



Sheila Walsh

5 *Meine*
MINUTEN
mit
Gott
INSPIRIERT
DURCH
DEN TAG

BRUNNEN

Sheila Walsh

5 Meine
MINUTEN
mit
Gott
INSPIRIERT
DURCH
DEN TAG

AUS DEM AMERIKANISCHEN VON MARKUS BAUM

 **BRUNNEN**
Verlag GmbH · Giessen

Sheila Walsh, geboren in Schottland, ist eine echte Multitaskerin: Die bekannte Musikerin ist Fernsehmoderatorin, gefragte Rednerin und erfolgreiche Autorin (ca. 4 Mio. verkaufte Bücher), engagierte Ehefrau, Mutter und gerne unterwegs mit ihren drei Hunden. Und stellt sich neuen Herausforderungen: Gerade hat sie selbst ihre theologische Masterarbeit geschrieben.

**Von der Autorin ebenfalls im BRUNNEN Verlag
erschienen und lieferbar:**

Sheila Walsh, **HINTER DEM LÄCHELN DIE TRÄNEN.**

Eine wahre Geschichte.

„Geliebt bist du dort, wo du sein kannst, wie du bist.“

4. Auflage 2018

ISBN: 978-3-7655-3852-0 / EAN: 9783765538520

*

Das Original erschien unter dem Titel
„5 Minutes with Jesus. Making Today Matter“
in Nashville, Tennessee, bei Thomas Nelson Inc.

© 2015 Sheila Walsh



Aus dem Amerikanischen von Markus Baum

Lektorat: Petra Hahn-Lütjen

© der deutschsprachigen Ausgabe:

2018 Brunnen Verlag Gießen

Umschlaggestaltung: Daniela Sprenger

Satz: DTP Brunnen

Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-7655-0695-6

www.brunnen-verlag.de





Einführung

Randvolle Tage und Lebensverändernde Wahrheiten

Auch wenn ich nicht weiß, an welcher Station Ihrer Reise Sie gerade sind, eines ahne ich: Sie sind beschäftigt. Zwei Dutzend Dinge wollen erledigt werden, aber auch ein guter Tag hat nur Platz für maximal fünf davon. Ich kenne das gut. Ich weiß, wie das ist: Eilig aus dem Haus huschen, im Geist eine lange To-do-Liste durchgehen, den Becher Kaffee für unterwegs verstauen, hoffen, dass die Schuhe zum Rest der Garderobe passen und dass der Joghurtbecher in der Handtasche nicht explodiert. Stille Zeit? Andacht? Wie sollen wir das auch noch in unserem hektischen, übervollen Leben unterbringen?

Diese Herausforderung teile ich mit Ihnen. Wie passt Jesus in den alltäglichen Wahnsinn, wie kommt er in unser Leben? Wir finden doch offensichtlich für keine einzige weitere Aufgabe Zeit. Aber ich weiß auch, dass Gott einen eigenen Zeitbegriff hat.

Wenn wir ihm unsere Zeit überlassen, kann er innerhalb von fünf Minuten mehr in uns bewirken, als wenn wir uns fünf Stunden lang mit uns selbst beschäftigen.


Jesus ist seinen eigenen Worten zufolge gekommen, damit wir Leben im Überfluss haben – und ich bin sicher, er meinte

eine andere Art von Überfluss, als die meisten von uns gegenwärtig erfahren.

Ich wünsche Ihnen und mir selbst, dass wir es lernen, fünf ruhige Minuten am Tag zu reservieren für Gott und dafür, dass er durch sein Wort zu uns spricht. Ich erhoffe mir, dass wir zusammen in der Bibel lesen und ihre lebensspendenden Aussagen in uns aufnehmen. Und ich bete darum, dass in diesen **kostbaren Momenten** ein Gespräch mit Jesus beginnt, das wir den Tag hindurch weiterführen – ein Gespräch, durch das Jesus uns ermutigen, leiten und stärken wird.

Mit der Zeit werden wir entdecken, dass diese ständige Verbindung zu Jesus tiefen Frieden bringt – ungeachtet der Turbulenzen des Alltags.

Es ist mein Herzenswunsch, dass Sie auf jeder der folgenden Seiten **Wahrheiten aus Gottes Wort entdecken, Kraft tanken und Zuspruch finden** – und erinnert werden, dass Sie nicht allein sind. Denn wer zu Jesus Christus gehört, lebt in guter Gesellschaft. Und ich bin neugierig, wie täglich fünf Minuten mit Jesus Ihr Leben verändern!



