

Gottes Wort für Wort Tag für Tag neu entdecken und erleben – mit den Bibellese-Zeitschriften vom Bibellesebund

G. 25521



Guter Start

Der ideale Einstieg ins Bibellese für Kinder ab 9 Jahren. Spannende Rätsel, lustige Comics und ein buntes Clubmagazin helfen Kids, Gottes Wort vom Start weg auf der Spur zu bleiben.



pur

Bibellese nach Plan und mit jeder Menge Spaß für junge Leute ab 13.



klartext

Für junge Leute, die gerne eigenständig in die Welt der Bibel eintauchen möchten. Mit klarem Ziel und in großer Freiheit.



atempause

Impulse und Meditationen für Frauen, die im täglichen Kontakt mit Gott neue Kraft schöpfen wollen.



Orientierung

Für Erwachsene. Die Bibellese-Zeitschrift mit Tiefgang bringt frischen Wind in die tägliche Stillezeit. Als **Orientierung Hauskreis-Edition** – mit zusätzlich 32 Seiten voller Anregungen als Arbeitshilfe für Gruppensprache – oder als **Orientierung KOMFORT** im Großdruck.



mittendrin

Mitten in die Bibel – direkt ins Leben! Persönlich, ermutigend, alltagstauglich: das Bibellese-Buch fürs ganze Jahr.

Das Bibellese-Buch fürs ganze Jahr!



bibellesebund

atempause

Die Bibellese-Zeitschrift für Frauen



Impulse für den Alltag

Von Frauen – für Frauen

Jahresabo: viermal 68 Seiten

bibellesebund
mit der Bibel leben

Bibellesebund Deutschland • Postfach 1329 • D-51703 Marienheide
Bibellesebund Österreich • Schrempfgasse 10 • A-4822 Bad Güssern
Bibellesebund Schweiz • Industriestrasse • Postfach • CH-8404 Winterthur

Liebe Leserin,

vielleicht kennen Sie das auch: ein turbulenter Alltag mit vielen Eindrücken, irgendwann blank liegende Nerven und trotzdem noch so viele Dinge, die erledigt werden sollten. Um alles zu bewältigen, muss ich einiges streichen. Dabei passiert es ganz schnell: Ich spare an der falschen Stelle – kürze meine Zeit der Stille und spüre, wie mir nach und nach die Mitte verloren geht.

Doch was kann man dagegen tun? Welche Impulse helfen mir, Alltag und Glauben miteinander zu verbinden? Was erreicht mich mitten im „Alltagsgewusel“? Denn egal ob als Mutter im Familientrübels, als Single im Freundeskreis, als Berufstätige in unterschiedlichen Aufgaben: Wir alle wünschen uns kleine Oasen, um aufzutanken und Gott zu begegnen. Aus diesem Grund gibt es *atempause*, die Bibellesezeitschrift von Frauen – für Frauen.

Was ist das Besondere an *atempause*?

- Für jeden Tag ist ein kurzer Bibelabschnitt vorgesehen. Die Erklärungen dazu kommen persönlich und engagiert zur Sache.
- Die Autorinnen haben den Mut, einen ehrlichen Einblick in Situationen ihres Lebens zu geben.
- Herz und Verstand werden angesprochen: durch fortlaufende Erklärungen, Themenschwerpunkte, Meditationen und Zitate zum Weiterdenken.

Testen Sie *atempause* doch einmal in den nächsten Tagen. Wenn Sie noch nicht zu unseren regelmäßigen Leserinnen gehören, füllen Sie die Bestellkarte aus und *atempause* kommt viermal im Jahr direkt zu Ihnen nach Hause. Vielleicht ist *atempause* aber auch eine schöne Geschenkidee für eine Freundin – zum Geburtstag, zu Weihnachten oder einfach so. Wir freuen uns auf Sie.

Herzliche Grüße,

Ihre

Christiane Rösel Jeanine Fullin



Christiane Rösel



Jeanine Fullin



Tipps zum Bibellesen

Mit der folgenden Methode des Bibellesebundes lesen viele Christen weltweit ihre Bibel. Probieren Sie diese Art doch selbst einmal aus! Sie wird Ihnen helfen, Gott in seinem Wort zu begegnen.

