b+book
You Are Known

Ein Arbeitsbuch zur Ergänzung und Vertiefung
von Psalm 139 für dich und deine Freunde

Bibeltext

Herr, du allein kennst mich wirklich!

139 Für den Dirigenten. Von David.
Ein Psalm.
Herr, du hast mich erforscht und
kennst mich ´ganz genau`.

2 Wenn ich mich setze oder aufstehe
du weißt es;
meine Absichten erkennst du schon im
Voraus.

3 Ob ich gehe oder liege, du siehst es,
mit all meinen Wegen bist du vertraut.

4 Ja, noch ehe mir ein Wort über die
Lippen kommt,
weißt du es schon genau, Herr.

5 Von allen Seiten umschließt du
mich und legst auf mich deine Hand.

6 Ein unfassbares Wunder ist diese
Erkenntnis für mich; zu hoch, als dass
ich es je begreifen könnte.

7 Wohin könnte ich schon gehen, um
deinem Geist zu entkommen, wohin
fliehen, um deinem Blick zu entgehen?

8 Wenn ich zum Himmel emporstiege
so wärst du dort!

Und würde ich im Totenreich mein
Lager aufschlagen dort wärst du
auch!

9 Hätte ich Flügel und könnte mich wie
die Morgenröte niederlassen
am äußersten Ende des Meeres,

10 so würde auch dort deine Hand mich
leiten,
ja, deine rechte Hand würde mich
halten!

11 Und spräche ich: »Nur noch
Finsternis soll mich umgeben, und der
helle Tag um mich her soll sich
verwandeln in tiefste Nacht!«,

12 Dann wäre selbst die Finsternis nicht
finster für dich, und die Nacht würde
leuchten wie der Tag. Ja für dich wäre
tiefste Dunkelheit so hell wie das
Licht!

13 Du bist es ja auch, der meinen
Körper und meine Seele erschaffen
hat, kunstvoll hast du mich gebildet im
Leib meiner Mutter.

14 Ich danke dir dafür, dass ich so
wunderbar erschaffen bin, es erfüllt
mich mit Ehrfurcht. Ja, das habe ich
erkannt:
Deine Werke sind wunderbar!

15 Dir war ich nicht verborgen, als ich
Gestalt annahm,
als ich im Dunkeln erschaffen wurde,
kunstvoll gebildet im tiefen Schoß der
Erde.

16 Deine Augen sahen mich schon, als
mein Leben im Leib meiner Mutter
entstand. Alle Tage, die noch kommen
sollten, waren in deinem Buch bereits
aufgeschrieben, bevor noch einer von
ihnen eintraf.

17 Wie kostbar sind für mich deine
Gedanken, o Gott, es sind unbegreiflich
viele!

18 Wollte ich sie zählen, so wären sie
zahlreicher als alle Sandkörner ´dieser
Welt`. Und ´schlafe ich ein und`
erwache, so bin ich immer noch bei
dir.

19 Ach dass du, Gott, die töten würdest,
die sich dir widersetzen! Und ihr alle,
an deren Händen Blut klebt, haltet
euch fern von mir!

20 Diese Menschen reden über dich,
´Gott`, in böser Absicht, sie, deine
Feinde, missbrauchen deinen Namen.

21 Sollte ich nicht hassen, Herr, die dich
hassen, nicht die verabscheuen, die sich
gegen dich erheben?

22 Ja, ich hasse sie mit äußerstem Hass
und betrachte sie als meine eigenen
Feinde!

23 Erforsche mich, Gott, und erkenne,
was in meinem Herzen vor sich
geht; prüfe mich und erkenne meine
Gedanken!

24 Sieh, ob ich einen Weg eingeschlagen
habe, der mich von dir wegführen
würde, und leite mich auf dem Weg, der
ewig Bestand hat!

Inhaltsverzeichnis

Bibeltext 2

Inhaltsverzeichnis 3

Editorial 4

Was ist eigentlich b+? 6

Psalm 139 stellt sich vor 7

Anleitung 8

Wie du mit dem b+book für dich alleine arbeiten kannst 8

Wie du mit dem b+book ein Kleingruppentreffen gestalten kannst 11

Erwartungshorizont 15

Die b+podcastfolgen 16

Folge 2: Wie wir mit Liebe umgehen – vier Optionen 17

Folge 4: Die Struktur des Psalms – fünf konkrete Abschnitte 21

Folge 5: Verse 1-4 – völlig durchschaut 25

Folge 7: Verse 5-6 – Umzingelt 31

Going deeper: Gottes Gegenwart und Abwesenheit 33

Folge 8: V7-10 – Flucht unmöglich 35

Folge 9: V11-12 – Finsternis und Licht 38

Folge 11: V13-16 – Schön gemacht 41

Going deeper – ein Zeugnis von Karleen 44

Folge 12: V13-16 – Anders als du denkst 45

Folge 13: V13-16 – Wenn Gott uns eine Frage stellt 49

Going deeper – Ein Zeugnis von Karleen 52

Folge 15: V17-18 – Poesie für schwere Zeiten 53

Folge 16: V19-22 – Christlicher Hass? 56

Folge 18: V23-24 – Davids Psalm, mein Gebet 60

Going deeper: Beichten mit den Zehn Gebote 63

Schluss – Was ist deine Geschichte mit Psalm 139? 65

Tabelle der b+podcasts 67

Impressum 68

Editorial

"Hey, nice, dass du reinhörst, hier ist bibletunes mit ein paar Gedanken zu Psalm 139"

So in etwa werden wir dich in unseren b+podcasts immer wieder begrüßen. Und es stimmt wirklich, wir freuen uns mit dir gemeinsam den Psalm 139 von allen Seiten beleuchten zu können.

Unser Wunsch ist es, dass Gottes Wort die tiefsten Kammern deines Herzens erreicht. Wir sind nämlich überzeugt: Psalm 139 möchte dich auf nicht erdenkliche Weise ermutigen und herausfordern. Doch bevor wir voll einsteigen, möchten wir uns kurz vorstellen – denn zu persönlichen Themen gehören Gesichter. Wir alle sind von Psalm 139 und den damit verbundenen Themen selbst betroffen und würden uns freuen, wenn Psalm 139 auch mit dir Geschichte schreibt.

With love,
dein b+Team

ANNABELLE SCHMIDT *(25)*

ist eine Theologiestudentin aus Gießen. Neben ihren eigenen b+podcasts werdet ihr sie immer wieder in unseren Gesprächsrunden hören. Dort wird sie uns im kleinen Rahmen persönliche Fragen stellen.

NATALIE BLANK *(28)*

ist verheiratet und hat bis vor Kurzem als Jugendpastorin gearbeitet. Neuerdings ist sie eine stolze Mutter – ein Vollzeitjob. Weil ihr Psalm 139 auf dem Herzen liegt, hat sie sich aber trotzdem ganz viel Zeit für diese Podcastreihe genommen.

TAMAR HACKER *(18)*

ist eine Schülerin, die sich stark in der Jugendarbeit engagiert. Ihre Stimme und ihre ehrlichen Inputs werdet ihr besonders in den Gesprächsrunden mit Annabelle hören.

CHRISTIAN KOCH *(27)*

studiert BWL, ist verheiratet und hat ebenfalls vor Kurzem ein Kind bekommen. Christian hat seine persönliche Geschichte mit Psalm 139 erlebt. Davon werdet ihr ein bisschen mehr in seinem b+podcast zu den Versen 7-10 hören.

BENJAMIN PENNER *(29)*

ist ein Theologiestudent aus Basel. Er hat extra einen Poetry Slam zu zwei Versen für uns geschrieben. Außerdem wird er mit uns ein bisschen über Klage und schwere Zeiten sprechen.

JOSHUA HENRICH *(25)*

ist auch ein Theologiestudent und arbeitet bei bibletunes. Er hat diese Podcastreihe organisiert und seine Stimme werdet ihr überall ein bisschen hören. Ihm liegt es besonders am Herzen, dass wir lernen Gottes Liebe anzunehmen, anstatt zu versuchen uns Anerkennung zu erarbeiten.

Was ist eigentlich b+?

Die Podcastreihe YOU ARE KNOWN – Psalm 139 für dich und deine Freunde ist ein Projekt von **bibletunes gGmbH**. Bibletunes ist ein deutschsprachiger, kostenloser Podcast zu verschiedenen Büchern und Themen der Bibel. Unser Herz brennt dafür, Gottes Wort in deinen Alltag zu bringen. Deshalb produzieren wir seit mehr als 10 Jahren fünfmal pro Woche neue b+podcasts.

Alle unsere b+podcasts findest du auf Spotify, iTunes, www.bibletunes.de, unserer bibletunes App oder jedem anderen Podcast Player. Inzwischen hören monatlich übrigens mehr als 15.000 Menschen in 84 Ländern bibletunes. Es gibt sogar auch b+podcasts für Kinder und auf Arabisch. Alle Angebote sind kostenlos, wenn du unsere Arbeit jedoch unterstützen möchtest, würden wir uns über ein Spende freuen.

Falls du mehr wissen möchtest, schaust du am besten auf unserer Homepage vorbei oder kontaktierst uns einfach über kontakt@bibletunes.de.

Gottes Segen,

Detlef Kühlein
Leiter und Gründer von bibletunes gGmbH

b+ bibletunes®
Die Bibel im Ohr.

Geeignet für jede Altersklasse und Glaubensstufe - also auch für dich!

Regelmäßige Impulse und Gedanken für deinen Alltag mit Gott.

bibletunes kostet dich nur 5-10 min. deiner Zeit – sonst nichts!

Psalm 139 stellt sich vor

Psalm 139 wurde höchstwahrscheinlich ca. 1000 v. Chr. von David geschrieben. David, einst ein Schafhirte und leidenschaftlicher Musiker, wurde später für seine kriegerischen Taten gegen die Philister und als König von Israel bekannt. Noch heute verstehen Juden das Königtum Davids als ein goldenes Zeitalter.
Viele der Psalmen in der Bibel wurden von David geschrieben. Da man ganz unterschiedliche Gedichte, Lieder und Gebete darin findet, stammen die Psalmen Davids wohl aus allen Phasen seines Lebens.

Wie die Überschrift andeutet, wurde Psalm 139 für den „Dirigenten" geschrieben. Wir können deshalb davon ausgehen, dass der Psalm gesungen wurde; Psalm 139 ist ein Loblied. Das erstaunt nicht, betrachtet man den Inhalt etwas genauer. David lobt Gottes Allwissenheit (V1–6), Gottes Allgegenwart (V7–12) und Gottes Allmacht (V13–21). Die Verse 19-22 bilden in diesem Kontext einen starken Kontrast. David schreibt darin von seinem Hass und bittet Gott, seine Feinde zu töten. Warum diese Wende? Theologen gehen davon aus, dass dieser Abschnitt ein wichtiger Hinweis auf die Situation Davids ist. Sein Lob findet wohl in keinem leeren Raum, sondern mitten in Bedrängnis statt. Vielleicht während David von Saul verfolgt wurde?

Was auch immer Davids Situation war, ohne Zweifel bezeugt Psalm 139 ein tiefes Gottvertrauen und ermutigt zu tiefer Freude angesichts der Liebe Gottes. Durch die Jahrtausende hindurch wurde der Psalm deshalb vielen Menschen zu einer Ermutigung. Nicht ohne Grund befindet er sich in fast jedem Gesangsbuch der katholischen, evangelischen und reformierten Kirche. Der jüdische Gelehrter aus dem 11. Jahrhundert n.Chr. Abraham ibn Esra bezeichnet Psalm 139 sogar als „Krone aller Psalmen".

Falls du dich unabhängig von den b+podcasts und diesem b+book mit Psalm 139 beschäftigen möchtest, empfehlen wir dir diese beiden Seiten:

https://www.evangeliums.net/psalmenauslegung/psalm_139.html

Unter diesem Link findest du eine (nicht ganz kurze) **Auslegung von Charles Spurgeon**. Charles Spurgeon lebte im 19. Jahrhundert in England und ist bis heute als „Prince of Preachers" bekannt.

https://www.bibelstudium.de/articles/3107/betrachtung-psalm-139.html

Wer es etwas kürzer, aber trotzdem gehaltvoll möchte, findet unter diesem Link eine **Vers-für-Vers Auslegung**.

Anleitung

Wie du mit dem b+book *für dich alleine* arbeiten kannst

Die Vorbereitung

Klar, b+podcast kann man super in den Alltag reinquetschen, sie dauern ja nicht lange. Du hast aber mehr davon, wenn du dir ca. 30 Minuten dafür nimmst. Komme zur Ruhe, werde dir der Gegenwart Gottes bewusst und bitte ihn, dir zu begegnen und dir Psalm 139 zu erklären.

Tipp: *Plane einen festen und regelmäßigen Zeitraum für Psalm 139 ein.*

Der b+podcast

- Lese dir, noch bevor du den b+podcast anhörst, Psalm 139 als Ganzes durch.

Tipp: *Schau doch mal in unterschiedliche Übersetzungen rein*

- Höre dir den heutigen b+podcast an (Dauer: ca. 10 Minuten)
- Lese die spezifischen Verse in der NGÜ (Neuen Genfer Übersetzung) mit
- Mach dir Notizen von allem, was dich berührt, bewegt und beschäftigt

Das b+book

Schlage das b+book zum entsprechenden b+podcast auf. Wir haben dir das b+book nach einem ganz simplen Schema gestaltet:

Gleich oben wirst du unter **THE WORD** die Bibelverse für den heutigen b+podcast finden.

Darunter haben wir dir meistens ein paar **b+QUOTES** aus dem b+podcast zusammengetragen. Wenn du magst, kannst du sie mit den Notizen von dir ergänzen.

Die **INPUTS** sollen dir dabei helfen, das Gehörte zu vertiefen und auf dein persönliches Leben anzuwenden.
Häufig stellen wir dir darin weiterführende Fragen. Überlese sie nicht einfach, sondern setze dich wirklich damit auseinander. Am besten planst du dafür ca. 10 Minuten ein und hältst deine Gedanken schriftlich fest

PRAY. Bei Psalm 139 geht es nicht nur darum, mehr Informationen zu bekommen. Deshalb haben wir dir eine kurze und schlichte Vorlage zum Beten aufgeschrieben. Wenn du magst, kannst du dieses Gebet dann einfach laut lesen. Natürlich kannst du stattdessen auch dein eigenes Gebet formulieren.

Der letzte Abschnitt ist eine Art Sprungbrett in eine Schatztruhe. Es gibt unfassbar viel genialen Content da draußen und viele weitere wichtige Themen. In **NOT ENOUGH?** stellen wir dir schlichtweg ausgewählte Links zur Verfügung. Also, eine ganz große Empfehlung: klick dich durch, höre rein und lass dich inspirieren! Es warten Websites, Lieder, Videos und allerlei kreative Sachen auf dich.

Übrigens:
Wir als Team haben immer wieder „GESPRÄCHSRUNDEN" im Studio aufgenommen, darin tauschen wir uns persönlich über bestimmte Verse aus. Auch die Gesprächsrunden findest du in dem Abschnitt NOT ENOUGH? So spürst du unser Herz ein bisschen besser und bekommst vielleicht den ein oder anderen praktischen Tipp mit.

Und dann?

