



Inspiration4U

SORGEN

Wie man seine Sorgen bekämpft	4
Don't worry be happy	10
Wenn Sorgen die Kräfte rauben	20



Panorama

Welche Sorgen hast du?

von Rosi Blissenbach

Geschäftsführerin von Inspiration4Today

Joseph! Wie viele Sorgen muss er im Laufe seines Lebens wohl gehabt haben!? Du kennst vielleicht seine Geschichte. Sie steht im 1. Buch Mose Kapitel 37 + 39 ff.

Joseph hatte alles, was man sich wünschen könnte. Er war der Lieblingssohn seines reichen Vaters und wurde von diesem entsprechend verwöhnt. Doch als er 17 Jahre alt war, geschah das Unfassbare: Von einem Moment auf den anderen verlor er alles – den Reichtum, die Vorrangstellung bei seinem Vater, seine Familie und vor allem seine Freiheit. Seine Brüder verkauften ihn in die Sklaverei und taten so, als sei er von einem wilden Tier gerissen worden. Es gab niemanden, der sich auf die Suche nach ihm machen und ihm helfen würde, denn er galt als tot. In den folgenden etwa 20 Jahren wurde er weiterverkauft, fälschlicherweise der Vergewaltigung beschuldigt und ohne Gerichtsverhandlung in ein dunkles Verlies gesperrt. Als er dann jemandem geholfen hatte und dieser ihm im Gegenzug helfen sollte, wurde er im Stich gelassen.

Klingt das vielleicht ein bisschen nach deiner eigenen Geschichte, wenn auch mit anderen Vorkommnissen? Du hast dir nichts zu schulden kommen lassen und doch hast du alles verloren, was dir lieb und teuer war?! Du hast dein Bestes gegeben und doch wurdest du ungerecht behandelt?! Du hast deine Arbeitsstelle verloren?! Du

wurdest fälschlicherweise beschuldigt und von anderen verurteilt?! Deine Reputation ist ruiniert und die, denen du geholfen hast, haben dich hängen lassen?!

Was ist deine Reaktion? Machst du dir Sorgen, wie es weitergehen soll? Sorgen, wie du deinen guten Ruf retten kannst? Sorgen, wie du eine neue Arbeitsstelle finden kannst? Sorgen, wie du deine Rechnungen bezahlen sollst? Sorgen, wie du deine Familie zurückbekommst?

Joseph hat sich sicherlich auch Gedanken in seiner Misere gemacht, aber es heißt nirgends, dass er sich Sorgen gemacht oder deshalb schlaflose Nächte gehabt hätte! Er hat weiterhin – selbst im Verlies – immer sein Bestes gegeben. Bis zum Schluss tat Josef nur eins: Er schaute auf Gott! Ihn wollte er in allem, was er tat, nicht enttäuschen. Seine einzige „Sorge“ war, Gott wohlgefällig zu leben – egal in welcher schweren Situation er sich auch befand. Gott stand bei ihm an erster Stelle!

Und Gott? Es heißt, dass Gott mit Joseph war und ihm gelingen ließ, was er tat!

In diesem Magazin kannst du mehr darüber lesen, wie du mit deinen Sorgen umgehen kannst resp. wie du sie aus deinem Leben eliminieren kannst! Finde es heraus – es lohnt sich!

Das Beste kommt erst noch! Das gilt auch für dich und dein Leben, egal was auch immer du gerade durchmachst!



3/2019

 **inspiration
4 today**

/// Inhalt

Panorama	2
Wie man seine Sorgen bekämpft	4
Don't worry be happy	10
Sorge dich nicht um morgen	14
Programmorschau	16
Workshops und Vieles mehr	19
Wenn Sorgen die Kräfte rauben	20
Impressum	25
Zuschauerfeedbacks / F & A	26
Seelsorge-Seminare	27
Shop-Angebote	28

Inspiration4U



Sorgen können sich unkontrolliert wie ein Flächenbrand in unserem Leben ausbreiten. Die Lösung ist, „Feuer mit Feuer“ zu bekämpfen. So kann unseren Sorgen der Nährboden entzogen werden, dass sie nicht mehr weiter um sich fressen.

Wie man seine Sorgen bekämpft

von Sven Blissenbach

Jesus befand sich mit seinen Jüngern einmal auf der Durchreise und Martha bot ihnen ihre Gastfreundschaft an. Doch während sie im Dauerstress war und sich den Kopf darüber zerbrach, wie sie ihre Gäste so gut wie möglich bewirten könnte, setzte sich ihre Schwester Maria einfach zu den Jüngern, um Jesus zuzuhören. Das fand Martha alles andere als lustig und sie war stinksauer auf ihre Schwester, weil sie sich von ihr im Stich und mit der ganzen Arbeit allein gelassen fühlte. Doch Jesus sagte zu ihr: *„Martha, du bist beunruhigt und machst dir Sorgen um so viele Dinge! Notwendig ist aber vor allem eins. Maria hat das gute Teil davon gewählt, und das soll ihr nicht genommen werden“* (Lukas 10,41-42).

Die ganze Story findest du in Lukas 10,38-42. Aber ist Marthas Reaktion nicht irgendwie verständlich? Klar ist sie das! Aber ist das nicht immer so bei unseren Sorgen? Wir haben doch immer plausible Erklärungen parat, warum wir uns Sorgen machen. Wir meinen immer, unsere Sorgen seien gerechtfertigt. Wir machen uns doch nicht ohne Grund Sorgen, oder? Wir finden immer 1.000 Gründe dafür, warum wir sie nicht loslassen. Doch der Punkt ist nicht, ob unsere Sorgen gerechtfertigt sind oder nicht. Es geht darum, dass wir uns zu sehr um die falschen Dinge sorgen! Ich sage ganz bewusst „zu sehr“, denn man kann ja auch durchaus im guten Sinne für etwas sorgen. Und das ist völlig

in Ordnung und legitim. Martha wollte eine gute Gastgeberin sein und sich um ihre Gäste kümmern. Das war nicht das Problem. Sorgen haben damit zu tun, dass man sich zu sehr um die falschen Dinge sorgt!

Beunruhigt um so viele Dinge

Können denn Dinge, die an sich „neutral“ sind, auch „falsch“ sein? Ja, das können sie! Wenn ich meine Frau von Herzen liebe, freut sich Gott darüber und es ist ihm wohlgefällig. Aber wenn ich meine Frau über alles liebe, ist sie mir zum Götzen geworden. Dass Martha eine gute Gastgeberin sein wollte, war nicht von vornherein etwas Schlechtes. Das Problem war, dass es ihr wichtiger als alles andere war! Was Jesus ihr vorwirft ist, dass sie „um so viele Dinge“ beunruhigt war.

Offenbar ging es Martha längst nicht nur darum, ihren Gästen einfach schnell etwas Leckeres zu zaubern und ihnen etwas zu trinken anzubieten, sondern etwas Anderes war da noch mit im Spiel. Ich stelle mir vor, wie sie plötzlich sieht, dass die Wäsche noch nicht von der Wäscheleine genommen war. Und die Scheiben waren auch nicht richtig sauber und mussten noch dringend geputzt werden – ganz zu schweigen von der Kommode! Was sollten Jesus und seine Jünger bloß von ihr denken? Sicher hielten sie jetzt alle für eine schlechte Hausfrau, weil sie ihren Haushalt so schlecht managte. Sie sollten sie jetzt nicht auch noch für eine schlechte Köchin halten. Nein, darum konnte sie ihnen jetzt unmöglich nur Spaghetti Bolognese vorsetzen. Hier kam schließlich der Sohn Gottes – und da musste es schon wenigstens ein 4-Gänge-Menü sein ...



Unsere große Betriebsamkeit kann uns leicht von dem Einen ablenken, was wirklich zählt im Leben.

Martha dachte nicht nur an Essen und Trinken. Sie dachte an 1.000 Dinge! Und all diese Gedanken lenkten sie von dem ab, was wirklich in jenem Moment entscheidend war. Doch weil sie ihre Prioritäten falsch gesetzt hatte, erkannte sie das nicht. Es war bei ihr genau das passiert, wovor Jesus an anderer Stelle warnt: *„Wieder bei anderen ist es wie mit der Saat, die ins Dornestrüpp fällt. Sie hören das Wort, doch im Lauf der Zeit wird es von den Sorgen ... verdrängt, sodass keine Frucht reifen kann“* (Lukas 8,14).

