



MIT GOTT

MENTAL STARK

DURCHS LEBEN



Entdecke wertvolle Video-impulse zu jedem Thema in unserem Heft!

www.kurzlinks.de/care25

IMPRESSUM

Freikirche der Siebenten-Tags-Adventisten KdöR
in Baden-Württemberg, Stuttgart, 2025

Texte jeweils aus

Neues Leben. Die Bibel © der deutschen Ausgabe 2002 / 2006 / 2017 SCM
R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Max-Eyth-Str. 41, 71088 Holzgerlingen

Projektleitung: Thomas Knirr
Layout & Satz: Daniela Posavec

Das Werk einschließlich aller seine Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung der Freikirche der Siebenten-Tags-Adventisten in Baden-Württemberg unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigung, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Alle Rechte vorbehalten – Printed in Germany

Mit Gott mental stark durchs Leben

Der Mensch ist eine untrennbare Einheit aus Körper, Seele und Geist. Das bedeutet, dass die körperlichen, mentalen, emotionalen, sozialen und spirituellen Aspekte eines Menschen miteinander in Verbindung stehen und sich gegenseitig beeinflussen. Schon den Menschen in biblischer Zeit war das vor Augen. So schrieb Salomo in den Sprüchen: „Ein fröhliches Herz ist die beste Medizin, ein verzweifelter Geist aber schwächt die Kraft eines Menschen.“ (Sprüche 17,22, NL). Oder: „Was ich dir jetzt rate, ist wichtiger als alles andere: Achte auf deine Gedanken, denn sie entscheiden über dein Leben!“ (Sprüche 4,23 nach der Bibelübersetzung Hoffnung für alle).

Richtig verstanden und praktiziert hat der christliche Glaube, basierend auf den biblischen Wahrheiten, ein großes Potential auch für die mentale Gesundheit. Sinn und Freude in der Beziehung zu Gott erfahren, mit Hoffnung leben, inneren Frieden und Ausgewogenheit spüren, wohlthuende Gemeinschaft erleben, versöhnt sein – auch mit der eigenen Geschichte... und so viel mehr hält Gott für die bereit, die sich auf sein Angebot einlassen. In diesem Sinne wünschen wir allen beim Lesen und Nachdenken Gottes Segen und ganzheitliche Gesundheit.

4	Philipper 4,4-13 Zufriedenheit – erlebe Glück im Hier und Jetzt	16	Jakobus 3 Selbstbeherrschung – finde deinen inneren Kompass
6	Matthäus 11,25-30 Entmutigung – finde neue Kraft	18	1. Mose 39 Integrität – bleibe klar trotz Druck
8	Lukas 15,11-24 Schuld – werde frei durch Vergebung	20	Matthäus 6,25-34 Sorgen – entfalte echte Leichtigkeit
10	1. Könige 19,1-18 Einsamkeit – gewinne Perspektive	22	Psalms 103 Lob & Dank – spüre die Kraft der Wertschätzung
12	Kolosser 3,12-17 Gemeinschaft – erfahre wahre Freundschaft	24	Römer 12,17-21 Unrecht – antworte mit Gutem
14	Matthäus 14,22-33 Angst – entdecke tragfähigen Halt	26	Sprüche 4,18-27 Gedankenhygiene – gewinne Klarheit

Zufriedenheit – erlebe Glück im Hier und Jetzt

4 Freut euch im Herrn. Ich betone es noch einmal: Freut euch! 5 Lasst alle sehen, dass ihr herzlich und freundlich seid. Denkt daran, dass der Herr bald kommt. 6 Sorgt euch um nichts, sondern betet um alles. Sagt Gott, was ihr braucht, und dankt ihm. 7 Ihr werdet Gottes Frieden erfahren, der größer ist, als unser menschlicher Verstand es je begreifen kann. Sein Friede wird eure Herzen und Gedanken im Glauben an Jesus Christus bewahren. 8 Und nun, liebe Freunde, lasst mich zum Schluss noch etwas sagen: Konzentriert euch auf das, was wahr und anständig und gerecht ist. Denkt über das nach, was rein und liebenswert und bewunderungswürdig ist, über Dinge, die Auszeichnung und Lob verdienen. 9 Hört nicht auf, das zu tun, was ihr von mir gelernt und gehört habt und was ihr bei mir gesehen habt; und der Gott des Friedens wird mit euch sein. 10 Ich freue mich sehr und danke Gott, dass ihr euch wieder um mich sorgt! Ich weiß, dass ihr immer um mich besorgt wart, aber eine Zeit lang hattet ihr keine Gelegenheit, mir zu helfen. 11 Nicht, dass ich etwas gebraucht hätte! Ich habe gelernt, mit dem zufrieden zu sein, was ich habe. 12 Ob ich nun wenig oder viel habe, ich habe gelernt, mit jeder Situation fertig zu werden: Ich kann einen vollen oder einen leeren Magen haben, Überfluss erleben oder Mangel leiden. 13 Denn alles ist mir möglich durch den, der mich mit Kraft erfüllt.

