

JOSEPH PRINCE

SCHLUSS MIT  
NEGATIVEN  
GEDANKEN

BESIEGE ENTMÜTIGUNG  
& DEPRESSION

AUS DEM ENGLISCHEN VON  
GABRIELE KOHLMANN



Die englische Originalausgabe erschien im Verlag 22 Media Pte. Ltd. unter dem Titel *No More Mind Games*. Copyright © 2018 by Joseph Prince. Published by arrangement with 22 Media Pte. Ltd., [www.josephprince.com](http://www.josephprince.com).

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Bibelzitate, sofern nicht anders angegeben, wurden der »Neues Leben Bibel« entnommen. Copyright © 2017, SCM R.Brockhaus im SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten. Alle Rechte vorbehalten. Alle Bibelübersetzungen wurden mit freundlicher Genehmigung der Verlage verwendet. Hervorhebungen innerhalb von Bibelziten wurden vom Autor vorgenommen.

- ELB *Revidierte Elberfelder Bibel* © 2006 SCM R.Brockhaus, Witten.  
EÜ *Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift*, © 2016 Kath. Bibelanstalt GmbH, Stuttgart.  
GNB *Gute Nachricht Bibel*, revidierte Fassung, © 2000 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.  
HFA *Hoffnung für alle* © by Biblica, Inc.\*, hrsg. von Fontis.  
LUT *Lutherbibel*, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft Stuttgart.  
NGÜ *Neue Genfer Übersetzung – Neues Testament und Psalmen*, © 2011 Genfer Bibelgesellschaft.  
SLT *Bibeltext der Schlachter Übersetzung*, © 2000 Genfer Bibelgesellschaft.

Zitate aus den folgenden Bibeln wurden aus dem Englischen übersetzt:

- AMP *Amplified Bible*, © 2015 The Lockman Foundation.  
NLT *New Living Translation*, © 2013 Tyndale House Foundation.

*Umschlaggestaltung:* © 22 Media Pte. Ltd.  
*Corporate Design:* spoon design, Olaf Johansson  
*Lektorat:* Esther Middeler, Thilo Niepel  
*Satz:* Grace today Verlag  
*Druck:* CPI – Clausen & Bosse, Leck  
*Printed in Germany*

1. Auflage 2019

© 2019 Grace today Verlag, Schotten  
Taschenbuch: ISBN 978-3-95933-105-0, Bestellnummer 372105  
E-Book: ISBN 978-3-95933-106-7, Bestellnummer 372106  
Hörbuch MP3-CD: ISBN 978-3-95933-107-4, Bestellnummer 372107  
Hörbuch Audio-CD: ISBN 978-3-95933-108-1, Bestellnummer 372108

Nachdruck und Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Verlages.

[www.gracetoday.de](http://www.gracetoday.de)

# INHALT

Einleitung	7
<b>Kapitel 1</b> Du bist nicht allein	11
<b>Kapitel 2</b> Gott wirkt hinter den Kulissen für dich	31
<b>Kapitel 3</b> Lass dich vom Feind nicht durcheinanderbringen	55
<b>Kapitel 4</b> Praktische Schritte, um frei zu werden	73
Schlusswort	96
Gottes Zusagen an dich	100
Anmerkungen	119
Zusätzliche Audiobotschaften	121

# EINLEITUNG

Wenn du gerade eine Zeit schwerer Entmutigung durchmachst und mit Depressionen und Selbstmordgedanken zu kämpfen hast, so glaube ich, dass der Herr dir heute etwas sagen will: Gib dich nicht der Dunkelheit hin, die dich zu überwältigen droht. Glaube nicht der LÜGE, dass du ein absoluter Versager bist, und dass es nur einen Weg gibt, das Elend und den Schmerz zu beenden, die dich schon so lange belasten. Du bist *nicht* allein. Das kommt dir jetzt vielleicht anders vor, aber ich möchte, dass du weißt: Gott liebt dich und er hat einen Plan für dein Leben. Es ist kein Zufall, dass du dieses Buch in deinen Händen hältst. Er hat es irgendwie so eingefädelt, und ich bete, dass du weiterliest und mir die Möglichkeit gibst, dir zu zeigen, was Gott in seinem Herzen für dich empfindet.

