



CHRIS PAHL
GOTTES
POWERBANK
FÜR DEIN
LEBEN

STARKE IMPULSE
FÜR JEDE TAGES- UND
NACHTZEIT

24/7

Inhalt

Vorwort	7
06:00 UHR Aufwachen mit Jesus	
Die ersten Gedanken des Tages	11
07:00 UHR Mit Gott im Badezimmer	
Himmlische Ansichten?	19
08:00 UHR Jesus to go	
Mit Gott auf dem Weg zur Schule	27
09:00 UHR Himmlisches Survival-Training	
Mit Jesus im Klassenzimmer	36
10:00 UHR Loser oder Winner?	
Der beste Umgang mit Erfolg und Misserfolg	47
11:00 UHR Have a break!	
Pause – eine geniale Idee Gottes	56
12:00 UHR Stopp den Wahnsinn!	
Mobbing – eine fiese Sache	66
13:00 UHR Mittagspause!	
Was würde Jesus essen?	75
14:00 UHR Überall nur Vollpfosten!?	
Wie du mit schwierigen Menschen umgehen kannst	85

15:00 UHR	Die letzte Schulstunde: Reli Die Weltreligionen und Jesus	96
16:00 UHR	Welches Computerspiel würde Jesus zocken? Was tun mit der freien Zeit?	105
17:00 UHR	#BFF Warum Freunde so wichtig sind	114
18:00 UHR	Superhelden-Crew Die Kraft der christlichen Gemeinschaft	123
19:00 UHR	Mama, chill mal! Wie du am besten mit deinen Eltern umgehst	132
20:00 UHR	Smart & Phone Wie würde Jesus YouTube, WhatsApp, Instagram und Co nutzen?	140
21:00 UHR	Thank you, God! Dankbar auf den Tag zurückschauen	148
22:00 UHR	Liebesfilm im Spätprogramm Von der Sehnsucht nach Mrs oder Mr Right	155
23:00 UHR	Let's Party! Warum feiern göttlich ist	165

00:00 UHR Geisterstunde	
Vom Heiligen Geist und seinen zwei Freunden	173
01:00 UHR Sleep deep	
Über die Sorge und die Frage nach dem Leid	182
02:00 UHR Stille	
Die Powerbank des Glaubens	190
03:00 UHR Albtraum ade	
Von Zombies und einem Gespenst auf dem See	198
04:00 UHR Dream big!	
Komm deiner Berufung auf die Spur	206
05:00 UHR Licht am Horizont	
Und am Ende wird es wieder hell	214
Dank und Widmung	223

Vorwort

Mein Akku ist leer! Mist! Seit dem frühen Morgen bin ich schon unterwegs. Jetzt ist es spätabends und die Akkuanzeige steht auf null. So ein Schrott, ich muss doch noch meine nächtliche Abholung organisieren! Ich bin müde und merke, dass mein innerer Akku grad genauso leer ist wie mein Handy-Akku

Aber dann hellt sich mein Gesicht wieder auf. Ich finde ganz unten in meinem Rucksack meine Powerbank! Gut, dass ich die doch noch eingepackt hatte! Also: Smartphone anschließen, zehn Minuten warten – und dann kann ich endlich meinen Kumpel Markus anrufen.

Ja, Powerbanks sind schon eine tolle Erfindung. Aber wie ist das eigentlich mit unserem inneren Akku? Was hilft, wenn die Lebenskraft und die Motivation gegen null gehen und der Glaube schwach wird?

Dann brauchen wir ein Energie-Kraftpaket – eine Powerbank.

Und genau das will dieses Buch sein: eine Powerbank für dein Leben und deinen Glauben. Denn alle 224 Seiten weisen auf den hin, der die größte Powerbank des Universums ist: Gott. Er hat eine noch höhere Ladekapazität, als du dir vorstellen kannst; ihm geht niemals der Saft aus – und er hat sogar eine Leuchtfunktion: damit du auf dunklen Wegstrecken deines Lebens sicher gehen kannst.

