

Verena Keil (Hg.)



**Andachten für den
besten Start in den Tag**

INHALT

Vorwort	9
Livestream Gott im Alltag erleben	11
Goldtschatz Warum du für Gott einfach glänzend bist . . .	15
#BFF Was echte Freundschaft ausmacht	19
Hotline Der heiÙe Draht nach oben	23
U-Boot-Christ Woran erkennt man, dass du Christ bist? .	27
Gehirnjogging Womit fütterst du dein Hirn?	32
Praybox Beten für Anfänger und Fortgeschrittene	36
Geocaching Entdecke die Schätze in dir	41
Grübelfalle Besser als Grübeln ist Vertrauen	44
Darknet Über die dunkle Seite des Internets	48
Fail Night Dein Versagen umarmen	52
Emoji Die Sache mit den Gefühlen	57
Hirnsparataste Wie man so richtig Pause macht	61
Ehrenmann Wer sind die Helden deines Lebens?	64
Paraschieben Mit Ängsten umgehen	68
Error 404 Vom Zweifeln und Glauben	72

Bildschirmbräune	Verschwende nicht deine Zeit	76
Follower	Jesus ähnlicher werden	79
Beauty-Queen	Warum wahre Schönheit von innen kommt	84
Bestseller	Die Bibel – eine Bibliothek für dein Leben	88
Tindern	Per App zum Partner fürs Leben?	93
Voll verbuggt	Vergibt Gott mir immer?	98
FOMO	Vom Genuss, Dinge zu verpassen	102
Alpenpeilchen	Warum bei Gott ein hoher IQ nicht so wichtig ist	106
Influencer	Nicht jeder Influencer tut dir gut.	110
Bro & Sis	Jesus, seine Familienbande und die Sache mit der Nächstenliebe	114
Kein Netz!	Wenn dein Gebet nicht zugestellt wird	118
Black Friday	Besitzt dich dein Besitz?	122
Worship	Lerne, dankbar zu sein	126
Lieferservice	Gott ist nicht dein Butler	129
Egotrip	Warum Egoismus nicht glücklich macht	133
Downloadpirat	Legal, illegal ... gar nicht egal!	137
Detox	Der Segen des Verzichtes	141
Extreme Ironing	Trau dich, mal was Verrücktes zu tun!	144
Nebeldusche	Die Frage nach dem Leid	148
Ehre genommen!	Echte Ehrenleute gesucht	152
Smarties	Das kleine Alltagsglück entdecken	156
Superheld	Ohne Maske und Mantel die Welt positiv prägen	160

Klimastreik	Gottes geniale Welt schützen	164
Pumpen	Wie dein Glaube Muskeln kriegt	168
X-Mas	Weihnachten – feiern, dass Gott Mensch wird . . .	172
Lifehacks	Tipps für dein bestes Leben	176
Zeitkapsel	Was bleibt von dir?	180
Weltveränderer	Mach einen Unterschied!	184
Über die Autoren	188

VORWORT

Willkommen in diesem Buch! Schnapp dir deine Schokocrunchies, dein Nutella- oder Marmeladenbrötchen und starte in deinen Tag – mit den besten 44 Wachmachern für Hirn und Herz. In diesem Buch erfährst du ...

- wie man seine Hirnspartaste bedient
- was du tun kannst, wenn die Angst dich beschleicht
- warum es toll ist, mal Dinge zu verpassen
- wie du eine Zeitkapsel baust
- was Smarties mit Glück zu tun haben
- warum Influencer nicht immer cool sind
- wie dein Glaube Muskeln kriegt

... und vieles mehr! Auf den folgenden Seiten gibt es jede Menge Inspiration zu Begriffen wie „U-Boot-Christ“, „FOMO“, „Bildschirmbräune“ oder „Error 404“. Fang einfach dort an, wo du am meisten Lust drauf hast.