Es gibt einen Feind, der dich isolieren will. Er spielt Psychospielchen mit dir und will dir das Gefühl geben, dass du ein Versager bist und es keine Hoffnung gibt. Er will deinen Frieden, deine Freu-

de und alles Gute in deinem Leben stehlen. Dieser Feind will dich zerstören und töten. ABER es gibt auch einen Gott, der sich bis ins kleinste Detail um dich kümmert – einen Gott, der den Schmerz sieht, den du durchmachst. Er hat den Preis dafür bezahlt, dass du dieses Leben genießen kannst, anstatt es nur zu *ertragen*. Unser Herr Jesus sagte: »Ein Dieb will rauben, morden und zerstören. Ich aber bin gekommen, um ihnen das Leben in ganzer Fülle zu schenken« (Johannes 10,10). Mein Freund (damit meine ich natürlich immer auch alle Leserinnen), das ist Gottes Wunsch für dich: Er möchte, dass du ein reiches, erfülltes Leben hast, das du in vollen Zügen genießen kannst.

Ich weiß nicht, welche Lasten du trägst. Vielleicht kämpfst du mit einer geheimen Sucht und die Scham darüber zerfrisst dich. Vielleicht musst du einen Fehlschlag nach dem anderen einstecken und hast jetzt einen Punkt erreicht, an dem du keinen Ausweg mehr siehst. Vielleicht wurde dir immer wieder erzählt, dass du wertlos bist, und dir wurden erniedrigende Dinge gesagt und angetan. Vielleicht hast du schon so lange mit verschiedenen Problemen zu kämpfen, dass du inzwischen innerlich taub, nur noch erschöpft und bereit bist, das Handtuch zu

werfen. Vielleicht sehen deine Instagram-Highlights supertoll aus, aber im Innern spürst du eine zunehmende Leere. Du hast das Gefühl, gefangen zu sein, und denkst, dass es nie wieder besser werden wird.

Ich behaupte nicht, Antworten auf die Fragen zu haben, die dich belasten. Ich kann dir nicht sagen, warum dein Mann dich betrogen hat oder warum deine Firma dich einfach so entlassen hat. Ich kann nicht erklären, warum die Medikamente, die du genommen hast, nicht zu wirken scheinen, oder warum du die Traurigkeit, die dich verschlingt, nicht stoppen kannst.

Was ich dir aber sagen kann, ist, dass die Bibel zu den Leiden, die du durchmachst, nicht einfach schweigt. Ich wünsche mir für dich, dass die Berichte, die du gleich lesen wirst, deine Augen öffnen und dich sehen lassen werden, wer Gott ist und wie sehr er *dich* liebt. Ich bete, dass der Herr dir Wahrheiten zeigen wird, die dazu führen, dass dein Herz mit einem übernatürlichen Frieden erfüllt wird, der über menschliches Verstehen hinausgeht; Wahrheiten, die dich von den Fesseln der Depression befreien werden. Dir ist vielleicht danach, dich selbst aufzugeben, aber Gott ist nicht bereit, dich das tun zu lassen.

Darf ich dir einen Gott vorstellen, der deine Gebrochenheit und Verzweiflung nehmen und dir im Tausch seine Freude geben will? Erlaubst du mir, dir von einem Gott zu erzählen, der in deinen dunkelsten Stunden zu dir kommt – einem Gott, der alles aufgegeben hat, damit du dich nie wieder allein fühlen musst? Und erlaubst du mir auch, dir einige praktische Schritte zu zeigen, die du unternehmen kannst, während du deine Hand in seine legst und dich von ihm lieben lässt, bis du wieder ganz heil und gesund bist?

Ich danke dir vielmals. Ich bete mit dir für deinen Durchbruch und ich glaube, dass deine besten Zeiten noch vor dir liegen.