Diese Gotteskraft ist 24 Stunden sieben Tage die Woche anzapfbar. Gott ist ein Twenty-four-seven-Gott. Er ist in jeder Stunde, jeder Minute für dich da. Ganz egal, ob du grad fröhlich oder traurig, gestresst oder zufrieden bist. Er will dir in allen Situationen zur Seite stehen – damit dein Leben Kraft bekommt und einen Unterschied macht!

In diesem Buch geht es um deinen Alltag: um das Aufwachen, die Schule, deine Freizeit, deine Freunde, dein Smartphone, schwierige Leute, nette Leute, um deine Sorgen und Ängste – und natürlich auch um das Thema Mädels & Jungs ... Kurz: Es geht um deine glücklichen, aber auch deine nachdenklichen und schweren Stunden. Dazu gehört vermutlich auch das Aufstehen ... 😊 Damit geht es im ersten Kapitel los. Und dann geht es weiter durch den Tag – bis zum Ins-Bett-Gehen und sogar durch alle Nachtstunden. Einmal rund um die Uhr also!

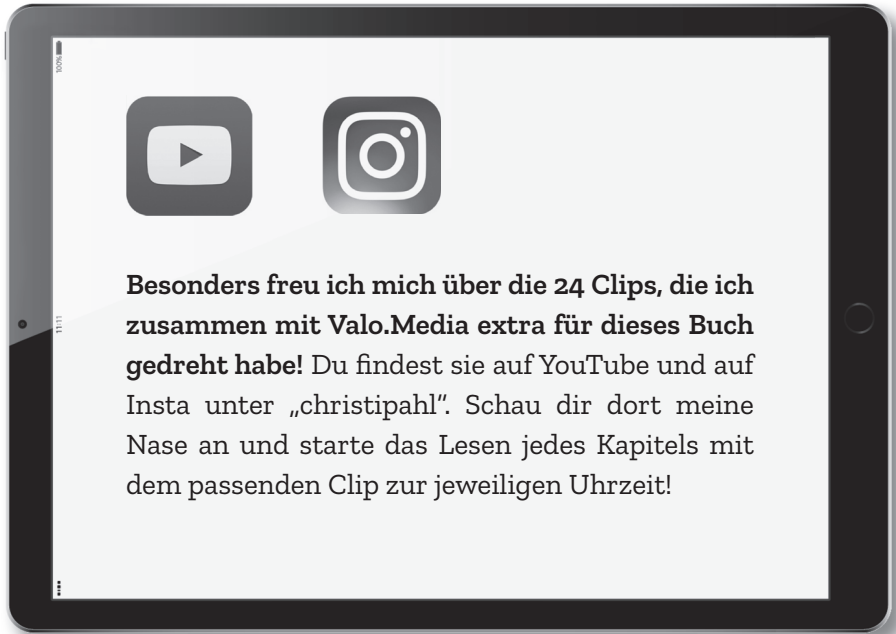
Und nein, du musst jetzt nicht nachts um drei aufstehen, um das Drei-Uhr-Kapitel zu lesen. Wenn du willst, kannst du es aber natürlich tun (manchmal kann das sogar Sinn machen). Du musst mit dem Lesen natürlich auch nicht von vorn beginnen. Du kannst beispielsweise mit 18 Uhr anfangen und dann das 12-Uhr-Kapitel lesen ... Fühl dich frei.

Ich habe in dieses Buch eine Menge Humorvolles – und viel Herzblut – reingelegt. Immer wieder erzähle ich ganz ehrlich aus meinem Leben: von meinen Gefühlen, meiner Einsamkeit, meinen Peinlichkeiten, meinem Scheitern ... – und davon, was mir geholfen hat. Ich hoffe, dir damit Mut machen zu können.

Und nun überlege dir, welche Uhrzeit die schlimmste deines Tages ist, und dann beginn dort mit dem Lesen! Viel Spaß dabei! 😊

Dein Chris

Ach so, das hätte ich beinahe vergessen zu sagen:



Und noch was: Dieses Buch ist auch bestens ge_eignet, um es mit einer Gruppe, einem älteren Mentor, einem Kumpel oder einer Freundin zusammen zu lesen ...