Beten

Bitten Sie Gott, dass er durch die Bibel zu Ihnen redet – und sein Heiliger Geist Ihnen hilft, angemessen darauf zu reagieren.

Lesen

Lesen Sie den Bibelabschnitt sorgfältig durch, am besten zweimal und halblaut.

Entdecken

Bevor Sie sich die Erklärung in *atempause* ansehen, entdecken Sie selbst die Bedeutung des Gelesenen, indem Sie betend darüber nachdenken – zum Beispiel anhand folgender Fragen:

- Was erfahre ich über Gott, Jesus oder den Heiligen Geist? Wie lerne ich Gott dadurch besser kennen?
- Wie hilft mir dieser Bibelabschnitt, mich selbst zu verstehen, meine Situation und meine Beziehungen?
- Gibt es eine Aufforderung, eine Zusage, eine Warnung oder etwas, woran ich mir ein Beispiel nehmen soll?

Antworten

Was hat Gott Ihnen in seinem Wort heute gezeigt? Ihre Antwort darauf kann Anbetung sein, Umkehr, Veränderung in Ihrem Leben oder Gebet für Sie und andere. Halten Sie Ausschau nach Möglichkeiten, Ihre Bibelentdeckungen mit anderen zu teilen.





Ein neues Buch in der Bibel

Der Brief an Titus

Jede Nationalität und jede Volksgruppe hat ihre besonderen Eigenarten, ihre besonderen Stärken, aber manchmal auch ihre besonderen Schwächen. So sagt man beispielsweise den Schwaben nach, sie seien besonders fleißig, besonders sparsam und besonders mundfaul, wenn's um Loben geht. „Nicht geschimpft, ist schon genug gelobt“, bekommt man dort angeblich öfter zu hören.

Regionale Besonderheiten gab es schon zur Zeit des Neuen Testaments. Zumindest hat Titus, ein Mitarbeiter von Paulus, diese Erfahrung gemacht. Paulus hatte ihn auf Kreta zurückgelassen, um dort den Aufbau der

Gemeinde zu begleiten. Er sollte Älteste einsetzen und den Gläubigen eine gute Glaubensbasis vermitteln. Doch es war kein leichter Auftrag für Titus. Vermutlich waren die Kreter besonders dickköpfig und machten es sich gerne bequem. Ein griechischer Philosoph hat das mal sehr viel drastischer ausgedrückt (Titus 1,12). Es gab in der griechischen Sprache sogar das Verb „kretern“, was bedeutete, wie ein Kreter lügen und betrügen. Titus brauchte wohl eine Extraportion Geduld, Liebe und Weisheit. Um Titus zu ermutigen und ihm zu helfen, seinen Auftrag gut zu erfüllen, schrieb Paulus ihm einen Brief.

1. Tag Titus 1,1-4

Mütter und Väter im Glauben

Ob Titus diese Aufgabe wohl von sich aus in Angriff genommen hätte? Paulus beauftragt ihn, das Gemeindeleben auf der Insel Kreta zu ordnen und Leiter einzusetzen. Titus bezeichnet er als „seinen Sohn im Glauben“. Das erinnert mich an meine „Mütter im Glauben“. Was wäre ich ohne sie? Dankbar sehe ich zurück auf Menschen, die mir vermittelt haben, worauf es ankommt, die den Glauben in mir geweckt haben. Und ich denke an Frauen, die mir in schwierigen Situationen beigegeben haben, mir Mut machten, zu Entscheidungen verhalten. „Du musst dich nicht immer verteidigen. Ich glaube dir“, sagte mir eine solche Mutter im Glauben, als ich mich verzweifelt und unverstanden zurückziehen wollte. „Vergiss die, die dich verletzt haben, und schau auf die Aufgaben, die Gott für dich hat“, sagte eine andere. Was wäre wohl ohne solche Begleitung – oder nennt man das heute Mentoring? – aus mir geworden? Paulus sieht sich als Beauftragter Gottes. Was sein Leben verändert hat, das will er weitergeben. Alles dreht sich um die Hoffnung auf das ewige Leben. Diese Sehnsucht tragen alle Menschen in sich. Titus hat durch Paulus davon erfahren und wird nun in den Auftrag einbezogen. Die Beziehung zwischen den beiden Männern ist fester als manche Verwandtschaft.