Wie viele gehen zur Kirche oder in eine Gemeinde, hören eine Predigt nach der anderen und lesen ständig ermutigende Verse aus der Bibel und trotzdem haben sie die Lebenssorgen gefangen genommen (vgl. Lukas 21,34)?! Sich Sorgen um etwas zu machen heißt, dass man über die vergänglichen Dinge dieses Lebens grübelt und brütet. Und selten bleibt es dabei bei einer Sorge allein! Sorgen haben es nämlich stets an sich, gleich ein paar weitere Sorgen mit im Schlepptau zu haben. Sorgen hindern uns daran, dass wir uns

um das Gedanken machen, was wirklich wichtig ist im Leben. Sie verdrängen diese Gedanken und das, was Gott uns sagen will. Sie lenken uns ab, was nach dem *Vine's Complete Expository Dictionary of Old and New Testament Words* auch eine mögliche Übersetzungsmöglichkeit des griechischen Wortes *merimna* ist, das wir mit „Sorge(n)“ übersetzen. Es bedeutet so viel wie „in unterschiedliche Richtung ziehen“ oder „ablenken“.

Das Eine, das wirklich zählt

Durch Sorgen wird also die Aufmerksamkeit von dem abgezogen, was wirklich zählt – „das Eine“, wie Jesus es nennt. In den Psalmen heißt es:



**Finde den „Einen“ richtigen Weg,
deine Sorgen zu bekämpfen!**

„HERR, zeige mir den richtigen Weg, damit ich in Treue zu dir mein Leben führe! Lass es meine einzige Sorge sein, dich zu ehren und dir zu gehorchen!“ (Psalm 86,11; G.N.)

Kann die Lösung für all unsere Sorgen wirklich so simpel sein? Die Antwort der Bibel lautet eindeutig „JA“! Die Sorgen bekämpft man ähnlich wie Feuer, das man

mit Feuer bekämpft. Große Brände können mit kleinen kontrollierten Bränden bekämpft werden. Durch diese brennt man Schneisen frei, wodurch dem Hauptbrand die Nahrung entzogen wird. Erreicht der Hauptbrand eine solche Schneise, findet das Feuer keinen Brennstoff mehr. Es erlischt oder kann zumindest unter Kontrolle gebracht werden. Und genauso müssen wir unsere Sorgen mit der *einen* Sorge, Gott zu ehren und ihm zu gehorchen, bekämpfen! Auf diese Weise wird unseren Sorgen der Nährboden entzogen und sie haben keine Chance mehr, wie ein Flächenbrand unkontrolliert in unserem Leben um sich zu fressen.

Nehmen wir einmal an, du hast finanzielle Sorgen. Dann durchbrich dieses Brüten und Grübeln, indem du anfängst dir darüber Gedanken zu machen, wie du jetzt inmitten deiner finanziellen Probleme Gott ehren (oder ernstnehmen) und gehorchen kannst.

Ein Ehepaar mit zwei Kindern kam zum Glauben und schloss sich unserer Gemeinde an. Ich besuchte sie mehrmals und half ihnen bei ihren ersten Gehversuchen im Glauben. Eine riesengroße Sorge war ihre finanzielle Schiefelage. Sie waren gerade dabei, sich hoffnungslos zu überschulden. Das neue Auto war geleast, die Reihenhauswohnung konnten sie sich nicht leisten usw. – kurz: sie lebten einfach über ihre Verhältnisse. Doch das Schöne war: Sie sahen das ein und änderten ihren Lebensstil! Das geleaste Auto wurde zurückgegeben. Sie zogen in eine günstigere Mietwohnung ein. Ach ja, und auch das Rauchen einzustellen, stand auf ihrer ToDo-Liste! Und tatsächlich, ihre finanzielle Situation entspannte sich mehr und mehr.



Bekämpfe deine Sorgen mit der *einen* Sorge!

Anstatt also über den eigenen finanziellen Sorgen zu brüten, sollte man sich stattdessen über etwas ganz Anderes Gedanken machen, wie Paulus deutlich macht: *„Macht euch keine Sorgen ... Ansonsten denkt über das nach, meine Geschwister, was wahr, was anständig und gerecht ist! Richtet eure Gedanken auf das Reine, das Liebenswerte und Bewundernswürdige; auf alles, was Auszeichnung und Lob verdient!“* (Philipper 4,6.8).

Das Prinzip, wie man gegen seine Sorgen vorgehen sollte, ist immer das Gleiche: Man richtet stets seine ganze Sorge darauf, Gott gefallen zu wollen. Man fängt an darüber zu brüten und sich Gedanken zu machen, was man jetzt konkret tun kann, um Gott zu erfreuen und ihn zu ehren. Das schlägt gewaltige Schneisen in deine sorgenvollen Grübeleien! Deine Sorgen haben schlicht und ergreifend keine Chance mehr, sich noch lange halten zu können, je mehr du deine Gedanken auf das ausrichtest, was Gott will und ihm für dein Leben wichtig ist!

Ist es deine Ehe, die dir Sorgen macht? Dann richte deine Gedanken darauf, wie du ein noch besserer Ehepartner sein kannst! Konzentriere dich darauf, wie du deinem Partner mehr Liebe, Anerkennung, Wertschätzung und Aufmerksamkeit schenken kannst. Achte auf dein eigenes Verhalten. Freut sich Gott darüber, wie du deinem Ehepartner begegnest und dich ihm gegenüber verhältst?

Dir macht deine Arbeitsstelle Sorgen? Dann konzentriere dich darauf, dass du deine Arbeit gut, fleißig und gewissenhaft erledigst – ganz in dem Bewusstsein, dass du sie letztlich für Gott tust und ihm dienst (vgl. Kolosser 3,22-23). Dein Chef mag nicht einfach sein, aber freut sich Gott wohl darüber, wenn du dich dem Geläster deiner Kollegen anschließt und ebenfalls über deinen Chef herziehst?

Sorgst du dich um deine Gesundheit? Noch einmal: Ehre Gott und gehorche ihm! Er hat gesagt, dass er dein Arzt ist (vgl. 2. Mose 15,26). Was ist mit Alkohol und Essen? Bringen dich deine Sorgen dazu, nachts aufzustehen und den Kühlschrank zu plündern oder dich mit Schokolade vollzustopfen? Wie kommst du heraus aus diesen destruktiven Verhaltensmustern? Indem du immer mehr darüber nachdenkst, wie du Gott inmitten deiner Probleme und Schwierigkeiten erfreuen und ehren kannst.

Diese Liste an Beispielen ließe sich noch beliebig fortführen. Es ist immer das gleiche Strickmuster: Achte vor allem darauf, dass du alles zur Ehre Gottes tust und so lebst, dass er sich an dir freut (vgl. 1. Korinther 10,31)! Dies sollte vor allem deine Sorge sein! Und noch einmal: Gott verspricht es uns, dass, wenn wir damit ernst machen und uns in erster Linie darüber Gedanken

machen, wie wir noch besser für Gottes Sache leben können, er sich um all das kümmern wird, was uns augenblicklich Sorgen bereitet! „Es soll euch zuerst um Gottes Reich und Gottes Gerechtigkeit gehen, dann wird euch das Übrige alles dazugegeben“ (Matthäus 6,33).

In seinen Ausführungen zum Vaterunser schrieb Luther:

„So liest man, dass ein junger Bruder seiner Gedanken los zu werden begehrte. Da sprach der alte Pater: Lieber Bruder, dass dir die Vögel in der Luft über dem Haupte hinfliegen, (dem) kannst du nicht wehren; wohl aber kannst du (dem) wehren, dass sie dir in den Haaren ein Nest machen.“¹

Das Gleiche gilt für unsere Sorgen: Wir können nicht verhindern, dass wir in Situationen geraten, welche sofort diverse Sorgen auf den Plan rufen. Aber wir müssen diesen Sorgen nicht nachgeben.

¹ Martin Luther: Deutsche Auslegung des Vaterunser für die einfältigen Laien (1519), Zeno.org: Martin Luther: Werke, S. 3485 (vgl. Luther-W Bd. 5, S. 265), Vandenhoeck und Ruprecht.

Wir können uns weigern, über unsere schlimmsten Ängste und Befürchtungen immer wieder nachzugrübeln. Sorgenvolle Gedanken müssen in unseren Köpfen keine „Nester“ bauen. Wir können zwar nicht verhindern, dass diese Gedanken kommen, aber wir können verhindern, dass sie uns von dem einen Ziel ablenken, für das es sich wirklich zu leben lohnt: Gott in allem zu gefallen. Anstatt dich passiv deinen Sorgen zu ergeben, musst du deine Sorgen mit der einen Sorge bekämpfen, ein Gott wohlgefälliges Leben zu führen!

(Dieser Artikel wurde dem neuen Minibuch „SORGEN – Fressen oder gefressen werden“ entnommen.) ■



Sven Blissenbach

Nach seiner Gemeindetätigkeit war Sven Blissenbach als Lektor in einem christlichen Buchverlag tätig. Heute ist Pastor Blissenbach Manager Operations von Inspiration4Today.