KAPITEL 1

Du BIST  
NICHT ALLEIN

## DU BIST *NICHT ALLEIN*

Ich glaube, wir leben in einer Zeit, in der der Feind zunehmend die Waffen der Entmutigung und Depression einsetzt, und ich spüre, wie dringlich und wichtig es ist, die Wahrheit von Gottes Wort in diesem Bereich aufzuzeigen. Es ist etwas, was ich in der Gesellschaft insgesamt beobachte – so haben in den letzten Jahren mehrere Selbstmorde prominenter Persönlichkeiten die Menschen überall auf der Welt schockiert und traurig gemacht. Ich sehe es an der zunehmenden Anzahl von Menschen, die von Schmerzmitteln abhängig sind, die an Depressionen, Angststörungen und Einsamkeit leiden, und an dem gleichzeitigen Anstieg der Selbstmordrate.<sup>1</sup> Aber auch im Leib Christi scheint der Feind mehr denn je Entmutigung und Depression zu nutzen, um gegen Pastoren, Leiter und andere kostbare Menschen vorzugehen, die sich mit Herzblut für das Volk Gottes einsetzen.

Mein Team und ich erhalten viele Gebetsanliegen von Menschen, die mit Depressionen und Ängsten kämpfen. Manche von ihnen leiden an einer posttraumatischen Belastungsstörung. Andere kämpfen mit postnatalen Depressionen. Einige, bei denen alles gut zu laufen scheint, haben trotzdem das Gefühl, dass sie irgendwie gefangen sind und ihr Leben keine Bedeutung hat. Viele dieser Menschen fühlen sich psychisch und emotional erschöpft. Sie sind angesichts der Situationen, denen sie ausgesetzt sind, oft überfordert, entmutigt und fühlen sich in ihren Kämpfen alleingelassen. Viele sehen keine Hoffnung in ihrem Leben und stehen kurz davor, aufzugeben.

Wenn dir das, was ich hier schildere, schmerzlich vertraut vorkommt, möchte ich, dass du weißt: Du liest die Worte auf dieser Seite nicht zufällig. Ich bin überzeugt, dass du sie deshalb liest, weil du zum Herrn um Hilfe gerufen hast und er dir auf diese Weise antwortet. Oder vielleicht ist Gott dir ja fremd, aber du hast Freunde und Verwandte, die ihn kennen. Wenn ja, dann ist das, was du in der Hand hältst, vielleicht einer der Wege, wie der Herr ihre Gebete für dich erhört, und mein Gebet ist, dass du bis zum Ende dieses Buches den Herrn kennengelernt hast.

Wie auch immer deine Umstände sein mögen und wie auch immer dieses Buch in deine Hände gelangt ist, ich bete, dass deine Augen beim Weiterlesen geöffnet werden, damit du die Länge, Breite, Tiefe und Höhe seiner alles übersteigenden Liebe zu dir sehen kannst. Ich bete, dass du eine Offenbarung unseres Herrn Jesus bekommst, die jede Lüge aufdeckt und zerschmettert, mit der der Feind dich gefangen hält. Ich bete, dass diese Offenbarung die Fessel der Depression in deinem Leben zerreißt und Hoffnung in deinem Herzen aufkommen lässt. Ich bete, dass du von jedem bedrückenden Gedanken, jeder Sucht, jeder Gebrochenheit und jedem Gefühl der Hoffnungslosigkeit, des Versagens und der Ablehnung befreit wirst, während du mehr und mehr von unserem Herrn Jesus zu sehen bekommst, der dein »bewährter Helfer« in den Zeiten deiner Not ist (Psalm 46,1 HFA)!

### **Auch sie waren entmutigt**

Ich möchte dir gleich zu Anfang zeigen, dass Depressionen, Angst und Verzweiflung keine Zustände sind, die erst heutzutage existieren. In der ganzen

Bibel finden wir Männer und Frauen, die in tiefster Entmutigung zu Gott geschrien haben, wobei einige von ihnen sogar Selbstmordgedanken äußerten. Hier sind nur einige Beispiele biblischer Gestalten, die durch Depressionen gegangen sind. Ich bete, dass ihre Geschichten dir helfen zu erkennen, was der Herr für dich empfindet.

