

# Was frustriert dich?

- **Predigttext:**

2. Korinther 1,3

Gepriesen sei der Gott und Vater unseres Herrn Jesus Christus, der Vater der Erbarmungen und Gott allen Trostes.

- **Zielsetzung:**

Wenn wir lernen unseren Frust bei Gott abzugeben und uns von ihm und Geschwistern ermutigen lassen, dann werden wir fröhliche und ermutigte Menschen!

- **Kernaussagen der Predigt:**

- Frustration (von lat. *frustra* = vergeblich bzw. *frustratio* = „Täuschung einer Erwartung“) ist eine Wunschversagung

- Der Alltag bietet viele Möglichkeiten, frustriert zu sein!

- Folgen: Enttäuschung, Missmut/Aggression, Selbstvorwürfe: Schlechtes Selbstwertgefühl, Grübelei, Depression, Burn out

- Klar ist: Jeder erlebt Frustrierendes, das ist normal! Aber unterschiedlicher Umgang damit: Kindheitsprägung durch Eltern

- Gute Strategien: Sport, Kino, Austausch, Humor, Frust meiden, Nein sagen

- Schlechte Strategien: Aufgeben, Trösterchen: Alkohol, Medikamente, Nikotin

- Was sagt Gott dazu? Das hat Er uns in Jesus gezeigt!: Jesus erlebte viele frustrierende Situationen, aber er hatte eine enorme Frustrationstoleranz!:

- Er hatte die Liebe des Vaters für alle Menschen!

- Er wußte sich selbst vom Vater geliebt!

- Er kannte die Perspektive und die Ermutigung Gottes!

- Das holte er sich täglich, indem er auf Gott schaute, mit ihm sprach und alles bei ihm abgab! Bei Gott gibt es keinen Frust, sondern Trost: **2. Korinther 1,3**

- Merksatz: Bei Frust, hab ich meine Lust an Gott!: **Psalm 37,4**

- Gott wird nach seinem Willen für dich sorgen!: **Psalm 23,1; 1. Johannes 5,14**

- Gib deinen Frust bei Gott ab und glaube, dass Gott das sogar zum Segen werden lassen kann: **Römer 8,28; 1. Petrus 5,7; Matthäus 6,12**

- Da wir aber noch nicht wie Jesus sind, hat Gott uns noch eine Hilfe gegeben!:  
Die Gemeinschaft der Gemeinde!: **Hebräer 10,25; 1. Korinther 14,3**

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

- Was frustriert dich?

- Wie gehst du damit um?

- Wie beziehst du Gott damit ein?

- Wie können wir lernen, darin zu wachsen?