



Jennifer Hooks



# GOTT UND ICH



365 Andachten für Kids

Jennifer Hooks

**Gott und ich**

*365 Andachten für Kids*

Best.-Nr. 271 677

ISBN 978-3-86353-677-0

Christliche Verlagsgesellschaft Dillenburg

Originally published in English in the U.S.A. under the title:

**Hands-On Bible 365 Devotions for Kids**, by Jennifer Hooks

Copyright © 2018 by Jennifer Hooks

German edition © 2020 by Christliche Verlagsgesellschaft mbH Dillenburg

with permission of Tyndale House Publishers,

a division of Tyndale House Ministries. All rights reserved.

Wenn nicht anders angegeben, wurde folgende Bibelübersetzung verwendet:

NeÜ bibel.heute,

© 2010 Karl-Heinz Vanheiden und Christliche Verlagsgesellschaft

Außerdem wurde verwendet:

Hoffnung für alle, © 1983, 1996, 2002, 2015 by Biblica, Inc.®

mit freundlicher Genehmigung des Herausgebers

Fontis-Brunnen Basel (HFA)

1. Auflage

© 2021 Christliche Verlagsgesellschaft Dillenburg

[www.cv-dillenburg.de](http://www.cv-dillenburg.de)

Übersetzung: Anna Knopf

Satz und Umschlaggestaltung:

Christliche Verlagsgesellschaft Dillenburg

Umschlagmotive: Kinder: © Freepik.com; Tafel: © Pixabay.com



*Wenn ihr mich sucht, werdet ihr mich finden. Jeremia 29,13*

Wer freut sich nicht über den Beginn eines neuen Jahres? Es ist wie ein Neuanfang, eine neue Chance für alles. Darum fassen Menschen Neujahrsvorsätze, wie zum Beispiel mehr Sport zu treiben oder Geld zu sparen. Vielleicht möchtest du bessere Noten bekommen, eine neue Sportart lernen, neue Freunde finden, keine Angst vor der Dunkelheit mehr haben oder Gott besser kennenlernen. Der Beginn eines neuen Jahres ist eine gute Zeit, um über all das nachzudenken, was wir erreichen und besser machen wollen.

Wenn du über einen Neuanfang nachdenkst, erinnere dich daran, dass Gott für dich da ist. Er möchte, dass du Erfolg hast und glücklich bist (obwohl seine Definitionen von Erfolg und Glück manchmal anders sind als die der Welt). Er gibt auch dir neue Chancen. Was auch immer passiert ist – vielleicht hast du dich in der Schule nicht genug angestrengt oder warst kein so guter Freund, wie du hättest sein können –, er gibt dir jeden Tag eine neue Chance. Er liebt dich so sehr – egal, was passiert.

Mache doch dieses Jahr einfach einmal einen Neuanfang, um Gott besser kennenzulernen. Das ist ganz leicht. Du kannst mehr über Gott erfahren, indem du die Bibel liest und mit Erwachsenen sprichst, die viel über ihn wissen, wie deine Eltern oder euer Pastor bzw. eure Gemeindeältesten. Du kannst Gott auch besser kennenlernen, indem du eine Andacht aus diesem Buch liest und jeden Tag zu Gott betest.

**ZUM MACHEN** » Male dir mit einem abwaschbaren Marker die Spitze von Daumen oder Zeigefinger an. Drücke die Fingerkuppe dann auf die leere Fläche unten auf dieser Seite, um dich daran zu erinnern, dass der heutige Tag ein Neuanfang für dich ist. Er ist auch eine Erinnerung daran, dass Gott dich liebt, dich erschaffen hat und für dich da ist. Er hat sogar deine Fingerabdrücke entworfen!



**ZUM BETEN** » Lieber Gott, ich danke dir, dass du mir jeden Tag einen Neuanfang ermöglichst. Danke, dass du mich gemacht hast, dass du mich liebst und mir dein Wort gegeben hast, damit ich mehr über dich erfahren kann. Amen.



