



ANNE LÖWEN

»SO«  
geliebt  
BIST DU



SOFAPAUSEN MIT JESUS

BRUNNEN



ANNE LÖWEN

»SO«  
geliebt  
BIST DU



SOFAPAUSEN MIT JESUS

Die Bibelzitate sind unterschiedlichen Übersetzungen entnommen und wie folgt gekennzeichnet:

**NL** – Neues Leben. Die Bibel © 2002

und 2006 SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten.

**NGÜ** – Bibeltext der Neuen Genfer Übersetzung – Neues Testament und Psalmen. Copyright © 2011 Genfer Bibelgesellschaft.

Wiedergegeben mit freundlicher Genehmigung. Alle Rechte vorbehalten.

**Hfa** – Hoffnung für alle®, Copyright © 1983, 1996, 2002 by Biblica, Inc.®.

Verwendet mit freundlicher Genehmigung von Fontis – Brunnen Basel.

**NeÜ** – NeÜ bibel.heute © 2010 Karl-Heinz Vanheiden,  
www.derbibelvertrauen.de, und Christliche Verlagsgesellschaft  
Dillenburg, www.cv-dillenburg.de.

**ELB** – Revidierte Elberfelder Bibel © 1985/1991/2006

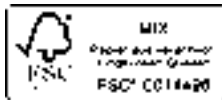
SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten.

**L** – Die Bibel nach Martin Luthers Übersetzung, revidiert 2017,

© 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.

**GN** – Gute Nachricht Bibel, durchgesehene Neuausgabe,

© 2018 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.



© 2019 Brunnen Verlag GmbH, Gießen

www.brunnen-verlag.de

Lektorat: Konstanze von der Pahlen

Umschlagfoto: Shutterstock

Umschlaggestaltung: Daniela Sprenger

Satz: DTP Brunnen

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-7655-0699-4



## FÜR NIKOLAI

Du bist der beste menschliche Bräutigam,  
den es gibt!

Ich bin so gesegnet, auch an deiner Seite  
durch dieses Leben gehen zu dürfen!

Ich liebe dich von Herzen!



# » INHALT «

**VORWORT:** Staunen & Hochzeitsgeflüster

**1 KENNENLERNEN** – Kann ich es wagen?

**2 GENIEßEN** – Wie schön es mit dir ist!

**3 VERSTEHEN WOLLEN** – Warum läuft so viel schief?

**4 VERTRAUEN** – auch wenn ich nicht alles verstehe

**5 VORBEREITEN** – Ich gehöre dir!

**6 ANDERE SEHEN** – Geliebt, um zu lieben

**7 VORFREUDE** – Ich kann es nicht abwarten!







# VORWORT

## Staunen & Hochzeitsgeflüster

*„Ich schliesse die Ehe mit dir für alle Zeiten;  
mein Brautgeschenk für dich sind meine Hilfe und mein Schutz,  
meine Liebe, mein Erbarmen und meine unwandelbare Treue.  
Du wirst erkennen, wer ich bin – ich, der Herr.“*

*Hosea 2,21-22 (GN)*

Aufgeregt und mit Schmetterlingen im Bauch sitze ich im Auto. Eingehüllt in eine Stoffwolke aus Weiß, die kaum auf den Rücksitz passt. Unbeschreiblich dieses Gefühl! Gleich ist es so weit!

Endlich stehen wir vor der Kirche. Nervös und unendlich glücklich zugleich steige ich aus dem Auto und nähere mich der großen dunkelbraunen Kirchentür. So viele Autos quetschen sich in Parklücken um die Kirche herum. Sie sind alle gekommen, um diesen wundervollen Moment mit uns zu feiern. Wahnsinn! Ein Fotograf läuft rückwärts vor mir her und knipst eifrig. Ich fühle mich wie eine Prinzessin!

Und dann endlich ist der Augenblick gekommen. Aufgeregt trete ich durch die geöffnete Tür. Wunderschöne Musik begleitet jeden meiner Schritte. Ich blicke in so viele lächelnde Gesichter von Menschen, die mir etwas bedeuten. Die Kirche ist traumhaft schön geschmückt und festlich hergerichtet. Was für ein Augenblick!