Welche Menschen waren oder sind für mich Mutter / Vater im Glauben? Für wen könnte ich diese Aufgabe übernehmen?

2. Tag Titus 1,5-9

Wirkliche Autorität

Mir wird bange, wenn ich so lange Listen guter Eigenschaften lese. Wo gibt es diese rundum guten Menschen? Natürlich bemühe ich mich, ein vorzeigbares Leben zu führen. Aber wer kann alle diese Anforderungen immer erfüllen? Wie viel Kritik entzündet sich gerade an Gemeindeleitern und Pfarrern, weil sie diesen Ansprüchen nicht zu genügen scheinen. Wer kritisieren will, der findet immer einen Ansatzpunkt dafür. Kein Wunder also, dass Paulus hier genaue Anweisungen gibt. Wer eine Gemeinde oder eine Gruppe in der Gemeinde leitet, der muss Autorität haben – oder besser Autorität sein. Aber gibt es nicht auch außerhalb unserer Gemeinden aufrechte Persönlichkeiten, die ihre Aufgaben vorbildlich erfüllen? Viele der genannten Eigenschaften treffen auch auf sie zu. Was macht denn einen guten christlichen Leiter aus? Er bezieht seine Autorität nicht aus sich selbst. Er ist nicht Herrscher, sondern Haushalter (Vers 7). Gott hat ihn eingesetzt, um sein Reich in dieser Welt zu verwalten. Es geht nicht darum, ein besonders guter Mensch zu sein. Hier werden Personen gesucht, die in allen Bereichen ihres Lebens Jesus die Herrschaft übertragen haben. Da hat Gott das Sagen. Ich möchte so eine Person sein, durch die hindurch Gott wirkt.

Führungsfähigkeit ist zuallererst nicht eine Frage dessen, was man tut, sondern dessen, was man ist.

Leite immer: zu, wie, für Jesus.

LEIGHTON FORD

Arbeit – Spaß oder Plackerei?

Leben Sie um zu arbeiten, oder arbeiten Sie um zu leben? Ist Arbeit ein notwendiges Übel oder doch Schöpfungsverantwortung? Und was ist eigentlich Arbeit? Gehen Sie einer Berufstätigkeit nach oder liegt Ihr Schwerpunkt in der Haus- und Familienarbeit? Gerade in unserer Zeit ist es nicht leicht, ohne persönliche Betroffenheit über dieses Thema zu reden. Doch wie hat Gott sich die Sache mit der Arbeit gedacht? Ist sie nun gut oder schlecht? Was sagt die Bibel zu Arbeitslust und Arbeitsfrust? In den nächsten Tagen lesen Sie dazu einige Bibeltexte, die zum Nachdenken anregen.

3. Tag
1 Mose 1,27-28+2,15

Arbeit gehört dazu

„Hach, Adam und Eva im Paradies – die konnten vielleicht schön rumümmeln“, seufzte eine Freundin, während sie hektisch versuchte, Kinder, Küche, Job und Kirche zu koordinieren. Als wir in einer ruhigen Minute darüber nachdachten, wurde uns beiden dann allerdings bewusst, dass es sich um einen Trugschluss handelte. Als Gott die ersten Menschen schuf, gab er ihnen gleich einen Auftrag: Und dieser Auftrag war mit Arbeit verbunden: Sie sollten Kinder bekommen, sich um sie kümmern, sie pflegen und die Erde „bebauen und bewahren“...

Im Paradies herrschte keine gepflegte Langleweiligkeit, sondern die ersten Menschen hatten etwas zu tun. Allerdings war dieses Tun noch von einer Leichtigkeit geprägt, die wir heute oft nicht mehr kennen.

Mir ist beim Nachdenken wichtig geworden: Arbeit gehört zu unserem Menschsein dazu. Sie ist – so wie Gott sie geplant hatte – nicht erschöpfend, sondern erfüllend.


