# Siegreich durch den Alltag

**Datum:** 1. November 2026 | **Prediger/in:** Daniel Bieri
**Serie:** Einfach. Leise. Gegenwärtig. **| Bibeltext:** Philipper 4,13

**Zusammenfassung**
Wie wir auf die Umstände des Lebens reagieren, beeinflusst massgeblich, wie sich unser Leben entwickelt. Wenn wir siegreich durchs Leben gehen wollen, müssen wir uns an Gottes Wahrheit orientieren. Dies gibt uns die Kraft, die Herausforderungen des Alltags zu bewältigen und trotz schwierigen Umstände vorwärts zugehen.

---

Zwei eineiige **Zwillingsbrüder** wuchsen mit einem alkoholkranken Vater auf. Als sie erwachsen waren, fragte man den ersten Bruder: „Warum bist du selbst Alkoholiker geworden?“ Er antwortete: „Ich konnte nicht anders. Mein Vater war Alkoholiker.“ Dann fragte man den zweiten Bruder: „Warum bist du erfolgreich geworden, hast eine glückliche Familie gegründet und trinkst nicht?“ Er antwortete: „Ich konnte nicht anders. Mein Vater war Alkoholiker.“ Beide hatten dieselbe Vergangenheit, beide hatten die gleichen genetischen Voraussetzungen, zogen aber unterschiedliche Schlüsse daraus. Beide waren Opfer eines alkoholkranken Vaters, aber sie reagierten unterschiedlich darauf. Der erste fühlte sich als Opfer seines Vaters und glaubte, er könne nicht anders handeln. Es ist schlimm, als Kind süchtiger Eltern aufzuwachsen. Noch schlimmer ist es jedoch, selbst den gleichen Weg einzuschlagen.

## Elia

In der **Bibel** gibt es verschiedene Akteure mit unterschiedlichen Reaktionen. Der Prophet Elia hatte ein grosses Herz für Gott. Ich denke, er war ein feinfühliger Mensch und erkannte die geistliche Not in der israelitischen Gesellschaft. Er sah, wie sich das Volk zunehmend von Gott abwandte und fremden Göttern nachfolgte. Aus tiefem Eifer für Gott stellte er sich dieser Entwicklung entgegen und kündigte eine Dürre an (1. Könige 17,1). Die Dürre, ein Zeichen mit der Hoffnung, dass die Israeliten wieder zurück zu Gott finden. Wegen dieser Botschaft wurde Elia verfolgt und lebte über lange Zeit in der Angst, sein Leben zu verlieren. Durch seine Aufgabe wurde er selbst zum Opfer der Umstände.

Mehr und mehr nahm er die Opferrolle an und fühlte sich allein. **Er fühlte sich alleine.** Dabei entsprach das nicht ganz der Realität. Obadja berichtete, dass er **100 Propheten des HERRN** vor Isebel versteckt und versorgt hatte. *«Mein Herr, hat dir (Elia) denn niemand erzählt, was ich (Obadja) tat, als Isebel die Propheten des HERRN tötete? Ich habe 100 von ihnen in zwei Höhlen verborgen und mit Essen und Trinken versorgt»* (1. Könige 18,13 NLB). Elia wusste von diesen hundert Propheten, fühlte sich aber in seiner Einsamkeit und Belastung trotzdem wie der Letzte. Er war ein Opfer, er wurde verfolgt, war viel alleine, und seine Wahrnehmung entsprach nicht der Realität, obwohl er darauf angesprochen wurde. Er hörte nicht auf, der Lüge zu glauben.

Die Geschichte geht weiter, Elia erlebte Gottes grosses Wirken auf dem Berg Karmel. Nach diesem Erlebnis wurde Elia wieder verfolgt. Er floh sehr weit weg und Gott fragte ihn folgendes: «*Eine Stimme sprach: Was tust du hier, Elia? Er sagte: Ich habe dem HERRN, Gott, dem Allmächtigen, von ganzem*

*Herzen gedient. Aber die Israeliten haben ihren Bund mit dir gebrochen, deine Altäre niedergerissen und deine Propheten umgebracht.* ***Ich allein bin übrig geblieben****, und jetzt wollen sie auch mich noch umbringen*» (1. Könige 19,14 NLB).

