

Shaunti Feldhahn

*Stille für die Seele*

60 Mal Innehalten, Staunen und  
Ankommen bei Gott

Vorwort von Nancy DeMoss Wolgemuth  
Aus dem amerikanischen Englisch von Tabitha Krägeloh

**SCM**  
  
Hänsler

# SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM Hänssler ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe, die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.

Originally published in English under the title: Find Rest - A Women's Devotional For Lasting Peace In A Busy Life

© der deutschen Ausgabe 2020

SCM Hänssler in der SCM Verlagsgruppe GmbH

Max-Eyth-Straße 41 · 71088 Holzgerlingen

Internet: [www.scm-haenssler.de](http://www.scm-haenssler.de); E-Mail: [info@scm-haenssler.de](mailto:info@scm-haenssler.de)

Soweit nicht anders angegeben, sind die Bibelverse folgender Ausgabe entnommen:

Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006

SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH Witten/Holzgerlingen

Weiter wurden verwendet:

Elberfelder Bibel 2006, © 2006 by SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH Witten/Holzgerlingen. (ELB)

Lektorat: Julia Schlicht

Die Internetlinks wurden am 08.08.2019 geprüft. Wenn nicht anders angegeben wurden die Zitate als eigene Übersetzung ins Deutsche übertragen.

Autorenfoto: © 2018 by iDisciple LLC

Umschlaggestaltung: Sybille Koschera und Kathrin Spiegelberg

Titelbild: © 2018 by iDisciple LLC

Deutscher Satz: Christoph Möller, Hattingen

auf Grundlage des Originals von

© 2018 by iDisciple LLC

Illustrationen: © 2018 by iDisciple LLC

Druck und Bindung: Finidr s.r.o.

Gedruckt in Tschechien

ISBN 978-3-7751-6031-5

Bestell-Nr. 396.031



# Vorwort

*Überlastet und überfordert.  
Gehetzt und entnervt.  
Im Schneckentempo unterwegs und auf Reserve laufend.  
Außer Atem und am Limit.  
Unfähig mitzuhalten und unfähig abzubremesen.  
Entkräftet und erschöpft.  
Ausgelaugt und abgekämpft.  
Verbraucht und bezwungen.  
Strapaziert und gestresst.  
Besorgt und ruhelos.*

Kommt Ihnen das bekannt vor?

All diese Dinge nehme ich häufig wahr, wenn ich in die Augen und Herzen meiner christlichen Schwestern schaue.


Oft sehe ich diese Dinge auch, wenn ich prüfe, wie es in meiner eigenen Seele aussieht.

Und wenn ich lese, was Shaunti Feldhahn in diesen sechzig Kurzandachten geschrieben hat, gehe ich davon aus, dass ihr diese Atemlos-auf-dem-Laufband-des-Lebens-Erfahrungen auch nicht fremd sind.

Doch sie versteht, dass das Evangelium (und das ist wirklich eine gute Nachricht) uns dazu auffordert, einen anderen Weg zu gehen.

Gottes Wort verheißt uns grüne Wiesen und stille Gewässer; Zeiten, in denen erfrischende Ströme lebendigen Wassers aus unserem Innern fließen können.

Von einer erschöpften Pilgerin zur anderen lade ich Sie dazu ein, auf Pause zu drücken, in diese Seiten einzutauchen, Ihren Geist zu erneuern und Ihr rasendes Herz zur Ruhe kommen zu lassen.



Vor allem möchte ich Sie dazu ermutigen, zu Christus zu kommen. In ihm finden Sie:

*Gnade und Dankbarkeit.  
Zufriedenheit und Mut.  
Frieden und Perspektive.  
Verlässlichkeit und Freude.  
Vertrauen und Gelingen.  
Kraft und Vernunft.  
Entspannung und Lobpreis.  
Anbetung und Staunen.  
Erneuerung und Erfrischung.  
In einem Wort: Ruhe.*

*Und deshalb spricht der Herr auch:*

*„Bleibt stehen! Schaut euch um!*

*Erkundigt euch nach den Wegen, auf denen eure Vorfahren  
gegangen sind, und prüft, was der Weg ist, der mir gefällt! Auf dem  
sollt ihr gehen.*

*Dann werdet ihr innerlich ruhig werden.“*

*Jeremia 6,16*

Hören Sie auf zu rennen, sagt er. Stehen Sie still! Schauen Sie, in welche Richtung Sie laufen. Fragen Sie nach dem Weg zu einem neuen und besseren Ort. Gehen Sie auf diesem guten Weg – Seinem Weg – und auf den Pfaden, auf denen die Menschen gingen, die vor uns waren. Finden Sie Ruhe für Ihre Seele.