Lass das Gehörte in dein Herz sacken. Wie? Diese drei Methoden haben sich bewährt:

1. **spreche** mit Freunden darüber
2. **setzte** das Gehörte praktisch **um**
3. **danke** Gott dafür im Gebet.

Wenn dich etwas bewegt hat, oder du eine Frage hast, kannst du uns jederzeit auf joshua@bibletunes.de schreiben.

Wie du mit dem b+book *ein Kleingruppentreffen* gestalten kannst

Vorbemerkung:

Sicher habt ihr bereits einen Ablauf für die Kleingruppe. Versucht dann einfach unsere Vorschläge unten zu integrieren und ändert alles weitere so ab, dass es für euch passt.

Die Vorbereitung

Jesus verspricht uns, dass er „mitten unter uns ist", wenn wir uns treffen, um ihm zu begegnen. Deswegen müssen wir ihn nicht extra einladen – er wird da sein! Jedoch ist es hilfreich, wenn ihr euch auf die Begegnung mit ihm vorbereitet, indem ihr euer Herz öffnet und euch auf ihn ausrichtet. Bittet den Geist Gottes, jedem von euch zu begegnen und euch die Bibel aufzuschließen.

Der b+podcast

- Lest euch – noch bevor ihr den b+podcast anhört – Psalm 139 als Ganzes durch

Tipp: Bei jeder Kleingruppe könnte jemand anderes aus einer anderen Übersetzung vorlesen.

- Hört euch den heutigen b+podcast gemeinsam an (Dauer: ca. 10 Minuten)
- Lest die spezifischen Verse in der NGÜ (Neuen Genfer Übersetzung) mit
- Jeder schreibt auf, was ihn bzw. sie berührt, bewegt und beschäftigt

Tipp: *Wenn ihr möchtet, könnte jeder den b+podcast bereits im Voraus anhören. Dann bleibt euch umso mehr Zeit für Gemeinschaft.*

Das b+book als Austausch

Schlagt das b+book zum entsprechenden b+podcast auf. Wir haben euch das b+book nach einem ganz simplen Schema gestaltet:

Gleich oben werdet ihr unter **THE WORD** die Bibelverse für den heutigen b+podcast finden.

Darunter haben wir euch meistens ein paar **b+QUOTES** aus dem b+podcast zusammengetragen. Tauscht euch gemeinsam aus. Welches der Zitate gefällt dir am besten? Warum? Teilt eure Notizen vom b+podcast miteinander und ergänzt die Zitate mit euren eigenen Gedanken.

Die **INPUTS** sollen euch dabei helfen, das Gehörte zu vertiefen und auf eure persönlichen Leben anzuwenden. Häufig stellen wir darin weiterführende Fragen. Überlest diese Fragen nicht einfach, sondern setzt euch wirklich damit auseinander. Am besten plant ihr dafür ca. 20 Minuten ein.

- Wenn die Fragen an einzelne Personen gerichtet sind, kann sich jeder ein paar Minuten dafür Zeit nehmen. Tauscht euch danach aus und erzählt einander von euren Gedanken.
- Wenn sich die Fragen gemeinsam beantworten lassen, könnt ihr euch gleich darüber austauschen.

Manchmal haben wir auch Anregungen, welche nur mit einer Kleingruppe umsetzbar sind. Diese sind mit **diesem Zeichen** markiert:

Tipp: *Die goldene Regel ist ganz simpel: Werdet persönlich und lasst Gott zu Wort kommen! Diskutiert, ergänzt, fragt, antwortet und überlegt euch zum Schluss, wie ihr das Gelernte umsetzen könnt.*

PRAY. Bei Psalm 139 geht es nicht nur darum, mehr Informationen zu bekommen. Deshalb haben wir eine kurze und schlichte Vorlage zum Beten aufgeschrieben. Wenn ihr mögt, könnt ihr dieses Gebet alle gleichzeitig laut lesen. Natürlich könnt ihr stattdessen aber auch eigene Gebete formulieren.

Der letzte Abschnitt ist eine Art Sprungbrett in eine Schatztruhe. Es gibt unfassbar viel genialen Content da draußen und viele weitere wichtige Themen. In **NOT ENOUGH?** stellen wir euch ausgewählte Links zur Verfügung. Also, eine ganz große Empfehlung: klickt euch nach der Kleingruppe durch, hört rein und lasst euch inspirieren! Es warten Websites, Lieder, Videos und allerlei kreative Sachen auf euch. Durch die Woche hindurch könntet ihr euch dann online darüber austauschen.

Übrigens:
Wir als Team haben immer wieder „GESPRÄCHSRUNDEN" im Studio aufgenommen, darin tauschen wir uns persönlich über bestimmte Verse aus. Auch die Gesprächsrunden findest du in dem Abschnitt NOT ENOUGH? So spürt ihr unser Herz ein bisschen besser und bekommt vielleicht den ein oder anderen praktischen Tipp mit. Das ist quasi unsere Kleingruppe LIVE.

Der Abschluss

Besonders wertvoll ist es, wenn ihr am Ende füreinander und miteinander betet. Vielleicht könnt ihr ja auch ein paar Lieder gemeinsam singen?

Tipp: *Diese Zeit könnte auch mit* ***PRAY.*** *verbunden werden. Plant dafür mind. 15 Minuten ein.*

Wenn euch etwas bewegt hat, oder ihr eine Frage habt, könnt ihr uns jederzeit auf joshua@bibletunes.de schreiben. *Am liebsten gleich mit einem Gruppenbild!*

PS: Vergesst nie, bewusst Zeit für Gemeinschaft einzuplanen. Das ist genauso geistlich und wichtig wie das Gebet.

Tipp: *Liebe geht bekanntlich durch den Magen.*

Erwartungshorizont

Natürlich wird die Welt nicht heil, wenn wir ein bisschen Psalm 139 lesen... Es braucht *auch* Freunde. Es braucht *auch* eine Gemeinde. Es braucht vielleicht auch die Unterstützung eines Psychiaters oder einer Psychiaterin...

Was der Psalm aber sein kann, ist ein Anker, wenn es stürmt, ein Wegweiser in Gottes Arme. Er lädt dich ein, Liebe zuallererst bei Gott zu suchen; dich in seiner Hand zu wissen. Gott spricht dir in Psalm 139 Wert und Schönheit zu.

Die b+podcastfolgen

ForYourInformation

Du findest eine Übersicht von allen b+podcastfolgen in dieser Reihe auf Seite 67.

Es gibt drei Arten von b+podcasts in dieser Podcastreihe:

1) Vers-für-Vers b+podcasts
2) Themen b+podcasts
3) Gesprächsrunden

1) Wie der Name bereits sagt, schauen wir uns in einem „**Vers-für-Vers b+podcast**“ Psalm 139 Vers für Vers gemeinsam an. Solche b+podcasts dauern ca. 10 Minuten und sind das Herzstück der Podcastreihe.

2) Ein „**Themen b+podcast**“ bereichert die „Vers-für-Vers b+podcasts“ und versucht, das große Bild zu zeichnen. Indem wir uns darin nicht sofort auf die Bibelverse stürzen, können wir stattdessen Zusammenhänge erklären oder weitere Themen ansprechen. Auch diese b+podcasts dauern ca. 10 Minuten.

3) In den „**Gesprächsrunden**“ wird uns Annabelle persönliche Fragen zu den Versen und Themen stellen. Wir werden uns dann live ganz offen und ehrlich austauschen und dir Einblicke in unser Leben geben. Diese b+podcasts sind eine Ergänzung und werden die Podcastreihe immer wieder unterbrechen. Eine Gesprächsrunde kann bis zu 20 Minuten lang sein.

Folge 2: Wie wir mit Liebe umgehen – vier Optionen

https://qrco.de/folge2

FOLGE 2

ZUM PODCAST

b+QUOTES

„Jeder der Typen reagiert anders auf die Sehnsucht nach Liebe und Annahme, so wie wahrscheinlich auch du deine eigene Art und Weise entwickelt hast."

Der Maler

Stichwort: *Darstellen*

Der *Maler* betont mit seinem Pinsel all seine Stärken und die Dinge, welche andere an ihm mögen. Gleichzeitig versucht er all die Bereiche in seinem Leben, die nicht so schön sind, mit bunter Farbe oder einem oberflächlichen Grinsen zu überdecken.
Doch damit gibt er sich nie ganz zu erkennen: Es gibt Aspekte in seinem Leben, die noch nicht einmal seine besten Freunde kennen. Denn was würden die anderen nur denken? Ein Maler zeigt sich nicht so wie er ist, sondern nur Teile von sich. Er ist deshalb vielleicht beliebt, aber immer etwas unecht und oberflächlich.

Der Astronaut

Stichwort: *Ablenken*

Der *Astronaut* hat bewusst oder unbewusst festgestellt, dass er nie genug sein wird. Eigentlich schmerzt ihn dieses Wissen und diese Erfahrungen. Manchmal fällt es ihm sogar schwer mit sich alleine zu sein, weil die Gedanken dann zu real und schwer werden. Also flieht der Astronaut jeglicher Auseinandersetzung mit den eigenen Wünschen und den Erwartungen anderer und existiert stattdessen in einem anderen Universum. Das kann Netflix oder ein Computerspiel sein, Party und Alkohol oder Spotify und Sport. Hauptsache etwas anderes. Die Strategie besteht darin, den Problemen auszuweichen und Konfrontation zu vermeiden. Der große Vorteil dabei ist, dass man scheinbar relativ gut lebt. Man hat einen schönen Garten, aber auf die Probleme hinter dem Zaun achtet man nicht. Leid ist damit Kopfsache, keine Herzensrealität. Man ist ein Rennpferd mit Scheuklappen, schnell rennen geht, doch nur weil man anderes ausblendet. Kritik lässt man nur schwer an sich ran.

Der Baumeister

Stichwort: *Erarbeiten*

Der *Baumeister* denkt: Ich bin, was ich leiste. Er versucht durch großen Aufwand etwas gut zu machen, um A) sich selbst annehmen zu können und B) um dadurch wahrgenommen zu werden. Seinen Wert bekommt der Baumeister durch die großen Taten und Türme, die er baut. Darauf ist er dann stolz und denkt insgeheim,

dass er die Liebe von anderen jetzt verdient hat. Umgekehrt, löst es bei dem Baumeister eine kleine Krise aus, wenn etwas einmal nicht klappt. Zur Ruhe zu kommen fällt ihm besonders schwer, denn um zufrieden mit sich selbst zu sein und um andere zufrieden zu stellen, bedarf es nun mal einer Leistung.

Der Richter

Stichwort: *(Selbst-)Anklagen*

Der *Richter* vergleicht sich gerne mit anderen. Das kann in zwei Richtungen gehen:

A) Entweder der Richter verurteilt sich selbst, weil er denkt, dass er wirklich keine Liebe verdient (z.B. weil man nicht so schön, nicht so gut, nicht so freundlich wie andere ist). Für diesen Richter ist es ganz nachvollziehbar, dass ihn keiner liebt. Er ist hart mit sich selbst, klagt sich selbst an und denkt weitgehend negativ von sich. Dadurch wird eine große Spannung aufgehoben: Indem sich der Richter jedes Recht auf Liebe abspricht, kann er von einem Mangel daran nicht mehr überraschend verletzt werden.

B) Ein Richter kann aber auch in die andere Richtung gehen: Dann richtet er sich nicht selbst, sondern andere zu Grunde. Die anderen sind dann die Ungerechten, die Lieblosen und die Oberflächlichen. Indem der Richter andere verurteilt und abwertet, kann er sich selbst aufwerten. Indem er andere verletzt, spürt er sich selbst.

INPUTS

- Ist die Sehnsucht nach Liebe etwas Schlechtes? Könnte Gott sie absichtlich in uns angelegt haben? Wenn ja, warum?
- Findest du dich in einem der Charaktere besonders wieder? Wenn ja, warum?
- Wie gehst du mit deiner Sehnsucht nach Liebe um? Wo könnte es – wie der Kreisel im Tresor – deine Entscheidungen und Verhaltensmuster alltäglich prägen?

Tipp: *Beobachte dich doch mal selbst: Wie reagierst du auf Ablehnung? Was tust du, um Liebe zu bekommen?*

- Warum ist es wichtig zu wissen, wo und wie du nach Liebe suchst?

PRAY.

Liebender Gott, du kennst mich und du weißt, wie sehr ich mich nach Liebe und Annahme sehne. Hilf du mir dabei, ehrlich vor mir selbst zu sein. Ich brauche Liebe. Ich bin verletzt von der Lieblosigkeit und Ablehnung dieser Welt (wenn du magst, kannst du hier spezifische Situationen einfügen). Gott, du siehst wie ich damit umgehe. Errette mich von meiner Not.
Zeige du mir deine Liebe. Amen

NotEnough?

FOLGE 3

- Im nächsten b+podcast (Folge 3 – Mein Charakter) sprechen Natalie, Annabelle und Joshua ganz offen über ihre eignen Persönlichkeitstypen in einer **Gesprächsrunde**. Höre doch heute mal rein!

- Joshua erwähnte in dem b+podcast eine **Filmszene aus Inception**. Du findest sie hier: https://www.youtube.com/watch?v=XZV5jQOLiBw

- Vielleicht interessierst du dich für deine Persönlichkeitsstrukturen und möchtest dich besser kennenlernen. Eine Möglichkeit dafür wären **Persönlichkeitstests**. Natürlich wird keiner davon deiner Komplexität gerecht – das ist klar. Trotzdem können sie dir deine Stärken und Schwächen grob markieren und dir dabei helfen damit umzugehen. Hier sind zwei Tests, die interessant für dich sein könnten:

- Der **„Big Five" (B5T®)** von Dr. Lars Satow ist ein weit verbreiteter Persönlichkeitstest. Uns gefällt, dass er in keinem Begriff endet (wie z.B. Du bist „Typ X"), sondern in einer Grafik. Damit bekommt man Ergebnisse, ohne eingeengt zu werden. Einen kostenlosen Kurztest findest du hier: https://www.psychomeda.de/online-tests/persoenlichkeitstest.html

- Der **Enneagramm-Persönlichkeitstest** ist kein wissenschaftlicher Test, das ist seine Stärke und Schwäche. Er lässt mehr Raum für ein vorgefertigtes Weltbild und basiert letztlich eher auf einer intuitiven Menschenkenntnis. Trotzdem ist er sehr beliebt und kann dabei helfen, sich selbst besser zu verstehen. Einen kostenlosen Kurztest findest du hier: https://www.plakos.de/enneagramm/

  - Übrigens: Die Band „Sleeping At Last" hat zu jedem der neun Typen in dem Test ein Lied geschrieben. Du findest die Songs auf dem Album: „Atlas: Enneagram".

- **Die 5 Sprachen der Liebe**. Wie liebst du? Wie liebt deine Partnerin oder dein Partner? Der Liebessprachentest gibt dir eine Antwort auf diese Fragen. Danach weißt du, nicht nur in deinen romantischen Beziehungen, auch in Freundschaften und Familiensituationen, was du brauchst und was dein Gegenüber braucht. Diese 10 Minuten können dein Leben und deine Beziehungen nachhaltig positiv verändern. Das gilt nicht nur in Liebesbeziehungen, sondern auch zu deinen Eltern, Kindern oder Freunden. http://liebessprache.de/test/liebessprachen-test/

- **Myers-Briggs-Persönlichkeitstest.** Erhalte eine genaue Beschreibung davon, wer du bist und warum du Dinge auf die Art und Weise angehst, wie du es tust. https://www.16personalities.com/de

FÜR DIE KLEINGRUPPE:

Besonders spannend ist es, sich mit anderen über die eigene Persönlichkeit auszutauschen. Wenn mehrere den gleichen Test gemacht habe, können sehr spannende Gespräche entstehen und häufig lernt man ganz neue Fassetten bei anderen kennen. Tipp: Wenn ihr euch als Kleingruppe über eure Persönlichkeiten austauscht, lohnt es sich nicht nur zu erzählen, sondern auch aufmerksam zuzuhören.