Was sagt der Text über Gott?

Was sagt der Text über Menschen?

Was sagt der Text über meine Beziehung mit Gott?

Was hat mich angesprochen?

Was habe ich über mentale Gesundheit gelernt?

Wie kann ich das anwenden, was ich gelernt habe?

Entmutigung – finde neue Kraft

25 Danach sprach Jesus das folgende Gebet: „O Vater, Herr des Himmels und der Erde, ich danke dir, dass du die Wahrheit vor denen verbirgst, die sich selbst für so klug und weise halten. Ich danke dir, dass du sie stattdessen denen enthüllst, die ein kindliches Gemüt haben. 26 Ja, Vater, so wolltest du es! 27 Mein Vater hat mir Vollmacht über alles gegeben. Niemand außer dem Vater kennt den Sohn wirklich, und niemand kennt den Vater außer dem Sohn und jenen, denen der Sohn den Vater offenbaren will.“ 28 Dann sagte Jesus: „Kommt alle her zu mir, die ihr müde seid und schwere Lasten tragt, ich will euch Ruhe schenken. 29 Nehmt mein Joch auf euch. Ich will euch lehren, denn ich bin demütig und freundlich, und eure Seele wird bei mir zur Ruhe kommen. 30 Denn mein Joch passt euch genau, und die Last, die ich euch auflege, ist leicht.“

Was sagt der Text über Gott?

Was sagt der Text über Menschen?

Was sagt der Text über meine Beziehung mit Gott?

Was hat mich angesprochen?

Was habe ich über mentale Gesundheit gelernt?

Wie kann ich das anwenden, was ich gelernt habe?

Schuld(-ig) – werde frei durch Vergebung

11 Und Jesus erzählte ihnen auch folgendes Gleichnis: „Ein Mann hatte zwei Söhne. **12** Der jüngere Sohn sagte zu seinem Vater: „Ich möchte mein Erbteil von deinem Besitz schon jetzt haben.“ Da erklärte der Vater sich bereit, seinen Besitz zwischen seinen Söhnen aufzuteilen. **13** Einige Tage später packte der jüngere Sohn seine Sachen und ging auf Reisen in ein fernes Land, wo er sein ganzes Geld verprasste. **14** Etwa um die Zeit, als ihm das Geld ausging, brach in jenem Land eine große Hungersnot aus, und er hatte nicht genug zu essen. **15** Da überredete er einen Bauern, ihm Arbeit zu geben, und er durfte seine Schweine hüten. **16** Der junge Mann war so hungrig, dass er die Schoten, die er an die Schweine verfütterte, am liebsten selbst gegessen hätte. Aber niemand gab ihm etwas. **17** Schließlich überlegte er und sagte sich: „Daheim haben die Tagelöhner mehr als genug zu essen, und ich sterbe hier vor Hunger! **18** Ich will zu meinem Vater nach Hause gehen und sagen: Vater, ich habe gesündigt, gegen den Himmel und auch gegen dich, **19** und ich bin es nicht mehr wert, dein Sohn zu heißen. Bitte stell mich als einen deiner Tagelöhner ein.“ **20** So kehrte er zu seinem Vater nach Hause zurück. Er war noch weit entfernt, als sein Vater ihn kommen sah. Voller Liebe und Mitleid lief er seinem Sohn entgegen, schloss ihn in die Arme und küsste ihn. **21** Sein Sohn sagte zu ihm: „Vater, ich habe gesündigt, gegen den Himmel und auch gegen dich, und bin es nicht mehr wert, dein Sohn zu heißen.“ **22** Aber sein Vater sagte zu den Dienern: „Schnell! Bringt die besten Kleider im Haus und zieht sie ihm an. Holt einen Ring für seinen Finger und Sandalen für seine Füße. **23** Und schlachtet das Kalb, das wir im Stall gemästet haben, **24** denn mein Sohn hier war tot und ist ins Leben zurückgekehrt. Er war verloren, aber nun ist er wiedergefunden.“ Und ein Freudenfest begann.

