



Die HelpFinder BIBEL

Gottes Wort
für alle
Lebensfragen



SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM R.Brockhaus ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe,
die zur Stiftung Christliche Medien gehört,
einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung
christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.

© der deutschen Ausgabe 2021
SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH
Max-Eyth-Straße 41 · 71088 Holzgerlingen
Internet: www.scm-brockhaus.de; E-Mail: info@scm-brockhaus.de

Originally published under the title
HelpFinder Bible
Copyright © 2018 by Tyndale House Publishers.
Notes and special features copyright © 1996, 2018 by V. Gilbert Beers and Ronald A. Beers.
Used by permission of Tyndale House Publishers, a division of Tyndale House Ministries,
Carol Stream, Illinois 60188, USA. All rights reserved.

Der Bibeltext ist folgender Ausgabe entnommen:
Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006
SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH Witten/Holzgerlingen
Textstand 20112

Copyright der amerikanischen Originalausgabe:
Holy Bible, New Living Translation,
copyright © 1996, 2004, 2015 by Tyndale House Foundation.
Used by permission of Tyndale House Publishers, Inc.
All rights reserved.

Umschlaggestaltung: Stephan Schulze, Holzgerlingen
Satz: Satz & Medien Wieser, Aachen
Druck und Bindung: L.E.G.O. S.p.A.
Gedruckt in Italien
ISBN 978-3-417-25794-6
Bestell-Nr. 225.794

Inhalt

| | | | |
|--|----|-----------------------------------|------|
| Abkürzungsverzeichnis | 4 | Der Prophet Sacharja (Sach) | 1607 |
| Einführung | 5 | Der Prophet Maleachi (Mal) | 1620 |
| Mitarbeiter an dieser Bibelausgabe ... | 7 | | |
| Maße und Gewichte | 8 | | |
| Die HelpFinder Bibel | 9 | | |
| Verzeichnis der Lebensthemen | 13 | | |

Das Alte Testament

| | |
|---------------------------------------|------|
| Das erste Buch Mose (1Mo) | 466 |
| Das zweite Buch Mose (2Mo) | 531 |
| Das dritte Buch Mose (3Mo) | 587 |
| Das vierte Buch Mose (4Mo) | 628 |
| Das fünfte Buch Mose (5Mo) | 681 |
| Das Buch Josua (Jos) | 731 |
| Das Buch der Richter (Ri) | 762 |
| Das Buch Rut (Rut) | 796 |
| Das erste Buch Samuel (1Sam) | 803 |
| Das zweite Buch Samuel (2Sam) | 845 |
| Das erste Buch der Könige (1Kön) ... | 881 |
| Das zweite Buch der Könige (2Kön) ... | 921 |
| Das erste Buch der Chronik (1Chr) .. | 960 |
| Das zweite Buch der Chronik (2Chr) .. | 998 |
| Das Buch Esra (Esr) | 1042 |
| Das Buch Nehemia (Neh) | 1057 |
| Das Buch Ester (Est) | 1078 |
| Das Buch Hiob (Hiob) | 1091 |
| Die Psalmen (Ps) | 1127 |
| Die Sprüche (Spr) | 1239 |
| Der Prediger Salomo (Pred) | 1273 |
| Das Hohe Lied (Hld) | 1287 |
| Der Prophet Jesaja (Jes) | 1295 |
| Der Prophet Jeremia (Jer) | 1362 |
| Die Klagelieder (Klgl) | 1442 |
| Der Prophet Hesekiel (Hes) | 1452 |
| Der Prophet Daniel (Dan) | 1517 |
| Der Prophet Hosea (Hos) | 1541 |
| Der Prophet Joel (Joel) | 1554 |
| Der Prophet Amos (Am) | 1560 |
| Der Prophet Obadja (Obd) | 1570 |
| Der Prophet Jona (Jona) | 1573 |
| Der Prophet Micha (Mi) | 1578 |
| Der Prophet Nahum (Nah) | 1587 |
| Der Prophet Habakuk (Hab) | 1591 |
| Der Prophet Zefanja (Zef) | 1597 |
| Der Prophet Haggai (Hag) | 1603 |

Das Neue Testament

| | |
|--|------|
| Das Evangelium von Matthäus (Mt) .. | 1628 |
| Das Evangelium von Markus (Mk) .. | 1680 |
| Das Evangelium von Lukas (Lk) | 1712 |
| Das Evangelium von Johannes (Joh) .. | 1765 |
| Apostelgeschichte (Apg) | 1807 |
| Der Brief an die Römer (Röm) | 1856 |
| Der erste Brief an die Korinther (1Kor) | 1881 |
| Der zweite Brief an die Korinther (2Kor) | 1906 |
| Der Brief an die Galater (Gal) | 1924 |
| Der Brief an die Epheser (Eph) | 1935 |
| Der Brief an die Philipper (Phil) | 1945 |
| Der Brief an die Kolosser (Kol) | 1953 |
| Der erste Brief an die Thessalonicher (1Thess) ... | 1960 |
| Der zweite Brief an die Thessalonicher (2Thess) ... | 1966 |
| Der erste Brief an Timotheus (1Tim) .. | 1970 |
| Der zweite Brief an Timotheus (2Tim) .. | 1978 |
| Der Brief an Titus (Tit) | 1984 |
| Der Brief an Philemon (Phlm) | 1989 |
| Der Brief an die Hebräer (Hebr) | 1992 |
| Der Brief von Jakobus (Jak) | 2010 |
| Der erste Brief von Petrus (1Petr) | 2018 |
| Der zweite Brief von Petrus (2Petr) .. | 2026 |
| Der erste Brief von Johannes (1Joh) .. | 2032 |
| Der zweite Brief von Johannes (2Joh) .. | 2039 |
| Der dritte Brief von Johannes (3Joh) .. | 2042 |
| Der Brief von Judas (Jud) | 2044 |
| Die Offenbarung (Offb) | 2047 |
| Großartige Bibelpassagen zum Studieren und Auswendiglernen .. | 2072 |
| Großartige Bibelgeschichten, in denen sich Gottes Wahrheit entdecken lässt | 2074 |
| Register zu den farbigen Landkarten .. | 2078 |

Abkürzungsverzeichnis

| | | | |
|---------|--------------------------|----------|--------------------|
| 1Chr | 1. Chronik | Jes | Jesaja |
| 1Joh | 1. Johannes | Jh. | Jahrhundert |
| 1Kön | 1. Könige | Joh | Johannes |
| 1Kor | 1. Korinther | Jos | Josua |
| 1Mo | 1. Mose | Jud | Judas |
| 1Petr | 1. Petrus | kg | Kilogramm |
| 1Sam | 1. Samuel | Klgl | Klagelieder |
| 1Thess | 1. Thessalonicher | km | Kilometer |
| 1Tim | 1. Timotheus | Kol | Kolosser |
| 2Chr | 2. Chronik | l | Liter |
| 2Joh | 2. Johannes | Lk | Lukas |
| 2Kön | 2. Könige | m | Meter |
| 2Kor | 2. Korinther | Mal | Maleachi |
| 2Mo | 2. Mose | Mi | Micha |
| 2Petr | 2. Petrus | Mk | Markus |
| 2Sam | 2. Samuel | Mt | Matthäus |
| 2Thess | 2. Thessalonicher | Nah | Nahum |
| 2Tim | 2. Timotheus | Neh | Nehemia |
| 3Joh | 3. Johannes | O. | Oder |
| 3Mo | 3. Mose | Obd | Obadja |
| 4Mo | 4. Mose | Offb | Offenbarung |
| 5Mo | 5. Mose | Phil | Philipper |
| Am | Amos | Phlm | Philemon |
| Anm. | Anmerkung | Pred | Prediger |
| Apg | Apostelgeschichte | Ps | Psalm(en) |
| Ca. | Circa | Ri | Richter |
| cm | Zentimeter | Röm | Römer |
| D.h. | Das heißt | S. | Siehe |
| D.i. | Das ist | Sach | Sacharja |
| Dan | Daniel | Spr | Sprüche |
| EG | Evangelisches Gesangbuch | t | Tonne |
| Eph | Epheser | Tit | Titus |
| Esr | Esra | u. | und |
| Est | Ester | u. a. m. | und andere(s) mehr |
| g | Gramm | V. | Vers(e) |
| Gal | Galater | v. Chr. | vor Christus |
| Griech. | Griechisch | Vgl. | Vergleiche |
| Hab | Habakuk | wörtl. | wörtlich |
| Hag | Haggai | Zef | Zefanja |
| Hebr | Hebräer | | |
| Hebr. | Hebräisch | | |
| Hes | Hesekiel | | |
| Hld | Hohes Lied | | |
| Hos | Hosea | | |
| Jak | Jakobus | | |
| Jer | Jeremia | | |

Einführung

Das Besondere an der »Neues Leben«-Bibelübersetzung

Diese Bibelübersetzung ist ideal für Menschen auf der Suche nach einer Bibel, die in heutigem Deutsch geschrieben ist und sich gleichzeitig nah am Grundtext orientiert. Lebensnah, leicht verständlich und doch sachlich und inhaltlich zuverlässig sind die Kennzeichen dieser Bibelübersetzung.

Ein Expertenteam aus Theologen, Übersetzern und Lektoren hat in intensiver Zusammenarbeit den biblischen Grundtext so übersetzt, dass die Gedanken des Originaltextes wiedergegeben werden und dennoch dem heutigen Sprachgebrauch angepasst sind. Damit folgt man dem Vorbild und Charakter der amerikanischen »New Living Translation«. Diese Übersetzung, die sich zum Ziel setzt, den von den biblischen Autoren beabsichtigten Sinn den Lesern von heute zu vermitteln, ist sowohl textlich genau als auch sprachlich gut lesbar.

Als Grundtext diente für das Alte Testament die »Biblia Hebraica Stuttgartensia«. Des Weiteren wurden während der Übersetzung die Septuaginta, der samaritanische Pentateuch sowie alle weiteren relevanten Schriften berücksichtigt. Für das Neue Testament liegt das »Novum Testamentum Graece« in der Bearbeitung von Nestle und Aland u. a. zugrunde. Dabei ist jetzt die 28. Auflage maßgeblich und es wurden die Änderungen des Wortlauts eingearbeitet, die sich daraus im Jakobus- und Judasbrief sowie in den Petrus- und Johannesbriefen ergeben. Der Wortlaut der betreffenden Stellen in früheren Ausgaben ist in einer Fußnote nachgewiesen, wenn er nennenswerte sprachliche oder inhaltliche Unterschiede aufwies.

Die Bibel zum Vorlesen

Heute wie in vergangener Zeit werden biblische Texte häufig laut vorgelesen und sollen dabei gut verstanden werden. Die lebendige Sprache der »Neues Leben«-Bibelübersetzung eignet sich hervorragend zum Vorlesen, aber auch als Grundlage für Predigten und für das persönliche Bibelstudium.

Sprachliche Besonderheiten und Ausnahmen

- Das häufig mit *Stiftshütte* übersetzte *Zeltheiligtum* wird mit *Zelt Gottes* wiedergegeben.
- Für *Zion* steht *Jerusalem*, wo sich *Zion* auf die Stadt, die Einwohner oder die Frauen Jerusalems bezieht. Ansonsten bleibt wie im hebräischen Text *Zion* bzw. *Tochter Zion* erhalten.
- Das priesterliche Kleidungsstück *Efod* ist mit *Priesterschurz* übersetzt bis auf die Stellen, wo *Efod* in Verbindung mit Hausgötzen (*Terafim*) vorkommt.
- Bei der Weisheitsliteratur wurde besonders auf den poetischen Charakter der Sprache geachtet.
- Viele Ausdrücke, die den Menschen der damaligen Zeit verständlich waren, bedeuten für Leser heute etwas anderes. In diesen Fällen gibt die Übersetzung die heutige Bedeutung wieder. Was z. B. damals als Stadt galt, ist nach modernem Verständnis häufig nur ein Dorf.
- Die Sprache ist dem jeweiligen biblischen Buch sowie der historischen Zeit angemessen. So wird z. B. statt des Begriffs *Gouverneur* bewusst der historisch richtige Ausdruck *Statthalter* oder statt des Begriffs *Armee* *Heer* verwendet.
- Zentrale theologische Begriffe wie *Sünde*, *Schuld*, *Gnade* u. a. m. bleiben erhal-

ten und werden nicht durch modernere Formulierungen in ihrer Bedeutung aufgelöst.

Namensschreibung

Stellen, an denen im Grundtext die hebräische Bezeichnung *el, elohim* oder *eloah* steht, sind in dieser Bibelausgabe mit *Gott* wiedergegeben, außer wenn der Zusammenhang die Übersetzung *Götter* erfordert. Der Gottesname *Jahwe (JHWH)* wird mit *HERR* wiedergegeben, in der Zusammensetzung mit *adonai* als *Gott, der HERR*, zusammen mit *Zebaoth* als *HERR, der Allmächtige*. Die Schreibung der Personen- und Ortsnamen folgt weitgehend den »Loccumer Richtlinien zur einheitlichen Schreibung biblischer Eigennamen«.

Die Reihenfolge der biblischen Bücher

Die biblischen Bücher sind in der Reihenfolge angeordnet, die in den Bibeln der Christenheit weithin üblich ist. Die Lutherbibel geht bei den Briefen, die nicht von Paulus sind, einen eigenen Weg und ordnet den Hebräer- und den Jakobusbrief am Ende der Reihe der Briefe ein, unmittelbar vor dem Judasbrief und der Offenbarung. Die »Neues Leben«-Bibel ist dieser Praxis in früheren Ausgaben gefolgt, richtet sich nun aber nach der allgemein anerkannten Reihenfolge.

Die nicht von Paulus stammenden Briefe beginnen also mit der größten Empfängergruppe, den Hebräern. Die folgenden Briefe sind nach Absendern so angeordnet,

wie Paulus in Galater 2,9 die »Säulen der Gemeinde« aufzählt:

»So kam es, dass *Jakobus, Petrus* und *Johannes*, die als Säulen der Gemeinde gelten, die Gabe, die Gott mir verliehen hatte, anerkannten ...«

Hier ist von Paulus sicher eine Rangordnung angegeben, wie sie damals galt. Jakobus stand als Bruder des Herrn Jesus vor Petrus. Der andere Bruder von Jesus, Judas, schließt – nach den Johannesbriefen – die Reihe der allgemeinen Kirchenbriefe dann ab.

Fußnoten zum Text

- In den Fußnoten, auf die im Bibeltext mit einem Sternchen (*) hingewiesen wird, finden sich ergänzende kulturelle und historische Informationen über Orte, Gegenstände und Personen der Bibel, die weitgehend unbekannt sind, um den Lesern die Botschaft der Abschnitte verständlicher zu machen. Dazu gehören auch Gewichte und Entfernungsangaben, die hier in gängige, für den heutigen Leser verständliche Einheiten umgewandelt werden.
- Sätze oder Begriffe, die zum besseren Verständnis freier vom Grundtext übersetzt wurden, werden in den Fußnoten aus dem Hebräischen bzw. Griechischen wörtlich wiedergegeben.
- Fußnoten, die mit einem *Oder (O.)* beginnen, zeigen unterschiedliche Übersetzungsmöglichkeiten der jeweiligen Textstellen.

Mitarbeiter an der »Neues Leben«-Bibelübersetzung

Übersetzung:

Dr. Sieglinde Denzel
 Dr. Friedemann Lux
 Susanne Naumann
 Marita Wilczek

Theologische Prüfung:

Martin Dillig
 Jürgen Friedemann
 Christian Grewing
 Thomas Josiger
 Prof. Dr. Heinz-Dieter Neef
 Andri Peter
 Wilhelm Schneider
 Michael Trunk
 Michael Wacker

Lektorat:

Ulrike Chuchra
 Dorothee Dziewas
 Johanna Hausmann
 Antje Hoffmann
 Johannes Mannhardt
 Maike Paul
 Renate Peter
 Barbara Sewald
 Beate Tumat

Ergänzende Bearbeitung:

Rolf Hilger
 Tabea Tacke
 Dr. Ulrich Wendel

Mitarbeiter an der deutschen Ausgabe der HelpFinder Bibel

Übersetzung:

Lydia Rieß
 Beate Schütz

Lektorat:

Renate Hübsch
 Lydia Rieß
 Tabea Tacke

Maße und Gewichte**Längenmaße**

| <i>Bezeichnung</i> | <i>Hebräische Bezeichnung</i> | <i>Umrechnung (circa-Angaben)</i> |
|--------------------|-------------------------------|-----------------------------------|
| Fingerbreite | Äzba | 1,9 cm |
| Handbreite | Thäfach | 7,6 cm |
| Spanne | Zärät | 22,8 cm |
| Elle | Ammah | 50 cm |
| Messrute | Qanäh | 273 cm |
| Handlänge | Gomäd | 30 cm |
| Schritt | Saad | 92,5 cm |
| Schnur | Chäwäl | 28 m |

Hohlmaße

| <i>Bezeichnung</i> | <i>Hebräische Bezeichnung</i> | <i>Umrechnung (circa-Angaben)</i> |
|--------------------|-------------------------------|---|
| Becher | Log | 0,54 l oder 42 g Getreide oder 27 g Mehl |
| Handvoll | Kaf | 2,2 l oder 1,7 kg Getreide oder 1,1 kg Mehl |
| Krug | Issaron | 3,9 l oder 3 kg Getreide oder 1,95 kg Mehl |
| Sack | Kor | 394 l oder 311 kg Getreide oder 200 kg Mehl |
| Kanne | Hin | 6,6 l |
| Eimer | Bat | 39,4 l |
| Fass | Kor | 394 l |
| Maß | Middah | keine Angaben |

Gewichts- und Währungseinheiten

| <i>Bezeichnung</i> | <i>Hebräische Bezeichnung</i> | <i>Umrechnung (circa-Angaben)</i> |
|------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|
| ½ Schekel | Beka | 6 g |
| Pim | Pim | 7,6 g |
| Schekel | Schekel | 12 g |
| Schekel des Heiligtums | Schekel | 14,5 g |
| Goldschekel | Schekel | 16 g |
| Kesita | Qesita | 48 g? |
| Mine | Manäh | 600 g |
| Talent | Kikkar | 36 kg |
| Darika | Adarkon | 8,4 g |

Die HelpFinder Bibel

Willkommen!