Aber das Beste ist er – mein Bräutigam! Da steht er. Vorne am Altar, am Ende des Mittelganges, den ich entlangschreite. Mit strahlenden Augen sieht er mich an. Ein bewundernder und verliebter Blick. Dass ich diesen Moment erleben darf! Dass ich die Braut dieses wunderbaren Mannes sein darf! Ich kann einfach nur staunen.

Vielleicht hast du solch einen wundervollen Hochzeitstag

auch schon erlebt. Vielleicht wartest du noch auf diesen Moment. Aber egal ob du schon einmal verliebt vor dem Altar dein Jawort gegeben hast oder nicht: Du bist eine Braut. Denn der Herr über Himmel und Erde hält um deine Hand an und fragt dich, ob du an seiner Seite sein möchtest. Ist das nicht unglaublich? Jesus liebt uns so sehr, dass er Menschen wie dich und mich als seine Braut möchte. Überwältigt von dieser Liebe kann ich wieder einfach nur staunen.

Denn zum Staunen ist viel Grund da: Gibt es etwas Unergründlicheres als die Liebe, die Jesus für uns hat? Sie begegnet uns auf allen Seiten der Bibel. Schlag Gottes Wort an irgendeiner Stelle auf und du wirst entdecken, wie sich seine Liebesgeschichte mit den Menschen entfaltet.

Doch Gott hat seine große Liebesgeschichte nicht nur mit Leuten vergangener Zeiten geschrieben, sondern er schreibt sie weiter. Heute genauso wie damals. Mit dir und mit mir. Gott sandte seinen Sohn Jesus auf diese Welt, um den Weg für die perfekte Lovestory zu ebneten.

Jesus liebt dich mit einer Liebe, die keine Grenzen kennt! Er sieht dich und ist hin und weg von dir. Als du gefangen warst in deiner Blindheit und deiner Schuld und nichts tun konntest, als auf jemanden zu warten, der dich rettet, da tat er es – obwohl er wusste, dass es ihn das Leben kosten würde. Er war bereit, alles für dich zu geben! Und das auf dramatische Art und Weise. Er besiegte den Feind, der dich gefangen hielt.

Und dieser starke Sieger wirbt jetzt um dein Herz. Liebevoll. Sanft. Leidenschaftlich. Ausdauernd.

Sein Weg mit dir ist wunderbar. Er offenbart dir seine Liebe. Hält dir seine Hand hin. Wartet darauf, dass du sie ergreifst und mit ihm durch dieses Leben gehst. Seinen Liebesantrag annimmst. Wenn du das tust, macht er dein Leben reich. Du darfst in seiner Liebe baden. Deine Liebestanks füllen bis zum Überfluss.

Er bleibt treu an deiner Seite. Durch alle Höhen und Tiefen des Lebens. Er hält deine Vorwürfe aus, dein Versagen. Und

auch für all die zweifelnden Fragen ist Raum. Er geht behutsam auf dich ein und lässt dich seine Liebe in all diesem Durcheinander des Lebens spüren. Er ist geduldig und gibt deiner Liebe Zeit zum Wachsen.

Die Welt ist voller Hunger nach Liebe. Und weil du überschwänglich geliebt wirst, kannst du aus diesem Überfluss weitergeben, kannst immer rückhaltloser und verschwenderischer lieben. Du darfst wie Licht im Dunklen scheinen und Hoffnung verbreiten.

Denn das Beste kommt zum Schluss: Jesus hat dich eingeladen. Eingeladen, für alle Ewigkeiten an seiner Seite zu bleiben. Er ist vorgegangen und bereitet dir einen wundervollen Platz bei ihm. Du darfst dich schon jetzt auf dieses Wunder vorbereiten. In begeisterter Vorfreude warten.

Dort angekommen, wird die größte Hochzeit aller Zeiten gefeiert. Ein Fest, wie man es noch nie gesehen hat. Er selbst, der König der Könige, Jesus Christus, ist der Bräutigam und du darfst durch Gnade seine Braut sein. Geliebt in alle Ewigkeiten.

Zu schön, um wahr zu sein? Eigentlich schon. Aber es stimmt! Gottes Liebe will dich jeden Tag neu überraschen. Ein Wunder. Unglaublich, aber wahr.

Ich möchte dich einladen, diese einzigartige Liebesgeschichte ganz persönlich zu erleben. Es wird viel Grund zum Staunen geben. Kommst du mit?

*Deine Anne*



1



# KENNENLERNEN



Kann ich es wagen?