Meine Freundin, die sehr gerne im Garten arbeitet, meinte dazu: „Manchmal, wenn ich meine Blumen pflanze und sie versorge, gewinne ich eine Ahnung davon, wie es in einer anderen, heilen Welt gewesen sein muss. Ich spüre, dass ich Anteil an Gottes Kreativität habe, mit der er selbst die Welt gestaltet hat.“

4. Tag
2 Mose 20,8-11


Faulenzen auf Befehl

Als liebevoller und fürsorglicher Herr hat uns Gott die Zehn Gebote als Lebensrichtlinie gegeben. Darin eingeschlossen ist das Geschenk des Ruhetags. Während alle anderen Gebote sich zunächst nur an das Volk Israel richteten, ist dieses Gebot eines, das von Anfang an weit darüber hinaus Geltung hatte. Nicht nur die Israeliten, sondern auch die Tiere und die Ausländer sollten von diesem Tag der Ruhe profitieren. Niemand sollte arbeiten und den anderen in der Ruhe stören. Jeder sollte Kraft tanken können. Und keinesfalls sollte der Mensch sich einbilden, diesen Tag nicht nötig zu haben, denn das wäre überheblich im Hinblick auf Gott, der selbst auch von seiner Arbeit ausruhte.

Dieses Zurücktreten aus dem Alltag ist für den kostbar, der es schon für sich entdeckt hat. Ich möchte meine Sonntagsgestaltung daraufhin noch einmal kritisch überdenken und prüfen, ob ich diesen Tag nicht noch von einigen Pflichten frei machen kann. Und Sie?


*Du sollst leben – das schließt
alle Sinne mit ein,
die Freude am Arbeiten und Faulsein,
die Sehnsucht geliebt
und verstanden zu werden.*

SUSANNE BREIT-KESSLER


*Die Arbeit ist eine gute Gabe Gottes.
Sie ist keine Forderung,
sich zu überarbeiten.*

HANSJÖRG BRÄUMER

Meine Seele ist still in mir.

Psalm 131

Psalm 131 ist ein kleines, ungewöhnliches Vertrauenslied. Es besticht durch das eindrückliche Bild eines gestillten Säuglings. Wenn etwas Ruhe und Geborgenheit ausstrahlt, dann ein zufriedenes kleines Kind. Diese drei Verse in Psalm 131 lassen nur ahnen, was an Lebensgeschichte und eigenen Kämpfen vorausgegangen ist. Aber gerade damit bieten sie einen Raum, in dem auch meine eigenen Fragen Platz haben.

David wird als Liederdichter genannt, aber die genauen Umstände und auch die im Bild genannte Mutter werden nicht näher beschrieben. Und doch klingen diese Verse sehr nah und vertraut. Im Psalm wird von den Augen, dem Herzen und der Seele eines Menschen gesprochen. Das sind ganz zentrale Begriffe, die wesentliche Aspekte der menschlichen Persönlichkeit beschreiben.

Die Formulierung „meine Seele ist still in dir“, als Ausdruck des Vertrauens auf Gott? Wie es dazu kommt, was diese Geborgenheit ausmacht, werden wir in den nächsten Tagen einmal etwas näher betrachten.

Vielleicht können Sie diesen kurzen Psalm an jedem Tag einmal in einer anderen Übersetzung lesen. Welche Unterschiede fallen Ihnen dabei auf? Was spricht Sie besonders an? Und welche Entdeckung machen Sie für sich ganz persönlich?

5. Tag
Psalm 131,1-3**Gestillt**

Ich kann mich noch gut an die wohlgemeinten Ratschläge erinnern, wenn sich jemand über eines unserer weinenden Babys im Kinderwagen gebeugt hat: „Na, der hat wohl Hunger?“ Dabei kann Weinen so viele Ursachen haben ... Und wie schön ist es, wenn dann das Schreien vorbei ist und das Kind zur Ruhe kommt! Wie ist nun aber das Bild des gestillten und zufriedenen Säuglings in Psalm 131 gemeint? Eignet sich der von der Mutter gestillte, bei ihr geborgene Säugling tatsächlich als Bild für den Glauben? Ist das nicht ein wenig abgehoben und idealistisch? Mit meiner alltäglichen Lebens- und Glaubenswirklichkeit hat das doch eher wenig zu tun. Das Weinen, Schreien oder stilles Rebellieren passt doch oft viel besser zu mir und meinem Leben. So lösen diese Gedanken auch einiges an Fragen und Sehnsüchten bei mir aus: Wenn das doch nur so wäre! Diese Ruhe und dieses Gehaltensein wünsche ich mir. Was ist das für eine Geborgenheit, die dieses Bild ausdrückt?

