

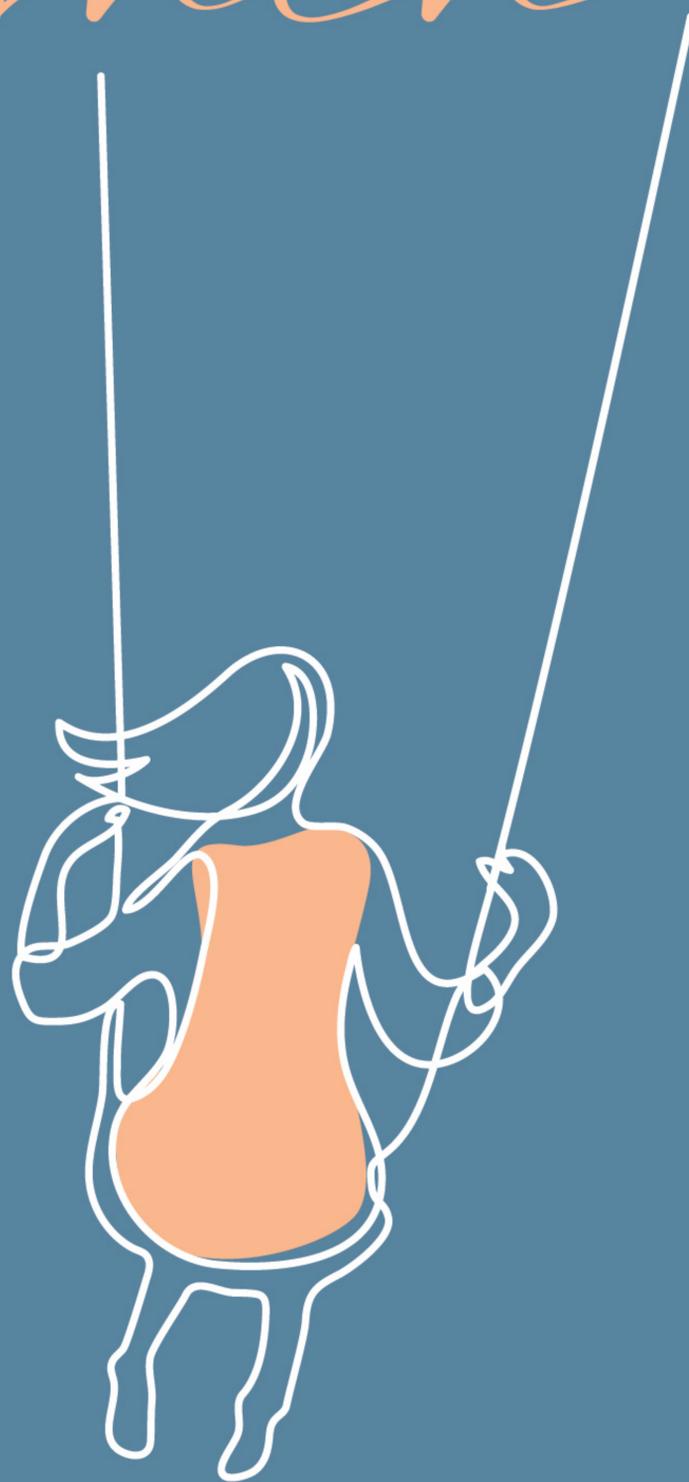
Monika Wegener

GOTT

begegnen

*Bring, was
dich bewegt.*

*Erlebe, was
Er schenkt.*



BRUNNEN

Dieses Buch gehört:

.....

MONIKA WEGENER

GOTT

begegnen

Bring, was dich bewegt.

Erlebe, was Er schenkt.

Bibelzitate folgen, wo nicht anders angegeben, dem Bibeltext der Neuen Genfer Übersetzung – Neues Testament und Psalmen. Copyright © 2011 Genfer Bibelgesellschaft. Wiedergegeben mit freundlicher Genehmigung. Alle Rechte vorbehalten.

Ferner wurden verwendet und wie folgt gekennzeichnet:

ELB – Elberfelder Bibel 2006, © 2006 by SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Witten/Holzgerlingen

EÜ – Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift, vollständig durchgesehene und überarbeitete Ausgabe © 2016 Katholische Bibelanstalt GmbH, Stuttgart. Alle Rechte vorbehalten.