*Nancy DeMoss Wolgemuth*



## Eine persönliche Anmerkung

Liebe Freundinnen, dieses Andachtsbuch wird Sie auf eine persönliche Reise mitnehmen, um echte Ruhe für Ihre Seele zu finden.

Ich nenne Sie Freundinnen, weil ich das Gefühl habe, Sie zu kennen. Wir sind miteinander verbunden, weil wir Schwestern in Christus sind und Frauen, die viel Zeit im Laufschrift verbringen. Wir mögen so unterschiedlich sein wie Tag und Nacht – alleinstehend oder verheiratet, leitende Angestellte oder Hausfrau und Mutter, frisch vermählt oder mit Kindern, die schon aus dem Haus sind –, doch wir alle kennen das Gefühl, hin und her zu springen, als würden wir uns in einem Flipperspiel befinden. Ich jedenfalls kenne das sehr gut.

*Diinnng!* Zeit, aufzustehen und Pausenbrote zu schmieren, mich fertig zu machen und die Kinder zur Schule zu schicken. *Doiinnng!* Oh nein, ich bin spät dran für das wichtige Meeting und der Verkehr ist furchtbar! *Dong!* Das Projekt läuft nicht gut, meine Tochter ist krank, ich habe diesen Termin von der Schule nicht eingehalten und ich mache mir Sorgen, dass ich meine Kollegin, Freundin, Schwägerin oder Freiwilligen-Koordinatorin enttäuschen könnte. *Kling!* Zeit, meinen Sohn schnell zu seiner Gitarrenstunde zu fahren, auf dem Parkplatz an meinem Laptop zu arbeiten, mich kurz bei meinem Mann zu melden (habe ich heute überhaupt schon mit ihm gespro-

chen?), eine Freundin anzurufen, um mich abzureagieren, und zu überlegen, was ich zum Abendessen machen könnte, bevor ich zum Frauenbibelkreis oder zum Volleyballspiel hetze. *Klonk!* Der Ball hat aufgehört, zu hüpfen. Er ist in eine Sackgasse geraten – genau wie ich. Ich könnte jetzt jemanden anfauchen (oder mich selbst!), Trübsal blasen, weil ich lange arbeiten muss, oder einfach nur erschöpft einschlafen, sobald mein Kopf das Kopfkissen berührt.

Kommt Ihnen das irgendwie bekannt vor?

An manchen Tagen kommen wir mit dem emotionalen und physischen Balanceakt gut zurecht. An anderen Tagen brauchen wir einen zweiten Anlauf. Wenn wir ehrlich sind, fühlt es sich selten so an, als würden wir echte Ruhe finden, oder?

Liebe Freundinnen, lesen Sie die folgenden wertvollen Worte Jesu:

„Kommt alle her zu mir, die ihr müde seid und schwere Lasten tragt, ich will euch Ruhe schenken. Nehmt mein Joch auf euch. Ich will euch lehren, denn ich bin demütig und freundlich, und eure Seele wird bei mir zur Ruhe kommen“ (Matthäus 11,28-29).

Dies ist ein Versprechen. Es gibt einen Weg, um Ruhe zu finden. Wir werden nicht immer körperliche Ruhe haben, da viele Anforderungen damit einhergehen, die Frauen zu sein, die wir sein sollen.

Doch wir werden Ruhe in unseren Seelen haben. Ein Leben des Friedens und der Freude – inmitten aller Stürme – ist möglich!

Das hört sich nach einem Wunschtraum an – aber das ist es nicht.