Ein Glaube wird hier beschrieben, der ganz viel mit „Lassen“ und „Überlassen-können“ zu tun hat. Wie ein friedlich gestillter Säugling ruht die Seele des Beters aus in den Armen Gottes. Hier ist ein Herz „gestillt“. Hier ereignet sich die „mütterliche Nähe des himmlischen Vaters“. Diese Liebe macht ruhig und sicher und überträgt sich auf den Beter selbst. Deshalb kann er am Ende sagen: „Jetzt ist meine Seele still in mir.“



Was löst dieser Psalm an Gedanken und Empfindungen in mir aus? Wo und wie erlebe ich Zeiten der Ruhe, in denen ich ganz bei Gott und in der Folge dann auch ganz bei mir sein kann?

6. Tag
Psalm 131,1-3**Nicht ohne Kämpfe**

Vermutlich war dieses Gestilltsein für David – wie wir aus seinem Leben wissen – nicht immer so. Es gibt einen Grund für seine ängstliche Unruhe, die nicht von äußeren Feinden, sondern aus ihm selbst kommt. Dieser Grund klingt nur indirekt an, wird aber bei näherem Hinsehen sehr deutlich. Das Herz eines Menschen, der sich zu hohe Ziele setzt, verkrampft sich. Er findet keine Ruhe und verliert das Vertrauen.

Spätestens jetzt spüre ich, wie viel diese Verse mit mir und meinem Leben zu tun haben (Vers 1). Wie oft will ich gerne hoch hinaus, will etwas tun, was mir Lob und Anerkennung einbringt. Ich habe große Wünsche und immer wieder auch hochgesteckte Ziele.

Nun ist es sicher nicht verkehrt, sich Ziele zu setzen. Aber wenn diese Ziele mein ganzes Leben ausmachen, muss ich mich permanent abstampeln. Um vorne dabei zu sein, muss ich mögliche Konkurrenten abschütteln. Das Leben wird zu einer dauernden Anstrengung und einem ständigen Vergleichen.

Der Beter entscheidet sich für einen anderen Weg (Vers 2). In der Nähe Gottes bekommt er Boden unter die Füße und braucht keine unerreichbaren Ziele mehr.



Gibt es vielleicht Pläne und Ziele in meinem Leben, die eigentlich zu hoch für mich sind und deshalb ständig zur Ursache für Hektik und Rastlosigkeit werden?

7. Tag
Psalm 131,1-3**Gemeinsam**

Am Ende des Psalms wird das ganze Volk aufgefordert, Gott immer zu vertrauen. Persönliche Bekenntnisse haben hier ihren Platz in der ganzen Gemeinde (Vers 3). Das Volk Israel hat sich im Gottesdienst immer wieder bewusst Zeit genommen, sich zu besinnen, Vertrauen zu festigen und zur Ruhe zu kommen. Dieses wiederholte Bekenntnis hat auf diese Weise den Boden bereitet und Vertrauen gestärkt.

Was könnte das für unsere Gottesdienste bedeuten? Damit meine ich nicht die spektakulären Erlebnisse, die wir alle ja nur in sehr überschaubarer Zahl zu erzählen haben. Vielleicht sind es die alltäglichen Erfahrungen und Korrekturen, die wir einander berichten können:

- Wo Gott mir geholfen hat, meinen Perfektionismus zu entlarven.
- Wo ich gelernt habe, meine Prioritäten neu zu setzen.
- Wo ich gemerkt habe, dass ich Zeiten der Stille brauche, um mich im Vielerlei des Alltags nicht zu verzetteln.
- Wo Sonntag und Alltag es miteinander zu tun bekommen. Dann teilen wir nicht nur unseren Glauben, sondern auch unser Leben miteinander.
- Und wo wir anfangen, konkret füreinander zu beten.