Akustische Umweltverschmutzung

Wenn Sie einen Moment innehalten und lauschen – was hören Sie? Vielleicht den Rasenmäher des Nachbarn – Hundegebell irgendwo in der Nachbarschaft – eine tickende Uhr – Autos auf der Durchgangsstraße.

Nun halten Sie einen Moment inne und horchen nach *innen*. Was beschäftigt Sie? Was hält Ihr Herz in Unruhe und verhindert, dass Sie inneren Frieden erleben? Das können unterschiedlichste Dinge sein. Wir alle sehnen uns zwar nach Frieden, aber die Wirklichkeit des Lebens sorgt für Aufregung:

Der Anruf vom Arzt.

Eine Rückmeldung vom Lehrer über das Verhalten eines Kindes.

Stress mit dem Arbeitgeber und ein Stapel offener Rechnungen.

Das alltägliche Leben fördert inneren Frieden üblicherweise nicht!

In den letzten Gesprächen, die Jesus mit seinen engsten Weggefährten geführt hat, sprach er über Frieden, freilich anders, als man es von ihm erwarten würde. Wenn ich lese, dass Jesus sagt: „Ich habe euch das alles gesagt, damit ihr in mir Frieden habt“ (Johannes 16,33; NG), dann drängt sich mir sofort die Frage auf: „Was alles?“ Und wenn ich dann nicht zu-

rückblättere zu Johannes 15 und dort lese, was Jesus tatsächlich gesagt hat, dann reime ich mir die Voraussetzungen für diesen Frieden vermutlich in dieser Richtung zusammen:

„Ihr werdet ein hohes, glückliches Alter erreichen.“

„Eure Kinder werden vernünftig werden und euch segnen – auch noch nach dem 15. Geburtstag.“

„Ihr werdet stets genug Geld haben für alles, was ihr braucht, und für fast alles von dem, was ihr wollt.“

„Ihr werdet nach einem frommen Leben von Gott ein lobendes ‚Gut gemacht!‘ hören.“

Klingt nicht schlecht, oder? Nur ist leider keines dieser Dinge enthalten in der seltsamsten Friedensrede, die ich jemals gelesen habe. Wenn Sie Johannes 15 aufschlagen, was erfahren Sie da? Jesus erklärt seinen besten Freunden, dass sie verfolgt und dort, wo sie sich bisher aufgehalten, nicht mehr geduldet werden. In Johannes 16,2 findet sich die niederschmetternde Aussage: „Man wird euch aus den Synagogen ausschließen. Ja, es kommt eine Zeit, wo jeder, der euch tötet, meint, Gott damit einen Dienst zu erweisen.“

Der Friede, von dem Jesus spricht, ist offensichtlich von ganz anderer Art, als wir es uns vorstellen können. Er hat seinen Jüngern – und damit auch Ihnen und mir – klargemacht: „Es wird ungemütlich werden hier auf der Erde, aber keine Sorge. Ich stehe euch bei. Ich lasse euch nicht im Stich. Und *ich* bin euer Friede.“

Was auch immer gerade in Ihrem Leben vorgeht – Sie können einen Augenblick innehalten und seinen Namen laut aussprechen: „Jesus ... Jesus ... Jesus.“ Wissend, dass er *bei* Ihnen ist und dass er *für* Sie ist, auch wenn ringsum der Sturm tobt.

Friede ist nicht die Abwesenheit von Problemen,
sondern die Gegenwart von Jesus Christus.

Die tägliche Ration Bibel

Ich lasse euch ein Geschenk zurück – meinen Frieden. Und der Friede, den ich schenke, ist nicht wie der Friede, den die Welt gibt. Deshalb sorgt euch nicht und habt keine Angst.

Johannes 14,27 (NÜ)

Alle, die deine Weisung lieben, empfangen Heil in Fülle; es trifft sie kein Unheil.

Psaln 119,165 (EÜ)

Dies alles habe ich euch gesagt, damit ihr durch mich Frieden habt. In der Welt habt ihr Angst, aber lasst euch nicht entmutigen: Ich habe die Welt besiegt.

Johannes 16,33 (HfA)

In Frieden kann ich mich nun hinlegen und schlafen. Denn du, Herr, gibst mir einen Ort, an dem ich unbehelligt und sicher wohnen kann.

Psaln 4,9 (NG)

Denn uns wurde ein Kind geboren, uns wurde ein Sohn geschenkt. Auf seinen Schultern ruht die Herrschaft. Er heißt: wunderbarer Ratgeber, starker Gott, ewiger Vater, Friedensfürst. Seine Herrschaft ist groß und der Frieden in seinem Reich wird endlos sein.