Elia wusste von den 100 Propheten, die noch am Leben waren, behauptete jedoch, allein übrig geblieben zu sein. Vier Bibelverse später korrigierte Gott Elias Aussage und erklärte, dass es noch 7'000 Menschen gebe, die ihre Knie nicht vor Baal gebeugt und ihn nicht angebetet hätten (1. Könige 19,8). Elia war mutlos und erschöpft. Seine Wahrnehmung war verzerrt, und er begann, einer **Lüge zu glauben**. Er war überzeugt, allein zu sein, obwohl dies nicht der Wahrheit entsprach. Obwohl er mit den Fakten konfrontiert wurde, hielt er an dieser Überzeugung fest. Diese Lüge zog ihn immer tiefer in die Opfermentalität und verstärkte seine Niedergeschlagenheit bis hin zu depressiven Gedanken.

Satan möchte, dass wir Lügen glauben, weil sie uns von Gottes Weg abbringen können. Schon im Garten Eden führte die Lüge der Schlange zur ersten Sünde. Deshalb nennt Jesus den Teufel den Vater der Lüge (Johannes 8,44). Es ist leicht, auf eine Lüge hereinzufallen, besonders dann, wenn sie sich wie die Wahrheit anfühlt. Elia war tatsächlich ein Opfer von Verfolgung. Doch anstatt sich an der Wahrheit festzuhalten, begann er, sich über seine Not zu definieren. Er verfiel in eine Opfermentalität. Seine Gedanken könnten gewesen sein: „Ich bin allein. Ich bin der Letzte. Das ist ungerecht. Das ist zu viel. Das schaffe ich nie."

## Der richtige Fokus

Ein anderer Charakter in der Bibel ist Josef. Als geliebter Sohn seines Vaters wurde er aus Neid von seinen Brüdern in die Sklaverei verkauft. Seine Jugend war von Leid geprägt. Plötzlich befand er sich allein in einem fremden Land, umgeben von einer anderen Kultur und Sprache. Als wäre das nicht genug gewesen, kam er später auch noch unschuldig ins Gefängnis. Er hätte allen Grund gehabt, verbittert zu werden und sich als Opfer seines Schicksals zu sehen. Doch genau das tat er nicht. Statt sich von seinen Umständen definieren zu lassen, vertraute er Gott, bewahrte sich eine gute Haltung und wurde schliesslich neben dem Pharao zum mächtigsten Mann Ägyptens. Obwohl Josef tatsächlich Opfer schwerer Ungerechtigkeiten geworden war, hielt er nicht an seiner Verletzung fest. Jahre später sagte er zu seinen Brüdern, die ihm all dieses Leid zugefügt hatten: «*Was mich betrifft, hat Gott alles Böse, das ihr geplant habt, zum Guten gewendet*» (1. Mose 50,20 NLB). Was für eine Freiheit Josef hatte, er konnte vergeben und Gottes Plan erkennen.

**Josef und Elia waren beide Opfer, doch sie reagierten unterschiedlich** auf ihre Umstände. Wir alle leben in einer gefallenen und gebrochenen Welt und tragen die Folgen der Sünde mit (Römer 5,18). Jeder Mensch erlebt im Laufe seines Lebens Ungerechtigkeit, Enttäuschung und Verletzungen. Es geht **nicht darum**, diese Erfahrungen oder unsere **Gefühle zu verdrängen**. Gefühle zu ignorieren macht uns nicht stärker, sondern oft nur gefühlloser. Doch so real unser Schmerz auch sein mag, dürfen wir **nicht zulassen**, dass er uns in eine **Opfermentalität führt.** Das Problem mit der Opfermentalität ist folgendes: Wenn wir eine Opfermentalität annehmen, bezahlen wir zweimal. Das erste Mal bezahlen wir, wenn wir tatsächlich Opfer einer Ungerechtigkeit werden. Das zweite Mal bezahlen wir, wenn wir in die Opferrolle schlüpfen und dort verharren. Die erlittene Verletzung können wir oft nicht verhindern. Ob wir uns jedoch dauerhaft über unser Opfersein definieren, liegt bei uns.

**Wenn wir eine Opfermentalität annehmen, bezahlen wir zweimal.** Das erste Mal, wenn wir verletzt werden. Das zweite Mal, wenn wir uns dauerhaft über die Verletzung definieren.

