

Was kann ich machen, wenn ich enttäuscht und entmutigt bin?

Man wird leicht entmutigt in dieser Welt: Wir sind schwach, unsere Mitmenschen verraten uns oder sie verwerfen uns grundlos, die Menschheit sucht das Böse und nicht das Gute, die Schafe sind oft Wölfe, wir bekommen keine Hilfe von unseren Mitmenschen usw.

Das alles entmutigt und enttäuscht uns.

Was kann ich machen wenn ich entmutigt bin?



Der Hl. Nikodemus vom Berg Athos gibt uns guten Rat:

1. Lege dein Selbstvertrauen ab.
2. Vertraue Gott und hoffe immer auf ihn.
3. Kämpfe immerdar den guten Kampf gegen die Sünde und die Laster
4. Bete.

Erklärungen:

1. Auch der stärkste Mensch muss einmal schlafen oder essen. Er ist dann schwach und wehrlos. Der Erfolg in einer Sache hängt nicht von uns ab, sondern von Gottes Barmherzigkeit:

„Weder durch große Kraft, noch durch Stärke (*geschieht es*), sondern durch meinen Geist.“
(Sach 4, 6)

„Wenn der Herr das Haus nicht baut, arbeiten seine Erbauer vergebens daran. Wenn der Herr die Stadt nicht bewacht, wacht der Wächter vergebens. Vergebens ist es für euch, dass ihr früh aufsteht, euch spät nieder setzt, das Brot des Leides esst, wenn er es seinen Geliebten im Schlaf gibt.“
(Ps 126, 1-2)

„Wenn ihr nun auch das Geringste nicht könnt, warum seid ihr um das Übrige besorgt?“
(Lk 12, 26)

„Ich bin der Weinstock, ihr seid die Reben. Wer in mir bleibt und ich in ihm, der bringt viel Frucht, denn getrennt von mir könnt ihr nichts tun.“
(Joh 15, 5)

2. Vertraue Gott:

„Ihr, die ihr den Herrn fürchtet, vertraut auf ihn und er wird euch den Lohn nicht vorenthalten.“
(Sir 2, 8)

„Verflucht der Mann, der auf Menschen vertraut, auf schwaches Fleisch sich stützt und dessen Herz sich abwendet vom Herrn... Gesegnet ist der Mann, der auf den Herrn vertraut und dessen Vertrauen der Herr ist!“
(Jer 17, 5; 7)

3. Kämpfe gegen die Sünden und Leidenschaften:

„Denn eine Wurzel alles Bösen ist die Geldliebe, nach der einige getrachtet haben und von dem Glauben abgeirrt sind und sich selbst mit vielen Schmerzen durchbohrt haben. Du aber, Mensch Gottes, fliehe diese Dinge; strebe aber nach Gerechtigkeit, Gottseligkeit, Glauben, Liebe, Ausharren, Sanftmut! Kämpfe den guten Kampf des Glaubens; ergreife das ewige Leben, zu dem du berufen worden bist und bekannt hast das gute Bekenntnis vor vielen Zeugen!“
(1 Tim 6, 10-12)

4. Bete:

„Betet unablässig.“
(1 Thess 5, 17)

„Deshalb soll jeder Fromme zu dir beten, zur Zeit, da du zu finden bist; gewiss, bei großer Wasserflut - ihn werden sie nicht erreichen.“
(Ps 31, 6)

„Ihr habt nichts, weil ihr nicht bittet.“
(Jak 4, 2)

Gebete bei Entmutigung und Enttäuschung:

- **Erbarme dich meiner, o Herr, denn ich bin schwach. Herr Jesus Christus erbarme dich meiner. (3 x)**
- **Herr, hilf mir. Mehre mir den Glauben. Heile meine Seele, denn gegen dich habe ich gesündigt. Jesus, hilf mir! (3 x)**
- **Jesus, hilf mir! Herr, rette mich! (3x)**
- **Komm, Herr Jesus!**

