

Regina Neufeld · Nelli Löwen · Julia Neudorf



Unendlich
geliebt

52 Andachten
für Mädchen
mit Liebesbriefen von Jesus

Inhalt

Vorwort	7
Du bist unendlich wertvoll	9
Eine Lilie unter Dornen	13
Gott ist mehr	19
Womit fütterst du deine Gedanken?	25
Näher zu Gott – aber wie?	31
Zeit mit Gott – kein Punkt auf der To-do-Liste	35
Es beginnt mit einem kleinen Gedanken	39
Leg deine Masken ab	43
Glauben und zweifeln	49
Ein Navi für dein Leben	55
Ist das denn gerecht?!	61
Warten auf den Traumprinzen	65
Gott liebt dich – bedingungslos	71
Lebensfreude	77
»Gott, warum?«	83
Wie Federn im Wind	89
Dein Körper – ein geniales Geschenk	93
Die Sache mit der Angst	99
Der Sumpf des Selbstmitleids	105
Schmetterlinge im Bauch	111
Nutze deine Zeit	117
Liebst du Gott?	121
Eine Frage des Stils	127
Wahre Weiblichkeit	133
Lass dein Ego hinter dir	139
Woran hängt dein Herz?	145
Freundinnen	151

Den Nächsten lieben: Leichter gesagt als getan!	155
Das Wunder der Vergebung	161
Eine neue Identität	167
Überlass deine Liebesgeschichte Gott	173
Wer sagt dir, wer du bist?	179
Handy, Facebook & Co	185
Wer betet, gibt sich hin	191
Let's talk about Jesus!	195
Das unbeliebteste Gebot	201
Deine Freunde oder Jesus – auf wen hörst du?	205
»Warum liebt er mich nicht?«	209
Lebenslange Treue	215
Mach keine halben Sachen	221
Schönheit für die Ewigkeit	227
Nicht auf einer Wellenlänge	233
Die Wut in dir	237
Vergebung befreit	243
An andere denken	247
»Herr, hilf mir!«	251
Sei eine Lilie – und kämpf dich zum Licht	257
»Erst komm ich und dann komm ich«	263
Was zählt, wenn das Leben zu Ende ist?	267
Chamäleon oder Schmetterling?	273
Steh auf, wenn du Jesus liebst!	277
Gott hat einen Traum	283

Vorwort

Ich (Regina) saß an einem herrlichen Sommertag auf der Hollywoodschaukel meiner Schwiegereltern und las ein Buch. Ich genoss die Ruhe, das Schaukeln und vor allem das Kapitel, in dem die Autorin über Gottes Liebe zu uns Menschen schrieb. Sie erzählte von einem Erlebnis, das ihr diese Liebe ganz deutlich vor Augen führte. So ein Erlebnis wollte ich auch. Ich betete, dass Gott mir auch eine unvergessliche Erinnerung an seine Liebe schenkt. In diesem Moment bemerkte ich einen weißen Schmetterling, der direkt vor mir herumflatterte. Gott weiß, dass ich Schmetterlinge liebe! Unverhofft setzte sich dieses wunderschöne, zarte Wesen direkt auf meinen Bauch! Es schlug noch einige Male mit den Flügeln und flog dann wieder davon.

Ich werde diesen Moment nie vergessen. Das war ein unübersehbares »Ich liebe dich!« von meinem Schöpfer.

Gott schickt auch dir unablässig »Ich liebe dich«-Botschaften! Du bist seine Tochter, die er täglich mit seiner unendlichen Liebe überschütten möchte. Du kannst seine Küsse und Liebesbotschaften überall in deinem Leben finden, wenn du lernst, sie zu erkennen.

Wir beten, dass dir dieses Buch hilft, Gottes Botschaften an dich besser zu verstehen. Es ist manchmal nicht leicht, sein »Ich liebe dich« zu hören, wenn es in unserem Leben gerade drunter und drüber geht. Oft sind die Stimmen um uns herum so laut, dass wir nicht hören, was Gott über Dinge wie Schönheit, Liebe und Freundschaft sagt. Aber wenn wir still werden, können wir erfahren, dass er wirklich mit uns reden will. Er liebt dich. Und weil er dich liebt, möchte er nicht, dass Angst, Wut oder Selbstmitleid dein Leben bestimmen. Er wünscht sich vielmehr für dich, dass du in der Beziehung zu ihm erkennst, wie du dein Leben so gestalten kannst, dass seine Liebe dich und andere berührt.

