

Reto Kaltbrunner

DEINE
KRAFT
IN MEINER
SCHWÄCHE

Dein Begleiter,
wenn du nicht einfach
so gesund wirst

Hänssler

Reto Kaltbrunner

DEINE
KRAFT
IN MEINER
SCHWÄCHE

Dein Begleiter,
wenn du nicht einfach
so gesund wirst

Hänssler

1. Auflage 2026

© 2026 R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH

Max-Eyth-Straße 41 · 71088 Holzgerlingen

Internet: brockhaus-verlag.de

Soweit nicht anders angegeben, sind die Bibelverse entnommen aus:

Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006

R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Holzgerlingen (brockhaus-verlag.de)

Weiter wurden verwendet:

Lutherbibel, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart (LUT)

Hoffnung für alle ® Copyright © 1983, 1996, 2002, 2015 by Biblica, Inc.®. Verwendet mit freundlicher Genehmigung des Herausgebers Fontis - Brunnen Basel

Lektorat: Tanja Omenzetter

Gesamtgestaltung: Olaf Johansson, www.spoondesign.de

Titelbild: Lucas Marcomini, [Unsplash.com](https://unsplash.com)

Fotos: [Unsplash.com](https://unsplash.com), [Shutterstock.com](https://shutterstock.com); Illustrationen: [Shutterstock.com](https://shutterstock.com)

Druck und Bindung: finidr s.r.o.

Gedruckt in Tschechien

ISBN 978-3-7751-6312-5

Bestell-Nr. 396.312







Inhalt

Vorwort	8
Gut zu wissen – eine Einführung	10
1 Die Tür	16
2 Das Abendmahl	29
3 Ewige Gesundheit	39
4 Philipp Mickenbecker	46
5 Gotteskinder	51
6 Heilung	61
7 Isaac Immanuel	69
8 Aber-Gott.....	73
9 Beten.....	83
10 Kraftvoll glauben	92
11 LeistungsSTARK.....	110
12 Der Gott der Schwachen.....	120
13 Akzeptieren oder Resignieren.....	128
14 Depressionen.....	136
15 Alleinsam.....	151
16 Angstlos	162
17 Der gute Hirte	174
18 Zerbrochen, nicht gebrochen	179
19 Schmerz.....	194
Anmerkungen	202
Endnoten	217

Vorwort

- ❖ SCHMERZEN LÄHMEN.
- ❖ ERSCHÖPFUNG BLOCKIERT.
- ❖ DEPRESSIONEN BELASTEN.
- ❖ KRANKHEITEN SIND KACKE.

Bist du krank? Vielleicht sogar chronisch, und du wartest auf Heilung? Oder ist es jemand in deinem Umfeld? Du fragst dich, warum das passiert ist und wieso Gott nichts unternimmt? Das kann ich sehr gut nachempfinden – mir geht es genauso!

Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie es ist, plötzlich krank zu sein. Seit 2018 leide ich an chronischer Erschöpfung und Rheuma. Diese chronischen Krankheiten schwächen mich, verursachen Schmerzen und hindern mich daran, mein Leben so weiterzuführen, wie ich früher gelebt habe.

Als ich krank wurde, war das ein großer Schock für mich! Denn bis dahin waren immer „die anderen“ krank und ich habe mich als einen gesunden, sportlichen und starken Gottesmann gefühlt. Anfangs wollte ich möglichst rasch wieder gesund werden, um da wieder weitermachen zu können, wo ich gestoppt worden war. Doch mit anhaltender Schwäche musste ich meinen Fokus ändern. Hierbei war mir Samuel Koch (dessen Schicksal ich in meinem Buch „Mit ganzer Kraft schwach“¹ erzähle) eine wichtige Inspiration – sein Umgang mit Behinderung hat mich beeindruckt und mir eine neue Perspektive gegeben. Er hat mir geholfen, mit der Zeit mein neues Leben akzeptieren zu können und sogar Gott in diesem dunklen Tal zu begegnen. Während ich früher nach Antworten gesucht hatte, bin ich mir heute bewusst, dass ich auch als Kranker eine wichtige Rolle für Gott spiele. Ich weiß jetzt, dass ich nicht erst gesund werden muss, um wieder „dabei“ zu sein. Gott disqualifiziert uns nicht, wenn wir krank oder schwach werden!

