

TÄGLICHE
ANDACHTEN
AUS DEN
Psalmen

365 Wegweiser für deine Beziehung mit Gott



JOYCE MEYER
MINISTRIES

Copyright © 2022 by Joyce Meyer

Titel der Originalausgabe: Daily Devotions from the Psalms: 365 Daily Inspirations
Originalverlag: FaithWords Hachette Book Group, New York, U.S.A.

© Alle Rechte der deutschen Ausgabe bei

Joyce Meyer Ministries GmbH

Postfach 76 10 01

22060 Hamburg

joyce-meyer.de

Tel. +49 (0) 40 88 88 4 11 11

Print-ISBN: 978-3-948795-37-5

ePub-ISBN: 978-3-948795-83-2

Bestellungen bitte an die oben stehende Adresse richten.

1. Auflage September 2025

Bibelzitate wurden meist folgender Bibelausgabe entnommen:

Neues Leben. Die Bibel, © 2002 / 2006 / 2024 SCM R.Brockhaus in der
SCM Verlagsgruppe GmbH, Holzgerlingen.

Sonstige verwendete Bibelausgaben:

Bibeltext der Schlachter, © 2000 Genfer Bibelgesellschaft, gekennzeichnet mit SLT.
Elberfelder Bibel 2006, © 2006 SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH,
Witten/Holzgerlingen, gekennzeichnet mit ELB.

Die Bibel nach Martin Luthers Übersetzung, revidiert 2017, © 2016 Deutsche
Bibelgesellschaft, Stuttgart, gekennzeichnet mit LUT.

Gute Nachricht Bibel, durchgesehene Neuausgabe, © 2018 Deutsche Bibelgesell-
schaft, Stuttgart, gekennzeichnet mit GNB.

Neuen Genfer Übersetzung – Neues Testament und Psalmen, © 2011 Genfer
Bibelgesellschaft, Romanel-sur-Lausanne, Schweiz, gekennzeichnet mit NGÜ.

Hoffnung für alle TM, Copyright © 1983, 1996, 2002, 2015 by Biblica, Inc.,
gekennzeichnet mit HFA.

Neue evangelistische Übersetzung, © 2025 by Karl-Heinz Vanheiden (Textstand
2025.06), gekennzeichnet mit NEÜ.

Bibelzitate aus der Amplified Bible (AMP) und King James Version (KJV) wurden
direkt aus dem Englischen übersetzt.

Übersetzung: Jokim Schnöbbe

Lektorat: Uta Müller

Layout: Julian Kaspereit

Bildnachweis: oxygen #1472590274 #1472590267

Satz und eBook-Erstellung: Satz & Medien Wieser, Aachen

Druck und Verarbeitung: CPI books GmbH

Alle Rechte vorbehalten! Vervielfältigung oder Abschrift, auch auszugsweise, nur mit
schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Einleitung

Das Buch der Psalmen, auch Psalter genannt, ist faszinierend. Denn es hilft uns, Gott zu begreifen und ihn besser zu verstehen. Es zeigt uns Wege, ihn zu verehren, lehrt uns Lebensweisheiten und ermutigt uns. Außerdem enthält es viele praktische Tipps für den Alltag. Es verdeutlicht zudem, dass wir mit Gott über unsere Gefühle absolut offen sprechen können, denn die Psalmisten breiteten ihr Innerstes vor ihm aus – unabhängig davon, ob sie Freude, Zuversicht, Hoffnung, Ärger, Angst, Entmutigung, Einsamkeit oder Traurigkeit empfanden. Durch das Öffnen ihres Herzens vor Gott fanden sie Kraft und Trost, erkannten seine unumstößliche Verlässlichkeit, festigten ihren Glauben an ihn und brachten ihm Dank und Lob. Laut den *Bible Study Tools* bedeutet Lobpreis »eine Anerkennung des Wertes und der Bedeutung«. Wenn wir also Gott loben, zeigen wir ihm, welch großen Stellenwert er in unserem Leben einnimmt, mehr, als wir jemals in Worte fassen könnten.

Ich wünsche mir, dass dieses Andachtsbuch dir den Weg zu einer tiefen Gottesbeziehung ebnet, ähnlich wie bei den Psalmisten, und dass du dein Herz vor Gott ausschüttet – nicht nur beim Lesen dieses Andachtsbuchs, sondern auf deinem weiteren Lebensweg. Ich bin überzeugt, dass du erstaunliche und neue Aspekte an Gott entdecken wirst und dein Glaube sowie dein Vertrauen zu ihm stärker werden. Ganz gleich, mit welchen Herausforderungen du im Leben konfrontiert wirst, Gott möchte daran Anteil haben. Er möchte, dass du ihm deine Gefühle mitteilst, denn er möchte dir beistehen.

Ich bete dafür, dass das Buch der Psalmen dir Trost spendet und du durch dieses Andachtsbuch im Laufe des nächsten Jahres Gott näherkommst und seine Liebe auf eine völlig neue Art erfährst.

Wissenswertes über die Psalmen

- Das Buch der Psalmen ist mit 150 Psalmen das umfangreichste der Bibel.
- Ursprünglich wurden die Psalmen als Anbetungslieder oder Gedichte zwischen Mitte des 5. Jahrhunderts v. Chr. und 300 v. Chr. verfasst.
- David, der einstige Hirte und spätere König, verfasste den Großteil der Psalmen.
- Aber auch andere, einschließlich Mose, Asaf und die Söhne Korachs, trugen zur Entstehung der Psalmen bei.