Einsamkeit – gewinne Perspektive

1 Ahab erzählte Isebel alles, was Elia getan hatte und wie er alle Baalspropheten mit dem Schwert getötet hatte. 2 Daraufhin schickte Isebel einen Boten zu Elia und ließ ihm ausrichten: „Die Götter sollen auch mich töten, wenn ich nicht morgen um diese Zeit das Gleiche mit dir tue, wie du es mit ihnen gemacht hast.“ 3 Da bekam Elia Angst und floh um sein Leben. Er ging nach Beerscheba in Juda; dort ließ er seinen Diener zurück. 4 Er aber ging allein eine Tagesstrecke weit in die Wüste. Schließlich sank er unter einem Ginsterstrauch nieder, der dort stand, und wollte nur noch sterben. „Ich habe genug, HERR“, sagte er. „Nimm mein Leben, denn ich bin nicht besser als meine Vorfahren.“ 5 Dann legte er sich hin und schlief unter dem Strauch ein. Doch plötzlich berührte ihn ein Engel und sagte zu ihm: „Steh auf und iss!“ 6 Er blickte um sich und sah ein Stück auf heißen Steinen gebackenes Brot und einen Krug Wasser bei seinem Kopf stehen. Also aß und trank er und legte sich wieder hin. 7 Da kam der Engel des HERRN ein zweites Mal, berührte ihn und sagte: „Steh auf und iss, denn vor dir liegt eine lange Reise!“ 8 Er erhob sich, aß und trank, und das Essen gab ihm genug Kraft, um 40 Tage und Nächte bis zum Berg Gottes, dem Horeb, zu wandern. 9 Dort fand er eine Höhle, in der er die Nacht verbrachte. Doch der HERR sprach zu ihm: „Was tust du hier, Elia?“ 10 Elia antwortete: „Ich habe dem HERRN, Gott, dem Allmächtigen, von ganzem Herzen gedient. Denn die Israeliten haben ihren Bund mit dir gebrochen, deine Altäre niedrigerissen und deine Propheten getötet. Ich allein bin übrig geblieben, und jetzt wollen sie auch mich umbringen.“ 11 Da sprach der HERR zu ihm: „Geh hinaus und stell dich auf den Berg vor den HERRN, denn der HERR wird vorübergehen.“ Zuerst kam ein heftiger Sturm, der die Berge teilte und die Felsen zerschlug, vor dem HERRN her. Doch der HERR war nicht im Sturm. Nach dem Sturm bebte die Erde, doch der HERR war nicht im Erdbeben. 12 Und nach dem Erdbeben kam ein Feuer, doch der HERR war nicht im Feuer. Und nach dem Feuer ertönte ein leises Säuseln. 13 Als Elia es hörte, zog er seinen Mantel vors Gesicht, ging nach draußen und stellte sich in den Eingang der Höhle. Eine Stimme sprach: „Was tust du hier, Elia?“ 14 Er sagte: „Ich habe dem HERRN, Gott, dem Allmächtigen, von ganzem Herzen gedient. Aber die Israeliten haben ihren Bund mit dir gebrochen, deine Altäre niedrigerissen und deine Propheten umgebracht. Ich allein bin übrig geblieben, und jetzt wollen sie auch mich noch umbringen.“ 15 Da sprach der HERR zu ihm: „Geh zurück auf dem Weg, den du gekommen bist, durch die Wüste nach Damaskus. Wenn du dort bist, salbe Hasaël zum König von Aram. 16 Dann salbe Jehu, den Sohn Nimschis, zum König von Israel, und salbe Elisa, den Sohn Schafats aus Abel-Mehola, an deiner Stelle zum Propheten. 17 Wer Hasaël entkommt, den wird Jehu töten, und wer Jehu entkommt, den wird Elisa umbringen! 18 Doch 7000 Menschen in Israel will ich verschonen: alle, die sich nie vor Baal niedergeworfen und ihn geküsst haben.“

Gemeinschaft – erfahre wahre Freundschaft

12 Da Gott euch erwählt hat, zu seinen Heiligen und Geliebten zu gehören, seid voll Mitleid und Erbarmen, Freundlichkeit, Demut, Sanftheit und Geduld. **13** Seid nachsichtig mit den Fehlern der anderen und vergebt denen, die euch gekränkt haben. Vergesst nicht, dass der Herr euch vergeben hat und dass ihr deshalb auch anderen vergeben müsst. **14** Das Wichtigste aber ist die Liebe. Sie ist das Band, das uns alle in vollkommener Einheit verbindet. **15** Euren Herzen wünschen wir den Frieden, der von Christus kommt. Denn als Glieder des einen Leibes seid ihr alle berufen, im Frieden miteinander zu leben. Und seid immer dankbar! **16** Gebt den Worten von Christus viel[3] Raum in euren Herzen. Gebraucht seine Worte weise, um einander zu lehren und zu ermahnen. Singt, von Gnade erfüllt, aus ganzem Herzen Psalmen, Lobgesänge und geistliche Lieder für Gott. **17** Und alles, was auch immer ihr tut oder sagt, soll im Namen von Jesus, dem Herrn, geschehen, durch den ihr Gott, dem Vater, danken sollt!

Was sagt der Text über Gott?

Was sagt der Text über Menschen?

Was sagt der Text über meine Beziehung mit Gott?

Was hat mich angesprochen?

Was habe ich über mentale Gesundheit gelernt?

Wie kann ich das anwenden, was ich gelernt habe?