Dafür haben wir dieses Buch verfasst. Es soll dir helfen, in deiner Beziehung zu Gott zu wachsen und ihn in jeden Bereich deines

Lebens hineinzulassen – in deine Gedanken, Gefühle, deine Beziehungen und in das, was du tust.

Zu Beginn jeder Andacht steht ein kleiner Liebesbrief von Gott an dich. Lies ihn ruhig mehrmals, wenn es dir schwerfällt zu glauben, was darin steht. Danach folgt ein Bibelvers, der dich in das Thema des Impulses hineinführt, und am Schluss kommt unter der Überschrift »Mitten ins Leben« ein Gedankenanstoß, der dir Anregungen bietet, wie du das Gelesene praktisch umsetzen kannst. Und last but not least folgen zwei Bibelverse, die dich dazu einladen wollen, in der Bibel mehr zum Thema nachzulesen. Schlag am besten deine eigene Bibel dazu auf und lies die angegebenen Stellen im Zusammenhang.

Nimm dir Zeit, auf Gott zu hören. Die 52 Andachten lassen sich super auf die 52 Wochen des Jahres aufteilen. Dann kannst du dich intensiver mit einem Thema beschäftigen – darüber nachdenken, in deiner Bibel forschen und dich schließlich von Gott verändern lassen, sodass du immer mehr aufblühst und der Mensch wirst, den Gott sich gedacht hatte, als er dich schuf. Du bist ihm unendlich viel wert und er liebt dich voll und ganz!

Viel Freude beim Lesen und Gott-Begegnen!

Regina Neufeld, Nelli Löwen und Julia Neudorf



Du bist unendlich wertvoll



NELLI LÖWEN



Meine liebe Tochter,

weißt du eigentlich, dass du unbezahlbar bist? Ich weiß noch, mit wie viel Liebe ich dich geschaffen habe. Ich habe in dich viele gute Dinge hineingelegt, die du teilweise noch gar nicht siehst. Ja – du kannst viel mehr, als du dir momentan zutraust. Ich wünsche mir, dass du deinen Wert erkennst und dann immer mehr aufblühst. Es tut mir so weh, wenn ich sehe, dass du dich oft selbst nicht magst und unzufrieden mit dir bist. Magst du mitkommen auf eine Reise, auf der du deinen persönlichen Wert immer mehr erkennst?

Ich danke dir dafür, dass ich so wunderbar erschaffen bin.

PSALM 139,14; NGÜ



Wie oft habe ich es schon gehört: »Du bist so wertvoll.« »Jesus hat dich wunderbar geschaffen.« Es sind schöne Sätze, trotzdem sind sie oft an mir abgeprallt. Ich empfand mich häufig gar nicht als wertvoll oder schön. Schon als Kind war ich nicht gerade dünn, das hat sich auch in meiner Teeniezeit nicht geändert. Dabei wollte ich unbedingt schlank sein. Dieser Wunsch war ständig in meinen Gedanken. Ich kann dir gar nicht sagen, wie viele Diäten ich gemacht habe. Ständig ging mir der Satz durch den Kopf: *Wenn ich endlich mein Traumgewicht habe, dann bin ich wertvoller.* Ich hatte das Gefühl, ich müsse dünn sein, damit ich von Menschen geliebt und anerkannt werde. Sehr oft fühlte ich mich einfach nur schwach, weil dieses Problem mich überforderte. Oft habe ich geweint, weil ich so traurig darüber war, es nicht auf die Reihe zu kriegen. Es war ein langer Weg, doch Jesus hat mir da rausgeholfen und hilft mir immer noch dabei. Er kann dir auch helfen, deinen tatsächlichen Wert neu zu erkennen.

