



Brendow

SABINE HEROLD

Herzens-Zeit mit Gott

Sprechstunde bei Gott

Sabine Herold

Herzens-Zeit mit Gott
Sprechstunde bei Gott


Sabine Herold, Jahrgang 1973, ist ev.-ref. Pfarrerin und Buchautorin und lebt mit ihrer Familie im Kanton Solothurn in der Schweiz. Sie ist verheiratet und Mutter von drei Söhnen. Sabine Herold sucht und genießt Zeiten und Begegnungen mit Gott, ist am liebsten unterwegs in der Natur ...



SABINE HEROLD

Herzens-Zeit mit Gott

Sprechstunde bei Gott



Brendow.

INHALT

Mit Gott per Du	7
Herzens-Zeit, die guttut	15
Sprechstunden	19
Immer und überall (Ein Nachwort)	173
Zu guter Letzt	174



Mit Gott per Du

Beten, das Gespräch mit Gott ist mir von klein auf vertraut. Mein Kopf wusste und weiß, dass Gott jederzeit ein offenes Ohr für mich hat – immer und überall.

Doch manchmal ist dieses Wissen auch schon einmal im Kopf stecken geblieben und über die Jahre wurde mein Gebet zum frommen Zwang. Bis ich das Gebet wieder anders erfuhr und hin und wieder persönliche Herzensbegegnungen mit Gott erlebte, aus denen Herzens-Zeiten wurden. Das Sprechen mit Gott in meinem Innern wurde zu einem wichtigen Teil in meinem Alltag, wo auch immer ich war. Gott hat immer Zeit für mich und ich darf immer Zeit mit Gott verbringen: Es ist, als ob ich zu ihm in die Sprechstunde komme, denn er ist der beste Arzt und Heiland. Er will mich heilen, auch durch das Gespräch mit ihm, in dem er mir neue Gedanken schenkt, mir seine Worte ins Herz legt.

*Er sagt: Ich bin der HERR, dein Arzt, der dich heilt,
der dich gesund macht.*

nach 2. Mose 15,26



Bei Gott in der Sprechstunde

Immer wieder gehe ich in diese Sprechstunde bei Gott. Ich stelle mir in Gedanken vor, dass ich zu ihm komme und mit ihm rede. Er ist da. Er hört mir zu. Bei Gott bin ich willkommen. Bei ihm darf ich sein, wie ich bin. Ich darf ihm sagen, was ich auf dem Herzen habe, was meine Gedanken beschäftigt, was mich wütend oder traurig macht, worüber ich enttäuscht oder verzweifelt bin. Bei ihm darf ich zur Ruhe kommen. Er erwartet mich. Er sieht mich und er sieht mich an. Er hört mich und er hört mir zu.

Es gibt Tage, da bin ich ganz in Gedanken versunken, weil ich mir den Kopf zerbreche, weil ich keine Lösung finde. Das Sorgenkarussell kreist. Die ungewisse Zukunft raubt mir Kraft. Ich spüre meine Grenzen, meine Überforderung. Dann hilft es mir, mit Gott darüber zu reden, mein Herz bei ihm auszuschütten. Er versteht meine Sprache, bei ihm erlebe ich keine Missverständnisse. Er weiß um alles, bevor ich überhaupt ein Wort sage.

Bei Gott in der Sprechstunde fühle ich mich verstanden.

Wenn ich enttäuscht, verletzt oder wütend bin, dann gehe ich oft laufen. Raus aus dem Haus Richtung Wald. Schritt für Schritt. Meine Gedanken kreisen noch zu Beginn, doch allmählich wandern sie zu Gott. Ich nehme innerlich bei ihm Platz und bringe ihm meine Fragen, meine Klagen, meine Wunden, meine Gefühle. Bei ihm sind diese Gefühle am besten aufgehoben. Lange Zeit dachte ich, Zorn, Aggression und als negativ empfundene Gefühle hätten bei Gott keinen Platz – bis mir auffiel,



dass die Psalmen häufig von Hass und Rachedgedanken sprechen. Die Psalmenbeter verdrängten oder unterdrückten diese Emotionen nicht, sondern brachten sie zur richtigen Adresse.

Bei Gott in der Sprechstunde dürfen alle Gefühle sein.