Folge 4: Die Struktur des Psalms – fünf konkrete Abschnitte

https://qrco.de/folge4

FOLGE 4

ZUM PODCAST

THE WORD

Vorbemerkungen

Nachdem wir dir schon eine kleine Einleitung zu Psalm 139 in diesem b+book gegeben haben, möchten wir dir heute dabei helfen, eine bessere Übersicht zu bekommen. Wie du sehen wirst, hat die Struktur des Psalms sehr viel mit unserer Sehnsucht nach Liebe zu tun.

In den bisherigen b+podcast sprachen wir bereits über unsere allgemeine Sehnsucht nach Liebe. Doch Liebe ist ein großes Wort, was meint unsere Sehnsucht danach konkret? Joshua schlägt in seinem b+podcast drei Aspekte vor:

- Der Wunsch danach, wahrgenommen und verstanden zu werden.
- Der Wunsch nach Nähe und Gemeinschaft
- Der Wunsch nach Bestätigung und Ermutigung

Doch wie kommt er auf diese drei Aspekte? Er lässt sich dabei von Psalm 139 inspirieren. *Nimm dir für heute etwas Zeit und schau dir den Aufbau selbst an. Erkennst du den Zusammenhang zwischen den Überschriften und dem jeweiligen Inhalt? Verstehst du, wie Joshua zu den drei Aspekten kommt?*

Die V1-4 Unser Wunsch wahrgenommen und verstanden zu werden:

Herr, du hast mich erforscht und kennst mich ´ganz genau`.
2 Wenn ich mich setze oder aufstehe du weißt es;
meine Absichten erkennst du schon im Voraus.
3 Ob ich gehe oder liege,
du siehst es, mit all meinen Wegen bist du vertraut.
4 Ja, noch ehe mir ein Wort über die Lippen kommt,
weißt du es schon genau, Herr

Die V5-12 – unser Wunsch nach Nähe und Gemeinschaft:

5 Von allen Seiten umschließt du mich und legst auf mich deine Hand.
6 Ein unfassbares Wunder ist diese Erkenntnis für mich; zu hoch, als dass ich es je begreifen könnte.
7 Wohin könnte ich schon gehen, um deinem Geist zu entkommen, wohin fliehen, um deinem Blick zu entgehen?
8 Wenn ich zum Himmel emporstiege so wärst du dort! Und würde ich im Totenreich mein Lager aufschlagen dort wärst du auch!
9 Hätte ich Flügel und könnte mich wie die Morgenröte niederlassen am äußersten Ende des Meeres,
10 so würde auch dort deine Hand mich leiten, ja, deine rechte Hand würde mich halten!
11 Und spräche ich: »Nur noch Finsternis soll mich umgeben, und der helle Tag um mich her soll sich verwandeln in tiefste Nacht!«,
12 dann wäre selbst die Finsternis nicht finster für dich, und die Nacht würde leuchten wie der Tag. Ja für dich wäre tiefste Dunkelheit so hell wie das Licht!

V13-18 Unser Wunsch nach Bestätigung:

13 Du bist es ja auch, der meinen Körper und meine Seele erschaffen hat, kunstvoll hast du mich gebildet im Leib meiner Mutter.
14 Ich danke dir dafür, dass ich so wunderbar erschaffen bin, es erfüllt mich mit Ehrfurcht. Ja, das habe ich erkannt: Deine Werke sind wunderbar!
15 Dir war ich nicht verborgen, als ich Gestalt annahm, als ich im Dunkeln erschaffen wurde, kunstvoll gebildet im tiefen Schoß der Erde.
16 Deine Augen sahen mich schon, als mein Leben im Leib meiner Mutter entstand. Alle Tage, die noch kommen sollten, waren in deinem Buch bereits aufgeschrieben, bevor noch einer von ihnen eintraf.
17 Wie kostbar sind für mich deine Gedanken, o Gott, es sind unbegreiflich viele!
18 Wollte ich sie zählen, so wären sie zahlreicher als alle Sandkörner ´dieser Welt`.Und ´schlafe ich ein und` erwache, so bin ich immer noch bei dir.

Merkst du, wie Gottes Liebe in den Versen ausbuchstabiert wird?
Sie ist nicht pauschal, sondern konkret. Sie zeigt sich in spezifischen und ganz unterschiedlichen Bereichen. Psalm 139 bleibt bei diesen drei großen Zusagen jedoch nicht stehen. Gott ignoriert unsere Herausforderungen und die schwierigen Seiten des Lebens nicht. Stattdessen befähigt uns seine Liebe zu zwei weiteren Aspekten:

- ***Liebe darf ehrlich sein***
- ***Liebe vertraut sich Gott an***

Auch diese beiden Aspekte sind in dem Psalm selbst zu finden. *Erkennst du auch hier den Zusammenhang zwischen der Überschrift und dem Inhalt?*

V 19-22 – Liebe darf ehrlich sein

19 Ach dass du, Gott, die töten würdest, die sich dir
widersetzen! Und ihr alle, an deren Händen Blut klebt,
haltet euch fern von mir!
20 Diese Menschen reden über dich, ´Gott`, in böser Absicht,
sie, deine Feinde, missbrauchen deinen Namen.
21 Sollte ich nicht hassen, Herr, die dich hassen, nicht die
verabscheuen, die sich gegen dich erheben?
22 Ja, ich hasse sie mit äußerstem Hass und betrachte sie als
meine eigenen Feinde!

V23-24 – Liebe vertraut sich Gott an

23 Erforsche mich, Gott, und erkenne, was in meinem Herzen
vor sich geht; prüfe mich und erkenne meine Gedanken!
24 Sieh, ob ich einen Weg eingeschlagen habe, der mich von
dir wegführen würde, und leite mich auf dem Weg, der
ewig Bestand hat!

b+QUOTES

„Anstatt Liebe in unseren Freundschaften, Beziehungen oder Leistungen zu suchen, lädt uns Psalm 139 zu einer Richtungsänderung ein: Gott will der Ort sein, wo unsere Sehnsucht nach Liebe endlich zu Ruhe kommt. Bei ihm finden wir Liebe und Annahme, wie sie die Welt nicht geben kann."

INPUTS

- Die Kapitelstrukturen und Absätze in der Bibel sind viel später als deren Originaltext entstanden. Sie wurden von Menschen wie dir und mir hinzugefügt. Joshua hat den Psalm oben selbst so eingeteilt, dass er besser versteht.

  - Vergleiche doch mal unterschiedliche Übersetzungen für Psalm 139. Was fällt dir auf? Wird der Psalm unterschiedlich strukturiert?

  - Nimm dir einen Stift und teile Psalm 139 in deiner Bibel selbst ein. Gebe jedem Teil eine eigene Überschrift.

PRAY.

Guter Gott, danke für deine konkrete Liebe. Danke, dass ich vor dir ehrlich sein kann. Danke, dass ich dir vertrauen kann. All das fällt mir immer wieder schwer. Nimm mich bei der Hand und lasse jeden der fünf Abschnitte mein Herz erreichen. Mein Herz ist unruhig, bis es Ruhe findet in dir. Amen.

NotEnough?

- Das **Bibelprojekt** bietet dir in nur 9 Minuten eine Struktur für alle 150 Psalmen in der Bibel an. Zu gut, um einfach ignoriert zu werden: https://www.youtube.com/watch?v=vVW2IthkhgM

- Unser Verständnis für die Bibel wird vertieft, wenn wir den Kontext und die Struktur darin erkennen.

Tipp: *Nimmt dir dafür die Zeit, nicht nur einzelne Verse (oder Kapitel) zu lesen, sondern ganze Bücher der Bibel. Welches Buch der Bibel möchtest du mal ganz durchlesen?*

Folge 5: Verse 1-4 – völlig durchschaut

https://qrco.de/folge5

FOLGE 5

ZUM PODCAST

THE WORD

Lies die Verse 1-4 langsam für dich durch.

1 Herr, du hast mich erforscht und kennst mich ´ganz genau`.
2 Wenn ich mich setze oder aufstehe du weißt es;
meine Absichten erkennst du schon im Voraus.
3 Ob ich gehe oder liege,
du siehst es,
mit all meinen Wegen bist du vertraut.
4 Ja, noch ehe mir ein Wort über die Lippen kommt,
weißt du es schon genau, Herr.

b+QUOTES:

"Psalm 139 spricht von einem Gott, der uns kennt, der uns so sieht wie wir wirklich sind, der nicht nur einen kurzen Blick auf uns wirft, sondern der uns erforscht, der also tief gräbt, vielleicht tiefer als wir selbst je gegraben haben und vielleicht auch graben möchten."

"Du kannst dich also an der Vorstellung freuen, von Gott ganz gekannt zu sein, denn Gottes Liebe gilt eben nicht nur irgendeiner Fassade, irgendeiner künstlichen, perfekten Version von dir, sondern sie gilt einfach dir, so wie du wirklich bist."

"Das ist der Trost, der uns zugesprochen wird: Ich bin durchschaut, aber ich bin von einem liebenden durchschaut"

INPUTS:

- Ist es eher ermutigend oder einschüchternd für dich, dass Gott dich erforscht und ganz genau kennt?
- Warum können wir schon in den Versen 1-4 erahnen, dass Gott uns kennt und trotzdem liebt? Tipp: Annabelle macht das in einem Wort fest.

- Für Psalm 139 mündet das Wissen, von Gott erforscht und gekannt zu sein, schlussendlich in Lobpreis. Warum? Wenn du die Antwort weißt, verpacke sie doch selbst in ein Gebet und lobe Gott selbst dafür.

- Hattest du schon mal das Gefühl, Gott enttäuscht zu haben? Wenn ja, schnapp dir Stift und Papier und schreibe auf, wann und warum das zuletzt der Fall war.

- Annabelle sprach in dem b+podcast davon, dass wir Gott eigentlich niemals enttäuschen können, weil er uns schon jetzt völlig kennt. Weder unsere Sünden noch unsere Stärken und Schwächen sind eine Überraschung für Gott. Gerade deshalb ignoriert Gott unsere dunklen „Abstellkammern" aber auch nicht. Stattdessen möchte er unser Haus aufzuräumen. Darf er dein Haus aufräumen? Wenn ja, darf er dich auf die schmutzigen Orte in deinem Leben hinweisen? Darf er dir vergeben? Wenn ja, musst du Gott in dein Haus lassen, ihm vertrauen und lernen dir selbst zu vergeben und dich selbst anzunehmen. Manchmal helfen ganz praktische Schritte dabei. Wie z.B. „Komm in mein Haus", "Mir ist vergeben" oder "Gott kennt und liebt mich" aufzuschreiben und im Gebet vor Gott zu bringen.

PRAY:

Allwissender Gott, mein Haus hat viele schmutzige Stellen. Am liebsten würde ich das vor mir, dir und anderen verstecken. Doch du kennst mich ganz genau. Und trotzdem willst du in meinem Haus wohnen und mich weiter erforschen. Dass verstehe ich nicht wirklich. Bitte hilf mir, dir zu vertrauen. Ich möchte mich von dir erforschen lassen und dir die Schlüssel zu allen meinem Räumen geben. Sei nicht nur Gast, sondern Bewohner meines Hauses. Amen.

NotEnough?

- Auf der folgenden Seite findest du einen sehr lesenswerten Abschnitt zu **„Mein Herz – Mein Haus"**. Dort schauen wir uns das Haus-Bild aus Annabelles b+podcast nochmals genauer an. Wie immer findest du darin ein paar weiterführende Fragen für dich und deine Freunde.

- Annabelle, Joshua und Tamar unterhalten sich in der nächsten **Gesprächsrunde** (Folge 6-Der Wunsch nach Anerkennung) über den Wunsch nach Anerkennung.

FOLGE 6

- „**Wo ich auch stehe**“ ist ein Lobpreislied von Albert Frey aus dem Jahr 1994, das die ersten vier Verse von Psalm 139 immer wieder aufgreift. Wir empfehlen dir, dieses Lied anzuhören und die biblischen Wahrheiten auf dich wirken zu lassen, egal ob die Melodie deinem Musikgeschmack entspricht oder nicht.

- In dem Lied „**You Know Me**“ beschreibt Steffany Gretzinger (Bethel Music, dass Gott jedes kleinste Detail von uns kennt, obwohl er doch so groß ist.

STUDYtheWORD:

- „Ich bin der gute Hirte. Ich kenne meine Schafe, und meine Schafe kennen mich." *(Joh 10,14)*

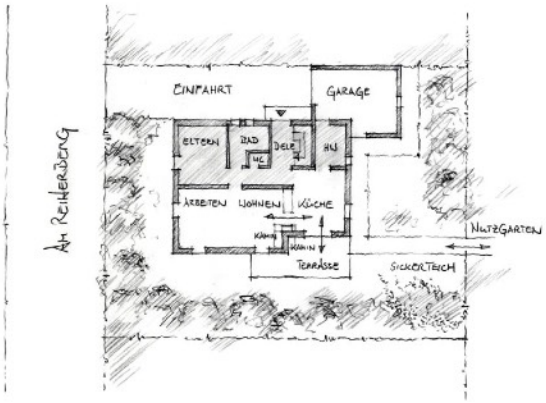
- Doch Gott hat ein sicheres Fundament gelegt, das durch nichts erschüttert werden kann. Es trägt folgende Inschrift: »Der Herr kennt die, die zu ihm gehören« und: »Wer sich zum Herrn bekennt, trenne sich von allem, was unrecht ist.« *(2 Tim 2,19)*

Going deeper: Mein Herz – mein Haus

„Es ist mein Gebet, dass Christus aufgrund des Glaubens in euren Herzen wohnt und dass euer Leben in der Liebe verwurzelt und auf das Fundament der Liebe gegründet ist.“ *Epheser 3,17*

Mein Haus und ich

Psalm 139 spricht davon, dass Gott uns ganz genau kennt – jeden Winkel unseres Herzens. Ein Bild, das uns helfen kann diese Verse zu verstehen ist das von unserem Herz bzw. unserem Leben als Haus. So, wie ein Haus viele Räume hat, gibt es auch in unserem Leben viele unterschiedliche Bereiche, in denen verschiedene Dinge stattfinden. Da gibt es z.B. einen Vorgarten, einen Eingangsbereich, eine Küche, das Wohnzimmer, ein Schlafzimmer und Bad. Jeder Raum hat eine eigene Funktion und ist entsprechend eingerichtet. In einigen Räumen sind regelmäßig Menschen zu Gast, in anderen nur selten oder gar nicht.