Sven Blissenbach

Minibuch (9,8x15,2)
Paperback, 64 Seiten,
Sprache: Deutsch

CHF 4.90
EUR 3.90

SORGEN –
Fressen oder gefressen werden

Mefi-Boschet

Der Bericht von Mefi-Boschet im Alten Testament veranschaulicht auf ergreifende Weise die Gnade Gottes.

In dieser bemerkenswerten Serie zeigt Pastor Sven Blissenbach klare Parallelen zwischen dem alttestamentlichen Bericht und der neutestamentlichen Gnadenlehre auf. Diese Predigten werden dich packen und du wirst begeistert sein, wie Gottes Gnade in deinem Leben aussieht und welche Auswirkungen sie hat.



Predigt 1:
Du bist wertvoll

Predigt 2:
Durch Gott bekehrt

Predigt 3:
Auf ewig sicher in Gott

CD-Set (2 CDs) : CHF 7.90 / Euro 6.90

DVD-Set (1 DVD) : CHF 9.90 / Euro 8.90

zuzüglich Versandkosten

**DVD/CD-
Sets**

Bestelle telefonisch, per Email, im
Webshop oder direkt mit deiner Spende!

7 Briefe von Jesus

Welche Bedeutung haben die Sendschreiben aus der Offenbarung für uns heute?
Sieben inspirierende Bibelbetrachtungen zeigen dir, was es heißt, seinen Glauben an Jesus authentisch zu leben.

Entdecke die packende Botschaft der Sendschreiben für dein Leben.
Diese sieben Briefe von Jesus werden dich herausfordern und ermutigen.



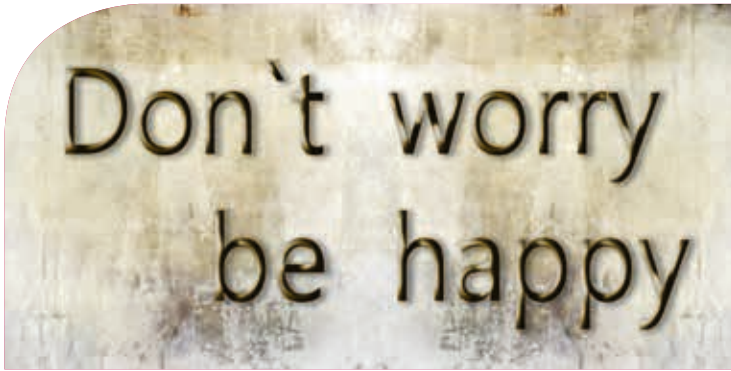
7-teilige Sendereihe über die
Sendschreiben aus der Offenbarung
als Komplett-Set

Bibelbetrachtungen mit
Pastor Sven Blissenbach

CD-Set (3 CDs) : CHF 9.50 / Euro 7.90

DVD-Set (3 DVD) : CHF 15.50 / Euro 14.90

zuzüglich Versandkosten



Mach dir keine Sorgen!
Sei fröhlich und wirf deine Sorgen auf Gott!

Don't worry be happy

von Thomas Lohnke

Viele von euch kennen vielleicht das Lied vom Stimmakrobaten Bobby McFerrin. „Ja, aber sich keine Sorgen mehr zu machen, ist doch nur mit dieser Südseeatmosphäre mit Palmenstrand und Meeresrauschen möglich! Oder gibt es wirklich eine Möglichkeit sich ein sorgenloses Leben anzueignen?“ Gute Frage.

Wir alle kennen sicherlich Menschen in unserem Bekanntenkreis, welche sich enorm viele Sorgen machen. Vielleicht fühlst du dich sogar persönlich angesprochen? Dann lass uns mal sehen, was Sorgen so alles mit uns machen.

Die Medizin zeigt klar auf, dass es für unser Nervensystem und den Herzkreislauf nicht förderlich ist, sich übermäßig zu sorgen. Sorgen führen zu Stress und Stress führt zu Ängsten, die eine fatale Auswirkung auf unsere Gesundheit haben. Nur, wie viele Sorgen darf ich mir denn machen, dass es für meine Gesundheit

noch keine schädlichen Auswirkungen hat?

Jährlich macht eine Schweizer Großbank eine Umfrage: das sogenannte „Sorgenbarometer“. Diese Umfrage zeigt auf, was den Menschen in der Schweiz am meisten Sorgen macht. Mehr als zehn Jahre stand die Sorge vor Arbeitslosigkeit an erster Stelle, bevor sie von der Sorge um die Altersvorsorge abgelöst wurde. Sich in einem Land mit einer der niedrigsten Arbeitslosenquote weit und breit zu sorgen, man könne keine Arbeit finden, macht recht wenig Sinn. Was macht da die Sorge mit einem, die Angst, dass man sich derart einschüchtern lässt und man sich vor etwas fürchtet, das – zumindest in der Schweiz – praktisch nicht existiert (wobei ich denen nicht zu nahetreten möchte, die wirklich keine Arbeit finden).

Im deutschen Sprachgebrauch findet sich nicht nur das Wort „(sich) sorgen“,

sondern auch etwas „umsorgen“ oder „versorgen“ oder auch „sorgsam sein“. Bei all diesen Worten geht es zwar ums „Sorgen“, doch nicht immer auf die gleiche Weise. Jemanden zu versorgen ist durchaus etwas Gutes. Auch etwas oder eine Person zu umsorgen ist ebenfalls etwas Positives. Und eine Sache sorgsam zu behandeln, ist auch nichts Schlechtes.

Doch die Art von Sorge, von der Jesus in Matthäus 6,25 ff. spricht, sind Gedanken, welche mit Ängsten behaftet sind. Ängste bezüglich dessen zu hegen, was man anziehen, essen oder trinken soll, ist etwas, das für solche charakteristisch ist, die nicht an Gott glauben, aber sicherlich nicht für uns Christen. Gott versorgt selbst die Spatzen, die weder säen noch ernten. Er gibt auch den Lilien auf dem Feld das schönste Kleid. Und jetzt aufgepasst: wie viel mehr wert sind wir in den Augen des Schöpfers! Warum sollten wir uns also noch sorgen oder fürchten?

Toxische Gedanken

Es ist die Angst in der Sorge, welche den Gedanken toxisch macht. Kleidung und Essen sind vielleicht nicht mehr unsere Hauptsorgen, aber vielleicht sind es andere Bedürfnisse des Lebens, um die wir uns Gedanken machen. Womit soll ich nur die Rechnung vom Zahnarzt bezahlen? Wieso wollen meine Kinder nicht mehr mit uns zum Gottesdienst fahren? Werden all die Beschwerden, von denen der Arzt gesprochen hat, zukünftig Teil meines Lebens sein?

Die Angst ist ein Räuber und das Erste, das er dir raubt, ist dein Glaube! Es ist dein Glaube an einen Gott, der ein guter Versorger ist; ein Gott, bei dem du mehr wert bist als irgendein Piepmatz oder eine

Blume auf dem Feld. Angst untergräbt das Vertrauen, dass man bei Gott angenommen ist und lässt einen denken, man würde den Ansprüchen nicht genügen und man habe verdient, was einem zugestoßen ist.



Sorgen und Ängste rauben uns den Glauben!

Hey! Fange an, die Lage nüchtern zu betrachten und komme los von deiner Trunkenheit der Sorge. 1. Petrus 3,8 befiehlt uns, nüchtern zu sein und zu wachen, weil der Teufel wie ein brüllender Löwe umhergeht und danach sucht, wen er verschlingen kann. Dem sollen wir fest im Glauben widerstehen – nicht mit Sorgen oder Ängsten! Der Vers zuvor fordert uns auf, die Sorgen auf Gott zu werfen. Offensichtlich wird hier das „sich-Sorgen“ und „Angst-haben“ damit verglichen, nicht nüchtern zu sein. Die Sorgen und Ängste auf Gott zu schleudern bedeutet hingegen, deutlich zu sehen und nüchtern zu sein. Die Sorgen auf ihn zu werfen heißt, sie mit aller Kraft von sich weg zu katapultieren. Mit anderen Worten, sobald du Ängste und Sorgen in deinen Gedanken

erkenntst, solltest du sie mit aller Kraft von dir auf Gott, den Versorger, werfen. Die Aufgabenaufteilung in dieser Beziehung ist dabei sehr wichtig. Deine Aufgabe ist es, die Sorgen und Ängste auf ihn zu werfen. Seine Aufgabe ist es, sich um alles Weitere zu kümmern. Du solltest die jeweiligen Zuständigkeiten nicht durcheinanderbringen. Es ist nicht deine Aufgabe herauszufinden, wie Gott sich um deine Ängste kümmert. Lass das seine Sorge sein!

Sorgen ersticken Gottes Wort!