In 1. Könige 19 lesen wir von Elia. Er war ein mächtiger Prophet, der Feuer vom Himmel herabgerufen und Tote auferweckt hatte. Dennoch kam er in seinem Leben an einen Punkt, an dem er, verfolgt von seinen Feinden, so mutlos wurde, dass er darum bat, sterben zu dürfen. Die Bibel berichtet, wie er zu Gott rief: »Herr, ich kann nicht mehr. Lass mich sterben! Ich *bin* nicht besser als meine Vorfahren« (1. Könige 19,4 GNB).

Gott hatte mächtige Wunder durch Elias Hände gewirkt. Aber als Elia *sah*, dass seine Feinde ihn töten wollten, vergaß er den Gott, der ihn zum Bach Krit geführt und Raben zu ihm geschickt hatte, die ihn morgens und abends mit Nahrung versorgten. Er vergaß das Mehlfass, das nie leer wurde, und den Krug, dessen Öl nie versiegte. Er vergaß den Gott der Auferstehung, der den Sohn der Witwe wieder zum Leben erweckte, den Gott, der mit Feuer antworte-

te, den Gott, der den Regen zurückhalten und senden konnte (siehe 1. Könige 17; 18,24 und 38–45). Wir lernen daraus, dass es uns leicht so ergehen kann wie Elia, indem wir uns in den sichtbaren, zeitlichen Dingen verfangen und darüber den unsichtbaren, ewigen Gott aus den Augen verlieren, obwohl wir mit ihm schon großartige Dinge erlebt haben.

In den Evangelien finden wir die Geschichte des Geraseners, der von einem bösen Geist besessen war und in den Grabhöhlen lebte. In Markus' Bericht lesen wir, dass er ständig, Tag und Nacht, schrie und sich selbst mit Steinen schlug (siehe Markus 5,5).

In Lukas 24 wird von zwei Jüngern berichtet, die auf dem Weg nach Emmaus waren. Sie hatten ihre Hoffnung darauf gesetzt, dass Jesus der verheißene Messias sei, der Israel retten würde. Aber dann war er von Soldaten gefangen genommen und gekreuzigt worden, und jetzt waren sie »gebrochenen Herzens« (Lukas 24,17 AMP).

Vielleicht kennst du solche Gefühle der Verzweiflung und Qual, wie sie in diesen Geschichten beschrieben werden. Vielleicht siehst du dich wie Elia in deinem Dienst oder deinem Berufsleben als totaler Versager. Du bist von dir selbst grenzenlos enttäuscht und hast das Gefühl, dass du es nicht ver-

dienst, am Leben zu bleiben. Vielleicht denkst du, dass deine besten Tage hinter dir liegen und dass du für andere nur noch eine Last bist. Oder vielleicht stehst du bei der Arbeit oder in deiner Familie unter enormem Stress und bist es einfach so leid, dass du ständig nur kämpfen musst.

## **Du bist nicht allein. Du hast einen guten Gott, der dich liebt.**

Vielleicht wirst du, wie der Mann in Gerasa, von den Dämonen deiner Vergangenheit gequält. Vielleicht hast du dich wie er abgeschottet, und die Gedanken, die deinen Kopf füllen, sind krankhaft und voller Tod. Vielleicht wurde dir etwas angetan und jetzt ritzt du dich, um den tiefen Selbsthass und Schmerz auszudrücken, die du nicht in Worte fassen kannst. Du fügst dir körperlichen Schmerz in der Hoffnung zu, dass er den seelischen und emotionalen Schmerz in dir übertäubt.

Oder vielleicht hast du wie die beiden Jünger auf etwas oder in jemanden deine Hoffnungen gesetzt, und jetzt ist dein Herz gebrochen, weil sich deine Hoffnungen zerschlagen haben. Vielleicht hat dich

ein Familienmitglied im Stich gelassen und jetzt fühlst du dich allein und hilflos und hast Angst. Was auch immer du durchmachst, der Feind möchte dich denken lassen, dass dich niemand versteht. Heute bete ich, dass du erkennst, *dass du nicht allein bist*. Du hast einen guten Gott, der dich liebt und dessen Treue allen Generationen gilt (siehe Psalm 119,90)!