**ZUM LESEN** » Psalm 63,2; 1. Korinther 2,10





# KOMM, FOLGE MIR NACH!

2. JANUAR

*Denn ich allein weiß, was ich mit euch vorhabe: Ich, der HERR, habe Frieden für euch im Sinn und will euch aus dem Leid befreien. Ich gebe euch wieder Zukunft und Hoffnung. Mein Wort gilt! Jeremia 29,11 (HfA)*

Für einen Neuanfang braucht man Abenteuerlust. Magst du Abenteuer? Träumst du davon, neue Orte kennenzulernen und neue Dinge zu sehen? Abenteuer können viel Spaß machen und sogar dein ganzes Leben verändern.

Gott lädt uns ein, an seinem Abenteuer teilzunehmen – und das ist mit nichts auf der Welt zu vergleichen! Er möchte, dass wir ihm nachfolgen und entdecken, welche Rolle wir in seiner wunderbaren Geschichte spielen. Stelle dir einmal vor: Wir alle haben eine wichtige Aufgabe, die Gott schon vor unserer Geburt für uns geplant hat. Wenn wir in der Bibel lesen und mit Gott reden, lernen wir ihn immer besser kennen. Je tiefer wir in die Bibel eintauchen, Gottes Wort erforschen und lernen, was er zu den Menschen sagt, umso mehr entdecken wir, wer Gott ist und wie sehr er jeden von uns liebt. Wir müssen nur bereit sein, uns auf das Abenteuer mit ihm einzulassen. Wir sollen alles stehen und liegen lassen und ihm nachfolgen. Dann zeigt uns Gott, was wir tun sollen, und hilft uns dabei. Wir dürfen daran glauben, dass wir uns hier auf das tollste Abenteuer im ganzen Universum einlassen!



**ZUM MACHEN** » Spiele eins deiner Lieblingslieder, ein schnelles Gute-Laune-Lied. Mache die Augen zu und höre bis zum Ende zu. Danach frage dich: Was an diesem Lied macht mir gute Laune – und warum? Gott hat tolle Pläne mit dir. Stelle dir vor, deine gute Laune wäre noch tausendmal besser – genauso fühlt Gott in Bezug auf dich. Seine Pläne sind großartig und wunderbar. Warum sollte man sich nicht auf dieses unglaubliche Abenteuer einlassen wollen?



**ZUM BETEN** » Lieber Gott, danke, dass du mich zu deinem Abenteuer einlädst. Danke, dass du einen Plan für mein Leben hast. Hilf mir, dir ganz zu vertrauen, und bitte mach meinen Glauben stärker. Amen.



**ZUM LESEN** » Psalm 138,8; Psalm 139,16



*Wir loben Gott und danken ihm durch unseren Herrn Jesus Christus, der uns schon jetzt mit Gott versöhnt hat. Römer 5,11 (HfA)*

Gott sagt, dass wir nach seinem Bild geschaffen sind, und wenn wir uns entscheiden, Jesus nachzufolgen, werden wir wiedergeboren. Wir bekommen ein brandneues Leben, Gott sei Dank!

Der Beginn eines neuen Jahres ist ein kleinerer Neuanfang. Gott macht uns neu, erfrischt uns und bereitet uns auf das Kommende vor. Der Jahresanfang ist ganz schön aufregend. Bald gehst du wieder zur Schule, machst wieder Sport und eben all das, was so läuft. Das sind alles gute Dinge. Aber all das Neue kann uns auch ein bisschen einschüchtern oder nervös machen.

Wenn wir Gott haben, können wir in allem zuversichtlich sein. Wir dürfen voller Vertrauen, Entschlossenheit und Spannung auf das warten, was noch kommt. Wenn wir wissen, dass wir ein neues Leben in Gott haben, werden alle Herausforderungen und neuen Erfahrungen viel einfacher und machen auch mehr Spaß.

Gott steht hinter dir. Er wird dich nicht enttäuschen, und er hat große Pläne mit dir. Der Beginn eines neuen Jahres bedeutet, dass auch du ganz neu durchstarten kannst.

**ZUM MACHEN** » Falte die Hände. Achte beim Blick nach unten darauf, welcher Daumen oben ist. Wie fühlt sich das an? Wechsele nun die Positionen deiner verschränkten Hände so, dass der andere Daumen oben liegt. Wie fühlt sich diese Position an? Wie kann man das mit dem Gefühl vergleichen, sich neuen Dingen zu stellen?