# GELIEBT. GESEHEN. GEWÄHLT.

Du bist geliebt. Von Herzen geliebt und wertgeschätzt. Jesus ist über beide Ohren verliebt in dich. Er brachte Himmel und Erde in Bewegung, um einen Weg zu dir zu finden. Um eure Liebesgeschichte möglich zu machen.

Du bist gesehen. Du gehst nicht in der Masse unter. Jesus sieht dich. Er sieht dich so, wie du wirklich bist. Kennt deine Stärken. Deine Schwächen. Deine Träume und Hoffnungen. Deine Ängste und Sorgen. Und er möchte dich begleiten.

Du bist gewählt. In sein Team. Von Jesus erwählt. Er will dich an seiner Seite. Er ruft dich zu sich in seine Arme. Zu einem Leben in wahrer Fülle und Erfüllung.

Er wartet auf deine Antwort. Darauf, dass du seine Hand ergreifst. Dass du es wagst. Nimmst du seinen Liebesantrag an?

# Wie schön du bist



*„Wie schön du bist, meine Freundin, wie schön!“*

*Hoheslied 1,15 (NL)*

## Wie schön du bist!

Hat dir das schon mal jemand gesagt? Ich hoffe es sehr, denn es ist die Wahrheit. Es ist eine Wahrheit, die du unbedingt hören musst. Ganz besonders von mir. Denn keiner ist mehr von dir hingerissen als ich.

## Wie schön du bist!

Seitdem ich dich das erste Mal sah, kann ich meinen Blick nicht mehr von dir abwenden. Der Moment, in dem dein Herz anfang zu schlagen. Wie du immer mehr Gestalt annahmst und im Bauch deiner Mutter gewachsen bist. Wunder über Wunder. Dein erster Schrei, dein erster Atemzug. Deine süßen Grübchen in den kleinen Händen. Du warst einfach hinreißend. Dich zu sehen, wie du mit zerzausten Haaren und weit geöffneten Armen über die Wiese gerannt bist. Dein ansteckendes Lachen. Ich konnte nicht anders, als voller Freude mitzulachen. Und jetzt erst: Du bist immer schöner geworden, weißt du das eigentlich?

## Wie schön du bist!

Du bist mit so einer Liebe zum Detail erschaffen worden. Alles an dir hat seine Richtigkeit. Kunstvoll ist alles an dir erdacht und geplant. Ich weiß, dass dir so viel an dir noch nie gefallen hat. Aber ich möchte dir zusprechen: Genau so, wie du bist, bist



du wunderschön. Deine Beine müssen nicht länger und deine Nase nicht kleiner sein. Deine Augen müssen nicht größer und deine Taille nicht schmaler sein. All deine Besonderheiten, alle kleinen Marotten und Eigenarten – sie machen dich aus. Wären sie nicht mehr da, dann wärst du nicht mehr du. Und ich bin voller Gefühle genau für dich. Ich habe dein Bild ständig vor Augen. Immer bin ich in meinen Gedanken bei dir.

### Wie schön du bist!

Du bist kein Zufall. Du bist gewollt. Bitte zweifle niemals an dieser Wahrheit! Vielleicht hast du dir in deinem Leben schon anderes anhören müssen. Verletzende Worte, Beleidigungen oder Ignoranz. Wenn du nur wüsstest, wie sehr meine Seele mit deiner gelitten hat bei diesen harschen Worten, den teilnahmslosen Blicken, der Unaufmerksamkeit. Dein Kummer und deine Tränen waren mir noch nie egal. Ich habe dich gesehen in deiner Not und deinem Schmerz. Habe jede einzelne deiner Tränen gezählt. Ich war da. Bereit, dich in die Arme zu schließen. Und dir meine Liebe zu schenken.

### Wie schön du bist!

Ich liebe es, in deiner Gegenwart zu sein. Es ist so schön bei dir. Du kannst dir gar nicht vorstellen, wie sehr ich mich nach dir sehne. Und nach deiner Liebe. Ich wünsche mir so sehr, dass auch du mich liebst. Dich nach mir sehnst. Dich bei mir anlehnt und bei mir Schutz suchst. Nach mir und meiner Meinung fragst. Dass du zu mir kommst mit allem, was dich bedrückt und beglückt. Ich wünsche mir von Herzen erwiderte Liebe.