Hfa – Hoffnung für alle®, Copyright © 1983, 1996, 2002 by Biblica, Inc.®.

Verwendet mit freundlicher Genehmigung von Fontis – Brunnen Basel.

L17 – Lutherbibel, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.

SL – Bibeltext der Schlachter, Copyright © 2000 Genfer Bibelgesellschaft.

Wiedergegeben mit der freundlichen Genehmigung. Alle Rechte vorbehalten.

Das Bibelzitat auf S. 13 entstammt der Einheitsübersetzung (EÜ),
das Bibelzitat auf S. 81 der Hoffnung für alle (Hfa).

© 2022 Brunnen Verlag GmbH, Gießen

www.brunnen-verlag.de

Lektorat: Konstanze von der Pahlen

Umschlaggestaltung: Jonathan Maul

Umschlagillustration: Adobe Stock

Innen-Illustrationen: Monika Wegener

Satz: DTP Brunnen

Druck: Graspö, Tschechien

ISBN 978-3-7655-2129-4

Inhalt

Eine Einladung an dich		7
Teil I	<i>Gott mein Herz bringen</i>	13
1. Impuls	<i>Gott mein Herz ausschütten</i> Bei Jesus darf alles erst mal wahr sein	17
2. Impuls	<i>Meine Sorgen vor Gottes Thron ablegen</i> Ich darf aufhören, um meine Probleme zu kreisen	23
3. Impuls	<i>Meine verlorenen Kämpfe aufgeben</i> Ich darf mir meinen Wert zusprechen lassen	29
4. Impuls	<i>Die herrliche Kapitulation</i> Ich darf zu meinem Ursprung zurückkehren: in die liebenden Arme meines Vaters im Himmel	41
5. Impuls	<i>Der wunderbare Tausch</i> Ich darf mich retten lassen	49
6. Impuls	<i>Wo ist der Starke an meiner Seite?</i> Ich darf mich vom Richtigen finden lassen	59
7. Impuls	<i>Vertraue und spring in den Dank</i> Ich bin frei, Gottes Herrlichkeit zu genießen	69
Teil II	<i>Meine Identität als geliebte Gottestochter</i>	81
1. Impuls	<i>Hallo Waisenkind</i> Welche Lügen beeinflussen noch mein Leben?	85
2. Impuls	<i>Hallo geliebte Tochter</i> Ab jetzt gilt, was Gott über mich sagt!	95
3. Impuls	<i>Jesus' Mantel der Gerechtigkeit umgibt mich</i> Ankläger, du hast mir nichts mehr zu sagen!	103
4. Impuls	<i>Der Tempel des Heiligen Geistes</i> Weiß mein Körper, wie geliebt ich bin?	117

5. Impuls	<i>Kindschaft empfangen</i>	
	Der Heilige Geist zeigt meinem Geist, wer ich bin	123
6. Impuls	<i>Gott liebt mich, deswegen kann ich lieben</i>	
	Gemeinschaft, in der wir uns gegenseitig stärken	135
7. Impuls	<i>Fokuswechsel</i>	
	Es geht um den König und ich bin eine Gesandte Seines Königreiches	143
Dank		155
Quellennachweise		157

Eine Einladung an dich

Liebe Weggefährtin,

egal, was du gerade erlebst: Nichts brauchst du mehr, als Gott besser kennenzulernen und dich tiefer von Ihm lieben zu lassen. Es verändert deinen ganzen Tag, wenn du ein paar Minuten unter Gottes Blick verweilst. Und wenn du regelmäßig dein Herz zu Ihm bringst, wird das dein ganzes Leben verändern – und nicht nur deins.

Mit den folgenden Seiten möchte ich dich einladen, Zeit mit deinem Gott zu verbringen.

Die beeindruckendsten Menschen, denen ich in meinem Leben begegnet bin, haben eins gemeinsam: Sie verbringen regelmäßig Zeit alleine mit Gott. Ihre Liebe zu Gott und ihren Mitmenschen berührt mich. Ihr großes Vertrauen in Ihn hat mir immer wieder geholfen, mein eigenes Vertrauen auf Gott wiederzufinden.

Ich glaube, dass es nichts gibt, womit wir uns und unsere Mitmenschen mehr beschenken können, als wenn wir uns regelmäßig mit Gott verabreden. Aber obwohl ich davon überzeugt bin und Gott liebe und weiß, dass Er mich liebt, fällt es mir oft ziemlich schwer, mich auf Zeit mit Gott einzulassen. Wo ist das Problem? Eigentlich ist es doch schön und leicht, mit jemandem Zeit zu verbringen, den man liebt und von dem man sich geliebt weiß.