Einen weiteren interessanten Aspekt finden wir im Gleichnis vom Sämann. Hier wird erwähnt, dass etwas vom Saatkorn, dem Wort Gottes, unter die Dornen fiel. Und was sagt uns Jesus, wofür diese Dornen stehen und was sie bewirken? *„Andere Menschen entsprechen der Saat, die unter die Disteln fällt. Sie haben die Botschaft gehört, doch dann gewinnen die Sorgen ihres Alltags, die Verlockungen des Reichtums und andere Begierden die Oberhand und ersticken das Wort. Es bleibt ohne Frucht“* (Markus 4,18-19).



Sorgen können das gesäte Wort Gottes überlagern und überwuchern.

Es sind die Sorgen und Ängste, welche das Wort Gottes, das in unsere Herzen gesät wurde, überlagern und überwuchern, sodass es erstickt und unfruchtbar wird. Dies allein sollte bereits Grund genug sein, sich auf Sorgen und Ängste nicht einzulassen. Fort mit ihnen! Sie mit voller Kraft auf Gott zu schleudern ist genau die richtige Devise. Ängste und Sorgen tragen zwar das Kleid der Vernunft, sind dabei aber höchst toxisch und tödlich. Sie ersticken Gottes Wort und machen es unfruchtbar. Vielleicht ist das Teil der Antwort auf deine Frage, weshalb dein Glaube nie so richtig zum Blühen kommt und Früchte trägt. Könnte es sein, dass die Sorgen und Ängste immer wieder Glauben und Gottes Wort im Keim ersticken?

Sorgen und Gebet

Der Apostel Paulus gibt uns im Brief an die Philipper eine wundervolle Anweisung. Im vierten Kapitel fordert er uns im vierten Vers auf, uns im Herrn zu freuen. Und dann heißt es im sechsten und siebten Vers: *„Macht euch keine Sorgen, sondern bringt eure Anliegen im Gebet mit Bitte und Danksagung vor Gott! Und sein Frieden, der alles menschliche Denken weit übersteigt, wird euer Innerstes und eure Gedanken beschützen, denn ihr seid ja mit Jesus Christus verbunden.“*

Wir sollen also die Anliegen, Sorgen und Ängste im Gebet vor Gott bringen, damit er sich darum kümmern kann. Durchs Gebet schleudern wir sie auf ihn. Dann bleibt uns nur noch zu danken, dass er sich darum kümmert und sein Friede wird unseren Verstand und Sinn durchdringen und bewahren.

Bobby McFerrin hat also nicht ganz unrecht mit seinem Lied. Don't worry be

happy! Mach dir keine Sorgen! Sei fröhlich! Aber entgegen dem Rat, einfach nichts zu tun, sondern sie wie erwähnt mit aller Kraft auf Gott zu werfen, damit sein Frieden dich durchdringt. Sorgen ersticken das Wort Gottes und machen es unfruchtbar. Du hast es selbst in deiner Hand, was du mit deinen Sorgen machst. Triff eine weise Entscheidung!



Thomas Lohnke

Thomas Lohnke ist Gründer und Pastor der Familiengemeinde Langenthal, CH. Er ist ausserdem seit 20 Jahren Teil des Lehrerstabes des Gospel Training Centers in Zürich. Er ist mit Monika seit 27 Jahren verheiratet und hat vier Kinder.

NEU
DVD/CD-
Set

Markusevangelium kompakt

Wer war Jesus? Warum wurde er Mensch? Was bedeutet es, an ihn zu glauben? Was war seine Mission? Und was bedeutet es, an ihn zu glauben und ihm nachzufolgen? Diese und viele weitere Fragen werden in dieser Sendereihe eingehend im Rahmen einer lockeren und interessanten Gesprächsrunde besprochen.

Du wirst u.a. Einblicke in die historischen Hintergründe zur Zeit Jesu erhalten, die du so vielleicht noch nie gehört hast.

Wir laden dich ein, mit uns ins Markusevangelium einzutauchen!



10-teilige Sendereihe über das
Markusevangelium als Komplett-Set

Gesprächsrunde mit Reinhard Seiler,
Sven Blissenbach und Thomas Bock

CD-Set (4 CDs) : CHF 12.50 / Euro 11.50
DVD-Set (4 DVD) : CHF 18.50 / Euro 16.50
zugänglich Versandkosten

Bestelle diese Serie jetzt telefonisch, per
Email, im Webshop oder direkt mit deiner
Spende! Die Auslieferung erfolgt ab 30.9.



Sorge dich nicht um morgen!

von Rosi Blissenbach

**„Darum sollt ihr euch nicht sorgen um den morgigen Tag; denn der morgige Tag wird für das Seine sorgen. Jedem Tag genügt seine eigene Plage.“
(Matthäus 6,34)**

Wie oft machen wir uns Gedanken über das, was morgen sein wird? Wir denken über den Termin von übermorgen nach, das Gespräch mit dem Nachbarn in der nächsten Woche oder den Schulabschluss der Tochter im kommenden Sommer oder wir machen uns sogar bereits Sorgen über die folgenden drei Jahre der Ausbildung des Sohnes.

Womit wir uns in unseren Gedanken auch immer beschäftigen und worüber wir uns auch immer Sorgen machen, selten betrifft es den Moment, in dem wir uns gerade befinden.

Gott wusste schon immer, dass dies ein Problem von uns Menschen sein würde. Bereits dem Volk Israel hatte er gesagt, sie sollten das Manna, das er vom Himmel zu ihrer Versorgung regnen ließ, nur für den jeweiligen Tag sammeln. Er wollte nicht, dass sie sich für den nächsten oder sogar übernächsten Tag sorgten.

Als er seine Jünger das Vaterunser lehrte, wollte er, dass sie auch nur für das „tägliche Brot“ bitten sollten. Nicht für das von übermorgen. Im Matthäusevangelium Kapitel 6 sagt Jesus ganz klar, dass er bereits alles kennt und weiß, was wir benötigen – egal, ob es sich um Kleidung, Essen oder sonst etwas handelt. Er sorgt nicht nur für die Lilien auf dem Feld oder die Vögel unter dem Himmel, sondern ganz sicher auch für uns!

(Diese Andacht wurde der Reihe „Inspiration für heute“ entnommen.)



Inspiration für heute

Paperback, 200 Seiten,
Sprache: Deutsch

CHF 7.50
EUR 6.50

Band 4 (Okt-Dez)

Tischkalender 2020



NEU!
jetzt
erhältlich!

Sorgen und Ängste - wer kennt sie nicht?

Sowohl über Sorgen als auch über Ängste gibt es in Gottes Wort viel zu lesen. Gott wusste, was uns bewegt, und deshalb hat er auf unsere Ängste und Sorgen in allen erdenklichen Facetten auch Antworten für uns bereit.

Dieser Kalender beinhaltet deshalb auch nur eine kleine Auswahl an Bibelversen, die uns helfen sollen, unsere Sorgen und Ängste an Gott abzugeben. Gottes Antworten helfen uns loszulassen und ihm zu vertrauen, denn er hat alles im Griff.



Als Bonusmaterial kannst du dir jeden Monat eine Audio-Andacht per QR-Code herunterladen oder dem angegebenen Link folgen und so den Bibelvers nochmals für dich vertiefen!

Tischkalender mit Spirale, 14 Seiten, A5
Sprache: Deutsch
CHF 12.50 / EUR 11.00



SEPTEMBER 2019

1. September

Vom Fluch zum Segen Teil 1

8. September

Vom Fluch zum Segen Teil 2

15. September

Markusevangelium kompakt (8):
Jesus kommt wieder

22. September

Markusevangelium kompakt (9):
Die Passion Jesu

29. September

Markusevangelium kompakt (10):
Ist Jesus wirklich auferstanden?

Oktober 2019

6. Oktober

Vergebung & Grenzen setzen (1)

13. Oktober

Vergebung & Grenzen setzen (2)

20. Oktober

Rettung in Jesus allein Teil 1

27. Oktober

Rettung in Jesus allein Teil 2

inspiration4today.ch/impulse/tv-sendungen



November 2019

3. November

Dein Ausweg aus der Angst
Teil 1

10. November

Dein Ausweg aus der Angst
Teil 2

17. November

Dein Ausweg aus der Angst
Teil 3

24. November

... und (k)ein bisschen weise
(Totensonntag)

Programmänderungen vorbehalten!



VORSCHAU

Auf unserer Website unter:
inspiration4today.ch/impulse/videoclips
oder direkt auf Youtube unter:
Inspiration4Today

findest du jeweils freitags
eine kurze Vorschau
der Sendung vom Sonntag!

Noch einfacher geht's über
unsere App für dein Smartphone!



rheinmaintv



SCHWEIZ

Sonntag 8:30 Uhr

Sonntag 11:30 Uhr

Beide TV-Sender
sind in den jeweiligen
Kabelnetzen und über
Livestream zu sehen.

schweiz5.ch/v2/web-tv
rheinmaintv.de/live-tv

Rhein-Main TV kann
zusätzlich via Satellit
empfangen werden.
Bei Schweiz5 ist dies
seit Juli 2019 leider nicht
mehr möglich.