Wie ging es dir gestern? Kannst du dich erinnern, wie du dich gefühlt hast? Warst du wütend, fröhlich, entmutigt, müde? Bist du frustriert gewesen oder einsam, aufgeregt, besorgt, verängstigt oder unzufrieden? Hast du dich unzulänglich gefühlt? Hast du getrauert? Hat dich jemand verletzt? Wurdest du kritisiert oder abgewiesen? Hast du abends etwas bereut? Hast du dich danach gesehnt, eine wichtige Beziehung mit deinem Partner oder einer Freundin wieder zu erneuern? Hast du dich danach gesehnt, Gottes Nähe zu fühlen? Hast du dich gefragt, wie du wieder mit Gott in Kontakt treten kannst?

Diese Fragen deuten nur einige der vielen Bedürfnisse des täglichen Lebens an, die in der HelpFinder Bibel angesprochen werden. Hier kannst du all diese Themen nachschlagen und sofort sehen, wo du Hilfe in der Bibel zu deiner jeweiligen Frage findest. Wenn du mit einem Problem, einer Frage oder einem Gefühl zu kämpfen hast, schau in das Verzeichnis der Lebens-themen auf den ersten Seiten dieser Bibel. Zu jedem Thema findest du Fragen, die dir helfen, deine Suche zu konkretisieren. Verschiedene Bibeltexte zeigen dir, wie die Bibel dazu Hilfe und Ermutigung bietet. Schließlich geben dir Hinweise zur Anwendung hilfreicher Impulse, die Aussagen der Bibel in deiner ganz persönlichen Situation umzusetzen.

Unser Alltagsleben ist voll von menschlichen Nöten, Fragen und Gefühlen. Niemand ist davon ausgenommen. An manchen Tagen drängt sich ein ganz konkretes Bedürfnis in den Vordergrund und fordert uns heraus. An anderen Tagen kommen vielleicht andere Fragen an die Oberfläche. Gottes Wort bietet Orientierung für alle Nöte und Fragen, die dir im Leben begegnen können. Schon bevor du geboren

wurdest, kannte Gott dich und alle Herausforderungen, vor die das Leben dich stellen würde. Weil er dich schuf, versteht er jede Not, jede Frage, jedes Bedürfnis, das du jemals haben wirst. Dies ist einer der Gründe, warum Gottes Wort dir Hilfe und Hoffnung geben kann.

Schlage also das Verzeichnis der Lebens-themen auf und starte eine spannende Reise durch die Bibel, auf der du Antworten auf deine tiefsten Bedürfnisse und deine drängendsten Fragen finden kannst. Gebrauche die HelpFinder Bibel als Führer zu den Ressourcen des Lebens, als deinen persönlichen Begleiter im Glauben oder als einen Werkzeugkasten, der dich zu den Orten leitet, an denen Gottes Wort dich berühren, heilen und zu einem gelingenden Leben anleiten kann. Diese Bibel kann dich durch das gesamte Leben begleiten und dich auf ein Abenteuer mitnehmen, bei dem du mehr und mehr entdeckst, wie wunderbar unser liebender Gott uns in unseren ganz alltäglichen Bedürfnissen entgegenkommt.

Das bietet die HelpFinder Bibel

Das Verzeichnis der Lebens-themen

Das Verzeichnis ist ein wichtiger Bestandteil dieser Bibel. Du findest es direkt am Anfang der Bibel nach dieser Einführung. Hier kannst du schnell herausfinden, was die Bibel zu über 150 Themen und Fragen des täglichen Lebens sagt. Die Themen sind alphabetisch sortiert und werden ausführlich behandelt: Jeder Abschnitt enthält eine thematische Zusammenfassung aus biblischer Perspektive, verschiedene Fragen, die dir helfen, dein Problem in Worte zu fassen, und eine Liste von Bibelabschnitten, die du nachschlagen kannst. Außerdem verweist das Verzeichnis auf

bestimmte Stellen im Bibeltext, an denen du ausführlichere Erklärungen zu bestimmten Themen finden kannst, und zeigt eine Reihe von biblischen Verheißungen zu den entsprechenden Themen auf. So deckt die HelpFinder Bibel über hundert Alltagsthemen ab, verweist auf verwandte Themengebiete und stellt dir Tausende relevante Bibelverse und Anwendungshinweise griffbereit zur Verfügung.

Elemente im Bibeltext

Anwendungshinweise

Einige 100 Stichworte an passenden Stellen im Bibeltext bieten Hilfe zur Anwendung, Einblicke, Inspiration und Ermutigung. Jedes Stichwort bezieht sich auf eines der Themen, die im Verzeichnis der Lebensthemen behandelt werden, und eine ganze Reihe von Themen werden durch mehrere Stichworte vertieft. Die Seitenangaben für diese Anwendungshinweise sind im Verzeichnis beim jeweiligen Thema angegeben.

Einleitungen zu den biblischen Büchern

Die Einleitungen zu den einzelnen Büchern in der Bibel enthalten folgende hilfreiche Elemente:

- einen inhaltlichen Überblick, der die Hauptaussage und die Schlüsselthemen hervorhebt

- eine Gliederung des Buches mit Angabe der wichtigsten Themen zu den jeweiligen Abschnitten
- eine Liste von Schlüsselversen des Buches

Zusagen von Gott

Gottes Verheißungen zu kennen, stärkt unseren Glauben. Die HelpFinder Bibel hebt knapp 200 von ihnen farblich hervor. Diese Versprechen lenken deine Aufmerksamkeit auf die vertrauenswürdigen Wahrheiten von Gottes Wort. Du findest sie und weitere Zusagen von Gott am Ende der Themenabschnitte im Verzeichnis vorne unter der Überschrift »Zusagen von Gott«.

Weitere Elemente im Anhang

Großartige Bibelpassagen zum Studieren und Auswendiglernen

Diese Liste verweist auf die beliebtesten Bibelabschnitte und gibt hilfreiche Tipps, wie man die kürzeren Abschnitte im jeweiligen Kontext verstehen kann.

Großartige Bibelgeschichten, in denen sich Gottes Wahrheit entdecken lässt

Diese Liste führt dich direkt zu den berühmtesten Geschichten der Bibel. Die Einführung zeigt auf, wie Gott Geschichten nutzt, um seine Wahrheit zu offenbaren, und leitet uns an, sie für unser Leben fruchtbar zu machen.

Verzeichnis der Lebensthemen

Als Gott Menschen dazu inspirierte, die Bibel zu schreiben, dachte er an dich und deine Bedürfnisse. Weil er dich schuf, kennt er dich in- und auswendig. Er weiß, was du brauchst, damit dein Leben gelingt. Also sorgte er dafür, dass du in seinem Wort Antworten auf deine Fragen findest.

Mit diesem Verzeichnis der Lebensthemen ist es möglich, rasch die passenden Antworten auf viele deiner Lebensfragen zu entdecken. Hier findest du Hilfe für viele Alltagsprobleme, Fragen und Bedürfnisse. Es ist alphabetisch geordnet. Jedes Stichwort enthält (1) eine Zusammenfassung, (2) Fragen, wie du sie vielleicht zum jeweiligen Thema stellen würdest, (3) eine Liste von Bibelversen, die dieses Thema direkt ansprechen und (4) meist einen kurzen Impuls, wie du diese Bibelverse in deinem Leben umsetzen kannst. Manche Bibelverse werden in einer eigenen Anmerkung genauer erklärt, einen Hinweis auf die entsprechende Seite findest du unter dem Vers.

Wir hoffen, dass dir dieses Verzeichnis dabei hilft, Gottes Wort besser kennenzulernen, und dass du entdeckst, wie wunderbar Gott in allen alltäglichen Fragen für dich sorgen will.

Ablehnung

Etwas oder jemanden abzulehnen bedeutet, ein Objekt oder eine Person als ungewollt oder ungenügend zu verwerfen. Wenn ein Mensch Ablehnung erfährt, ist das oft sehr schmerzhaft. Ein Verlobter erlebt sich als zurückgewiesen, wenn die Verlobung von der Partnerin beendet wird. Ein Student kann von der Gruppe seiner Mitstudierenden ausgeschlossen werden. Es kommt vor, dass Eltern ihre Kinder ablehnen. In jedem Fall sind die Folgen verheerend.

Wie kann ich nach einer Erfahrung der Zurückweisung wieder Selbstvertrauen gewinnen?

Jesaja 53,3: Er [der Knecht Gottes] wurde verachtet und von den Menschen abgelehnt – ein Mann der Schmerzen, mit Krankheit vertraut, jemand, vor dem man sein Gesicht verbirgt. Er war verachtet und bedeutete uns nichts.

Der Prophet hat vorausgesehen, dass der Messias abgelehnt und verachtet werden würde. Und wir können wissen, dass wir einen Retter haben, der uns auch in diesen Erfahrungen versteht.

1. Petrus 5,7: *Überlass all eure Sorgen Gott, denn er sorgt sich um alles, was euch betrifft!* Versuche nicht, allein mit der Ablehnung zurechtzukommen. Bring deine Sorgen vor Gott.

Johannes 14,26: [Jesus sagte:] »Doch wenn der Vater den Ratgeber als meinen Stellvertreter schickt – und damit meine ich den Heiligen Geist –, wird er euch alles lehren und euch an alles erinnern, was ich euch gesagt habe.«

Lade den Heiligen Geist in dein Leben ein. Jesus hat versprochen, dass der Heilige Geist für immer bei uns bleibt.

Römer 8,38: Ich bin überzeugt: Nichts kann uns von seiner Liebe trennen. Weder Tod noch Leben, weder Engel noch Mächte, weder unsere Ängste in der Gegenwart noch unsere Sorgen um die Zukunft, ja nicht einmal die Mächte der Hölle können uns von der Liebe Gottes trennen.

Erinnere dich daran: Auch wenn Menschen uns ablehnen – von Gottes Liebe kann uns nichts trennen.

Wird Gott mich jemals abweisen?

Johannes 4,10: Jesus antwortete: »Wenn du wüsstest, welche Gabe Gott für dich bereithält und wer der ist, der zu dir sagt: ›Gib mir zu trinken‹, dann wärest du diejenige, die ihn bittet, und er würde dir lebendiges Wasser geben.«

Jesus wies die Samaritanerin nicht ab, sondern bot ihr lebendiges Wasser an – die Verheißung eines Lebens in Gemeinschaft mit ihm.

Johannes 8,10-11: Da richtete Jesus sich wieder auf und sagte zu ihr: »Wo sind sie? Hat dich keiner von ihnen verurteilt?« »Niemand, Herr«, antwortete sie. »Dann verurteile ich dich auch nicht«, erklärte Jesus. »Geh und sündige nicht mehr.« (S. Anmerkung auf S. 1781)

Gott lehnt die Sünde ab, nicht aber den Sünder.

Johannes 6,37: [Jesus sagte:] »Alle aber, die der Vater mir gegeben hat, werden zu mir kommen, und ich werde sie nicht zurückweisen oder hinausstoßen.«

Jesus nimmt jeden an, der voll Vertrauen zu ihm kommt.

Abtreibung

Stell dir vor, du wärest nie geboren worden. Inwiefern wäre die Welt eine andere? Was wäre nie geschehen? Wenn du selbst Vater oder Mutter bist – deine Kinder wären nie geboren worden und auch ihre Kinder und Enkel nicht.

Eine Schwangerschaft kann zufällig oder geplant, gewollt oder ungewollt sein. Sie bewusst abzubrechen, nennt man Abtreibung. Sie kann als Zerstörung des befruchteten Eis oder sogar als gewaltsame Abstoßung eines nahezu ausgewachsenen Fötus vorgenommen werden. Ob Abtreibungen legal sein sollten, ist stark umstritten. Vor allem geht es um die Frage, ob ein ungeborenes Baby bereits eine Person ist oder nur ein sich noch entwickelnder Körper.

Wann beginnt menschliches Leben – bei der Empfängnis, bei der Geburt oder irgendwann dazwischen? Niemand würde bestreiten, dass ein Baby bei der Geburt ein vollwertiges menschliches Wesen ist. Aber ist das ungeborene Kind ein vollwertiger Mensch? Gibt es daneben gerechtfertigte Gründe für eine Abtreibung? Und welche wären das? Viele Christen lehnen Abtreibung als Mittel der Geburtenkontrolle ab. Einige halten Abtreibung für gerechtfertigt, wenn dadurch das Leben der Mutter gerettet würde, in Fällen von Inzest oder Vergewaltigung oder wenn zu erwarten ist, dass das ungeborene Kind schwer behindert wäre. Letztlich geht es um die zentrale Frage nach der Unverletzlichkeit und dem Wert menschlichen Lebens, denn niemand würde abstreiten, dass ein ungeborenes Baby nach seiner natürlichen Entwicklungszeit in der Gebärmutter als menschliches Wesen geboren wird. Noch nie ist ein menschlicher Fötus als etwas anderes zur Welt gekommen als als menschliches Baby. Die eigentliche Frage ist also nicht, ob ein Fötus menschlich ist oder nicht, sondern welchen Wert wir dem menschlichen Leben beimessen, denn ein Fötus ist dazu bestimmt, menschliches Leben zu werden.

Macht die Bibel Aussagen über die menschlichen Eigenschaften eines ungeborenen Kindes?

Psalm 51,7: Denn ich war ein Sünder – von dem Augenblick an, da meine Mutter mich empfing. (S. Anmerkung auf S. 1165)

Dass wir sündigen können, ist vielleicht die unverkennbarste menschliche Eigenschaft. Sie prägt unser ganzes Leben.

Nimmt Gott Anteil an unserer Entwicklung vor der Geburt?

Psalm 139,13-16: Du hast alles in mir geschaffen und hast mich im Leib meiner Mutter geformt. Ich danke dir, dass du mich so herrlich und ausgezeichnet gemacht hast! Wunderbar sind deine Werke, das weiß ich wohl. Du hast zugesehen, wie ich im Verborgenen gestaltet wurde ... Du hast mich gesehen, bevor ich geboren war. Jeder Tag meines Lebens war in deinem Buch geschrieben. (S. Anmerkung auf S. 1232)

Gott begleitet uns schon während der ganzen Schwangerschaft als der, der das neue Leben formt und behütet und auch bereits jeden Tag des kommenden Lebens kennt.

Hat Gott eine persönliche Beziehung zu dem ungeborenen Kind?

Jeremia 1,5: Ich kannte dich schon, bevor ich dich im Leib deiner Mutter geformt habe. Schon vor deiner Geburt habe ich dich dazu bestimmt, dass du den Völkern meine Botschaften überbringst. (S. Anmerkung auf S. 1364)

Gott kannte jeden Einzelnen von uns schon, bevor wir uns im Mutterleib entwickelten. Schon vor unserer Geburt hat er unserem Leben eine Bestimmung gegeben.

Warum ist es so wichtig, sich über das Thema »Abtreibung« Gedanken zu machen?

1. Mose 9,6: *Die Menschen sind nach dem Vorbild Gottes geschaffen. (S. Anmerkung auf S. 476)*

Wenn das ungeborene Kind auf jeder Stufe seiner Entwicklung eine vollwertige Person ist, bedeutet der Abbruch der Schwangerschaft, das Leben dieses Kindes zu beenden. Vor Gott sind alle menschlichen Wesen jeden Alters einzigartige Geschöpfe mit Ewigkeitswert. Einen Menschen zu töten (d. h. das Leben eines anderen Menschen mit voller Absicht zu beenden) gehört zu den schwersten Sünden.

Kann Gott mir vergeben, wenn ich abgetrieben habe?

Psalm 51,5.12.14: Denn ich bekenne meine Sünde, die mich Tag und Nacht verfolgt ...

Gott, erschaffe in mir ein reines Herz und gib mir einen neuen, aufrichtigen Geist ...

Lass mich durch deine Hilfe wieder Freude erfahren.

David hatte einen Ehebruch und einen Mord begangen. Aber er erlebte die Freude vollkommener Vergebung. So können auch wir Gottes Vergebung für jede Sünde erfahren, wenn wir ihm diese Sünde bekennen.

Jesaja 1,18: »Dann lasst uns doch miteinander den Rechtsstreit führen«, sagt der HERR.

»Selbst wenn eure Sünden scharlachrot sind, sollen sie schneeweiß werden. Eure Sünden mögen blutrot sein, doch sie sollen werden wie Wolle.«

Psalm 103,3: Er vergibt dir alle deine Sünden und heilt alle deine Krankheiten.

1. Johannes 1,9: *Doch wenn wir ihm unsere Sünden bekennen, ist er treu und gerecht, dass er uns vergibt und uns von allem Bösen reinigt.*

Epheser 3,18: So könnt ihr mit allen Gläubigen ihr [Gottes Liebe] ganzes Ausmaß erfassen, die Breite, Länge, Höhe und Tiefe.

Es gibt keine Sünde, die Gott nicht vergeben könnte. Egal, was du in der Vergangenheit getan hast, vertraue dich Gott an, er wird dich erneuern und heilen.