Wähle deine Freunde mit Bedacht

Glücklich ist der Mensch, der nicht auf den Rat der Gottlosen hört.

Psalm 1,1

Die Menschen, mit denen wir uns umgeben, haben großen Einfluss auf uns, denn oft nehmen wir unbewusst die Verhaltensweisen und Einstellungen derjenigen an, mit denen wir viel Zeit verbringen. Entscheide dich bewusst dafür, Zeit mit Menschen zu verbringen, die einen positiven Einfluss auf dich haben und die dich darin bestärken, ein besserer Mensch zu sein, statt mit solchen, die dich von deinen Prinzipien abbringen könnten.

Bitte Gott, dir Begegnungen zu schenken, die ein Segen für dich sind, damit du dich stets in einer fruchtbringenden Umgebung aufhältst. Wähle deine Freunde nicht nach Kriterien wie der beliebtesten gesellschaftlichen Gruppe oder nach potenziellem beruflichem Nutzen aus, sondern orientiere dich an bewährten charakterstarken und christlichen Persönlichkeiten.

Menschen wirklich kennenzulernen, erfordert Zeit und die Gelegenheit, sie in verschiedenen Situationen zu erleben. Achte darauf, wie sie andere behandeln, vor allem jene, die sie möglicherweise als weniger wichtig erachten. Vor Gott ist jeder Mensch gleich wertvoll und das sollte auch für uns gelten.

Nutze den Beginn dieses neuen Jahres, um über die Menschen in deinem Leben nachzudenken und zu überlegen, ob sie dich wirklich positiv beeinflussen. Wenn nicht, könnte es sinnvoll sein, zu überdenken, wie viel Zeit du mit ihnen verbringst.

Gebet »Vater, hilf mir, weise zu wählen, wer Einfluss auf mein Leben hat, und lass mich die Menschen um mich herum auf gute Weise prägen. Amen.«

Erfreue dich am Wort Gottes

*Voller Freude tut er den Willen des Herrn und denkt über sein
Gesetz Tag und Nacht nach.*

Psalm 1,2

Gott wünscht sich, dass wir Freude an seinem Weg finden und kontinuierlich über sein Wort nachdenken, um es tiefgehend zu verstehen. Je intensiver wir uns mit der Bibel beschäftigen und sie verinnerlichen, desto größer ist der Nutzen für uns. Diejenigen, die Gottes Wort einen zentralen Platz in ihrem Leben einräumen, gleichen Bäumen, die an *Wasserbächen* (ELB, LUT) gepflanzt sind – sie tragen stets *reiche Frucht*, unabhängig von ihren Lebensumständen (vgl. Psalm 1,3). Sie bleiben standhaft und gefestigt.

Die Bibel ist Nahrung für unsere Seele und schenkt uns Kraft, durch Schwierigkeiten zu gehen, dabei liebevoll zu bleiben und das Richtige zu tun. Es ist entscheidend, dass wir uns nicht von unseren Umständen leiten lassen, sondern vom Heiligen Geist. Psalm 1 zeigt uns, dass eine solche Person in allem, was sie tut, erfolgreich sein wird. Doch die, die Gott nicht folgen, sind wie *Spreu, die der Wind verweht*, wenn Lebensstürme aufziehen (vgl. Psalm 1,4). Ihnen fehlt die Standhaftigkeit, um Widrigkeiten und Schmerz zu trotzen.

Gebet »Vater, ich möchte ein starker und geistlich reifer Christ sein, der durch sein Handeln deinen Namen ehrt. Hilf mir, fest in deinem Wort verwurzelt zu bleiben und dich stets an erste Stelle in meinem Leben zu setzen. Amen.«

Gott lacht sie aus

Doch der Herrscher im Himmel lacht und spottet über sie.

Psalm 2,4

Der Beginn von Psalm 2 spricht davon, wie Völker und Nationen sich zusammentun, um sich gegen Gott zu stellen und entschlossen ihren eigenen Weg zu gehen anstatt seinen. Sie sind rebellisch und lehnen Gottes Führung in ihrem Leben ab. Die Bibel sagt uns, dass Gott darüber *spottet*. Sein Lachen bedeutet nicht, dass er ihr Verhalten amüsant findet. Er lacht sie aus, weil ihr Widerstand vergeblich ist. Gott ist souverän und behält letztendlich immer die Oberhand.

Gott ist nicht von Natur aus zornig, aber er kann zornig werden und die zurechtweisen, die sich weigern, seinen Wegen zu folgen. Er verspricht, uns die *Völker zum Erbe* [zu] *geben* (Psalm 2,8) und unser Leben zu bereichern, wenn wir ihn einfach lieben und ihm gehorchen. Entscheiden wir uns jedoch gegen den Gehorsam, wird unser Leben unglücklich verlaufen, und wir werden zerbrechen wie ein Tonkrug, der zu Boden geworfen und in Stücke zerschlagen wird (vgl. Psalm 2,9).

Wir sollten Gott mit Ehrfurcht und Respekt begegnen. Dabei muss uns bewusst sein, dass, obwohl er gütig ist, dauerhafter Ungehorsam Konsequenzen nach sich zieht. Menschen und Völker, die Gott lieben und ihm dienen, werden gesegnet sein, wenn sie bei ihm Schutz suchen.