**Vielen Dank, dass Du
diese TV-Sendungen mit
Deiner Unterstützung
möglich machst!**

Die Spendenkonten für
Deutschland und die
Schweiz findest du im
Impressum.
Du kannst aber auch
Online über Paypal
spenden!
Nochmals herzlichen
Dank für alles Mittragen!

**ab sofort
erhältlich**

Neu: CD- und DVD-Set

Gleichnisse vom Reich Gottes

Was es bedeutet, wenn Gottes Herrschaft Mass und Ziel aller Dinge ist!

In dieser 8-teiligen Reihe behandelt Pastor Blissenbach eine Reihe von Gleichnissen, die Jesus in Hinblick auf das Reich Gottes erzählt hat. Du erfährst, was es mit dem Reich Gottes auf sich hat und warum es so bedeutsam für unser Leben ist.



8-teilige Sendereihe über die Gleichnisse Jesu vom Reich Gottes als Komplett-Set

Bibelbetrachtungen mit Pastor Sven Blissenbach

CD-Set (3 CDs): CHF 10.90 / Euro 9.90

DVD-Set (3 DVD): CHF 16.90 / Euro 14.90

zuzüglich Versandkosten

Diese Serie ist ab sofort erhältlich! Du kannst sie auch mit dem Antworttalon am Ende des Magazins oder im Webshop bestellen!

Workshops und Vieles mehr – für dich zusammengestellt!



Power4Life Schweiz startet durch, um Menschen nicht nur in ihren Begabungen zu unterstützen und zu stärken, sondern auch um Alleinerziehende zu entlasten und einsamen Menschen die Möglichkeit für Gemeinschaft zu geben.

- ▶ **Kindernachmittage (regelmäßig) – Ort: Bernstr. 133, 3. Stock, 3627 Heimberg**
Musst du mal durchatmen? Brauchst du Kinderbetreuung? Ist dein Kind zwischen 5 und 12 Jahre alt und liebt es zu malen, zu basteln, spannende Geschichten zu hören und mit Gleichaltrigen zu spielen?
Wir sind jeden 2. Mittwoch im Monat von 14.00 bis 18.00 Uhr für dich resp. dein Kind da!
Wichtig: eine Anmeldung bis eine Woche vorher ist zwingend erforderlich!

- ▶ **Treffen 65+ (regelmäßig) – Ort: Bernstr. 133, 3. Stock, 3627 Heimberg (Lift vorh.)**
Bist du über 65 Jahre alt? Leben deine Kinder und Enkelkinder weit weg oder haben keine Zeit für dich? Sind deine Freunde an andere Orte gezogen? Dann haben wir jeden 4. Mittwoch im Monat ab 14.30 Uhr für dich eine Gelegenheit mit anderen bei Kaffee und Kuchen in ungezwungener Atmosphäre über „Gott und die Welt“ zu plaudern!
Bei Interesse ist Zeit für Gesellschaftsspiele (z. B. Karten, Schach, Dame etc.), kreative Raterunden oder auch gemeinsames Quizzen.
Anmeldung bis zum vorangehenden Montag, 12.00 Uhr!

- ▶ **2 Kreativ-Workshops Schmuckbasteln – Freitag, 11. Oktober 2019**
Wolltest du schon immer deinen Schmuck selber machen? Hast du ein Kleidungsstück, für das dir der passende Schmuck noch fehlt? Oder möchtest du jemandem mit einem schönen selbstgemachten Unikat eine Freude machen?
1. Workshop: Freitag, 11. Oktober 2019, 14.30 – 17.00 Uhr
2. Workshop: Freitag, 11. Oktober 2019, 18.30 – 21.00 Uhr
Kosten: je Workshop CHF 35.– inkl. Material; Ort: Bernstr. 133, 3. Stock, Heimberg
Anmeldeschluss: Freitag 4. Oktober 2019 (mind. 5 /max. 15 TeilnehmerInnen)

- ▶ **3. Kreativ-Workshop Zeichnen mit Bleistift und Graphit – 20. bis 23. Januar 2020**
für Anfänger und Fortgeschrittene
Ort: Hotel Sunnehüsi, Krattigen BE (Kosten für Zimmer inkl. VP nach Zimmerkategorie)
Kurskosten: CHF 95.–
Anmeldeschluss: 5. Januar 2020
Nähere Informationen werden nach der Anmeldung zugeschickt!

Wenn du weitere Auskünfte benötigst oder Fragen hast, melde dich einfach bei uns. Anmelden kannst du dich telefonisch +41 (0)33 655 06 36 oder schriftlich (z. B. mit dem Antworttalon hinten in diesem Magazin).

Power4Life Schweiz ist ein selbständiger, gemeinnütziger Verein und gleichzeitig der gemeinnützige Zweig von Inspiration4Today Schweiz!



Sich sorgen kostet Unmengen an Kraft und Energie. Es hat deshalb negative Auswirkungen auf unsere Seele und unseren Körper.

Wenn Sorgen die Kräfte rauben

von Walter Nitsche

Kennst du das: Man wälzt sich im Bett von der einen auf die andere Seite und findet keinen Schlaf? Man ist bei der üblichen Arbeit blockiert, weil immer wieder dieselben Sorgengedanken auftauchen? Und wie die Melodie eines sog. „Ohrwurms“ kriegt man die Gedanken nicht mehr los.

Als Kind fuhr ich gerne Kettenkarussell. Man findet diese Attraktionen, bei denen die Fahrgastsitze an Ketten an einem Drehkranz befestigt sind, heute kaum mehr. In windiger Höhe durch die Luft sausen, das war schön. Doch niemand möchte dauernd Kettenkarussell fahren. Es ist auch schön, wieder auszusteigen und auf sicherem Boden zu sein. Meine Frau kann

auch heute noch ab und zu solch eine Fahrt geniessen. Ich nicht, weil ich besorgt bin, die Kette könnte reissen, da mein Gewicht im Lauf der Jahre schwer zugelegt hat. Berechtigte Sorgen? Oder nicht? Da ist doch mal was passiert, regt sich eine ferne Erinnerung in meinem Gedächtnis ...

Es hindert allerdings mein Alltagsleben nicht, ob ich selbst Kettenkarussell fahre oder nur wohlwollend meiner Frau dabei zuschauen, wie sie eine Kindheitserinnerung geniessen. Doch von Sorgen geplagt zu werden ist vergleichbar mit der unaufhörlichen Fahrt in einem Kettenkarussell. Du drehst dich stets um den Drehkranz – ohne vorwärtskommen.

Du möchtest aussteigen und es geht nicht. Ist eine Karussellrunde vorbei, befindest du dich bereits in der nächsten.

Durch Sorgen versetzt du deinen Körper in einen ständigen Spannungszustand. Das kostet Unmengen an Kraft und Energie, die du dafür eigentlich nicht übrig hast. Und auch die Seele leidet, denn die Szenarien, die auf dich vielleicht zukommen könnten, sind bedrückend, katastrophal, traumatisch. Wenn du sie dir ausmalst, wissen deine Emotionen nicht, ob es sich um Phantasie oder um Realität handelt – und sie gehen daher mit ganzer Leidenschaft mit. Ständige Sorgen haben folglich eine sehr negative Auswirkung auf Psyche und Körper. Wird die Psyche überanstrengt, kann es sogar zu sogenannten psychosomatischen Auswirkungen kommen.

Weil Gott es gut mit uns meint, finden wir in seinem Wort eine Menge von guten, liebevollen Anweisungen. So spricht die Bibel auch davon, wie wir mit Sorgen umgehen können, damit sie uns nicht auffressen, denn „euer Todfeind, der Teufel, streicht wie ein brüllender Löwe herum und sucht nach einem Opfer, das er verschlingen kann“, heißt es in 1. Petrus 5,8. Das ist eine grundlegende Warnung. Doch hier steht sie in direktem Zusammenhang mit Sorge, denn im Vers davor (Vers 7) heißt es: „*Und werft so alle eure Sorgen auf ihn, denn er sorgt sich um alles, was euch betrifft.*“

Weder verdrängen noch verneinen

Aus ganzheitlich seelsorglicher Sicht ist diese Anweisung faszinierend, denn sie beinhaltet gleichzeitig jene Umgangsmethoden, die man meiden sollte,



Von Sorgen geplagt zu werden ist vergleichbar mit der Fahrt in einem Kettenkarussell.

da sie nicht zum Erfolg führen:

Einerseits sollen wir die Sorgen wahrnehmen, nicht verdrängen. Sie würden sich sonst doch heimlich wieder Raum schaffen und uns blockieren.