Abwesenheit siehe auch Bedauern/Gewissensbisse, Demut, Einsamkeit, Trauer

Es gibt viele verschiedene Formen von Abwesenheit. Es kann sein, dass uns Familienmitglieder oder Freunde eine Zeit lang verlassen. Vielleicht fehlten sie auch schon immer in unserem Leben. Manchmal verpassen wir durch eigene Abwesenheit eine gute Chance. Gerade in schwierigen Situationen kann es uns so vorkommen, als wäre Gott abwesend oder als hätte er uns verlassen. In jedem Fall ist es wichtig zu wissen, dass Gott niemals abwesend ist. Er sendet seinen Heiligen Geist, um in jedem Moment bei uns zu sein.

Warum kommt es mir manchmal so vor, als ob Gott abwesend wäre?

Psalm 10,1: HERR, warum bist du so fern? Warum verbirgst du dich, wenn ich dich am nötigsten habe?

Psalm 13,1: HERR, wie lange willst du mich noch vergessen? Wie lange willst du dich noch von mir abwenden?

Matthäus 28,20: [Jesus sagte:] »Ich versichere euch: Ich bin immer bei euch bis ans Ende der Zeit.«

Wenn man in großen Schwierigkeiten steckt, kann es so scheinen, als sei Gott fern. In deiner dunkelsten Stunde kannst du dich fühlen, als ob Gott dich verlassen hätte.

In solchen Zeiten, in denen es einem vorkommt, als ob Gott abwesend ist, vertraue nicht deinen Gefühlen. Vertraue Gottes Versprechen, dass er dich nie verlassen wird. *Jesaja 59,1-2: Hört zu! Die Hand des HERRN ist nicht zu kurz, um euch zu helfen, und er ist nicht taub, dass er euch nicht hören würde. Nein, eure Sünden sind eine Schranke, die euch von Gott trennt. Wegen eurer Sünden verbirgt er sein Antlitz vor euch und will euch nicht mehr hören.*

Sünde ist wie eine Mauer, die uns von Gott trennt. Manchmal raubt bewusste Sünde uns das Gefühl, dass Gott da ist, und wir erleben die Freude seiner Nähe nicht. Wenn das der Fall ist, wird Gott dich auf Sünde in deinem Leben aufmerksam machen. Wenn du in dieser Sünde beharrst, wird es dir sicher so vorkommen, als ob Gott abwesend wäre. Wenn du aber die Mauer der Sünde einreißt, indem du deine Sünde bekennt, wirst du Gott auf der anderen Seite finden. Durch Gebet und Zeit, die du mit ihm verbringst, wirst du seine Gegenwart wieder spüren und sein Wirken in deinem Leben wahrnehmen.

Jakobus 4,7-8: Deshalb ordnet euren Willen Gott unter! ... Kommt zu Gott, und Gott wird euch entgegenkommen.

Wenn du deine Beziehung zu Gott wiederherstellen willst, bekenne aufrichtig deine Verfehlungen und suche seine Nähe. Demut wird dich wieder in Einklang mit Gott bringen.

Warum ist es wichtig, in unseren Beziehungen (in der Familie, am Arbeitsplatz, in der Gemeinde usw.) bewusst anwesend zu sein?

Prediger 4,9-10: Zwei haben es besser als einer allein: Zusammen erhalten sie mehr Lohn für ihre Mühe. Wenn sie hinfallen, kann einer dem anderen aufhelfen. Doch wie schlecht ist der dran, der allein ist und fällt, und keiner ist da, der ihm beim Aufstehen hilft!

Deine Gegenwart gibt anderen physische oder moralische Unterstützung. Zwei oder mehr Beteiligte bilden ein Team und können viel mehr erreichen als jeder für sich.

Hieb 42,11: Seine Brüder, Schwestern und früheren Freunde strömten herbei und aßen mit ihm in seinem Haus. Und sie bezeugten ihm ihr Beileid und trösteten ihn wegen des Unglücks, das der Herr über ihn gebracht hatte.

1. *Mose 45,15: Dann küsste Josef weinend alle seine Brüder. Danach unterhielten sich seine Brüder mit ihm.*

2. *Korinther 7,6: Doch Gott, der die Entmutigten aufrichtet, hat uns durch die Ankunft von Titus getröstet.*

Deine Gegenwart gibt anderen emotionalen Halt. Wenn du in einem emotionalen Tief steckst, wird dir ein unbelebter Gegenstand nicht viel helfen. Dann brauchst du ein aufmunterndes Lächeln, ein gutes Wort oder eine Umarmung von jemandem, dem du wichtig bist.

Psalms 34,4: Komm, lobt mit mir die Größe des HERRN, lasst uns gemeinsam seinen Namen ehren!

Apostelgeschichte 1,14: Sie alle kamen regelmäßig zum Gebet zusammen.

Deine Gegenwart gibt anderen geistliche Unterstützung. Gottes Leute sollen sich in Gottes Namen versammeln, um zu beten, Gott zu loben und sich gegenseitig zu ermutigen.

1. *Mose 37,18-29: Josefs Brüder sahen Josef bereits von Weitem kommen. Noch bevor er bei ihnen war, fassten sie den Entschluss, ihn umzubringen ... Als Ruben das hörte,*

wollte er Josef helfen ... Inseheim jedoch plante Ruben, Josef zu retten ... Als Ruben wiederkam und entdeckte, dass Josef fort war, zerriss er seine Kleider.

Wenn du abwesend bist, verpasst du vielleicht wichtige Gelegenheiten, anderen zu helfen. Einfach nur durch deine Anwesenheit kannst du schon viel Gutes tun.

Matthäus 25,10: [Jesus sagte:] »Aber während sie noch unterwegs waren, um Öl zu kaufen, traf der Bräutigam ein. Die, die zu seinem Empfang bereit waren, gingen mit ihm zur Hochzeitsfeier, und die Tür wurde zugeschlossen.«

Wenn du abwesend bist, kann es sein, dass du wichtige Gelegenheiten verpasst, die dein Leben ändern könnten.

Hebräer 10,25: Und lasst uns unsere Zusammenkünfte nicht versäumen, wie einige es tun, sondern ermutigt und ermahnt einander.

Wenn du die Gemeinde vernachlässigst, kann es geschehen, dass du Gott und seine Leute vernachlässigst.

Wie kann ich andere unterstützen, wenn ich nicht körperlich anwesend sein kann?

1. *Korinther 5,3-4: Auch wenn ich nicht persönlich anwesend bin, so bin ich doch im Geist bei euch ... Wenn ihr euch im Namen von Jesus, dem Herrn, versammelt, so werde ich im Geist anwesend sein, und die Kraft des Herrn ist mitten unter euch.*

2. *Johannes 12: Ich hoffe, euch bald besuchen zu können, dann kann ich persönlich mit euch sprechen. Dann wird nichts mehr unsere Freude trüben.*

1. *Thessalonicher 2,17: Liebe Freunde, wir waren für eine Weile von euch getrennt – doch nur räumlich, denn mit dem Herzen waren wir immer bei euch. Aber weil wir uns so danach sehnten, euch wieder zu sehen, bemühten wir uns sehr, zu euch zu kommen.*

2. *Timotheus 1,4: Ich sehne mich danach, dich wieder zu sehen, denn ich erinnere mich an deine Tränen bei unserem Abschied. Und ich werde voller Freude sein, wenn wir wieder zusammen sein werden.*

Wenn du weit weg von deiner Familie oder deinen besten Freunden bist, bleibe mit ihnen in Verbindung, bete für sie und freue dich auf das Wiedersehen. Es gibt viele Wege, aus der Ferne in Kontakt zu bleiben.

Zusagen von Gott

Prediger 4,9-10: Zwei haben es besser als einer allein: Zusammen erhalten sie mehr Lohn für ihre Mühe. Wenn sie hinfallen, kann einer dem anderen aufhelfen. Doch wie schlecht ist der dran, der allein ist und fällt, und keiner ist da, der ihm beim Aufstehen hilft!

Matthäus 28,20: [Jesus sagte:] »Ich versichere euch: Ich bin immer bei euch bis ans Ende der Zeit.«

Adoption siehe auch Familie

Adoption ist ein wunderbares Bild für die Liebe Gottes zu uns Menschen. Wer ein Kind adoptiert, gibt ihm ein neues Zuhause, das es sich aus eigener Kraft nie hätte schaffen können. Genauso hat auch Jesus für uns den Weg zum ewigen Leben eröffnet, das wir nie aus eigener Kraft hätten erreichen können. So wie Eltern ein adoptiertes Kind liebevoll erziehen und fördern, lehrt und fördert Gott seine Kinder durch den Heiligen Geist. Wie die Adoptiveltern einen Jungen oder ein Mädchen als neues Familienmitglied willkommen heißen, lädt Gott jeden ein, sich in seine Adoptivfamilie aufnehmen zu lassen und seinen Segen in diesem Leben und in der Ewigkeit zu erfahren. Diese Hoffnung auf unsere geistliche Adoption kann auch Men-

schen Mut geben, die die Herausforderungen und die Freuden menschlicher Adoption erleben.

Sollte ich oder meine Familie ein Kind adoptieren? Wie können wir in dieser Frage eine gute Entscheidung treffen?

Matthäus 18,5: [Jesus sagte:] »Und wer ein solches Kind in meinem Namen aufnimmt, der nimmt mich auf.«

Psalm 138,8: Der HERR wird alles zu einem guten Ende bringen. HERR, deine Gnade gilt für alle Zeit. Verlass mich nicht, denn du hast mich erschaffen.

Jeremia 1,5: Ich kannte dich schon, bevor ich dich im Leib deiner Mutter geformt habe. Schon vor deiner Geburt habe ich dich dazu bestimmt, dass du den Völkern meine Botschaften überbringst.

Nicht auf alle Fragen im Leben bekommen wir eindeutige Antworten. Die Bibel sagt jedoch eindeutig, dass es Gott sehr wichtig ist, die Kinder zu lieben. Wer ein Kind adoptiert und ihm einen Platz in seinem Herzen und in seinem Leben gibt, gibt damit die Liebe Gottes weiter, die er selbst erfahren hat.

Ich befinde mich mitten im Adoptionsprozess mit den ganzen Formalitäten. Wie kann ich diese ungewisse Wartezeit gut überstehen?

Psalm 37,4-5: Freu dich am HERRN, und er wird dir geben, was dein Herz wünscht. Überlass dem HERRN die Führung deines Lebens und vertraue auf ihn, er wird es richtig machen.

Jesaja 60,1.4-5: Steh auf und leuchte! Denn dein Licht ist gekommen, und die Herrlichkeit des HERRN erstrahlt über dir ... Sieh dich um, alle versammeln sich und kommen zu dir. Deine Söhne kommen aus fernen Ländern; deine Töchter werden auf den Armen getragen. Du wirst es sehen, und deine Augen werden leuchten, dein Herz wird vor Freude hüpfen.

Warten ist immer lästig, vor allem wenn es um eine Herzensangelegenheit geht. Deshalb ist es wichtig, den guten Ausgang im Blick zu behalten: ein Kind, das »dein Herz vor Freude zum Hüpfen« bringen wird.

Wie kann ich anderen meine Entscheidung erklären, ein Kind zu adoptieren?

Psalm 127,3: Kinder sind ein Geschenk des HERRN, sie sind ein Lohn aus seiner Hand.

Matthäus 18,5: [Jesus sagte:] »Und wer ein solches Kind in meinem Namen aufnimmt, der nimmt mich auf.«

Wenn du dich für eine Adoption entscheidest, wird es immer Menschen geben, die diese Entscheidung nicht verstehen, vor allem, wenn das Kind aus einer anderen ethnischen Zugehörigkeit stammt als die Adoptiveltern. In einem solchen Fall erklärt man am besten verständnisvoll, dass man die Entscheidung sorgfältig abgewogen hat, dass Gott alle Kinder gleichermaßen liebt und dass man die Überzeugung gewonnen hat, dass Gott dieses Kind mit einer besonderen Absicht zum Teil der eigenen Familie machen will.

Wie hat Gott mich adoptiert?

Johannes 1,12: All denen aber, die ihn aufnahmen und an seinen Namen glaubten, gab er das Recht, Gottes Kinder zu werden.

Galater 4,4-5: Doch als der festgesetzte Zeitpunkt da war, sandte Gott seinen Sohn ... um uns aus der Gefangenschaft des Gesetzes freizukaufen und als seine Kinder anzunehmen.

Durch den Glauben an Jesus werden wir in Gottes Familie aufgenommen.

Warum sollte Gott mich adoptieren wollen?

1. Johannes 3,1: *Seht, was für eine Liebe unser himmlischer Vater uns geschenkt hat, nämlich, dass wir seine Kinder genannt werden – und das sind wir auch!*

1. Thessalonicher 1,4: *Wir wissen, liebe Brüder, dass Gott euch liebt und dass er euch erwählt hat.*

Gott hat dich als sein Adoptivkind gewählt, weil er dich liebt.

Epheser 1,5: *Von Anfang an war es sein unveränderlicher Plan, uns durch Jesus Christus als seine Kinder aufzunehmen, und an diesem Beschluss hatte er viel Freude.*

Seit der Erschaffung der Welt hatte Gott vor, dich als sein Kind zu adoptieren.

1. Petrus 2,9: *Aber ihr seid anders, denn ihr seid ein auserwähltes Volk. Ihr seid eine königliche Priesterschaft, Gottes heiliges Volk, sein persönliches Eigentum. So seid ihr ein lebendiges Beispiel für die Güte Gottes, denn er hat euch aus der Finsternis in sein wunderbares Licht gerufen.*

Gott hat dich adoptiert, damit du seine Güte an andere weitergibst.

Was habe ich davon, Gottes Adoptivkind zu sein?

2. Korinther 6,18: *Ich werde euer Vater sein, und ihr werdet meine Söhne und Töchter sein, spricht der Herr, der Allmächtige.*

Epheser 2,18: *Durch das, was Christus für uns getan hat, können wir jetzt alle ... in einem Geist zum Vater kommen.*

Du trittst ein in eine Beziehung zu Gott als deinem liebenden Vater.

Epheser 2,19: *Deshalb seid ihr nicht länger Fremde und ohne Bürgerrecht, sondern ihr gehört zu den Gläubigen, zu Gottes Familie.*

Hebräer 2,11: *So haben nun Jesus und alle, die er heiligt, denselben Vater. Deshalb schämt sich Jesus nicht, sie seine Brüder zu nennen.*

Du gehörst zu Gottes Familie.

Epheser 1,6-8: *Deshalb loben wir Gott für die herrliche Gnade, mit der er uns durch den geliebten Sohn so reich beschenkt hat ... Er hat uns mit Gnade überhäuft und uns Weisheit und Erkenntnis gegeben.*

Du erfährst die Fülle von Gottes Güte.

Epheser 3,6: *Auch die anderen Völker sollen durch Christus das Reich Gottes erben, zu seiner Gemeinde gehören und die Zusagen Gottes in Anspruch nehmen, wie es die gute Botschaft sagt.*

Matthäus 7,11: *[Jesus sagte:] »Wenn ihr, die ihr Sünder seid, wisst, wie man seinen Kindern Gutes tut, wie viel mehr wird euer Vater im Himmel denen, die ihn darum bitten, Gutes tun.«*

Du wirst mit Gottes Segen und seinen guten Gaben beschenkt.

1. Thessalonicher 2,12: *Wir haben jeden Einzelnen von euch ermutigt und getröstet und euch ermahnt, so zu leben, dass Gott mit euch zufrieden sein kann. Denn er hat euch in sein Reich berufen und dazu, seine Herrlichkeit mit ihm zu teilen.*

Römer 8,17: *Und als seine Kinder sind wir auch Miterben an seinem Reichtum – denn alles, was Gott seinem Sohn Christus gibt, gehört auch uns. Doch wenn wir an seiner Herrlichkeit teilhaben wollen, müssen wir auch seine Leiden mit ihm teilen.*

Du darfst mit Christus Gemeinschaft haben – in seiner Herrlichkeit wie in seinem Leiden.

Johannes 14,2-3: *[Jesus sagte:] »Es gibt viele Wohnungen im Haus meines Vaters, und ich gehe voraus, um euch einen Platz vorzubereiten. Wenn es nicht so wäre, hätte ich*

es euch dann so gesagt? Wenn dann alles bereit ist, werde ich kommen und euch holen, damit ihr immer bei mir seid, dort, wo ich bin.»

1. Petrus 1,4: *Denn Gott hat für seine Kinder ein unvergängliches Erbe, das rein und unversehrt im Himmel für euch aufbewahrt wird.*

Die Gotteskindschaft, die auf Erden beginnt, setzt sich fort bis in Ewigkeit. Deine Beziehung zu Gott wird nie enden. Auch dein Erbe erstreckt sich in die Ewigkeit. Du wirst in Gottes neuer Welt für immer in seiner Nähe sein.

Zusagen von Gott

Epheser 1,4-5: *Aus Liebe hat Gott uns schon vor Erschaffung der Welt in Christus dazu bestimmt, vor ihm heilig zu sein und befreit von Schuld. Von Anfang an war es sein unveränderlicher Plan, uns durch Jesus Christus als seine Kinder aufzunehmen, und an diesem Beschluss hatte er viel Freude.*

Alternativen siehe Entscheidungen

Anbetung siehe auch Bibel, Dienst, Gegenwart Gottes, Glaube, Heiligkeit, Kirche, Umkehr, Vergebung

Anbetung und organisierte Religion spielen in unserer Kultur öffentlich keine große Rolle. Und wir betreiben auch keinen Götzenkult. Aber manche unserer Verhaltensweisen kommen einem »Kult« doch recht nahe. Man denke nur an die wöchentlichen Zusammenkünfte von Tausenden ekstatischer Fans, die einer Zeremonie merkwürdig gekleideter Menschen beiwohnen, während diese ein dramatisches Eroberungsspektakel aufführen. Andere nehmen von ihren Wohnzimmern aus daran teil, indem sie sich um einen kleinen flimmernden Schrein versammeln. Den meisten Fans des professionellen Fußballs ist nicht einmal bewusst, dass ihr Verhalten als eine Art religiöses Ritual beschrieben werden könnte. Man könnte auch an große Musikaren denken, in denen sich Menschen zu Tausenden vor Bühnen drängen, auf denen ihre Musikidole gerade auftreten.