Gebet »Herr, ich vertraue darauf, dass alles, was du mir aufträgst, zu meinem Besten dient. Hilf mir, weise zu sein und dir stets umgehend zu gehorchen. Amen.«

Gott ist unser Retter

*Ich rufe zum Herrn, und er antwortet mir von seinem
heiligen Berg.*

Psalm 3,5

Unabhängig davon, wie viele sich gegen uns stellen, Gott ist unser Retter. Unsere Gegner mögen uns weismachen wollen, dass Gott uns nicht retten wird, aber er tut es stets. Es mag nicht immer auf die Art und Weise geschehen, wie wir es uns vorstellen, oder zu dem Zeitpunkt, den wir uns wünschen. Doch er lässt uns nicht im Stich, wenn wir ihn anrufen und unser Vertrauen in ihn setzen.

Gott ist wie ein Schild um uns herum und in Zeiten der Niederlagenheit ist er es, der uns wieder aufrichtet. Selbst wenn uns Sorgen plagen, sorgt Gott dafür, dass wir nachts Ruhe finden. Und wenn wir erwachen, fühlen wir uns erfrischt und bereit, den neuen Tag anzugehen.

Wir müssen keine Angst haben, egal, wie viele sich gegen uns stellen, denn Gott übertrifft sie alle. Er wird unsere Schlachten schlagen, während wir in ihm Ruhe finden. Er kümmert sich um all unsere Gegner und unsere Rettung kommt von ihm. Lass dich heute ermutigen, dass du nicht allein bist und dass Gott an deiner Seite kämpft.

Gebet »Vater, danke, dass du immer bei mir bist und für mich kämpfst. Hilf mir, mich nicht zu sorgen oder den Lügen meiner Gegner Glauben zu schenken. Amen.«

Ich werde mich nicht fürchten

*Ich legte mich nieder, um zu schlafen, und erwachte in Sicherheit,
denn der Herr behütete mich. Ich fürchte mich nicht vor
zehntausend Feinden, die mich von allen Seiten umzingeln.*

Psalm 3,6-7

Angst ist ein weitverbreitetes Problem, doch die Botschaft der Bibel ermutigt uns immer wieder, uns nicht zu fürchten. Ein Hauptgrund für unsere Furchtlosigkeit ist die Gegenwart Gottes in unserem Leben. Er wird uns nie im Stich lassen (vgl. 5. Mose 31,8). So wie er einst David beistand, steht er auch uns bei. Deshalb können wir mutig sagen: »Ich werde mich nicht fürchten.«

Stell dir ein Leben ohne Angst vor. Ich bemerke oft, dass Angst meine Reaktionen beeinflusst. Vielleicht geht es dir ähnlich. Deshalb vertiefe ich mich weiterhin in die Bibel und bete für diesen Bereich meines Lebens. Ich möchte im Glauben stark sein und nicht zulassen, dass Angst mir meine Freude raubt. Angst führt zu Qualen (vgl. 1. Johannes 4,18). Und das will Gott nicht. Er hat Jesus gesandt, damit wir ein erfülltes Leben führen und es genießen können (vgl. Johannes 10,10).

Es gab Zeiten, in denen ich unter großer Angst litt. Ich bin dankbar für die Befreiung von vielen dieser Ängste, strebe aber nach vollständiger Überwindung. Ich bin mir sicher, du möchtest das auch, daher verzweifle nicht. Gott errettet uns nach und nach von unseren Feinden (vgl. 5. Mose 7,22). Tag für Tag kannst du in jeder Hinsicht Fortschritte machen. Bleib dran und erinnere dich daran, dass Gott dich festhält und du ihm vertrauen kannst.

Gebet »Vater, ich setze mein Vertrauen auf dich und glaube, dass du mich behütst, in mir wirkst und mich von allen Ängsten befreist. Ich werde mich nicht fürchten, denn ich weiß, du bist bei mir. Danke. Amen.«

Gottes Gerechtigkeit

Antworte mir auf mein Schreien, du Gott meiner Gerechtigkeit! In der Bedrängnis hast du mir Raum gemacht; sei mir gnädig und erhöre mein Gebet!

Psalm 4,2 SLT

In diesem Vers wendet sich David an Gott als den Gott [s]einer Gerechtigkeit. Die Bibel spricht von zwei Arten der Gerechtigkeit. Viele betrachten Gerechtigkeit als Ergebnis rechten Handelns, doch als Gläubige steht uns eine tiefere Form der Gerechtigkeit in Jesus Christus zur Verfügung.

Diese Gerechtigkeit definiert sich als eine »richtige Beziehung zu Gott« und ist ein Geschenk, das wir erhalten, wenn wir Jesus Christus als unseren Herrn und Erlöser annehmen. Es ist eine Gabe seiner Gnade, die wir durch den Glauben annehmen. Sie ist gänzlich unverdient und durch das Opfer von Jesus – durch sein Leiden, seinen Tod und seine Auferstehung – bereits bezahlt.

In Christus sieht uns Gott als gerecht an, weil Jesus unsere Sünden auf sich genommen und uns seine Gerechtigkeit geschenkt hat. Durch diese Tat der Liebe und des Mitgefühls betrachtet Gott uns als vollkommen in Einklang mit ihm. Wir müssen uns nicht länger als unzulänglich oder falsch sehen, sondern können gewiss sein, dass wir durch Jesus in der richtigen Beziehung zu Gott stehen.

Gebet »Vater, ich danke dir, dass du deinen Sohn gesandt hast, damit dieser für meine Sünden stirbt und mir deine Gerechtigkeit schenkt. Amen.«

Schlaf gut!