Da ich sowohl eine Nachfolgerin Christi als auch eine Sozialwissenschaftlerin bin, habe ich zum einen das studiert, was die Bibel zu diesem Thema sagt, und zum anderen das, was die Wissenschaft sagt. Ich habe herausgefunden, dass es so viel von dem Stress und den Sorgen, die wir haben, gar nicht geben müsste. Ein Großteil unseres Stresses rührt daher, dass wir ein paar zentrale Wahrheiten übersehen. Wir erkennen nicht die Wichtigkeit einer veränderten Denk- und Handlungsweise oder vertrauen nicht auf die Verheißungen eines Gottes, dessen Erbarmen jeden Morgen neu ist. Ich habe aus diesen wesentlichen Aspekten eine Reihe von Themen erarbeitet, die wir in täglichen Andachtszeiten mit dem Herrn näher betrachten werden (vgl. Die Elemente des Ruhefindens auf S. 15).

Mit anderen Worten: Dieses Andachtsbuch ist mehr als nur eine „Auszeit“ oder ein täglicher Moment des Friedens in einem schönen Garten der Inspiration. Es ist eine Reihe von simplen, aber entscheidenden geistlichen Impulsen. Und wenn Sie sich wirklich darauf einlassen, werden diese Anstöße Ihnen helfen, Ruhe in

Ihrer „inneren Seele“ zu finden – einem Ort echten, christuszentrierten Friedens, wo auch immer das tägliche Flipperspiel Sie hinführen mag.

Und dieser Friede – der Friede, den Gott anbietet – wird Ihnen Freude an diesem verrückten, wunderbaren Leben schenken, das Sie leben. Eine Freude, die zu allen Menschen um Sie herum überfließen wird.

Wir sehen uns im Garten!

*Shaunti Feldhahn*







# Elemente des Ruhefindens

BAUEN SIE AUF FELS

LEBEN SIE IHRER BESTIMMUNG ENTSPRECHEND

HÖREN SIE AUF, SUPERWOMAN SEIN ZU WOLLEN

HABEN SIE GEMEINSCHAFT MIT GOTT

ÄNDERN SIE IHRE PERSPEKTIVE

KNÜPFEN SIE LEBEN SPENDENDE BEZIEHUNGEN

WANDELN SIE IM GEHORSAM

FÜRCHTEN SIE SICH NICHT





## Tag 1

*So spricht der HERR: „Tretet auf die Wege, seht und fragt nach den Pfaden der Vorzeit, wo denn der Weg zum Guten sei, und geht ihn! So werdet ihr Ruhe finden für eure Seelen.“*

*Jeremia 6,16 (ELB)*

### Finden Sie Ihren Weg zum Guten

Als ich 1994 nach New York zog, verbrachte ich viel Zeit in der U-Bahn. Ich war eine stets beschäftigte Frau und genoss es, mich mit hoher Geschwindigkeit unterhalb des stillstehenden Verkehrs fortzubewegen. Ein Großteil von Manhattan ist schachbrettartig aufgebaut und die Straßen sind durchnummeriert, sodass es normalerweise leicht fällt, sich zurechtzufinden.

Solang ich wusste, wo ich war, fand ich den Weg zum Ziel. Wenn ich zum Beispiel an der Ecke von der 32. Straße und der Park Avenue stand, musste ich nur zwei Blöcke nordwärts gehen, um nach rechts auf die 34. Straße abzubiegen.

Es gibt nur einen Haken bei dieser Art von Orientierung: Woher weiß man, wo man ist, wenn man an einer unbekanntenen Haltestelle aus der U-Bahn aussteigt? Umgeben von hohen Gebäuden geht jeder Orientierungssinn verloren.

Befand ich mich in solchen Situationen, gab es eine einfache Lösung: Ich drehte mich um mich selbst, bis ich die Zwillingtürme sah, die deutlich sichtbar an der südlichen Spitze von Manhattan standen. Dann wusste ich, dass dort Süden war, und konnte anhand dieses Anhaltspunktes bestimmen, wo ich mich befand und wohin ich gehen musste. Jeder in New York orientierte sich an den Zwillingtürmen, weil sie fest und unveränderlich waren.