06:00 UHR

AUFWACHEN MIT JESUS

DIE ERSTEN GEDANKEN DES TAGES

Schon gewusst? 😎

- ▶ In den ersten zehn Minuten nach dem Aufstehen ist unser Gehirn leistungsschwach. Es erreicht nur 65 Prozent seiner Leistungsfähigkeit.
- ▶ Wenn man jeden Tag dreißig Minuten früher aufsteht, gewinnt man pro Jahr eine Woche wache Lebenszeit.

Und hier die drei besten Aufstehsprüche 😊



Wer morgens zerknittert aufsteht, hat den ganzen Tag über Entfaltungsmöglichkeiten! ✓✓

Mein Bett und ich, wir lieben uns, nur der Wecker will es nicht akzeptieren! ✓✓



Heute Morgen starb mein Wecker um 6.30 Uhr an einem schrecklichen Wandunfall! ✓✓



Nur in meinem Kopf ...

Ich liege im Bett und denke: Es war ein wirklich guter Tag. Wenn ich so darüber nachdenke, war er fast perfekt. Ich hatte keinen Stress mit meinen Eltern. Ich war nicht genervt von den Lehrern und es gab keine schlechten Noten. Auch habe ich keine Fehler gemacht, niemanden beleidigt, hatte keine wirren Gedanken, habe nicht gelogen und auch keine schlechten Witze gemacht. Heute ist wirklich ein Super-Tag! Es gibt nur ein Problem: Jetzt gleich muss ich aufstehen ...

Und schon wird's blöd. Beim Aus-dem-Bett-Steigen schmeiße ich die Wasserflasche neben meinem Bett um. Auf dem Weg zum Bad ruft meine Mutter, dass ich mich beeilen soll. Dann ist da über Nacht auch noch ein neuer, fetter Pickel gewachsen. Schließlich finde ich meinen zweiten Socken nicht. Und so geht es den ganzen Morgen lang weiter. Beim Frühstück liest mein Vater einen Vers aus einem Andachtsbuch: „Ein neuer Tag beginnt, und ich freu mich, ja, ich freue mich.“ Ich verdrehe genervt die Augen und denke: *Oh Mann, ist das dein Ernst?*



Der 6-Uhr-Bibelvers

Wache auf, mein Herz! Harfe und Laute,
wacht auf, denn heute will ich die Sonne
wecken. Dir, Herr, bringe ich meinen Dank.

Psalm 57,9–10; GN



Impuls

Was machst du in den ersten fünf Minuten nach dem Aufwachen? Wenn ich das meine Freunde frage, bekomme ich Antworten wie: „Im Bett rumliegen“ (die FAULEN); „Mein Handy auf neue Nachrichten checken“ (die SÜCHTIGEN); „Na, aufstehen und mich sofort fertig machen“ (die DISZIPLINIERTEN); „Bibel lesen und beten“ (die FROMMEN); „Erst mal hundert Liegestütze“ (die VERRÜCKTEN)...

Die ersten Minuten des Tages empfinde ich als eine ganz besondere Zeit. Sie entscheiden darüber, mit welchen Gedanken und Gefühlen ich in den Tag starte. Natürlich mag ich (wie wohl die meisten) Wecker-Klingeltöne nicht besonders, und freue mich auch nicht unbedingt, mein schönes warmes Bett zu verlassen. Und dann kommt gleich das nächste Unangenehme: meine Gedanken, die mir nach dem Aufwachen als Erstes durch den Kopf schießen. Manchmal sind es verwirrende Gedanken oder Bilder aus Träumen. Dann frage ich mich: Was soll mir dieser komische Traum sagen? Die zweite Gedankenwelle dreht sich dann oft um die Sorgen des bevorstehenden Tages. Ich denke an das schwierige Telefonat, den nervigen Mitsportler, der bestimmt wieder einen Witz auf meine Kosten machen wird. Mir fällt ein, dass ich noch Geld holen und mir überlegen muss, wie ich heute Abend wieder vom Training zurückkomme. Es gibt da ein schon etwas älteres Lied, das so beginnt: „Guten Morgen, liebe Sorgen, seid ihr auch schon alle da?“ Wie wäre es, wenn ich, statt meine Sorgen zu begrüßen, mit folgenden Gedanken in meinem Hirn aufwachen würde?