*Ich will mich in Frieden hinlegen und schlafen, denn du allein,
Herr, gibst mir Geborgenheit.*

Psalm 4,9

Viele haben mit Schlafproblemen zu kämpfen. Doch David lehrt uns, dass unser Schlaf erholsam sein kann, unabhängig von den Herausforderungen, denen wir gegenüberstehen. Es bringt nichts, grübelnd Probleme wälzen zu wollen. Nutze die Zeit, die du sonst mit Sorgen verbringen würdest, um für das zu beten, was du benötigst, und um Gott für all das Gute zu danken, was er bereits in deinem Leben getan hat.

Wenn du im Bett liegst und über Gottes Güte nachsinnst, wirst du bald einschlafen. Gott erhört Gebete, nicht jedoch Sorgen oder Klagen. Gott hat dich für sich ausgewählt und hört dich, wenn du zu ihm rufst. Er befreit uns aus unserer Not in schwierigen Zeiten und erbarmt sich unser, wenn wir beten.

Wenn dein Schlaf gestört ist, prüfe dein Herz und bitte Gott, dir offenzulegen, ob es etwas gibt, über das du nachdenken und was du bekennen solltest. Falls ja, dann tue Buße und lege dich mit einem reinen Gewissen zur Ruhe. Vor Gott können wir nichts verbergen, also versuche es erst gar nicht. Sprich offen und ehrlich mit ihm über alles, was dich beschäftigt, empfangе seine Vergebung und Gnade. Und dann mach dir keine weiteren Sorgen.

Gebet »Gott, du bist so gütig und barmherzig. Deshalb bin ich dankbar für deine Vergebung und all die Unterstützung, die du mir zukommen lässt. Danke. Amen.«

Morgenstunden mit Gott

*Höre meine Stimme am Morgen, Herr. Früh am Morgen trage ich
dir meine Bitten vor und warte voll Ungeduld.*

Psalm 5,4

Egal, wie beschäftigt du am Morgen bist, es ist wertvoll, Zeit mit Gott zu verbringen, bevor du anderen Aktivitäten nachgehst. Beginne deinen Tag mit ihm. Dann wird der Rest deines Tages angenehmer verlaufen. Bete und bitte, dass Gott dir in allem, was der Tag bringen wird, zur Seite steht, und warte gespannt auf seine Unterstützung.

In Jakobus 4,2 heißt es: *Doch euch fehlt das, was ihr so gerne wollt, weil ihr Gott nicht darum bittet.* Bitte Gott, dich in Rechtschaffenheit zu leiten und seinen Schutz über dich auszubreiten. Psalm 5,13 verspricht, dass Gott die Rechtschaffenen mit seiner Gunst und Gnade umgibt wie mit einem Schild. Stell dir vor, wie wunderbar der Tag sein kann, wenn Gott dir überall, wohin du gehst, seinen Segen schenkt. Achte darauf und danke ihm dafür.

Ich glaube, Gott wird schwierige Aufgaben für dich erleichtern und seine Gnade wird dein Leben fördern, wenn du ihn liebst, lobst und anbetest. Gott liebt dich und freut sich darauf, morgens deine Stimme zu hören. Und er ist bereit, deine Bitten zu erfüllen. Warte auf seine Antworten, denn du wirst sie bekommen.

Gebet »Vater, ich freue mich auf diesen Tag, weil ich weiß, dass du bei mir bist. Und ich vertraue darauf, dass du mich leitest und mir in allem, was ich in Angriff nehme, Gelingen schenkst. Danke. Amen.«

Du bringst Gott zum Lächeln

*Führe mich den rechten Weg, Herr, damit mich meine Feinde nicht
überwältigen. Zeige mir, welchen Weg ich gehen soll.*

Psalm 5,9

In Psalm 5 macht David deutlich, dass Gott kein Gefallen an den Gottlosen, an bösen Menschen oder an den Hochmütigen findet. Doch aufgrund seiner großen Liebe dürfen die, die ihn lieben und auf dem rechten Weg geführt werden wollen, in seine Gegenwart treten und sich vor ihm verbeugen.

Ich bin überzeugt, dass es Gott Freude bereitet, wenn du Zeit mit ihm verbringst und seine Wege kennenlernen möchtest. Es bringt Gott bestimmt zum Lächeln, wenn wir ihn suchen. Wir sind zwar alles andere als perfekt, aber unser Bemühen, in unserer Beziehung zu ihm zu wachsen, erfüllt ihn mit Freude.

Als Jesus getauft wurde, hörte man eine Stimme vom Himmel: *»Dies ist mein geliebter Sohn, an ihm habe ich große Freude«* (Matthäus 3,17). Auf dem Berg der Verklärung sprach Gott diese Worte erneut (vgl. Matthäus 17,5). Man könnte versucht sein, zu denken, das gelte nur für Jesus. Doch ich glaube, unser liebender Vater sagt dies auch über uns, wenn wir ihn suchen und seine Wege erkunden und befolgen möchten.

Scheue dich nicht, zu glauben, dass Gott mit dir zufrieden ist. Dieses Vertrauen wird dir die Kraft schenken, die Dinge zu tun, die er von dir verlangt. Wachse weiter in ihm und lass dich von ihm von einer Stufe geistlicher Reife zur nächsten führen. Behalte im Kopf, dass Gott, auch wenn dein Verhalten nicht perfekt ist, dein Herz sieht und weiß, dass du ihn erfreuen möchtest.

