

DÉBORAH ROSENKRANZ

31

*Versprechen,
die bleiben*


GerthMedien

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß § 44b UrhG («Text und Data Mining») zu gewinnen, ist untersagt.

© 2026 Gerth Medien in der SCM Verlagsgruppe GmbH
Max-Eyth-Str. 41 · 71088 Holzgerlingen · gerth.de

Soweit nicht anders angegeben,
sind die Bibelverse folgender Ausgabe entnommen:
Hoffnung für alle® Bibel. Copyright © 1983, 1996, 2002, 2015
by Biblica Inc.® Verwendet mit freundlicher Genehmigung
von Fontis – Brunnen Basel.
Alle weiteren Rechte weltweit vorbehalten. (Hfa)

Darüber hinaus wurde zitiert:
Neue Genfer Übersetzung – Neues Testament und Psalmen,
Copyright © 2011 Genfer Bibelgesellschaft. (NGÜ)

1. Auflage 2026
Bestell-Nr. 821246
ISBN 978-3-98695-246-4

Umschlaggestaltung: Andreas Sonnhüter ·
grafikbuero-sonnhueter.de
Titelbild: ismailGazel · shutterstock
Satz: satz-bau Leingärtner, Nabburg
Druck und Bindung: Dimograf
Printed in Poland

Inhalt

Einleitung, Teil 1 – Wieso dieses Buch?	7
Einleitung, Teil 2 – Was hat mich zu diesem Buch inspiriert?	10

Sprich Leben –

Wenn Glaube wackelt	14
Wenn der Tag dich überrollt	20
Wenn du dich wertlos fühlst	26
Wenn du dich unsichtbar fühlst	33
Wenn die Herausforderung zu groß erscheint	39
Wenn du innerlich leer bist	45
Wenn du dich mit anderen vergleichst	51
Wenn du dich schuldig fühlst	57
Wenn du wieder versagt hast	62
Wenn dir alles zu viel ist	68
Wenn die Angst vor Krankheit dich lähmt	73
Wenn Gott schweigt	79
Wenn du die Kontrolle loslassen musst	85
Wenn alle anderen weiter sind	91

Wenn du dich machtlos fühlst	97
Wenn dein Glaube müde geworden ist	103
Wenn dein Durchbruch auf sich warten lässt	109
Wenn du von Gott enttäuscht bist	115
Wenn du befürchtest, allein zu bleiben	121
Wenn deine Gedanken dich belügen	127
Wenn alles hoffnungslos erscheint	133
Wenn Essen zur Last geworden ist	139
Wenn dir nicht nach Dankbarkeit ist	145
Wenn dein Herz hart geworden ist	151
Wenn du zu viele Sorgen hast	156
Wenn Angst laut wird	162
Wenn du den Tod fürchtest	167
Wenn du trauerst	172
Wenn Pläne zerbrechen	177
Wenn du am Boden liegst	182
Wenn du nicht mehr kannst	188

Einleitung, Teil1 –

Wieso dieses Buch?

**Wenn du lernst, Leben zu sprechen,
wird Gottes Wahrheit dein Denken verändern.**

Gott liebt es, wenn wir Glauben aussprechen.

David tat das schon in dem bekannten Psalm 23:

*»Der Herr ist mein Hirte,
nichts wird mir fehlen. (...)*

*Auch wenn es durch dunkle Täler geht,
fürchte ich kein Unglück,
denn du, Herr, bist bei mir. (...)*

*Du lädst mich ein und deckst mir den Tisch
vor den Augen meiner Feinde.«*

(Psalm 23,1-5)

Er sagte all das,

während seine Probleme real waren.

Doch er wusste: »Mein Gott ist noch realer.«

Und so gab er dir und mir einen der wertvollsten Tipps mit:

Sprich Leben »vor den Augen deiner Feinde«.

Ja, während deine Probleme da sind:
Während die Krankheit dich schwächt.
Während die Sorgen mit dir am Tisch sitzen.
Während du nicht mehr weiterweißt.
Während du einsam bist und dich wertlos fühlst.
Ja, selbst während du wieder versagt hast.

Paulus sagte zu Timotheus:

»Kämpfe den guten Kampf des Glaubens.« (1. Timotheus 6,12)

Im griechischen Ursprung steht hier das Wort kalos – ein »guter«, »edler«, »würdiger« »Kampf.

Der Glaube ist kein passives Gefühl.
Er ist ein Kampf.

Doch wer für seinen Glauben kämpft
und an Gottes Wahrheit festhält,
kämpft nicht um einen unsicheren Ausgang.

Er kämpft aus der Gewissheit heraus,
dass Gott den Sieg bereits vorbereitet hat.