**ZUM BETEN** » Lieber Gott, ich danke dir, dass du mir jedes Jahr und jeden Tag einen Neuanfang ermöglichst. Bitte schenke mir Zuversicht für die vor mir liegenden Herausforderungen und Erfahrungen. Ich weiß, dass du mir den Rücken freihältst, und danke dir dafür! Amen.



**ZUM LESEN** » Markus 8,34-35; Römer 5,3-4





# GOTT UMGIBT DICH

4. JANUAR

*Denkt vielmehr an den HERRN, euren Gott, von dem ihr die Kraft bekommen habt, all diesen Reichtum zu erwerben! Denn er hält sich an den Bund, den er mit euren Vorfahren geschlossen hat und der heute noch für euch gilt.*

## 5. Mose 8,18 (HfA)

Ohne Zweifel hat Gott ganz viel Kraft. Er hat die Himmel und die Erde erschaffen, die Menschen und alle Tiere. Und er hat auch dich geschaffen. Er wusste schon immer, worüber du dir einmal Sorgen machen, wovor du Angst haben und welche Entscheidungen du treffen würdest. Und er liebt dich, egal, was in deinem Leben passiert. Das heißt: Wenn dich etwas verunsichert, kannst du dich auf Gottes Kraft verlassen. Er umgibt dich. Gottes Kraft reicht aus, um alles zu bewältigen, und er lädt uns ein, uns auf ihn zu stützen. Wir sollen daran denken, uns auf *ihn* zu verlassen, um Kraft zu bekommen, mit *ihm* über alles zu reden, wobei wir Hilfe brauchen. Gott will, dass wir daran denken, dass er unsere Kraftquelle ist.



**ZUM MACHEN** » Denke an ein Familienmitglied oder einen Freund; schreibe ihm oder ihr eine Nachricht oder rufe an. Bitte denjenigen, dir zu sagen, wobei er im Moment Gottes Hilfe gebrauchen könnte. Dann erzähle etwas, was dir selbst auf dem Herzen liegt. Biete dem anderen an, für beide Situationen um Gottes Hilfe und Kraft zu beten.



**ZUM BETEN** » Lieber Gott, wow! Es ist so toll, dass du – der Schöpfer aller Dinge – mich schon vor meiner Geburt kanntest und alles weißt, wobei ich einmal Hilfe brauchen werde. Danke, dass du mich mit deiner Kraft umgibst und mir hilfst, alle Herausforderungen zu meistern, wenn ich mich auf dich verlasse. Amen.



**ZUM LESEN** » 2. Samuel 22,3-4; Matthäus 6,26-30



*Schau nicht ängstlich nach Hilfe aus, denn ich, dein Gott, ich stehe dir bei!  
Hab keine Angst, denn ich bin dein Gott! Ich mache dich stark und ich helfe  
dir! Ich halte dich mit meiner rechten und gerechten Hand. Jesaja 41,10*

Denk an das letzte Mal, als du etwas unbedingt tun wolltest, aber Angst hattest. Vielleicht hat dich das zurückgehalten, doch Gott will nicht, dass wir Angst haben. In der Bibel fordert er uns auf, uns nicht zu fürchten. Er verspricht, uns seine Stärke zu verleihen und uns zu helfen. Etwas Neues anzufangen, neue Freunde kennenzulernen, eine neue Sportart auszuprobieren oder etwas Unbekanntes zu essen kann uns ganz schön nervös machen. Da bekommt man es schon mal mit der Angst zu tun. Doch Gott sagt: „Fürchte dich nicht!“ Weißt du, wenn wir uns auf Gottes Stärke verlassen, wie er es uns aufträgt, dann dürfen wir ihm alle unsere Sorgen und Ängste überlassen. Er nimmt all das Negative von uns und schenkt uns stattdessen Mut. Wir müssen uns keine Sorgen machen, wenn Gott uns den Rücken freihält. Wir können Neues ausprobieren, mit neuen Freunden reden und bei einer neuen Sportart mitmachen.