In tiefer Liebe

*Jesus Christus*, der einzige Sohn Gottes

# AUSRANGIERTE SCHALS MIT GLITZERFÄDEN



*Du bist mein Herr. Nur bei dir finde ich mein ganzes Glück!*

*Psalm 16,2 (NGÜ)*

Eingewickelt in eine Decke und irgendwelche Schals stolziere ich durch die Wohnung. Dass man sich in ausrangierten Stoffen so schön fühlen kann?! Besonders das weiße Tuch mit den Glitzerfäden. Mann, fühle ich mich toll darin. Ich bin sechs und spiele (mal wieder) Prinzessin. In Mamas Schuhen schlurfe ich vorsichtig weiter und versuche mit einer Hand, die gebastelte Pappkrone irgendwie auf meinem Kopf zu balancieren, während ich mit der anderen die verschiedenen Lagen Stoff festhalte. Was für ein royaler Anblick.

Mein Mädchentraum: Prinzessin sein! Ich stellte mir vor, wie ich in wunderschönen Kleidern anmutig durch mein Schloss schritt. Natürlich gehörte zu meinem Traum auch ein toller Prinz, der eines Tages auf seinem edlen Pferd angeritten kommen würde. Er würde einfühlsam und stark zugleich sein. Ein Held, der mutig jedem Feind entgegentreten, mich retten und beschützen würde. Dennoch würde er sich niemals grob oder unsensibel verhalten. Er würde das Kleine und Unbedeutende achten. Niemand wäre ihm zu unwichtig, dass er es nicht wert wäre, für ihn zu kämpfen.

Ich wünschte mir, von diesem Mann umworben zu werden. Er würde sich als wahrer Gentleman erweisen und mein Herz für sich gewinnen. Bei ihm würde ich schwach sein dürfen und Geborgenheit erleben. Er würde mich mit einer bedingungslosen Liebe lieben, derer ich mir für alle Ewigkeiten sicher sein

konnte. Für ihn wäre ich sein Mädchen, seine geliebte Prinzessin.

Ich bin mir vollkommen im Klaren darüber, wie kitschig und naiv sich das anhört, aber so träumte ich es als Mädchen. (Vielleicht habe ich zu viele Märchenfilme gesehen?!) Heute frage ich mich manchmal, ob es wirklich der perfekte Ehemann war, auf den ich damals gehofft habe. Kann ein Mensch so vollkommen sein, dass er all diese Sehnsüchte in mir stillen kann?

Wenn ich heute auf meine Prinzessinnenfantasien zurückblicke, dann erkenne ich erst, was sich eigentlich für ein Wunsch dahinter verbarg: der Wunsch nach Anerkennung, mich geliebt zu wissen und als etwas Besonderes fühlen zu dürfen.

Wünschen wir uns das nicht alle? Wir sehnen uns nach Bestätigung. Nach einem: „Das hast du gut gemacht. Du hast echt was drauf.“ Wir suchen nach Liebe. Nach Angenommensein. Nach den zauberhaften Worten: „Ich liebe dich. Du bist echt etwas Besonderes.“ Wir halten Ausschau nach den Glitzerfäden in ausrangierten Schals. Nach diesen kleinen Lichtblicken im Leben. Die einem ein Lächeln ins Gesicht zaubern. Die den Alltag besonders machen. Weil sie Alltägliches und manchmal auch nicht so Schönes mit Liebe durchweben wie ein Glitzerfaden ein altes Stück Stoff.

Was sind deine Glitzerfäden? Wie sehen deine Träume aus? Wovon erhoffst du dir die Füllung deines Liebestanks?

Wir Menschen sind Beziehungswesen. Wir sind auf Gemeinschaft hin erschaffen worden. Mit anderen Worten: Wir sind für Liebe gemacht. Dafür, geliebt zu werden und zu lieben. Wenn wir keine Liebe im Leben haben, dann verkümmern wir innerlich. Wir müssen mit Liebe begossen werden wie eine Blume mit Wasser. Sonst trocknen wir aus. Werden hart und gefühllos. Unnahbar und kalt. Und dann gehen wir in unserer Starre langsam ein. Geliebt werden und lieben, geben und nehmen, das bedeutet ein glückliches Leben.