In diesem Buch schreibe ich über Themen, die mir in den letzten Jahren besonders wichtig geworden sind. Es sind Dinge, die mir

helfen, meinen Alltag als Kranker mit Gott zu leben. Auch erzähle ich zwischendurch von meinem Weg und hoffe, dir damit eine neue Perspektive zu eröffnen. Ich möchte dir Gott in deiner Krankheit näherbringen und dir zeigen, wie du die Wartezeit bis zu deiner Heilung gestalten kannst. Denn ich bin mir sicher: Die Frage ist nicht, ob Gott dich heilt, sondern wann! Und Gesundheit ist so viel mehr als nur die Abwesenheit von Krankheit und Schmerz.

Nach meiner ersten Lesung des Buches „Mit ganzer Kraft schwach“ habe ich einen Bibelvers von einem Freund bekommen. Seither begleitet er mich und hilft mir immer wieder, Orientierung im Krankheitswirrwarr zu finden.

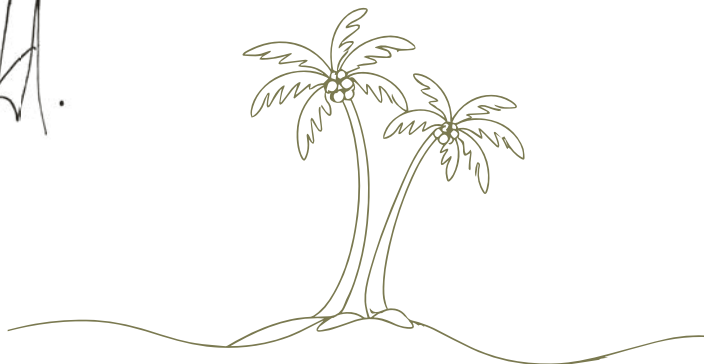
***Ich aber darf dir immer nahe sein,
das ist mein ganzes Glück!***

PSALM 73,28; HFA

Dieses Buch soll dir dabei helfen, Gott näherzukommen – trotz Krankheit, Schmerz, Depression und Erschöpfung. Möge es dir den Wundertäter selbst wichtiger machen als das Wunder. Möge es deine Liebe zu Jesus stärken, unabhängig davon, ob du gesund oder krank bist.

Ich wünsche dir von ganzem Herzen viele tröstende, erfrischende, lebensspendende und inspirierende Begegnungen mit Jesus. Möge dieses Buch zu einer Stimme in deiner persönlichen Wüste werden.

rechl.



Gut zu wissen – eine Einführung

Dies ist kein herkömmliches Andachtsbuch

Immer wieder fehlt mir die Kraft oder die Motivation, mein Andachtsbuch zur Hand zu nehmen. Bei täglichen Leseplänen komme ich dann unter Druck und bekomme sogar ein schlechtes Gewissen. Denn „ich muss doch Zeit mit Jesus verbringen ...!“ So gelange ich immer mehr in Verzug, bis ich das Buch schließlich ganz liegen lasse und es ignoriere. Wenn es mir dann von Zeit zu Zeit doch wieder in den Blick fällt, steigen diese blöden Schuldgefühle in mir hoch: „Aber ich muss doch ...!“

Kennst du diesen Teufelskreis? Wenn nicht, gratuliere ich dir! So oder so war dies eine meiner Motivationen, dieses Buch zu schreiben. Es soll für dich da sein – nicht du für das Buch! Es soll dir dienen, so wie du es grad willst und brauchst! Vielleicht blätterst du es von Zeit zu Zeit durch und bleibst dabei an einer Stelle hängen. Vielleicht wird es zur WC-Lektüre der ganzen Familie. Oder vielleicht verwendest du es täglich. Hauptsache ist, dass es sich dir und deinem Leben anpasst.

Darum: Verwende es, wann, wie und wo du willst! Keine täglichen Andachten, keine Reihenfolge. Du bestimmst den Rhythmus – dieses Buch muss sich deinem Leben anpassen, nicht umgekehrt.