Gebet »Vater, ich wage den Schritt des Glaubens und glaube, dass du mit mir zufrieden bist, obwohl ich keineswegs in allem perfekt bin. Ich liebe dich und möchte deinen Willen in meinem Leben tun und ich glaube, das bereitet dir große Freude. Danke. Amen.«

Sag Gott, wie du dich fühlst

*Hab Erbarmen mit mir, Herr, denn ich bin schwach. Heile mich,
Herr, denn mein Körper leidet Qualen ...*

Psalm 6,3

In Psalm 6 ist David absolut ehrlich zu Gott, was seine Gefühle betrifft. Er berichtet, wie erschöpft er von seinem Seufzen ist und dass er sein Bett jede Nacht mit Tränen tränkt (vgl. Psalm 6,7). Er ist geschwächt vom Kampf gegen seine Feinde und fleht zu Gott um Erbarmen (vgl. Psalm 6,3). Er möchte wissen, wie lange er noch auf Erlösung warten muss (vgl. Psalm 6,4). Es ist tröstlich zu wissen, dass wir Gott offenlegen können, wie es uns geht. Denn manchmal müssen wir einfach unseren Gefühlen freien Lauf lassen, am besten im Gespräch mit Gott. Trotz seiner Not füllt David diesen Psalm mit Glaubensbekundungen.

Er bittet: *Komm wieder, Herr, und rette mich. Hilf mir, weil du so gnädig bist* (Psalm 6,5). Er betont, dass die Toten Gott nicht loben können (vgl. Psalm 6,6), er aber schon. David bekennt seinen Glauben daran, dass der Herr sein Flehen um Gnade gehört und sein Gebet angenommen hat (vgl. Psalm 6,10) und dass seine Feinde tief erschreckt und beschämt die Flucht ergreifen werden (vgl. Psalm 6,11). Ich liebe diese Ehrlichkeit Davids bezüglich seiner Gefühle, gepaart mit seinem unerschütterlichen Glauben an Gottes Güte und Treue.

Vielleicht könnten wir uns bei einigen unserer Probleme besser fühlen, wenn wir Davids Beispiel folgten. Statt zu versuchen, Gott mit unseren Gebeten zu beeindrucken, könnten wir völlig ehrlich und dabei voller Glauben sein.

Gebet »Vater, ich bin so dankbar, dass ich offen und ohne Maske zu dir kommen kann. Auch wenn mein Vertrauen auf dir liegt, fühle ich mich manchmal überwältigt und schwach. Selbst dann vertraue ich darauf, dass du mich retten und mir neue Kraft schenken wirst. Amen.«

Das Gegenmittel für Sorgen

[M]eine Seele ist sehr erschrocken; und du, Herr, wie lange?

Psalm 6,4 SLT

Unser heutiger Vers spricht von einer »erschrockenen Seele«, einem Zustand, der oft von Sorgen und Ängsten begleitet wird. Jesus ermahnt uns, uns keine Sorgen um den kommenden Tag zu machen, denn jeder Tag bringt genug eigene Herausforderungen mit sich (vgl. Matthäus 6,34). Es gäbe täglich Gründe zur Sorge, doch es ist nicht notwendig, sich irgendwelchen Sorgen hinzugeben. In schwierigen Zeiten dürfen wir unsere Ängste auf den Herrn werfen, denn er wird uns Trost spenden und unsere Lasten erleichtern. Philipper 4,6-7 lehrt uns, uns nicht zu sorgen oder ängstlich zu sein, sondern in jeder Situation durch Gebet und Dankbarkeit den Frieden Gottes zu suchen, der unseren menschlichen Verstand übersteigt.

Das Gebet ist das wirksamste Mittel gegen Sorgen. Wir können wählen: uns sorgen oder im Gebet unsere Probleme Gott überlassen und unser Leben genießen, während er sich um die Schwierigkeiten kümmert. Sorgen mögen Kopfschmerzen bereiten, aber sie lösen kein Problem. Warum also Zeit mit etwas verschwenden, das nutzlos ist?

Wir alle, mich eingeschlossen, haben wohl schon viele Stunden unseres Lebens mit unnötigen Sorgen verbracht, über Dinge, die nie eingetreten sind oder sich mit der Zeit von selbst erledigt haben. Sorgen belasten uns auf vielfache Weise. Sie lassen uns altern, verursachen Schmerzen, machen unglücklich und schwer umgänglich und können sogar dazu führen, dass wir neidisch auf scheinbar sorgenfreie Menschen blicken und das ihnen auch noch verübeln. Doch all das muss nicht sein. Wir müssen nur lernen, Gott in allen Dingen zu vertrauen, Tag für Tag.

Gebet »Vater, vergib mir die Zeit, die ich mit Sorgen verschwendet habe, statt dir zu vertrauen und dich meine Probleme lösen zu lassen. Hilf mir, künftig mehr auf dich zu setzen. Amen.«

Zähle deine Segnungen

*Ich bin erschöpft vom Klagen. Die ganze Nacht tränke ich mein
Bett mit Tränen, mein Kissen ist nass vom Weinen.*

Psalm 6,7

David zeigt in diesem Vers ein Bild von Selbstmitleid. Wir alle kennen diese Gefühle. Doch der beste Weg, aus dem Selbstmitleid herauszukommen, ist, dankbar für das zu sein, was man hat. Das kannst du ganz konkret praktizieren. Nimm dir ein Stück Papier oder ein Notizbuch und liste das Gute auf, das du hast. Dann schreibe die einzelnen Punkte deines Selbstmitleids ebenfalls auf eine Liste. Anschließend vergleiche deine beiden Listen. Höchstwahrscheinlich wird das Gute, also die Segnungen, überwiegen. Selbstmitleid kreist ausschließlich um sich selbst, doch Liebe sucht nicht das Eigene.