Der Mensch wurde für die Anbetung geschaffen. Wir wollen etwas verehren. Einen Gegenstand, eine Person oder Gott anzubeten heißt, ihm den größten vorstellbaren Wert zuzuschreiben und ihn zu verherrlichen, zu verehren und sich ihm unterzuordnen, indem man die Prioritäten des eigenen Lebens um das Objekt der Verehrung hin anordnet. Die Bibel lehrt, dass allein Gott Anbetung und Verehrung zukommt. Anbetung bringt uns mehr als alles andere in Kontakt mit Gott, der die einzige Quelle verlässlicher Hoffnung ist.

Warum beten wir Gott an?

1. Chronik 17,16-17: *Wer bin ich, HERR, mein Gott, und was ist meine Familie, dass du mich so weit gebracht hast? ... Du redest mit mir, wie mit jemandem, der etwas ganz Besonderes ist, HERR, mein Gott!*

1. Chronik 29,10-13: *Dann lobte David den HERRN vor allen Versammelten: »HERR, Gott unseres Stammvaters Israel, gepriesen seist du für immer und ewig! Dein, HERR, sind Größe, Macht, Herrlichkeit, Ruhm und Hoheit. Alles im Himmel und auf der Erde gehört dir ... Wir beten dich an als den Herrn über alles. Reichtum und Ehre kommen allein von dir, denn du bist Herr über alles. Macht und Stärke verleihst du dem, den du groß und mächtig machen willst. Gott, wir danken dir und preisen deinen herrlichen Namen.*

Jesaja 6,3: Sie riefen einander zu: »Heilig, heilig, heilig ist der HERR, der Allmächtige! Die Erde ist von seiner Herrlichkeit erfüllt!«

3. *Mose 15,31: So sollt ihr die Israeliten wegen ihrer Unreinheit absondern, damit sie nicht aufgrund ihrer Unreinheit sterben, wenn sie meine Wohnung, die sich in ihrer Mitte befindet, verunreinigen. (S. Anmerkung auf S. 610)*

Wer Gott anbetet, erkennt Gott als den an, der er ist, und nimmt seinen angemessenen Platz vor ihm ein. Letztlich sollte sich alles, was wir tun, an unserem Verhältnis zu dem allmächtigen Gott ausrichten. Wenn unsere Taten ihm keine Ehre erweisen, erweisen wir diese Ehre jemand oder etwas anderem.

Sprüche 3,9: Ehre den HERRN mit deinem Besitz und schenke ihm das Beste, was dein Land hervorbringt.

2. *Mose 23,19: Bringt das Beste von den ersten Erträgen der Ernte in das Haus des HERRN, eures Gottes.*

Die ersten Erträge deiner Arbeit Gott zu geben ist eine Weise, Gott zu ehren. So zeigst du, dass du deine Arbeit für Gott tust und dass er das Wichtigste in deinem Leben ist.

Offenbarung 4,9-11: Immer wenn die lebendigen Wesen dem, der auf dem Thron sitzt und in alle Ewigkeit lebt, Herrlichkeit und Ehre und Dank bringen, fallen die vierundzwanzig Ältesten nieder vor dem, der auf dem Thron sitzt, und beten den an, der in alle Ewigkeit lebt. Und sie legen ihre Kronen vor den Thron und sagen: »Du bist würdig, unser Herr und Gott, Herrlichkeit und Ehre und Macht entgegenzunehmen. Denn du hast alle Dinge geschaffen; weil du es wolltest, sind sie da und wurden sie geschaffen.«

Offenbarung 5,11-12: Dann sah ich wieder Tausende und Abertausende von Engeln um den Thron und um die lebendigen Wesen und die Ältesten und hörte ihr Singen. Und sie sangen in einem gewaltigen Chor: »Würdig ist das Lamm, das geschlachtet worden ist. Es ist würdig, Macht und Reichtum entgegenzunehmen und Weisheit und Stärke und Ehre und Herrlichkeit und Lob.«

In der Anbetung erleben wir einen Vorgeschmack auf den Himmel.

1. *Mose 4,3-4: Nach einiger Zeit opferte Kain dem Herrn einen Teil seiner Ernte. Und auch Abel opferte ihm von den erstgeborenen Lämmern aus seiner Herde und von ihrem Fett. Der HERR sah wohlwollend auf Abel und nahm sein Opfer an.*

An den Opfern von Abel und Kain können wir sehen, dass die Menschen von Anfang an um die Bedeutung der Anbetung wussten. Wir wollen Gott danken und ihn ehren, indem wir ihm unser Lob ausdrücken und ihm unsere Gaben bringen.

Warum ist Anbetung so wichtig für meine Beziehung zu Gott?

2. *Chronik 7,1: Als Salomo sein Gebet beendet hatte, fiel Feuer vom Himmel und verzehrte die Brandopfer sowie alle anderen Opfer, und die herrliche Gegenwart des HERRN erfüllte den Tempel.*

1. *Könige 8,10-11: Als die Priester aus dem Heiligtum heraustraten, erfüllte eine Wolke das Haus des HERRN. Die Priester konnten deswegen ihren Dienst nicht fortsetzen, denn die Herrlichkeit des HERRN war im Haus des HERRN gegenwärtig.*

In der Anbetung begegnet Gott seinen Leuten auf einzigartige und machtvolle Weise.

5. *Mose 31,11: Ihr sollt allen Israeliten dieses Gesetz vorlesen, wenn sie kommen, um sich vor dem HERRN, eurem Gott, an dem Ort zu versammeln, den er sich erwählt.*

Micha 4,2: Viele Völker werden sich auf den Weg machen und einander zurufen: »Kommt, wir wollen auf den Berg des HERRN steigen, zum Tempel des Gottes Israels. Dort wird er uns seine Wege lehren, damit wir so leben, wie er es möchte.«

Römer 15,5-6: Gott, der diese Geduld und Ermutigung schenkt, soll euch helfen, eins zu sein und in Frieden miteinander zu leben. Geht miteinander so um, wie es Christus vorgelebt hat. Dann könnt ihr gemeinsam mit einer Stimme Gott, den Vater unseres Herrn Jesus Christus, loben und ehren.

Wenn Menschen zusammenkommen, um zu singen, Gott zu loben, sein Wort zu hören und ihn anzubeten, ist das etwas Besonderes. Wir empfinden ein Gefühl der Ehrfurcht und Ergriffenheit. Es entstehen ein Gemeinschaftsgefühl und eine Verbundenheit, die nur zu erleben sind, wenn Menschen gemeinsam Gott anbeten.

1. Korinther 14,26: Was folgt daraus, liebe Brüder? Wenn ihr euch versammelt, wird der eine singen, der andere lehren, wieder ein anderer wird eine besondere Offenbarung Gottes weitergeben. Einer wird in einer anderen Sprache reden, während ein anderer erklärt, was gesagt wurde. Doch alles, was geschieht, soll für alle hilfreich sein und sie im Herrn aufbauen. (S. Anmerkung auf S. 1901)

Apostelgeschichte 2,46: Deshalb ist mein Herz voller Freude und mein Mund voller Lob! Mein Körper ruht in Hoffnung.

Gemeinsame Anbetung stärkt den Glauben jedes Einzelnen, der daran teilnimmt. Dieser gestärkte Glaube vertieft die Liebe zu Gott und zu anderen Menschen und spornt die Glaubenden zu Taten der Liebe für Gott und andere Menschen an.

Psalm 100,1-4: Jubelt dem HERRN zu, ihr Bewohner der Erde! Betet ihn voll Freude an. Kommt zu ihm und lobt ihn mit Liedern. Erkennt, dass der HERR Gott ist! Er hat uns erschaffen und wir gehören ihm ... Geht durch die Tempeltore mit Dank, tretet ein in seine Vorhöfe mit Lobgesang. Dankt ihm und lobt seinen Namen.

Psalm 47,8: Denn Gott ist König über die ganze Welt, singt ihm einen Psalm!

Psalm 95,1: Kommt, lasst uns dem HERRN zujubeln! Lasst uns den Fels unseres Heils preisen!

Anbetung ist die angemessene Antwort auf Gottes Heiligkeit, Macht, Liebe und Gnade.

Markus 10,21-22: Da sah Jesus den Mann voller Liebe an. »Eins fehlt dir noch«, sagte er zu ihm. »Geh und verkaufe alles, was du hast, und gib das Geld den Armen, dann wirst du einen Schatz im Himmel haben. Danach komm und folge mir nach.« Als er das hörte, verdüsterte sich das Gesicht des Mannes, und er ging traurig fort, denn er war sehr reich.

Jeder betet irgendetwas an. Wer Gott anbetet, zeigt, dass Gott den ersten Platz in seinem Leben hat.

Psalm 96,4: Denn der HERR ist groß und sehr zu loben! Mehr als allen anderen Göttern stehen ihm Lob und Ehre zu.

Matthäus 14,33: Da beteten ihn die Jünger an. »Du bist wirklich der Sohn Gottes!«, riefen sie.

Wir beten Gott allein an, denn nur er ist unserer tiefsten Hingabe würdig.

1. Chronik 13,3: Wir wollen die Lade unseres Gottes, um die wir uns während der Herrschaft Sauls nicht gekümmert haben, heimholen. (S. Anmerkung auf S. 978)

Warum betest du Gott an? Geschieht es aus einem vagen Schuldgefühl heraus? Oder tust du es aus echter Liebe? Gott sehnt sich nach unserer aufrichtigen Liebe, etwa so, wie wir sie bei David sehen, nicht nach einer kühlen Anerkennung.

Wie sollte ich Gott anbeten?

2. Mose 3,5: »Komm nicht näher!«, befahl Gott ihm. »Zieh deine Sandalen aus, denn du stehst auf heiligem Boden.«

Wenn du in Gottes Gegenwart trittst, sei dir bewusst, dass du auf heiligem Boden stehst. Wo auch immer du dich gerade befindest, komm vor den allmächtigen Gott mit Ehrfurcht und in Demut.

Psalm 9,12: Lobt den HERRN, der in Jerusalem wohnt. Erzählt der Welt von seinen Taten.

Psalm 35,18: Dann will ich dir vor der ganzen Gemeinde danken und dich vor dem ganzen Volk loben.

Hebräer 13,15: Durch Jesus wollen wir Gott zu jeder Zeit danken, indem wir ihn loben und uns zu seinem Namen bekennen!

Schließe in deine Anbetung Lob und Dank ein für alles, was Gott für dich getan hat.

Psalm 150,3: Lobt ihn mit dem Klang der Posaune, lobt ihn mit Harfe und mit Zither!

1. Chronik 13,8: David und das ganze Volk von Israel tanzten begeistert vor Gott; sie sangen und spielten auf Zithern, Harfen, Tamburinen, Zimbeln und Trompeten.

Anbetung kann unterschiedliche Ausdrucksformen haben; auch Tanz und Musik.

1. Chronik 15,16: David befahl den Oberhäuptern der Leviten, aus ihrem Stamm Sänger auszusuchen, die voller Freude singen und auf Zithern, Harfen und Zimbeln spielen sollten.

Psalm 147,1: Halleluja! Ja, es ist gut, unserem Gott Loblieder zu singen! Ihn zu loben, macht froh und ist wunderschön!

Epheser 5,18-19: Lasst euch ... vom Heiligen Geist erfüllen. Singt miteinander Psalmen und Lobgesänge und geistliche Lieder, und in euren Herzen wird Musik sein zum Lob Gottes.

Lieder haben seit jeher einen zentralen Platz in Gottesdienst und Anbetung.

Psalm 95,6: Kommt, lasst uns anbeten und uns vor ihm verbeugen. Lasst uns niederknien vor dem HERRN, unserem Schöpfer.

2. Chronik 20,19: Dann erhoben sich die Leviten von den Nachkommen von Kehat und Korach und begannen, den HERRN, den Gott Israels, mit sehr lauter Stimme zu loben.

Es gibt viele unterschiedliche Gebethaltungen, so z. B. Knien, Verneigen oder aufrechtes Stehen. Wichtig ist, dass unsere Haltungen und Handlungen Ehrerbietung und Hochachtung vor Gott ausdrücken.

Hebräer 12,28: Da wir also ein Reich empfangen, das nicht zerstört werden kann, wollen wir dankbar sein und Gott Freude machen, indem wir ihn in Ehrfurcht vor seiner Heiligkeit anbeten!

Heilige Ehrfurcht und Andacht sind angemessene Begleiter für den Dank in der Anbetung.

Amos 5,21-24: Ich hasse und verachte eure religiösen Feste und kann eure feierlichen Zusammenkünfte nicht riechen ... Hört auf mit dem Lärm eures Lobpreises! Eure Anbetungsmusik werde ich mir nicht anhören. Stattdessen will ich Recht fließen sehen wie Wasser und Gerechtigkeit wie einen Fluss, der niemals austrocknet. (S. Anmerkung auf S. 1565)

Öffentliche Anbetung ist sinnlos, wenn sie nicht ehrlich und aus dem Wunsch erfolgt, Gott von ganzem Herzen zu dienen und nach seinen Weisungen zu leben.

1. Timotheus 2,8: Überall, wo ihr euch versammelt, möchte ich nun, dass die Männer, wenn sie beten, ihre Hände rein zu Gott erheben. Sie sollen nicht von Zorn und Streit beschmutzt sein.

1. Chronik 29,10: Dann lobte David den HERRN vor allen Versammelten: »HERR, Gott unseres Stammvaters Israel, gepriesen seist du für immer und ewig!«

Das Lob Gottes ist ein zentraler Teil des gemeinschaftlichen Gottesdienstes.

5. Mose 31,12-13: *Ruft alle zusammen: Männer, Frauen, Kinder und auch die Ausländer, die in euren Städten leben. Sie sollen zuhören und lernen, dem HERRN, eurem Gott, mit Ehrfurcht zu begegnen und sich an alle Vorschriften dieses Gesetzes gewissenhaft zu halten. Tut dies, damit eure Kinder, die diese Gebote noch nicht kennen, sie hören. Sie sollen lernen, dem HERRN, eurem Gott, mit Ehrfurcht zu begegnen.*

2. Chronik 20,13: *Das ganze Volk von Juda, mit allen Männern, Frauen und Kindern, stand vor dem HERRN.*

Es ist gut, die ganze Familie in Gottesdienst und Gebet einzubeziehen.

Matthäus 2,11: *Sie gingen in das Haus und fanden das Kind mit seiner Mutter Maria, sanken vor ihm auf die Knie und beteten es an. Dann öffneten sie ihre Truhen mit Kostbarkeiten und beschenkten es mit Gold, Weihrauch und Myrrhe.*

2. Korinther 8,1-2.4: *Und nun, liebe Freunde, möchte ich euch berichten, was Gottes Gnade in den Gemeinden Mazedoniens bewirkt hat. Obwohl sie schwere Zeiten durchgemacht haben, sind sie voll Freude und haben trotz ihrer Armut viel gegeben ... Immer wieder baten sie inständig um das große Vorrecht, sich an der Sammlung für die Gemeinde in Jerusalem beteiligen zu dürfen.*

Anbetung sollte von großzügigem Geben begleitet werden.

1. Korinther 11,23-26: *Das Folgende hat der Herr selbst gesagt, und ich gebe es euch so weiter, wie ich es empfangen habe: In der Nacht, als er verraten wurde, nahm Jesus, der Herr, einen Laib Brot, und nachdem er Dank gesagt hatte, brach er ihn und sprach: »Das ist mein Leib; euch ist er zugehört. Tut das zur Erinnerung an mich ... Denn jedes Mal, wenn ihr dieses Brot esst und aus diesem Kelch trinkt, verkündet ihr den Tod des Herrn, bis er wiederkommt.«*

Das Abendmahl ist Anbetung Gottes und Gemeinschaft der Glaubenden zugleich.

1. Korinther 14,26: *Was folgt daraus, liebe Brüder? Wenn ihr euch versammelt, wird der eine singen, der andere lehren, wieder ein anderer wird eine besondere Offenbarung Gottes weitergeben. Einer wird in einer anderen Sprache reden, während ein anderer erklärt, was gesagt wurde. Doch alles, was geschieht, soll für alle hilfreich sein und sie im Herrn aufbauen.*

Jeder hat etwas Wertvolles zum öffentlichen Gottesdienst beizutragen.

Sollte unser Gottesdienst eher andachtsvoll und ernst oder fröhlich und festlich sein?

Jesaja 6,1.5-7: *In dem Jahr, als König Usija starb, sah ich den Herrn. Er saß auf einem hohen Thron ... Da sagte ich: »... Ich bin ein Mann mit unreinen Lippen ... Ich werde umkommen, denn ich habe den König, den Herrn, den Allmächtigen, gesehen!« Doch einer der Seraphe flog zu mir. Er hielt einen glühenden Stein in seiner Hand ... Damit berührte er meinen Mund und sagte: »... Jetzt ist deine Schuld getilgt; deine Sünden sind dir vergeben.«*

Wenn wir dem heiligen Gott begegnen, sollten wir das in Ehrfurcht und Respekt tun. Gleichzeitig aber in dem Wissen, dass Gott selbst es ist, der uns gerecht macht, damit wir in seine Heiligkeit treten können. Das ist etwas, das wir fröhlich feiern können.