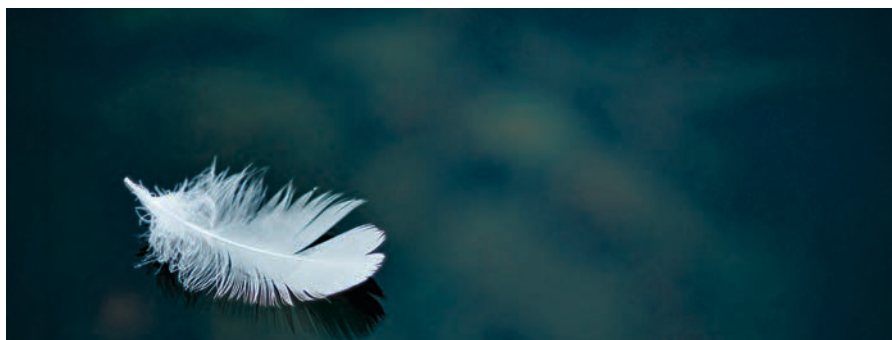
Falls du Kraft hast, tiefer zu gehen, kannst du es auch für dein Bibelstudium verwenden: Auf jeder Kapitelseite sind sämtliche Bibelstellen erwähnt, die ich für das jeweilige Thema verwendet habe. Die folgende Methode kann dir dabei helfen, noch mehr aus dem Bibeltext zu gewinnen.

Eine neue Art, die Bibel zu lesen

Von den vielen unterschiedlichen Arten, wie man die Bibel lesen kann, ist diese meine bevorzugte. Ich habe sie vor einigen Jahren

kennengelernt und nenne sie „Szene, Reflexion und Realität“. Damit auch du sie bei den Andachten im Buch anwenden kannst, möchte ich sie dir hier gerne weitergeben. Wie sie funktioniert, erkläre ich dir anhand des Bildes vom Teich, gefolgt von einem praktischen Beispiel.

Manchmal sitze ich in unserem Garten auf der Bank an unserem kleinen Teich. Ich habe ihn mit meinem zweitgeborenen Sohn gegraben, als ich noch Power in den Muskeln hatte. Während ich so dasitze, beobachte ich die Wasseroberfläche und lasse meine Gedanken fließen. Ab und zu schnappt ein Molch nach Luft. Wenn die Sonne nachmittags auf die Kollektoren des Springbrunnens scheint, beginnt er leise zu plätschern.



Szene, Reflexion und Realität

Die Zeiten am Weiher haben mich dazu inspiriert, die Bibel aus den folgenden drei Blickwinkeln zu lesen.

❖ SZENE: TEICH

Zuerst betrachte ich den Teich und ich lasse die Szene einfach auf mich wirken.

Der Teich steht sinnbildlich für „das Ganze“, das gesamte Bild, den Kontext. Ich lese einen Bibeltext (oder mehrere Bibelstellen zu einem Thema) und betrachte diese, als wenn ich den Teich

beobachten würde. Hier geht es um die Wahrnehmung. Möglichst unvoreingenommen versuche ich, das zu sehen, was da ist – nicht mehr, nicht weniger. Keine Interpretationen, keine Deutungen.

Bei diesem Blickwinkel frage ich mich: „Was steht da?“, „Was sehe ich?“, „Was passiert?“, „Wer ist beteiligt?“, „Was fällt mir auf?“, „Was ist der größere Zusammenhang?“

❖ REFLEXION: SPIEGELN

Als Zweites richte ich meinen Blick auf die Reflexionen, die sich in der glatten Wasseroberfläche spiegeln.

Dort sehe ich die Vögel hoch über mir ihre Kreise ziehen. Die Wasseroberfläche reflektiert aber auch den Himmel, die Wolken und mich selbst. Und beim Spiegelbild geht es dann auch um mich: Wir „spiegeln“ uns in dieser biblischen Szene.

Während ich mich im Bibeltext reflektiere, stelle ich mir einige Fragen. „Was bewegt mich am Text?“, „Höre ich Gott etwas zu mir sagen?“, „Was löst die Stelle bei mir aus?“, „Finde ich mich selbst darin?“

❖ REALITÄT: GOTTES REICH ERLEBEN

Schließlich schaue ich durch die Wasseroberfläche hindurch und suche das Leben darunter.