Jesaja 9,5f (NÜ)



Ehrlicher Umgang mit Gott

„Ich bin wütend!“ Das schleuderte sie mir entgegen.

Eine seltsame Art, eine Unterhaltung zu beginnen, aber ihre Gefühle schienen mit ihr durchzugehen.

Ich hatte gerade einen Vortrag beendet und signierte ein Buch für jemanden, als diese Frau sich dazwischendrängte. Ich bat sie, eine Sekunde zu warten, vollendete die Widmung im Buch und gab es dem nun sehr befremdeten Empfänger zurück.

„Lassen Sie uns ein paar Schritte gehen“, schlug ich meiner unglücklichen neuen Freundin vor. Als wir schließlich allein waren, fragte ich ruhig: „Was ist mit Ihnen geschehen?“

Eine halbe Sekunde lang fürchtete ich, sie würde mir eine scheuern, aber dann beobachtete ich, wie das Eis in ihren Augen schmolz und einem Ausdruck tiefen Schmerzes Platz machte. Sie fiel mir in die Arme, und Sturzbäche von Tränen rannen ihr übers Gesicht.

„Ich habe zwei Söhne begraben“, sagte sie, als sie wieder sprechen konnte. „Jedes Mal, wenn Sie von Ihrem Jungen erzählen, geht es mir wie ein Messer durchs Herz.“

Wir sprachen lange in jener Nacht. An einem Punkt fragte ich sie, ob sie ihre Wut bereits Gott gezeigt hätte. Die Vorstellung schien ihr Angst zu machen. „Ich kann doch so nicht mit Gott reden!“, sagte sie.

„Meinen Sie nicht, dass er längst Bescheid weiß?“, fragte ich. „Er kennt Sie – und er liebt Sie. Er weiß Bescheid – und er möchte, dass Sie ihm so fest vertrauen, dass Sie ihm die ganze Wahrheit sagen, auch über das, was Sie empfinden.“

Haben Sie das jemals gemacht? Waren Sie jemals allein mit Gott und haben ihm alles anvertraut – das Gute, das Schlechte, das abgründig Hässliche – *was auch immer* Sie denken und empfinden? Es wird Ihr Leben verändern. Sie können mir glauben, ich spreche aus eigener Erfahrung!

Freilich habe ich Jahre gebraucht, bis ich mich Gott geöffnet habe. Ich habe eine lange Zeit meines Lebens schamerfüllt verbracht, in dem Irrglauben gefangen, dass ich niemals gut genug für Gott oder irgendetwas sonst sein würde, ganz gleich, was ich versuchte. Diesem Irrtum verhaftet, habe ich mein Herz eingemauert, damit mich niemand verletzen kann. Die Mauer schützte tatsächlich, aber sie machte mich auch einsam. Eines Nachts, als ich in einer Klinik war, allein in der Dunkelheit, habe ich Gott alles gesagt, was ich empfand. Es war nicht schön, aber es traf mich auch kein strafender Blitz. Stattdessen fühlte ich mich Gott tatsächlich näher als je zuvor. So wirkt die Wahrheit. Wahrheit zerstört Mauern.

Sind Sie bereit, dieses Risiko einzugehen – heute? Vor Jesus auf die Knie zu gehen, ihm die ganze Wahrheit zu sagen über Ihre Gedanken und Gefühle? Damit er Sie zurück ins Leben lieben kann?



Gott kennt Ihre ganze Geschichte, und er liebt Sie.

Die tägliche Ration Bibel

Nahe ist der Herr denen, die zu ihm rufen, allen, die ihn aufrichtig anrufen.

Psaln 145,18 (NG)

Ihr werdet die Wahrheit erkennen, und die Wahrheit wird euch frei machen.

Johannes 8,32 (NL)

Sende dein Licht und deine Wahrheit, damit sie mich leiten; sie sollen mich führen zu deinem heiligen Berg und zu deiner Wohnung.

Psaln 43,3 (EU)

Liebe und Wahrheit haben sich verbündet. Gerechtigkeit und Frieden küssen sich! Wahrheit wird auf der Erde wachsen und Gerechtigkeit vom Himmel herabschauen.

Psaln 85,11-12 (NL)

Die Zeit kommt, ja sie ist schon da, in der die wahren Anbeter den Vater im Geist und in der Wahrheit anbeten. Der Vater sucht Menschen, die ihn so anbeten.

Johannes 4,23 (NL)