Manchmal bin ich überglücklich. Eine unbändige Freude erfüllt mich dann. Warum, weiß ich nicht immer. Auch dann darf ich mich an Gott wenden. In Bezug auf mein Leben gibt es viel Grund, Gott zu loben und ihm zu danken. Er schenkt mir so viel Gutes. Er lässt mich leben, Atemzug für Atemzug, Herzschlag für Herzschlag. Er hat viele seiner guten Gaben und Begabungen, Ressourcen und Fähigkeiten in mich hineingelegt – eine ganze Schatztruhe voll, die ich erforschen und entdecken darf. Er inspiriert mich und schenkt mir Gelingen. Wenn die Freude übersprudelt, dann findet meine Sprechstunde hin und wieder am Klavier statt. In die Tasten zu greifen und eine Melodie für Gott zu spielen erfüllt mich mit Ehrfurcht.

Das Klavier hilft mir aber auch in Trauer und Traurigkeit. Gewisse Liedtexte und Melodien ermöglichen mir den Zugang zu meinen verschlossenen Gefühlen und öffnen das Ventil, damit meine Tränen vor Gott fließen können.

Bei Gott in der Sprechstunde haben Freude und Trauer ihren Platz.

In meiner Arbeit als Pfarrerin begegne ich vielen Menschen mit unterschiedlichen Lebensgeschichten und Lebenswegen. Es ist für mich selbstverständlich, das mir



Anvertraute bei mir zu behalten. Es kann aber vorkommen, dass mich eine Geschichte beschäftigt und belastet. Wie gut, dass ich diese Menschen mit in die Sprechstunde bei Gott bringen und sie Gott anvertrauen darf. Ja, bei Gott sind sie am besten aufgehoben – nicht bei mir! Ihm darf ich auch die Menschen bringen, die mir am Herzen liegen – meine Familie, meine Freunde ...

Bei Gott in der Sprechstunde überlasse ich alle und alles den Händen des Größeren.

An manchen Tagen habe ich Angst. Angst, dass etwas Schlimmes passieren könnte, Angst um meine Familie, Angst in Bezug auf die Zukunft.

An anderen Tagen nagt das schlechte Gewissen. Vergangenes oder gegenwärtiges Versagen und Schuld melden sich vielleicht zu Wort. Unterdrücken hilft wenig.

Bei Gott und vor Gott darf all das ans Licht kommen. Er ist ein Gott, bei dem viel Erbarmen und Vergebung sind. Manchmal überkommt mich ein Gefühl von Einsamkeit. Dann, wenn ich mich nicht verstanden fühle, und ich merke: Man kann auch mitten unter vielen Menschen sehr einsam sein. Wie gut, dass ich dennoch nicht alleine bin. Dass da ein Größerer ist, der mich versteht und der nicht von meiner Seite weicht.

Bei Gott in der Sprechstunde werde ich ernst genommen.

Auch mit meinem eigenen Leiden – dem Leiden an mir selbst oder an anderen – wenn ich verletzt wurde, wenn ich mich abgelehnt fühle, wenn ich enttäuscht bin, darf ich zu Gott in die Sprechstunde kommen. Ebenso mit meiner Sehnsucht, mit meinen Wünschen und Hoff-



nungen. Bei Gott wird meine Sehnsucht gestillt. Er gibt mir, was mir kein Mensch geben kann. Bei ihm findet mein unruhiges Herz Frieden.

Bei Gott in der Sprechstunde kommt mein Herz zur Ruhe.

Aufgrund meines Berufs bin ich regelmäßig mit den Themen Sterben und Tod konfrontiert – ein Thema, das viele bis zum Schluss verdrängen. Am Grab wird meine eigene Angst angesprochen, dass auch meine Lieben, dass auch ich eines Tages Abschied nehmen, loslassen und diesen Weg gehen müssen. Was dann?

Doch nicht erst am Lebensende, sondern schon jetzt heißt es, loszulassen, Abschied zu nehmen und Anteile in mir sterben zu lassen – sie jedoch in Gottes Hände zu geben, damit er sie verwandeln kann, um wieder ins Leben zu finden.

So wird aus dem „alten Adam“ eine neue Kreatur. Dies geschieht nicht einfach so, sondern in Gottes Gegenwart, im Schauen auf sein Angesicht.

Bei Gott in der Sprechstunde sterbe ich ins Leben hinein.

Und in die Sprechstunde bei Gott gehe ich auch, wenn mir die Worte fehlen.

In meiner Sprachlosigkeit muss ich mich nicht erklären.

Er versteht mich – auch ohne Worte ...

So habe ich damit begonnen, diese kostbaren Zeiten mit Gott, diese Sprechstunden bei Gott, festzuhalten und eine nach der anderen aufzuschreiben ... Es fließt dann einfach durch mich durch, entlastet und stärkt mich.



Nach einiger Zeit habe ich meine Sprechstunden mit anderen geteilt. Dass diese auch andere berühren und dazu ermutigen, direkt zu Gott in die Sprechstunde zu gehen, anstatt die Hilfe zuerst bei Menschen oder Dingen zu suchen, lässt mich mehr als staunen und ist auch mein Wunsch mit diesem Buch für dich.