Es ist nicht einfach, mitten im Alltag Zeit für „Zeit mit Gott“ zu finden, weil ich dazu ganz bewusst „Nein, jetzt nicht!“ zu allem anderen sagen muss. Wenn ich meine Zeit mit Gott nicht sehr bewusst plane und organisiere, ist meine Zeit sofort von allem anderen eingenommen. Wenn du auch damit ringst, sollst du wissen: Du bist in guter Gesellschaft. Lass uns trotzdem nicht aufgeben!

Du bist auch nicht allein damit, wenn du im Grunde genommen froh bist, dass du zu beschäftigt bist für „Stille Zeit“. Wir alle haben instinktiv Angst vor dem, was in uns hörbar wird, wenn es auf einmal still wird. Wir alle begegnen erst mal uns selbst, wenn wir still werden, und zwar mit all unseren Gefühlen, Sehnsüchten und Ängsten. Gott möchte uns begegnen,

so wie wir wirklich sind. Das Problem: Manchmal wollen *wir* uns selbst nicht begegnen, wie wir wirklich sind.

Wenn es komplett neu für dich ist, Gott zu begegnen, dann wirst du dich damit nicht mehr oder weniger hilflos fühlen als die erfahrensten Christen. Gott ist nicht zu fassen, und wenn wir meinen, ein Rezept gefunden zu haben, wie wir Ihn in unsere Pläne und Auffassungen eintüten können, dann funktioniert auf einmal nichts mehr. Gott macht das nicht, um uns zu ärgern, sondern weil Er uns zeigen möchte, wie viel größer Er ist, als wir denken, wie viel dringender wir Ihn brauchen, als wir sehen, und wie viel weiter Seine rettende Befreiungsaktion für uns geht, als wir uns vorstellen.

Manchmal verstehen wir Gott nicht und manchmal fühlen wir Seine Gegenwart nicht. Es kann sein, dass Gott trotzdem gerade in diesen Zeiten Entscheidendes in uns wirkt.

Du darfst zu jeder Zeit wissen und darauf vertrauen, dass Gottes Wille folgender ist: Er will uns in die Freiheit hineinlieben. Er will uns in unserer komplett wiederhergestellten Schönheit sehen. Er will uns heilen und uns dazu befähigen, als Seine geliebten erwachsenen Töchter zu leben und das in diese Welt zu tragen, was Er längst in uns hineingelegt hat.

Verstehe die Ideen, die ich in diesem Buch zusammengetragen habe, bitte nur als Anregungen. Lass dich im Zweifel immer vom Heiligen Geist andere Wege leiten. Es macht auch nichts, wenn du mit einer Idee gar nichts anfangen kannst oder merkst, dass du mehrere Tage für einen bestimmten Impuls verwenden willst, weil Gott dabei ist, etwas in dir zu tun.

Wenn du dich nach Gott sehnst, wirkt der Heilige Geist längst in dir. Wenn du dich entschieden hast, mit Jesus zu leben, wohnt der Heilige Geist in dir. Niemand kann dir besser helfen, deinem Dreieinigen Gott zu begegnen, als Er selbst. Oft bete ich am Anfang: „Heiliger Geist, bitte leite mich durch diese Zeit mit dir. Ich habe keine Ahnung, wie ich dir heute begegnen soll. Ich habe keine Ahnung, was heute dran ist. Bitte, Heiliger Geist, hilf mir!“

Wir haben einen Gott, vor dem wir uns nicht schämen müssen. Er liebt es, uns alles zu geben, was wir brauchen – und noch mehr.

Die Idee zu diesem Buch entstand, als die für September 2020 geplante Frauenkonferenz in unserer Gemeinde wegen Corona nicht stattfinden konnte und wir Frauen uns dennoch gegenseitig ermutigen wollten. Der Leitvers der Konferenz „froo“ sollte lauten:

*Herr, du gibst Frieden dem,
der sich fest an dich hält und dir allein vertraut.*

Jesaja 26,3 Hfä

Im hebräischen Originaltext steht da für „Frieden“ der Ausdruck „Shalom Shalom“. Durch so eine Wiederholung wird in der hebräischen Sprache ein Wort besonders betont. Es ist nicht nur „Shalom“; es ist „Shalom Shalom“, vollkommener Friede, den Gott uns schenken möchte. Und dieser „Shalom“ bedeutet: umfassendes Glück, Gesundheit, komplettes Wohlergehen des Einzelnen und der Gemeinschaft, ein gelungenes Leben in gelungenen Beziehungen – zu anderen Menschen, zu sich selbst und zu Gott.