*Bauen Sie auf Fels*





Bis sich dies eines Tages schlagartig änderte. Am 11. September 2001 erkannte jeder New Yorker – und die ganze Welt – die Realität, dass alle menschengemachten Dinge vergänglich sind.

In unserem verrückten, modernen Leben suchen wir alle nach Orientierung: Wie erreichen wir jenes Leben voller Frieden und Freude, das wir uns anstelle des stressigen und erschöpfenden Lebens wünschen, das wir haben? Zu häufig fallen wir unsere Entscheidungen anhand von Aspekten, die in unseren Augen eine große Rolle spielen – Bequemlichkeit, der Rat von Freunden oder die Überlegung, ob etwas unangenehm ist oder Spaß macht. Doch diese Faktoren sind unbeständige Wegweiser.

Wir sind gestresst und erschöpft, weil wir vergänglichen Richtungsweisern folgen, die uns nicht zum Frieden führen.

Jesus zitierte den Propheten Jeremia, als er sagte, dass es nur eine Möglichkeit gäbe, um den guten Weg zu finden: Jesu Joch auf sich zu nehmen und von ihm zu lernen (Matthäus 11,29).

Wir müssen aufhören, uns anhand vergänglicher Wegweiser zu orientieren. Wir müssen auf Jesus schauen, der sich nie verändert und sich zugleich voller Sanftmut unseres menschlichen, erschöpften Zustandes annimmt. Wie wir an Tag 2 sehen werden, wird seine führende Kraft uns nie in die Irre leiten.

# Reflexion

Denken Sie an eine Entscheidung, die Sie belastet und die Sie in den kommenden Tagen treffen müssen. An welchen vergänglichen Wahrheiten orientieren Sie sich dabei? (Zum Beispiel den Weg des momentan geringsten Widerstandes oder die Vorschläge Ihrer Kollegen.) Auf welche unveränderliche Wahrheit können Sie stattdessen schauen?



# Notizen

---

---


---

---

---

---

---



»WENN ICH VERSTEHE,  
DASS ALLES, WAS  
MIR GESCHIEHT,  
DAZU DIENT, MICH  
CHRISTUS ÄHNLICHER  
ZU MACHEN, LINDERT  
DAS VIELE ÄNGSTE.«

*A. W. Tozer*

## Tag 2

*„Kommt alle her zu mir, die ihr müde seid und schwere Lasten tragt, ich will euch Ruhe schenken. Nehmt mein Joch auf euch. Ich will euch lehren, denn ich bin demütig und freundlich, und eure Seele wird bei mir zur Ruhe kommen.“*

*Matthäus 11,28-29*

### Sein Joch ist für Sie maßgeschneidert

Als unsere Kinder noch klein waren, waren wir sehr knapp bei Kasse. Der große örtliche Verkauf von Secondhandsachen, der jährlich stattfand, war unsere Rettung. Dort konnten wir unsere zwei schnell wachsenden Kinder für wenig Geld ausstatten. Ich kaufte die Kleidung meist ein oder zwei Größen zu groß ein, damit die Kinder im nächsten Jahr hineinwachsen konnten.

Die Kinder sahen in ihren zu großen Shirts und hochgekrempelten Jeans entzückend aus, doch die Sachen waren definitiv nicht maßgeschneidert. Ich verlangte von ihnen, dass sie in Kleidern lebten, spielten und arbeiteten, die überhaupt nicht auf sie zugeschnitten waren.

Gott ist da anders. Jesus sagt, dass sein Joch auf sich zu nehmen, ein Schlüssel zur Ruhe ist. Mit diesen Worten weist er uns sanft dafür zurecht, dass wir Lasten auf uns nehmen, die wir gar nicht tragen sollten. Stattdessen fordert er uns dazu auf, die Aufgaben auf uns zu nehmen, die er für uns gedacht hat.

Ein Joch ist ein Gerät, das auf die Schultern eines Lasttiers (oder einer Gruppe von Lasttieren) gelegt wird, damit es etwas Schweres, wie einen Pflug, bequem ziehen kann. Da jedes Tier eine andere Größe und einen anderen Körperbau hat, fertigt ein fürsorglicher Bauer für jedes Tier ein passendes Joch an. Dieses ermöglicht es dem Tier – ob Ochse, Pferd oder Esel –, gut zu arbeiten, ohne müde zu werden, weil es aus einem falschen Winkel zieht oder Schmerzen hat.