Wie würde dein Herz als Haus aussehen? Wie groß wäre es, was für Räume hätte es? Was füllt diese Räume? Auf welche Ecken bist du besonders stolz und welche Dinge versteckst du lieber? Vielleicht hilft es dir, die Antworten auf diese Fragen wie in dem Schaubild als tatsächlichen „Bauplan“ aufzumalen oder zumindest eine Liste deiner Herzensräume aufzuschreiben. Versuche, die Antworten so detailliert wie möglich zu beantworten und den vielen Facetten deines Lebens so einen Namen und einen Ort zu geben.

Mein Haus und andere

Wie ein Haus selten für eine einzige Person, sondern eigentlich für eine Hausgemeinschaft gebaut wird, wurden auch wir nicht dafür geschaffen, nur für uns alleine zu leben. Es ist gut und sogar wichtig, sein Leben mit anderen zu teilen und sein Herz zu öffnen. Allerdings nicht jedem und nicht zu jeder Zeit. Unser Herz ist etwas, das wir schützen sollen *(Sprüche 4,23)*. Wie auch ein Haus verschiedene Räume mit verschiedenen Leveln an Privatsphäre hat, hat auch unser Herz verschiedene Bereiche, die unterschiedlich zu schützen sind. Die Grundregel ist: Je persönlicher und tiefer, desto weniger Menschen sollten diesen Bereich sehen.

Nachdem du dir dein Herz als Haus vorgestellt hast, kannst du nun überlegen, welche Menschen in deinem Leben in deinem Herz zu Gast sein oder wohnen dürfen. Zu welchen Räumen und damit auch zu welchen Themen erhalten sie Zugang? Was sind deine oberflächlichen „Vorgartenthemen," was deine tieferen „Wohnzimmergespräche"? In welche Räume lässt du nur sehr wenige Menschen blicken? Welche Türen, Schränke und Schubladen hältst du möglicherweise auch immer geschlossen? Bei wem könntest du es wagen, ihm oder ihr dort Einblick zu geben? Aber auch: In welchem Raum halten sich möglicherweise zu viele Personen auf?

Mein Haus und Gott

Die Bibel spricht davon, dass Gott an unsere Tür klopft und uns verspricht mit dem zu essen, der ihm öffnet *(Offb. 3,20)*. Hast du dir schon mal überlegt, wo Gott in deinem Haus steht bzw. ob du ihn überhaupt schon eingelassen hast? Gibt es Räume, die du ihm gerne zeigen würdest? Gibt es Bereiche, die du lieber vor ihm verstecken möchtest? Wie geht es dir mit dem Wissen, dass Gott nicht nur bei dir zu Gast sein, sondern dauerhaft in deinem Haus wohnen möchte? Psalm 139 erinnert uns außerdem daran, dass Gott schon jeden Bereich unseres Herzens, selbst unsere verstaubtesten Ecken kennt, selbst bevor wir sie ihm bewusst gezeigt haben. Vor Gott können wir nichts verstecken, ihm müssen wir aber auch nichts vormachen. Das Beste an dieser möglicherweise unbequemen Vorstellung ist: Gott begegnet uns in jedem dieser Räume mit seiner unendlichen Liebe. Selbst dort, wo wir es nicht können. Die Bibel geht nun aber noch einen Schritt weiter. Gott möchte nicht nur in unserem Haus wohnen, sondern es gestalten und verwandeln *(2.Korinther 3,18; Philipper 1,6)*. Genau dafür betet David ja auch am Ende von Psalm 139:

> „Erforsche mich, Gott, und erkenne, was in meinem Herzen vor sich geht; prüfe mich und erkenne meine Gedanken! Sieh, ob ich einen Weg eingeschlagen habe, der mich von dir wegführen würde, und leite mich auf dem Weg, der ewig Bestand hat!" *Psalm 139,23-24*

Was würde passieren, wenn du Gott bewusst in jeden deiner Räume einlädst? Wie würde es dein Lebenshaus, dein Herz verändern, wenn du die Worte von David als dein eigenes Gebet sprichst?

C.S. Lewis, ein christlicher Schriftsteller aus dem 20. Jahrhundert, stellte sich diesen Prozess folgendermaßen vor:

„Stellen Sie sich vor, Sie wären ein lebendiges Haus. Nun kommt Gott und will das Haus neu erbauen. Anfangs verstehen Sie vielleicht noch, was er da tut. Er bringt die Dachrinnen in Ordnung und dichtet das Dach ab und dergleichen. Das alles überrascht Sie nicht; Sie wussten ja, dass das mal nötig war. Doch dann fängt er plötzlich an, an dem Haus herumzuhämmern, dass Ihnen Hören und Sehen vergeht und Sie sich überhaupt keinen Reim daraus machen können. Was in aller Welt hat er denn vor? Die Erklärung ist, dass er ein ganz anderes Haus baut, als Sie sich vorgestellt haben. Hier baut er einen neuen Flügel an, dort setzt er ein weiteres Stockwerk auf; er baut Türme und legt Innenhöfe an. Sie dachten, er würde ein hübsches kleines Häuschen aus Ihnen machen; er aber baut einen Palast. Er hat sogar vor, selbst darin einzuziehen."

C.S. Lewis, Pardon, ich bin Christ. Meine Argumente für den Glauben, *Brunnen (Basel) 2014, 219*

Folge 7: Verse 5-6 – Umzingelt

https://qrco.de/folge7

FOLGE 7

ZUM PODCAST

THE WORD

Lies die Verse 5-6 langsam für dich durch.

5 Von allen Seiten umschließt du mich und legst auf mich
deine Hand.
6 Ein unfassbares Wunder ist diese Erkenntnis für mich;
zu hoch, als dass ich es je begreifen könnte.

b+QUOTES

"Wenn David also schreibt „von allen Seiten umgibst du mich", haben wir es mit keinem dummen Optimismus oder einer Happy Life Einstellung zu tun. Nein, David schreibt von einer Geborgenheit bei Gott, trotz all der Ablehnung und Einsamkeit, die er erfahren hat."

„Gott ist da. Gerade jetzt, mitten in deinem Leben. Und du bemerkst das, wenn du dich darauf ausrichtest."

"Du hörst, worauf du hörst. Dich beschäftigt, womit du dich beschäftigst."

INPUTS

- Was hat Joshua mit dem Prasseln des Regens auf dem Fenster versucht zu erklären? Finde noch ein zweites Beispiel dafür.
- Wie könntest du dich auf Gottes Gegenwart konzentrieren? Was hilft dir dabei? Was lenkt dich ab? Überlege dir deine eigene Art, wie du dich auf Gottes Gegenwart konzentrieren kannst (sie sollte nicht zu lange sein!) und probiere sie jeden Tag für eine Woche aus.
- Was sind deine Erfahrung und Enttäuschungen mit Gottes Gegenwart? Spreche mindestens mit einer anderen Person darüber. Meistens kommen ziemlich spannende Geschichten ans Licht.

PRAY.

Lies dir das Gebet von St. Patrick mehrmals durch:

„Christus mit mir, Christus vor mir, Christus in mir, Christus unter mir, Christus über mir, Christus zur Rechten, Christus zur Linken, er die Kraft, er der Friede! Christus, wo ich liege, Christus, wo ich stehe, Christus, wo ich sitze, Christus in der Tiefe, Christus in der Höhe, Christus in der Weite."

Schließe die Augen, komm zur Ruhe und bete das Gebet in deinen eigenen Worten frei nach. Stelle dir vor, wie Gott dich wirklich von allen Seiten umgibt. Verweile eine Minute in dieser Ruhe und konzentriere dich ganz auf Gottes Nähe.

NotEnough?

- Das **ganze Gebet** von St. Patrick findest du hier: https://de.wikipedia.org/wiki/Lorica_(Religion)

- Vielleicht hast du Schwierigkeiten damit, Gottes Gegenwart zu spüren. Auf der folgenden Seite findest du einen ermutigenden und herausfordernden **Text zu Gottes Gegenwart und Abwesenheit** mit ein paar praktischen Tipps gegen Ende.

- Lust auf Theologie? Gott stellt sich Mose im brennenden Busch als ein Gott vor, der mit seinem Volk sein möchte. Auf YouTube findest du eine **Predigt von Joshua** dazu. Er zeigt, wie es Teil von Gottes Kernidentität ist, gegenwärtig zu sein. https://www.youtube.com/watch?v=KtcAwXksmVY&t=3s

- Das Lied „**Surrounded (Fight My Battles)**" von Upperroom erzählt davon, dass Gott mit uns unterwegs ist, er uns umzingelt und uns in unserem täglichen Kämpfen im Leben unterstützt und ein Schild ist.

STUDYtheWORD:

- *Psalm 34,8*: „Der Engel des Herrn lässt sich bei denen nieder, die in Ehrfurcht vor Gott leben, er umgibt sie mit seinem Schutz und rettet sie."

- *Offenbarung 1,17*: „Bei seinem Anblick fiel ich wie tot vor seinen Füßen nieder. Doch er legte seine rechte Hand auf mich und sagte: »Du brauchst dich nicht zu fürchten! Ich bin der Erste und der Letzte."

Going deeper: Gottes Gegenwart und Abwesenheit

In meinem Herzen wiederhole ich deine Worte:
»Kommt vor mein Angesicht, sucht meine Nähe!«
Ja, Herr, das will ich tun: ich will vor dein Angesicht
treten. *Ps 27,8*

Als Christen glauben wir an keine abstrakte Wahrheit. Gott ist für uns keine Regel oder Weisheit, sondern ein echtes Gegenüber. Schon auf den ersten Seiten der Bibel lesen wir, dass wir für die Begegnung mit Gott geschaffen sind. Wir können Gott als "Du" ansprechen. Doch nicht nur das, auch Gott will uns mit einem "Du" ansprechen und uns beim Namen nennen. Um den Menschen zu begegnen, errichtet Gott im Alten Testament eine Stiftshütte und später einen Tempel. In beiden wohnt Gottes Gegenwart. Im Neuen Testament kommt Jesus als neuer, lebendiger Tempel auf die Erde. Später werden wir von dem Heiligen Geist erfüllt und damit selbst zum Tempel. Gott sehnt sich also nach uns, er möchte uns begegnen. Das größte Problem – unsere Sünde – hat er durch Jesus bereits gelöst. Ein Problem bleibt jedoch: Immer wieder beschränken wir Gottes Gegenwart auf unsere Vorstellungen und eine bestimmte Form. Das ist ein altes Problem. Gleich im zweiten der 10 Gebote heißt es deshalb, dass wir uns kein Bildnis von Gott machen sollen (2. Mose 20,4). Was ist damit gemeint? Das bedeutet nicht, Gott niemals zeichnen zu dürfen. Das Gebot greift viel tiefer! Wir sollen Gott auf keine Vorstellung beschränken, seine Erscheinungsform darf von uns nicht festgelegt werden – auch nicht gedanklich. Das Volk Israel legte Gott an einer Stelle auf die Erscheinung als goldenes Kalb fest. Für sie war das goldene Kalb kein anderer Gott, sondern noch immer der JHWH-Gott. Allerdings brachen sie mit dem goldenen Kalb das zweite Gebot – sie beschränkten Gott auf ihre eigenen Vorstellungen, wenn auch im besten Sinne. Das ließ sich Gott nicht gefallen. Auch bei dem Propheten Hesekiel lesen wir davon, dass Gott sich ganz anders als erwartet zeigt: Gott war überraschenderweise nicht im Sturm, sondern im leisen Wind. Auch wir haben immer wieder falsche Vorstellungen von Gott. Manche mögen stimmen, andere möchte Gott in aller Liebe korrigieren. *Wie stellst du dir Gott vor? Wie stellst du dir seine Gegenwart vor? Schreibe es auf und spreche mit anderen darüber.*

Bei aller Sehnsucht nach einer Begegnung mit Gott ist es wichtig, eigene Vorstellungen immer wieder abzugeben. Denn Gott ist nicht ein Gott der Toten, sondern der Lebendigen. Und mal ehrlich, auch wir mögen es nicht, wenn man uns und unser Verhalten in eine Schublade einordnet. Deine gestrige Begegnung mit Gott kann zu deiner heutigen Versuchung werden. Wie? Indem du dich auf der gestrigen Begegnung ausruhst und in der Vergangenheit lebst. Gott möchte dir auch heute begegnen, vielleicht auf eine andere Art und Weise. Das ist zugleich ermutigend und ermahnend.

Ermutigend, weil Gott gegenwärtig ist, auch wenn du es nicht merkst. Das verspricht er an vielen Stellen in seinem Wort (z.B. in *Psalm 139,5* oder *Matthäus 28,20*). Wenn du also verzweifelt feststellst, wie weit weg du von Gott bist, und du seine Gegenwart nicht spürst, lass dir sagen "dass weder Tod noch Leben, weder Engel noch unsichtbare Mächte, weder Gegenwärtiges noch Zukünftiges, noch gottfeindliche Kräfte, weder Hohes noch Tiefes, noch sonst irgendetwas in der ganzen Schöpfung uns je von der Liebe Gottes trennen kann, die uns geschenkt ist in Jesus Christus, unserem Herrn." (*Römer 8,38-39*)

Es gibt immer wieder Zeiten, in welchen es sich so anfühlt, als wäre Gott abwesend. Martin Luther bezeichnet Gott in solchen Situationen als "deus absconditus" (der verborgene Gott). Tatsächlich ist Gott dann aber nur abwesend von unseren alten Vorstellungen. Er möchte sich auf eine neue und andere Art zeigen. Nur so kann es zu einer echten Begegnung zwischen dir und Gott kommen.

Das ist aber auch ermahnend, weil Gott kein Sensationspark ist. Er möchte nicht auf ein emotionales Gefühl während einer Lobpreiszeit, Gänsehautmomente oder Wunderzeichen beschränkt werden. Weder auf einen inneren Frieden noch auf das Abendmahl. Auch wenn das Aspekte von seiner Gegenwart sein können, bleibt Gott immer größer. Lass dich von ihm überraschen. Gottes Gegenwart ist viel mehr als deine bisherige Vorstellung.

Ein paar Tipps um Gottes Nähe zu suchen:

Alleine

- Komme zur Ruhe (mind. 5 Minuten, Flugmodus)
- Verwende Hilfsmittel (z.B. spazieren gehen, Musik)
- Schreibe auf, was dich beschäftigt und lege es zur Seite
- Erzähle Gott von deinen Sünden und nehme seine Vergebung an (du darfst dir seiner Vergebung gewiss sein!). Schreibe auf, wie du in der Zukunft die Sünde vermeiden könntest.
- Bete *Psalm 27,8* in deinen eigenen Worten. Sage Gott, dass er dich überraschen und deine bisherigen Vorstellungen korrigieren darf.
- Lese ein ganzes Kapitel der Bibel

Mit anderen

- Bete zusammen mit anderen
- Singt Lobpreislieder
- Nehmt an Gottesdiensten teil
- Feiert gemeinsam das Abendmahl

Folge 8: V7-10 – Flucht unmöglich

https://qrco.de/folge8

FOLGE 8

ZUM PODCAST

THE WORD

Lies die Verse 7-10 langsam für dich durch.

7 Wohin könnte ich schon gehen,
um deinem Geist zu entkommen,
wohin fliehen,
um deinem Blick zu entgehen?
8 Wenn ich zum Himmel emporstiege so wärst du dort!
Und würde ich im Totenreich mein Lager aufschlagen
dort wärst du auch!
9 Hätte ich Flügel und könnte mich wie die Morgenröte
niederlassen am äußersten Ende des Meeres,
10 so würde auch dort deine Hand mich leiten,
ja, deine rechte Hand würde mich halten!

b+QUOTES

„In meiner Jugend habe ich dieses ‚Gott-sieht-alles' recht negativ empfunden. Ich dachte, er würde mich immer beurteilen."