**Sprich Leben –
denn dein Glaube wird Gottes Sieg erleben!**

PS: Du kannst dieses Buch am Stück lesen –
oder einfach das Kapitel mit dem Thema aufschlagen,
das dich an genau diesem Tag so beschäftigt.

**Wichtig ist: Willst du Gottes Eingreifen erleben, dann:
Sprich Leben!**

Einleitung, Teil 2 – *Was hat mich zu diesem Buch inspiriert?*

»Ich bin es leid.«

Genau das dachte ich, als ich wieder einmal in den Schleudergang der vielfältigen Probleme meines Lebens geriet, die scheinbar kein Ende nehmen wollten.

Und das erlebte ich so nicht einmal in meinem Alltag. Ich war im Urlaub! Und dennoch fand mein Herz nicht zur Ruhe, weil ich – gefühlt – umzingelt war von Problemen, die mich selbst an diesem schönen Strand fanden. Und kaum war ich wieder zu Hause, überhaupt nicht erholt, ging es weiter ... ich landete in einer Woche bei fünf verschiedenen Ärzten und schlussendlich in der Ambulanz.

Und genau hier – in dieser Zeit – wurde mir klar:
»Ich bin es leid, mich selbst sagen zu hören, dass alles so schwierig ist. Ich bin es leid, anderen zu erzählen, was ich gerade an Schwerem durchmache. Ich bin es sogar leid, Mitleid zu bekommen.«

Und der Weg aus dem »Ich bin es leid« – ist die Wahrheit!

Die Wahrheit hatte ich schnell erkannt:
»Der Dieb kommt, um zu stehlen, zu schlachten und zu vernichten. Ich aber bringe Leben – und dies im Überfluss!« (Johannes 10,10)

Was der Dieb immer versucht, ist,
dir die Ruhe zu nehmen. Da werde ich dir
nichts Neues erzählen. Doch was Jesus
dir geben möchte – das ist Leben!
Und meine Erkenntnis dieser 31 sehr
turbulenten Tage war:

Der Dieb will dir die Ruhe nehmen – Jesus dagegen
möchte dir Leben geben!
Und was wir davon im Alltag erleben, darüber
entscheidet unser Reden!

Wir Menschen – und da schließe ich mich mit ein –
sind einfach nicht automatisch so drauf, dass wir auf
das nächste Problem mit *»Gott steht mir bei, alles wird gut«* reagieren. Vielmehr mit einem verzweiferten
Aufschrei: *»Nicht noch mehr Probleme ... ich kann nicht mehr.«*

In diesen 31 Tagen entschied ich mich genau dafür:
*»Déborah, sprich Leben! Denn Jesus ist gekommen,
um Leben zu geben, und das werde ich jetzt ganz
persönlich in Anspruch nehmen.«*

Ja, statt andere an meinen Problemen teilhaben zu lassen,
bin ich diesen Weg selbst – mit Gott, dem Vater, Jesus,
dem Sohn, und dem Heiligen Geist – gegangen. Ich habe
in dieser Zeit (ich nenne sie »meine 31 Tage«) gelernt,
aus jedem neuen Problem eine neue Glaubensansage
zu machen.

**Nicht immer hat Gott meine Situation verändert.
Doch Er hat mich verändert.**

Und genau hier habe ich meine Ängste verloren und
Frieden gefunden.

Deswegen bin ich so überzeugt von dem Inhalt dieses
Buches und davon, dass es dich in 31 Tagen verändern
kann.

Weil uns durch das Aussprechen des Wortes Gottes
eine viel zu wenig genutzte Kraft zur Verfügung steht,
von der wir – spätestens ab sofort – Gebrauch machen
sollten.

**Denn wir mögen schwach sein, doch wir können immer
stark in Ihm sein.**

Wieso es lebensverändernd ist, Gottes Wort in deinem Leben zu integrieren? Weil Er selbst sagt:

»Genauso ist mein Wort: Es bleibt nicht ohne Wirkung, sondern erreicht, was ich will, und führt aus, was ich ihm aufgetragen habe. Ihr werdet voller Freude in die Freiheit hinausziehen und wohlbehütet euren Weg gehen.«
(Jesaja 55,11-12)

Sein Wort bleibt nicht ohne Wirkung! Das bedeutet:
Sein Wort – durch deinen Mund ausgesprochen –
lässt dein Herz stärker glauben und neu hoffen!