*Leben Sie Ihrer Bestimmung entsprechend*



Der Bauer achtet auch darauf, einem Jungtier kein zu großes Joch zu geben. Stattdessen misst der Bauer die Tiere in jeder Wachstumsphase erneut und fertigt ein neues Joch an. Das Tier wird für seine Aufgabe perfekt ausgerüstet.

Stellen Sie sich vor, wie mühsam es wäre, wenn ein Tier ein Joch auf sich nehmen würde, das für ein anderes Tier angefertigt wurde. Der Boden würde vielleicht gepflügt werden, aber mit welchem Schmerz, welcher Belastung und welcher Schwerfälligkeit! Und dann die offenen Wunden auf dem müden Rücken! Würde das Tier nicht nach Tagen und Monaten dieser Qual irgendwann vor dieser mühsamen Arbeit zurückschrecken?

So oft sind wir nicht wegen der langen Arbeitstage oder der vielen Aufgaben müde und beladen, sondern weil wir Dinge auf uns nehmen, die nie für uns bestimmt waren, oder sie in einer Weise oder zu einer Zeit tun, in der wir sie nie hätten tun sollen. Lassen Sie uns an das Versprechen unseres Herrn glauben, dass wir Ruhe finden, wenn wir sein Joch auf uns nehmen.



## Reflexion

Welche Aufgabe nehmen Sie auf sich, die vielleicht nicht von Gott auf Sie zugeschnitten oder für Sie vorgesehen ist? Wie können Sie damit aufhören und der Versuchung in Zukunft widerstehen?



## Notizen

---

---

---

---


---

---

---

*Leben Sie Ihrer Bestimmung entsprechend*





»MACHEN SIE ES SICH  
ZUR AUFGABE, HERAUS-  
ZUFINDEN, WOZU SIE  
GESCHAFFEN WORDEN  
SIND, UND MACHEN  
SIE ES SICH DANN ZUR  
AUFGABE, ES ZU TUN.«

*Phillips Brooks*



## Tag 3

*Es ist vergeblich, vom frühen Morgen bis in die späte Nacht hart zu arbeiten, immer in Sorge, ob ihr genug zu essen habt, denn denen, die Gott lieben, gibt er es im Schlaf.*

*Psalm 127,2*

### **Schluss mit Superwoman!**


Unsere Gesellschaft ist müde. Hundemüde. Und gerade Frauen scheinen die Müdesten von allen zu sein. Deshalb können die neuesten und besten Tabletten, Elixiere, Pulver oder Diäten, die uns mehr Energie versprechen, eine Versuchung für uns sein.

Erschöpfung ist zur sozialen Norm unter beschäftigten Frauen geworden. Und lassen Sie uns die harte Wahrheit eingestehen: Wie oft verherrlichen wir unsere vollen Tagespläne und klopfen uns selbst auf die Schulter, wenn wir eine weitere Verpflichtung in einem bereits überfüllten Tag unterbringen konnten. Und wie oft bewundern wir andere, die diesen Balanceakt meistern, als wären sie Seiltänzer in einem Zirkus.

Was noch verrückter ist: Wir neigen dazu, uns selbst als faul zu betrachten, wenn wir eine Pause von unserem vollen Tagesplan wollen. Was sitze ich hier herum und lese eine halbe Stunde lang ein Buch in der Mittagspause? Ich habe mich doch bereit erklärt, kleine Geschenke für das Dankesfest für die Lehrer zu besorgen. Und ich muss bis morgen den Bericht abgeben und das Haus aufräumen vor der Party morgen Abend!

Wenn wir uns selbst immer mehr aufladen, als wir eigentlich tragen sollten, übersehen wir auch die körperlichen und emotionalen Warnzeichen dafür, dass wir zu viel machen. In halsbrecherischem Tempo stürzen wir uns in Stress, von dem Gott nie wollte, dass wir ihn auf uns nehmen. erinnern Sie sich? Er möchte seinen geliebten Kindern Ruhe schenken.