Menschliche Liebe ist etwas Wunderbares. Ein zauberhaftes Geschenk, mit dem Gott uns bereits einen kleinen Teil vom

Himmel hier auf der Erde schenkt. Wir dürfen uns glücklich nennen, wenn wir diese Liebe genießen dürfen. Doch bestimmt hast du diese Erfahrung auch schon gemacht: Menschliche Liebe reicht nicht aus! Sie wird nie genug sein! Selbst mit den besten Beziehungen werden wir unseren Liebestank nicht ausreichend füllen können. Wir bleiben Suchende. Wir sehnen uns nach mehr. Bleiben hungrig nach Liebe.

Und wir sind auch für mehr gemacht. Für eine tiefere Liebe.

Ich muss gestehen, dass ich etwas gebraucht habe, um das zu begreifen: Wenn ich bei Menschen die Stillung aller meiner Sehnsüchte suche, werde ich eine Hungernde bleiben. Ich werde nie wirklich satt werden. Wer mich allein satt machen kann, ist der, der mich geplant und erschaffen hat. Und der, der mich in meiner unendlichen Komplexität gestaltet hat, muss auch die Lösungen meiner Probleme kennen.

Wenn ich mich nach Jesus, dem menschengewordenen Gottessohn, ausstrecke und mich von ihm mit Liebe beschenken lasse, dann werde ich erfüllt werden. Meine Liebestanks werden mit Liebe überquellen. Ich werde in seine Liebe eingehüllt wie in einen Glitzerschäl. Seine Liebe funkelt und strahlt durch alle Dunkelheit hindurch. Alle meine Sehnsüchte erfüllen sich bei ihm.

Gott ist Liebe. Und seine Liebe vergeht nie. Gottes Liebesquelle hört nie auf zu sprudeln und zu fließen, unabhängig, wie viel ich davon trinke und wie oft ich darin bade.

Wenn du seine Nähe suchst, wirst du es auch erleben. Es lohnt sich, das auszuprobieren.



WER DIE *Liebe Gottes*  
VERSTEHT,  
HAT DEN SCHLÜSSEL  
*zum Glück*  
SEINES LEBENS GEFUNDEN.

HERMANN HEINRICH GRAFE



ANNE LÖWEN

# Unendlich wertvoll

Flexcover  
mit zweifarbiger Innengestaltung  
208 Seiten  
ISBN 978-3-7655-0969-8



Hier geht's mal nur um dich, Mama! In liebevollen Ermutigungen und persönlichen Andachten erzählt dieses Buch davon, wie unendlich wertvoll du und dein Mamasein in Gottes Augen sind. Bei ihm darfst du dich fallen lassen und selbst wieder geliebte Tochter sein. Ruhe in seiner Liebe zu dir – und du wirst Flügel bekommen ...

„Unendlich wertvoll“ ist ein Buch wie eine gute  
Freundin: liebevoll, ehrlich, ermutigend.  
Sehr empfehlenswert!

Theda von Gottberg, junge Mutter

MARIE CHAPIAN

# Du bist eine Königstochter

Taschenbuch

192 Seiten

ISBN 978-3-7655-4326-5



Ruhige Momente finden  
mit Gott, mit sich selbst ... und auftanken:  
bei der ersten oder zweiten Tasse Morgen-Kaffee,  
vor dem Schlafengehen oder  
am Lieblingspausenplatz.  
Diese Schatzkiste mit Liebesbriefen Gottes  
erinnert dich daran, wer du bist:  
eine geliebte Tochter Gottes,  
des Herrn über Himmel und Erde –  
eine Königstochter!

„Diese Liebesbriefe von Gott zaubern ein Lächeln in mein  
Herz ... und ich gehe ‚aufrecht‘ durch den Tag ... Bin ja eine  
Königstochter!“

P. M., Leserin

SHEILA WALSH

## Meine 5 Minuten mit Gott

Hardcover

176 Seiten

ISBN 978-3-7655-0695-6



Erfrischt und inspiriert  
für den Tag

**5 Minuten** – wie eine liebevolle Umarmung des Vaters im Himmel.

**5 Minuten** – in denen Sie zur Ruhe kommen. Frieden finden.

**5 Minuten mit Gott** – und Sie gehen inspirierter in den Tag. Fröhlicher.

Weil Gott da ist. Weil er Sie liebt. Weil Sie sein Königskind sind, für das er nur Gutes im Sinn hat. Auch und gerade an randvollen Tagen.

**5 Minuten mit Gott** – und Ihr Tag, Ihr Leben gewinnen an Bedeutung. An Glanz. Und an Lebensfreude. Lassen Sie sich beschenken!