### **Gott hat dich nicht verlassen**

In der Bibel lesen wir, dass Elia allein in der Wüste war, als er zu Gott rief. Der Engel des Herrn kam zu ihm, als er schlief, und weckte ihn. Er hatte Elia zur Stärkung frisches Fladenbrot und einen Krug Wasser gebracht (siehe 1. Könige 19,5–6). Elia aß und trank und legte sich dann wieder hin. Und der Engel des Herrn kam ein zweites Mal, berührte ihn und sagte: »Steh auf *und* iss! Sonst ist der Weg zu weit für dich« (1. Könige 19,7 EÜ).

Wenn man im Alten Testament auf den »Engel des Herrn« stößt, bezieht sich das in den meisten Fällen auf das Erscheinen Christi vor seiner Menschwerdung. Welch ein schönes Bild von unse-

rem Herrn Jesus, der uns aufsucht, um uns in unseren Zeiten der Entmutigung zu stärken und zu nähren! In den Zeiten seines Glaubens wurde Elia von Raben versorgt und von einer Witwe beköstigt (siehe 1. Könige 17,3–6.8–15). Aber in den Zeiten seiner Depression dienten ihm Engel, und Gott selbst kam zu ihm und versorgte ihn mit Nahrung.

Derselbe Jesus, der Elia in der Wüste aufsuchte, suchte auch den besessenen Gerasener zwischen den verlassenen Gräbern auf. Das Markusevangelium berichtet, wie unser Herr Jesus einen ganzen Tag damit zubrachte, die Menschenmengen zu lehren. Doch als es Abend wurde, wies er seine Jünger an, ihn in das Land der Gerasener auf der anderen Seite des Sees Genezareth zu bringen. Ich glaube, er hatte den Schrei eines einzelnen Menschen gehört und fuhr nur aus einem einzigen Grund über den See: um diesen Menschen zu retten. Jener Mann hatte »seit langer Zeit Dämonen« (Lukas 8,27 SLT), aber nach nur einer Begegnung mit Jesus wurde er von seiner Unterdrückung befreit. Später fand man ihn »ordentlich angezogen und bei klarem Verstand« zu den Füßen Jesu sitzend (Lukas 8,35 GNB). Es spielt keine Rolle, wie lange schon depressive Gedanken deinen Verstand gefangen halten. In einem einzigen

Augenblick kann unser Herr Jesus dich befreien. Hierum bete ich heute für dich.

Was die beiden Jünger betrifft, so sagt uns die Bibel, dass auf dem Weg nach Emmaus »**Jesus selbst** zu ihnen [trat] und sich ihnen an[schloss]« (Lukas 24,15 NGÜ). Und er sagte zu ihnen: »Was habt ihr unterwegs miteinander besprochen, und warum seid ihr so traurig?« (Lukas 24,17 SLT). Weißt du, dass unser Herr Jesus es bemerkt, wenn du traurig bist? Die Menschen um dich herum wissen vielleicht nicht, was du durchmachst – sie sehen nur die fröhlichen Bilder, die du in den sozialen Medien veröffentlichst. Sie wissen nichts von der Leere und Verzweiflung, die du so gut verstecken gelernt hast, aber Jesus weiß davon. Er kennt deine verborgene Traurigkeit, und er selbst kommt ganz nah zu dir.

Möchtest du wissen, was unser Herr Jesus getan hat, um die beiden Jünger aus ihrer Verzweiflung zu holen? Die Bibel sagt uns, dass »er ihnen alles [erklärte], was in der Schrift über ihn geschrieben stand« (Lukas 24,27). Je mehr wir Jesus in der Bibel sehen, desto mehr verliert die Traurigkeit ihre Macht über uns. Die Jünger sagten später zueinander: »Brannte nicht unser Herz in uns, als er unter-

wegs mit uns sprach und uns die Schrift auslegte?«  
(Lukas 24,32).