Gott möchte, dass wir jeden Tag mutig und ohne Angst leben.

**ZUM MACHEN** » Nimm ein Blatt Papier und schreibe oben in Großbuchstaben das Wort **ANGST** hin. Dann denke an fünf Sachen, die mit jeweils einem Buchstaben aus dem Wort *Angst* beginnen und vor denen du Angst hast oder über die du dir Sorgen machst. A kann zum Beispiel für „Allein auf dem Schulhof sein“ stehen und T für „Turnunterricht“. Schreibe die Wörter senkrecht auf die Seite. (Die Buchstaben aus dem Wort *Angst* können auch an verschiedenen Positionen in deinen eigenen Wörtern auftauchen, wie bei einem Kreuzworträtsel.) Dann bete für diese Dinge.



**ZUM BETEN** » Lieber Gott, danke, dass du mir Mut machst. Danke, dass du mir meine Sorgen und Ängste nimmst, wenn ich sie dir gebe, sodass ich mutig sein und Neues ausprobieren kann. Danke, dass du mir bei den Sachen auf dieser Seite Mut machst und an meiner Seite bist. Amen.



**ZUM LESEN** » 5. Mose 31,6; Josua 1,9





# SCHICKE DEINE ANGST IN DIE WÜSTE 6. JANUAR

*(Der Gerechte) fürchtet sich nicht vor schlechten Nachrichten, sein Herz ist voller Zuversicht, denn er vertraut dem HERRN. Er lässt sich nicht erschüttern und hat keine Angst, denn er weiß, dass er über seine Feinde triumphieren wird. Psalm 112,7-8 (HfA)*

Was bedeutet es, sich nicht zu fürchten? Es ist mehr, als zuversichtlich oder sogar mutig zu sein. Es heißt, dass man keine Angst hat. Dieser Vers aus Psalm 112 beschreibt toll, was passiert, wenn wir mit Gott leben: Wir sind voller Zuversicht, fürchten uns nicht und können über unsere Feinde triumphieren. Gott gibt uns die Gewissheit, dass wir kein Leben in Angst führen müssen – egal, ob wir uns vor der Dunkelheit, einem bevorstehenden Umzug oder einer Klassenarbeit fürchten. Gott sagt, dass wir die Angst noch nicht einmal in unsere Gedanken hereinlassen müssen. Wenn wir an Gott glauben, braucht die Angst unsere Gedanken und Herzen nicht zu beherrschen. Mit Gott werden wir triumphieren.



**ZUM MACHEN »** Halte eine Hand mit gespreizten Fingern hoch. Tippe mit einem Finger deiner anderen Hand die fünf Wörter des Satzes „Ich muss mich nicht fürchten“ an deinen Fingern ab. Mach das fünfmal schnell hintereinander. Wenn du in Zukunft in eine unangenehme Situation kommst, denke an diese Übung. Leise kannst du dann die „furchtlosen Fünf“ an deinen Fingern abzählen und daran denken, dass du gemeinsam mit Gott keine Angst haben musst.



**ZUM BETEN »** Lieber Gott, danke, dass ich durch deine Kraft über die Angst triumphieren kann. Danke, dass du alles kennst, worüber ich mir Sorgen mache, und alle Situationen, in denen ich Angst habe. Hilf mir, mich daran zu erinnern, dass ich mich mit deiner Hilfe nicht zu fürchten brauche. Amen.



**ZUM LESEN »** 5. Mose 31,8; Markus 6,49-51



*Dann sagte Jesus wieder zu allen Leuten: „Ich bin das Licht der Welt! Wer mir folgt, wird nicht mehr in der Finsternis umherirren, sondern wird das Licht haben, das zum Leben führt.“ Johannes 8,12*

In unserem Leben ist viel los. Hausaufgaben. Sport. Freunde. Hausarbeit. Schule. Schnell passiert es, dass es uns im Alltag nur noch darum geht, alle Punkte abzuarbeiten, bevor wir ins Bett fallen und ein neuer Tag beginnt. Das sind alles gute Sachen. Doch wie wichtig sind sie wirklich, wenn wir dabei Jesus vergessen? Wie ändert sich unser Leben, wenn wir uns nicht mehr auf Jesus konzentrieren? Wie viel größer werden unsere Probleme, wenn wir sie ohne seine Hilfe bewältigen wollen? Wie anders ist das Leben, wenn wir uns nur darauf konzentrieren, durch den Tag zu kommen, statt unseren Blick auf ihn zu richten?