Psalm 95,1-6: *Kommt, lasst uns dem HERRN zujubeln! ... Lasst uns niederknien vor dem HERRN, unserem Schöpfer. (S. Anmerkung auf S. 1198)*

Matthäus 2,11: *Sie gingen in das Haus und fanden das Kind mit seiner Mutter Maria, sanken vor ihm auf die Knie und beteten es an. Dann öffneten sie ihre Truhen mit*

Kostbarkeiten und beschenken es mit Gold, Weihrauch und Myrrhe. (S. Anmerkung auf S. 1630)

Wahre Anbetung umfasst gleichermaßen ehrfurchtsvolle Verehrung und fröhliche Feier.

Wie kann Anbetung Teil meines täglichen Lebens werden?

Psalm 104,33: Ich will dem HERRN singen, solange ich lebe. Ich will meinen Gott loben, solange ich auf Erden bin!

Hebräer 13,15: Durch Jesus wollen wir Gott zu jeder Zeit danken, indem wir ihn loben und uns zu seinem Namen bekennen!

Du kannst die Anbetung Gottes in deine tägliche Andacht morgens und abends einbeziehen. Erinnerung dich daran, welche Güte Gott dir gezeigt hat. Lobe ihn mit einem dankbaren Herzen, und mach dies zur Grundhaltung deines Lebens.

Johannes 4,23: [Jesus sagte:] »Aber die Zeit kommt, ja sie ist schon da, in der die wahren Anbeter den Vater im Geist und in der Wahrheit anbeten. Der Vater sucht Menschen, die ihn so anbeten.«

Anbetung ist nicht auf bestimmte Zeiten oder Orte beschränkt. Du kannst Gott jederzeit und überall im Geist (durch echten Glauben, den der Heilige Geist bewirkt) und in der Wahrheit (durch ein Leben, das Gottes Wesen und seiner Wahrheit entspricht) anbeten.

Epheser 5,18-19: Lasst euch stattdessen vom Heiligen Geist erfüllen. Singt miteinander Psalmen und Lobgesänge und geistliche Lieder, und in euren Herzen wird Musik sein zum Lob Gottes.

Anbetung gehört zu den Gottesdiensten des Volkes Gottes, doch sie ist auch Teil des alltäglichen Lebens. Du kannst Gott im Alltag anbeten, zum Beispiel indem du singst oder entsprechende Lieder hörst.

Römer 11,33-36: Wie wunderbar ist doch Gott! Wie unermesslich sind seine Reichtümer, wie tief seine Weisheit und seine Erkenntnis! Unmöglich ist es uns, seine Entscheidungen und Wege zu begreifen! Denn wer kann wissen, was der Herr denkt? Wer kann sein Ratgeber sein? Und wer hat Gott jemals so viel gegeben, dass Gott ihm etwas zurückerstatten müsste? Denn alles kommt von ihm; alles besteht durch seine Macht und ist zu seiner Herrlichkeit bestimmt. Ihm gehört die Ehre in Ewigkeit! Amen.

Nimm dir Zeit, Gott zu preisen, wenn du seine Weisheit, Macht, Leitung, Fürsorge und Liebe in deinem Leben erkennst. So wird Anbetung zu einer Lebenshaltung.

Warum sollte ich Gott preisen?

Psalm 77,14-15: Gott, deine Wege sind heilig ... Du bist der Gott der Zeichen und Wunder! Du hast den Völkern deine Macht gezeigt.

Psalm 147,5: Unser Herr ist groß und seine Macht ist gewaltig! Seine Erkenntnis übersteigt alles, was wir begreifen können!

Psalm 93,1: Der HERR ist König! Er ist in Herrlichkeit gekleidet ... und mit Stärke umgürtet.

Psalm 93,5: Dein Wort ist sehr zuverlässig. HERR, dein Haus ist ein heiliges Haus für alle Zeit.

Psalm 97,2: Gerechtigkeit und Recht sind die Säulen seines Throns.

Psalm 97,9: HERR, denn du stehst über der ganzen Welt und bist über alle Götter erhaben.

Offenbarung 22,12-13: Siehe, ich komme bald und mein Lohn mit mir, um allen zu vergelten, was sie getan haben. Ich bin das Alpha und das Omega, der Erste und der Letzte, der Anfang und das Ende.

Gott hat alle Dinge geschaffen. Auch dein Leben. Er lenkt diese Welt in vollkommener Gerechtigkeit und Liebe. Er ist heilig, und er verspricht, auch uns heilig zu machen und uns in ein ewiges Leben mit sich zu führen, wenn wir ihn als Herrn und Retter anerkennen. Er ist der Einzige, der die Welt für die Ewigkeit vorbereiten kann, und er wird es tun.

Wofür sollte ich Gott preisen?

Epheser 1,6: Deshalb loben wir Gott für die herrliche Gnade, mit der er uns durch den geliebten Sohn so reich beschenkt hat.

Für seine Gnade und Barmherzigkeit.

Psalm 145,3: Groß ist der HERR und sehr zu loben! Seine Größe ist unerforschlich!

Weil er vollkommen und ewig ist und uns an seinem Wesen teilhaben lässt.

Psalm 103,1-4: Lobe den HERRN, meine Seele, und alles, was mich ausmacht ... Er vergibt dir alle deine Sünden ... Er kauft dich vom Tode frei ...

1. Petrus 1,3: Gelobt sei der Gott und Vater unseres Herrn Jesus Christus, denn er hat uns in seiner großen Barmherzigkeit wiedergeboren. Jetzt haben wir eine lebendige Hoffnung, weil Jesus Christus von den Toten auferstanden ist.

Offenbarung 1,5: [Dieser Brief stammt von Johannes] und von Jesus Christus, dem treuen Zeugen dieser Dinge, der als Erster von den Toten auferstand und Herr über alle Herrscher der Erde ist! Lob sei ihm, der uns liebt und uns von unseren Sünden befreit hat, indem er sein Blut für uns vergoss.

Weil er Sünden vergibt und uns durch den Tod und die Auferstehung seines Sohnes Jesus Christus neue Gemeinschaft mit sich schenkt.

Psalm 117,1-2: Lobt den HERRN, all ihr Völker. Lobt ihn, alle Menschen auf Erden. Denn seine Gnade ist groß und seine Treue besteht für alle Zeit. Halleluja!

2. Mose 15,2: Der HERR ist meine Kraft und mein Loblied; er hat mich gerettet. Er ist mein Gott, ich will ihn loben; er ist der Gott meines Vaters, ich will ihn preisen!

1. Johannes 4,16: Wir haben erkannt, wie sehr Gott uns liebt, und wir glauben an seine Liebe. Gott ist Liebe, und wer in der Liebe lebt, der lebt in Gott und Gott lebt in ihm

Weil er dich geschaffen hat und dich so sehr liebt, dass er dein Gott sein will und dich zu einer persönlichen Beziehung mit sich einlädt.

Psalm 68,36: Herrlich ist Gott in seinem Heiligtum, der Gott Israels, der seinem Volk Macht und Stärke schenkt. Gepriesen sei Gott!

Psalm 77,14: Gott, deine Wege sind heilig. Gibt es einen Gott, dessen Macht der deinen gleichkommt?

Jesaja 6,3: Sie riefen einander zu: »Heilig, heilig, heilig ist der HERR, der Allmächtige! Die Erde ist von seiner Herrlichkeit erfüllt!«

Für seine Heiligkeit und ehrfurchtgebietende Macht.

Daniel 2,20: Gelobt sei der Name Gottes von Ewigkeit zu Ewigkeit! Er allein ist weise und mächtig.

Für seine Weisheit, die unser Wissen und Verstehen weit übertrifft und an der er uns teilhaben lässt.

Psalm 139,9-10: Nähme ich die Flügel der Morgenröte oder wohnte am äußersten Meer, würde deine Hand mich auch dort führen und dein starker Arm mich halten.

Für seine Begleitung in unserem Leben.

Psalm 119,108.111: HERR, nimm meinen Dank an und lehre mich deine Gesetze ... Deine Weisungen sind mein Schatz, sie erfüllen mein Herz mit Freude.

Weil er uns sein Wort gegeben hat als die Wahrheit, die uns zum Leben hilft.

Psalm 107,8: Sie sollen dem HERRN für seine Gnade danken und für die Wunder, die er an ihnen getan hat.

Jesaja 25,1: HERR, du bist mein Gott, ich will dich erheben und deinen Namen preisen.

Denn du hast unfassbare Dinge, die du dir vorlanger Zeit vorgenommen hast, vollbracht. Darin hast du bewiesen, dass auf deine Treue wirklich Verlass ist!

Für alles, was er für dich und für sein Volk getan hat.

Zusagen von Gott

Psalm 31,22: Lobt den HERRN, denn er hat mir seine Gnade bewiesen.

2. Thessalonicher 1,10: Dies geschieht, wenn er kommen wird, um sich von denen, die zu ihm gehören, loben und anbeten zu lassen. Ihr werdet dann unter denen sein, die ihn preisen, denn ihr habt geglaubt, was wir von ihm weitergesagt haben.

Angewohnheiten siehe auch Erziehung, Prioritäten, Reife

Eine Gewohnheit ist eine eingeübte Verhaltensweise, die meist automatisch ausgeführt wird. Es gibt gute und schlechte Angewohnheiten, so wie jeder Mensch gutes und schlechtes Verhalten an den Tag legt. Die Frage ist nur – welche Muster sind vorherrschend? Bei dem Ausdruck *schlechte Angewohnheiten* denken wir zuerst an Angewohnheiten wie Rauchen, übermäßigen Alkoholkonsum oder Nägelkauen. Klatsch, ständiges Nörgeln oder Verleumdung können aber ebenfalls zu schlechten Gewohnheiten werden. Auch Sorge kann zur Gewohnheit werden und uns dadurch schaden. Gute Angewohnheiten können dagegen sehr hilfreich sein. Die Gewohnheit, regelmäßig zu beten, ist sehr wertvoll. Daniel riskierte lieber sein Leben, als seine Gebetsgewohnheiten aufzugeben. Wir können auch unser Zeugnis für Christus zu einer guten Angewohnheit machen. Die Bibel hat eine Menge über Angewohnheiten zu sagen, die uns für dieses Leben (und darüber hinaus) von großem Nutzen sein können, aber auch über Angewohnheiten, die uns großen Schaden zufügen können.

Welche schlechten Angewohnheiten werden in der Bibel erwähnt?

1. Johannes 3,8: Aber wenn Menschen sündigen, zeigt das, dass sie zum Machtbereich des Teufels gehören, der von Anfang an gesündigt hat. Doch der Sohn Gottes kam, um die Taten des Teufels zu vernichten.

Sünde ist eine Angewohnheit, die wir nie völlig überwinden können. Aber wer ständig sündiges Verhalten an den Tag legt, muss sich fragen, ob er es mit der Nachfolge wirklich ernst nimmt.

2. Mose 8,24-28: »Ich lasse euch ziehen ...«, sagte der Pharao ... Doch der Pharao verhärtete sein Herz auch diesmal und ließ das Volk nicht ziehen.

Der Pharao zeigt schlechte Angewohnheiten: Lüge bzw. Wortbrüchigkeit und Selbstsucht. Wir rutschen schnell in sie hinein, aber sie können schlimme Konsequenzen nach sich ziehen.

4. Mose 11,1: Doch schon bald begannen die Israeliten sich beim HERRN über ihre Schwierigkeiten zu beklagen. Als der HERR dies hörte, wurde er zornig auf sie und ließ ein Feuer am Rand ihres Lagers ausbrechen, das einen Teil des Lagers zerstörte.

Die Israeliten entwickelten die schlechte Angewohnheit, sich zu beklagen, sobald Schwierigkeiten auftraten. Ständiges Jammern kann zu einer inneren Haltung werden, die schnell in Bitterkeit umschlagen kann.

1. Timotheus 5,13: Außerdem gewöhnen sie es sich sonst an, faul zu werden und ihre Zeit damit zu vertrödeln, mit den Nachbarn zu klatschen ...

Paulus spricht hier von Witwen, die keine Beschäftigung hatten, aber der Gedanke dahinter betrifft uns alle. Wenn wir zu viel freie Zeit haben, können sich schlechte Gewohnheiten bilden, zum Beispiel schlecht über andere Leute zu reden.

Was kann ich gegen schlechte Angewohnheiten tun?

Römer 7,15: Ich begreife mich selbst nicht, denn ich möchte von ganzem Herzen tun, was gut ist, und tue es doch nicht. Stattdessen tue ich das, was ich eigentlich hasse.

Ist es dir auch schon einmal so ergangen? Paulus zeigt uns einen sehr guten Weg auf, mit schlechten Angewohnheiten umzugehen – nämlich sie ehrlich wahrzunehmen und dazu zu stehen. Paulus wusste, dass er die sündigen Angewohnheiten nicht über Nacht loswerden konnte. Er wusste aber auch, dass es ihm mit Gottes Hilfe jeden Tag ein wenig besser gelingen konnte. Auch für uns gilt: Eine schlechte Angewohnheit können wir nur Schritt für Schritt und über einen längeren Zeitraum hinweg ablegen.

1. Johannes 2,15: Hört auf, diese Welt und das, was sie euch anbietet, zu lieben! Denn wer die Welt liebt, zeigt, dass die Liebe des Vaters nicht in ihm ist.

Sünde kommt einem oft sehr attraktiv vor. Auch schlechte Angewohnheiten fühlen sich zunächst einmal gut an, doch letztlich werden sie uns schaden. Eine schlechte Angewohnheit abzulegen ist oft harte Arbeit, denn wir verlieren etwas, das wir lieb gewonnen haben. Daher hilft es sich klarzumachen, dass wir eventuell einen Trauerprozess durchmachen müssen. Doch der Schmerz über den Verlust der schlechten Gewohnheit wird durch die tiefe Freude abgelöst, dass wir etwas tun, was Gott Ehre gibt.

Kolosser 3,2: Denkt nicht an weltliche Angelegenheiten, sondern konzentriert eure Gedanken auf ihn [Christus]!

Wir müssen eine schlechte Angewohnheit durch etwas Gutes ersetzen, um sie zu überwinden.

Römer 6,12-14: Lasst nicht die Sünde euer Leben beherrschen; gebt ihrem Drängen nicht nach. Lasst keinen Teil eures Körpers zu einem Werkzeug für das Böse werden, um mit ihm zu sündigen. Stellt euch stattdessen ganz Gott zur Verfügung, denn es ist euch ein neues Leben geschenkt worden. Euer Körper soll ein Werkzeug zur Ehre Gottes sein, sodass ihr tut, was gerecht ist! Die Sünde hat die Macht über euch verloren, denn ihr steht nicht mehr unter dem Gesetz, sondern seid durch Gottes Gnade frei geworden.

Eine der übelsten Lügen vom Satan besteht darin, dir einzureden, dass du ein Opfer deiner Umstände bist und keine Macht hast, den starken Einflüssen deiner Umwelt zu widerstehen. Die Wissenschaft zeigt, dass Genetik, Umwelt und die individuellen Lebensumstände einen großen Einfluss auf unser Verhalten haben. Sie nehmen dir jedoch nicht die Verantwortung für dein Handeln ab. Wir dürfen wissen: Gott ist mächtiger als jede Macht, die uns zu beherrschen sucht. Wenn du um seine Kraft, die Hilfe des Heiligen Geistes und die Unterstützung durch Glaubensgeschwister bittest, wird Gott dich erfahren lassen, dass er dich frei macht.

Wie kann ich gute Angewohnheiten entwickeln?

Hebräer 10,25: Und lasst uns unsere Zusammenkünfte nicht versäumen, wie einige es tun, sondern ermutigt und ermahnt einander, besonders jetzt, da der Tag seiner Wiederkehr näher rückt!

1. *Mose 26,21-22: Isaaks Männer gruben einen anderen Brunnen, doch auch hier kam es wieder zum Streit ... Da zog er weiter und ließ noch einen weiteren Brunnen graben. Diesmal gab es keinen Streit.*

Isaak bemühte sich darum, Frieden zu seiner Gewohnheit zu machen. Für ihn bedeutete das, den Verursachern des Konflikts, den Philistern, aus dem Weg zu gehen, obwohl ihn das viel Zeit und Mühe kostete.

Psalms 28,7: Der HERR ist meine Stärke und beschützt mich. Ich habe von ganzem Herzen auf ihn vertraut, und er hat mir geholfen. Darum freue ich mich und danke ihm mit meinem Lied.

Schon von Kind an hatte David sich daran gewöhnt, mit Gott zu reden, Lieder über ihn zu singen und Psalmen zu verfassen. Dies half ihm sein ganzes Leben hindurch, sein Vertrauen in Gott zu behalten.

Römer 6,16: Erkennt ihr denn nicht, dass ihr immer der Sklave dessen seid, dem ihr gehorcht? Ihr könnt die Sünde wählen, die in den Tod führt, oder ihr könnt Gott gehorchen und seine Anerkennung bekommen.

Du kannst dich dafür entscheiden, eine schlechte Angewohnheit abzulegen. Es wird nicht von selbst geschehen. Jeden Tag stehen wir vor unzähligen Entscheidungen und der Möglichkeit, einen schlechten Weg oder Gottes Weg zu wählen. Wir haben die Wahl.