Gott möchte uns all das schenken, damit wir im Shalom leben. Und die Voraussetzung dafür ist nichts, was wir von uns her leisten könnten. Die Voraussetzung dafür ist, dass wir bereit sind zu empfangen.

Lass dich nicht entmutigen, wenn du diesen Shalom noch nicht überall siehst. Es ist Gottes feste Zusage an uns, dass Er diesen Shalom wiederherstellen wird – und wir dürfen dabei mitwirken. Manchmal ist es hart, in dieser Spannung zu leben zwischen dem, was Gott uns zugesagt hat, und unserer Realität in dieser gefallenen Welt.

Mir hilft es zu wissen: Gott ist schon längst dabei, diese Welt, das Leben einzelner Menschen und auch mich mit Seiner Gegenwart zu berühren und uns zurück in den Shalom zu bringen. Weil Gott mich in diesem Prozess begleitet, kann ich aushalten, was noch nicht gut ist, und mich darüber freuen, was ich Ihn tun sehe.

Solltest du dich gerade in einer Zeit befinden, die du dir so nicht ausgesucht hättest, dann möchte ich dir Mut machen: Gib nicht auf. Vertraue Gott wieder neu! Und wenn du dein letztes bisschen Vertrauen zusammenkratzt und damit zu Ihm kommst, reicht das aus. Weil es nicht auf dich ankommt, sondern auf Ihn, unseren Gott, der dich beschenken möchte und es liebt, wenn du einfach bei Ihm bist.

Um diesen Gott und darum, wie du Ihm begegnen kannst, geht es in diesem Buch.

Ein paar Tipps vorneweg

- Es hilft, wenn du dir eine feste Zeit am Tag freihältst – wenn dein Alltag das zulässt. Aber überfordere dich nicht. Wenn du zehn Minuten für realistisch hältst, dann nimm dir lieber zehn Minuten vor als gleich eine Stunde. Zeit mit Gott ist wie gutes Essen: Ein wenig davon macht Lust auf mehr.
- Es gibt Lebenssituationen, in denen es nicht umsetzbar ist, jeden Tag exklusive Zeit mit Gott zu verbringen. Dann versuche eine Verabredung zu organisieren, bei der du allein mit Gott sein kannst. Trage das in deinen Kalender ein wie ein Date. Und für die Tage dazwischen rede einfach so mit deinem Gott, mittendrin im Alltag. Er ist da!
- Zeit mit Gott ist niemals Zwang. Gott sehnt sich nach dir, aber nicht danach, dass du verbissen einer Pflicht nachgehst. Jesus will dich! Es ist Ihm viel wichtiger, dass du zu Ihm kommst, wie du wirklich bist, als dass du versuchst, alles richtig zu machen. Wirf Erwartungen an deine Performance über Bord. Jesus möchte dich beschenken. Er will dein Herz erobern und vielleicht kann Er das eher, wenn du dir gönnst, etwas zu tun, was dir Freude macht. Entdecke, wie Er dir heute begegnen möchte.
- Wähle einen Ort, an dem du dich wohlfühlst und entspannen kannst.
- Habe eine Bibel da, vielleicht ein Tagebuch, auf jeden Fall etwas zu schreiben und gerne auch etwas, was du sowieso liebst: eine Kerze, Blumen, ein Fell, ...
- Wenn es geht, rede laut mit Gott. Gott liebt es, deine Stimme zu hören. Deine Worte haben Macht und es ist gut, wenn du sie selbst hörst.
- Bewerte deine Zeit mit Gott nicht. Es geht überhaupt nicht darum, dass „etwas dabei rauskommt“. Er ist es wert, dass du einfach bei Ihm

bist. Und du bist es wert. Er ist da. Du bist da. Das genügt. Wenn wir uns Gottes Liebe aussetzen, macht das immer etwas mit uns, ob wir es gleich merken oder nicht.