Angst – entdecke tragfähigen Halt

22 Sofort danach schickte Jesus seine Jünger zum Boot zurück und befahl ihnen, ans andere Ufer übersetzen, während er die Menschen nach Hause entließ. 23 Dann stieg er allein in die Berge hinauf, um dort zu beten. Als es dunkel wurde, war er immer noch allein dort oben. 24 Währenddessen hatte sich das Boot weit vom Ufer entfernt und war in schweren Seegang geraten, denn ein starker Wind war aufgekommen. 25 Gegen drei Uhr morgens[2] kam Jesus über das Wasser zu ihnen. 26 Als ihn die Jünger sahen, schrien sie entsetzt auf, denn sie hielten ihn für einen Geist. 27 Doch Jesus sprach sie sogleich an: „Es ist gut“, sagte er. „Ich bin es! Habt keine Angst.“ 28 Da rief Petrus ihm zu: „Herr, wenn du es wirklich bist, befehl mir, auf dem Wasser zu dir zu kommen.“ 29 „Dann komm“, sagte Jesus. Und Petrus stieg aus dem Boot und ging über das Wasser, Jesus entgegen. 30 Als er sich aber umsah und die hohen Wellen erblickte, bekam er Angst und begann zu versinken. „Herr, rette mich!“, schrie er. 31 Sofort streckte Jesus ihm die Hand hin und hielt ihn fest. „Du hast nicht viel Glauben“, sagte Jesus. „Warum hast du gezweifelt?“ 32 Als sie schließlich zurück ins Boot stiegen, legte sich der Wind. 33 Da beteten ihn die Jünger an. „Du bist wirklich der Sohn Gottes!“, riefen sie.

Was sagt der Text über Gott?

Was sagt der Text über Menschen?

Was sagt der Text über meine Beziehung mit Gott?

Was hat mich angesprochen?

Was habe ich über mentale Gesundheit gelernt?

Wie kann ich das anwenden, was ich gelernt habe?

Selbstbeherrschung – finde deinen inneren Kompass

1 Liebe Brüder, es sollten nicht so viele von euch in der Gemeinde lehren wollen, denn ihr wisst, dass wir als Lehrer von Gott besonders streng beurteilt werden! **2** Wir alle machen viele Fehler, aber wer seine Zunge im Zaum hält, der kann sich auch in anderen Bereichen beherrschen. **3** Wir können ein großes Pferd lenken, wohin wir wollen, wenn wir ihm ein Zaumzeug anlegen. **4** Und mit einem winzigen Ruder lenkt der Steuermann ein großes Schiff selbst bei heftigem Wind, wohin er will. **5** So kann auch die Zunge, so klein sie auch ist, enormen Schaden anrichten. Ein winziger Funke steckt einen großen Wald in Brand! **6** Die Zunge ist wie eine Flamme und kann eine Welt voller Ungerechtigkeit sein. Sie ist der Teil des Körpers, der alles beschmutzen und das ganze Leben zerstören kann, wenn sie von der Hölle selbst in Brand gesteckt wird. **7** Der Mensch kann die unterschiedlichsten Tiere und Vögel, Reptilien und Fische zähmen, **8** aber die Zunge kann niemand im Zaum halten. Sie ist ein unbeherrschbares Übel, voll von tödlichem Gift. **9** Mit ihr loben wir Gott, unseren Herrn und Vater; dann wieder verfluchen wir mit ihr andere Menschen, die doch als Ebenbilder Gottes geschaffen sind. **10** So kommen Segen und Fluch aus demselben Mund. Und das, meine Freunde[1], darf nicht so sein! **11** Sprudelt aus einer Quelle etwa frisches und bitteres Wasser zugleich? **12** Pflückt man Oliven von einem Feigenbaum oder Feigen von einem Weinstock? Nein, und man kann auch kein frisches Wasser aus einem salzigen See schöpfen. **13** Wer von euch klug ist und Gottes Wege begreift, soll so leben, dass seine guten Taten sichtbar werden, und dabei freundlich und weise sein. **14** Wenn ihr aber von bitterem Neid und selbstsüchtigem Ehrgeiz erfüllt seid, dann rühmt euch nicht damit, weise zu sein. Das wäre eine Lüge! **15** Denn Neid und Selbstsucht haben nichts mit der Weisheit von Gott zu tun, sondern sie sind irdisch, gottlos und teuflischen Ursprungs. **16** Denn wo Eifersucht und selbstsüchtiger Ehrgeiz herrschen, führt das in die Zerstörung und bewirkt alle möglichen schlechten Taten. **17** Aber die Weisheit, die von Gott kommt, ist vor allem rein. Sie sucht den Frieden, ist freundlich und bereit, nachzugeben. Sie zeichnet sich durch Barmherzigkeit und gute Taten aus. Sie ist unparteiisch und immer aufrichtig. **18** Und für die, die Frieden stiften, sät Gott die Frucht, die man dann ernten kann: Gerechtigkeit.

