühlst du dich zur Zeit stark im Geist oder eher schwach? Wie geht es dir seelisch und körperlich?
- Fühlst du dich wiederkehrend schwach oder erschöpft? Woran liegt das?
- Wie gehst du mit diesen Zuständen um? Was kannst du daran ändern?
- Wie stärkst du dich durch Gottes Gegenwart und sein Wort?
- Was wäre dein nächster Schritt um dies regelmäßig zu erfahren?