Zum andern sollen wir nicht versuchen, die Sorgen zu verneinen: „Ich will mir keine Sorgen mehr machen!“ Dadurch fixiere ich mich ja direkt auf die Sorgen, die ich mir nicht mehr machen will. Was geschieht dabei? Ich verstärke sie, statt sie zu lindern.

Es ist vergleichbar mit dem Versuch: „Ich will jetzt nicht mehr an das Stück Kuchen denken, das verlockend im Kühlschrank auf mich wartet.“ Du malst dir dabei das Kuchenstück sogar noch aus, an das du nicht mehr denken willst. Es ist eindeutig: Der Gedanke wird verstärkt! Petrus schreibt dagegen, dass wir uns nicht auf die Sorge konzentrieren, sondern diese „auf ihn“ werfen sollen. Weg damit – an einen sicheren Ort, der außerhalb von uns liegt.



Wie gut bist du im Werfen deiner Sorgen?

Wohin mit den Sorgen?

Es wird nicht gelingen, Sorgen einfach „wegwerfen zu wollen“, ohne zu wissen wohin. In unserem Bibelvers heißt es daher: auf ihn!

Das hat nun etwas mit unserem Gottesbild zu tun. „... denn er sorgt sich um alles, was euch betrifft.“

Kennen wir einen himmlischen Vater, dessen Herz voller Liebe zu uns ist und für uns sorgen möchte? Oder glauben wir an einen Abklatsch vom wahren Schöpfer, der für seine Liebe und Zuneigung zuerst Leistung, Opfer, Gehorsam und untadeliges Leben fordert? Dann hätte niemand von uns auch nur die geringste Chance, sich im Wohlwollen Gottes geborgen zu fühlen! Es ist also wichtig, ein biblisches Gottesbild zu haben: von Gott, der seinen Sohn Jesus Christus in die Welt gesandt hat – aus Liebe! – um uns zu erlösen. Dieser Gott sorgt für uns. Er gab sein Liebstes – sich selbst – damit wir nicht in den Krallen von Schuld und Sünde gefangen bleiben, sondern

erleben, dass wir Seine geliebten Kinder sein bzw. werden können.

Deshalb können wir unsere Sorgen vertrauensvoll auf ihn werfen, weil er, der Allmächtige selbst für uns sorgen will. Und genau darauf sollen sich nun unsere Gedanken konzentrieren. Quasi als Alternative zu den Sorgen: Betrachte die Liebe, die Größe, die Gnade, die Herrlichkeit, die Barmherzigkeit unseres himmlischen Vaters – und dieser Vater sorgt für uns!

Ähnlich schreibt es Paulus an die Philipper: *„Ansonsten denkt über das nach, meine Geschwister, was wahr, was anständig und gerecht ist! Richtet eure Gedanken auf das Reine, das Liebenswerte und Bewundernswürdige; auf alles, was Auszeichnung und Lob verdient!“* (Philipper 4,8)

Und Jesus Christus selbst wird sehr direkt: *„Deshalb sage ich euch: Sorgt euch nicht um Essen und Trinken zum Leben und um die Kleidung für den Körper. Das Leben ist doch wichtiger als die Nahrung und der Körper wichtiger als die Kleidung.“*

Schaut euch die Vögel an! Sie säen nicht, sie ernten nicht und haben auch keine Vorratsräume, und euer himmlischer Vater ernährt sie doch. Und ihr? Ihr seid doch viel mehr wert als diese Vögel.

Wer von euch kann sich denn durch Sorgen das Leben auch nur um einen Tag verlängern? Und warum macht ihr euch Sorgen um die Kleidung? Seht euch die Wiesenblumen an, wie sie ohne Anstrengung wachsen und ohne sich Kleider zu nähen. Ich sage euch, selbst Salomo war in all seiner Pracht nicht so schön gekleidet wie eine von ihnen. Wenn Gott sogar das wilde Gras, das heute steht und morgen in den Backofen

gesteckt wird, so schön schmückt, wie viel mehr wird er sich dann um euch kümmern, ihr Kleingläubigen!

Macht euch also keine Sorgen! Fragt nicht: ‚Was sollen wir denn essen? Was können wir trinken? Was sollen wir anziehen?‘ Denn damit plagen sich die Menschen dieser Welt herum. Euer Vater weiß doch, dass ihr das alles braucht! Euch soll es zuerst um Gottes Reich und Gottes Gerechtigkeit gehen, dann wird er euch alles Übrige dazugeben.

Sorgt euch also nicht um das, was morgen sein wird! Denn der Tag morgen wird für sich selbst sorgen. Die Plagen von heute sind für heute genug!“ (Matthäus 6,25-34)

Vorsorge ist nicht Sorge

Damit wir uns nicht missverstehen: Dass wir in unserem Leben gut planen, Vorsorge treffen, uns Gedanken über die Zukunft machen, ist nicht „sorgen“. Auch Joseph hatte in den fetten Jahren Ägyptens Vorsorge getroffen und die Kornkammern gefüllt für die Zeit der mageren Jahre – alles im Vertrauen auf Gott. Nur der reiche Kornbauer setzte sein Vertrauen auf seinen eigenen Reichtum – und scheiterte.

Eine nüchterne, vernünftige, von Gott abhängige Planung ist nicht unbiblich. Ganz im Gegenteil, klug zu planen gehört zu einem verantwortungsbewussten Leben. Auch Jesus selbst findet dies selbstverständlich: *„Wenn jemand von euch ein hohes Haus bauen will, muss er sich doch vorher hinsetzen und die Kosten überschlagen, um zu sehen, ob sein Geld dafür reicht“* (Lukas 14,28; NeÜ).

Vorsorgliche Planung hat also nichts mit Sorgen zu tun. Sorgen beschäftigen sich mit Zukunfts-Phantasien, was alles

Schlimmes eintreten könnte. Und 80% aller Dinge, worüber wir uns Sorgen machen, treffen sowieso nie ein. Welch eine Vergeudung von unseren Ressourcen, von gedanklicher Kraft und Energie!



Vorsorgliche Planung hat nichts mit Sorgen zu tun!

Sich mit den Inhalten befassen

Was immer auch deine Sorgen ausmachen: Befasse dich konkret damit. Mit konkret meine ich: Setz dich hin, nimm ein Blatt Papier und Schreibzeug. Benenne deine Sorge und frage dich dann: Was kann ich jetzt selbst tun? Das notiere und schreib dazu auf, wann du es tun willst. Dann notiere, worauf du keinen Einfluss hast. Das vertraue im Gebet deinem himmlischen Vater an. Gib es an ihn ab!

Beispielsweise bist du besorgt, wie die bevorstehende Operation verlaufen wird. Was könntest du z.B. im Vorfeld tun? Dich gesund und leicht ernähren, damit dein Organismus nicht überbelastet ist. Praktische Dinge für die Zeit im Spital regeln... Worauf hast du keinen Einfluss? Zum Beispiel die Ergebnisse der

Operation. Die legst du bewusst im Gebet in Gottes Hände.

Oder ein anderes Beispiel: Du hattest einen Konflikt mit einem Mitarbeiter und ihr seid im Streit auseinander gegangen. Jetzt kommen die Sorgen – und auch die Dinge, die du noch hättest sagen sollen oder wollen und dir einfach nicht eingefallen sind. Was könntest du jetzt tun? Zum Beispiel einen Brief schreiben, damit der Mitarbeiter alles in Ruhe schwarz auf weiß lesen kann. Im Brief konzentrierst du dich vor allem auf die Basis, weil du ja vor allem Wertschätzung zum Ausdruck bringen willst. Wertschätzung dafür, dass der Mitarbeiter auch ein wertvolles Geschöpf Gottes ist – auch wenn ihr euch in einer Sache in die Haare geraten seid. Indem du Gott darum bittest, dass sein Heiliger Geist dich leitet, bringst du diese Gedanken zu Papier.

Wiederum: Die Reaktion des Mitarbeiters auf deinen Brief kannst du nicht beeinflussen, also legst du diese in die Hand Gottes.

Was du also tun kannst, das tue unter der Leitung des Heiligen Geistes, und die Ergebnisse überlasse Gott.

Eine hilfreiche Übung

Nachdem du dich mit den Inhalten konkret befasst hast, gibt es gegen das

Gedankenkarussell eine hilfreiche Übung, dieses „Sorgen-Wegwerfen“ praktisch werden zu lassen. Doch wie alles, was geübt werden muss, braucht auch dies hier seine Zeit.

Stell dir vor, du sitzt am Ufer eines großen Flusses (wie z.B. Rhein oder Donau). Beladene Schiffe schwimmen an dir vorbei: die einzelnen Sorgen. Betrachte diese Lastkähne (also nicht verdrängen). Befasse dich beim Vorbeischwimmen nochmals kurz mit der Ladung (also nicht verneinen) und entsliesse dich, nicht einzusteigen, sondern den Lastkahn weiterschwimmen zu lassen... in die Hand Gottes, die offen am Ende des Flusses wartet.

Und nun danke für all das Gute, dass du von Gott schon erlebt hast, damit es auch in deinem Herzen ankommt: „... denn er sorgt sich um alles, was euch betrifft“ (1. Petrus 5,7).



Walter Nitsche

Walter Nitsche ist Autor von fünfzehn Fachbüchern, von denen etliche in mehrere Sprachen übersetzt wurden, sowie Supervisor und Seelsorge-Ausbildungsleiter der AsB (Arbeitsgemeinschaft seelsorglicher Berater).

Wir danken Gott:

- ▶ für alle treuen Spender, die uns helfen, auf Sendung zu bleiben
- ▶ für alle ermutigenden Zuschriften und Telefonanrufe
- ▶ für den neuen Steuerbefreiungsbescheid für den Verein in Deutschland

Wir bitten Gott:

- ▶ für weitere Mitarbeiter in unserem Gebetsteam
- ▶ dass viele Menschen durch die TV-Sendungen von Gott berührt werden und sie Hilfe in ihrem Alltag erhalten





Walter Nitsche

Hardcover, 180 Seiten,
Sprache: Deutsch

CHF 19.90
EUR 14.30

Sicher in Gottes Händen



Herausgeber



Inspiration4Today Schweiz

Bernstrasse 133, 3627 Heimberg

Telefon +41 (0)33 655 06 36

info@inspiration4today.ch, inspiration4today.ch

Spendenkonto

Postfinance Konto 17-260489-8

IBAN CH30 0900 0000 1726 0489 8

BIC/SWIFT POFICHBEXXX

Inspiration4Today e. V. (Deutschland)

Baumgartenstraße 44, 75217 Birkenfeld/Württ.

Telefon +49 (0)6087 736 99 33

info@inspiration4today.de, inspiration4today.de

Spendenkonto

Postbank Konto 964 974 706

BLZ 600 100 70

IBAN DE57 6001 0070 0964 9747 06

BIC/SWIFT PBNKDEFF

Spenden in Deutschland sind steuerabzugsfähig!

Verantwortlich/Redaktion/Layout

Rosi Blissenbach

Bildhinweise

© Inspiration4Today Schweiz

ausser: „sorgenvolle Frau“ © us* rostyslav-savchyn (Titel, S. 3) • „Feuerwehrmann“ © pb* Valtteri Arvonen (S. 4+7) • „Staubsauger“ © pb* kropekk_pl (S. 5) • „richtige Tür“ © pb* qimono (S. 6) • „Don't worry“ © pb* cafepampas (S. 10) • „sorgenvoller Mann“ © pb* StockSnap (S. 11) • „Disteln“ © pb* Luigi Asuni (S. 12) • „erschöpfter Mann“ © us* whoislimos (S. 20) • „Karussell“ © pb* MoreLight (S. 21) • „Einwurf“ © pb* 7721622 (S. 22) • „Planung“ © pb* StartupStockPhotos (S. 23) • „betende Hände“ © iStockphoto/Killroy (S. 24/25) • „Senioren auf Bank“ © iStockphoto/sculpius Erbe-b_2722809 (S. 32)

* stock.adobe.com (sa), dollarphotoclub (dpc), fotolia.com (ft), pixabay.com/public domain (pb), unsplash.com (us), pexels (pex)

Sofern nicht anders vermerkt, wurden die zitierten Bibelstellen sowohl aus dem Alten wie dem Neuen Testament der Neuen evangelistischen Übersetzung NeÜ bibleheute © Karl-Heinz Vanheiden und Christliche Verlagsgesellschaft Dillenburg entnommen.

Impressum

25

Inspiration4U

Das sagen unsere Zuschauer!

- ▶ Ihr Programm ist wunderbar und bringt mir viel Segen. (R. K., Dresden, DE*)
- ▶ Wir sind sehr angetan von den Predigten.
Gerade die Reihe mit den Gleichnissen ist sehr wertvoll!
Leider haben wir die Serie über die Offenbarung nicht vollständig mitbekommen, weil wir Sie erst am Schluss der Reihe im TV gefunden haben.
(A. L., Bad Rodach, DE*)

***Hast auch du eine Rückmeldung zu unseren Sendungen? Dann schreibe uns oder ruf uns einfach an! Die Kontaktdaten deines Landes findest du im Impressum!
Wir würden uns freuen auch von dir zu hören!***

Fragen & Antworten

mit Inspiration4Today

Gibt es Ihre Predigten auch auf Youtube?

*A. L., Bad Rodach, DE**

Momentan können Sie unsere „1-Minute-Inspirationen“ und Videoclips der jeweiligen Predigtvorschau zum Wochenende auf Youtube sehen.

Unser TV-Dienst ist noch jung und wir sind auf Spenden und Einnahmen aus Verkäufen von CDs und DVDs angewiesen, um die Sendezeiten im Fernsehen bezahlen zu können. Sobald sich der Fernsehdienst durch Spenden trägt, werden wir auch die Predigten für alle gratis online stellen!

**vollständige Namen und Adressen sind der Redaktion bekannt!*

Vorschau

Inspiration4U

Ängste

Diese Ausgabe wird im Dezember erscheinen und sich damit befassen, wie wir aus unseren Ängsten herauskommen. Bitte sende uns **bis spätestens zum 31. Oktober** deine Fragen, die du in Bezug auf dieses Thema hast. Wir werden unser Möglichstes tun, um diese in der nächsten Ausgabe zu beantworten.

Bitte schicke uns deine Fragen per E-Mail: info@inspiration4today.ch oder per Post:

Für die Schweiz:

Inspiration4Today Schweiz, Bernstrasse 133, 3627 Heimberg

Für Deutschland:

Inspiration4Today e.V., Baumgartenstraße 44, 75217 Birkenfeld/Württ.

Seminar

mit Walter Nitsche

Herzliche Einladung!

Nachdem wir verschiedene Seminarteile mit Walter Nitsche in unseren Fernsehsendungen ausgestrahlt und gute Resonanz darauf erhalten haben, möchten wir dir die Möglichkeit verschiedener Live-Seminare geben.

Die ersten beiden haben wir noch dieses Jahr in unseren Räumlichkeiten in der Schweiz geplant.

Bei Bedarf werden wir weitere auch in Deutschland organisieren. Melde dich einfach bei uns!

An den Seminartagen hast du die Möglichkeit, Walter Nitsche persönlich näher kennenzulernen und ihm auch deine Fragen zu stellen.

Hier erfährst du mehr zu den geplanten Seminaren:

Freitag, 1. November 2019, 19.00 – 20.30 Uhr

Seminar: Warum versteht mich denn keiner?

Die Persönlichkeit jedes einzelnen Menschen wurde von Gott ganz individuell kreiert. Je weiter unser Horizont beim Erfassen dieser Individualität ist, desto besser können wir lieben und auch Liebe erfahren. Eine Sonderstellung in der Vielfalt göttlicher Schöpfung nehmen Personen ein, die mit einer sog. „Ozeanseele“ beschenkt wurden. Im Gegensatz zu einer „Bergsee-Seele“ empfinden sie anders, spüren ihre Gegenpoligkeit (Ambivalenz), ihre starken intuitiven Antennen und werden oft völlig missverstanden. Nicht nur von ihrem Umfeld, sondern auch vom eigenen Bewusstsein.

Dieses Seminar dient dazu, diesen Menschentypus besser verstehen zu lernen – und sich an seinem Facettenreichtum zu erfreuen!

Kosten: CHF 25.—

Samstag, 2. November 2019, 10.00 – 17.00 Uhr

Seminar: Endlich frei! – Wie seelische Verletzungen geheilt und Vergebung gelebt werden kann!

Hinter jedem Schmerz gibt es einen Schatz zu entdecken – wir müssen ihn nur ausgraben! Jeglicher wirksamen Vergebung sollte eine tiefgehende Verletzungsarbeit vorausgehen, damit Lebenswunden wirklich und dauerhaft heilen können und uns nicht längerfristig blockieren.

Auch du kannst ganz frei werden und wieder neuen Mut, Freude und Zuversicht erleben.

Kosten: CHF 60.—

Besuch beider Seminare: CHF 75.—

(Reduktion für Rentner, Arbeitslose & Ehepaare - frage uns danach)

Anmeldeschluss: 15. Oktober 2019

Du kannst dich per E-Mail, Post, Telefon oder über unsere Website anmelden.



Sven Blissenbach

Sorgen – Fressen oder gefressen werden

Sorgen halten sich oft hartnäckig in unseren Köpfen und haben es an sich, gleich eine Reihe weiterer Sorgen mit „im Schlepptau“ zu haben. Wie wird man nur diese „Plagegeister“ los?