Von Du zu Du

Wie kannst du diese Sprechstunden für dich nutzen? Wie sieht so eine Sprechstunde, eine Herzens-Zeit bei Gott in diesem Buch aus? Diese Sprechstunden gehen von der einfachen Situation aus, dass jemand mit einer Lebensfrage bzw. mit einem Problem direkt zu Gott kommt und diese Frage stellt oder die Situation erzählt. In diesen Begegnungen mit Gott geschieht etwas, die Seele wird berührt, ermutigt, gestärkt.

Jede Sprechstunde beginnt mit der gleichen Formulierung, die du auch zum täglichen oder wöchentlichen Ritual nutzen kannst, um Stille Zeiten zu beginnen. Diese meditative Einleitung will dir helfen, zur Ruhe zu kommen, herunterzufahren und dich innerlich auf eine persönliche Zeit mit Gott einzustellen, hier und jetzt ganz da zu sein. Am Ende jeder Sprechstunde steht ein Zuspruch für dich aus Gottes Wort, der dich durch den Tag begleiten soll. Außerdem findest du hier weitere Bibelverse, die dich zum Nachlesen und Vertiefen einladen.

In 53 Sprechstunden kannst du Gott begegnen - wenn du magst, kannst du dir für jede Woche im Jahr eine Sprechstunde vornehmen, für ein ganzes Jahr, und dir

bewusst Zeit mit Gott nehmen. Diese Herzens-Zeiten wollen dich ermutigen, dich auf unterschiedlichste Begegnungen mit Gott einzulassen. Möglicherweise wird aus der einen oder anderen Herzens-Zeit auch eine „eigene“ Sprechstunde und du führst ein ganz anderes Gespräch mit Gott, als aufgeschrieben ist. Oder du gehst unabhängig von diesem Buch zu Gott in die Sprechstunde, denn wir dürfen jederzeit mit Gott ins Gespräch kommen. Vielleicht stellst du Gott deine eigenen Fragen und hörst seine Antworten für dich. Dann hat diese persönliche Herzens-Zeit Priorität.

Und so kannst du beginnen:

Stell dir vor, Gott lädt dich ein, mit ihm ins Gespräch zu kommen, von DU zu DU.

Stell dir vor, du kannst all deine Fragen, Probleme und Lebensthemen direkt mit Gott besprechen, kannst über alles mit Gott sprechen.

Was würdest du ihn fragen? Was würdest du ihm erzählen? Was würdest du antworten, wenn er dich fragt: „Was willst du?“

Gerne darfst du mir davon berichten. Vielleicht wünschst du dir eine Sprechstunde zu einer Frage, die dich beschäftigt, oder zu einem Thema, das dich begleitet. Dann schreibe mir gern eine E-Mail an:
HerzensZeitmitGott@brendow.de



Eins ist mir noch wichtig:

Es gibt eine Weisheit, die besagt: „Es gibt einen Gott – und ich bin es nicht!“ Mit diesen Sprechstunden soll nicht der Anschein entstehen, ich wüsste die Antworten von Gott oder spielte seine Rolle, auch wenn diese Dialoge durch meine Feder geflossen sind. Im Gegenteil: Diese Begegnungen in den Sprechstunden wollen unsere Sehnsucht wecken und laden uns ein, mit dem, was uns beschäftigt, direkt mit Gott ins Gespräch zu kommen. Es war mir jedoch wichtig, dass das Geschriebene den Aussagen der Bibel entspricht und das Wesen Gottes nahebringt.

Natürlich bin ich mir dessen bewusst, dass es auch eine zornige, richtende Seite Gottes gibt, doch mir geht es zuerst und grundlegend um sein liebendes Herz voller Erbarmen für seine Kinder.

Also, stell dir doch einmal vor, es ist Sprechstunde bei Gott, und du gehst hin ...

Sabine Herold

Herzens-Zeit, die guttut

Stell dir vor, du hast eine Sprechstunde bei Gott,
eine ganz persönliche und vertraute Zeit,
Herzens-Zeit mit Gott.
Und du begegnest ihm.
Du trittst ein in seine Gegenwart.
Ein warmes, angenehmes Licht heißt dich willkommen,
lädt dich zum Dasein ein ...