Selbstmitleid, wie so viele andere negative Gefühle, ist eine Verschwendung von Zeit und Energie. Jahrelang war ich immer dann ein ernster Fall von Selbstmitleid, wenn die Dinge nicht nach meinem Willen liefen. Wenn Dave Golf spielte und ich allein zu Hause saß, bemitleidete ich mich. Wenn ich irgendein Problem hatte, bemitleidete ich mich. Ich bin so dankbar, dass Gott mich davon befreit hat, denn Selbstmitleid ist eine Qual.

Selbstmitleid verbessert nichts. Es verschlimmert nur unser Gefühlsleben. Eines Tages sprach Gott zu mir: »Joyce, du kannst entweder voller Selbstmitleid oder voller Kraft sein, doch beides zugleich geht nicht.« Ich musste mich entscheiden und wählte die Kraft.

Gott wird dir helfen, Selbstmitleid zu überwinden, indem er dich an all das Gute in deinem Leben erinnert, wenn du ihn nur darum bittest.

Gebet »Vater, ich will mich nicht selbst bemitleiden. Das wäre respektlos dir gegenüber angesichts all des Guten, das du mir geschenkt und mich dadurch gesegnet hast. Hilf mir, diese negative Emotion zu vermeiden. Danke. Amen.«

Blicke deinen Fehlern ins Auge

Herr, mein Gott, wenn ich Unrecht tat oder ungerecht war, wenn ich mich einem Freund gegenüber schlecht verhielt oder jemanden beraubte, der mich grundlos bedrängte, dann liefere mich meinen Feinden aus. Sie sollen mich zu Boden werfen, sodass meine Ehre im Staube liegt.

Psalm 7,4-6

In den heutigen Versen wird David von seinen Feinden verfolgt. Er betet kühn zu Gott, dass, sollte er jemandem unrecht getan haben, er gerechterweise dafür zur Verantwortung gezogen wird und seine Feinde ihn überwältigen dürfen. David scheut sich nicht, der Wahrheit ins Auge zu blicken, denn er weiß, dass nur die Wahrheit uns frei machen kann (vgl. Johannes 8,32). Obwohl David sich sicher ist, dass er seine Freunde nicht verraten hat, schätze ich seine Bereitschaft, sich vermeintlichen Fehlern zu stellen.

In diesem Psalm bittet David auch, dass Gott in seinem Zorn gegen die Wut seiner Feinde aufsteht und ihm Gerechtigkeit widerfahren lässt (vgl. Psalm 7,7). Dann fordert er mutig: *Sprich mich frei, Herr, denn ich bin unschuldig, Höchster!* (Psalm 7,9). Manche mögen dies als anmaßend empfinden, dass er Gott an seine Gerechtigkeit und Integrität erinnert, doch ich sehe darin Davids tiefes Vertrauen zu Gott.

Seine Bereitschaft zur Korrektur, falls er im Unrecht sei, stärkt seinen Glauben an Gottes Versprechen, ihn von seinen Feinden zu befreien.

Gebet »Vater, danke, dass ich darauf vertrauen kann, dass du mich zurechtweist, wenn nötig, und mir beistehst, wenn ich in Schwierigkeiten bin. Amen.«

Wir ernten, was wir säen

Er gräbt anderen Gruben und fällt selbst hinein.

Psalm 7,16

Der heutige Vers erinnert uns an eine grundlegende Wahrheit: Wer anderen Schaden zufügt, wird letztlich selbst davon betroffen sein. Und wer Gewalt sät, wird Gewalt ernten. Dies folgt dem Prinzip von Saat und Ernte.

In 1. Mose 8,22 wird erklärt, dass *Saat und Ernte* so lange bestehen bleiben, wie die Erde existiert. Auch wenn dieser Vers sich auf die Landwirtschaft bezieht, verdeutlicht er das universelle Prinzip, dass gesäter Samen entsprechend seiner Art eine Ernte hervorbringt.

Paulus warnt davor, sich selbst zu täuschen und zu glauben, wir könnten der Ernte unseres Handelns entgehen. *Denn was ein Mensch sät, wird er auch ernten*, mahnt er in Galater 6,7. Und Matthäus 7,1-2 unterstreicht: *Hört auf, andere zu verurteilen, dann werdet auch ihr nicht verurteilt. Denn andere werden euch so behandeln, wie ihr sie behandelt. Der Maßstab, nach dem ihr andere beurteilt, wird auch an euch angelegt werden, wenn man euch beurteilt.* Und Lukas 6,31, bekannt als die *Goldene Regel*, ermutigt uns, andere so zu behandeln, wie wir selbst behandelt werden möchten. Stell dir nur mal vor, wie viel besser die Welt wäre, wenn jeder nach dieser Regel leben würde.

Lassen wir uns heute von dem Prinzip von Saat und Ernte leiten und säen wir bewusst Gutes, um eine gute und reiche Ernte einzubringen.

Gebet »Vater, ich bereue jede Unfreundlichkeit in der Vergangenheit und bitte um Vergebung. Ich möchte neu beginnen und mit deiner Hilfe nur das Gute säen, das ich auch ernten möchte. Amen.«

Lobpreis besiegt unsere Feinde

Kinder und Säuglinge hast du gelehrt, dich zu loben. Sie bringen deine Feinde zum Schweigen, die auf Rache aus waren.