Integrität – bleibe klar, trotz Druck

1 Josef war nach Ägypten gebracht worden. Potifar, ein Minister des Pharaos und Oberbefehlshaber der königlichen Leibwache, kaufte ihn von den ismaelitischen Händlern. **2** Der HERR half Josef und ließ ihm alles gelingen, während er im Haus seines ägyptischen Herrn arbeitete. **3** Potifar bemerkte, dass der HERR mit Josef war und ihm in allem, was er unternahm, Erfolg schenkte. **4** Deshalb fand er seine Gunst und wurde Potifars persönlicher Diener. Schon bald übertrug Potifar Josef die Aufsicht über sein Haus und die Verwaltung seines gesamten Besitzes. **5** Von jenem Tag an segnete der HERR Potifar um Josefs willen. Alle Arbeiten im Haus gelangen, die Ernte fiel gut aus und sein Viehbestand vergrößerte sich ständig. **6** Deshalb gab Potifar Josef Vollmacht über seinen ganzen Besitz. Er kümmerte sich in seinem Haus um nichts mehr, außer um sein eigenes Essen. Josef war ein gut aussehender junger Mann. **7** Daher fing Potifars Frau an, ihn zu begehren und forderte ihn auf, mit ihr zu schlafen. **8** Doch Josef weigerte sich. „Mein Herr vertraut mir in allem, was sein Hauswesen betrifft.“ **9** Er hat in diesem Haus nicht mehr Macht als ich! Er hat mir nichts vorenthalten außer dir, denn du bist seine Frau. Wie könnte ich so etwas tun? Es wäre eine große Sünde gegen Gott.“ **10** Obwohl sie ihn Tag für Tag bedrängte, weigerte er sich mit ihr zu schlafen. **11** Eines Tages jedoch war keiner der anderen Sklaven da, während er seiner Arbeit im Haus nachging. **12** Da packte sie ihn an seinem Gewand und verlangte: „Schlaf mit mir!“ Josef riss sich los, ließ sein Gewand in ihrer Hand zurück und floh aus dem Haus. **13** Als sie merkte, dass sie sein Gewand in der Hand hielt, er selbst aber geflohen war, **14** rief sie ihre Diener. „Mein Mann hat diesen hebräischen Sklaven hierher gebracht, der nur seinen Mutwillen mit uns treibt“, sagte sie. „Er wollte mich vergewaltigen, ich aber habe laut geschrien.“ **15** Da rannte er davon, doch sein Gewand ließ er bei mir zurück.“ **16** Sie ließ das Gewand neben sich liegen. Und als ihr Mann am Abend nach Hause kam, **17** erzählte sie ihm dieselbe Geschichte. „Dieser hebräische Sklave, den du ins Haus gebracht hast, wollte mich zum Gespött machen“, sagte sie. **18** „Nur mein Schreien hat mich gerettet. Er rannte hinaus und ließ sein Gewand bei mir zurück!“ **19** Als Potifar das hörte, war er außer sich vor Zorn. **20** Er ließ Josef in das Gefängnis werfen, in dem die Gefangenen des Königs eingesperrt waren. **21** Doch der HERR war auch dort mit Josef und sorgte dafür, dass Josef die Gunst des Gefängnisverwalters gewann. **22** Der Verwalter übertrug Josef die Aufsicht über alle anderen Gefangenen und über alles, was im Gefängnis geschah. **23** Der Verwalter musste sich um nichts mehr kümmern. Denn der HERR war mit Josef und ließ alles gelingen, was er tat.

Sorgen – entfalte echte Leichtigkeit

25 Darum sage ich euch: Sorgt euch nicht um euer tägliches Leben – darum, ob ihr genug zu essen, zu trinken und anzuziehen habt. Besteht das Leben nicht aus mehr als nur aus Essen und Kleidung? **26** Schaut die Vögel an. Sie müssen weder säen noch ernten noch Vorräte ansammeln, denn euer himmlischer Vater sorgt für sie. Und ihr seid ihm doch viel wichtiger als sie. **27** Können all eure Sorgen euer Leben auch nur um einen einzigen Augenblick verlängern? Nein. **28** Und warum sorgt ihr euch um eure Kleider? Schaut die Lilien an und wie sie wachsen. Sie arbeiten nicht und nähen sich keine Kleider. **29** Trotzdem war selbst König Salomo in seiner ganzen Pracht nicht so herrlich gekleidet wie sie. **30** Wenn sich Gott so wunderbar um die Blumen kümmert, die heute aufblühen und schon morgen wieder verwelkt sind, wie viel mehr kümmert er sich dann um euch? Euer Glaube ist so klein! **31** Hört auf, euch Sorgen zu machen um euer Essen und Trinken oder um eure Kleidung. **32** Warum wollt ihr leben wie die Menschen, die Gott nicht kennen und diese Dinge so wichtig nehmen? Euer himmlischer Vater kennt eure Bedürfnisse. **33** Macht das Reich Gottes zu eurem wichtigsten Anliegen, lebt in Gottes Gerechtigkeit, und er wird euch all das geben, was ihr braucht. **34** Deshalb sorgt euch nicht um morgen, denn jeder Tag bringt seine eigenen Belastungen. Die Sorgen von heute sind für heute genug.

Was sagt der Text über Gott?

Was sagt der Text über Menschen?

Was sagt der Text über meine Beziehung mit Gott?

Was hat mich angesprochen?

Was habe ich über mentale Gesundheit gelernt?

Wie kann ich das anwenden, was ich gelernt habe?