„Er kann dich sehen, dort wo du wirklich bist und so wie du dich fühlst"

„Doch diese Tatsache allein bietet noch keine Hilfe, wenn ich Gottes Haltung mir gegenüber nicht kenne. Was nützt es mir, immer gesehen zu sein? Das gleicht lediglich einem sehr guten Überwachungssystem."

„Gott sieht uns nicht nur distanziert zu, er ist berührt von unserer Situation."

„Gott sieht das Leid, er hört das Schreien und er kennt die Schmerzen"

„Ja, Gott ruft dich. Du gehörst nicht an das Ende der Welt, nicht weit weg von Gott. Du brauchst dir keinen Himmel aufbauen, du gehörst in das Haus deines Vaters. Du gehörst zu Gott."

INPUTS

- Was ist der Unterschied zwischen einem perfekten Überwachungssystem und Gott? Christian schaut sich dafür *2. Mose 3,6-8* an. Lese dir diese Verse nochmals selbst durch. Was fällt dir auf?
- Was meint Christian mit „*mein* Himmelreich"? Was mit „*mein* Totenreich"?
- Christian erklärt, dass die Wörter „emporsteigen" *(Vers 8)* und „aufschlagen" *(Vers 9)* aktiv sind, was meint er damit?
- Wo hast du begonnen, dein eigenes Himmelreich aktiv aufzubauen?
- Wann hast du dich am äußersten Meer oder in schwierigen Situationen wiedergefunden?

PRAY.

Guter Gott, vor dir kann ich nicht fliehen. Manchmal schüchtert mich das ein. Doch ich weiß: Dir nahe zu sein ist mein Glück. Du bist nämlich nicht nur beobachtend, sondern von meiner Situation selbst betroffen. Halte und leite mich mit deiner mächtigen Hand. Amen

NotEnough?:

- Was auch immer gerade in deinem Leben los ist, du darfst sicher sein, dass Gott dich nicht verlassen hat. Er ist ein Gott, der dich sieht. Lass dich von Isolde Müller ermutigen, bei ihm Hilfe zu suchen. Einen tollen **Artikel von Isolde Müller**, Leiterin des Missionswerks findest du hier: https://missionswerk.de/gott-sieht-dich/

- Cory Asbury hat mit Aodhan King ein sehr sensibles **Lied** geschrieben. Im ersten Teil singt er darin zu Gott und bekennt, wie überfordert er mit dem christlichen Glauben ist, im zweiten Teil singt er dann von Gottes liebevoller Antwort. Wenn du Lust auf akustische Musik mit schlichten, aber berührenden Zeilen hast, ist dieses Lied genau richtig für dich. https://www.youtube.com/watch?v=UHfgx43Yfu4

- Unter diesem Link findest du ein **Zeugnis von Alexander Egger**. Für viele Jahre wurde er wegen seiner Hautkrankheit ausgelacht. Mit Tobias Teichen stellt er sich der Frage, ob sich Gott für uns interessiert. https://youtu.be/jAE2gwNq0L4

- Falls dich **Zeugnisse** inspirieren, findest du auf https://iamsecond.com eine volle Ladung. Die Zeugnisse sind zwar auf Englisch aber berühmte Personen wie Lecrae und andere erzählen von ihrem Leben.

STUDYtheWORD:

- Lesetipp: *1 Mose 16*. Die Magd Hagar flieht voller Elend, doch Gott geht ihr nach und ermutigt sie in der Wüste. Daraufhin gibt Hagar Gott den Namen „El Roi". Lies dir die Geschichte durch und finde heraus, was dieser Name bedeutet. Erkennst du die Verbindungen zu Psalm 139?

- *Psalm 31,8 (LUT)*: „Ich freue mich und bin fröhlich über deine Güte, dass du mein Elend ansiehst und kennst die Not meiner Seele."

  - ➡ Wolf-Dieter Kretschmer formuliert ein paar kurze Gedanken dazu hier: https://www.erf.de/erf-plus/audiothek/anstoss/gott-sieht-mich/72-4752

- *Sprüche 15,11*: „Totenreich und Abgrund sind dem Herrn bekannt, wieviel mehr die Herzen der Menschen!"

- *Hiob 26,6*: „Das Totenreich liegt enthüllt vor Ihm, und der Abgrund hat keine Decke."

Folge 9: V11-12 – Finsternis und Licht

https://qrco.de/folge9

FOLGE 9

ZUM PODCAST

THE WORD

Lies die Verse 11-12 langsam für dich durch.

11 Und spräche ich: »Nur noch Finsternis soll mich umgeben,
und der helle Tag um mich her soll sich verwandeln in tiefste
Nacht!«,
12 dann wäre selbst die Finsternis nicht finster für dich,
und die Nacht würde leuchten wie der Tag.
Ja für dich wäre tiefste Dunkelheit so hell wie das Licht!

b+QUOTES:

„Ich will weg und schon wieder lässt Gott mich nicht raus. Ganz schön übergriffig, oder?

„Weil für Gott kein Ort der Welt, keine Situation zu unerreichbar, zu undurchdringlich ist, ist auch jeder Ort, jeder Mensch für sein Licht erreichbar."

„Das ist schon eine krasse Botschaft, oder? Ich kann vor Gott wegrennen, ich kann komplett gegen seinen Willen leben und selbst dann ist mir Gott nahe, selbst dann ist er nicht abwesend."

„Selbst in meiner tiefsten Rebellion, in all meinem Unglauben, all meinen Zweifeln, bin ich noch für Gott erreichbar."

„Getragen zu werden, nimmt den Schmerz nicht einfach weg. Von Gott durch das dunkle Tal geführt zu werden, macht die Dunkelheit nicht einfach hell. Unsre dunkle Zeiten lösen sich deshalb nicht einfach auf."

„Egal ob wir gerade wegrennen oder einfach nur resignieren, Gott ist uns immer einen Schritt voraus und uns immer näher als wir meinen und spüren."

INPUTS:

- Was versteht Annabelle unter aktiver Dunkelheit? Was unter passiver Dunkelheit?
- Befindest du dich gerade in einer dunklen Zeit? Wenn ja, ist es eher eine aktive oder passive?
- Hat die aktive Dunkelheit vielleicht ihren Ursprung in der Passiven? Oder umgekehrt? Wie ist es bei dir?
- Die Worte von David sind ja schon etwas komisch. Was denkst du, wie kann die Nacht wie der Tag sein und warum ist selbst die Finsternis Licht?

PRAY:

Großer Gott, all die christlichen Regeln kommen mir häufig so eng vor. Doch du schreckst vor meinem wütenden Herz nicht zurück. Gekreuzigter Jesus, du verstehst, was es bedeutet großer Dunkelheit ausgesetzt zu sein. Danke, dass du mich in meiner Dunkelheit nicht alleine lässt, sondern jede Dunkelheit erobert hast. Bitte rufe heute auch in mein Leben die Worte „Es werde Licht!" hinein. Amen.

NotEnough?

- In der nächsten Gesprächsrunde „**Folge 10 - Meine dunklen Zeiten**" sprechen Joshua und Annabelle über ihre eigenen Erfahrungen mit dunklen Nächten und geben ein paar praktische Tipps.

FOLGE 10

- **Warum lässt Gott Leid zu?** Darüber haben Menschen schon seit Jahrtausenden nachgedacht. Die Frage ist zwar nicht restlos beantwortet, trotzdem haben sich über die Zeit hinweg viele Weisheitshäppchen und Trostworte angesammelt. Falls dich dieses Thema betrifft, empfehlen wir dir das Buch „Gott im Leid begegnen" von Timothy Keller. Falls dir ein Buch zu dick und zu lange ist, helfen dir vielleicht folgende Website: https://www.katholisch.de/artikel/4825-warum

- Dietrich Bonhoeffer, ein Theologe welcher zur Zeit des dritten Reichs wirkte, hat Psalm 139 nicht nur gekannt; der Psalm hat ihm in den dunkelsten Stunden Trost gegeben. Im Kellergefängnis sitzend schreibt er das bekannte Gedicht „**Von guten Mächten**" an seine Verlobte. In einer Strophe heißt es darin:

  „Lass warm und hell die Kerzen heute flammen,
  die du in unsre Dunkelheit gebracht,
  führ, wenn es sein kann, wieder uns zusammen.
  Wir wissen es, dein Licht scheint in der Nacht."

  Wie könntest du Davids Worte für dich persönlich machen? Das ganze Gedicht findest du übrigens hier: https://www.ekd.de/von-guten-machten-wunderbar-geborgen-11493.html

STUDYtheWORD:

- *Daniel 2,22*: „Er offenbart, was tief und verborgen ist; er weiß, was in der Finsternis ist, und bei ihm wohnt das Licht!"

- Ein paar Kapitel über Gottes majestätische Größe gefällig? Check out *Hiob 38-41*.

Folge 11: V13-16 – Schön gemacht

https://qrco.de/folge11

FOLGE 11

ZUM PODCAST

THE WORD

Lies die Verse 13-16 langsam für dich durch.

13 Du bist es ja auch,
der meinen Körper und meine Seele erschaffen hat,
kunstvoll hast du mich gebildet im Leib meiner Mutter.
14 Ich danke dir dafür,
dass ich so wunderbar erschaffen bin,
es erfüllt mich mit Ehrfurcht.
Ja, das habe ich erkannt:
Deine Werke sind wunderbar!
15 Dir war ich nicht verborgen,
als ich Gestalt annahm,
als ich im Dunkeln erschaffen wurde,
kunstvoll gebildet im tiefen Schoß der Erde.
16 Deine Augen sahen mich schon,
als mein Leben im Leib meiner Mutter entstand.
Alle Tage, die noch kommen sollten,
waren in deinem Buch bereits aufgeschrieben,
bevor noch einer von ihnen eintraf.

b+QUOTES

„Wie reagierst du, wenn ich dir sage, dass Gott DICH kunstvoll geschaffen hat? Nicht nur im Mutterleib, sondern auch jetzt noch. Glaubst du, dass Gott dich immer noch aktiv in deinem Leben formt und weiter an dir arbeiten möchte?"

„Gott musste mich nicht neu erschaffen. Aber wie man einen Diamanten schleift und ihn erst so richtig zum Funkeln bringt, so hat Gott meine Gegebenheiten genommen und sie geschliffen und richtig zusammen gesetzt."

„Gott liebt jedes Detail an seinen Menschen und er hat lange daran geschliffen. Und er kann dir das richtige Umfeld und die richtige Aufgabe geben passend zu dir."

„Es ist mehr als nur zu verstehen, dass Gott gute Arbeit leistet. Es ist auch zu glauben, dass er nicht nur andere gut gemacht hat, sondern dich spezifisch."

INPUTS

- Frage Gott, warum er dich so gemacht hat, wie du bist. Kannst du seine guten Gedanken über dir hören oder fällt dir das noch schwer?

- Wie kannst du deine von Gott gegebenen Eigenschaften für sein Königreich einsetzten?

- Welche Bereiche in deinem Leben möchte Gott wohl noch feinschleifen? Lässt du ihn das machen?

- Für welche Personen würdest du alles aufgeben – vielleicht sogar dein Leben? Gibt es Personen, die alles für dich aufgeben würden? Was würde dir leichter fallen, dich aufzugeben für jemand anderen oder anzunehmen, dass jemand anderes alles für dich aufgibt? Wenn dir es schwerer fällt, Liebe anzunehmen ist das häufig ein Anzeichen für Stolz. Lerne Demut, lerne anzunehmen, was Jesus für dich getan hat! Egal welche Liebe du für andere oder andere für dich empfinden, verglichen mit Gottes Liebe zu dir, ist sie wie ein Tropfen vor dem Ozean.

PRAY.

„Lieber Vater, danke, dass du mich so gemacht hast, wie ich bin. Danke, für mein Aussehen, meine Persönlichkeit und all meine Begabungen. Hilf mir mich anzunehmen und mich so zu sehen, wie du es tust. Du sagst, dass ich wunderschön bin, mehr als genug, und in deinem Ebenbild geschaffen. Mit David möchte ich sagen: „Deine Werke sind wunderbar!" Schleife mich täglich, sodass ich wie ein wundervoller Diamant in deinem Licht leuchte. Amen."

NotEnough?

- Mittlerweile haben wir schon mehr als die Hälfte alle Verse angeschaut. Es wird Zeit innezuhalten und zurückzublicken. **Gateway Worship** hat Psalm 139 übrigens vertont – und das Lied ist richtig gut geworden. Hier findest du den Song: https://www.youtube.com/watch?v=-pkKoCaz8_E

- Auch **ShaneAndShane** haben ein Lied über Psalm 139 geschrieben. Du findest es hier: https://www.youtube.com/watch?v=dIWMXiT8yrs

Tipp: *Blättere doch durch die letzten Seiten des b+books und erinnere dich an das, was dich besonders angesprochen hat, während du dich von der Musik berieseln lässt.*

- Das, was wir hören, kultiviert unsere Gedanken. Hier sind **drei Lieder,** die dir helfen können, gute Gedanken über dich zu kultivieren:
  - „**Wertvoll (Bonus Track)**" von Debby Van Dooren
  - „**Poiema**" von Könige und Priester
  - „**Masterpiece**" von Danny Gokey
- „Li Marie" spricht über „**MEIN SELBSTWERT | Tipps für die Selbstliebe**". Hier findest du das Video: https://youtu.be/cr9pgAzqoYE

STUDYtheWORD:

- *Jeremia 1,5*: „Ehe ich dich im Mutterleib bildete, habe ich dich ersehen, und bevor du aus dem Mutterschoß hervorkamst, habe ich dich geheiligt; zum Propheten für die Völker habe ich dich bestimmt!"
- *Psalm 92,6*: „Herr, wie sind deine Werke so groß; deine Gedanken sind sehr tief!"
- *Jesaja 44,2*: „So spricht der Herr, der dich gemacht und von Mutterleib an gebildet hat, der dir hilft: Fürchte dich nicht, mein Knecht Jakob, und du, Jeschurun, den ich erwählt habe!"
- *Zefanja 3,17*: „Der HERR, euer Gott, ist in eurer Mitte; und was für ein starker Retter ist er! Von ganzem Herzen freut er sich über euch. Weil er euch liebt, redet er nicht länger über eure Schuld. Ja, er jubelt, wenn er an euch denkt!"

Going deeper – ein Zeugnis von Karleen

Ich persönlich kenne den Kampf sehr gut, mich nicht annehmen zu können, wie Gott mich erschaffen hat. Wie Natalie, habe ich Schwierigkeiten gehabt meine Persönlichkeit so anzunehmen, wie sie ist. Ich dachte, ich wäre nervig, tollpatschig, anhänglich und für andere eine Last. Das Komische war jedoch, dass ich zugleich wusste, dass Jesus mich total gern hat und mich cool findet. Ich konnte sogar seine Zuneigung und Liebe zu mir spüren. Trotzdem prallte Gottes Zuneigung immer wieder ab. Es fiel mir einfach schwer, mich so zu sehen, wie Gott mich sieht.