Psalm 8,3

Im Lobpreis liegt eine immense Kraft. Die Anbetung Gottes verwirrt und besiegt den Feind. Ein eindrucksvolles Beispiel hierfür ist in 2. Chronik 20,22 zu finden, als sich Joschafat auf eine Schlacht vorbereitete: *In dem Augenblick, in dem sie anfangen zu singen und Gott zu loben, ließ der Herr die Heere von Ammon, Moab und aus dem Gebirge Seir, die Juda angriffen, in einen Hinterhalt laufen, und sie wurden geschlagen.*

Der Teufel bringt widrige Umstände in unser Leben und erwartet, dass diese uns in Angst und Verzweiflung stürzen. Doch wenn wir in diesen Momenten Gott loben und ihm danken, vereiteln wir die Pläne des Teufels und erringen den Sieg. Unser Lobpreis bringt den Feind zum Schweigen, wie es der heutige Psalm verspricht. Wir loben Gott, indem wir über seine Großtaten sprechen und singen.

Befindest du dich gerade in einem Kampf und fragst dich, wie du reagieren sollst? Dann möchte ich dir empfehlen, mit Lobpreis und Dankbarkeit zu reagieren. Denke an all das Gute, das Gott bereits in deinem Leben getan hat, und danke ihm dafür. Dein Lobpreis wird nicht nur Satan in die Schranken weisen, sondern auch deine Freude und Zuversicht mehren.

Gebet »Vater, es gibt so viele Gründe, dich zu loben. Ich danke dir für all die Wunder und Siege, die du mir schon beschert hast, und ich blicke voller Zuversicht auf den nächsten Durchbruch, den du mir schenken wirst. Ich preise dich jetzt schon dafür. Amen.«

Zum Herrschen geschaffen

*Du hast ihn über alles gesetzt, was du erschaffen hast, und ihm
Vollmacht über alles gegeben ...*

Psalm 8,7

David ist erstaunt über die Pracht des Universums, die Gott erschaffen hat. Deshalb fragt er sich, warum Gott den Menschen so viel Aufmerksamkeit schenkt (vgl. Psalm 8,5). Wir Menschen sind *geringer als die Engel gemacht* und *mit Herrlichkeit und Ehre gekrönt* (Hebräer 2,7). Gott hat uns Autorität über seine Schöpfung gegeben und erwartet, dass wir diese mutig nutzen, um dem Teufel Widerstand zu leisten. Jakobus 4,7 fordert uns auf: *Deshalb ordnet euren Willen Gott unter! Widersteht dem Teufel, und er wird euch verlassen.*

Als Christ bist du berufen, *Kopf*, nicht *Schwanz* zu sein. Mit dir soll es *immer weiter aufwärts gehen und nicht bergab* (5. Mose 28,13). Dir wurde der mächtige Name Jesu geschenkt, der über jeden Namen erhaben ist (vgl. Philipper 2,9-11). Wenn du dir bewusst bist, wer du in Christus bist, kannst du zuversichtlich sein und alles meistern, was auf deinem Weg liegt – durch Jesus, der dir die nötige Kraft gibt (vgl. Philipper 4,13).

Gott sorgt für dich und liebt dich zutiefst, also gibt es keinen Grund zur Furcht.

Gebet »Vater, ich danke dir, dass du mich erschaffen hast und mich als dein Kind angenommen hast. Danke, dass du mir Autorität, Kraft und den Namen Jesu anvertraut hast. Amen.«

Die Bedeutsamkeit eines dankbaren Herzens

*Herr, ich will dir von ganzem Herzen danken und von deinen
Wundern erzählen.*

Psalm 9,2

David drückte in den Psalmen oft seinen Dank aus, was vielleicht einer der Gründe ist, warum Gott ihn als einen *Mann nach seinem Herzen* bezeichnete (1. Samuel 13,14; Apostelgeschichte 13,22). David war bescheiden und hatte großen Respekt vor Gott. Er vertraute auf Gott, liebte ihn und war ihm ganz ergeben. Er blieb treu und gehorsam und zeigte Gott die Anerkennung, die er verdiente. Aber auch David war nicht ohne Fehler. Die Bibel erzählt uns, dass er in einem schwachen Moment Ehebruch beging und jemanden ermorden ließ. Doch er bereute seine Fehlritte (vgl. 2. Samuel 11,3-5.14-17; 12,9.13). Deshalb betrachtete Gott ihn immer noch als einen *Mann nach seinem Herzen*.

Das ist wirklich ermutigend für uns alle. Ich glaube, Davids Dankbarkeit war eine seiner besten Eigenschaften. Wenn jemand ein dankbares Herz hat, sagt das viel über seine Persönlichkeit aus. Es ist so leicht, sich zu beklagen, denn oft genug gibt es in unserem Leben unangenehme Situationen. Aber auf der anderen Seite haben wir viel mehr Grund, dankbar zu sein, als uns zu beklagen.

Ich schlage dir vor, jeden Tag bewusst mit Dankbarkeit zu beginnen und es dir zur Gewohnheit zu machen, den ganzen Tag über Gott für all das Gute, das er tut, zu danken. Dankbarkeit gehört zum Loben dazu. Nachdem David in den ersten beiden Versen Gott gelobt hat, erzählt er in Psalm 9,4, wie seine Gegner zurückgewichen sind. Sie sind gestürzt und vor ihm umgekommen. Er dankte Gott von ganzem Herzen und seine Gegner wurden besiegt.