Buchtipp

Komm zur Ruhe

Ideen und Impulse für
missionarische Frauenkreise



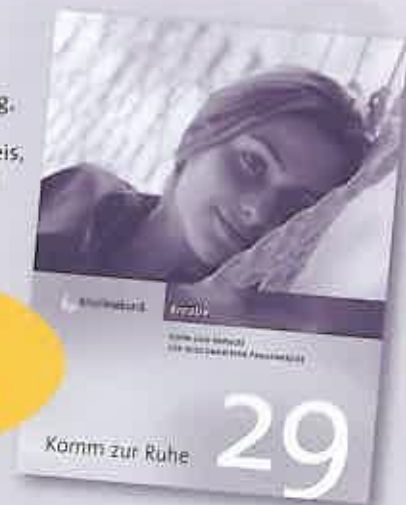
„Eine echte Fundgrube für die Arbeit mit Frauen, ich konnte schon so vieles verwenden“, sagte mir erst vor kurzem eine engagierte Mitarbeiterin. Und nun passt diese Mappe „Komm zur Ruhe“ noch perfekt in das Jahr der Stille. Die Mischung aus Informationen, Bibelarbeit, kreativen Methoden und Kopiervorlagen ist einfach gelungen und treffend ausgewählt. Besonders angesprochen hat mich der Grundsatzartikel „Neun Wege ins Land der Ruhe“. Mir ist noch einmal bewusst geworden, dass Gott wirklich ein Gott der Vielfalt ist. Während wir oft alles über einen Kamm scheren, nimmt er uns als Persönlichkeiten wahr. Wir dürfen unseren ganz persönlichen Weg finden, ihm zu begegnen. Es gibt eben nicht nur die eine richtige Art und Weise, meine Gottesbeziehung zu leben und zu pflegen. Je nachdem, ob ich ein sinnlicher, ein traditioneller, ein aktiver oder intellektueller Typ bin, spreche mich unterschiedliche Dinge an, brauche ich verschiedene Möglichkeiten. Darüber einmal miteinander zu sprechen, anderes wahrzunehmen und so Glauben miteinander zu teilen, stelle ich mir sehr inspirierend vor.

Aber das ist noch nicht alles. Weitere Inhalte der Arbeitsmappe sind:

- eine Bibelarbeit zum Thema „Gönne dich dir selbst“
- verschiedene Stundenentwürfe
- kreative Kopiervorlagen
- Kurzgeschichten und Anspiel
- ein Praxisimpuls zur „Seelsorge an mir selbst“

Insgesamt eine tolle und abwechslungsreiche Mischung, die sicher auch jüngere Frauen anspricht und deshalb gut für den nächsten Themenabend im Mutter-Kind-Kreis, einen Abend mit Freundinnen oder einen Frauenabend im Hauskreis verwendet werden kann.

Materialmappe für Frauen
Komm zur Ruhe
Ideen und Impulse für
missionarische Frauenkreise
Bibellesebund, 39 Seiten
12,95 € / 23,90 CHF



Redaktion
Christiane Rösel

Texte
Monika Kuschmierz
Margitta Rosenbaum
Christiane Rösel

Fotos
Titel: Fotolia
Innen: Creativ Collection,
Digital Vision, Ingram,
Photocase, PhotoDisc

Gestaltung und DTP
Georg Design, Münster
www.georg-design.de

Herausgeber und Verlag
Bibellesebund e. V.
Industriestraße 2
51709 Marienheide
Generalsekretär:
Dr. Christian Brenner

Druck
VDSK, Willingen

Bibellesebund e. V.
Industriestraße 2
51709 Marienheide
Fon 0 22 64 / 40 43 4 0
Fax 0 22 64 / 40 43 4 39
info@bibellesebund.de
www.bibellesebund.de

Bibellesebund
Industriestr. 1
Postfach
8404 Winterthur
Fon 052 245 14 45
Fax 052 245 14 46
info@bibellesebund.ch
www.bibellesebund.ch

Bibellesebund
Schrempfgasse 10
A-4822 Bad Gaisern
Fon 061 35 / 41 39 0
Fax 061 35 / 41 39 04

*Viele Jahre habe ich nach einer Bibellese-Zeitschrift gesucht, die mir das Lesen erleichtert und zu mir passt. Als ich **atempause** entdeckte, hat mich schon der Name angesprochen. Seitdem schöpfe ich durch das Lesen der Bibel mit **atempause** immer wieder neue Kraft und Energie für meinen anstrengenden und belastenden Alltag.*

SABINE H.

*Vielen Dank für alle **atempausen**! Ich möchte nicht mehr darauf verzichten.*

BETTINA E.