Lob & Dank – spüre die Kraft der Wertschätzung

1 Ein Psalm Davids. Lobe den HERRN, meine Seele, und alles, was mich ausmacht, seinen heiligen Namen. 2 Lobe den HERRN, meine Seele, und vergiss all das Gute nicht, das er für dich tut. 3 Er vergibt dir alle deine Sünden und heilt alle deine Krankheiten. 4 Er kauft dich vom Tode frei und umgibt dich mit Liebe und Güte. 5 Er macht dein Leben reich und erneuert deine Kraft, dass du wieder jung wie ein Adler wirst. 6 Der HERR schafft Gerechtigkeit und Recht allen, die Unrecht erfahren. 7 Er hat Mose seine Wege wissen lassen und Israel seine Taten gezeigt. 8 Barmherzig und gnädig ist der HERR, geduldig und voll großer Gnade. 9 Er wird uns nicht für immer Vorwürfe machen und nicht ewig zornig sein. 10 Er bestraft uns nicht für unsere Sünden und behandelt uns nicht, wie wir es verdienen. 11 Denn so hoch der Himmel über der Erde ist, so groß ist seine Gnade gegenüber denen, die ihn fürchten. 12 So fern der Osten vom Westen ist, hat er unsere Verfehlungen von uns entfernt. 13 Wie sich ein Vater über seine Kinder zärtlich erbarmt, so erbarmt sich der HERR über alle, die ihn fürchten. 14 Denn er weiß, dass wir vergänglich sind, er denkt daran, dass wir nur Staub sind. 15 Die Tage des Menschen sind wie Gras, wie eine Blume auf dem Feld, so blüht der Mensch. 16 Wenn der Wind weht, ist sie spurlos verschwunden, als sei sie niemals da gewesen. 17 Die Gnade des HERRN aber gilt bis in alle Ewigkeit allen, die ihm gehorsam sind. Seine Gerechtigkeit reicht bis zu den Kindern seiner Kinder, 18 die seinem Bund treu sind und seinen Geboten gehorchen! 19 Der HERR hat den Himmel zu seinem Thron gemacht, von dort herrscht er über alles. 20 Lobt den HERRN, ihr seine Engel, ihr mächtigen Wesen, die ihr seine Befehle ausführt und auf seine Worte hört. 21 Lobt den HERRN, ihr Engelscharen, die ihr ihm dient und seinen Willen tut! 22 Lobt den HERRN, ihr Geschöpfe, an jedem Ort seines Reiches. Lobe den HERRN, meine Seele!

Was sagt der Text über Gott?

Was sagt der Text über Menschen?

Was sagt der Text über meine Beziehung mit Gott?

Was hat mich angesprochen?

Was habe ich über mentale Gesundheit gelernt?

Wie kann ich das anwenden, was ich gelernt habe?

Unrecht – antworte mit Gutem

17 Vergeltet anderen Menschen nicht Böses mit Bösem, sondern bemüht euch allen gegenüber um das Gute. **18** Tragt euren Teil dazu bei, mit anderen in Frieden zu leben, soweit es möglich ist! **19** Liebe Freunde, rächt euch niemals selbst, sondern überlasst die Rache dem Zorn Gottes. Denn es steht geschrieben: „Ich allein will Rache nehmen; ich will das Unrecht vergelten“.[6] spricht der Herr. **20** Handelt stattdessen so, wie es in der Schrift heißt: „Wenn dein Feind hungrig ist, gib ihm zu essen. Wenn er durstig ist, gib ihm zu trinken, und er wird beschämt darüber sein, was er dir angetan hat.“ **21** Lass dich nicht vom Bösen überwinden, sondern überwinde das Böse durch das Gute!

Was sagt der Text über Gott?

Was sagt der Text über Menschen?

Was sagt der Text über meine Beziehung mit Gott?

Was hat mich angesprochen?

Was habe ich über mentale Gesundheit gelernt?

Wie kann ich das anwenden, was ich gelernt habe?

Gedankenhygiene – gewinne Klarheit

18 Der Weg der Gottesfürchtigen ist wie der erste Sonnenstrahl am Morgen, der immer heller leuchtet, bis das volle Licht des Tages erstrahlt. **19** Der Weg der Gottlosen aber ist vollkommene Finsternis. Die ihn gehen, erkennen nicht, worüber sie stolpern. **20** Mein Sohn, achte auf das, was ich dir sage. Höre meinen Worten gut zu. **21** Vergiss sie nicht, sondern bewahre sie tief in deinem Herzen, **22** denn sie schenken jedem, der ihren Sinn versteht, Leben und Gesundheit. **23** Vor allem aber behüte dein Herz, denn dein Herz beeinflusst dein ganzes Leben[1]. **24** Lüge nicht und vermeide jede Form von Betrug. **25** Blicke stets nach vorn, richte deine Augen auf das, was vor dir liegt. **26** Wähle den geraden Weg und halte unbeirrbar daran fest. **27** Weiche nicht von diesem Weg ab und folge nicht dem Bösen.

Was sagt der Text über Gott?