Dass ich von Gottes guten Gedanken über mich zwar wusste, ihnen in meinem Herzen aber nicht glauben konnte, hat mich sehr frustriert. Mit aller Kraft habe ich deshalb probiert, mir Gottes Wahrheit einzureden und analysiert, warum mein Herz die Wahrheit nicht glauben wollte. Doch durch diese Anstrengung vermehrte sich meine Frustration und meine Schmerz nur. An einem Tag betete ich schließlich: „Jesus, bitte nehme diese Schmerzen von mir!" Da merkte ich, wie er mir persönlich zusprach: „Hey, du musst die Wahrheit noch nicht von Herzen glauben. Für jetzt entscheide dich doch einfach dazu, mit der Wahrheit einverstanden zu sein, und vertraue mir, dass ich Recht habe." Also habe ich einmal tief ausgeatmet und sagte: „Okay, ich entscheide mich dazu, mit Gottes Wahrheit über mich einverstanden zu sein, auch wenn mein Herz es noch nicht begreifen kann."

In diesem Moment ist eine große Last von mir gefallen und ich durfte einen tiefen Frieden spüren. Nach und nach fiel es meinem Herzen daraufhin immer einfacher, Gottes gute Gedanken über mich anzunehmen, sodass ich jetzt, ein Jahr später, überzeugt sagen kann, dass ich eine wunderschöne Persönlichkeit habe.

Wenn es dir so geht, wie es mir damals – du weißt, was die Wahrheit ist, kannst es aber nicht glauben, dann will ich dir sagen: das ist vollkommen okay! Gott erwartet nicht von dir, dass du dich sofort so sehen kannst, wie er dich sieht. Im Gegenteil, er freut sich, dich in diesem Glauben Schritt für Schritt zu leiten. Du musst dir also nichts selber einreden. Richte deine Augen stattdessen auf Gott und lerne, seinen Worten zu vertrauen. Bleibe geduldig mit dir selbst, und verlasse dich darauf, dass Gott nicht nur gute Gedanken über dich hat, sondern auch dein Herz damit erreichen will.

Deine Karleen

Folge 12: V13-16 – Anders als du denkst

https://qrco.de/folge12

FOLGE 12

ZUM PODCAST

THE WORD

Lies die Verse 13-16 langsam für dich durch.

13 Du bist es ja auch, der meinen Körper und meine Seele
erschaffen hat,
kunstvoll hast du mich gebildet im Leib meiner Mutter.
14 Ich danke dir dafür, dass ich so wunderbar erschaffen bin,
es erfüllt mich mit Ehrfurcht.
Ja, das habe ich erkannt: Deine Werke sind wunderbar!
15 Dir war ich nicht verborgen, als ich Gestalt annahm,
als ich im Dunkeln erschaffen wurde,
kunstvoll gebildet im tiefen Schoß der Erde.
16 Deine Augen sahen mich schon,
als mein Leben im Leib meiner Mutter entstand.
Alle Tage, die noch kommen sollten,
waren in deinem Buch bereits aufgeschrieben,
bevor noch einer von ihnen eintraf.

b+QUOTES

„Gott bleibt der Schöpfer deines Körpers und deiner Seele und er erklärt beide als bemerkenswert gut."

„Gott will uns nicht eintrichtern, wie toll wir sind, damit wir nun gestärkt die Erwartungen der Welt weiter erfüllen können. […] Er möchte dir gerade dadurch Wert zusprechen, dass er dich von deinen Ansprüchen und den Erwartungen der Welt befreit."

„Das Schöne ist aber, wenn Gott und nicht die Welt deinen und meinen Wert definiert, wird sowohl der Minderwertigkeit als auch dem Stolz der Boden genommen."

„Psalm 139 möchte dich also in eine neue Realität stellen. Gott will, dass nicht die Wassermassen, sondern das Sonnenlicht, deine Schönheit bestimmen."

INPUTS

- Fun-Frage: Wärst du ein Fisch, wie würdest du aussehen?
- Gott möchte deine wahren Farben ans Licht bringen. Wo erlebst du Gottes Licht schon jetzt?
- Was sind Merkmale, die dich einzigartig machen und dich von der „Normalität" der Welt unterscheiden? (Das können Talente, Persönlichkeitszüge oder dein Aussehen sein.)
- In welchen Bereich fällt es dir besonders schwer, Gottes Zuspruch anzunehmen? Ist es dein Aussehen? Deine Persönlichkeit? Dein Verhalten? Oder etwas ganz anderes? Warum fällt es dir gerade in diesem Bereich so schwer, Gottes Zuspruch anzunehmen? Nimm dir die Zeit, Gottes gute Gedanken über dich aufzuschreiben (am besten mit Bibelversen) – und lass sie an dein Herz. Wenn das nicht hilft, vertraue dich einer Person an und lasse sie Gottes Wahrheit über dich aussprechen. Vielleicht ist es auch an der Zeit, Gott um Vergebung zu bitten. Du darfst dir gewiss sein, wie groß auch immer der Graben scheint, nichts kann dich von Gottes Liebe trennen (*Römer 8,31-39*).
- Fällst du eher in die Kategorie „Stolz" oder „Minderwertigkeit"? Bist du bereit aus deiner Komfortzone rauszukommen, indem du diese beiden Dinge loslässt? Wie könntest du das tun?

PRAY.

„Danke Gott, dass du mich gesamtheitlich siehst. Du sprichst meinem Körper und meiner Seele Wert zu. In deinem Licht kann ich strahlen und bin ich ernstgenommen. Du bist es, der mich gemacht hat und du bist es, der mich durch und durch kennt. Hilf mir, mich durch deine Realität zu sehen, und setze mich frei von Scham, Minderwertigkeit und Stolz. Ich möchte deine guten Gedanken über mich annehmen und bin bereit meine dafür loszulassen. Ich möchte nämlich nur für dich leben und nicht für die Welt. Amen"

NotEnough?

- Fällt es dir schwer, Gottes Gedanken über dich wahrzunehmen? In dem Poetry Slam „**Schöpfergedanken**“ formuliert „Redeemed“ viele Gedanken von Gott über dich. Check it out: https://www.youtube.com/watch?v=0ux1QfZlcqE

- In diesem kurzen Video geht es über „Deine IDENTITÄT in CHRISTUS – 10 Punkte darüber wer du bist“. Check it out: https://youtu.be/V_-CL9J75Ww

- „Redeemed“ hat außerdem einen Poetry Slam für alle Mädchen und Frauen geschrieben, die "Frauen nach Gottes Herzen" werden wollen. Check out „**WAHRE SCHÖNHEIT**“: https://www.youtube.com/watch?v=ncC-rmR3xd0

- Es gibt außerdem ganz viel Musik zu diesem Thema. Hier nur ein paar Vorschläge:

  - „**Look Up Child**“ von Lauren Daigle
  - „**Wie Schön Du Bist**“ von Sarah Conner
  - Wer seinen Horizont ein bisschen erweitern möchte, kann sich das Lied „**Nothing is wrong**“ von Mike Posner anhören. Er wurde mit dem Lied „I took a pill in Ibiza“ Millionär, ist aber gerade dabei sein Leben völlig zu verändern. Nachdem sein Vater und sein Freund AVICII starben, durchquerte er zu Fuß ganz Amerika, dachte über das Leben nach und produzierte Musik. Auch wenn er kein Christ ist, finden sich immer wieder spannende Gedanken in seinen Texten. Wie beispielsweise diese Aussage:

    “I say I am not my haircut, I'm not my body
    Not my clothes, I'm something much more beautiful
    Deeper than even I know.”

STUDYtheWORD:

- *1. Samuel 16,7*: „Aber der Herr sprach zu Samuel: Schaue nicht auf sein Aussehen, noch auf seinen hohen Wuchs, denn ich habe ihn verworfen! Denn der Herr sieht nicht auf das, worauf der Mensch sieht; der Mensch sieht auf das, was vor Augen ist, der Herr aber sieht das Herz an!"

- *1. Petrus 3,3-4*: „Eure Schönheit soll nicht darin bestehen, dass ihr euer Haar aufwändig frisiert, Goldschmuck anlegt und kostspielige Kleider tragt. Das sind alles nur äußere Dinge. Sie soll vielmehr von innen kommen und ein Ausdruck eures Lebens mit Christus sein, das den Blicken der Menschen verborgen ist. Ein freundliches und ausgeglichenes Wesen ist etwas Unvergängliches und ist die Art von Schmuck, die in Gottes Augen einen unvergleichlichen Wert hat."

- *Psalm 34,6*: „Alle, die zu ihm aufschauen, werden strahlen vor Freude! Nie werden sie beschämt sein."

Folge 13: V13-16 – Wenn Gott uns eine Frage stellt

FOLGE 12

ZUM PODCAST

https://qrco.de/folge12

THE WORD

Lies die Verse 5-6 langsam für dich durch.

13 Du bist es ja auch,
der meinen Körper und meine Seele erschaffen hat,
kunstvoll hast du mich gebildet im Leib meiner Mutter.
14 Ich danke dir dafür, dass ich so wunderbar erschaffen bin,
es erfüllt mich mit Ehrfurcht.
Ja, das habe ich erkannt: Deine Werke sind wunderbar!
15 Dir war ich nicht verborgen, als ich Gestalt annahm,
als ich im Dunkeln erschaffen wurde,
kunstvoll gebildet im tiefen Schoß der Erde.
16 Deine Augen sahen mich schon,
als mein Leben im Leib meiner Mutter entstand.
Alle Tage, die noch kommen sollten,
waren in deinem Buch bereits aufgeschrieben,
bevor noch einer von ihnen eintraf.

b+QUOTES

„Darf ich dich fragen, wer hat dir gesagt, dass du nackt bist? Wer hat dir gesagt, dass du dich für gewisse Charakterzüge an dir oder dein Aussehen schämen musst? Wer hat dir gesagt, dass du nicht genug bist? Wer hat dir gesagt, dass du nicht wertvoll und nicht schön bist?“

„Jede Stimme, die dir deinen Wert nimmt, ist keine zuverlässige Quelle, denn sie steht im Widerspruch zu dem, was Gott dir und mir im Psalm 139 zuspricht.“

„Weißt du, Gott will dein Gott sein. Und wer dein Gott ist, zeigt sich an der Frage, wem du zuhörst, wer dein Herz bestimmt.“

„Wie können wir lernen Gottes Perspektive für uns persönlich anzunehmen? Indem wir auf Gottes Wort und nicht auf die Stimmen dieser Welt hören. Und wie hören wir Gottes Wort? In dem wir es in unserem Alltag platzieren.“

INPUTS

Welche Stimme ist in deinem Leben lauter? Gottes Stimme oder die, die dir deinen Wert nimmt? Wenn es das zweite ist, welche Stimme ist es genau? Woher kommt sie? Ist es deine eigene, die von bestimmten Menschen in deinem Leben, oder ein Gefühl, weil du von dieser Welt geprägt bist? Nimm dir hierfür wirklich Zeit, um nicht nur die Auswirkungen, sondern die Ursache benennen zu können.

Nehme die Herausforderung an und lerne Psalm 139 auswendig.

Suche weitere Bibelverse, die deine Identität bestimmen und lerne sie auswendig oder schreibe sie auf.

Wie könntest du dein Herz sonst noch mit Gottes guten Gedanken füllen?

PRAY.

Herr, dein Wort ist meines Fußes Leuchte und ein Licht auf meinem Weg. Dein Wort erfüllt mein Herz mit Wahrheit und ist ein sicheres und stabiles Fundament. Auf deinem Wort will ich meine Identität und mein Leben bauen. Gott, decke alle falschen Stimmen in meinem Leben auf und hilf mir deine Stimme zu hören. Dir will ich folgen, denn wohin sonst sollte ich gehen, du hast die Worte des Lebens. Amen.

NotEnough?

- In der nächsten Gesprächsrunde (**Folge 14 - Vom Kopf ins Herz**) unterhalten sich Tamar und Annabelle darüber, wie sie mit der Spannung zwischen Gottes Wort und den Vorstellungen dieser Welt umgehen. Falls du ein paar persönliche Worte und Tipps für die Praxis suchst, bist du hier an der richtigen Stelle.

FOLGE 14

- Für Musikbegeisterte hier wieder ein paar Liedervorschläge:
  - „**You say**" von Lauren Daigle
  - „**Ich seh nur dich**" von Yada Worship
  - „**Wie du mich siehst**" von Koenige und Priester
  - „**Priceless**" von For King & Country

STUDYtheWORD:

- *1 Mose 1-3*: Joshua erwähnte in b+podcast nur eine kleine Sache, doch in diesen Kapiteln steckt noch viel mehr! Ließ die drei Kapitel durch. Was ist dir zuvor noch nie aufgefallen?

- *Psalm 119,73*: „Deine Hände haben mich geschaffen und gebildet; schenk mir Einsicht, damit ich lerne, deine Gebote zu befolgen."

- *Epheser 2,10*: „Denn was wir sind, ist Gottes Werk; er hat uns durch Jesus Christus dazu geschaffen, das zu tun, was gut und richtig ist. Gott hat alles, was wir tun sollen, vorbereitet; an uns ist es nun, das Vorbereitete auszuführen."

Going deeper – Ein Zeugnis von Karleen

In diesem b+podcast ging es darum, einen Schritt in Gottes Wahrheit zu gehen und dabei alte Lügen zu verlassen. Also im Prinzip aus dem Schatten in das Licht zu treten.

Genau das können wir in vielen Bereichen unseres Lebens tun. Denn auch wenn wir unser Leben Jesus bereits gegeben haben und sein Geist jetzt in uns lebt, ist unser Herz in vielen Bereichen mit dieser Veränderung noch nicht mitgekommen. Gerade deshalb hat uns Jesus ja den Heiligen Geist hinterlassen. Gott möchte uns bei der Hand nehmen und unsere Herzen Stück für Stück verändern. Das kannst du dir wie einen Umzug vorstellen, unsere alte Heimat soll mit einer neuen ersetzt werden.

Für mich persönlich war Angst ganz lange meine Heimat. Doch irgendwann habe ich verstanden, dass es nicht die Angst ist, die mich festhält, sondern dass ich die Angst festhalte. Die Angst war unbewusst zu einem Ort geworden, wo ich mich sicher gefühlt habe. Schon so lange hatte ich „ja" zu ihr gesagt. Mir wurde dann bewusst, dass Jesus bereits vor 2000 Jahren Angst und jede andere Dunkelheit besiegt hatte – und zwar auch *meine* Angst. Das ist nichts anderes als eine Einladung, meine Angst zu verlassen und stattdessen Gottes Realität zu meinem Zuhause zu machen. Doch wie sollte dieser Umzug aussehen? Mir hat es geholfen, Gottes herzliche Einladung aufzuschreiben. So schrieb ich einen Text, in dem ich Gott für die Wahrheit gedankt habe, dass ER der sicherste Ort für mein Herz ist. Außerdem habe ich meine Bindung zur Angst darin benannt und bewusst gebrochen. Diesen Text habe ich dann mehrere Tage über mich ausgesprochen. Nach und nach viel es meinem Herzen daraufhin immer einfacher, mein Zuhause in Gottes Realität zu haben. Ich war umgezogen. Nicht mehr meine Angst, sondern Gottes Liebe war zu meiner Heimat geworden.