- Sei wachsam und nimm wahr, wie Gott dir nicht nur in deiner exklusiven Zeit mit Ihm begegnet, sondern auch sonst mitten in deinem Leben – überall.
- Gib nicht auf, wenn Gott dir unfassbar fern vorkommt. Stell dich auf das, was du über Gott schon weißt, und lass dich nicht kirre machen von dem, was du fühlst oder nicht fühlst.
- Wenn du mit Gott verabredet bist, schalte dein Handy auf Flugmodus. Und lass dich nicht ablenken von dem, was du eben noch schnell vorher erledigen musst. Mach es lieber danach, sonst fällt dir nach der Wäsche, die in die Waschmaschine muss, noch die unbeantwortete WhatsApp-Nachricht ein und dann, schwuppdiwupp, ist der Tag über dich hinweggerollt.
- Gehe nicht über die Bedürfnisse deines Körpers hinweg. Wenn du Schlaf brauchst, dann schlafe. Wenn dir kalt ist, hole dir eine Kuschedecke, wenn dir heiß ist, ein kaltes Getränk. Gott liebt es, wenn du dich bei Ihm ausruhst.
- Wundere dich nicht, wenn du neu motiviert bist, Zeit mit Gott zu verbringen, und dann auf einmal genau das passiert, was dich völlig aus der Bahn wirft. Die Bibel spricht sehr klar davon, dass es einen Feind gibt, der uns zerstören will. Wenn wir Gott wieder neu begegnen wollen, passt dem Feind das nicht. Dann lass dich einfach nicht ein auf das, was dir da entgegenkommt. Erzähle Jesus, was gerade passiert, und lehne dich an Ihn an. Jesus ist stärker als der Feind. Der Feind versucht dich abzulenken, aber er kann nichts mehr ausrichten, sobald du mit Jesus Kontakt aufnimmst und deine Aufmerksamkeit auf deinen Retter richtest. Das geht selbst mitten im Streit, im Chaos oder in einem Ansturm von negativen Gedanken.

- Wenn du merkst, dass dich ein Thema immer wieder fertigmacht, bleib damit nicht allein. Trau dich, dich vor Freunden, vor einer Seelsorgerin oder einem Seelsorger zerbrechlich zu zeigen. Sich Hilfe zu holen, in welcher Form auch immer, ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Reife. Gott hat uns so angelegt, dass wir einander brauchen, und Er begegnet Menschen mit Vorliebe auch durch andere Menschen.

Teil I

Gott mein Herz
bringen

Mehr als alles hüte dein Herz;
denn von ihm geht das Leben aus.

Sprüche 4,23

Für die kommende Zeit will ich dich dazu einladen, dich gemeinsam mit Jesus um dein Herz zu kümmern. Dein Anteil daran ist, dein Herz zu Jesus zu bringen. Alles andere wirkt Er in dir. Gott ist dein Herz unendlich wichtig, weil du Ihm unendlich wichtig bist.

Nach biblischem Verständnis umfasst dein Herz all das, was dich als Person ausmacht: deine Gefühle, deinen Willen und deinen Verstand. Dein Herz ist das Zentrum deiner Person.

Das Wort „Herz“ ist eines der meistgebrauchten Worte in der Bibel (über 800-mal).

Ein paar Beispiele:

- Jesus ist auf die Welt gekommen, um zerbrochene Herzen zu heilen. (Jesaja 61,1 und Lukas 4,17-18)
- Gott möchte, dass wir Ihn von ganzem Herzen lieben. (5. Mose 6,5 und Matthäus 22,37)
- Gott verspricht uns, sich von uns finden zu lassen, wenn wir Ihn von ganzem Herzen suchen. (Jeremia 29,13)
- Gottes Liebe ist durch den Heiligen Geist ausgegossen in unsere Herzen. (Römer 5,5)

In Jesaja 26,3, dem Vers, den ich weiter vorn schon zitiert habe, steht wörtlich: „Einem festen Herzen bewahrst du den Frieden, den Frieden, weil es auf dich vertraut.“ Ich möchte so ein festes Herz haben. Ich möchte in Gottes „Shalom Shalom“ leben. Ich möchte Gott vertrauen.

Das hebräische Wort für „glauben“ bedeutet, „sein Vertrauen auf etwas setzen, Ja sagen, ergreifen, festhalten“. Das lateinische Wort für „glauben“ ist „credere“ und kommt von „sein Herz auf etwas setzen“.