**Willst du das erleben? Es beginnt bei deinem Reden:
Sprich Leben!**

Sprich Leben – *Wenn Glaube wackelt*

»Ich vertraue dir ja –
hilf mir doch,
meinen Unglauben zu überwinden!«
Markus 9,24

1 DER VERS

Heute sprechen wir eine wichtige Wahrheit aus.
Denn wir wollen in diesen 31 Tagen lernen,
die Wahrheit lauter auszusprechen als die Lüge.
Und damit du verstehst, dass Gott DICH versteht,
sprechen wir heute das an,
was ziemlich sicher auch dein Thema ist:

Zu wissen, dass Gott alles möglich ist –
und doch daran zu zweifeln, ob es wirklich möglich ist,
das im eigenen Leben zu erfahren.
Deswegen lösen wir heute die Lüge des Unglaubens.
Denn dein Unglaube ist niemals stärker als Gottes
Wahrheit!

2 DER KONTEXT

Ein Vater bringt seinen kranken Sohn zu Jesus.
Die Jünger konnten nicht helfen. Wozu also noch glauben?
Die Situation ist festgefahren, die Hoffnung klein geworden ... Und mitten in diese Situation hinein sagt Jesus:

»Alles ist möglich, wenn du mir vertraust.«

(Markus 9,23)

Der Vater antwortet nicht mit: »Ja, gut, dann mach ich das einfach!« Doch merkst du auch, wie er nicht erst einmal aufzählt, wie oft seine Hoffnung enttäuscht worden ist?

Er gibt der Lüge nicht den Raum, den sie gerne hätte. Nein. Er sagt klar – und auch ehrlich: *»Ich vertraue dir ja – hilf mir doch, meinen Unglauben zu überwinden.«* (Markus 9,24)

Das ist kein Widerspruch. So ist die Realität. Glaube bedeutet nicht, keine Zweifel zu haben.

Glaube bedeutet, trotz Zweifeln die Wahrheit auszusprechen und der Lüge dadurch die Macht abzusprechen.

3 DIE WAHRHEIT

Wichtig ist, dass du weißt:

Dein Glaube muss nicht perfekt sein. Du musst nicht so tun, als ob.

Die Lüge sagt: »Du glaubst halt nicht genug.«

Die Wahrheit ist: »Du darfst Jesus um mehr Glauben bitten.«

Dein Glaube darf der Schrei sein: *»Herr, bitte lass mehr von Deiner Wahrheit in mein Herz hineinfließen!«*

4 FÜR DICH

Wahrscheinlich stehst auch du gerade an einem Punkt wie dieser Vater – überfordert von deinen eigenen Sorgen und Problemen.

So oft hast du schon um eine Lösung gebetet, doch ehrlich gesagt hat sich nicht viel verändert.

Die Hoffnung ist kleiner geworden,
der Zweifel stattdessen größer ...

Du allein weißt, wo dein Glaube wackelt –
bei einer gesundheitlichen Diagnose,
bei offenen Rechnungen,
bei ungelösten Fragen.

Und genau hier besteht die Gefahr, aufzugeben,
bevor wir Gott um mehr Glauben bitten,
denn: »Wieso sollte Gott nach all der Zeit noch eingreifen?«

Wichtig ist: Gib dieser Lüge nicht länger den Raum,
den sie gerne hätte!

Weil Jesus sagt:

»Alles ist möglich, wenn du mir vertraust.« (Markus 9,23)

Vertrauen bedeutet, Unglauben zu überwinden – und um diese Kraft darfst du bitten.

»Ich vertraue dir ja – hilf mir doch, meinen Unglauben zu
überwinden.«

(Markus 9,24)

5 GEBET

Vater,

Du kennst mein Herz.

Du kennst meinen Glauben – und meine Zweifel.

Manches traue ich Dir zu. Manches übernehme ich
gern selbst ...

Vieles verstehe ich erst gar nicht.

Deswegen bringe ich Dir heute meinen Unglauben und
bitte Dich:

Mach meinen Glauben stark.

Wo ich unsicher bin, halte Du mich fest.

Wo ich zweifle, bleib Du mir treu.

Ich stelle es mir bildlich vor:

**Zweifel sind nah –
doch Du bist mir näher.**

Und deswegen sage ich:

Ich vertraue Dir ja – hilf mir doch, meinen Unglauben zu
überwinden.

Und weil ich Dir vertraue, weiß ich heute schon, dass Dir alles möglich ist.

Die Lüge hält mich nicht, weil Dir alles möglich ist!

Ja, ich glaube, Du wirst meine Umstände verändern – doch für heute bitte ich: Verändere *mich*.

Amen.

Sprich Leben!

... bedeutet heute ganz konkret, dass du aussprichst:

Ich vertraue Dir!

Hilf mir, meinen Unglauben zu überwinden!

Glaube es - sage es - erlebe es!

Glaube

bedeutet nicht, keine
Zweifel zu haben.

Glaube bedeutet, trotz
Zweifel die

Wahrheit

auszusprechen.