Vielleicht kämpfst auch du mit Ängsten. Vielleicht aber auch mit Wut, Eifersucht oder eben damit, Gottes guten Gedanken für dich anzunehmen. Egal, was es sein mag, ich möchte dich ermutigen umzuziehen. Decke alte Lügen in deinem Leben auf und stelle dich stattdessen unter Gottes Wahrheit. Vielleicht kannst ja auch du in diesem Prozess ein paar Zeilen aufschreiben. Wie auch immer dein Umzug aussehen mag, mache jetzt einen Schritt aus der Dunkelheit und lasse das Licht dein neues Zuhause werden!

Deine Karleen

Folge 15: V17-18 – Poesie für schwere Zeiten

FOLGE 15

ZUM PODCAST

https://qrco.de/folge15

THE WORD

Lies die Verse 17-18 langsam für dich durch.

17 Wie kostbar sind für mich deine Gedanken, o Gott,
es sind unbegreiflich viele!
18 Wollte ich sie zählen, so wären sie zahlreicher als alle
Sandkörner ´dieser Welt`.
Und ´schlafe ich ein und` erwache, so bin ich immer noch
bei dir.

b+QUOTES

„Was für Gedanken, das muss man ihm lassen, wie alles so unglaublich gut funktioniert und das Wenigste davon hat der Mensch bis heute kapiert."

„Du, wie du bist, bist wundervoll, denn dem großen Gott über Himmel und Erden bist du es wert. Er will für dich gekreuzigt werden"

„Als ich dich schuf, hat sich mein Wille erfüllt, denn ich schuf genau dich in meinem Bild. Und als ich dich formte und als ich dich machte, warst genau du es, an den ich dachte."

„Und wenn es dann wehtut, dann setze ich mich nieder und lass mich erinnern: Wie Sand am Meer, so zahlreich sind deine guten Gedanken über mich, Herr"

INPUTS:

Für die Kleingruppen:

Nehmt euch als Kleingruppe eine halbe Stunde Zeit. Ihr braucht für jede Person ein schönes Blatt Papier und einen Stift. Setzt euch dann in einen Kreis und macht ruhige Musik an (man sollte gut schreiben können). Jeder schreibt den eigenen Namen auf das Blatt. Gebt es dann immer im 5-10 Minutentakt (je nach Gruppengröße) nach links weiter. Schreibt unter jeden Namen mindestens drei Dinge, dir ihr an der Person wertschätzt (z.B. besonders schöne Eigenschaften) und erinnert einander an all die guten Gedanken, die Gott über euch hat. Die Runde ist vorbei, sobald jeder sein/ihr eigenes Blatt wieder in der Hand hat.

Wie könnte eine Kultur der Ermutigung in eurer Kleingruppe aussehen? Wie in deinem persönlichen Leben?

Für Dich:

Jetzt legen wir mal alle falsche Demut zur Seite. Schreibe mindestens zehn Dinge auf, die Gott an deinem Körper und deiner Persönlichkeit schön gemacht hat. Wenn dir das zu einfach ist, verdopple die Zahl. Wenn dir das schwer fällt, bitte Familie, Freunde und Bekannte um Hilfe. Und zwar so lange, bis du mindestens zehn Dinge aufschreiben kannst.

Was fällt dir auf? Wie gehst du mit deinen eigenen Stärken um? Bildest du dir darauf etwas ein? Sind sie etwas Selbstverständliches für dich? Ignorierst du sie? Oder versuchst du sie sogar zu verstecken?

Schreibe nun mindestens fünf Dinge auf, die Gott an einer anderen Person schön gemacht hat (körperliche Eigenschaften zählen nicht). Ermutige die Person damit! Mache das Gleiche nochmals, aber mit einer Person, die du eigentlich nicht gut leiden kannst.

Wenn wir andere ermutigen, ermutigen wir Gott. Wenn wir uns selbst als schön wahrnehmen, können wir Gott damit loben. Denn Gott ist Schöpfergott.

PRAY:

Formuliere das Gebet heute selbst. Benenne vor Gott all die Dinge, die er an dir und anderen schön gemacht hat, und danke ihm dafür. Werde danach für einen Moment still. Vielleicht spricht Gott zu dir und zeigt dir noch andere schöne Dinge an dir oder anderen.

NotEnough?

- Unter diesem Link findest du ein paar tolle Gedanken von James Fahres rund um das Thema „**Selbsteinschätzung zwischen Stolz und falscher Demut**". Große Leseempfehlung! https://www.evangelium21.net/media/1545/selbsteinschaetzung-zwischen-stolz-und-falscher-demut

BE CREATIVE:

Schreibe doch auch einen **Poetry-Slam** über Gottes zahlreiche, guten Gedanken über dich. Im Internet findest du ganz viele Ideen und Beispiele, wie du das machen kannst. Für den Anfang empfehlen wir dir diese drei Seiten. Du findest darauf praktische Tipps, wie du einen Poetry-Slam verfassen kannst. Nur Mut! Wenn du magst, kannst du uns deinen Slam aufnehmen und schicken. Wir würden uns mega freuen.

1. https://www.scook.de/resource/blob/230380/360a2697b7358f3558c355eb8404e3b5/download-in-7-01-schritten-zum-poetry-slam-star-data.pdf
2. http://www.slampoet.de/poetryslamtexteschreiben.php
3. http://www.literaturtipps.de/topthema/thema/der-poetry-slam-und-die-drei-magischen-ps.html

- In diesem **Poetry Slam von Sarah Marie** wird Psalm 139 aus Gottes Perspektive gesprochen. Ein ganz einfacher Trick eigentlich. Aber so ein Perspektivenwechsel kann ziemlich viel verändern. Hör doch mal rein: Link: https://www.youtube.com/watch?v=86dtLycjNCc

- Wer auf Rap steht, wird vielleicht von diesem Video inspiriert. **Markus Heuer unterlegt den Psalm mit einem Beat** und legt los. Check it out: https://www.youtube.com/watch?v=yzoFfDnX6zc

STUDYtheWORD

- *Jesaja 55,9*: "sondern so hoch der Himmel über der Erde ist, so viel höher sind meine Wege als eure Wege und meine Gedanken als eure Gedanken."

- Für die Bibel ist klar: wer Jesus nachfolgt, dessen *Denkweise* soll sich verändern. Nicht unsere alten Gedanken, sondern Gottes Gedanken sollen unser Leben prägen. Lies dir die beiden folgenden Verse durch. Was fällt dir auf? Wie kannst du diese neue Denkweise lernen? Was ist dein Teil? Was ist Gottes Teil?

- *Römer 12,2*: „Richtet euch nicht länger nach ´den Maßstäben` dieser Welt, sondern lernt, in einer neuen Weise zu denken, damit ihr verändert werdet und beurteilen könnt, ob etwas Gottes Wille ist – ob es gut ist, ob Gott Freude daran hat und ob es vollkommen ist."

- *Philipper 4,8*: „Und noch etwas, Geschwister: Richtet eure Gedanken ganz auf die Dinge, die wahr und achtenswert, gerecht, rein und unanstößig sind und allgemeine Zustimmung verdienen; beschäftigt euch mit dem, was vorbildlich ist und zu Recht gelobt wird."

Folge 16: V19-22 – Christlicher Hass?

https://qrco.de/folge16

FOLGE 16

ZUM PODCAST

THE WORD

Lies die Verse 19-22 langsam für dich durch.

19 Ach dass du, Gott, die töten würdest,
die sich dir widersetzen!
Und ihr alle, an deren Händen Blut klebt,
haltet euch fern von mir!
20 Diese Menschen reden über dich,
´Gott`, in böser Absicht,
sie, deine Feinde, missbrauchen deinen Namen.
21 Sollte ich nicht hassen,
Herr, die dich hassen,
nicht die verabscheuen,
die sich gegen dich erheben?
22 Ja, ich hasse sie mit äußerstem Hass und betrachte sie als
meine eigenen Feinde!

b+QUOTES

"Davids Wut und Hass klingen zwar sehr hart, aber ich glaube, er hat echt was begriffen."

"Manche wollen nichts von Gott wissen und versuchen, auch dich von ihm wegzuziehen. Sie stellen sich zwischen dich und Gott und reden gegen das, was er sagt. Und leider widersprechen sie all dem Guten, das Gott dir persönlich zugesprochen hat: Vergebung, Gnade, genug-sein, geliebt-sein. Manche fangen sogar an, dich klein zu machen: Du bist zu dick, zu schwach, zu dumm, zu hässlich, zu viel, nicht genug, zu sündig, zu wenig – einfach nicht richtig. Egal, was Gott sagt, du bist nicht gut genug. Und leider glauben wir ihnen das auch manchmal."

"Und in diesem Licht versteht man plötzlich Davids Wut. […] Wut über die Lügen, die dich das Leben kosten, Wut über die Lügen, die dir deinen Wert absprechen, und Wut über die Lügen, die das Leben als nicht mehr lebenswert hinstellen."

"Bete für jeden. Lieber das, als ihn zu beschimpfen. Aber du darfst hassen, was diese Lügen anrichten."

"Und was machst du jetzt mit dieser Wut? Lass sie dich lehren, wie wichtig es ist zu wissen, was Gott wirklich sagt. Lass dich erinnern, dass du auf gar keinen Fall Teil

dieser zerstörerischen Lügen sein willst und sie auch nicht über anderen aussprechen möchtest."

"Manchmal musst du sogar sogenannte Freunde loslassen, wenn sie deine Grenzen nicht respektieren."

"Bist du bereit, wie ein Löwe für die Wahrheit in deinen Gedanken zu kämpfen, oder kämpfst du immer noch nur darum zu genügen?"

INPUTS

- Natalie versteht die Wut von David als Absage gegenüber Lügen, welche Gottes Wahrheit in deinem Leben zerstören. Wie verstehst du die Verse – gegen wen oder was richtet sich Davids Wut?

- Was denkst du, ist die Wut von David gerechtfertigt oder übertreibt er hier?

- Wer oder was stellt sich zwischen dich und Gott? Wie könnte ein Umgang mit Menschen aussehen, die dir Gottes aufbauende Wahrheit rauben? Zwei Tipps:

  1) Grenzen sind wichtig

  2) Ein genereller Kontaktabbruch mit Nichtchristen ist falsch.

- Wann hast du das letzte Mal deine Familie oder deine Freunde verletzt, anstatt sie aufzubauen? Wie kannst du besser darin werden, Gottes Wahrheit in dein Umfeld zu tragen?

- Diese Verse und viele andere Stellen in der Bibel (z.B. Die Klagelieder) zeigen, dass Gott kein Problem mit (negativen) Gefühlen hat. Fromme Gebete können schreiende Gebete sein! Kennst du Hass- und Wutgefühle? Hast du schon einmal ausprobiert, deine rohen Gefühle vor Gott zu bringen? Für die Kleingruppe: Erzählt einander von euren Erfahrungen.

- Mit welchen Bibelstellen hast du Schwierigkeiten? Wie gehst du mit schwierigen Bibelstellen generell um? Was hilft dir im Umgang damit?

PRAY.

Gott, bitte brich mein Herz für die Menschen, die du liebst, damit ich sie sehen kann, wie du sie siehst. Vergib mir, wo ich auf anderen herumgetrampelt habe. Ich will auf deiner Seite sein und nicht gegen dich. Hilf mir auch die Wahrheit über meinen eigenen Wert und den der anderen zu glauben und zu leben. Amen.

NotEnough?

FOLGE 17

- In christlichen Kreisen wird manchmal behauptet, negative Gefühle seien unangebracht – es geht ja schließlich um die Liebe. Dem gehen Benjamin und Annabelle in der nächsten Gesprächsrunde (**Folge 17 – Was mache ich mit meinen Gefühlen?**) ein bisschen auf die Spur. Höre doch mal rein!

- „**Alles steht Kopf**" ist ein Animationsfilm, der nicht nur Kinder begeistert. Auf eine wundervolle Art wird darin gezeigt, wie wichtig es ist, eigene Gefühle ernst zu nehmen. Übrigens haben Experten in der Emotionsforschung bei der Produktion mitgewirkt. Hier der Trailer: https://www.youtube.com/watch?v=v6dV_11kVdE

- Wie gehe ich mit negativen Gefühlen um? Wie kann uns ein gesunder Umgang mit unseren tiefsten Bedürfnissen gelingen? Johannes Hartl widmet sich in einem Vortrag dem **Zusammenhang von Gefühlen, Gedanken und Bedürfnissen**. https://www.youtube.com/watch?v=NDEC7KWIRmA

- Buchempfehlung: Peter Scazzero schreibt in seinem Buch „**Glaubensriesen - Seelenzwerge?: Geistliches Wachstum und emotionale Reife**" darüber, dass sich geistliches Wachstum nicht von emotionaler Reife trennen lässt. Wenn du dich fragst, wie du mit deinen Gefühlen umgehen kannst, und du deine Beziehung zu Jesus vertiefen möchtest, ist „Glaubensriesen - Seelenzwerge?" vielleicht genau die richtige Adresse für dich.

- Jörg Berger schreibt in dem Artikel „**Glaube und Gefühl**" über emotionale Reife und wie sich Herz und Verstand zusammenbringen lassen. Hier der Link: https://www.smd.org/fileadmin/2_GESAMT-SMD/transparent/2019/Transparent_01_19_Web-Ansicht.pdf

- Gott und Leid: Beat Weber hat ein paar tolle Gedanken zu Psalm 13 aufgeschrieben. Sein Artikel „**Das Gespräch mit Gott als Prozess der Leidbewältigung.**" findest du hier: https://www.ojc.de/brennpunkt-seelsorge/2005/lebenskrise/psalmen-leiden-klagen/

- Horizont erweitern? **Ein Atheist markiert alle schwierigen Stellen der Bibel** und argumentiert, dass die Bibel grausam und menschenverachtend ist. Seine Liste findest du hier: https://www.philoclopedia.de/2017/08/05/die-dunklen-seiten-der-bibel/

- Wir haben hier natürlich weder Raum noch Zeit auf alle Fragen einzugehen, möchten dich aber ermutigen, dich auch mit kritischen Stimmen auseinanderzusetzen. Hier zwei Bücher, die sich mit kritischen Anfragen an den christlichen Glauben beschäftigen:

    - „**Warum Gott?**" von Timothy Keller. Das Kapitel: „Man kann die Bibel doch nicht wörtlich nehmen" beschäftigt sich mit vielen der Bibelkritischen Fragen.

- "**Who Made God?: And Answers to Over 100 Other Tough Questions of Faith**" von Ravi Zacharias und Norman Geisler.

- Wenn Bücher eher nicht so dein Fall sind, hilft **YouTube**. Julia Garschagen stellt sich dort ganz unterschiedlichen Fragen, beispielsweise ob der christliche Glaube mit all den Regeln nicht voll anstrengend ist: https://www.youtube.com/watch?v=_mKuNr0uPGs.
  Unter dem Kanal JESUSHOUSE findest du noch viele weitere Videos und kannst eigene Fragen stellen.

STUDYtheWORD:

- Lese *Psalm 22*. Was mag der Verfasser wohl erlebt und gefühlt haben? Wie bringt er seine Situation vor Gott? Wusstest du, dass Jesus diesen Psalm am Kreuz zitiert?
- Lese dir *Matthäus 3,13-4,17* durch. Nachdem Gott über Jesus ausgesprochen hatte, dass er sein geliebter Sohn ist, versucht ihn der Teufel in der Wüste. Interessanterweise wird Jesus gleich zu Beginn mit der Frage konfrontiert, ob er *wirklich* Gottes Sohn sei. Wie reagiert Jesus darauf? Wie können wir auf Angriffe reagieren, welche uns Gottes Zusagen ausreden möchten?
- *Psalm 119,163*: „Lüge hasse und verabscheue ich, doch deinem Gesetz gilt meine Liebe."