Wenn du spürst, dass dein Herz jetzt in dir brennt, dann ist das dein Herr Jesus, der zu dir spricht und dir seine Liebe offenbart. Aber selbst, wenn du nichts fühlst, weiß ich, während ich diese Worte schreibe, dass er seine Hand nach dir ausstreckt. Er liebt dich – mehr, als du je begreifen kannst!

### **Du bist nicht allein**

Vielleicht hast du die Lüge geglaubt, dass du in deiner Entmutigung und Depression allein bist. Ich bete, dass du hier schon einen ersten Blick auf einen Gott werfen könntest, der dich liebt; einen Gott, der weiß, dass du leidest. Er ist in diesem Moment auf dem Weg zu dir. Er wartet nicht darauf, dass du dich zusammenreißt. Unser Herr Jesus ist nicht weit weg und dein Schmerz ist ihm nicht egal. Sein Herz ist voller Liebe und Mitgefühl für dich. Auf Hebräisch lautet sein Name *Jeschua* und bedeutet »Rettung«.<sup>2</sup> Heute will er dich retten.

Er weiß, wie schwer deine Lasten sind und wie erschöpft du dich fühlst. Er weiß, dass die vor dir

liegende Reise zu weit für dich ist. Gerade jetzt sagt er zu dir: »Kommt alle her zu mir, die ihr müde seid und schwere Lasten tragt, ich will euch Ruhe schenken« (Matthäus 11,28). Wenn du müde bist und die Last, die du trägst, zu schwer für dich geworden ist, gilt dir diese Einladung. Wirst du ihn beim Wort nehmen und dich von ihm versorgen lassen? Wirst du ihm deine Lasten geben und seine Ruhe empfangen?

Jesus bereitete für Elia Brot zu und stärkte ihn, als dieser keinen Lebenswillen mehr hatte. Aber wusstest du, dass Jesus auch für seine Jünger Brot zubereitete, als sie erschöpft vom Fischen zurückkehrten, nachdem sie die ganze Nacht lang nichts gefangen hatten?

Vielleicht weißt du, wie es ist, die ganze Nacht zu arbeiten und absolut nichts zu fangen. Oder vielleicht hast du immer wieder versucht, aus deiner Sucht herauszukommen, aber bist immer wieder gescheitert. Das Johannesevangelium berichtet, dass die Jünger, als sie ans Ufer zurückkehrten, »ein Kohlenfeuer brennen [sahen], auf dem Fisch gebraten wurde; dazu gab es Brot« (Johannes 21,9). Jesus sagte einmal: »Ich bin das Brot des Lebens. Wer zu mir kommt, wird nie wieder hungern. Wer an

mich glaubt, wird nie wieder Durst haben« (Johannes 6,35).

In diesem Moment bereitet er Brot *für dich* zu und lädt dich ein, an ihm, dem Brot des Lebens, teilzuhaben. War es eine lange Nacht für dich? Er sagt zu dir: »Komm her und frühstücke« (siehe Johannes 21,12).

Aus eigener Kraft kannst du dich nicht aus deiner Depression befreien. Deine Willenskraft reicht nicht aus, um dich aus der Dunkelheit und Verzweiflung herauszukämpfen. Aber wenn du an unserem Herrn Jesus und seinem vollbrachten Werk am Kreuz teilhast, kannst du übernatürliche Kraft empfangen.

Nachdem Elia gegessen hatte – so wird uns in der Bibel berichtet –, war er durch die Nahrung so gestärkt, dass er vierzig Tage und Nächte lang wandern konnte (siehe 1. Könige 19,8). Der Körper Jesu wurde für dich zerschlagen, damit du an Körper, Seele und Geist heil und gesund sein kannst. Habe heute an ihm teil, indem du über alles nachdenkst, was er für dich am Kreuz getan hat. Erlaube ihm, dich zu stärken und zu versorgen. Und wenn du auf ihn vertraust, dann lautet sein Versprechen an dich: