



# Inspiration4U

## Ausweg aus der Angst

Die eigentliche Ursache unserer Ängste	4
Friede trotz Angst	10
Angst – Bestandteil des Lebens?	20



Panorama

# Wovor hast du Angst?

von Rosi Blissenbach

Geschäftsführerin von Inspiration4Today

**D**arf ich dir eine persönliche Frage stellen? *Wovor hast du Angst?*

Immer wieder gibt es statistische Erhebungen darüber, wovor wir Menschen am meisten Angst haben. Obwohl es Dutzende Dinge gibt, vor denen wir Angst haben könnten, beziehen sich die meisten unserer Ängste auf Dinge in der Zukunft.

Wir haben Angst, unsere Arbeitsstelle, unsere Partner, Kinder, unser Haus oder auch die finanzielle „Sicherheit“, sprich das Geld auf unserem Konto oder sogar unsere Rente zu verlieren.

Manchmal sind unsere Ängste aber auch gar nicht so fundamental. Dann haben sie vielleicht etwas mit der anstehenden Prüfung oder dem Gespräch mit dem Chef am nächsten Tag oder in der kommenden Woche zu tun.

Die Liste unserer Ängste vor zukünftigen Dingen kann praktisch endlos sein. Wie gut ist es da zu wissen, dass Jesus uns in Matthäus 6 Vers 34 sagt, dass wir keine Angst vor der Zukunft haben sollen. Er nennt uns sogar eine Begründung dafür, wenn er sagt, dass jeder Tag seine eigenen Lasten hat und das genug für uns ist. Er möchte nicht, dass wir zu viele Lasten tragen.

Aber Jesus gibt uns nicht nur eine Begründung, dass Angst haben schlecht für uns ist. Er sagt uns auch, warum wir keine Angst haben brauchen, wenn er sagt: „Gott wird auch morgen für euch sorgen.“ Was für ein geniales Versprechen!?!

Wenn wir Jesus beim Wort nehmen und auf sein Versprechen vertrauen, dann sind alle Ängste vor dem, was in der Zukunft passieren könnte, mit einem Schlag verschwunden. Denn egal, was morgen, übermorgen, nächste Woche oder nächsten Monat auch passiert: Gott sorgt für uns! Welch herrliche Zusage!

Auf den Seiten dieses Magazins kannst du nicht nur etwas über die Ursache deiner Ängste erfahren, sondern auch dass du tiefen Frieden trotz deiner Ängste erleben kannst.

Wenn Gott im Zentrum deines Lebens ist, dann brauchst du tatsächlich vor nichts Angst zu haben – egal was auch kommen mag.

In diesem Sinne wünsche ich dir nicht nur tiefen inneren Frieden, sondern auch ein besonders friedvolles Weihnachtsfest und große Zuversicht fürs kommende Jahr!

Das Beste kommt erst noch!



4/2019

 **inspiration**  
**4 today**

## /// Inhalt

Panorama	2
Die eigentliche Ursache unserer Ängste	4
Friede trotz Angst	10
Lähmende Angst	14
Programmorschau	16
Workshop: Zeichnen mit Bleistift & Graphit	19
Angst – Bestandteil des Lebens?	20
Gebetsanliegen	23
Rückblick Seelsorge-Seminare	24
Impressum	25
Shop-Angebote	28

# Inspiration4U



**Wir müssen die eigentliche Ursache unserer Ängste herausfinden, um sie endgültig besiegen zu können.**

## Die eigentliche Ursache unserer Ängste

---

**W**as tun wir für gewöhnlich, wenn wir unter Kopfschmerzen leiden? Vermutlich nehmen wir eine Aspirin. Das verschafft uns zwar immer eine Zeit lang Linderung unserer Beschwerden, aber es löst nicht wirklich unser Problem. Man muss der eigentlichen Ursache für die Kopfschmerzen auf den Grund gehen, um sie wirklich behandeln zu können. Und dasselbe gilt für unsere Ängste. Einfach nur Pillen gegen unsere Ängste zu schlucken, wird uns letztlich nicht weiterhelfen.

Stell dir vor, du bekommst jedes Mal Kopfschmerzen, wenn du zu irgendeinem Buch greifst und darin liest. Heißt das nun, dass Bücher die Ursache deiner Kopfschmerzen sind? Natürlich nicht! Ein

Besuch bei einem Augenarzt oder Optiker wird dir die wahre Ursache schnell zeigen: Der Grund für deine Kopfschmerzen ist, dass sich dein Sehvermögen verschlechtert hat und du eine Brille brauchst. Mit der richtigen Brille kannst du stundenlang in Büchern schmökern, ohne Kopfschmerzen zu bekommen. Die Bücher lösten sie bei dir allenfalls aus. Sie waren aber nicht die eigentliche Ursache.

Meine ersten Schultage als Erstklässler waren für mich der Horror. Ein Junge hatte es einfach auf mich abgesehen. Ich habe keine Ahnung, warum er sich gerade mich ausersehen hatte, aber er lauerte mir jeden Tag auf dem Heimweg auf und verkloppte mich. Ich hatte große Angst vor diesem

Jungen. Doch eines Tages war diese Angst vor ihm schlagartig verschwunden. Warum? Weil ich an jenem Tag auf dem Heimweg nicht allein war! Und dieses Mal wurde er abgepasst und bekam seinerseits eine Abreibung! Fortan ließ er mich in Ruhe.

Auch hier war der Junge nicht der eigentliche Grund meiner Ängste, sondern löste diese nur in mir aus. Gefürchtet hatte ich mich aus einem anderen Grund! Meine Ängste rührten daher, dass ich diesem Jungen einfach nicht gewachsen war. Er war stärker als ich und gegen ihn hatte ich keine Chance. Doch in dem Augenblick, wo ich nicht mehr allein war, sah das alles schon ganz anders aus!

Denk mal darüber nach! Es gibt viele Dinge, die unsere schlimmsten Ängste auslösen, aber sie sind nicht deren eigentliche Ursache. Letztlich fürchten wir uns, weil wir uns einsam und verlassen und all diesen Dingen hoffnungslos ausgeliefert fühlen. Wir fürchten uns, weil wir die Dinge nicht oder nicht mehr im Griff haben oder kontrollieren können. Wir haben deshalb Angst, weil wir mit manchen Situationen einfach überfordert sind und uns aus eigener Kraft nicht mehr helfen können. Hierin liegt die eigentliche Ursache all unserer Ängste! Doch das war nicht immer so ...

## Das verlorene Paradies

Wenn du die ersten Seiten deiner Bibel liest, wird dir auffallen, dass es so etwas wie Angst oder Furcht anfangs im Paradies nicht gab. Das erste Mal, wo in der Bibel die Angst erwähnt wird, findet sich in 1. Mose 3, wo Adam sagt: „*Ich hörte dich kommen und bekam Angst, weil ich nackt bin. Da habe ich mich versteckt!*“ (G.N.) Wenn wir nach einer biblischen Erklärung

für Angst suchen, dann finden wir sie in diesem Kapitel. Vorher gab es keine Angst. Adam und Eva erfreuten sich bis dahin der unmittelbaren Nähe Gottes und es gab rein gar nichts, was sie in Angst und Schrecken hätte versetzen können. Sie lebten in einem vollkommenen Frieden und in wunderbarer Harmonie mit Gott und der Schöpfung. Gott war unmittelbar bei ihnen und darum hatten sie keine Angst!



**Durch den Sündenfall haben wir die Nähe Gottes verloren und leben in Angst**

Doch dann kehrte sich der Mensch von Gott ab und entschied sich dazu, den Worten der Schlange zu glauben und Gott zu misstrauen. Er nahm von der verbotenen Frucht, was zur Folge hatte, dass ihn sofort Angst überkam und er sich vor Gott versteckte. Adam und Eva war von einem auf den anderen Augenblick klageworden, dass etwas ganz Schreckliches passiert war und das machte ihnen Angst. Jetzt hatten sie auf einmal Angst vor Gott, aber auch Angst vor allem anderen, weil sie nun auf sich allein gestellt waren! Die enge Nähe und Vertrautheit mit Gott war dahin. Gott musste schließlich die Menschen aus



**Wir tappen in die Falle des Teufels und müssen dann die Kosequenzen tragen**

seiner unmittelbaren Gegenwart vertreiben – schon allein zu ihrem eigenen Schutz, denn sie sollten nicht auf ewig lebende Tote sein (vgl. 1. Mose 2,16-17 mit 3,22).

Die Sünde trennte den Menschen von Gott und mit der Sünde kam die Angst. Und daran hat sich bis heute nichts geändert! Wir werden nicht in paradiesische Verhältnisse hineingeboren. Wir werden in eine Welt hineingeboren, die sich von Gott entfernt und entfremdet hat. Kennst du den Film „Und täglich grüßt das Murmeltier“? Bill Murray spielt darin einen arroganten und egozentrischen Mann, der eines Tages in einer Zeitschleife festsetzt und ein und denselben Tag immer wieder erlebt. Und in gewisser Weise ist es mit 1. Mose 3 ganz ähnlich. Die ganze Menschheit sitzt quasi in dieser Zeitschleife des Sündenfalls fest. Jeder von uns macht es ganz genauso wie Adam und Eva!

Wir tappen in die Falle des Teufels, wenden uns von Gott ab, misstrauen ihm, tun das, was Gott verbietet und laufen mit unseren Ängsten Gott davon und müssen dann die Konsequenzen tragen. Das Para-

dies haben wir verloren. Nun leben wir in einer von Sünde gezeichneten Welt, wo viel Krieg, Streit, Krankheit, Lüge, Betrug, Leid und Tod herrschen. All das bietet reichlich Anlass zu mancherlei Ängsten, doch die eigentliche Ursache hat mit unserer Gottesferne zu tun. Wir haben nicht nur das Paradies verloren. Wir Menschen haben Gott aus den Augen verloren, ja, wir sind Gott-los geworden und sind damit nun auf uns gestellt. Gott ist nicht mehr an unserer Seite. Wir stehen allein da – so wie ich damals völlig allein jenem bösen Jungen aus der ersten Klasse gegenüberstand, gegen den ich keine Chance hatte.

### **Fürchte Gott!**

In unserer Bibel wird im Prinzip nicht groß zwischen „Angst“ und „Furcht“ unterschieden. Diese Begriffe werden vielmehr synonym verwendet. Allerdings unterscheidet die Bibel sehr wohl zwischen Angst/Furcht und Ehrfurcht! Die Worte *phobeō* oder *phōbos* können je nach Zusammenhang mal das eine und mal das andere bedeuten.



**Wir haben Gott aus den Augen verloren und sind darum in unseren Ängsten gefangen**



Wenn es darum geht, wie wir unsere Ängste loswerden können, macht Jesus in Lukas 12,4-5 eine klare Ansage: „*Meine Freunde, ich sage euch: Habt keine Angst vor denen, die nur den Leib töten, euch darüber hinaus aber nichts anhaben können. Ich will euch sagen, wen ihr fürchten müsst: Fürchtet den, der euch nach dem Töten auch noch in die Hölle werfen kann. Den müsst ihr fürchten!*“ (Lukas 12,4-5;). Zunächst einmal sagt Jesus hier deutlich, wovor wir keine Angst haben sollten: vor Menschen! Die Sache mit dem bereits erwähnten Schulkameraden aus der ersten Klasse fällt zum Beispiel in diese Kategorie. Menschenfurcht ist sicher jedem von uns mehr oder weniger vertraut. Wir fürchten, was andere über uns denken oder was sie uns alles antun könnten. Wir haben Angst davor, von anderen abgelehnt und ausgeschlossen zu werden. Das beginnt alles schon im Kindergarten, setzt sich in der Schule fort und ändert sich meist auch nicht im Berufsleben.

Was Jesus hier nun bezüglich der Menschenfurcht sagt, gilt aber letztlich auch für all unsere anderen Ängste. Es lässt sich genauso auf unsere Ängste in puncto Gesundheit, Versorgung oder Finanzen anwenden. Es geht einfach darum, Gott noch mehr als alles andere im Leben zu fürchten! Wenn wir das tun, lösen sich unsere anderen Ängste mehr und mehr in Luft auf.

## Gott ernst nehmen

Mir gefällt es, wie die Gute Nachricht die Furcht vor Gott mitunter wiedergibt und beschreibt: „*Viel Träumen führt zu viel Sinnlosigkeit, viele Worte auch. Darum nimm Gott ernst!*“ (Prediger 5,6; G.N.). „*Halte dich nicht selbst für klug und erfah-*



### Adam und Eva hörten auf die Schlange, anstatt Gott ernst zu nehmen

*ren, sondern nimm den HERRN ernst und bleib allem Unrecht fern!*“ (Sprüche 3,7; G.N.). Gott geht es weniger darum, dass wir in Angst und Schrecken vor ihm leben. Was er eigentlich will, ist, dass wir ihn ernst nehmen und das, was er sagt und tut!

Genau das war das Problem von Adam und Eva gewesen! Sie hatten Gott und was er ihnen gesagt hatte, nicht ernst genug genommen. Sie stellten ihre eigenen Wünsche über das Gebot Gottes. Sie glaubten dem Wort der Schlange mehr als dem Wort Gottes. Und damit nahm das Unheil seinen Lauf. Wenn wir also aus dieser unheilvollen „Zeitschleife“ von Sünde und Angst ausbrechen wollen, beginnt das damit, Gott wieder ernst zu nehmen. Anders kommen wir aus dieser Nummer nicht mehr raus.

Du kannst in deinem Leben keinen schlimmeren Fehler begehen, als mit Gott nicht mehr zu rechnen.

Lassen dir deine Ängste keine Ruhe mehr? Du leidest unter Schlafstörungen, bist ständig gestresst und in Unruhe?

Dann achte einmal darauf, was Augustinus in seinen Bekenntnissen schrieb: „...

weil du für dich uns erschufst und weil unser Herz ruhelos bleibt, so lang es nicht ruht in dir.“<sup>1</sup>

Ruhelos. Unruhig. Angstvoll. Solange wir nicht verstehen, dass wir Gott wieder ganz neu in unser Leben einbeziehen müssen, werden wir nicht zur Ruhe kommen und inneren Frieden finden. Erst wenn wir Gott wieder ernst nehmen und mit ihm konkret in unserem Leben rechnen, werden unsere Ängste ihre Macht über uns verlieren. So bald wir uns Gott wieder zuwenden und ihn und seine Nähe suchen – also in Gott zur Ruhe kommen –, werden wir von unseren

<sup>1</sup> Augustinus, *Bekenntnisse*, Anaconda Verlag GmbH, Köln 2009, S. 10.

Ängsten befreit: „*Ich suchte Jahwe, und er hat mich erhört, hat mich von meinen Ängsten befreit*“ (Psalm 34,5).

(Dieser Artikel wurde dem neuen Minibuch „Dein Ausweg aus der Angst“ entnommen.)



Sven Blissenbach

Nach seiner Gemeindeförderung 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

DVD mit 3 Predigten:  
CHF 9.90 / EUR 8.90

CD mit 3 Predigten:  
CHF 7.90 / EUR 6.90

Set CD + Minibuch:  
CHF 11.50 / EUR 9.50

Set DVD + Minibuch:  
CHF 13.50 / EUR 11.50

Dein Ausweg aus der Angst



**Xmas Special: 20 % Rabatt**

# 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!

**Xmas-  
Rabatt wird  
automatisch  
abgezogen!**

# 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 DVDs): CHF 15.50 / Euro 14.90  
zuzüglich Versandkosten



Der Friede,  
den Jesus uns  
in all unseren  
Ängsten und  
Schwierigkeiten  
geben möchte, ist  
nur „in ihm“ zu  
haben.

## Friede trotz Angst

---

von Thomas Bock

**E**igentlich hätte Jesus sich freuen müssen. Seine Jünger hatten eindeutig bekannt: „Jetzt verstehen wir, dass du alles weißt und unsere Fragen kennst, bevor wir sie stellen. Darum glauben wir, dass du von Gott gekommen bist.“ Die ironisch wirkende Antwort Jesu lautete: „Jetzt glaubt ihr?“ (Johannes 16,30-31).

Vielleicht ist es keine Ironie, sondern erleichterte Feststellung, dass sie Glauben haben. Der sollte aber bald wieder geprüft werden. Der Glaube wird schwanken, weil Angst und Bedrängnisse auf sie zukommen werden, gerade um ihres Glaubens willen. Das wird sogar in naher Zukunft dazu führen, dass sie auseinanderlaufen und jeder wieder in sein altes Leben abtaucht: Jesus

findet Petrus nach der Auferstehung beim Fischen wieder, die anderen Jünger in ihren Häusern vor Angst eingeschlossen.

Auch ich möchte mich manchmal am liebsten Zuhause verkriechen, wenn es ungemütlich wird, es Konflikte in der Gemeinde gibt oder mir außerhalb der Gemeinde der Wind ins Gesicht schlägt.

Und dann sagt Jesus noch: „Und ihr werdet mich allein lassen“ (V. 32). Wir wissen, dass Jesus das schmerzhaft erleben musste. Obwohl zuvor alle Jünger fest beteuerten, dass sie Jesus nicht verlassen würden (vgl. Markus 14,31), haben ihn später alle verlassen. Die Bedrängnisse und die Ängste waren zu massiv, zu geballt und sie waren noch nicht dafür ausgerüs-

tet – es war ja noch vor Pfingsten. Erst durch den Heiligen Geist konnten sie trotz und inmitten ihrer Schwierigkeiten mutige Bekenner werden (vgl. Apostelgeschichte 1,8).

Jesus wurde zwar von ihnen verlassen, wie er es trotz ihres Widerspruchs vorausgesagt hatte, aber ganz allein war er nie. Diese Gewissheit hatte er, dass sein Vater bei ihm ist. Bis auf die Situation am Kreuz, wo Gott ihn aufgrund der Sünde, die er trug und zu der er wurde, verlassen musste.

Dort hat er die absolute Gottverlassenheit ertragen, um sie uns ersparen zu können, wenn wir an Jesus glauben.

Aber es geht Jesus hier nicht um sich selbst, um seine Bedrängnisse, um seine Ängste – er wusste um seinen Vater, der bei ihm blieb. Es geht ihm um die Jünger und um deren Angst und Bedrängnisse.

Jesus geht es bei dem Druck, den Ängsten und Bedrängnissen nicht um eine allgemeine Not, Krankheit, Schicksalsschläge usw. Natürlich ist Gott immer und für alle Nöte ansprechbar, Trost und Hilfe in schweren Situationen. So zum Beispiel erlebte es David in Psalm 34,6: „Der Hilflose rief, und Jahwe hörte und half ihm aus all seinen Nöten.“ Aber in Johannes 16,33 geht es insbesondere um die Angst aufgrund des Hasses der Welt auf Jesus und seine Jünger (vgl. Johannes 15,18), und es geht um Nöte und Bedrängnisse, die mit der Wiederkunft Jesu einhergehen werden. Es ist sogar so, dass diejenigen, die sich unbeirrt an Jesus und seinem Wort orientieren, den aktiven Widerstand bzw. Kampf des Bösen gegen sich heraufbeschwören (vgl. Offenbarung 12,17). Jesus sagt seinen Nachfolgern unmissverständlich: „Denkt an das, was ich euch gesagt habe:

„Ein Diener ist nicht größer als sein Herr.“ Wenn sie mich verfolgt haben, werden sie auch euch verfolgen“ (Johannes 15,20a).

„In der Welt wird man Druck auf euch ausüben. Aber verliert nicht den Mut! Ich habe die Welt besiegt!“ Die für viele geläufige Übersetzung von Martin Luther klingt so: „In der Welt habt ihr Angst ...“ Das Wort, das Jesus hier benutzt, verwendet er auch schon einige Verse vorher in Zusammenhang mit den Bedrängnissen einer Frau bei ihrer Geburt (V. 21). Ich habe meine Frau nicht beneidet bei ihren drei Geburten. Ich habe die unsagbaren Schmerzen an ihr bedauernd wahrgenommen, die sich ein Mann nicht vorstellen und wohl auch nicht aushalten könnte. Auch die Angst vor der nächsten Wehe, die Angst um das Kind.

Jesus selbst vergleicht die Abläufe der Endzeit mit den Geburtswehen einer Frau (vgl. Matthäus 24,8). Das betrifft also alle Menschen mehr oder weniger. Die endzeitlichen Bedrängnisse werden schmerzhaft und schlimm sein. Die Menschheit wird in Ängsten vergehen.



**Wer sich an Jesus und seinem Wort orientiert, muss im Leben mit Widerstand rechnen**

Doch wir, die wir an Jesus glauben, können trotzdem getrost und hoffnungsvoll sein, denn wir wissen, dass Jesus diese Welt überwunden hat. Das Böse, das zum Ende hin immer mehr ausreift, Macht gewinnt und um sich schlägt, wurde von Jesus am Kreuz besiegt. Wir sehen an den Bedrängnissen und Ängsten (Wehen), dass die Geburt bald ansteht und Neues hervorbricht. „Wenn das alles anfängt, dann hebt den Kopf und richtet euch auf, denn dann ist eure Erlösung nicht mehr weit“ (Lukas 21,28).

Die Bedrängnisse und Ängste sind also auch irgendwie Hoffnungszeichen.

Also: „In der Welt wird man Druck auf euch ausüben. Aber verliert nicht den Mut! Ich habe die Welt besiegt!“

Wenn wir Menschen ein „Aber“ benutzen, negieren wir meistens etwas Gutes, das wir über andere gesagt haben. Doch dieses göttliche „Aber“ aus dem Mund Jesu stellt der gegenwärtigen und kommenden Not das entgegen, was uns ermutigt und vergessen lassen wird: Jesus, sein Sieg am

Kreuz über den Tod und die Hoffnung auf das ewige Leben in seiner neuen Welt.

Jesus ist der Sieger über die Mächte, deren Hass seinen Kindern begegnet und das Leben hier zur Hölle machen kann. Jesus hat diesen Sieg errungen.

Und dieser Sieg ist auch unser Sieg (vgl. 1. Korinther 15,57), auch wenn es sich oft nicht so anfühlt. Aber darin liegt eben der Trost. Jesus hat gesiegt, deshalb müssen wir nicht den Mut verlieren. Wir überwinden diese Ängste und Bedrängnisse nicht aus eigener Kraft. Wir erleben oft Ohnmacht und Schwachheit in uns.

Selbst Paulus, den wir oft als Glaubensheld wahrnehmen, war bis zur Verzweiflung und bis zum Wunsch abzuleben unter Druck (vgl. 2. Korinther 7,5; Philipper 1,23-24).

Es gab und gibt in meinem Leben viele Situationen oder auch längere Phasen, in denen ich am liebsten alles hingeschmissen hätte. Und ein Jahr lang hatte ich das auch getan, weil mir alles zu viel war, ich nicht mehr kämpfen wollte und keinen Sinn mehr in dem sah, was ich als Pastor getan hatte. Es ist bezeichnend und alarmierend, wenn man sich Krankheit wünscht, um legitim aussteigen zu können. Wie oben angedeutet, erging es auch Paulus so: „Ich fühle mich hin- und hergerissen. Einerseits sehne ich mich danach, hinüberzugehen und bei Christus zu sein, denn das wäre bei weitem das Beste; andererseits ist es euretwegen nötiger, am Leben zu bleiben“ (Philipper 1,23-24). Wir leben als Christen in dieser Zerrissenheit und Nöte und Ängste geben verständlicherweise den Ausschlag in Richtung ewige Heimat. Ohne Druck, ohne Angst und ohne Bedrängnisse.

Was uns hilft, das auszuhalten, ist zum einen zu wissen, dass wir durch Jesus



**Jesus brachte uns durch seinen Tod am Kreuz den Sieg über die Sünde**



### Er schenkt uns absoluten Frieden

überwunden haben. Zum anderen aber auch der Friede, den er uns geben und bewahren will. Und dazu sagt er es ja – nicht, um uns noch mehr Angst zu machen, sondern um uns Frieden zu geben.

Der Friede, den Jesus uns in all dem geben möchte, ist nur „in ihm“ zu haben. Wörtlich heißt es: „... damit ihr in mir Frieden habt.“ Schon zwei Kapitel zuvor hat er Ähnliches mit der gleichen Intension gesagt: „Was ich euch hinterlasse, ist mein Frieden. Ich gebe euch einen Frieden, wie die Welt ihn nicht geben kann. Lasst euch nicht in Verwirrung bringen, habt keine Angst“ (Johannes 14,27).

In den Abschiedsreden hatte Jesus siebenmal seine Aussagen zusammengefasst mit den Worten: „Dies habe ich zu euch gesagt ...“ (Johannes 13,9; 14,25; 15,11; 16,1.4.25.33). Wozu? Nicht um ihnen Angst zu machen, sondern Frieden zu geben. Dieser Friede, den nur Jesus geben kann.

Ich las von Yousuf, einem ehemaligen Moslem. Er berichtete von Bemühungen der Islamisten, die Verbreitung des Chris-

tentums in seiner Region zu verhindern. Und er sprach von der Angst, die unter den Christen herrscht. Seit er Jesus in sein Herz aufgenommen hatte, wusste er, dass sein Leben gefährdet war und ihm der Märtyrertod drohte. Aber er spürte auch stets die Nähe Jesu und Seinen Frieden im Herzen. Und er sagte: „Die Bibel hat mein Leben verändert. Darüber kann ich doch nicht schweigen.“ – Und einige Zeit später kamen vier maskierte Männer, stürmten sein Haus und töteten ihn mit sieben Schüssen vor den Augen seiner Frau. In der Woche bevor er ermordet wurde, besuchte Yousuf noch 13 der Hausgemeinden, die er mit anderen gegründet hatte. Er ermutigte jede von ihnen, am Glauben festzuhalten. Und er sagte: „Meine Familie hat sehr viel mit Verfolgung zu kämpfen. Mein Sohn ist gefoltert worden – und auch meine Tochter. Aber diese Verfolgung betrifft nur unseren Körper. Innerlich füllt uns Jesus mit seinem tiefen Frieden.“

Es ist ein Geheimnis Gottes, dass trotz der brutalen Verfolgung die Gemeinde Jesu gerade in den Verfolgungsländern stark wächst. Solche Berichte möchten auch unseren Glauben stärken und uns Mut machen, Jesus zu vertrauen.

Nur im Vertrauen und der Hingabe an Jesus, ist dieser tiefe Frieden trotz oder gerade erst in Angst und Bedrängnissen zu finden.



Thomas Bock

Thomas Bock hat vor seinem Theologiestudium 10 Jahre im Bergbau gearbeitet. Danach war er als Pastor in Marburg und Hoffenheim tätig. Seit 2015 ist er Pastor in Idstein bei Wiesbaden, DE.



## Lähmende Angst!

von Sven Blissenbach

**„Aber nun sei stark, Serubbabel, spricht der Herr; auch du Jeschua, sei stark, du Sohn Jozadaks, du Hoherpriester, und alles Volk des Landes, seid stark, spricht der Herr, und arbeitet! Denn ich bin mit euch, spricht der Herr der Heerscharen.“ (Haggai 2,4)**

Das ganze Volk mit samt den geistlichen Führern war in den Tagen des Propheten Haggais verzagt, weil zu jener Zeit sehr große politische Unruhen herrschten. Im persischen Reich bestand die Angst vor einer Palastrevolution. Die damalige Politik bestand darin, dass nicht nur die Juden, sondern alle Völker wieder in ihr Heimatland durften. Würde sich das alles wieder ändern mit einem neuen persischen König? Was würde auf das Volk in Jerusalem zukommen, wenn ein neuer Machthaber die politische Bühne betreten würde?

Unruhige politische Zeiten können leicht Furcht auslösen und schüren die Angst, die viele lähmt. Man denke nur an das Kaninchen vor der Schlange! So erging es den Leuten damals: Sie hatten Angst und es war unter anderem auch diese Angst,

die den ganzen Wiederaufbau des Tempels ins Stocken geraten ließ (vgl. Haggai 1).

Doch der Prophet Haggai wandte sich mit einer Botschaft der Ermutigung an das gesamte Volk: „Seid stark und arbeitet, denn Gott ist mit euch!“

Ist das vielleicht auch eine Botschaft für Dich heute? Vielleicht hast Du Angst zu versagen oder Du fürchtest die Konsequenzen einer Entscheidung? Es ist sicher richtig, wichtige Entscheidungen im Vorfeld wohl zu überlegen und Dinge nicht zu überstürzen. Das ist aber etwas anderes, als sich von der Angst lähmen zu lassen und nichts zu tun. Wenn Du heute aufgrund von Angst verzagt bist, dann vertraue Gott, dass er Dir hilft und an Deiner Seite ist. Sei mutig! Geh im Glauben voran! Begib Dich ans Werk, denn Gott ist mit Dir!



Inspiration für heute

Paperback, 200 Seiten,  
Sprache: Deutsch

**CHF 7.50**  
**EUR 6.50**

Band 1 (Jan-Mrz)



# Schenke Ermutigung für 2020

## Tischkalender mit Audio-Andachten



### 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



## DEZEMBER 2019

### **1. Dezember (1. Advent)**

Marias Lobpreis

### **8. Dezember (2. Advent)**

Das Lamm Gottes

### **15. Dezember (3. Advent)**

Der König Jesus

### **22. Dezember (4. Advent)**

Die größte Rückrufaktion aller Zeiten

### **29. Dezember**

Glaube nur!

## JANUAR 2020

### **5. Januar**

Ich glaube, hilf meinem Unglauben (Jahreslosung 2020)

### **12. Januar**

SORGEN – Fressen oder gefressen werden (Teil 1)

### **19. Januar**

SORGEN – Fressen oder gefressen werden (Teil 2)

### **26. Januar**

SORGEN – Fressen oder gefressen werden (Teil 3)

[inspiration4today.ch/impulse/tv-sendungen](http://inspiration4today.ch/impulse/tv-sendungen)



## FEBRUAR 2020

### 2. Februar

Schätze hinter dem Schmerz  
(Teil 1)

### 9. Februar

Schätze hinter dem Schmerz  
(Teil 2)

### 16. Februar

Glaube – von der Theorie zur  
Praxis!

### 23. Februar

Glaubst du nur oder lebst du es  
auch?

Programmänderungen vorbehalten!



## VORSCHAU

Auf unserer Website unter:  
[inspiration4today.ch/impulse/videoclips](http://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!



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](http://schweiz5.ch/v2/web-tv)  
[rheinmaintv.de/live-tv](http://rheinmaintv.de/live-tv)

Rhein-Main TV kann  
zusätzlich via Satellit  
empfangen werden.

**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!

**Xmas Special: 20 % Rabatt**

# Gleichnisse vom Reich Gottes

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

In dieser 8-teiligen Reihe werden eine Reihe von Gleichnisse behandelt, 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 DVDs): CHF 16.90 / Euro 14.90  
zuzüglich Versandkosten

**DVD/CD-Sets**

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

**Xmas-Rabatt wird automatisch abgezogen!**

# Markusevangelium kompakt

Wer war Jesus? Warum wurde er Mensch? 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 DVDs): CHF 18.50 / Euro 16.50  
zuzüglich Versandkosten

# neuer Kreativ-Workshop Zeichnen mit Bleistift & Graphit Januar 2020 in Krattigen

Nachdem der erste Kreativ-Workshop „Zeichnen mit Bleistift & Graphit“ in Krattigen als Ferienvariante mit Gemeinschaft und Übernachtungsmöglichkeit so beliebt war, wurde beschlossen, einen weiteren dieser Art anzubieten.

Deshalb wurde hierfür wiederum dieselbe Pension ausgesucht.

Wir alle haben Gaben und Fähigkeiten! Die einen von uns kennen diese bereits und gebrauchen sie. Die anderen fragen sich, ob sie auch von Gott mit kreativen Fähigkeiten beschenkt wurden und suchen noch danach.

Entdecke deine Fähigkeiten im Zeichnen, denn laut dem Kursleiter, Richard Gassler, kann dies jeder erlernen.

Einige Werke  
des Kursleiters,  
Richard Gassler!



Er selber ist ein begnadeter Zeichner. Eines seiner Werke wurde bereits in einem Hotel ausgestellt!

Er wird dir u.a. auch perspektivisches Zeichnen näherbringen.

Neben dem Spaß während des Workshops kannst du auch die Gemeinschaft mit den anderen Teilnehmern genießen.

Der Kurs findet wie folgt statt:

**20. bis 23. Januar 2020**

**mind. 5 Teilnehmer / max. 10 Teilnehmer**

**Ort:** Hotel Sunnehüsi, Krattigen BE (Kosten für Zimmer inkl. VP nach Zimmerkategorie)

**Kurskosten:** CHF 95.--

**Anmeldeschluss:** 5. Januar 2020 unter

**Tel. 033 655 06 37 oder Antwortalon S. 31!**



**Die Angst macht sich immer dann bemerkbar, wenn Ereignisse, Taten, Prognosen, Schmerzen, Gefühle und unausweichliche Geschehnisse auf uns einwirken, die für unser Leben eine Gefahr darstellen.**

## Angst - Bestandteil des Lebens?

von Kurt Schnyder

**A**ngst ist eine Tatsache, die mindestens so alt ist wie die Menschheit selbst. Wann immer Angst festgestellt wird, gerät etwas aus den Fugen. Besonders heute stellen wir täglich fest, dass das Phänomen «ANGST» allgegenwärtig ist. Dabei wollen wir die «ANGST» nicht allein auf ein negatives Phänomen reduzieren, weil Angst auch ein Bestandteil des menschlichen Seins ist. Sie macht sich immer dann bemerkbar, wenn Ereignisse, Taten, Prognosen, Schmerzen, Gefühle und unausweichliche Geschehnisse auf uns einwirken, die für unser Leben eine Gefahr darstellen.

So wissen wir, wenn ein Kind einem fremden Menschen begegnet, dies auto-

matisch Ängste auslöst, weil das Kind den sich nahenden Menschen nicht kennt. Diese Art Angst ist auch ein Persönlichkeitsschutz, der jedem Menschen angeboren ist, und daher durchaus positiv zu werten ist. So wirkt die Angst schon in den ersten Tagen eines Menschen und wir kommen zum Schluss, dass durchaus positive Aspekte der Angst auszumachen sind.

Auch lässt Angst sich nicht grundsätzlich als unangenehme und negative Gefühlsregung festlegen. So stelle ich mir zum Beispiel vor, dass ein Seiltänzer, der über einer Schlucht balanciert, bewusst ein Angstisiko begrenzt einrechnet, aber sich dafür mit einem Kick und der Bewunderung des Publikums belohnt!?



Betrachten wir den Menschen, der das Babyalter hinter sich gelassen hat, dann stellen wir fest, dass er normale Entwicklungsstufen erreicht, wo er von neuem Wissen ereilt wird. Dann verändert sich die allgemeine Wahrnehmung, die eben auch noch neu Angst machen kann. Wie erwähnt ergeben sich auf einmal «tonnenweise» Situationen, wo Ängste zum ersten Mal geortet werden, was eine neue totale Erfahrung für den Menschen ist. In die heile Welt mit der Mutter oder der Familie brechen neue Erfahrungen herein - Kinder aus der Nachbarschaft, der Kindergarten, Primarschule und vieles mehr, die je nach Lebenssituation neue noch unbekannte Ängste erzeugen. Für den jungen Menschen wirken diese neuen Erfahrungen in seinem Wachstum logischerweise auch in Bezug des Angsterlebnisses wie eine Lehrzeit.

Nach meiner Konfirmation übertrug mir mein Vater die Eigenverantwortung für mein Leben und alle Entscheidungen, die mein Leben betreffen. Dies löste eine gewisse Angst in mir aus.

In diesem neuen Bewusstsein, dass ich nun allein für mein Leben und für die Suche des ewigen Lebens verantwortlich bin, begann ich während Monaten die Bibel zu lesen und achtete besonders darauf, was Jesus über das Leben, den Tod und über die Ewigkeit gesagt hatte. Dann kam der Tag, an dem ich mich auf einer christlichen Veranstaltung entschied, mein Leben für diese Zeit und für die Ewigkeit Jesus Christus anzuvertrauen. Von diesem Tag an wurde mein Leben völlig verändert. Meine große Angst wurde mir einfach genommen! Ein bislang nie dagewesener Friede erfüllte mein Leben und ich begann, mein Leben gemäß der Bibel auf Gott auszurichten. Die

Angst war gewichen und ich war unendlich glücklich die Gewissheit zu haben, dass Jesus Christus für Zeit und Ewigkeit mein Erlöser und Erretter ist. Seitdem sind nun mehr als 60 Jahre vergangen und ich empfinde, dass diese Entscheidung wie ein Anker ist, der sich tief in das Wort Gottes eingegraben hat und ich kann heute sagen: Der Anker hält!



### **Innerer Friede ist etwas Wunderbares!**

Wenn wir im Internet googeln, lesen wir zunächst, dass Angst auf einem Grundgefühl beruht.

«Auslöser können dabei erwartete Bedrohungen etwa der körperlichen Unversehrtheit, der Selbstachtung oder des Selbstbildes sein.» Diese Aussage bezieht sich auf den Menschen allgemein. Wenn wir dies aber auf die Menschheit beziehen, dann entwickeln sich vor unseren inneren Augen Szenarien, die uns wirklich Angst machen, auch wenn wir meinen, dass wir zunächst davon nicht betroffen sind. Betrachten wir nur die Länder auf dieser Welt, die hungern, dann begreifen wir, dass die gewaltige „Völkerwanderung“, z.B. aus Afrika nach Europa, auch uns Angst macht, obwohl wir hier in der Schweiz nicht (oder

noch nicht) unter Hunger leiden müssen. Wenn wir die täglichen Nachrichten über Kriege, Gewalt, Terror, Vergewaltigungen und Unterdrückungen vor Augen geführt bekommen, verstehen wir, dass das nicht nur die körperliche, sondern auch die seelische und geistige Unversehrtheit betrifft. Das verursacht Angst.

In diesen Tagen wurde in Deutschland das 30-jährige Jubiläum des Mauerfalls gefeiert. Tagelang konnten wir über das Fernsehen Reportagen und Berichte verfolgen, die uns zeigten, wie ein Volk diese Befreiung immer noch feiert. Kein Wunder, dass aus diesem „Stoff“ hunderte Meter von Kinoleinwand in Form von Dokumentationen und Spielfilmen geschaffen wurden. Im Sieges- und Befreiungstaumel hat niemand mehr von Angst geredet – das Wort „Angst“ wurde gar nicht mehr ausgesprochen –, aber die Befreiung von der „Angst“ wurde durch die Menschen mit visuellen und gewaltigen akustischen Signalen durch die ganze Welt getragen. Das war und bleibt ein Jahrhundertereignis und diese Welt könnte noch viele mehr davon „vertragen“!



**Das Gefühl von Freiheit ist wunderschön!**

Gerne möchte ich noch ein Wort zur Angst als Krankheitsverursacher anfügen. Es ist bekannt, dass die Pharmaindustrie für die Heilung und Linderung besonders auch für die seelischen Leiden Milliarden von Dollars ausgibt. Wir Menschen können dankbar sein, dass durch die medizinischen Errungenschaften und durch die Medikamente gewaltige Fortschritte zur Förderung der Gesundheit erzielt worden sind. Ich glaube, dass fast jeder Mensch schon davon profitieren konnte. Es ist uns bekannt, dass Millionen von Menschen dadurch Heilung und Genesung erfahren haben. Auch ist es sehr erstaunlich, dass die Medizin im Laufe der Jahrhunderte Medikamente für unheilbare Krankheiten erfinden konnte.

Es ist uns aber auch bekannt, wie schwierig es ist, Menschen zu helfen, die besonders unter psychischen Krankheiten leiden. Sehr oft ist es nicht möglich, die Ursachen und Auslöser dieser Leiden festzustellen. Es können auch keine Erkenntnisse gewonnen werden, wie den betroffenen Menschen Heilung vermittelt werden kann. Es ist aber ausreichend bekannt, wie dann Menschen unter diesen Umständen Ängste erleben, wenn es um Leben und Tod geht.

Was sagt nun die Bibel dazu? Jesus sagt: „In der Welt habt ihr Angst, aber siehe, ich habe die Welt überwunden.“ Dabei weist uns Jesus ganz klar auf sein Sterben hin. Schon vor ca. 2'700 Jahren sagte der Prophet Jesaja: „Es war unsere Krankheit, die Jesus auf sich nahm; er erlitt die Schmerzen, die wir hätten tragen müssen. Er wurde blutig geschlagen, weil wir Gott die Treue gebrochen hatten; wegen unserer Sünden wurde er durchbohrt. Er wurde für uns bestraft – und wir? Wir haben nun Frieden mit Gott! Durch seine

Wunden sind wir geheilt. Wir alle irrten umher wie Schafe, die sich verlaufen haben; jeder ging seinen eigenen Weg. Der Herr aber lud alle unsere Schuld auf ihn!“ So beschreibt Jesaja unseren Herrn Jesus, der unsere Ängste, Krankheiten und Leiden auf sich genommen hat.

Damit wurde die Grundlage geschaffen, dass sich jeder Mensch frei entscheiden kann, die dargebotene Hilfe von Jesus Christus anzunehmen. Jeder Mensch trägt seine Eigenverantwortung.

Wie ich schon sagte, habe ich mein Vertrauen auf Jesus Christus gesetzt und ich habe es nie bereut. Wie steht es mit dir?



Kurt Schnyder ist Pastor und Vater von 5 eigenen und 5 adoptierten und angenommenen Kindern. Er ist Präsident von Inspiration4Today Schweiz und ebenfalls im Vorstand von Inspiration4Today e.V. in Deutschland.

### Wir danken Gott:

- ▶ dass er uns in diesem Jahr immer wieder geholfen hat – finanziell, kräftemässig und in der Zusammenarbeit mit unseren Partnern
- ▶ für alle Beter, die mit ihren Gebeten hinter uns und unserer Arbeit gestanden haben
- ▶ für jede/n ehrenamtliche/n Mitarbeiter/in
- ▶ für alle Spender, die uns geholfen haben, unsere Rechnungen zu bezahlen, denn nur mit ihnen sind wir immer noch auf Sendung

### Wir bitten Gott:

- ▶ für weiterhin gute und kostengünstige Sendezeiten, damit wir möglichst viele Menschen mit der Botschaft des Evangeliums erreichen können
- ▶ für die Verstärkung unseres Gebetsteams
- ▶ für weitere ehrenamtliche MitarbeiterInnen
- ▶ für Weisheit in der Auswahl der Partner und Themen der TV-Ausstrahlungen
- ▶ für die nötigen Finanzen, um nicht nur die Sendezeiten, sondern auch die Produktion der Sendungen bezahlen zu können



# Rückblick Seelsorge-Seminare

Am 1. und 2. November 2019 fanden zwei Seelsorge-Seminare mit Walter Nitsche von der AsB (Arbeitsgemeinschaft seelsorgerlicher Berater) in Zusammenarbeit mit Inspiration4Today in Heimberg statt. Im ersten Seminar ging es um die individuellen Persönlichkeiten der Menschen, insbesondere des Typus der sog. „Ozeanseele“. Beim zweiten Seminar ging es darum, wie seelische Verletzungen geheilt und Vergebung gelebt werden kann. Hier möchten wir Ihnen drei Rückmeldungen von Seminarteilnehmern weitergeben, um Sie so wenigstens ein wenig an diesen wertvollen Seminaren teilhaben zu lassen.

*Wir haben uns zuerst für den Freitagabend angemeldet und waren so beeindruckt, dass wir uns kurzfristig noch für den Samstagkurs einschrieben. Es waren zwei sehr wertvolle Einheiten und die neu gewonnenen Erkenntnisse der verschiedenen Typen von Menschen und das Herz Gottes waren sehr hilfreich. Walter hat uns mit seinem Wissen, seiner Erfahrung als Leiter der AsB und seiner humorvollen, lockeren Art gefesselt! Den folgenden Gottesdienst in unserer Gemeinde erlebten wir ganz speziell. Ein super Gefühl, das wir nicht erklären können. Gott liebt uns, so wie wir sind und nicht so, wie wir sein sollen!*

Alfredo & Anita dos Santos



*Walter Nitsche ist ein Mann mit viel Lebenserfahrung. Er hat vieles durchdacht und erprobt. Deshalb ist sein Seminar praktisch und lebensnah. Ein Vorrecht, davon profitieren zu dürfen!*

*Die Beschreibung des ‚Ozean-Seelen-Typs‘ hilft mir im Umgang mit Menschen am Arbeitsplatz und in der Gemeinde.*

*Aufschlussreich fand ich die Differenzierung zwischen liebesorientiertem Christentum gegenüber einem leistungsorientierten, religiösen oder gesetzlichen Christentum. In Zukunft will ich darauf achten, in Freiheit/Wahrheit zu leben und mich nicht knechten zu lassen.*

*Die Schritte im Umgang mit Schmerz (Verletzungsarbeit vor Vergebungsarbeit) hat Walter wie einen begehbaren Weg beschrieben. Sehr hilfreich waren die Beispiele, die er dazu erzählt hat und das Eingehen auf Fragen.*

*Für mich waren etliche ‚Aha‘-Momente dabei. DANKE!*

E.H., Steffisburg

*Das Tagesseminar vom Samstag, 2. November, welches professionell von Inspiration4Today Schweiz in Heimberg organisiert wurde, löste in mir ein regelrechtes Aha-Erlebnis aus. Der bekannte Eheberater,*

Fachbuchautor und Schulungsleiter der „Arbeitsgemeinschaft seelsorglicher Berater“ (AsB), Walter Nitsche, führte uns treffsicher in die Tiefenschichten seelischer Befindlichkeiten ein. Mit Hilfe eines soliden biblisch-christlichen Fundaments und einem breit gefächerten Katalog wissenschaftlicher Erkenntnisse gab er uns anschauliche Perlen praktischer Seelsorge zum Besten.

Seine Botschaft erlebte ich als befreiend, therapeutisch und heilsam. Meine Seele atmete sichtlich auf und schlagartig wurde mir bewusst, dass ich mein ganzes Leben lang von Gott auf diese Verkündigung hin vorbereitet wurde. Diese Erkenntnis erfüllte mich mit großer innerer Freude, Erleichterung und Dankbarkeit. Für den fünfjährigen Basiskurs bin ich bereits vorgemerkt.

J.S., Wettingen

\*vollständige Namen und Adressen sind der Redaktion bekannt!



Walter Nitsche

Hardcover, 240 Seiten,  
Sprache: Deutsch

**CHF 19.80**  
**EUR 16.90**

Meine Seele ist wie ein Ozean

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: „traurige Frau“ © sa\* 16873224 (Titel, S. 3 + 4) • „Kind versteckt“ © pb\* free-photos (S. 5) • „Mausefalle“ © pb\* Skitterphoto (S. 6) • „Auge“ © pb\* kalhh (S. 6) • „Schlange“ © pb\* SeppH (S. 7) • „Taube“ © pb\* kieutruongphoto (S. 10) • „Bibel lesen“ © pb\* StockSnap (S. 11) • „König Schach“ © pb\* klimkin (S. 12) • „Baum an ruhiger See“ © pb\* Bessie (S. 13) • Bleistiftzeichnungen © Richard Gassler (S. 19) • „ängstlich“ © pb\* ambermb (S. 20) • „Mann in Gras“ © pb\* Hans (S. 21) • „Frei sein“ © pb\* Jill Wellington (S. 22) • „betende Hände“ © iStockphoto/Killroy (S. 23) • „weihnachtlicher Hintergrund 1“ © pb\* geralt + „Weihnachtskugeln“ © pb\* 1293958 (S. 26) • „Geschenkidee“ © sa\* VRD (S. 27) • „weihnachtlicher Hintergrund 2“ © pb\* 1571856 geralt (S. 28 + 29)

\* stock.adobe.com (sa), dollarpictureclub (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 bibel.heute © Karl-Heinz Vanheiden und Christliche Verlagsgesellschaft Dillenburg entnommen.

**Impressum**



www.inspiration4today.ch

**25**

Inspiration4U

# Frohe Weihnachten & ein gesegnetes neues Jahr!

Nun ist dieses Jahr schon fast wieder vorbei und wir möchten dies zum Anlass nehmen, uns ganz herzlich bei dir für all deine Unterstützung im 2019 zu bedanken! Nur mit unseren treuen Betern und Spendern war es uns möglich, diesen Fernsehdienst zu tun. Dafür sind wir von Herzen dankbar!

Wir wissen durch Telefongespräche, Emails und Briefe unserer Zuschauer wie wertvoll die TV-Sendungen von Inspiration4Today für sie im vergangenen Jahr waren und wie viel Hoffnung, Trost, Zuspruch und Herausforderung dadurch weitergegeben wurde. Auch hieran hast du als Beter und Spender Anteil.

Möge Gott es dir reich vergelten und dich segnen!

Auf einigen Seiten dieses Magazins – besonders der nun folgenden – findest du einige Ideen, mit denen du auch zu Weihnachten Ermutigung, Freude und Zuversicht verschenken kannst und die auch noch im neuen Jahr Auswirkungen haben werden.

Wir wünschen dir und deiner Familie Gottes reichsten Segen für 2020 und viel Inspiration und Motivation in deinem täglichen Leben mit Gott durch unsere TV-Sendungen und Videoclips!



*Dein Team von Inspiration4Today*

**Vorschau**

**Inspiration4U**

**Glaube nur**

Diese Ausgabe wird im Februar erscheinen und sich mit der Jahreslosung für 2020 befassen. Bitte sende uns **bis spätestens zum 31. Dezember** deine Fragen, die du in Bezug auf das Thema „Glauben“ 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](mailto: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.



# Geschenk-Idee

## Inspiration für heute

4 Bände: Januar - Dezember

Art: Paperback  
Format: A5



Wenn du dich fragst, wie du im geistlichen Leben wachsen und Gott näherkommen kannst, empfehlen wir dir die Andachtsbuchreihe *Inspiration für heute*. Pro Quartal gibt es einen Band mit Andachten von unterschiedlichen Autoren, wobei der Schwerpunkt auf der praktischen Umsetzung im persönlichen Leben liegt.

Diese Reihe eignet sich auch hervorragend als Geschenk!

Du kannst auch alle 4 Bände von *Inspiration für heute* im Set bestellen.

Nutze hierzu bitte den Bestellschein auf Seite 31.

**Bei Bestellung des 4er Sets schenken wir dir die Versandkosten!**

Jetzt die  
Versandkosten  
sparen!



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

**Minibuch: CHF 4.90 / EUR 3.90**

**DVD (3 Predigten): CHF 9.90 / EUR 8.90**

**CD (3 Predigten): CHF 7.90 / EUR 6.90**

**Set CD + Minibuch: CHF 11.50 / EUR 9.50**

**Set DVD + Minibuch: CHF 13.50 / EUR 11.50**



Rosi Blissenbach

## Liebe deinen Nächsten mit Gottes Liebe!

Dieses kleine Buch greift die Geschichte des barmherzigen Samariters auf und verdeutlicht, warum es bei der Nächstenliebe wirklich geht. Es will nicht nur theoretisch über das wahre Wesen der Nächstenliebe aufklären, sondern anhand von einfachen Beispielen dazu anregen, seinen Nächsten auch ganz konkret und praktisch im Alltag zu lieben.

Nächstenliebe fällt nicht immer leicht, doch was kann alles geschehen, wenn wir die Liebe Gottes nicht nur für uns behalten?!

Dt., 112 Seiten, Paperback

**CHF 6.50 / EUR 5.50**



diverse Autoren

### **Inspiration für heute (Januar – März)**

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**



diverse Autoren

### **Inspiration für heute (Set/4 Bände)**

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. Diese Andachtsbuch-Reihe wird dir dabei eine wertvolle Hilfe sein.

Paperback

**CHF 30.00 / EUR 26.00**

VERSANDKOSTENFREI



### **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

## 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**

20 %  
Xmas  
Rabatt



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**

20 %  
Xmas  
Rabatt



Reinhard Seiler, Sven Blissenbach, Thomas Bock

## Markusevangelium kompakt

Wer war Jesus? Warum wurde er Mensch? 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 Predigtserie auf CD oder DVD

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

20 %  
Xmas  
Rabatt

# 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  uns zum Kreativ-Workshop „Zeichnen“ an!  
\_\_\_\_\_ (Anzahl Personen)

Ich interessiere mich für eine ehrenamtliche Mitarbeit.  
Bitte nehmt mit mir Kontakt auf:  
Email: \_\_\_\_\_ Telefon: \_\_\_\_\_

Ich möchte gerne Inspiration4Today in meinem Freundes- und Bekanntenkreis bekannt machen. Bitte schickt mir kostenloses Verteilmaterial.

[I4U 4/19]

Artikel

Menge

Gesamtpreis

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)

Meine Bestellung



# 1 Minute Inspiration

Besuche uns auf unserer Website unter:  
[inspiration4today.ch/impulse/videoclips](http://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.