Guten Morgen, mein geliebtes Kind! Ich liebe dich. Für mich musst du heute nichts leisten. Denk dran: Dieser Tag bietet dir

tausend Chancen, Gutes zu erleben und zu tun. Freu dich auf den Geschmack von Nutella und das Lächeln des Busfahrers. Du kannst heute das Leben eines Menschen ein Stückchen besser machen. Und für alle Herausforderungen, Fehler und Macken hast du ja mich. Ich bin an deiner Seite.

In Liebe – dein Gott.

Das klingt doch nicht schlecht, oder? Ich glaube, das möchte Gott mir und dir morgens gerne sagen! An zwei Stellen wird in der Bibel beschrieben, dass Jesus früh aufsteht. Einmal in Markus 1,35: „Früh am Morgen, als es noch völlig dunkel war, stand Jesus auf und ging aus dem Haus fort an eine einsame Stelle, um dort zu beten.“ Und dann noch in Johannes 8,2: „Doch schon früh am nächsten Morgen war Jesus wieder im Tempel.“

Jesus suchte am Morgen Gottes Nähe. Und viele Menschen haben es in Tausenden von Jahren schon ausprobiert, mit Gott am frühen Morgen ins Gespräch zu kommen oder sich mit ihm zu beschäftigen. Kann man mit Gott etwa morgens besser reden als abends?, fragst du jetzt vielleicht. Aber keine Sorge, die Tageszeit spielt natürlich überhaupt keine Rolle – Gott ist schließlich zu jeder Uhrzeit derselbe. Aber ich habe die Erfahrung gemacht: Wenn meine ersten Gedanken am Morgen hin zu Gott gehen, dann gewinnen meine komischen Traumbilder und Sorgengedanken nicht die Oberhand. Ich kann ihm die wirren Träume einfach hinhalten und ihn bitten, mir ein paar Sachen zu erklären. Und wenn ich ihn anschau, den großen Schöpfer des Himmels und der Erde, dann werden meine Sorgen automatisch kleiner. Wenn ich Gott lobe, dann werde ich dankbar. Dann entsteht Freude.

Ich bin ja nun schon einige Jahrzehnte Christ, aber auch heute noch habe ich den Eindruck, dass es lauter kleine Fieslinge gibt, die nichts anderes zu tun haben, als mich von

meiner morgendlichen Zeit mit Gott abzuhalten. Diese Fieslinge heißen: „zu spät ins Bett gehen“, „Smartphone“, „Bequemlichkeit“, „schlechte Zeitplanung“ ... Immer wieder muss ich es mit ihnen aufnehmen. Aber ich tue es, weil ich erkannt habe, dass es mir nicht guttut, wenn ich ohne einen Gedanken an Gott und mit dem Kopf voller Sorgen in den Tag starte.

Ich bewundere Menschen wie meine Eltern, die fast jeden Morgen mit den „Losungen“ (das sind gezogene Bibelsprüche für jeden Tag des Jahres), Schreibzeug und Bibel eine halbe Stunde „Stille Zeit“ machen. Und das tun sie schon seit über fünfzig Jahren! An ihnen sehe ich, wie diese Morgenroutine ihre Einstellung zum Leben mit all seinen Sorgen und Problemen verändert hat.

Auch ich habe meine „Morgenroutinen“, aber sie verändern sich immer wieder. Zum Beispiel hab ich seit einiger Zeit das Handy von meinem Nachttisch verbannt. Und ich hab mir eine Meditationsecke mit Kreuz und Kerze eingerichtet, wo ich am Morgen mit Gott rede.

Das Leben ist voller Herausforderungen und steckt voll von Dingen, die einem die Liebe, den Durchblick und die gute Laune rauben wollen. Deswegen brauche ich die morgendliche Ausrüstung für den Kampf! Ich habe beschlossen, mich von den vielen kleinen Fieslingen nicht unterkriegen zu lassen. Und du? Wie willst du in deinen Tag starten?



Jetzt wird's praktisch!

*Zehn Ideen für den besten
Start in den Tag*

- ▶ Finde eine gute Aufstehroutine. Das bedeutet: Tue morgens immer dasselbe. Zum Beispiel: Wecker schlagen,

aufstehen, lüften, im Stehen den Bibelvers des Tages lesen, ins Bad gehen, auf dem Klo beten ... Am besten stehst du auch immer zur selben Uhrzeit auf. So gewöhnt sich der Körper an das zeitige Aufstehen.