Es gibt viele Gründe, warum es wichtig ist, uns jeden Tag auf Jesus auszurichten. Es ist egal, ob es um das Volleyballturnier geht, in dem du mitspielst, die bevorstehende Klassenarbeit oder der andauernde Konflikt mit einem Freund, oder ob es ein ganz normaler Tag ist. Jesus möchte, dass es uns zur täglichen Gewohnheit wird, uns auf ihn zu konzentrieren, sodass wir ihm immer näherkommen.

**ZUM MACHEN** » Gehe nach draußen und suche dir einen natürlichen Gegenstand – eine Blume, ein Blatt, einen Stein. Bringe ihn mit nach drinnen und untersuche ihn gründlich. Was ist an diesem Gegenstand besonders – etwas, das dich an Jesus erinnert? Vielleicht fällt dir auf, wie schön die Blume gemacht ist oder wie genial die Adern eines Blattes die Nährstoffe in den Rest des Baumes transportieren. Vielleicht ist es die Tatsache, dass ein Stein unerschütterlich und solide ist. Lasse dich dadurch daran erinnern, dass Jesus jeden Tag in uns ist. Er soll im Mittelpunkt unserer Aufmerksamkeit stehen, uns anleiten, helfen und beschützen – und das jeden Tag!



**ZUM BETEN** » Lieber Gott, danke, dass du deinen Sohn Jesus Christus geschickt hast, um meinen Weg hell zu machen. Danke, dass du mich führst und lieb hast. Hilf mir, mich bei allem, was ich tue, auf Jesus zu konzentrieren. Ich will daran denken, dass Jesus auch im Alltag da ist – und ich möchte ihn zum Mittelpunkt meines Lebens machen. Amen.



**ZUM LESEN** » Lukas 7,20-23; Lukas 9,23



*Wer nicht liebt, hat Gott nicht erkannt, denn Gott ist Liebe. 1. Johannes 4,8*

Weißt du, wer Gott ist? Was *glaubst* du? Wenn er einer deiner Freunde wäre, wie wäre er dann? Solche Fragen sind nicht leicht zu beantworten – und sie sind besonders schwer, wenn wir das Gefühl haben, gar nicht zu wissen, wie Gott wirklich ist. Was wäre deiner Meinung nach ein guter Weg, um mehr über Gott herauszufinden? Vielleicht mehr beten oder mehr in der Bibel lesen, richtig? Welche Möglichkeiten gibt es noch? In der Bibel vermittelt uns Gott einen guten Eindruck davon, wer er ist. Stelle dir einmal vor: Der Schöpfer des Universums möchte, dass wir – wir einfachen, kleinen Menschen – bestimmte Dinge über ihn wissen. Er sagt zum Beispiel, dass er Liebe ist, der Anfang und das Ende, gnädig, heilig ... Wir erfahren viele Details, und Gott möchte, dass wir all das über ihn wissen. Das zeigt, wie viel wir ihm bedeuten. Warum sonst sollten wir wissen, dass er gütig und liebevoll ist, uns vergibt und für uns eintritt? Wahrscheinlich, weil er möchte, dass wir eine Beziehung zu ihm haben, ihm vertrauen und ihn lieben.



**ZUM MACHEN** » Denke an etwas, das du gerne tust und das dir ein gutes Gefühl gibt, wie rauszugehen oder zu malen oder mit deinem Lieblingsspielzeug zu spielen. Nimm dir ein paar Minuten und genieße es, genau das zu tun. Denke währenddessen daran, dass Gott weiß, was wir lieben und was uns glücklich macht. Er möchte, dass wir ihn kennen, damit er das Zentrum unserer Freude sein kann.