*Hören Sie auf, Superwoman sein zu wollen*



Es gibt ein paar grundlegende Elemente der Selbstfürsorge – Ernährung, Bewegung und Schlaf –, die dazu beitragen, Gleichgewicht in unser Leben zu bringen. Wir brauchen diese Dinge. Doch sie lösen nicht ein chronisches Problem: Wir leiden an tiefsitzender Erschöpfung, weil wir versuchen *Superwoman* zu sein. Die Lüge, dass wir alles haben, alles tun und alles sein können – und alles zur gleichen Zeit –, hat wohl jede von uns schon mal geglaubt.

Doch dafür sind wir nicht gemacht. Wir sind dafür gemacht, Entscheidungen zu treffen. Prioritäten zu setzen. Zu erkennen, dass es eine bestimmte Schwelle gibt (die viel niedriger ist, als wir es gerne hätten), über die hinaus jede weitere Aufgabe, die wir auf uns nehmen, ein Nachteil für uns und Gottes Absichten für unser Leben ist. Wir wurden nicht als Superwomen geschaffen. Wenn wir für ein Lehrerfest verantwortlich sein wollen, muss es für uns in Ordnung sein, die Gäste am nächsten Abend in einem etwas unordentlichen, aber liebevollen Zuhause herzlich zu empfangen – einem Zuhause, das von Menschen bewohnt wird, die gelernt haben, ihre Aufmerksamkeit auf die wirklich wichtigen Dinge zu lenken.

# Reflexion

Wo versuchen Sie alles zur gleichen Zeit zu erreichen? Wie beeinflusst Sie das und welche Maßnahmen könnten Sie ergreifen, um es zu ändern?