# Jesus unser Vorbild

**Jesus, das grösste Opfer,** wurde zu Unrecht für unseretwillen geopfert und **trotzdem ist er nicht in die Opfermentalität verfallen sondern ging als Sieger hervor.** Jesus ist unser bestes Vorbild, an ihm können wir uns orientieren. Obwohl er misshandelt, abgelehnt und schliesslich gekreuzigt wurde, verfiel er nie in eine Opfermentalität, sondern ging als Sieger hervor. **Drei Schlüsseleigenschaften** möchte ich hervorheben. **Erstens**: Er vergab seinen Tätern (Lukas 23,34). Pastor Matthias hat vor vier Wochen über diese wichtige Kernkompetenz eines Christen gepredigt.**Zweitens**: Er vertraute der Führung seines Vaters. Bei der **dritten Eigenschaft** möchte ich etwas verweilen: Jesus war die Wahrheit, lehrte die Wahrheit und lebte die Wahrheit (Johannes 14,6; Johannes 18,37). Gerade weil er fest in der Wahrheit verankert war, liess er sich weder von den Umständen noch von den Lügen seiner Gegner von seinem Auftrag abbringen.

**Wahrheit:**

Das steht in starkem Kontrast zu Elia. Elia war ein grosser Mann Gottes, doch in seiner Erschöpfung und Einsamkeit begann er eine Unwahrheit zu glauben. Er war überzeugt, allein zu sein, obwohl Gott ihm zeigte, dass dies nicht stimmte. Seine Geschichte erinnert uns daran, wie entscheidend es ist, worauf wir unseren Fokus richten: auf unsere Gefühle oder auf Gottes Wahrheit. Es gibt Zeiten, in denen die Versuchung besonders gross ist, in eine Opfermentalität zu verfallen. Einsamkeit und Dunkelheit können diesen Kampf verstärken. Gerade in dieser Jahreszeit, wenn die Tage kürzer werden, es früh dunkel ist, Nebel die Sicht einschränkt und die Sonne sich nur selten zeigt, fühlen sich viele Menschen schneller entmutigt und isoliert, und es ist gerade in dieser Zeit, dass wir anfällig sind Unwahrheiten zu glauben. **Gerade dann ist es wichtig**, nicht auf unsere Gefühle oder Umstände zu schauen, sondern an der **Wahrheit festzuhalten**. Elia verlor diesen Fokus. Er begann der Lüge zu glauben, allein zu sein, obwohl dies nicht der Realität entsprach. Tief in seinem Inneren wollte er seine Einsamkeit bestätigt sehen, und so hielt er an einer Unwahrheit fest. Doch bevor wir Elia verurteilen, sollten wir uns selbst dieselbe Frage stellen:

**Welcher Lüge verfällst du?**

Vielleicht wurde dir einmal von jemandem gesagt, dass du hässlich bist. Glaubst du das? Prüfe es mit der Wahrheit. Was sagt das Buch der Wahrheit dazu? *«Du hast mich mit meinem Innersten geschaffen, im Leib meiner Mutter hast du mich gebildet. Herr, ich danke dir dafür, dass du mich so wunderbar und einzigartig gemacht hast! Großartig ist alles, was du geschaffen hast – das erkenne ich!»* (Psalm 139,13-14 HfA) Vielleicht fällt es dir schwer, diesen Vers auf dich selbst anzuwenden. Vielleicht denkst du: Das mag für andere gelten, aber nicht für mich. Doch genau hier stellt sich eine wichtige Frage: Woran orientieren wir uns? An unseren Gefühlen, an den Meinungen anderer Menschen oder an Gottes Wahrheit? Wer definiert letztlich, was wertvoll, schön oder gut ist? Die Welt? Wir selbst? Oder Gott, unser Schöpfer? Unsere Antwort auf diese Frage prägt massgeblich, wie wir mit den Herausforderungen des Lebens umgehen. Der bekannte Songwriter Irvin Berlin brachte diesen Gedanken treffend auf den Punkt: „Life is 10% what you make it and 90% of how you take it.“ Auf Deutsch: **„Das Leben besteht zu 10% daraus, was wir damit machen, und zu 90 % daraus, wie wir mit dem umgehen, das auf uns zukommt.“** Damit sind wir wieder bei der Geschichte vom Anfang. Die beiden Zwillingsbrüder hatten die gleiche Genetik, denselben Vater und ähnliche Startbedingungen. Der entscheidende Unterschied lag nicht in ihren Umständen, sondern darin, wie sie diese deuteten und darauf reagierten. Genau das sehen wir auch bei Elia und Josef. Nicht die Umstände allein bestimmen unser Leben, sondern die Frage, welchen Gedanken wir glauben und worauf wir unseren Fokus richten.