**ZUM BETEN** » Lieber Gott, danke, dass du uns in der Bibel von dir selbst erzählt und uns dein Wort gegeben hast, aus dem wir lernen können. Erinnerung jeden Tag daran, dass du kein distanzierter Gott bist, dem wir egal sind, sondern dass du bei uns bist und uns liebst. Du möchtest, dass wir dich so gut kennen wie unsere besten Freunde. Amen.



**ZUM LESEN** » Jesaja 40,28; Johannes 4,24



*Ich preise den HERRN, denn er gibt mir guten Rat. Selbst nachts erinnert mich mein Gewissen an das, was er sagt. Ich sehe immer auf den HERRN. Er steht mir zur Seite, damit ich nicht falle. Psalm 16,7-8 (HfA)*

Es gibt Zeiten, da sind wir verwirrt oder verunsichert oder fühlen uns sogar verloren. Genau in diesen Momenten möchte Gott, dass wir innehalten und daran denken, dass er uns leitet und einen Plan für uns hat. Wir alle sind ein Teil von Gottes Plan. Das heißt, er hat einen Plan für jeden von uns – für dich, deine Freunde, deine Eltern ... jeden. Vielleicht verstehen wir diesen Plan nicht immer oder warum bestimmte Sachen passieren. Und manchmal passieren echt schlimme Dinge. Oft verunsichert uns eine Situation, und wir wissen nicht, was wir tun sollen. Solche Augenblicke bedeuten nicht, dass Gott uns vergessen oder keinen Plan für unser Leben hat. Er weiß alles, was uns jemals passieren wird, und er ist immer bei uns. Er verlässt uns nie. Wie es in der Bibel steht: Wir müssen uns nicht fürchten und können uns ganz sicher fühlen, denn Gott ist bei uns. Wenn wir innehalten und zuhören – indem wir still sind und auf Gott warten –, können wir dabei lernen, nicht immer die Kontrolle haben zu wollen. Stattdessen können wir es Gott überlassen, uns durch die jeweilige Situation zu führen. Wenn wir uns von Gott führen lassen, erfahren wir Frieden und dürfen uns sicher fühlen.

**ZUM MACHEN** » Nimm dir ein Blatt Papier und einen Stift. Jetzt zeichne eine Linie, die dein Leben oder ein bestimmtes konkretes Problem darstellt. Für jede Komplikation und jedes unerwartete Hindernis kannst du extra Schlaufen und Windungen aufmalen, sodass deine Linie nicht einfach nur gerade verläuft. Wenn du fertig bist, markiere am Ende der Linie den „Zielpunkt“ mit einem Kreis. Schreibe da hinein: „Gott hat das im Griff.“



**ZUM BETEN** » Lieber Gott, danke, dass du mich durch deinen Plan für mein Leben leitest. Danke, dass ich dir so wichtig bin, dass ich Teil von deinem großen Plan sein darf. Bitte erinnere mich daran, still zu werden und auf deine Führung zu hören, wenn ich unruhig bin, Angst habe oder mich verloren fühle. Amen.



**ZUM LESEN** » 1. Korinther 1,25; Galater 5,16





*Gott, der dem Sämann Samen und Brot gibt, der wird auch euch Saatgut geben und es aufgehen lassen, damit die Früchte eurer Gerechtigkeit wachsen.*

### 2. Korinther 9,10

Erinnerst du dich an das letzte Mal, als du etwas brauchtest oder haben wolltest, was du nicht hattest? Vielleicht wolltest du dir aus dem Vorratsschrank deine Lieblingssüßigkeit holen, aber es war nichts mehr da. Vielleicht brauchtest du Geld für einen Ausflug, aber deine Mama hat gesagt, dass ihr euch das nicht leisten könnt. Vielleicht wolltest du deinen Mut zusammennehmen und etwas vor der ganzen Klasse sagen, aber du konntest es einfach nicht. Es wird immer Zeiten geben, in denen wir zu kurz kommen. Egal, ob es um Geld geht, um Essen, Zeit oder Mut, wir haben nicht immer alles, was wir brauchen. Dieses Problem hat Gott nie. In der Bibel versichert er uns, dass er sich um unsere Bedürfnisse kümmert. Er gerät nie in Verlegenheit, und er sorgt immer für uns. Das heißt nicht, dass wir keine schwierigen Zeiten erleben werden, dass wir uns nie ungerecht behandelt fühlen oder nie einen Mangel haben. Doch die Wahrheit ist: Gott kennt unsere Bedürfnisse besser als wir selbst. Sein Weg ist der beste. Also müssen wir uns nie darum sorgen, dass er uns hängenlassen könnte. Im Lauf der Geschichte hat sich Gott immer um seine Leute gekümmert, und er wird das auch in Zukunft tun. Wir können ihm und seiner Fürsorge vertrauen.