# Notizen

---

---

---

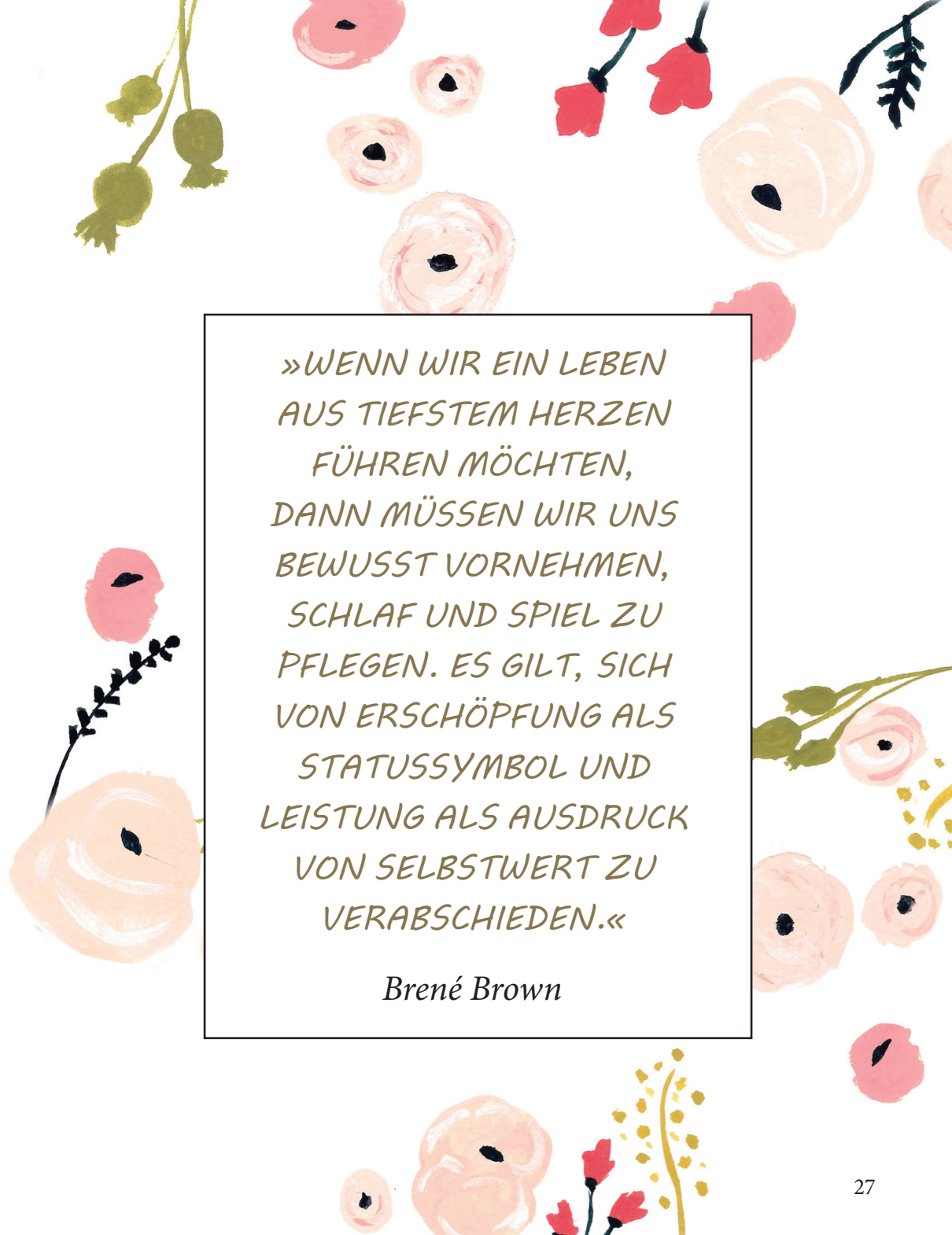
---

---

---

---

*Hören Sie auf, Superwoman sein zu wollen*



»WENN WIR EIN LEBEN  
AUS TIEFSTEM HERZEN  
FÜHREN MÖCHTEN,  
DANN MÜSSEN WIR UNS  
BEWUSST VORNEHMEN,  
SCHLAF UND SPIEL ZU  
PFLEGEN. ES GILT, SICH  
VON ERSCHÖPFUNG ALS  
STATUSSYMBOL UND  
LEISTUNG ALS AUSDRUCK  
VON SELBSTWERT ZU  
VERABSCHIEDEN.«

*Brené Brown*

## Tag 4

*Weißt du es denn nicht? Hast du denn nicht gehört? Der Herr ist ein ewiger Gott, der Schöpfer der ganzen Erde. Er wird nicht matt oder müde. Sein Verstand ist unergründlich. Er gibt den Erschöpften neue Kraft; er gibt den Kraftlosen reichlich Stärke.*

*Jesaja 40,28-29*

### **Verbinden Sie sich mit Ihrer Kraftquelle**

Wir kennen das alle: Der Akkustand unseres Handys ist plötzlich im roten Bereich – ausgerechnet dann, wenn ein wichtiger Anruf eingeht. Wird der Akku lang genug halten? Oder wird das Handy ausgehen? Und uns unprofessionell, desinteressiert oder einfach nur unfähig wirken lassen, die wichtige Absprache mit dem häuslichen Pflegedienst unserer betagten Eltern treffen zu können? Weil wir es nicht hinbekommen haben, für ein aufgeladenes Handy zu sorgen.

Dann kommen wir endlich an einen Ort mit Steckdose und Ladekabel. Wir können aufatmen, während wir das Gespräch fortsetzen und der Handyakku sich langsam wieder in den grünen Bereich bewegt.

Als Frauen laufen wir oft mit gefährlich leeren Akkus herum. Wir versuchen vielleicht, uns an eine oberflächliche Kraftquelle anzuschließen, zum Beispiel einen extra Espresso am Morgen oder etwas Onlineshopping zur Entspannung am Abend. Möglicherweise verlassen wir uns auch darauf, dass unsere Freunde uns Motivation geben, damit wir uns wichtig und gebraucht fühlen. Oder wir erwarten von unserem Partner, dass er unseren tiefen Wunsch nach Liebe und Bestätigung erfüllt.

Doch all diese Kraftquellen sind ungenügend. Sie können unsere Akkus nicht vollständig aufladen. Am Ende fühlen wir uns frustriert, ausgelaugt, enttäuscht und niedergeschlagen.

*Haben Sie Gemeinschaft mit Gott*