### Anwendung:

Ich habe bei mir selbst festgestellt, dass gerade in stressigen Phasen die Gefahr grösser ist, in eine Opfermentalität zu rutschen. Dann tauchen Gedanken auf wie: „Das ist zu viel. Das schaffe ich nicht. Warum muss ich mich auch noch darum kümmern?“ Vielleicht kennst du solche Gedanken auch. Unter Druck verlieren wir leicht den Überblick, fühlen uns überwältigt und manchmal sogar gelähmt. In solchen Momenten fällt es schwer, klar zu denken und gute Entscheidungen zu treffen. Ich habe jedoch gemerkt, dass Gedanken wie „Ich bin eine arme Sau“ mich keinen Schritt weiterbringen. Sie lösen kein Problem und verändern keine Situation. Im Gegenteil: Sie führen in eine Sackgasse. Vielleicht liegt gerade darin die Versuchung der Opfermentalität. Solange ich mich als Opfer sehe, muss ich keine Verantwortung übernehmen und kann passiv bleiben. Doch Gott möchte uns nicht in der Passivität lassen. Er möchte uns herausrufen und befähigen, vorwärtszugehen.

Ein Vers, der mich schon viele Jahre begleitet, lautet: «***Alles kann ich durch Christus, der mir Kraft und Stärke gibt***» (Philipper 4,13 HfA). Dieser Vers bedeutet nicht, dass ich alles erreichen oder überall der Beste sein muss. Er bedeutet auch nicht, dass ich mit dem Motorrad über den Grand Canyon springen könnte. Er bedeutet vielmehr, dass Christus mir die Kraft gibt, die Herausforderungen zu bewältigen, die Gott mir in meinem Leben anvertraut hat. Die Frage ist nicht, ob wir Schwierigkeiten erleben werden. Die Frage ist, ob wir uns von ihnen definieren lassen oder ob wir mit Gottes Hilfe daran wachsen. Josef wurde durch seine Umstände nicht definiert. Jesus wurde durch sein Leiden nicht definiert. Und auch wir müssen uns nicht über das definieren, was uns widerfahren ist, sondern über die Wahrheit dessen, was Gott über uns sagt. Das bedeutet natürlich nicht, dass ich deshalb mit dem Motorrad über den Grand Canyon springen könnte, oder sonst der beste sein müsste. Es bedeutet vielmehr, dass Christus mir die Kraft gibt, die Herausforderungen zu bewältigen, die Gott mir in meinem Leben anvertraut.

## Mögliche Fragen für die Kleingruppe

1. Josef entschied sich trotz grosser Ungerechtigkeit gegen Bitterkeit und für Vergebung. Was können wir von seiner Reaktion lernen?
2. Elia fühlte sich allein, obwohl er wusste, dass es noch andere treue Gläubige gab. Kennst du Situationen, in denen deine Gefühle etwas anderes gesagt haben als die Realität?
3. Kannst du eine Opfermentalität nachvollziehen?
4. Der Predigttext sagt, dass wir zweimal bezahlen, wenn wir in einer Opfermentalität verharren. Was könnte das praktisch im Alltag bedeuten?
5. Welche „Lügen“ sind besonders verlockend zu glauben, wenn wir unter Druck, Stress oder Einsamkeit stehen?
6. Welche biblische Wahrheit oder welcher Bibelvers hilft dir, wenn Gedanken wie „Das schaffe ich nicht“, „Warum ich?“ oder „Ich bin allein“ auftauchen?
7. Wenn du auf dein aktuelles Leben schaust: In welchem Bereich bist du am meisten versucht, in eine Opfermentalität zu geraten, und welcher konkrete Schritt könnte dir helfen, deinen Fokus wieder auf Gottes Wahrheit zu richten?