**ZUM MACHEN** » Klopfe mit den Fingern auf einem Tisch oder einem Buch den Rhythmus zu dem Lied „Jesus liebt mich ganz gewiss“. Du kannst laut oder leise mitsingen und dabei über die Worte nachdenken: „Jesus liebt mich ganz gewiss, denn die Bibel sagt mir dies. Alle Kinder groß und klein läßt er herzlich zu sich ein.“ Diese Worte sind eine wunderbare Erinnerung daran, dass Gott für uns sorgt.



**ZUM BETEN** » Lieber Gott, danke, dass du dich in allen Situationen um mich kümmerst, selbst dann, wenn ich gar nicht weiß, dass ich deine Hilfe brauche. Danke, dass du mir alles gibst, was ich brauche. Amen.



**ZUM LESEN** » Psalm 65,5-13; Philipper 4,19



*Schau nicht ängstlich nach Hilfe aus, denn ich, dein Gott, ich stehe dir bei! Hab keine Angst, denn ich bin dein Gott! Ich mache dich stark und ich helfe dir! Ich halte dich mit meiner rechten und gerechten Hand. Jesaja 41,10*

Angst zu haben ist nicht lustig. Die meisten geben nicht gern zu, dass sie sich vor etwas fürchten. Anderen Menschen, die sich nicht vor den gleichen Sachen fürchten wie wir, erscheint unsere Angst nämlich manchmal lächerlich. Doch unsere Ängste können uns auch gefangen nehmen, uns also davon abhalten, etwas zu tun, Spaß zu haben oder einfach nur große Träume zu haben. Wir alle können uns diese wichtige Frage stellen: Was würde ich tun, wenn ich keine Angst hätte?

In der Bibel sagt uns Gott wieder und wieder, dass wir keine Angst haben müssen, sondern mutig und stark sein sollen. Seinem Volk, den Israeliten, macht er nach langen Jahren des Leidens Mut, „sich nicht zu fürchten“, „mutig zu sein“ und „Mut zu fassen“. Gott will damit sagen, dass wir, weil wir ihn lieben, seine Kraft für uns in Anspruch nehmen können, wenn wir uns ängstlich fühlen. Gott ist bei uns – jeden Tag und jede Nacht. Wenn du also das nächste Mal Angst hast oder dich in einer schwierigen Situation befindest, sei mutig und stark. Rede mit Gott darüber und fasse Mut. Stell dir vor, wie du deine Angst an Gott abgibst und stattdessen einen Schild aus seiner Stärke bekommst. Er ist bei dir und liebt dich.

**ZUM MACHEN »** Mache die Augen zu und stelle dir vor, wie dein Körper reagiert, wenn du Angst hast. Vielleicht schlingst du die Arme um den Körper oder ballst die Hände zu Fäusten. Vielleicht beißt du die Zähne zusammen oder ziehst die Schultern hoch. Nimm diese Position ein und behalte sie bei, während du bis 60 zählst. Wenn du bei 60 angekommen bist, entspanne dich wieder. Fange mit den Füßen an und gehe bis nach oben zum Kopf. Falte am Ende die Hände. Fühlt sich das anders an?



**ZUM BETEN »** Lieber Gott, ich weiß, wie sich Angst anfühlt. Du kennst die Dinge, die mir Sorgen bereiten und Angst machen. Danke, dass du mir deine Stärke gibst, damit ich mutig und stark sein kann. Danke, dass du mich lieb hast und ich dir meine Ängste geben darf. Amen.



**ZUM LESEN »** 5. Mose 31,6; 1. Johannes 4,18-19

