

## Aktuelle Beiträge:

Krisen bewältigen, ein Vortrag von Johannes Hartl:

<https://www.youtube.com/watch?v=4Jl3G51hcEI>

ICF München Tobias Teichen: "Wie gehe ich mit der Angst um?"

<https://www.youtube.com/watch?v=D8ilNqmpr4U>

Resignation brechen, Predigt von Andreas Herrmann von der MoveChurch

<https://www.youtube.com/watch?v=uYHCs53R60A>

## Wegsucher

Hast du den Weg verloren,  
die Ausrichtung, die Orientierung?  
Diese endlosen Fragen  
nach einem Woher und Wohin reiben dich wund?  
Du behältst alles für dich;  
denn es gibt in jedem Dinge,  
die gehen keinem was an.  
Oder doch?

Du durchstreifst die Wälder und  
siehst starke Bäume, zerrissen,  
zerbrochen und entwurzelt am Boden liegen.  
Es schmerzt der Vergleich,  
dass du einer von ihnen bist.

Du irrst durch die Hauptstraße deiner Stadt,  
allein, verwundet, Außenseiter.  
Keiner will dein Schreien nach Hilfe hören.  
Warum auch?  
Jeder ist sich selbst der Nächste.

Jetzt drehst du um, läufst immer schneller,  
und mit letzter Kraft kommst du daheim an.  
Verzweifelt wirfst du dich auf dein Bett.  
Da, nach unendlich dunklen Augenblicken ein Lichtblick,  
verbunden mit einem Schrei aus heiserer Kehle:  
Woher kommt mir Hilfe?

Eine Antwort, voll von Frieden klingt sie,  
holt dich endlich ein  
und stoppt in dir alle Rastlosigkeit und Verirrung:

*Meine Hilfe kommt vom Herrn,  
der Himmel und Erde gemacht hat.  
Er wird nicht zulassen, dass du stolperst  
und fällst (wie ein Baum);  
Der dich behütet, schläft nicht. Ps. 121,2-3*



## Leben hat einen Namen: Jesus Christus

Die Angst hat viele Namen, die oft verdeckt im Unbewussten schlummern und in einer Krise zum Vorschein kommen. Jetzt starren sie uns an. Aber wir sind nicht wie der Frosch, der vor der Schlange sitzt, wir sind nicht Opfer einer Situation.

Ergreife die Initiative: **Bleib nicht allein.**  
Nicht allein mit dir selbst und deinen Sorgen, deinen Gefühlen, Zukunftsängsten.



Schau auf die Möglichkeiten, die sich auftun:

**Zeit haben** für Dinge, die im bisherigen Stress untergegangen sind, was du schon immer mal anpacken wolltest.

**Gestalten** in deinen vier Wänden (nicht nur mit [www.pinterest.de](http://www.pinterest.de)).

Online **Kontakte pflegen** (z.B. per [www.skype.com/de/](http://www.skype.com/de/))  
oder Schach spielen mit einem Freund ( [www.chess.com/de](http://www.chess.com/de) )  
mit deinen Enkeln einfache Physikexperimente mit dem Miniprozessor Arduino aufbauen  
( <https://funduino.de/> ) und per email Hilfestellung geben.

Den Frühling voller **Dankbarkeit** genießen  
(im Wald oder mindestens auf dem Balkon)

In den zwei Büchern (Bibel und Natur) **den Schöpfer entdecken.**

[https://www.youtube.com/watch?v=1WB8rdfopQs&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?v=1WB8rdfopQs&feature=emb_title)



Ins Nachdenken kommen über die zarten Fäden,  
an denen das **Leben** hängt und wer diese hält.