1. *Timotheus 4,7-8: Nutze deine Zeit und Kraft, um im Glauben immer stärker zu werden. Körperliches Training hat einen gewissen Wert, aber geistliches Training ist noch viel wichtiger, denn es verspricht Gewinn in diesem wie auch im zukünftigen Leben.*

1. *Korinther 9,25: Jeder Athlet übt strenge Selbstdisziplin. Er tut das allerdings, um einen Preis zu erringen, dessen Wert verblassen wird – wir aber tun es für einen ewigen Preis.*

Gute Angewohnheiten – wie z. B. Gottes Wort zu lesen, zu beten oder Zeit und Geld in den Dienst für Gott zu investieren – werden dir geistliches Durchhaltevermögen, einen Sinn und ein Ziel für dein Leben geben. Sie helfen dir auch dabei, das letzte Ziel im Blick zu behalten: das Lob Gottes in Gottes Gegenwart in seiner neuen Welt.

Zusagen von Gott

Römer 8,5-6: Wer von seiner menschlichen Natur beherrscht wird, ist von ihren selbstsüchtigen Wünschen bestimmt, doch wer vom Heiligen Geist geleitet wird, richtet sich nach dem, was der Geist will. Wenn du dich von deiner menschlichen Natur bestimmen lässt, führt das zum Tod. Doch wenn der Heilige Geist dich bestimmt, bedeutet das Leben und Frieden.

Angst

siehe auch Hoffnung, Schmerz, Sorge, Stress, Trauer

Manchmal häufen sich in unserem Leben die Probleme, und wir wissen nicht mehr, wo uns der Kopf steht. Verschiedene Ansprüche prallen aufeinander, und die Sorgen beginnen, uns den Schlaf zu rauben. Wenn wir zu viel Arbeit mit zu wenigen Ressourcen erledigen müssen, werden wir gezwungen, über unsere gesunden Grenzen zu gehen. Ständiger Geldmangel kann uns zur Verzweiflung treiben. Schwierigkeiten in der Ehe, der Erziehung der Kinder oder in Beziehungen am Ar-

beitsplatz können Angst und ein Gefühl der Hoffnungslosigkeit auslösen. Wie können wir gut mit solchen Situationen umgehen? Hilfreich ist, eine Perspektive von Gott her zu gewinnen. Gleichzeitig brauchen wir weise Ratgeber und Freunde an unserer Seite, durch die Gott uns seine Gegenwart, Weisheit und Hoffnung vermitteln kann.

Sollte es uns überraschen, wenn wir Zeiten voller Angst und Sorge erleben?

Johannes 16,33: [Jesus sagte:] »Ich habe euch das alles gesagt, damit ihr in mir Frieden habt. Hier auf der Erde werdet ihr viel Schweres erleben. Aber habt Mut, denn ich habe die Welt überwunden.«

Jesus hat uns vorgewarnt, dass wir im Leben mit Schwierigkeiten rechnen müssen. In dieser Welt gibt es zahllose Probleme und Leiden, die tiefe Angst auslösen können. Wir sollten also nicht überrascht darüber sein, sondern lernen, ihnen angemessen zu begegnen. Es gibt viele hilfreiche Strategien, mit Ängsten umzugehen, aber wir sollten immer auch die Hilfe des Heiligen Geistes annehmen, der sie gerne jedem gibt, der ihn bittet.

Welche Auslöser von Angst gibt es?

1. *Mose 3,6-23: Also nahm sie [Eva] eine Frucht, biss hinein und gab auch ihrem Mann davon. Da aß auch er von der Frucht ... Deshalb schickte Gott, der HERR, Adam und seine Frau aus dem Garten Eden fort.*

1. *Mose 44,18: Da trat Juda vor und sagte: »Ich weiß, dass Sie so mächtig wie der Pharao sind. Werden Sie bitte nicht zornig, wenn ich noch dies eine sage.« (S. Anmerkung auf S. 521)*

2. *Samuel 11,4; 12,13-14: Da ließ David sie holen; und als sie in den Palast kam, schlief er mit ihr ... Nathan antwortete: »... der HERR hat dir vergeben und du musst wegen dieser Sünde nicht sterben. Doch ... deshalb wird dein Kind sterben.«*

Lukas 22,56-62: Schließlich sagte sie: »Dieser Mann war auch bei Jesus!« Petrus leugnete es. »Frau,« sagte er, »ich kenne den Mann überhaupt nicht!« ... In diesem Augenblick drehte der Herr sich um und sah Petrus an ... Und Petrus ging hinaus und weinte bitterlich.

Angst und Sorge können ihre Wurzeln in Dingen haben, die wir in der Vergangenheit getan haben. Wenn wir sündigen, kann Angst als eine der schmerzhaften Folgen der Sünde in unserem Leben Macht gewinnen.

2. *Mose 16,2-3: Auch hier machten die Israeliten Mose und Aaron wieder heftige Vorwürfe. »Hätte uns der HERR doch nur in Ägypten getötet«, klagten sie. (S. Anmerkung auf S. 553)*

Angst kann sich ausbreiten, wenn wir Gott nicht mehr vertrauen und ihn um Hilfe bitten.

Matthäus 1,18-19: Und so wurde Jesus Christus geboren. Maria, seine Mutter, war mit Josef verlobt. Aber noch vor ihrer Hochzeit wurde sie, die noch Jungfrau war, schwanger durch den Heiligen Geist. Josef, ihr Verlobter, war ein aufrechter Mann. Um sie nicht der öffentlichen Schande preiszugeben, beschloss er, die Verlobung in aller Stille zu lösen.

Veränderung macht uns oft Angst.

Jakobus 1,2-4: Liebe Brüder, wenn in schwierigen Situationen euer Glaube geprüft wird, dann freut euch darüber. Denn wenn ihr euch darin bewährt, wächst eure Geduld. Und durch die Geduld werdet ihr bis zum Ende durchhalten, denn dann wird euer Glaube zur vollen Reife gelangen und vollkommen sein und nichts wird euch fehlen.

Widrige Umstände und die Probleme des Alltags machen uns Angst. Manchmal rührt die Angst auch von Verletzungen aus der Vergangenheit, für die wir nichts können.

Sprüche 21,17: Wer das Vergnügen liebt, wird arm; durch Wein und Verschwendung wird keiner reich.

Faulheit und schlechte Planung können Ursache für Angst und Sorge sein.

Kolosser 3,13: Seid nachsichtig mit den Fehlern der anderen und vergebt denen, die euch gekränkt haben. Vergesst nicht, dass der Herr euch vergeben hat und dass ihr deshalb auch anderen vergeben müsst.

Wenn wir Fehler machen, kann das zu Angst und Sorge in unserem Leben und dem Leben unserer Freunde führen.

1. *Samuel 25,17-20: »Überleg doch, was du tun kannst, denn unser Herr und sein ganzes Haus stürzen sonst ins Unglück. Er ist so übellaunig, dass niemand mit ihm reden kann.« Abigajil verlor keine Zeit. Schnell nahm sie 200 Brote ... 100 Rosinenkuchen und 200 Feigenkuchen. Sie lud alles auf einige Esel und sagte zu ihren Knechten: »Geht schon voraus. Ich komme euch gleich nach.« Aber ihrem Mann Nabal sagte sie nicht, was sie vorhatte. Als sie im Schutz des Berges auf ihrem Esel abwärtsritt, sah sie David und seine Männer auf sich zukommen.*

Wenn wir unter Zeitdruck stehen, und erst recht, wenn das ein Dauerzustand in unserem Leben ist, kann das Angst und Sorge in uns auslösen.

Welche Folgen können beständige Angst und Sorgen haben?

4. *Mose 11,10-14: Mose hörte, wie die israelitischen Familien vor ihren Zelten standen und jammerten, und der HERR wurde sehr zornig. Da wurde auch Mose ungehalten und er fragte den HERRN: »Warum behandelst du deinen Diener so schlecht? Womit habe ich es verdient, dass du mir die Verantwortung für solch ein Volk auflädst? ... Ich kann die Sorge für dieses Volk nicht allein tragen, diese Last ist zu schwer für mich.«*

2. *Korinther 1,8: Liebe Freunde, ihr sollt wissen, welche Schwierigkeiten wir in der Provinz Asien aushalten mussten. Wir haben wirklich Vernichtendes erlebt, sodass wir schon glaubten, nicht mit dem Leben davonzukommen.*

Die hohen Ansprüche, die im Leben an uns gestellt werden, können uns zeitweise überwältigen. Erwartungen, Kritik, die schiere Menge an Not und Verantwortung, die uns begegnen, können selbst starke Persönlichkeiten mutlos werden lassen.

Lukas 10,40-41: Marta dagegen mühte sich mit der Bewirtung der Gäste. Sie kam zu Jesus und sagte: »Herr, ist es nicht ungerecht, dass meine Schwester hier sitzt, während ich die ganze Arbeit tue? Sag ihr, sie soll kommen und mir helfen.« Doch der Herr sagte zu ihr: »Meine liebe Marta, du sorgst dich um so viele Kleinigkeiten!«

Matthäus 13,22: [Jesus sagte:] »Die Dornen stehen für jene, die das Wort Gottes hören und es annehmen. Doch viel zu schnell wird es erstickt durch die alltäglichen Sorgen und Verlockungen des Reichtums, und die Ernte bleibt aus.«

Unruhe und Sorge können sich auf Nebensächliches fixieren, sodass wir die wirklich wichtigen Dinge verpassen. Diese Nebensächlichkeiten können unsere Aufmerksamkeit so fesseln, dass wir das große Bild aus den Augen verlieren. Wenn wir uns nur um die Angelegenheiten des Augenblicks drehen, werden wir blind für das, was wirklich zählt.

Was kann ich tun, wenn Angst und Sorge mich überwältigen wollen?

2. *Korinther 4,9: Wir werden verfolgt, aber Gott lässt uns nie im Stich. Wir werden zu Boden geworfen, aber wir stehen wieder auf und machen weiter.*

Halte durch! Gott ist an deiner Seite. Dieses Wissen kann dir in Zeiten der Angst helfen, nicht aufzugeben.

Psalm 55,23: Bring deine Sorgen vor den HERRN, er wird dir helfen. Er wird nicht zulassen, dass der Gottesfürchtige stürzt und fällt.

Jesaja 41,10: Fürchte dich nicht, denn ich bin bei dir. Sieh dich nicht ängstlich nach Hilfe um, denn ich bin dein Gott: Meine Entscheidung für dich steht fest, ich helfe dir. Ich unterstütze dich, indem ich mit meiner siegreichen Hand Gerechtigkeit übe.

Psalm 62,4: Bei dir finde ich Zuflucht. Du bist wie eine Burg, in der ich vor meinen Feinden geborgen bin.

Johannes 14,1: [Jesus sagte:] »Habt keine Angst. Ihr vertraut auf Gott, nun vertraut auch auf mich!«

Hebräer 2,18: Da er [Jesus] selbst gelitten und Versuchungen erfahren hat, kann er denen helfen, die in Versuchungen geraten.

Philipp 2,4: Denkt nicht nur an eure eigenen Angelegenheiten, sondern interessiert euch auch für die anderen und für das, was sie tun.

Zuallererst bringe deine Angst zu Gott. Nur er kann echten Frieden geben. Seine Gegenwart und seine Versprechen helfen, Stress abzubauen und zu entspannen.

2. Samuel 22,7: Doch in meiner Not betete ich zum HERRN ... Da erhörte er mich in seinem Heiligtum, mein Schreien drang durch bis an sein Ohr.

Psalm 86,7: Zu dir will ich kommen, wann immer mich die Sorgen überwältigen, und du wirst mich erhören.

Bleib beständig im Gebet.

Markus 6,31: Darauf sagte Jesus: »Kommt, wir ziehen uns an einen einsamen Ort zurück, wo ihr euch ausruhen könnt.« Denn ständig waren so viele Menschen um sie, dass Jesus und seine Apostel nicht einmal Zeit fanden zu essen.

Nimm dir Zeit, zur Ruhe zu kommen. Vor allem in Zeiten hoher Anspannung plane bewusste Pausen ein.

1. Korinther 6,19-20: Oder wisst ihr nicht, dass euer Leib ein Tempel des Heiligen Geistes in euch ist, der in euch lebt und euch von Gott geschenkt wurde? Ihr gehört nicht euch selbst, denn Gott hat einen hohen Preis für euch bezahlt. Deshalb ehrt Gott mit eurem Leib!

Sorge gut für deinen Körper. Angemessene Ruhezeiten, regelmäßige Bewegung und eine gesunde Ernährung sind in Zeiten von besonderer Belastung und Angst besonders wichtig.

Galater 6,9: Deshalb werdet nicht müde, zu tun, was gut ist. Lasst euch nicht entmutigen und gebt nie auf, denn zur gegebenen Zeit werden wir auch den entsprechenden Segen ernten.

Lass nicht zu, dass Stress und Angst dich besiegen. Wenn du es müde wirst, Gutes zu tun, bist du vielleicht einfach nur erschöpft.

Warum sollte ich mir Hilfe von anderen holen? Sind meine eigenen Kräfte nicht genug?

Sprüche 12,15: Nur Narren glauben, sie bräuchten keinen Rat, weise Menschen aber hören auf andere. (S. Anmerkung zu »Rat« auf S. 1251)

Weisheit beinhaltet Einsicht in die eigene Unzulänglichkeit. Es ist töricht zu glauben, wir könnten alle unsere Probleme allein lösen. Es ist weise, sich bewusst zu machen, dass Angst uns überwältigen kann. Wir sollten darauf gefasst sein, dass wir Hilfe brauchen. Dazu gehört auch, ein Netzwerk an Unterstützern aufzubauen, die für uns da sind, wenn wir sie brauchen.

Sprüche 25,11: Ein gutes Wort zur rechten Zeit ist so lieblich wie goldene Äpfel in einem silbernen Korb.

Wenige Dinge sind so wertvoll wie ein weiser Rat zur rechten Zeit. Manchmal reichen schon die Gegenwart und der Rat eines Freundes oder Seelsorgers, um eine Zeit voller Sorgen und Angst zu überstehen.

Wie kann ich die Hoffnung aufrechterhalten, wenn Gott scheinbar nicht helfend eingreift?

Psalm 71,5: HERR, du allein bist meine Hoffnung.

Gott allein hat die Zukunft in der Hand. Gott allein hat ein ewiges Heim für uns bereitet. Gott allein vergibt Sünde und gibt uns ewiges Leben. Kein Wunder, dass er unsere Hoffnung ist!

Hebräer 11,1: Was ist nun also der Glaube? Er ist das Vertrauen darauf, dass das, was wir hoffen, sich erfüllen wird, und die Überzeugung, dass das, was man nicht sieht, existiert.

Wir vertrauen Gott, dass er erfüllt, was er verspricht. Wir können uns sicher sein, dass er es tun wird. Im Unterschied zu vergeblichen Hoffnungen ist unsere Hoffnung auf das feste Fundament seiner Vertrauenswürdigkeit gebaut.

Zusagen von Gott

Jeremia 29,11: »Denn ich weiß genau, welche Pläne ich für euch gefasst habe«, spricht der HERR. »Mein Plan ist, euch Heil zu geben und kein Leid. Ich gebe euch Zukunft und Hoffnung.«

Johannes 16,33: [Jesus sagte:] »Ich habe euch das alles gesagt, damit ihr in mir Frieden habt. Hier auf der Erde werdet ihr viel Schweres erleben. Aber habt Mut, denn ich habe die Welt überwunden.«

1. Petrus 5,7: Überlasst all eure Sorgen Gott, denn er sorgt sich um alles, was euch betrifft!

Ansehen siehe auch Charakter

Wir alle genießen ein bestimmtes Ansehen, ob es uns gefällt oder nicht. Ob wir bewusst versuchen, ein bestimmtes Bild von uns zu erzeugen, oder ob es uns völlig egal ist, was man von uns denkt, andere werden sich eine Meinung von uns bilden – aufgrund unseres Verhaltens, unserer Persönlichkeit oder unserer Fähigkeiten. Ein guter Ruf kann uns dabei helfen, Freunde zu gewinnen oder einen guten Job zu bekommen. Ein schlechter Ruf kann dazu führen, dass wir nur Freunde mit ähnlich schlechtem Ansehen haben, und kann uns isolieren, weil man uns meidet oder nicht respektiert. Die Bibel ermutigt uns, alles für einen guten Ruf zu tun, der auf einem verlässlichen Charakter beruht anstatt auf oberflächlichem Schein. Ansehen, das nur auf äußerem Anschein ohne echte Substanz beruht, wird bald zu einer rissigen Fassade.

Sollten Christen sich um ihr Ansehen Gedanken machen?

2. Korinther 8,20: Indem wir zusammen reisen, schützen wir uns gleichzeitig vor jedem Verdacht, denn wir wollen auf keinen Fall, dass irgendjemand etwas daran auszusetzen hat, wie wir dieses großzügige Geschenk überbringen.

Wir sollen uns um Authentizität und Aufrichtigkeit bemühen, damit die Verkündigung des Evangeliums nicht behindert wird.

Matthäus 6,1: [Jesus sagte:] »Wenn ihr Gutes tut, dann tut es nicht öffentlich, nur damit ihr bewundert werdet.«

Jesus warnt uns davor, mit geistlichen Übungen andere beeindrucken zu wollen.

2. Petrus 1,5: Strengt euch deshalb an, diese Zusagen Gottes in eurem Glauben zu leben.

Dann zeigt sich euer Glaube durch ein vorbildliches Leben.

Das Ansehen, das wir uns wünschen, sollte aus dem ehrlichen Bemühen entstehen, unsere Persönlichkeit und unseren Charakter vom Glauben prägen zu lassen.

Wie kann ich einen schlechten Ruf ändern?