Gott kommt zu dir, sieht dich an. „Ja, bitte?“

Du zögerst noch, das auszusprechen,
was in deinem Herzen ist.
Doch du merkst, dass du hier einen Ort hast,
an dem du einfach sein darfst.
Gott schenkt sich dir.
Darum sprichst du aus, was deine Seele bewegt:
„Ich fühle mich so unsicher. Was soll noch werden?
Wie soll es mit mir und der Welt weitergehen?
Wer hält zu mir? Wer hält diese Welt?“

„Ich“, sagt Gott.
Fragend schaust du ihn an.
„Aber wer bist du eigentlich?“

„Ich bin da!“ Gott schaut dich an. Sein Blick geht tief.
„Aber wo bist du?“, fragst du zögernd nach.

„Ich bin bei dir!“ Noch immer dieser Augen-Blick.
Ja, du spürst es: Gott ist da. Bei dir. Und noch mehr:



„Ich bin für dich und für dich da!“

Diese Worte fallen in dein Herz, berühren deine Seele,
streicheln dein Innerstes, hallen in dir nach.

„Ich stehe zu dir, auch wenn alles fällt.
Ich bleibe bei dir, auch wenn keiner bleibt.
Ich halte dich, auch wenn nichts mehr hält.
Ich halte dich und die ganze Welt in meiner Hand!“

Ja, so fühlt sich Gottes Nähe an:
Wie eine starke Hand, die dich hält.
Wie eine Felswand, die dir den Rücken stärkt.
Wie ein Mantel, der dich in seine Geborgenheit hüllt.

Du verweilst noch einen Moment in dieser Gegenwart.
Deine Seele darf ausruhen.

Bevor du gehst, hast du noch eine letzte Frage:

„Bist du immer bei mir?“

„Immer!“

Am Abend und am Morgen und
ganz gewiss an jedem neuen Tag. Immer!“

„Versprochen?“

Auch die letzten Zweifel sprichst du aus.

„Versprochen! Ich gebe dir mein Wort!“

Und Gott gibt dir sein Wort.

Er hält dir seine Hand entgegen.

Du nimmst ihn beim Wort, nimmst seine Hand und
vertraust ihm.



Du vertraust dich ihm an: Adieu – A-Dieu, zu Gott hin –
und gehst hinaus in die Welt, denn du weißt:
Du bist sicher in Gottes Hand.

Von nun an willst du öfter Zeit mit Gott verbringen:
Herzens-Zeit, denn sie tut dir gut.

Zuspruch aus Gottes Wort

Jesus Christus spricht:

Siehe, ich bin bei euch alle Tage bis an der Welt Ende.

Matthäus 28,20

Bibelworte zum Nachlesen und Vertiefen

2. Mose 13,20-22

Psalm 139,1-5



SPRECHSTUNDE 1

Der Angst den Rücken kehren

Sprechstunde bei Gott, Herzens-Zeit mit Gott,
vertraute Zeit.

Du trittst ein in seine Gegenwart.

Ein warmes, angenehmes Licht heißt dich willkommen,
lädt dich zum Dasein ein ...

Gott kommt zu dir, sieht dich an. „Ja, bitte?“

Jetzt kannst du endlich sagen,
was du schon immer sagen wolltest:
„Ich hätte gerne eine andere Welt: ohne Leid,
ohne Gewalt, ohne Einsamkeit,
ohne Ungerechtigkeit, ohne Gemeinheiten,
ohne Egoismus, ohne Krankheit, ohne qualvollen Tod ...“
„... eine Welt ohne Menschen?“

Du stutzt.

Gott schaut dich fragend an:

„Was willst du denn wirklich?“

„Eine Welt, in der sich die Hoffnung verbreitet wie ein
Feuer, eine Welt, in der Liebe getankt und verteilt wird
und in der die Menschen einander mit deinen Augen
sehen ...“

„Wie sehen denn meine Augen?“, fragt Gott erwartungsvoll.
„Mit einem Blick, der Liebe spricht, mit einem Blick,
bei dem die Angst weicht und Vertrauen wächst.“



Da hält er dir seine Hand entgegen und sagt:
„Komm, gib mir deine Angst, und lass sie mich in Hoffnung,
Vertrauen und Mut verwandeln.“

Du gibst Gott deine Angst.
Die Last auf deinen Schultern wird leichter,
dein Herz wird erfüllt.
Du kehrst der Angst den Rücken.
Dann gehst du mit entschlossenen Schritten,
dem Leben entgegen.

Zuspruch aus Gottes Wort

Jesus sagt: In der Welt habt ihr Angst; aber seid getrost,
ich habe die Welt überwunden.

Johannes 16,33

Bibelworte zum Nachlesen und Vertiefen

Psalm 37,5.7

Psalm 55,23

1. Petrus 5,7



SPRECHSTUNDE 2

Dem Leben entgegen

Sprechstunde bei Gott, Herzens-Zeit mit Gott,
vertraute Zeit.