In den folgenden sieben Impulsen geht es also um die entscheidende Frage: Worauf setzt du dein Herz? Anders formuliert: Wer oder was darf dein Fühlen, Denken und Wollen bestimmen? Wem vertraust du?

Ich beobachte, wie mein Herz sich immer und immer wieder festhakt an Dingen, die mir und meinen Mitmenschen nicht guttun. Es ist bei mir also

keine einmalige Sache, mein Herz zu Jesus zurückzutragen, sondern ich brauche das jeden Tag.

Mal krallt es sich an Sorgen fest und versucht verzweifelt, Lösungen für Probleme zu finden, für die es erst einmal keine Lösungen gibt. Dann ist es völlig damit beschäftigt, an einer Strategie zu feilen, wie ich meinen Wert beweisen kann. Als Nächstes weint es darüber, dass es nicht den Erfolg hat, den es meint, haben zu müssen, um dann, ehe ich mich versee, irgendwo nach Liebe betteln zu gehen.

Mich beeindruckt immer wieder an Jesus' Liebe zu mir: All diese Irrwege, die mein Herz so geht, dürfen bei Ihm erst mal wahr sein. Erst wenn ich bereit bin, mit Ihm zusammen da hinzuschauen, wo sich mein Herz festkrallt, kann Er mich davon befreien.

Wenn wir zulassen, dass Jesus unser Herz liebt, kann uns das von Grund auf verändern. Das klingt gefährlich und ist es auch. Aber genau nach dieser Veränderung sehnen wir uns zutiefst.

1. IMPULS

Gott mein Herz ausschütten

Bei Jesus darf alles erst mal wahr sein

*Vertraut auf ihn zu jeder Zeit, ihr alle aus meinem Volk! Schüt-
tet ihm euer Herz aus! Gott ist unsere Zuflucht.*

Psalm 62,9

*Wenn dein Herz wandert oder leidet, bring es behutsam an seinen Platz zurück
und versetze es sanft in die Gegenwart Gottes. Und selbst dann, wenn du nichts
getan hast in deinem Leben, außer dein Herz zurückzubringen und wieder
in die Gegenwart Gottes zu versetzen – obwohl es jedes Mal wieder fortlief,
wenn du es zurückgeholt hattest –, dann hat sich dein Leben wohl erfüllt.¹*

Franz von Sales

*(1567–1622, Fürstbischof von Genf,
Ordensgründer, Mystiker, Kirchenlehrer)*

*In allem, was ich in meinem Leben erlebt habe,
war die Botschaft immer dieselbe: Vertrau mir!²*

Maria Prean

*(geb. 1939, Gründerin und Leiterin
von „Vision for Africa Intl.“ in Uganda)*

Bei Jesus darf alles erst mal wahr sein

Erlaube dir heute mal zu spüren, wie es dir wirklich geht. Was ist los in deinem Herzen? Es darf erst mal einfach wahr sein. Und du darfst einfach mal sein. In der Gegenwart deines Gottes. Er ist da. Du bist da. Und das genügt.

Wenn du voll Freude bist und jubeln willst, singen oder tanzen oder einfach nur glücklich daliegen – dann tu das. Wenn du traurig bist und Tränen kommen, erlaube dir zu weinen. Wenn du schon so vertraut bist mit deinem Gott, weine dich bei Ihm aus. Wenn dir danach zumute ist, in Kissen zu schlagen vor Wut – dann mach das. Wenn du müde bist, dann ruh dich einfach bei deinem Gott aus. Du darfst auch schlafen. Dein Körper kann dir helfen zu merken, wie es dir geht. Spüre auch die Signale, die Er dir sendet.

Bei Jesus darf alles erst mal wahr sein.

Jesus freut sich an dieser Zeit mit dir. Er geht unglaublich sanft und behutsam mit uns und unseren Herzen um. Er zwingt uns zu nichts. Wenn du Ihm zeigst, wie es dir wirklich geht und wer du wirklich bist, dann ist das schon Vertrauen. Und Gott liebt es, wenn wir Ihm vertrauen, weil Er uns liebt und weil Er unser echtes Sein mit Seiner Liebe berühren möchte.

In Psalm 62,9 ruft König David uns zu: „Vertraut auf ihn zu jeder Zeit, ihr alle aus meinem Volk! Schüttet ihm euer Herz aus! Gott ist unsere Zuflucht.“ Wenn du möchtest, dass dein Vertrauen in Gott wächst, fang damit an, Ihm dein Herz auszuschütten.