1. Petrus 2,12: Sie wird euer einwandfreies Verhalten beeindrucken, und sie werden an Gott glauben und ihm die Ehre geben.

Um die Meinung anderer über dich zu beeinflussen, verhalte dich entsprechend.

5. Mose 4,6: Befolgt sie [Gottes Weisungen], denn ihretwegen werdet ihr eure Nachbarnvölker durch eure Weisheit und Klugheit beeindrucken.

Wer sich an Gottes Gebote hält, wird oft als weise und einsichtig angesehen.

Markus 2,16: Sie sagten zu seinen Jüngern: »Warum isst er mit diesem Abschaum?«

(S. Anmerkung auf S. 1684)

Jesus nimmt uns nicht an, weil wir so beeindruckende Leute sind, sondern weil seine Liebe Sünder verändern kann.

3. Johannes 3: Einige der Brüder kehrten vor kurzem zurück, und ich habe mich sehr gefreut, als sie mir von deiner Treue erzählten und berichteten, wie du in der Wahrheit lebst.

Setzen wir alles daran, unser Leben nach den Maßstäben des Evangeliums zu gestalten, in Aufrichtigkeit und Wahrheit.

Anteilnahme siehe Barmherzigkeit, Ermutigung, Vergebung, Vorurteile und Spekulation

Arbeit siehe auch Begabungen, Durchhalten, Erfolg, Einheit, Gleichberechtigung, Konflikte, Leitung, Pläne, Rechenschaft, Ruhe, Sinn, Stress

Arbeit ist Teil des Lebens, wie Gott es sich gedacht hat. Und es ist ihm wichtig, wie wir sie tun. Wer gewissenhaft arbeitet, wird davon profitieren und andere an seinen Erfolgen teilhaben lassen. Im besten Falle ehrt die Arbeit Gott, macht uns selbst Freude und verleiht dem Leben Sinn. Daher sollten wir auch unsere Arbeit an den Eigenschaften orientieren, die wir in Gottes Arbeit sehen, z. B. ganzer Einsatz, Sorge für das Wohlergehen anderer, Sinn und Ziel, Schönheit und Dienst. Wenn wir im Blick behalten, dass wir im Letzten für Gott arbeiten, verschiebt sich unser Fokus von der Tätigkeit an sich zu unserer Motivation – anderen zu helfen, Gott zu erkennen. Die Begeisterung, die aus dieser Perspektive erwächst, stammt nicht in erster Linie von der Arbeit selbst, sondern von Gott, für den wir unsere Arbeit tun. Gott verspricht, dass zuverlässiger Einsatz sich lohnt: 1. Indem wir gegenüber Nichtgläubenden den Glauben überzeugend leben und 2. indem wir für unsere Bedürfnisse selbst sorgen können, ohne dass wir dazu stets auf andere angewiesen wären. Jede ehrliche Arbeit trägt eine hohe Würde in sich, denn unsere Arbeit ist eine Gelegenheit, Gott und den Menschen zu dienen.

Mit welcher inneren Haltung sollte ich meine Arbeit tun?

1. Mose 1,27-28: *So schuf Gott die Menschen nach seinem Bild, nach dem Bild Gottes schuf er sie, als Mann und Frau schuf er sie. Und Gott segnete sie und gab ihnen den Auftrag: »Seid fruchtbar und vermehrt euch, bevölkert die Erde und nehmt sie in Besitz. Herrscht über die Fische im Meer, die Vögel in der Luft und über alle Tiere auf der Erde.«*

Arbeit beinhaltet Wertschätzung und Würde. Gott schuf die Menschen und gab ihnen Verantwortung für seine Schöpfung. Mit anderen Worten: Gott schuf uns, um zu arbeiten. Schon vor dem Fall sollten die Menschen schöpferisch sein und aus den ungeformten Ressourcen der Erde Dinge schaffen, die dem Leben dienen. Arbeit sollte den Schöpfer ehren und dem Menschen die Würde verleihen, etwas Wichtiges zu schaffen und anderen Segen zu bringen.

1. Thessalonicher 4,11-12: *Bemüht euch, ein ruhiges Leben zu führen, kümmert euch um eure eigenen Angelegenheiten und – wie schon gesagt – seht zu, dass ihr euch von der Arbeit eurer eigenen Hände ernähren könnt. Dann werden die Menschen um euch herum, die Gott nicht kennen, eure Lebensweise achten, und ihr seid nicht von anderen abhängig.*

Deine Arbeit sollte letztlich zur Ehre Gottes geschehen, indem du sie angemessen erledigst, deinen Lebensunterhalt verdienst und andere förderst.

Sprüche 13,11: Schnell erworbener Reichtum ist auch schnell wieder dahin; Reichtum, der hart erarbeitet wurde, wird noch größer.

Ehrliche, harte Arbeit ist besser als raffinierte Pläne, wie man schnell zu Geld kommt.

Galater 6,9: Deshalb werdet nicht müde, zu tun, was gut ist. Lasst euch nicht entmutigen und gebt nie auf, denn zur gegebenen Zeit werden wir auch den entsprechenden Segen ernten. (S. Anmerkung auf S. 1933)

Kolosser 3,17: Und alles, was auch immer ihr tut oder sagt, soll im Namen von Jesus, dem Herrn, geschehen, durch den ihr Gott, dem Vater, danken sollt!

Tu deine Arbeit so, dass du dabei ein guter Zeuge für Jesus bist.

Was habe ich davon, wenn ich ehrliche Arbeit leiste?

1. Könige 11,28: *Jerobeam war ein fähiger junger Mann, und als Salomo sah, wie tüchtig er war, machte er ihn zum Aufseher über die Fronarbeiter aus den Stämmen Ephraim und Manasse.*

Sprüche 22,29: Kennst du wirklich fähige Arbeiter? Sicherlich dienen sie eher Königen als geringen Menschen.

Wer zuverlässig arbeitet, erhält oft die Chance, eine erfüllendere Aufgabe zu bekommen.

Sprüche 10,4: Faule Menschen werden schnell arm, fleißige Menschen jedoch werden reich.

Sprüche 12,11: Wer hart arbeitet, hat genug zu essen; nur dumme Menschen vertun ihre Zeit.

Auch wenn du weißt, dass Gott dich versorgt, heißt das nicht, dass du die Hände in den Schoß legen kannst. Gott schenkt dir die Würde, die Selbstständigkeit und die Verantwortung, aus eigener Kraft Dinge in Bewegung zu setzen und »Früchte« zu erwirtschaften.

Das Alte Testament

1. Mose

Am Anfang – dem Anfang aller Anfänge – war alles frischer als der früheste Morgen und neuer als der erste Atemzug eines Säuglings. Gott sprach – und neue Welten erhoben sich. Gott blies seinen Atem – und neues Leben begann. Gott erschuf – und ein neuer Garten wuchs in unberührter Schönheit heran. Liebe und Ehe erblühten in diesem Garten, die zu einem neuen Wunder, nämlich Kinder und Familie, führten. Das ganze weite Universum, und dieses winzige Fleckchen Erde namens Eden, war gebadet in einer hochzeitlichen Frische. Es war die Morgendämmerung von allem, was wundervoll ist, der Anbruch aller hellen und schönen Dinge. Eine neue Ära hatte begonnen.

Das erste Buch Mose ist das Buch der Neuanfänge. Aber nicht alle Neuanfänge waren gut. Gott gab seinen Kreaturen die Fähigkeit, den Kurs ihres Lebensweges selbst zu wählen, und sie wählten nicht weise. Das Böse war von nun an gegenwärtig, die Versuchung warf ihre Schatten voraus und die Sünde zog ihre Kreise.

Heutzutage haben viele es satt, dass alles immer gleich ist – die gleiche Arbeit, die gleichen Routinen, die gleichen Pflichten, der gleiche Schuldenberg, die gleichen Einschränkungen, die gleiche Krankheit, vielleicht sogar die gleiche Ehe und das gleiche Familienleben. Wenn wir nur eine neue Richtung für unser Leben einschlagen könnten. Wenn wir nur von all dem wegkämen, vielleicht sogar von allem Vertrauten – weg von den Schulden, raus aus der Nachbarschaft, befreit von den Ketten der ewigen Gleichförmigkeit. Wenn wir doch nur im Heute ein neues Morgen beginnen könnten.

Auf unserer Suche nach Neuem werfen viele alles hin, lassen ihr Zuhause und ihre Familie zurück, nur um dann zu erleben, dass dieser Neubeginn bloß die andere Seite derselben alten Medaille ist. Alte Einengungen werden gegen neue Einengungen eingetauscht. Alte Probleme weichen, um neuen Problemen Raum zu geben, bis es so scheint, als sei das Neue sogar schlimmer als das Alte.

Woher wissen wir, auf welchem Weg wir gelangen, wenn wir zu einem Neubeginn aufbrechen? Das erste Buch Mose ist das Buch, in dem wir Antworten suchen und finden können. Es zeigt uns die Grundprinzipien von Neuanfängen (z. B. in Beziehungen, bei Arbeitsstellen oder einer Neuorientierung) innerhalb der Abgrenzungen von Gottes zeitlosen und unveränderlichen Wahrheiten für ein erfolgreiches Leben auf. Neues wird immer aufregend und letztendlich erfüllend sein, wenn wir den Richtlinien folgen, die Gott in diesem Buch und auch im Rest der Bibel für unser Leben aufzeigt. Dann werden deine Anfänge so frisch und strahlend sein wie die Morgendämmerung der Schöpfung. Aber Neuanfänge ohne Gott – abseits seiner Richtlinien für das Leben – werden so düster und zerstörerisch sein wie die Vertreibung aus Eden, die in eine von Schmerz, Arbeit, Schweiß und Sünde erfüllte Welt führte.

Lies das erste Buch Mose, um eine neue Perspektive von dem zu gewinnen, was dir gerade alt und immerwährend gleichförmig vorkommt. Lass das erdrückend Gewöhn-

Worüber du lesen wirst

1,1–2,25

Wie Gott die Welt erschuf

3,1–5,32

Wie die Sünde in die Welt kam

6,1–11,32

Die Geschichte von Noah und der Arche

12,1–25,18

Die Geschichte von Abraham

25,19–28,9

Die Geschichte von Isaak

28,10–36,43

Die Geschichte von Jakob

37,1–50,26

Die Geschichte von Josef

liche zu etwas Belebendem werden. Wenn du einen Neubeginn in deinem Leben machen willst, verwende die Richtlinien für neue Anfänge aus dem ersten Buch Mose. Wenn du auf Gott zuläufst – und nicht von ihm weg –, wird jeder neue Morgen neue Hoffnung bringen.

Schlüsselverse in 1. Mose

Am Anfang schuf Gott den Himmel und die Erde. (1,1)

So schuf Gott die Menschen nach seinem Bild, nach dem Bild Gottes schuf er sie, als Mann und Frau schuf er sie. (1,27)

Und Gott sprach: »Ich gebe euch ein Zeichen als Garantie für den ewigen Bund, den ich mit euch und allen Lebewesen

schließe: Ich setze meinen Bogen in die Wolken. ... Niemals mehr wird eine Flut alles Leben auf der Erde vernichten. ... Ja, dies ist das Zeichen meines Bundes, den ich mit allen Geschöpfen auf der Erde schließe.« (9,12-17)

Und Abram glaubte dem HERRN und der HERR erklärte ihn wegen seines Glaubens für gerecht. (15,6)

»Sollte dem HERRN etwas unmöglich sein?« (18,14)

»Hab keine Angst, denn ich bin bei dir und werde dich segnen.« (26,24)

»Was mich betrifft, hat Gott alles Böse, das ihr geplant habt, zum Guten gewendet.« (50,20)

Der Schöpfungsbericht

1 Am Anfang schuf Gott den Himmel und die Erde. **2**Die Erde aber war wüst und öde, finster war es über den Wassern. Und der Geist Gottes schwebte über der Wasserfläche. **3**Da sprach Gott: »Es soll Licht entstehen!«, und es entstand Licht. **4**Und Gott sah, dass das Licht gut war. Dann trennte er das Licht von der Finsternis. **5**Gott nannte das Licht »Tag« und die Finsternis »Nacht«. Es wurde Abend und Morgen: der erste Tag.

6Und Gott sprach: »Es soll Raum zwischen den Wassern entstehen, der die Wasser voneinander trennt.« **7**Und so geschah es. Gott schuf diesen Raum, um die Wasser oberhalb und unterhalb dieses Raumes zu trennen. **8**Und Gott nannte den Raum »Himmel«. Es wurde Abend und Morgen: der zweite Tag.

9Und Gott sprach: »Die Wasser unter dem Himmel sollen sich an einem Ort sammeln, damit trockener Boden zum Vorschein kommt.« Und so geschah es. **10**Gott nannte den trockenen Boden »Erde« und die Wasserfläche »Meer«. Und Gott sah, dass es gut war. **11**Dann sprach er: »Auf der Erde soll Gras wachsen und

sie soll Pflanzen hervorbringen, die Samen tragen, und Bäume voller unterschiedlichster Früchte, in denen ihr Same ist.« Und so geschah es. **12**Auf der Erde wuchs Gras sowie Pflanzen und Bäume, die Samen trugen. Und Gott sah, dass es gut war. **13**Es wurde Abend und Morgen: der dritte Tag.

14Und Gott sprach: »Am Himmel sollen Lichter entstehen, um den Tag von der Nacht zu unterscheiden. Sie sollen Zeichen sein, anhand derer die Jahreszeiten, die Tage und die Jahre bestimmt werden. **15**Diese Lichter am Himmel sollen auf die Erde scheinen.« Und so geschah es. **16**Gott schuf zwei große Lichter: das größere Licht für den Tag und das kleinere für die Nacht. Und Gott schuf auch die Sterne. **17**Er setzte diese Lichter an den Himmel, damit sie die Erde erhellten, **18**Tag und Nacht bestimmten und das Licht von der Finsternis unterschieden. Und Gott sah, dass es gut war. **19**Und es wurde Abend und Morgen: der vierte Tag.

20Und Gott sprach: »Im Meer soll es von Meerestieren wimmeln und Vögel sollen in der Luft fliegen.« **21**Und so schuf Gott alle Meerestiere, große und kleine,

und alle Arten von Vögeln. Und Gott sah, dass es gut war. ²²Dann segnete Gott sie und sprach: »Die Fische sollen sich vermehren und die Meere füllen. Auch die Vögel sollen auf der Erde zahlreich werden.« ²³Und es wurde Abend und Morgen: der fünfte Tag.

²⁴Und Gott sprach: »Die Erde soll alle Arten von Tieren hervorbringen – Vieh, Kriechtiere und wilde Tiere.« Und so geschah es. ²⁵Gott schuf alle Arten von wilden Tieren, Vieh und Kriechtieren. Und Gott sah, dass es gut war.

²⁶Da sprach Gott: »Wir wollen Menschen schaffen nach unserem Bild, die uns ähnlich sind. Sie sollen über die Fische im Meer, die Vögel am Himmel, über alles Vieh, die wilden Tiere* und über alle Kriechtiere herrschen.« ²⁷So schuf Gott die Menschen nach seinem Bild, nach dem Bild Gottes schuf er sie, als Mann und Frau schuf er sie.

²⁸Und Gott segnete sie und gab ihnen den Auftrag: »Seid fruchtbar und vermehrt euch, bevölkert die Erde und nehmt sie in Besitz. Herrscht über die Fische im Meer, die Vögel in der Luft und über alle Tiere auf der Erde.« ²⁹Und Gott sprach: »Seht

her! Ich habe euch die Samen tragenden Pflanzen auf der ganzen Erde und die Samen tragenden Früchte der Bäume als Nahrung gegeben. ³⁰Allen Tieren und Vögeln aber habe ich Gras und alle anderen grünen Pflanzen als Nahrung zugewiesen.« Und so geschah es. ³¹Danach betrachtete Gott alles, was er geschaffen hatte. Und er sah, dass es sehr gut war. Und es wurde Abend und Morgen: der sechste Tag.

2 So wurde die Schöpfung des Himmels und der Erde mit allem, was dazugehört, vollendet. ²Am siebten Tag vollendete Gott sein Werk und ruhte von seiner Arbeit aus. ³Und Gott segnete den siebten Tag und erklärte ihn für heilig, weil es der Tag war, an dem er sich von seiner Schöpfungsarbeit ausruhte.

⁴Dies ist der Bericht von der Schöpfung des Himmels und der Erde.

Der Mensch wird erschaffen

Als Gott, der HERR, den Himmel und die Erde erschaffen hatte, ⁵wuchsen noch keine Pflanzen und Sträucher auf der Erde, denn Gott der HERR hatte es noch nicht regnen lassen. Und es gab noch keine Menschen, um den Boden zu bebauen. ⁶Doch Nebel stieg aus dem Erdboden auf und bewässerte das Land. ⁷Da formte Gott, der HERR, aus der Erde den Menschen und blies ihm den Atem des Lebens in die Nase. So wurde der Mensch lebendig.

⁸Dann pflanzte Gott, der HERR, einen Garten in Eden, im Osten gelegen. Dort hinein brachte er den Menschen, den er erschaffen hatte. ⁹Und Gott, der HERR, ließ alle Arten von Bäumen in dem Garten wachsen – schöne Bäume, die köstliche Früchte trugen. In der Mitte des Gartens wuchsen der Baum des Lebens und der Baum der Erkenntnis von Gut und Böse.