- ▶ Plane dir morgens genug Zeit ein, damit du nicht in Stress gerätst. Stress macht schlechte Laune!
- ▶ Verbanne die „Snooze-Taste“ aus deinem Leben. Klar kann man sonntags auch mal im Bett rumlungern. Aber im Alltag klaut dir das Rumliegen im Halbschlaf Zeit und Energie.
- ▶ Besorge dir einen echten Wecker und lass dich nicht vom Smartphone wecken. Oder trenne zumindest die Internetverbindung. Dein erster Blick am Morgen sollte nicht auf WhatsApp-Nachrichten oder Spielstände gehen.
- ▶ Besorge dir gute christliche Musik. Höre sie im Bad, beim Frühstück, auf dem Schulweg, beim Sport ...
- ▶ Schreibe dir, wie ich unten, ein eigenes Aufwachgebet, das du jeden Morgen betest. Oder mache es dir zur Gewohnheit, nach dem Aufwachen Gott kurz zu begrüßen und ihm für den neuen Tag Danke zu sagen.
- ▶ Mach dir immer wieder bewusst: Dieser Tag ist ein Geschenk von Gott an dich!
- ▶ Pack dir ein Andachtsbuch, eine Bibel oder eine Bibellesehilfe (z. B. „Start in den Tag“, (gibt's auch kostenlos als App) auf den Nachttisch. Natürlich kannst du auch abends in der Bibel lesen und deine Zeit mit Gott haben. Aber vielleicht hilft es dir, mit ein paar guten Worten aus der Bibel in den Tag zu starten.
- ▶ Lies jeden Tag einen der folgenden Guten-Morgen-Bibelverse und lerne sie auswendig: Psalm 108,2–5; Psalm 143,8; Jesaja 40,4; Klagelieder 3,22–23. Oder auch einen lustigen Aufstehspruch wie auf Seite 11. So hast du immer einen guten Morgengedanken parat.



Ein Aufwach-Lied aus der Bibel

Ein Lied von David.

Gott, mein Herz ist voller Zuversicht,
darum will ich singen und für dich musizieren.
Alles in mir soll darin einstimmen!
Harfe und Zither, wacht auf!
Ich will den neuen Tag mit meinem Lied begrüßen.
Herr, ich will dir danken vor den Völkern,
vor allen Menschen will ich dir singen.
Groß ist deine Güte, sie reicht über den Himmel hinaus!
Und wohin die Wolken auch ziehen: Überall ist deine Treue!
Gott, zeige deine Größe, die den Himmel überragt;
erweise auf der ganzen Welt deine Hoheit und Macht!
Psalm 108,1–6; fa



Das 6-Uhr-Gebet

Dieses Gebet habe ich 2014 in einer Auszeit geschrieben und es ist immer mal wieder mein Aufwachgebet: das Morgengebet von Chris.

Guten Morgen, Jesus!
Danke für den Schlaf in der Nacht.
Danke, dass du nie schläfst.
Ich gebe dir alle schlechten Träume und Gedanken.
Ich gebe dir alle Ängste vor diesem Tag.
Ich gebe dir mein Leben.
Jesus, ich brauch dich heute.
Deine Kraft, deine Hoffnung, deine Vergebung,
deine Liebe für die Menschen,

deinen Mut, dich zu bekennen,
deine Geborgenheit, deine Bewahrung.
Hilf mir, dich, meinen Nächsten und mich zu lieben.
Hilf mir, andere groß zu machen.
Jesus, du bist der Sieger.
Gott, du bist mein verschwenderisch liebender Vater,
egal, was ich tue oder nicht tue.
Dein Friede, deine Freude und dein Heiliger Geist
wirken heute in der Welt und in mir.
Zieh in meine Gedanken ein.
Dein Wille geschehe!
Und wohin ich gehe, dahin kommt nun auch der Herr!
Amen.

► Um 1 Uhr lernst du das „Nachtgebet von Chris“ kennen ...