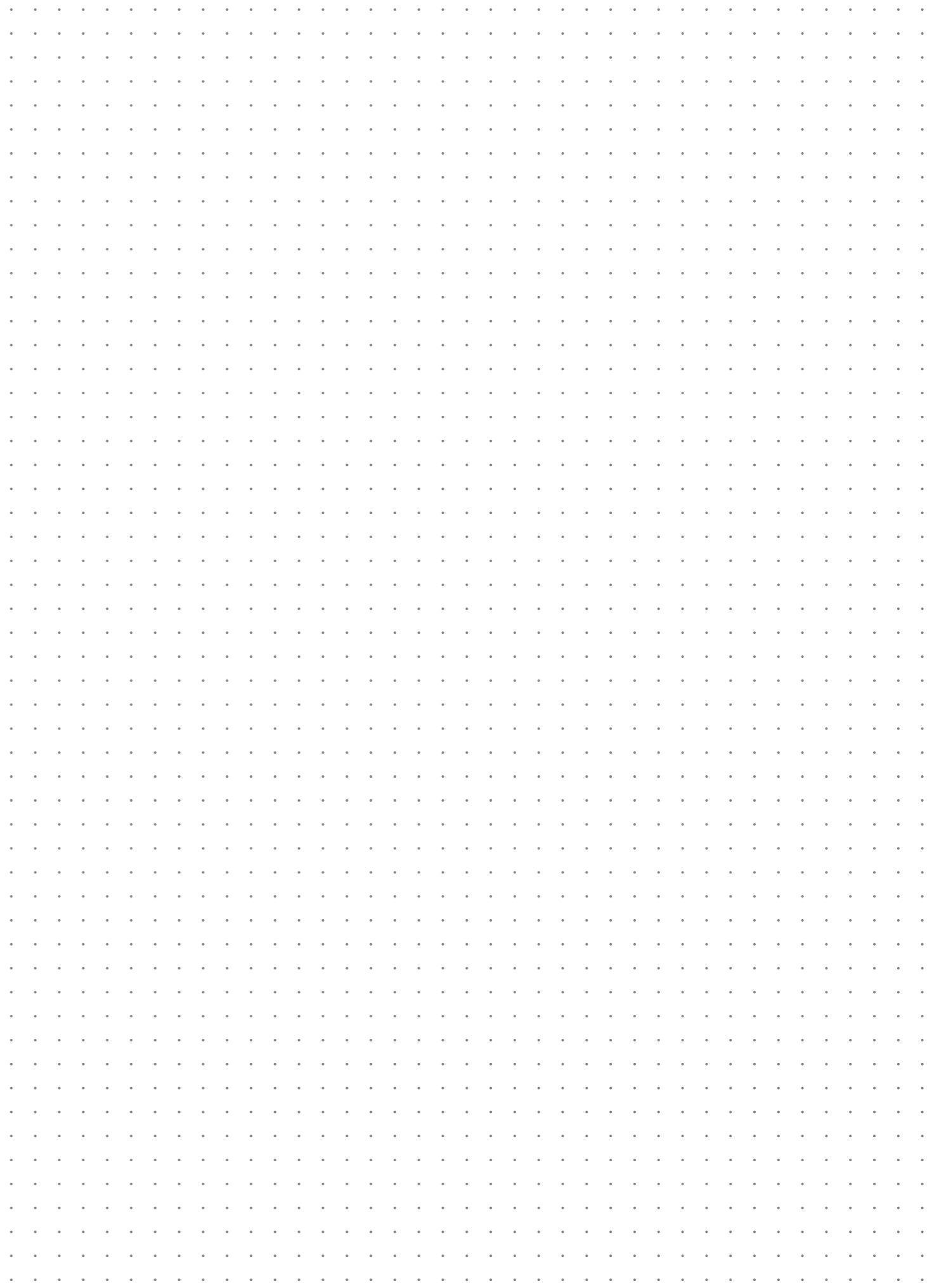
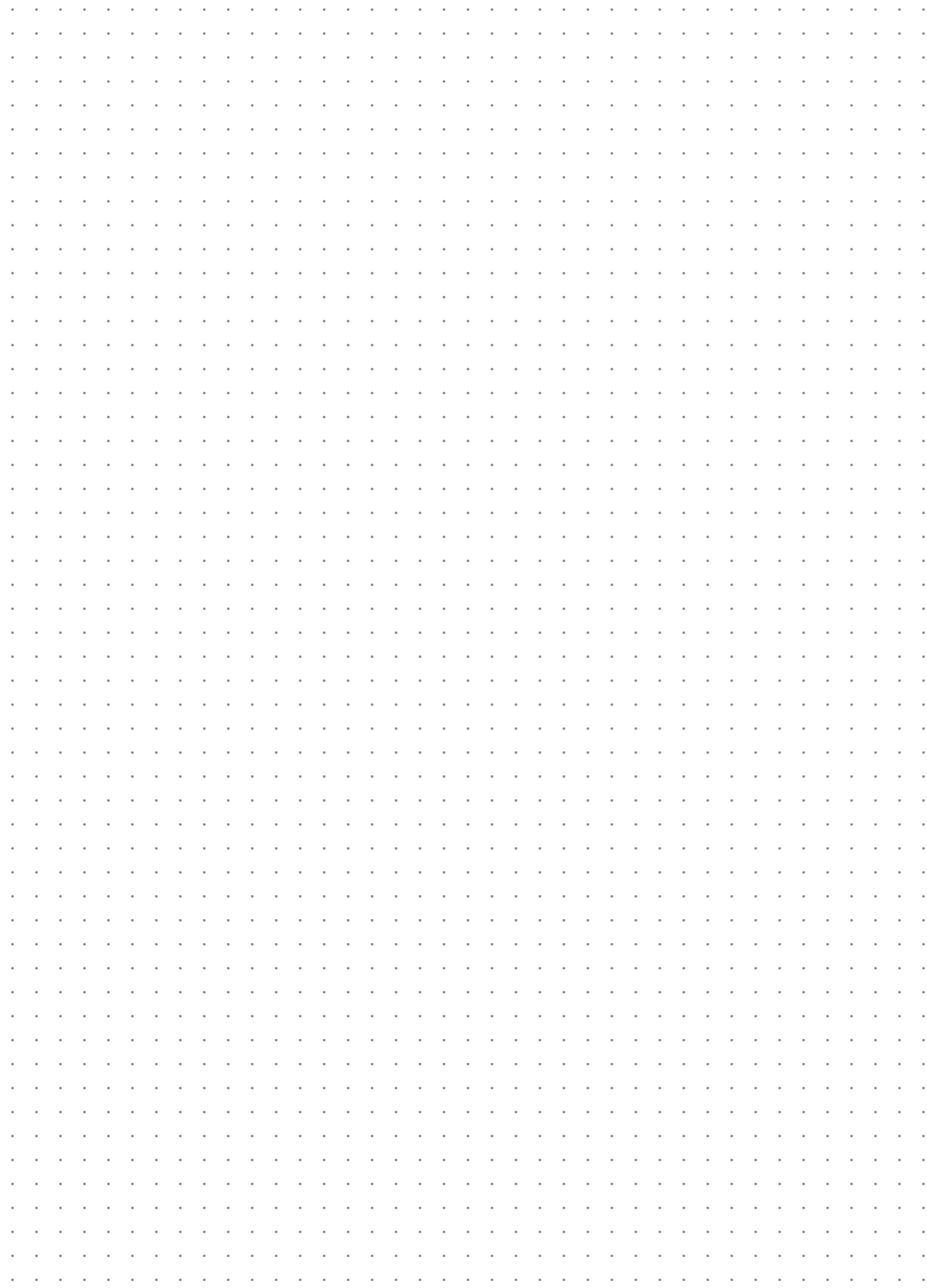
Was sagt der Text über Menschen?