Ich mag es nicht unbedingt, aber in unserem Haushalt gibt es so Kisten oder Schubladen, in denen sich Chaos anhäuft. Ein solcher Karton steht im Küchenregal und immer, wenn ich nicht weiß, wo ich mit diesem Dichtungsring, dieser Fahrradlichthalterung, diesen EC-Karten, diesen Treuepunktsammelheften, diesem Ball-Aufpumpaufsatz usw. hin soll, dann kommt das in diesen Karton neben unerledigte wichtige Formulare und Rechnungen.

Wenn ich diese Kiste auf unserem Küchenboden ausschütten würde, was würde herausfallen? Genau: Eben all das, was vorher drin war. Völlig unkontrolliert würde es herauspurzeln und wäre auf einmal sichtbar.

Ich liebe es, dass König David genau dieses Wort verwendet: „ausschütten“. Gott freut sich, wenn wir Ihm unser Herz ausschütten. Also alles raus-

purzeln lassen, was da so drin ist. Das Herrliche ist: Gott ist all dem gewachsen, was aus unserem Herz herauskommt.

Inzwischen weiß ich, dass es keinen besseren Ort gibt, an dem ich mit meinen schönen und unschönen Gefühlen landen kann. Meine tiefsten Begegnungen mit Jesus haben damit begonnen, dass ich Ihm einfach unzensuriert alles erzählt habe, alles!

Auch wenn ich wütend auf Ihn war oder mich von Ihm im Stich gelassen gefühlt habe oder wenn ich Gefühle hatte, von denen ich dachte, dass ich sie als Christ nicht haben sollte, oder wenn ich unbedingt Dinge wollte, die ich als Christ eigentlich nicht wollen sollte.

Immer und immer wieder habe ich erlebt, dass das, was mich vorher so im Griff hatte, seine Macht über mich verloren hat, sobald es vor Jesus wahr sein durfte.

Bei Jesus darf alles erst mal wahr sein! Und Er liebt es, wenn du mit allem zu Ihm kommst!

Egal, ob du vor Freude und Dank übersprudelst, einfach nur müde, still und erschöpft bist oder enttäuscht, verbittert, traurig, ängstlich, wütend, verletzt ... was auch immer. Erzähl Ihm, was dich beschäftigt, wie es dir geht, was du willst, wovon du träumst.

Gott ist ein guter, liebender Vater, dem das Herz aufgeht, wenn wir Ihm vertrauen. Und vertrauen bedeutet erst mal zu Ihm kommen, wie wir wirklich sind.

VORSCHLAG

für deine Zeit mit Gott

Jesus einen unzensierten Brief schreiben

Du kannst auf den folgenden leeren Seiten (oder in dein Tagebuch oder einfach so auf einen Bogen Papier) Jesus einen Brief schreiben.

Versuch mal, dich selbst nicht zu zensieren, und schreib einfach los. Alles darf aus deinem Herzen herauspurzeln. Versuch dich selbst nicht zu unterbrechen beim Schreiben oder das zu bewerten, was du schreibst.

Gott liebt dich. Er sieht dich. Er hört dich.

Dich damit unter Jesus' liebenden Blick stellen

Wenn du den Brief an Jesus fertig geschrieben hast, hast du vielleicht noch einen Moment, um dich mit all dem, was aus deinem Herzen herausgekommen ist, unter Seinen liebenden Blick zu stellen. Werde einen Moment still und höre, ob Gott dir etwas sagen möchte.

Sei einfach bei Ihm und schau, ob du mit deiner Vorstellungskraft wahrnehmen kannst, wie Jesus dich und dein Inneres voller Liebe anblickt, ohne jede Form von Bewertung oder Verurteilung.

Er hat an dem, was dich in deinem Herzen ausmacht, pure Freude, denn Er hat dich so geschaffen. Und das, was in deinem Herzen nicht in Ordnung ist, macht Ihm keine Angst. Denn Er ist gekommen, um unser Retter zu sein – weil wir Rettung brauchen und nicht weil wir schon ohne Ihn so vollkommen wären. Wenn du also etwas in dir entdeckst, was Heilung braucht, dann freu dich. Denn dann hast du es leichter, dein Herz zu überzeugen, dass es eine gute Idee ist, zu deinem Retter und Heiland zu gehen.