Gebet »Vater, ich möchte mich heute bewusst für einen anderen Weg entscheiden und bereue all die Male, in denen ich mich beschwert habe, statt dir für all die guten Dinge in meinem Leben zu danken. Hilf mir, eine Gewohnheit daraus zu machen, jederzeit und für alles dankbar zu sein. Amen.«

Freue dich und lobe Gott

*Ich will mich über dich freuen und deinen Namen loben,
du Höchster.*

Psalm 9,3

Diese Bibelstelle ermutigt uns zur Freude und zum Lobpreis, ähnlich, wie David es ausdrückt und wie Paulus es in Philipper 4,4 empfiehlt. Paulus rät uns auch, in jeder Situation durch Gebet und Dankbarkeit Gott nahe zu sein, anstatt uns Sorgen zu machen (vgl. Philipper 4,6).

Als ich meinen christlichen Dienst begann, machte ich mein Glück von meinen Umständen abhängig. Schließlich zeigte mir Gott den Weg zur Freude, indem er mich lehrte, dass echte Freude in seiner Gegenwart zu finden ist, nicht in erster Linie in den Geschenken, die er uns macht (vgl. Psalm 16,11).

Wenn wir darauf warten, dass alles in unserem Leben perfekt ist, bevor wir uns freuen und Gott loben, entgeht uns die konstante Freude, die in seiner Gegenwart liegt. Freude und Lobpreis trotz Schwierigkeiten fördern geistliche Reife und Entwicklung.

Paulus erinnert uns daran, dass wir zunehmend in der Herrlichkeit des Herrn wachsen (vgl. 2. Korinther 3,18). Diese Herrlichkeit spiegelt geistliche Reife wider. Es ist entscheidend, dass wir lernen, jede Stufe unserer geistlichen Entwicklung zu genießen.

Entscheide dich heute, dich in Gott zu freuen und seine Gegenwart zu schätzen, unabhängig von den Herausforderungen des Lebens.

Gebet »Vater, lehre mich, meine Freude in deiner Gegenwart zu finden und mich täglich in dir zu freuen und fröhlich zu sein. Amen.«

Gott hilft den Unterdrückten

*Die Unterdrückten finden beim Herrn Zuflucht. In schweren Zeiten
beschützt er sie.*

Psalm 9,10

Unterdrückung ereignet sich, wenn jemand seine Macht auf missbräuchliche und unfaire Weise ausübt oder unnötig kontrollierend ist. Gott verspricht in der Bibel, dass er den Unterdrückten hilft, ihnen Schutz bietet und sie befreit. Er schützt die Bedrängten und sorgt für Gerechtigkeit. Ich selbst habe Gottes Befreiung erlebt – ich wurde jahrelang von meinem Vater missbraucht – und habe gesehen, wie er mit jenen umgeht, die mir Schaden zugefügt haben.

Um Gottes Hilfe in Zeiten der Unterdrückung zu erfahren, müssen wir unseren Unterdrückern vergeben und auf Gottes Gerechtigkeit vertrauen. Wenn du unfair behandelt wirst, räche dich nicht selbst, sondern überlasse die Situation Gott. Er wird dir nicht nur Gerechtigkeit widerfahren lassen, sondern wird dich sogar doppelt für dein früheres Leid entschädigen (vgl. Jesaja 61,7).

Wenn du unter Unterdrückung leidest oder gelitten hast, bringe dein Anliegen vor Gott, lege deine Sorgen bei ihm ab, vergib deinen Unterdrückern und bete für jene, die dir wehtun. Es kann notwendig sein, dich zum Selbstschutz aus der Situation zurückzuziehen, aber lass nicht zu, dass die Taten anderer Menschen dein Herz mit Hass, Unversöhnlichkeit und Bitterkeit füllen und dadurch dein Leben zerstören.

Gebet »Vater, ich vergebe allen, die mir unrecht getan haben, und vertraue darauf, dass du für Gerechtigkeit sorgst und mein Leben segnest. Amen.«

Vertraue, auch wenn du keinen Durchblick hast

*Die deinen Namen kennen, vertrauen auf dich, denn du, Herr,
verlässt keinen, der dich sucht.*

Psalm 9,11

Es ist ganz normal, dass wir im Laufe unseres Lebens einige Prüfungen durchlaufen müssen. Denn Gott trainiert uns regelrecht darin, geistlich zu wachsen. Eine dieser Herausforderungen ist der »Vertrauens-Test«. Wir müssen lernen, in jeder Situation auf Gott zu vertrauen, gerade dann, wenn wir keinen Durchblick haben und nicht verstehen, was in unserem Leben passiert.

Vielleicht hast du Gott schon mal gefragt: »Warum muss ich das durchmachen?«, oder: »Was möchtest du durch diese Situation in meinem Leben bewirken?« Vielleicht hast du sogar gesagt: »Ich versteh einfach nicht, was das soll!« Geistlich zu wachsen, bedeutet nicht, bei Ungewissheit gleich alles hinzuschmeißen oder an Gottes Liebe zu zweifeln. Es geht darum, zu erkennen: »Das muss ein Test sein. Gott möchte, dass ich ihm vertraue.«

Etwas, das ich über die Jahre gelernt habe, ist: Gottvertrauen geht Hand in Hand mit unbeantworteten Fragen. Wenn wir auf alles eine Antwort hätten, bräuchten wir nicht auf Gott zu vertrauen, denn dann wüssten wir ja schon alles. Es wird immer Dinge geben, die wir nicht begreifen. Deswegen ist es wichtig zu sagen: »Ich verstehe das zwar nicht, aber ich vertraue dir, Herr.«

Gebet »Vater, hilf mir, dir immer zu vertrauen, besonders in den Momenten, in denen ich nicht durchblicke, was du vorhast. Ich glaube, dass du immer das Beste für mich willst. Amen.«