In diesem kleinen Buch werden drei „Sorgenfresser“ vorgestellt, die deine Sorgen garantiert erledigen. So werden deine Sorgen gefressen, bevor sie dich auffressen.

Dt., Minibuch, 64 Seiten, Paperback

CHF 4.90 / EUR 3.90



Sven Blissenbach

Dein Ausweg aus der Angst

Was kannst du tun, wenn dich die Angst nicht mehr loslässt? Wie kannst du deine Ängste nicht nur wieder in den Griff bekommen, sondern wirklich loswerden?

Dieses kleine Buch zeigt dir in drei Schritten einen Ausweg aus deiner Angst und warum Angst eine ganz besondere Chance für dich sein kann.

Dt., Minibuch, 64 Seiten, Paperback

CHF 4.90 / EUR 3.90



Walter Nitsche

Sicher in Gottes Händen

Ein Mangel an persönlicher Geborgenheit und Annahme in Gott hat entscheidende Auswirkungen auf das Wohlbefinden, beeinflusst die Qualität unserer Beziehungen und kann sogar zu seelischen Erkrankungen führen. Nicht selten wird dieser innere Notstand mit einem angepassten, „braven“ Lebensstil kompensiert. Die Blockade zu einem erfüllten, „überfließenden“ Leben bleibt dabei aber bestehen.

Der Autor zeigt die Grundlagen auf, wie man die Erfahrung, sich zutiefst von Gott angenommen, geliebt und in ihm geborgen zu wissen, verstärken und zur täglichen Gewissheit machen kann. Das Bewusstsein, in Gottes Händen bin ich sicher, führt uns den Weg individueller Persönlichkeitsreifung.

Dt. 180 Seiten, Hardcover

CHF 19.90 / EUR 14.30



diverse Autoren

Inspiration für heute (Oktober – Dezember)

Ein Christ ist jemand, der durch den Glauben an Jesus Christus ein neues Leben bekommen hat und von nun an ihm immer ähnlicher werden möchte. „Lernt von mir!“, fordert Jesus diejenigen auf, die an ihn glauben.

Ein christlicher Lebensstil entsteht allerdings nicht über Nacht. Hier gilt es, Stück für Stück und Tag für Tag von Jesus zu lernen. Dieses Andachtsbuch wird dir dabei eine wertvolle Hilfe sein.

Dt., 200 Seiten, Paperback

CHF 7.50 / EUR 6.50



Gottes Antworten auf deine Sorgen und Ängste

Über Sorgen und Ängste gibt es in Gottes Wort viel zu lesen. Gott wusste, was uns bewegt, und deshalb hat er auf unsere Ängste und Sorgen in allen erdenklichen Facetten auch Antworten für uns bereit.

Dieser Tischkalender beinhaltet deshalb auch nur eine kleine Auswahl an Bibelversen, die uns helfen sollen, unsere Sorgen und Ängste an Gott abzugeben. Gottes Antworten helfen uns loszulassen und ihm zu vertrauen, denn er hat alles im Griff.

Als Bonusmaterial kannst du dir jeden Monat eine Audio-Andacht per QR-Code herunterladen oder dem angegebenen Link folgen und so den Bibelvers nochmals für dich vertiefen!

Dt., Tischkalender, 14 Seiten, Format A5

CHF 12.50 / EUR 11.00



Sven Blissenbach

Mefi-Boschet

Der Bericht von Mefi-Boschet im Alten Testament veranschaulicht auf ergreifende Weise die Gnade Gottes.

In dieser bemerkenswerten Serie zeigt Pastor Sven Blissenbach klare Parallelen zwischen dem alttestamentlichen Bericht und der neutestamentlichen Gnadenlehre auf. Diese Predigten werden dich packen und du wirst begeistert sein, wie Gottes Gnade in deinem Leben aussieht und welche Auswirkungen sie hat.

3-teilige Predigtserie auf CD oder DVD

CD-Set: CHF 7.90 / EUR 6.90

DVD-Set: CHF 9.90 / EUR 8.90



Sven Blissenbach

7 Briefe von Jesus

Welche Bedeutung haben die Sendschreiben aus der Offenbarung für uns heute?

Sieben inspirierende Bibelbetrachtungen zeigen dir, was es heißt, seinen Glauben an Jesus authentisch zu leben.

Entdecke die packende Botschaft der Sendschreiben für dein Leben. Diese sieben Briefe von Jesus werden dich herausfordern und ermutigen.

7-teilige Predigtserie auf CD oder DVD

CD-Set: CHF 9.50 / EUR 7.90
DVD-Set: CHF 15.50 / EUR 14.90



Sven Blissenbach

Gleichnisse vom Reich Gottes

Was es bedeutet, wenn Gottes Herrschaft Mass und Ziel aller Dinge ist!

In dieser 8-teiligen Reihe behandelt Pastor Blissenbach eine Reihe von Gleichnissen, die Jesus in Hinblick auf das Reich Gottes erzählt hat.

Du erfährst, was es mit dem Reich Gottes auf sich hat und warum es so bedeutsam für unser Leben ist.

8-teilige Predigtserie auf CD oder DVD

CD-Set: CHF 10.90 / EUR 9.90
DVD-Set: CHF 16.90 / EUR 14.90



ab
30.09.
erhältlich

Reinhard Seiler, Sven Blissenbach, Thomas Bock

Markusevangelium kompakt

Wer war Jesus? Warum wurde er Mensch? Was bedeutet es, an ihn zu glauben? Was war seine Mission? Und was bedeutet es, an ihn zu glauben und ihm nachzuzufolgen?

Diese und viele weitere Fragen werden in dieser Sendereihe eingehend im Rahmen einer lockeren und interessanten Gesprächsrunde besprochen.

Du wirst u.a. Einblicke in die historischen Hintergründe zur Zeit Jesu erhalten, die du so vielleicht noch nie gehört hast.

Wir laden dich ein, mit uns ins Markusevangelium einzutauchen!

10-teilige Predigtserie auf CD oder DVD

CD-Set: CHF 12.50 / EUR 11.50
DVD-Set: CHF 18.50 / EUR 16.50

Antwort- & Bestelltalon

Bitte schicke diesen Talon an die Adresse deines Landes:
 Inspiration4Today Schweiz, Bernstrasse 133, 3627 Heimberg
 Inspiration4Today e.V., Baumgartenstraße 44, 75217 Birkenfeld/Württ.

Bitte ankreuzen!

- Ich melde mich meine/n Tochter/Sohn _____
 an zum Kreativ-Workshop/Nachmittag am:

- Ich melde mich zum Seelsorge-Seminar wie folgt an:
 Freitag, 1.11.2019 Samstag, 2.11.2019
- Ich möchte gerne Inspiration4Today in meinem Freundes- und
 Bekanntenkreis bekannt machen. Bitte schick mir kostenloses
 Verteilmaterial.

[I4U 3/19]

Artikel	Menge	Gesamtpreis
Alle Preise zzgl. Versandkostenpauschale. Bestellungen von Neukunden ab 50 CHF/EUR oder generell bei einem Warenwert über 100 CHF/EUR nur gegen Vorkasse. Irrtum und Liefermöglichkeit vorbehalten.		Summe

(Datum, Unterschrift)



1 Minute Inspiration

Besuche uns auf unserer Website unter:
inspiration4today.ch/impulse/videoclips
oder direkt auf Youtube unter:
Inspiration4Today

Jeder hat eine Minute Zeit, die er mit Gott verbringen kann. Die Clips von *Inspiration4Today* helfen, eine neue Perspektive auf das alltägliche Leben zu erhalten – eine Minute um die andere.

Erlebe jeden Freitag eine Minuten-Dosis der Ermutigung, Herausforderung und spannenden Gedanken mitten aus dem Leben. Die erfrischende, überraschende und lebensnahe Art dieser Videos zu geistlichen Themen wird dich ermutigen.

So kann eine Minute dein ganzes Leben verändern!

Aktualisiere jetzt die App für dein Smartphone auf unserer Website unter:

**Impulse/
1 Minute Inspiration**

Hinterlasse Hoffnung!



Inspiration4Today möchte für den Alltag als Christus-Nachfolger motivieren und inspirieren.

Vielleicht hast du selbst durch die Sendungen neue Inspiration für dein Leben erhalten. Hilf uns einen positiven Unterschied im Leben von vielen Menschen zu machen. Unterstütze die Ausstrahlung der Sendungen langfristig, indem du Inspiration4Today in deinem Testament bedenkst. Durch deine Zuwendung ermöglichst du es, dass wir die Menschen im deutschsprachigen Europa über lange Zeit mit der lebensverändernden Botschaft von Jesus Christus erreichen können.