Folge 18: V23-24 – Davids Psalm, mein Gebet

FOLGE 18

ZUM PODCAST

https://qrco.de/folge18

THE WORD

Lies die Verse 23-24 langsam für dich durch.

23 Erforsche mich, Gott, und erkenne,
was in meinem Herzen vor sich geht;
prüfe mich und erkenne meine Gedanken!
24 Sieh, ob ich einen Weg eingeschlagen habe,
der mich von dir wegführen würde,
und leite mich auf dem Weg,
der ewig Bestand hat!

b+QUOTES

„David betet hier. Er hält inne, öffnet sich, und gibt sich Gott ganz hin. Nach all den Ermutigungen in Psalm 139 wendet er seinen Blick also weg von sich selbst und hin zu Gott. Diese Bewegung ist sehr wichtig."

„David möchte nicht mehr sich selbst, sondern Gott nachfolgen. Schlussendlich gibt er sich damit Gott ganz hin. Das ist ein gefährliches Gebet. Und David weiß das."

„Gleich wie unsere geheilte Hand anderen helfen kann, können wir uns als geliebte Personen auf etwas ganz Neues ausrichten. Nicht mehr auf uns selbst, sondern auf Gott, unsere Freunde und Bekannte."

„Mach die beiden letzten Verse zu deinem eigenen Gebet. Gibt auch du dich Gott ganz hin!. Prüfe dich selbst und gib Gott immer wieder die Chance, dich zu korrigieren. Dafür stehen die beiden letzten, körnenden Verse von Psalm 139!"

INPUTS

- Was geht gerade ein deinem Herzen vor? Was in deinen Gedanken? Schreibe beides auf und erzähle Gott davon.

- Möchte Gott etwas in deinem Herz bewegen? Oder etwas in deinen Gedanken erneuern?
  Lese dir diese Bibelstellen durch: *Micha 6,8* und *Galater 5,22*. Was ist Gottes Wille für dein Leben? Prüfe, ob dein Lebenswandel dem Willen Gottes entspricht.

- Ein „Beichtspiegel" kann dir dabei helfen, deinen Weg mit Gott abzugleichen. Auf der folgenden Seite findest du ein paar Infos und ein Beispiel dazu. Gehe die zehn Punkte für dich durch und lass den Heiligen Geist an dir wirken. Worauf legt er seinen Finger? Wo möchte er deinen Weg korrigieren?

PRAY.

Heute möchten wir dir zwei Gebete vorschlagen:
Formuliere das Gebet von David (Verse 23-24) einfach in deinen eigenen Worten. Wenn dir das schwer fällt, kannst du natürlich auch einfach Davids Worte zu deinen eigenen machen.

Als zweites möchten wir dir ein englisches Gebet ans Herz legen. Es wird in der anglikanischen Kirche regelmäßig gebetet und ist ganz im Geist von Davids letzten Worten.

Almighty God, unto whom all hearts be open, all desires known, and from whom no secrets are hid: cleanse the thoughts of our hearts by the inspiration of thy Holy Spirit, that we may perfectly love thee, and worthily magnify thy holy Name; through Christ our Lord. Amen.

NotEnough?

- Annabelle und Natalie unterhalten sich in der nächsten Gesprächsrunde (**Folge 19 – In Verantwortung gestellt**) über die Verse 23-24 und sprechen darüber, in welche Verantwortung uns Psalm 139 stellt. Es geht ja letztlich nicht nur um dich und mich. Viel Spaß beim Reinhören!

FOLGE 19

- Sich selbst zu lieben, ist zwar wichtig aber immer auch eine Gefahr – man kann sich im Glauben nur um sich selbst zu drehen. **Dave Brander** schreibt in einem kurzen Artikel genau darüber, und spricht damit ein sensibles Thema an. Große Leseempfehlung ganz im Sinne von den letzten beiden Versen: https://www.davebrander.ch/post/sich-selbst-lieben

STUDYtheWORD

- Wenn man sich den Psalm etwas genauer anschaut, fällt auf, wie das Ende des Psalms den Anfang wieder aufgreift. Kannst du dich erinnern? In *V1*: hieß es: ***Herr, du hast mich erforscht und kennst mich ´ganz genau`*** und nun, am Ende heißt es ***„Erforsche mich, Gott, und erkenne, was in meinem Herzen vor sich geht"*** – beides Mal erforscht Gott. Trotzdem ist ein kleiner Unterschied da: am Anfang schreibt David: „du hast mich erforscht" und am Ende ruft er Gott dann nochmals auf „erforsche mich". Achte mal auf die Zeiten. Warum ist die Vergangenheit vor der Zukunft? Wäre es nicht andersherum besser?

- Dahinter steckt ein kleines Geheimnis. Kein normaler Mensch genießt es geprüft zu werden. Trotzdem fordert David Gott in den letzten Versen ganz aktiv dazu auf. ***„Erforsche mich, Gott, und erkenne, was in meinem Herzen vor sich geht; prüfe mich und erkenne meine Gedanken"***. Warum? Der entscheidende Unterschied ist, dass sich Davids Herz verändert hat.

- David hat etwas ***durch*** Psalm 139 realisiert, was er noch nicht ***davor*** wusste. Und was genau? Wohl nichts anderes, als dass Gott liebevoll erforscht.

- Damit nimmt David die Realität, dass Gott ihn kennt herzlich an. Er ist nicht nur gekannt, sondern er lässt sich auch erkennen. Die Beziehung zwischen dem Allwissenden Gott und David hat sich verändert.

Going deeper: Beichten mit den Zehn Gebote

Ein Beichtspiegel kann dich darin unterstützen, das Gebet Davids aus *Psalm 139,23-24* umzusetzen indem er dir dabei hilft, eigene Fehler einzugestehen und vor Gott zu bringen. Häufig wird ein Beichtspiegel vor der Beichte verwendet. Während einer Beichte werden konkrete Sünden benannt und Vergebung von Gott empfangen.

Der folgende Beichtspiegel orientiert sich an den zehn Geboten und ist aus dem "Studienbuch Beichte" von Peter Zimmerling. Nimm dir Zeit und gehe die einzelnen Schritte langsam für dich durch. Schreib auf, wenn du dir einer eigenen Sünde bewusst wirst, und bitte Gott um Vergebung dafür. Das Ziel jeder Beichte ist nicht, dich schlecht zu machen, sondern dir eine echte Freude und Frieden zu schenken. Vergiss nicht: Gott ist niemals enttäuscht von dir und er hat dir seine Vergebung versprochen. Im Himmel wird mehr Freude über einen einzigen Sünder sein, der umkehrt, als über neunundneunzig Gerechte, die es nicht nötig haben umzukehren (*Lukas 15,7*).

1

Welcher Mensch oder welche Sache ist dir wichtiger als Gott? Woran denkst du morgens zuerst und abends zuletzt?

2

Wirst du in deinem Denken und Handeln von abergläubischen Vorstellungen bestimmt? Haben Wahrsagerei, Horoskope, Spiritismus und Magie Einfluss auf dein Leben oder das deiner Angehörigen und Hausgenossen?

3

Fragst du bei deinen Planungen und Entscheidungen nach Gottes Willen? Nimmst du dir genügend Zeit zum Hören auf Gottes Wort oder fliehst du in Arbeit und Vergnügen?

4

Mit welchen Menschen lebst du in Spannungen? Wem begegnest du gleichgültig, voll Vorwurf und Verachtung innerhalb oder außerhalb deiner Familie? Bist du bereit, über deinen persönlichen Wirkungskreis hinaus Verantwortung zu tragen?

5 Gibt es einen Menschen, dem du etwas nicht vergeben und vergessen kannst? Versuchst du, anderen äußerlich oder innerlich zu helfen, oder suchst du nur Hilfe für dich selbst?

6 Ist Gottes Gebot auch auf sexuellem Gebiet für dich maßgebend, sowohl im Hinblick auf andere als auch für dich selbst? Welches sind die Beweggründe für dein Versagen auf diesem Gebiet?

7 Hast du dir etwas unrechtmäßig angeeignet oder Geliehenes noch nicht zurückgegeben? Was brauchst du nicht unbedingt, das aber ein anderer dringend nötig hat? Erhält Gott seinen Anteil von deinem Verdienst?

8 Wen hast du belogen? Über wen hast du mündlich oder schriftlich wissentlich falsch oder lieblos geurteilt?

9 Wen beneidest du heimlich um Aussehen oder Ansehen, um Gaben, Stellung und Besitz? Empfindest du Mitfreude oder Verbitterung, wenn du dich mit anderen vergleichst?

10 Bist du bereit, alles aus Gottes Hand entgegenzunehmen - auch, was deinen Wünschen nicht entspricht oder dir unbegreiflich erscheint? In welchem Sinn gebrauchst du die Worte "Schicksal" oder „Zufall"?

Merkst du, wie ein Beichtspiegel dir dabei helfen kann, Davids Gebet aus** Psalm 139,23-24 **umzusetzen? Wenn nicht, wie sonst kannst du dich von Gott prüfen lassen?

Schluss – Was ist *deine* Geschichte mit Psalm 139?

Wir sind am Ende der Podcastreihe angekommen. Jetzt ist es an der Zeit innezuhalten, miteinander ins Gespräch zu kommen und zu feiern! Im letzten b+podcast haben wir bereits unterschiedliche Geschichten und Zeugnisse gehört, all das hat uns sehr berührt. Jetzt verbleibt nur noch zu fragen: was ist *deine* Geschichte mit Psalm 139?

Als Team haben wir uns deshalb etwas ganz Besonders *(und auch Ungewöhnliches)* ausgedacht: Nimm dir ein ***schönes*** Papier zur Hand, deinen ***Lieblingsstift*** und ***schreibe einen Brief an dich selbst*** – und zwar an dich selbst in einem Jahr.

Erinnere dich in diesem Brief an alles, was du durch Psalm 139 und diese Podcastreihe gelernt hast. Erzähle dir deine Geschichte mit Psalm 139. Wie du den Brief gestaltest, wie lang oder kurz er ist, all das ist natürlich ganz dir überlassen.

Wenn du magst, könntest du beispielsweise auf folgende Fragen eingehen:

- Welcher Vers aus Psalm 139 ist dir ans Herz gewachsen? Warum gerade dieser?
  Gibt es einen Gedanken oder einen Spruch aus der Podcastreihe, der dich besonders angesprochen hat? Schreibe ihn in deinen eigenen Worten auf.
- Hast du etwas noch nicht verstanden? Erschien dir etwas als oberflächlich oder sogar falsch?
- Woran möchtest du dich in einem Jahr erinnern?
- Wer möchtest du in einem Jahr sein – in Bezug auf Gott, dich selbst und andere?
- Wie möchtest du in der Zukunft über dich selbst denken? Wie nicht?
- Was denkt Gott wohl über dich?
- Möchtest du dir für das kommende Jahr etwas vornehmen?
- Welche Ermutigung aus Psalm 139 möchtest du dir in einem Jahr neu ins Gedächtnis rufen?

Wenn du magst, kannst du uns diesen Brief dann zusenden. ***Wir werden ihn nicht lesen (!)***, sondern **ein Jahr aufbewahren** und dir anschließend wieder zurücksenden. *Wichtig ist, dass du folgende Punkte beachtest:*

1. Bitte adressiere den Brief an:

   bibletunes gGmbH
   z.Hd. Joshua Henrich
   Feldteichstraße 13
   79541 Lörrach
   Deutschland

2. Schreib deinen Namen und deine Adresse leserlich auf den Briefumschlag
3. Schreibe das Datum und deine Emailadresse auf einen separaten Zettel in dem Brief.
4. Informiere uns, falls du umziehen solltest.
5. Wir werden deinen Brief in ca. einem Jahr zurücksenden (manchmal kann es etwas länger dauern).
6. Alle deine Daten werden vertraulich behandelt.
7. Bei Fragen schreibe einfach eine Nachricht an joshua@bibletunes.de.

Natürlich kannst du uns auch ***unabhängig von diesem Brief*** deine Geschichte mit Psalm 139 schicken. Feedback ermutigt uns immer sehr. Wir hoffen und beten, dass Gott dein Herz durch Psalm 139 verändern durfte. **Seine guten Gedanken über dich sind unzählbar!**

Uns hat es mega gefreut, die letzten Wochen gemeinsam mit dir unterwegs gewesen zu sein, hoffentlich bleiben wir in Kontakt. Du findest uns natürlich weiterhin auf Spotify, Instagram und auf unserer Homepage.

With love,

dein b+team

Tabelle der b+podcasts

Folge 1: Weites Land

Folge 2: Vier Charaktere

Folge 3: Gesprächsrunde – mein Charakter

Folge 4: Psalm 139 – Ein Überblick

Folge 5: Verse 1-4 – Völlig durchschaut

Folge 6: Gesprächsrunde – Der Wunsch nach Anerkennung

Folge 7: Verse 5-6 – Umzingelt

Folge 8: Verse 7-10 – Flucht unmöglich

Folge 9: Verse 11-12 – Finsternis und Licht

Folge 10: Gesprächsrunde – Meine dunklen Zeiten

Folge 11: Verse 13-16 – Schön gemacht

Folge 12: Verse 13-16 – Anders als du denkst

Folge 13: Verse 13-16 – Wenn Gott uns eine Frage stellt

Folge 14: Gesprächsrunde – Vom Kopf ins Herz

Folge 15: Verse 17-18 – Poesie für schwere Zeiten

Folge 16: Verse 19-22 – Christlicher Hass?

Folge 17: Gesprächsrunde – Was mache ich mit meinen Gefühlen?

Folge 18: Verse 23-24 – Davids Psalm, mein Gebet

Folge 19: Gesprächsrunde – In Verantwortung gestellt

Folge 20: Hörerstimmen

Impressum

Haftung für Links

Unser Angebot enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. Eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten ist jedoch ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsverletzung nicht zumutbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Links umgehend entfernen.

Urheberrecht

Die durch die Seitenbetreiber erstellten Inhalte und Werke auf diesen Seiten unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürfen der schriftlichen Zustimmung des jeweiligen Autors bzw. Erstellers. Downloads und Kopien dieser Seite sind nur für den privaten, nicht kommerziellen Gebrauch gestattet. Soweit die Inhalte auf dieser Seite nicht vom Betreiber erstellt wurden, werden die Urheberrechte Dritter beachtet. Insbesondere werden Inhalte Dritter als solche gekennzeichnet. Sollten Sie trotzdem auf eine Urheberrechtsverletzung aufmerksam werden, bitten wir um einen entsprechenden Hinweis. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Inhalte umgehend entfernen.

Kontakt

bibletunes gGmbH
Im Eulenspiegel 22a
79591 Eimeldingen
Tel.: +49 (0)151-14451130
E-Mail: kontakt@bibletunes.de

Autoren: Joshua Henrich, Annabelle Schmidt, Karleen Nilles und Detlef Kühlein
Grafikdesign: Joshua Nilles in Kooperation mit RANKERS/KREATION

© 2020 by bibletunes gGmbH