Doch egal, womit du startest, jeder Input bietet dir Kraftfutter für deine Seele. Für dein Leben. Und für deinen Glauben. Die Autoren Chris, Nelli, Daniel, Fossi und Stefan haben für dich ihre Gedanken und Erfahrungen in kurze Impulse gepackt, damit du für deinen Alltag gerüstet bist. Denn das Leben fühlt sich manchmal wie ein Urwald voller Schlingpflanzen an, und da

braucht man die richtige Ausrüstung, um möglichst unfallfrei seiner Wege zu gehen. Und ganz nebenbei ist es ja auch gut, ein paar Fakten zu kennen und eine Idee zu haben, wie man eine knifflige Situation bewältigen oder ein bestimmtes Thema anpacken kann. Ob es um Selbstwert geht, um Zweifel, um Gebet oder die Sache mit den Gefühlen, um Social Media und Influencer, um den Umgang mit Zeit und Besitz, um den Partner fürs Leben oder die Frage nach dem Leid – in diesem Buch wirst du garantiert eine Menge Inspirationen finden.

Und sicher hast du es schon erraten: „Schoko-Crunchies für Hirn & Herz“ hat eine Menge mit Gott und dem Glauben zu tun. Der Schöpfer des Universums, der dein Leben kennt und dich liebt, möchte, dass dein Leben gelingt. Auf der ganzen Linie. Er will dir mit Rat und Tat zur Seite stehen – vom Aufstehen bis zum Zubettgehen.

Also, hol dir einen Kakao oder einen Kaffee und starte durch in den Tag!

Viel Spaß beim Lesen wünschen dir
Verena Keil (Herausgeberin)
und die Autoren

LIVESTREAM

Gott im Alltag erleben

Live|stream: Als Livestreaming (deutsch: „Echtzeitübertragung“) bezeichnet man ein Streaming-Media-Angebot (Video oder Audio), das in Echtzeit (englisch: *live*) bereitgestellt wird und das man demzufolge unmittelbar miterleben kann.

Wenn es einen Gott gibt – ich ihn aber nicht erleben kann, dann ist es zwar nett und vielleicht auch beruhigend zu wissen, dass es ihn gibt, aber in meinem alltäglichen Leben habe ich nicht viel davon. Was bringt es meinem Alltag konkret, wenn ich glauben würde, dass irgendeine Art Gottheit den Urknall entzündet hat und danach in Urlaub gefahren ist? Vielleicht würde es mein Lebensgefühl ein ganz klein bisschen beeinflussen, aber eben nicht sehr viel.

Ich bin froh, dass die Bibel von einem Gott spricht, der aktiv handelt und dessen Handeln man auch nachverfolgen kann. Sie redet also weder von einem philosophischen Gottesbegriff noch von einem Gott, der zwar am Anfang die Welt erschaffen hat, danach aber nicht mehr in den Lauf der Welt und das Leben der Menschen eingreift. (Die sogenannten „Deisten“ glauben genau das.) In der Bibel lesen wir aber andererseits auch nichts

von einem Gott, den ich durch irgendwelche Handlungen oder Gegenstände dazu bringen kann, mir unter Garantie und augenblicklich zu Diensten zu sein. Das wäre ein klassisches Götzenbild oder magisches Denken. Nein, in der Bibel lesen wir von einem Gott, der handelt und erfahrbar ist, aber gleichzeitig Gott bleibt und nicht in der Verfügungsgewalt der Menschen steht.

Aber wie kann man Gott nun erfahren – sozusagen im Live-stream unseres Lebens?

Dazu gibt es zwei ultragute Nachrichten.

Erstens: Du erlebst Gott längst in deinem Alltag! Du atmest nämlich. Jedenfalls hoffe ich das, sonst hättest du ein Problem ...

🧘 Die Bibel sagt, dass Gott seinen Lebensgeist in uns Menschen hineingeblasen hat und wir deshalb lebendige, atmende Wesen sind. Das Atmen als solches ist im Alten Testament ein Zeichen für das Lebendigsein. Wir erleben Gott also mit jedem Ein- und Ausatmen. Gott ist andauernd, unaufhörlich, alltäglich, allstündlich und allminütlich in unserem Leben. Er ist somit auch ganz leicht erfahrbar. Du spürst ja, wenn du mal darauf achtest, jeden Atemzug.