Was sagt der Text über meine Beziehung mit Gott?

Was hat mich angesprochen?

Was habe ich über mentale Gesundheit gelernt?

Wie kann ich das anwenden, was ich gelernt habe?



Anregungen zum Bibellesen

Für dein geistliches Leben ist es am motivierendsten, die Bibel selbst zu lesen und selbst zu entdecken, was sie sagt. Dabei steht die Bibel im Mittelpunkt und nicht ein Mensch, der versucht die Bibel auszulegen. Die folgenden Anregungen können eine Bereicherung sein, tiefer in den Bibeltext einzutauchen. Bevor du startest, bitte Gott, dir zu helfen, den Bibelabschnitt zu verstehen und das Wort Gottes in deinem Leben anzuwenden.

Zugang zum Text	Zugang zu Gott/Jesus	Zugang zum Alltag
<ul style="list-style-type: none"> • Kreise die Wörter, Phrasen oder Ideen ein, die sich wiederholen. • Verbinde Wörter oder Phrasen, die zusammengehören, mit Pfeilen. Was fällt dir auf? • Gibt es Aufzählungen, Fragen, Befehle oder Aufforderungen • Kommen Begründungen, Gegensätze oder Folgerungen vor? • Finden sich im Text Ermutigungen, Verheißungen, Warnungen? • Kommen Personen vor? Wenn ja, welche? Wie sind sie? Was tun sie? • Unterstreiche die Wörter oder Phrasen, die für dich eine wichtige Bedeutung haben. 	<ul style="list-style-type: none"> • Was sagt dieser Bibelabschnitt über Gott bzw. Jesus aus? • An welche Begebenheiten, Reden, Begegnungen, Prinzipien, Warnungen, Aufforderungen und Gleichnisse von Jesus, erinnert dich der Textabschnitt? • Was möchte dir Jesus durch diesen Textabschnitt sagen? • Was lernst du in diesem Bibeltext über deine Beziehung zu Gott? 	<p>Sieh dir den Text noch einmal an:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wofür kannst du Gott danken? • Worum darfst du Gott bitten? • Welche Verheißung möchtest du beanspruchen? • Welchem Beispiel kannst du folgen? • Was solltest du vermeiden? • Wie willst du das Erkannte in dein Leben integrieren? • Für wen wirst du beten?