Fische haben wir leider keine, aber manchmal lebt ein Frosch in unserem Teich. Was ich eigentlich immer sehe, sind Molche. Mal schwimmen sie kreuz und quer, dann bleiben sie zeitweise wie schwerelos schwebend an Ort und Stelle. Beim Leben unter der Wasseroberfläche geht es darum, den biblischen Inhalt in mein Leben zu integrieren. Hier ist mein Wunsch, dass die biblische Realität zu meiner eigenen wird. Ich möchte mich frei und schwerelos in meiner Identität als Kind Gottes in seinem Reich bewegen, wie die Molche im Wasser. Mein Christsein soll praktisch werden!

Bei dieser Perspektive wird's konkret. Denn hier stellt sich hauptsächlich diese Frage: „Fordert mich der Andachtstext auf, mein Handeln zu ändern oder umzudenken?“

❖ SZENE, REFLEXION UND REALITÄT GANZ PRAKTISCH

Ich möchte das Ganze noch anhand einer meiner persönlichen Andachten erläutern. Dieses konkrete Beispiel zeigt, wie du „Szene, Reflexion und Realität“ praktisch umsetzen kannst. Bitte denke daran, dass es nur ein Beispiel von mir ist und es kein „Richtig“ und „Falsch“ gibt. Der größte Fehler, den wir machen können, ist, die Bibel überhaupt nicht zu lesen.

Während meiner Bibellese war ich beim Römerbrief, Kapitel zehn angelangt. Nachdem ich das ganze Kapitel in Ruhe gelesen hatte, beobachtete ich die Szene und stellte mir einige Fragen. Meine Schlüsselgedanken habe ich notiert und bin dann zum nächsten Blickwinkel übergegangen. Die Notizen aus meinem Gebetstagebuch sind in kursiver Schrift gehalten.

❖ SZENE (BEOBACHTUNG)

Mir ist während dem Lesen aufgefallen, wie Paulus deutlich machen will, dass der Glaube ein reiner Vertrauensakt ist. Er wirkt schon fast etwas verzweifelt bei dem Versuch, dem Leser zu erklären, dass wir nichts zu unserer Errettung beitragen müssen – und auch nicht können. Ich bin an den Versen sechs und sieben hängen geblieben und finde, dass diese das ganze Kapitel gut zusammenfassen:

Wer aber durch den Glauben vor Gott bestehen will, dem sollt ihr sagen: „Du musst nicht in den Himmel hinaufsteigen“ – um Christus zu finden und ihn herabzuholen.

Und: „Du musst nicht in die Tiefe hinabsteigen“ – um Christus wieder von den Toten heraufzuholen.

RÖMER 10,6-7

Paulus führt eindrücklich und ausführlich aus, dass der Glaube an Gott ganz ohne Kraftaufwand und ohne Leistung funktioniert.

❖ REFLEXION (SPIEGELN)

Immer wieder sehne ich mich nach mehr (körperlicher) Kraft. Ich möchte mehr tun können, auch für Gott. Ich setze mir unrealistische Ziele. Das führt zu Frustration, da ich regelmäßig an meinen eng gesteckten Grenzen scheitere.

Die Zeilen von Paulus finde ich sehr ermutigend. Seine Worte sind einladend für alle. Dadurch, dass ich nichts zu meiner Errettung beitragen kann (außer auf Jesus zu vertrauen), wird niemand ausgeschlossen. Gesunde und Kranke können gleichermaßen das Evangelium empfangen, da es völlig unabhängig von der eigenen Leistungsfähigkeit ist!

Mir wird bewusst, dass ich stark damit beschäftigt bin, was ich selbst (nicht) tun kann. Darum will ich bewusster die Dinge im Alltag sehen, die Gott tut!

❖ REALITÄT (GOTTES REICH ERLEBEN)

Ich will meinen Blick wieder viel bewusster auf Gottes Handeln und sein Wirken richten. Darum werde ich jeden Morgen auf den vergangenen Tag zurückschauen und meine Beobachtungen aufschreiben. Meine Realität soll mehr von Gottes Handeln geprägt sein und weniger von dem, was ich erreichen kann!

Wenn dir diese Art des Bibelstudiums entspricht und du es dir zur Gewohnheit machen willst, die Bibel zu lesen, empfehle ich mein Gebetstagebuch mit dem Titel „Betend durch die Bibel“².

Über die Bilder im Buch

Im Buch verteilt sind verschiedene Bilder, bei denen du diese drei Blickwinkel auch anwenden kannst.