Die zweite gute Nachricht: Du bist eingeladen, Gott noch mehr in deinem Alltag zu erleben. Genauso wie wir wahrscheinlich oft vergessen, dass wir atmen, vergessen wir auch oft, dass Gott da ist. Gott im Alltag erleben heißt also allermeist nichts anderes, als dass wir uns bewusst machen, dass er da ist, handelt und wirkt. Und da Gott der Gott des Lebens ist, hilft es mir, einfach darauf zu achten, wo ich das Leben am meisten spüre. In welchen Augenblicken und Situationen ich das Leben feiere und sehr intensiv spüre, dass ich am Leben bin und vom Leben berührt werde.

Da wir Menschen unterschiedlich sind, ist es auch sehr unterschiedlich, wie wir das Leben spüren und feiern. Wenn Gott

schon so viele verschiedene Bäume gemacht hat, wäre es sehr sonderbar anzunehmen, dass er nur zwei oder drei verschiedene Arten von Menschen gemacht hätte. Deswegen ist es total gut, mal zu überlegen, auf welche Weise du selbst das Leben am intensivsten spürst, also in Kontakt zu Gott kommst, der dir das Leben geschenkt hat und jeden Tag neu schenkt.

Manche Leute spüren das Leben am intensivsten, wenn sie in der Natur sind, also in der Schöpfung. Da fühlen sie sich ganz krass mit Gott verbunden und werden tief berührt. Andere Menschen spüren das Leben eher in Stille, Ruhe und Entspannung und kommen dort mit Gott in Verbindung. Wieder andere erleben Gott ganz besonders in Bildern, Musik, Architektur oder Kunstwerken. Einige Menschen fühlen sich Gott ganz nah, wenn sie mit vielen anderen Menschen zusammen sind, Lobpreis machen oder einfach wild in der Gegend rumspringen wie Rumpelstilzchen auf Speed. Dann gibt es noch die Menschen, die Gott nah sind durch Liturgie, Gebete und Symbole. Und die Menschen, die Gott am intensivsten spüren, wenn sie anderen Menschen helfen, ihnen zuhören oder sie trösten. Last, but not least gibt es auch noch die Leute, die Gottes Atem am meisten in sich spüren, wenn sie kämpfen: für Gerechtigkeit, Freiheit, gegen Unterdrückung und Ausgrenzung, gegen die Zerstörung der Schöpfung – und einfach richtig was reißen und was auf die Beine stellen. Und mir fallen noch ein paar Menschen ein, die sich Gott am nächsten fühlen, wenn sie komplizierte Bücher lesen, Vorträge hören oder im Bibelstudium versinken ...

Es gibt sicher noch weitaus mehr Typen von Menschen, die Gott auf eine bestimmte Art und Weise am besten spüren können. Aber ich wollte mal ein paar vorstellen, damit deutlich wird: Wir sind soo unterschiedlich!

Gottes Einladung an dich steht: Finde heraus, wie du ihn am besten begegnen kannst. Suche die Orte und Gelegenheiten, wo du Gott am intensivsten erlebst. Und unterhalte dich mit anderen Christ*innen, wie sie Gott in ihrem Alltag erleben. Das ist ultra! Zum einen hörst du dann, auf wie vielfältige Art und Weise Gott erfahrbar ist, und zum anderen bekommst du so hoffentlich Bock, auch mal andere Möglichkeiten auszuprobieren, Gott im Livestream deines Lebens zu entdecken.

Vers des Tages

Da nahm Gott, der Herr, etwas Staub von der Erde, formte daraus den Menschen und blies ihm den Lebensatem in die Nase. So wurde der Mensch ein lebendiges Wesen. (1. Mose 2,7)

Aktion des Tages

Überleg mal, wie oder wo du Gott schon mal intensiv gespürt hast. Versuche, eine Oberkategorie für deine Erlebnisse zu finden. Oder verschiedene Kategorien. Danach kannst du andere Leute interviewen und deren Erfahrungen in deine Kategorien einordnen oder ganz neue Kategorien erfinden ... Und dann hau rein: Erlebe Gott in vielfältiger Weise! Staune, genieße, feiere und freu dich wie ein Glückskeks 😊!

Fossi Bäumer