Du trittst ein in seine Gegenwart.

Ein warmes, angenehmes Licht heißt dich willkommen,
lädt dich zum Dasein ein ...

Gott kommt zu dir, sieht dich an. „Ja, bitte?“

Dich beschäftigt etwas, und egal, wie sehr du dir
den Kopf zerbrichst, es geht nicht auf.

„Ich verstehe das einfach nicht mit der Auferstehung
von Jesus. Das lässt sich ja nicht beweisen.

Das geht doch gar nicht! Mein Verstand sagt NEIN!“

Du schaust Gott an,

erwartungsvoll, was er antworten wird.

„Und was sagt dein Herz?“, fragt Gott.

Du stutzt.

Dein Herz ist in der Regel bei derartigen Themen
nicht gefragt.

„Ehrlich gesagt, hab ich es noch nie gefragt ...“

Du runzelst etwas die Stirn,

so, wie du es immer tust, wenn du angestrengt
nachdenkst.

Gott lächelt: „Na, dann wird's aber höchste Zeit!“



Beim Abschiednehmen siehst du
seine durchbohrten Handflächen.
Er hebt die Hände zum Segen.
Ein warmer Frühlingsregen erfrischt deine Seele.
Dann stehst du auf, erhebst dich gestärkt
und gehst voller Vertrauen in den Tag.

Zuspruch aus Gottes Wort

Gott hat alles schön gemacht zu seiner Zeit,
auch hat er den Menschen die Ewigkeit ins Herz gelegt;
nur dass der Mensch nicht ergründen kann das Werk,
das Gott tut, weder Anfang noch Ende.

Prediger 3,11

Bibelworte zum Nachlesen und Vertiefen

Johannes 11,25-26

2. Korinther 5,17



SPRECHSTUNDE 3

Seelenkraft

Sprechstunde bei Gott, Herzens-Zeit mit Gott,
vertraute Zeit.

Du trittst ein in seine Gegenwart.

Ein warmes, angenehmes Licht heißt dich willkommen,
lädt dich zum Dasein ein ...

Gott kommt zu dir, sieht dich an. „Ja, bitte?“

Sollst du wirklich sagen, was dich beschäftigt?

Schließlich gibst du dir innerlich einen Ruck:

„Ich fühle mich so unruhig und leer,
müde und erschöpft.

Ich fühle mich klein und schwach.

Ich weiß nicht, wie mein Leben gelingen soll.

Ich habe Angst.

Was soll das Ganze?

Hat das, was ich tue, überhaupt Sinn?“

Jetzt ist es gesagt.

„Bitte hilf mir!“, flehst du Gott an.

Gott schaut dich an.

Liebevoll ruht sein Blick auf dir.

Er hört dir genau zu.

Er ERhört dich, denn du merkst,
wie deine Angst schwindet.

Dein Herz wagt zu hoffen.



Gott legt dir seine Hand aufs Herz
und gibt deiner Seele große Kraft.
Dann berührt er deine Augen und öffnet deinen Blick:
Du siehst auf einmal
Ressourcen, Fähigkeiten, Möglichkeiten.

Und Gott spricht dir zu:
*„Fürchte dich nicht! Ich bin bei dir!
Geh hin in dieser deiner Kraft.
Friede sei mir dir!“*

Dein Herz wird mit Frieden erfüllt,
der deinen Verstand übersteigt.
Gestärkt gehst du weiter,
zufrieden und hoffnungsvoll.

Zuspruch aus Gottes Wort

Wenn ich dich anrufe, Gott, so erhörst du mich
und gibst meiner Seele große Kraft.
Psalm 138,3

Bibelworte zum Nachlesen und Vertiefen

Richter 6,16.23
Johannes 14,27; 16,33



Herzens-Zeit mit Gott

53 Gespräche mit Gott über Themen wie Hoffnung, Angst, Vergebung oder Mut laden dazu ein, sich auf unterschiedlichste Begegnungen mit Gott einzulassen. Diese Begegnungen in den Sprechstunden wollen unsere Sehnsucht wecken und uns ermutigen, mit dem, was uns beschäftigt, direkt mit Gott ins Gespräch zu kommen.

Abgerundet durch ein Bibelzitat werden diese Gespräche zum Wochenbegleiter oder inspirieren zu einem kontemplativen Start in und durch die Woche.

Die Sprechstunden bei Gott sind tröstende und ermutigende Momente in aufwühlenden Zeiten ...



Brendow.

www.brendow-verlag.de

ISBN 978-3-96140-212-0



9 783961 402120