Es scheint, als hätte Jesus eine Vorliebe für Gleichnisse und Bilder. Er gebraucht sie oft, um seine Botschaft zu vermitteln. Gleichzeitig ermöglichen sie es, eine tiefere Erkenntnis zu bekommen.

***Jesus benutzte stets Gleichnisse und Bilder,
wenn er zu den Menschen sprach,
er sprach nie zu ihnen, ohne solche
Vergleiche zu verwenden.***

MATTHÄUS 13,34

Bei den Bildern geht es darum, Jesus auf Augenhöhe zu begegnen – sie sollen uns ihm näher bringen. Denn sie laden ein, über die Herausforderungen nachzudenken, die auch Jesus durchmachen musste: Er wurde von seinen Jüngern im Stich gelassen, er erlitt Todesangst vor der Kreuzigung, er weinte über Jerusalem und er musste unvorstellbare Schmerzen ertragen. So können wir die menschliche, verletzte Seite von Jesus besser erfassen. So kommt er uns näher und wir können ihn in unsere eigene Situation einladen.

Das Ziel ist, Gemeinschaft mit Gott zu haben. Wir können zu Jesus hingehen; seinen Schmerz, seine Verzweiflung, seine Angst wahrnehmen. Und uns so seiner Liebe zu uns bewusst werden. Denn er hat alles nur aus der Liebe zu dir und zu mir durchgemacht.

Es geht um eine Begegnung mit Jesus. Er weiß, wie wir uns fühlen, er kennt unsere Zweifel, unsere Ängste, er spürt unseren Schmerz und unsere Verzweiflung. Jesus ist mitfühlend und er ist anwesend. Auch gerade jetzt, während du diese Zeilen liest, ist er da. Ich glaube fest, dass er dich liebt und dich segnen will!

1 Die Tür

Bittet, und ihr werdet erhalten. Sucht, und ihr werdet finden. Klopft an, und die Tür wird euch geöffnet werden.

MATTHÄUS 7,7

Jeremia 29,11 / Matthäus 3,2; 6,9-14; 7,7; 18,20 / Lukas 6,38; 12,28-29 / Johannes 3,17; 4,14; 10,9; 11,25; 14,27; 15,9; 16,13 / Apostelgeschichte 3,19-20 / 1. Thessalonicher 5,17 / Jakobus 4,8 / 1. Petrus 5,6 / Offenbarung 3,20



Er wird öffnen

Du stehst vor einer Tür, die zu Jesus führt. Bildlich gesprochen trennt dich nur eine Tür von Gott. Das bedeutet, dass Gott eigentlich in unmittelbarer Nähe ist. Um ihm nahe zu sein, brauchst du bloß anzuklopfen. Er drängt sich nicht auf. Aber wenn er dich klopfen hört, wird er dir sofort öffnen!

Ich allein bin die Tür. Wer durch mich zu meiner Herde kommt, der wird gerettet werden. Er kann durch diese Tür ein- und ausgehen, und er wird saftig grüne Weiden finden.

JOHANNES 10,9; HFA



Welche Tür findest du am einladendsten?

Wie fühlst du dich vor einer verschlossenen Tür?

Wieso klopfst du an? Oder: Warum nicht?

Geht die Tür nach außen oder nach innen auf?



Tür-Wissen

Der „Doorway Effect“: Du gehst in ein Zimmer und weißt nicht mehr, warum.

Türenknallen: Manchmal wird eine Tür zu einem Ventil für Emotionen.

Uralte Symbolik: Türen stehen seit Jahrtausenden für Übergänge, Neuanfänge und Schutz.

„Hier kommst du nicht rein!“: automatische Schiebetüren, die dich nicht erkennen und dich draußen stehen lassen.



Psychologische Wirkung: Eine geschlossene Tür kann Sicherheit oder Ausgrenzung symbolisieren.

Türklinken und Keime: Türklinken haben laut Studien oft mehr Keime als Toilettensitze.

Die älteste Tür der Welt: In der Schweiz (Kanton Zürich) wurde im Juni 1868 eine hölzerne Tür gefunden, die über 5 000 Jahre alt ist.

Vom Gummikeil bis zum Abfalleimer: Welches ist dein Türstopper?