¹⁰Ein Fluss entsprang in Eden, der den Garten bewässerte und sich dann in vier

Ruhe

1. Mose 2,1-3

Warum sollte der allmächtige Herrscher des Universums sich ausruhen, nachdem er sein Schöpfungswerk vollendet hat? Ganz bestimmt nicht, weil er erschöpft war! Der entscheidende Hinweis ist hier, dass Gott nach Beendigung seines Werkes diese Ruhe als »heilig« bezeichnet. Gott wusste, dass wir unsere Arbeit unterbrechen müssen, um uns um unsere geistlichen Bedürfnisse zu kümmern. Arbeit ist gut, muss aber durch regelmäßige Ruhezeiten und das Sorgen für unsere Seele ergänzt werden, damit wir in Balance bleiben.

Nimmst du dir regelmäßig Zeit für Gott und geistliche Erfrischung?

1,26 Hebr. *die ganze Erde*.

Arme teilte. ¹¹Einer dieser Arme heißt Pischon, der um das Land Hawila fließt, wo Gold zu finden ist. ¹²Das Gold jenes Landes ist außergewöhnlich rein; dort findet man auch Bedolachharz und den Edelmetall Schoham. ¹³Der zweite Arm heißt Gihon, der um das Land Kusch fließt. ¹⁴Der dritte Arm ist der Tigris, der östlich von Assyrien fließt. Der vierte Arm heißt Euphrat.

¹⁵Gott, der HERR, brachte den Menschen in den Garten Eden. Er sollte ihn bebauen und bewahren. ¹⁶Er befahl dem Menschen jedoch: »Du darfst jede beliebige Frucht im Garten essen, ¹⁷abgesehen von den Früchten vom Baum der Erkenntnis des Guten und Bösen. Wenn du die Früchte von diesem Baum isst, musst du auf jeden Fall sterben.«

¹⁸Dann sprach Gott, der HERR: »Es ist nicht gut für den Menschen allein zu sein. Ich will ihm ein Wesen schaffen, das zu ihm passt.« ¹⁹Und Gott, der HERR, formte aus Erde alle Arten von Tieren und Vögeln. Er brachte sie zu Adam*, um zu sehen, welche Namen er ihnen geben würde. Und Adam wählte für jedes Tier einen Namen. ²⁰Er gab allem Vieh, den Vögeln und den wilden Tieren Namen. Doch er fand niemanden unter ihnen, der zu ihm passte. ²¹Da ließ Gott, der HERR, Adam in einen tiefen Schlaf versinken. Er entnahm ihm eine seiner Rippen und schloss die Stelle wieder mit Fleisch. ²²Dann formte Gott, der HERR, eine Frau aus der Rippe, die er Adam entnommen hatte, und brachte sie zu ihm.

²³»Endlich!«, rief Adam aus. »Sie ist ein Teil von meinem Fleisch und Blut! Sie soll ›Männin‹ heißen, denn sie wurde vom Mann genommen.« ²⁴Das erklärt, warum ein Mann seinen Vater und seine Mutter verlässt und sich an seine Frau bindet und die beiden zu einer Einheit werden. ²⁵Adam und seine Frau waren beide nackt, aber sie schämten sich nicht.

Der Mann und die Frau sündigen

3 Die Schlange war das listigste von allen Tieren, die Gott, der HERR, erschaffen hatte. »Hat Gott wirklich gesagt«, fragte sie die Frau, »dass ihr keine Früchte von den Bäumen des Gartens essen dürft?«

²»Selbstverständlich dürfen wir sie essen«, entgegnete die Frau der Schlange. ³»Nur über die Früchte vom Baum in der Mitte des Gartens hat Gott gesagt: ›Esst sie nicht, ja berührt sie nicht einmal, sonst werdet ihr sterben.««

Sexualität

1. Mose 2,24

Wenn die Hochzeitskerze bei einer Trauung entzündet wird, symbolisiert sie eine einzigartige Beziehung. Vater und Mutter verlässt man, um sich mit seiner Braut bzw. seinem Bräutigam so zu verbinden, dass aus zweien eins wird. Gott hat die sexuelle Vereinigung dafür vorgesehen, Ehepartner auf eine Weise miteinander zu verbinden, die sich von jeder anderen Art von Beziehung unterscheidet. Diese physische Intimität ist dafür gemacht, in einer Ehe zwischen Mann und Frau erlebt zu werden. Verletzlichkeit und Einheit liegen ihr zugrunde, die auch in allen anderen Aspekten der Ehe erlebt werden sollten.

In unserer gefallenen Welt wird Sex von vielen lediglich als Akt der Lust und des Vergnügens betrachtet und weniger als die Möglichkeit, eine tiefere Verletzlichkeit miteinander zu teilen. Deshalb ist Sex außerhalb der Ehe kein ultimativer Akt der Intimität mehr, den zwei Menschen miteinander erleben können. Eine lässige Einstellung zu Sex entwertet diesen und entkräftet einen der wertvollsten Kommunikationskanäle eines Paares. Wenn Sex nur noch als ein körperlicher Akt betrachtet wird, verliert er die Kraft, zwei Menschen miteinander zu verbinden. Der Verlust von Intimität ist eine der größten Bedrohungen für eine Ehe.

2,19 Hebr. *dem Menschen*; so im ganzen Kapitel.

4»Ihr werdet nicht sterben!«, zischte die Schlange. 5»Gott weiß, dass eure Augen geöffnet werden, wenn ihr davon esst. Ihr werdet sein wie Gott und das Gute vom Bösen unterscheiden können.«

6Die Frau sah: Die Früchte waren so frisch, lecker und verlockend – und sie würden sie klug machen! Also nahm sie eine Frucht, biss hinein und gab auch ihrem Mann davon. Da aß er von der Frucht. 7In diesem Augenblick wurden den beiden die Augen geöffnet und sie bemerkten auf einmal, dass sie nackt waren. Deshalb flochten sie Feigenblätter zusammen und machten sich Lendenschurze.

8Als es am Abend kühl wurde, hörten sie Gott, den HERRN, im Garten umhergehen. Da versteckten sie sich zwischen den Bäumen. 9Gott, der HERR, rief nach Adam*: »Wo bist du?«

10Dieser antwortete: »Als ich deine Schritte im Garten hörte, habe ich mich versteckt. Ich hatte Angst, weil ich nackt bin.«

Versuchung

1. Mose 3,1-6

Um Versuchungen zu erkennen, muss man die Macht und Gerissenheit des Versuchers verstehen. Nicht mit etwas offensichtlich Bösem hat sich die Schlange Eva genähert, sondern mit einer köstlichen und schönen Frucht. Die Schlange verdrehte Gottes Gebot gerade so weit, dass es für Eva so klang, als habe Gott in Wahrheit gar nicht das gemeint, was er sagte. Hinter den offensichtlichen »Vorzügen«, mit denen die Schlange lockt, versteckt sich eine Lüge: dass Eva wie Gott werden könnte, wenn sie Gottes ausdrückliches Gebot bricht. Auf welche Weise verwendet der Teufel solch irreführenden Taktiken am häufigsten in deinem Leben? Bitte Gott um seine Hilfe, an seinem Willen festzuhalten und die Lügen desjenigen zu erkennen, der deine Seele zerstören möchte.

11»Wer hat dir gesagt, dass du nackt bist?«, fragte Gott, der HERR. »Hast du etwa von den verbotenen Früchten gegessen?«

12»Die Frau«, antwortete Adam, »die du mir zur Seite gestellt hast, gab mir die Frucht. Und deshalb habe ich davon gegessen.«

13Da fragte Gott, der HERR, die Frau: »Was hast du da getan?«

»Die Schlange verleitete mich dazu«, antwortete sie. »Deshalb aß ich von der Frucht.«

14Da sprach Gott, der HERR, zu der Schlange: »Weil du das getan hast, sollst du unter allen zahmen und wilden Tieren verflucht sein. Dein Leben lang sollst du auf dem Bauch kriechen und Staub fressen. 15Von nun an setze ich Feindschaft zwischen dir und der Frau und deinem Nachkommen und ihrem Nachkommen. Er wird dir den Kopf zertreten und du wirst ihn in seine Ferse beißen.«

16Dann sprach er zu der Frau: »Mit großer Mühe und unter Schmerzen wirst du Kinder zur Welt bringen. Du wirst dich nach deinem Mann sehnen, doch er wird über dich herrschen.«

17Und zu Adam sprach er: »Weil du auf deine Frau gehört und von der verbotenen Frucht gegessen hast, soll der Ackerboden deinetwegen verflucht sein. Dein ganzes Leben lang wirst du dich abmühen, um dich davon zu ernähren. 18Dornen und Disteln werden auf ihm wachsen, doch du musst dich vom Gewächs des Feldes ernähren. 19Dein ganzes Leben lang wirst du im Schweiß deines Angesichts arbeiten müssen, um dich zu ernähren – bis zu dem Tag, an dem du zum Erdboden zurückkehrst, von dem du genommen wurdest. Denn du bist aus Staub und wirst wieder zu Staub werden.«

20Da gab Adam seiner Frau den Namen Eva, denn sie sollte die Mutter aller Menschen auf der ganzen Erde werden. 21Und Gott, der HERR, machte Adam und seiner

Frau Kleidung aus Tierfellen und zog sie ihnen an.

²²Dann sprach Gott, der HERR: »Der Mensch ist geworden wie einer von uns, er kennt sowohl das Gute als auch das Böse. Nicht dass er etwa noch die Früchte vom Baum des Lebens pflückt und isst! Dann würde er ja für immer leben!«
²³Deshalb schickte Gott, der HERR, Adam und seine Frau aus dem Garten Eden fort. Er gab Adam den Auftrag, den Erdboden zu bearbeiten, aus dem er gemacht war.
²⁴Nachdem er sie aus dem Garten vertrieben hatte, stellte Gott, der HERR, Cherubim auf, die mit einem flammenden, blitzenden Schwert den Weg zum Baum des Lebens bewachen.

Kain, Abel und Set

4 Adam* schlief mit seiner Frau Eva und sie wurde schwanger. Und sie brachte Kain* zur Welt und sagte: »Mit der Hilfe des HERRN habe ich einen Mann geboren.«^{*} ²Später brachte sie einen zweiten Sohn zur Welt und nannte ihn Abel*.

Abel wurde ein Schafhirte, Kain ein Bauer. ³Nach einiger Zeit opferte Kain dem Herrn einen Teil seiner Ernte. ⁴Und auch Abel opferte ihm von den erstgeborenen Lämmern aus seiner Herde und von ihrem Fett. Der HERR sah wohlwollend auf Abel und nahm sein Opfer an, ⁵Kain und sein Opfer jedoch wies er zurück. Da wurde Kain sehr zornig und er blickte grimmig zu Boden.

⁶»Warum bist du so zornig?«, fragte der HERR ihn. ⁷»Warum blickst du so grimmig zu Boden? Ist es nicht so: Wenn du Gutes im Sinn hast, kannst du frei umherschauen. Wenn du jedoch Böses planst, lauert die Sünde dir auf. Sie will dich zu Fall bringen. Du aber sollst über sie herrschen!«

⁸Später schlug Kain seinem Bruder Abel vor: »Komm, wir gehen aufs Feld hi-

naus.« Als sie dort waren, fiel Kain über seinen Bruder her und schlug ihn tot.

⁹Da fragte der HERR Kain: »Wo ist dein Bruder Abel?«

»Ich weiß es nicht«, entgegnete Kain. »Soll ich etwa ständig auf ihn aufpassen?«

¹⁰Doch der HERR sprach: »Was hast du getan? Hörst du nicht: Das Blut deines Bruders schreit zu mir? ¹¹Deshalb sollst du verflucht sein und musst den Acker verlassen, den du mit dem Blut deines Bruders befleckt hast. ¹²Er wird keinen Ertrag mehr bringen, auch wenn du noch so hart arbeitest. Von jetzt an sollst du ein Flüchtling sein, der heimatlos von Ort zu Ort irrt.«

¹³Kain entgegnete dem HERRN: »Meine Strafe* ist zu hart, ich kann sie nicht ertragen. ¹⁴Du vertreibst mich heute von meinem Land und ich muss mich vor dir verstecken. Ich werde ein heimatloser Flüchtling sein, der von Ort zu Ort irrt. Jeder, der mir begegnet, wird mich töten!«

¹⁵Doch der HERR antwortete ihm: »Wenn dich jemand tötet, sollst du siebenmal gerächt werden.« Und er versah Kain mit einem Zeichen, damit niemand ihn töten würde. ¹⁶Dann verließ Kain die Ge-

Familie

1. Mose 4,1

Die Schöpfungsgeschichte ist immer noch in vollem Gange. Gott ist mit seinem Schöpfungsprozess noch nicht fertig, denn in jeder Empfängnis und Geburt tut er sich mit Mann und Frau zusammen, um neues Leben zu schaffen. Sex verbindet nicht nur Mann und Frau miteinander, sondern bindet auch Gott mit ein, denn er als Schöpfer macht Empfängnis und Geburt erst möglich. Wenn ein Paar ein Kind zeugt, kommt Gott dazu, um eine lebende Seele zu erschaffen. Das allein ist schon Grund genug dafür, dass Sex in der Ehe als etwas Heiliges gefeiert werden sollte, und nicht schamvoll ist oder etwas, das ertragen werden muss.

4,1a Hebr. *der Mensch*. | **4,1b** Der Name *Kain* könnte *Gewinn* oder *Erwerb* bedeuten. | **4,1c** O. *habe ich erworben*. | **4,2** Hebr. *Vergänglichkeit*. | **4,13** O. *Sünde*.

genwart des HERRN und ließ sich im Lande Nod*, östlich von Eden, nieder.

¹⁷Kain schlief mit seiner Frau und sie wurde schwanger und brachte einen Sohn zur Welt, den sie Henoch nannten. Kain baute eine Stadt und benannte sie nach seinem Sohn Henoch.

¹⁸Henoch war der Vater* von Irad. Irad war der Vater von Mehujaël. Mehujaël war der Vater von Metuschaël. Metuschaël war der Vater von Lamech.

¹⁹Lamech heiratete zwei Frauen: die eine hieß Ada und die andere Zilla. ²⁰Ada bekam einen Sohn, der den Namen Jabal erhielt. Jabal war der erste Hirte, der in

Zelten lebte. ²¹Sein Bruder hieß Jubal; der erste aller Zither- und Flötenspieler. ²²Der Sohn von Lamechs anderer Frau, Zilla, hieß Tubal-Kain. Er war der erste Schmied, der bronzene und eiserne Geräte herstellte. Tubal-Kains Schwester hieß Nama.

²³Eines Tages sagte Lamech: »Ada und Zilla, meine Frauen, hört, was ich sage. Ich töte einen Mann, wenn er mich verwundet, und einen Jungen, wenn er mich leicht verletzt. ²⁴Wenn Kain siebenfach gerächt wird, so soll Lamech siebenund-siebzigfach gerächt werden!«

²⁵Adam und Eva bekamen noch einen Sohn. Eva nannte ihn Set*, denn sie sagte: »Gott hat mir noch einen Sohn geschenkt als Ersatz für Abel, der von Kain getötet wurde.« ²⁶Auch Set bekam später einen Sohn, den er Enosch* nannte. Zu jener Zeit begannen die Menschen den HERRN anzubeten.

Motivation

1. Mose 4,3-5

Deine Motive sind für Gott wichtig. Der Zustand deines Herzens ist entscheidend für den Zustand deiner Beziehung zu ihm. Wenn du nur aus Pflichtgefühl zu Gott kommst, oder nur damit er nicht wütend auf dich ist, oder um ihn zu besänftigen, damit du etwas von ihm bekommst, dann suchst du aus den falschen Gründen die Beziehung zu ihm. Wenn du mit der demütigen Sehnsucht zu ihm kommst, ihn kennenzulernen und zu erfahren, was er sich für dich wünscht, geht es weniger um dich selbst als darum, ihn zu lieben und ihm zu gefallen. Es ist durchaus möglich, dass Gott Kains Opfer ablehnte, weil Kains Motivation selbstbezogen war. Wenn deine Motive egoistisch sind, kann selbst augenscheinlich richtiges Verhalten nicht richtig sein.

Verschwende keine guten Taten durch falsche Motive. Du wirst bald erkennen, dass deine Taten dann umsonst sind. Aber richtige Motivation führt zu bedeutungsvollen Taten, selbst in den kleinsten Dingen. Wichtiger noch: Wenn du ein geistliches Leben aus selbstsüchtigen Motiven anstrebst, dann beraubst du dich selbst der Freude, die Gott für dich vorgesehen hat.

Von Adam bis Noah

5 Dies ist das Verzeichnis der Nachkommen Adams. Als Gott die Menschen schuf, formte er sie nach seinem eigenen Bild. ²Er schuf sie als Mann und Frau, segnete sie und nannte sie »Mensch«.

³Als Adam 130 Jahre alt war, wurde sein Sohn Set geboren. Set war das Ebenbild seines Vaters.* ⁴Nach der Geburt von Set lebte Adam noch 800 Jahre und bekam weitere Söhne und Töchter. ⁵Er starb im Alter von 930 Jahren.

⁶Als Set 105 Jahre alt war, wurde sein Sohn Enosch geboren. ⁷Nach der Geburt von Enosch lebte Set noch 807 Jahre und bekam weitere Söhne und Töchter. ⁸Er starb im Alter von 912 Jahren.

⁹Als Enosch 90 Jahre alt war, wurde sein Sohn Kenan geboren. ¹⁰Nach der Geburt von Kenan lebte Enosch noch 815 Jahre und bekam weitere Söhne und

4,16 Hebr. *umherirrend*. | **4,18** O. *Stammvater*; so im ganzen Vers. | **4,25** *Set* bedeutet wahrscheinlich *geschenkt*; der Name kann auch *eingesetzt* bedeuten. | **4,26** Hebr. *Mensch*. | **5,3** Hebr. *war sein Abbild, nach seinem Bild*.