Lass dich mit rein nehmen in den **Lobpreis**

( 24h live aus dem Gebetshaus Augsburg: <https://www.youtube.com/c/GebetshausAugsburg/live>

Lobpreis hören: Jesus nur du: <https://www.youtube.com/watch?v=3TM-V9XvW8M>

Der Hirte: <https://www.youtube.com/watch?v=qK5QKPnu1h4>

**Tipps** für diese Zeit:

20 Tipps von Johannes Hartl für die Quarantänezeit:

<https://www.youtube.com/c/GebetshausAugsburg/live>

Gib deine **Sorgen** ab an Gott ( <http://www.mitjesusgehen.de/pdf/mich%20umsehen.pdf> )

Hol dir **Ermutigung** aus Predigten und Lebensberichten:

[www.bibeltv.de](http://www.bibeltv.de)

<https://www.erf.de/erf-mediathek/sendungen-a-z/erf-menschgott/67>

<https://www.bibeltv.de/mediathek/sendereihen/fenster-zum-sonntag-der-talk-322>

<https://www.jesus-centrum.de/2014/index.php/downloadss/mp3-predigten>

**Älter werden ist richtig gut.** Manchmal fühlt es sich an, wie die Einengung durch eine Krisensituation.

Was Gott sich bloß dabei gedacht hat? Das sehen wir z.B. hier:

*2. Korinther 4:16-18 HFA*

*Darum verlieren wir nicht den Mut. Wenn auch unsere körperlichen Kräfte aufgezehrt werden, wird doch das Leben, das Gott uns schenkt, von Tag zu Tag erneuert. Was wir jetzt leiden müssen, dauert nicht lange. Es ist leicht zu ertragen und bringt uns eine unendliche, unvorstellbare Herrlichkeit. Deshalb lassen wir uns von dem, was uns zurzeit so sichtbar bedrängt, nicht ablenken, sondern wir richten unseren Blick auf das, was jetzt noch unsichtbar ist. Denn das Sichtbare vergeht, doch das Unsichtbare bleibt ewig.*

Wir **lernen** Unwichtiges loszulassen, uns zu fokussieren auf das was bleibt.

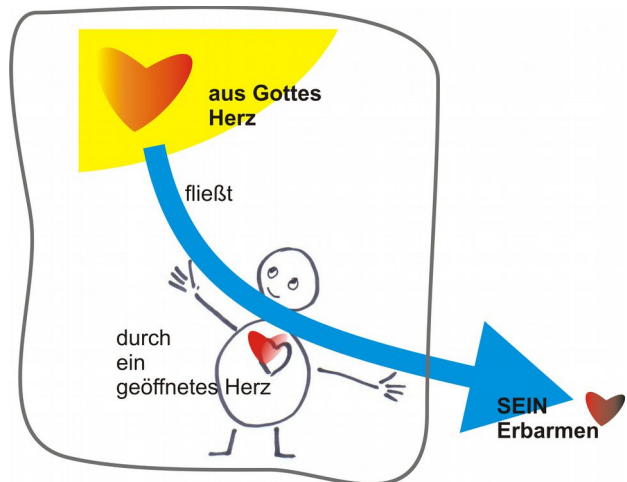
Ängste müssen der gewissen Hoffnung auf die ungetrübte Gemeinschaft mit unserem Schöpfer Platz machen. Friede zieht ein, Freude bricht sich Bahn. Jesus ist unser Erlöser und Freund.

Du hast so viel geschenkt bekommen, schon jetzt und hier. Nicht nur für dich, sondern zum Weitergeben. Setz ein, was du hast. Er braucht dich nicht, aber er will dich beteiligen an dem was ER tut.

**Gott ist gut.** Leid, bedrohliche und lebensmindernde Einflüsse kommen nicht von ihm.

Solltest du bedrängende Fragen haben oder eine spezielle Not und die Bitte, dass wir dafür beten, dann schreib uns an: [mnargast@web.de](mailto:mnargast@web.de)

Herzliche Grüße und Immanuel, Gott mit dir  
Martin&Nortrud



weitere Beiträge siehe: <http://www.mitjesusgehen.de>