Vielleicht hast du kein Problem mit deinem Gewicht, sondern eher ein Problem damit, dass du so schüchtern bist. Vielleicht hast du ein Problem damit, dass du zu dünn bist. Wie auch immer: Dein Wert hängt nicht davon ab, wie viele Verehrer du hast oder wie groß dein Freundeskreis ist. Dein Wert hängt nicht davon ab, wie erfolgreich du in der Schule bist oder wie viel Geld du hast. Dein Wert hängt auch nicht davon ab, wie sehr du dich in deiner Gemeinde engagierst. Du kannst dich nicht ab- oder aufwerten, weil dein Wert bereits festgelegt ist. Jesus selbst hat dir einen Wert gegeben. Er hat dich geschaffen und er ist für dich gestorben. Wenn das nicht zwei gewichtige Gründe dafür sind, dass du unbezahlbar bist!

Warum glauben wir es oft nicht, dass wir wirklich wertvoll sind? Ich vermute, es hängt viel damit zusammen, dass wir täglich mit Lügen konfrontiert werden. So viele Models in der Werbung vermitteln uns, dass ein Mädchen dünn sein muss, um wirklich attraktiv zu sein. Dadurch fühlen wir uns unter Druck gesetzt. Wir haben das Gefühl, wir müssen uns an dieser Schablone orientieren. Weil aber nur wenige Frauen diese »idealen« Model-Maße haben, versuchen

viele Frauen und Mädchen krampfhaft, durch Diäten und Sport abzunehmen. Viele schaffen das nicht und sind unglücklich und frustriert, können ihr Leben kaum genießen. Das Ziel, endlich ihr Wunschgewicht zu erreichen, begleitet sie täglich, doch vielleicht werden sie es niemals erreichen.

Jesus ist sehr traurig, wenn er sieht, was der Schlankheitswahn bei vielen Mädchen und Frauen anrichtet. Er hat sich das alles doch ganz anders vorgestellt! Er wünscht sich Mädchen, die Freude ausstrahlen und die sich frei fühlen, sich selbst so annehmen können, wie sie sind. Er wünscht sich Mädchen, die glücklich sind – aber nicht deshalb, weil sie gerade die Größe 32 erreicht haben, sondern weil sie wissen, dass Jesus sie liebt. Wenn wir uns von ihm geliebt fühlen und uns tief im Herzen klar wird, wie wertvoll wir in Gottes Augen sind, dann wird uns das von innen heraus frei machen. Wenn wir verstehen, was es bedeutet, Gottes Tochter zu sein, dann werden wir Freude und Schönheit ausstrahlen.

Hier kommen einige praktische Tipps, die dir vielleicht helfen können, dein Selbstwertgefühl zu stärken:

- Wenn du negative Gedanken über dich hast, fang an, dagegen anzukämpfen. Wenn dich die Gedanken über dein Aussehen und über dein Wesen runterziehen wollen, mach dir bewusst, dass diese Gedanken nicht von Gott kommen. Er denkt so viel Gutes über dich. Lass dich von seinen Gedanken über dich verändern!
- Weißt du eigentlich, wie viel Potenzial in dir steckt? Fang an, dich persönlich besser kennenzulernen, und entdecke, was Gott in dich hineingelegt hat. Vielleicht hast du Talente, von denen du noch nichts weißt? Um herauszufinden, was in dir steckt, könnten dir Persönlichkeitstests helfen oder auch Gespräche mit Menschen, denen du vertraust. Indem sie dir aufrichtig sagen, wie sie dich wahrnehmen, lernst du dich vielleicht von einer ganz neuen Seite kennen.
- Fange an, Gott für deine Talente und Stärken zu danken. Dankbarkeit wird deinen Blick auf dich selbst nach und nach verändern.

Fang einfach an, du selbst zu sein. Verbiege dich nicht, um dem angeblichen Schönheitsideal ähnlich zu werden, sondern entdecke das, was in dir steckt, und lebe für Jesus. Je mehr du dich damit beschäftigst, wie wertvoll du als Tochter Gottes bist, umso größer wird dein Selbstwertgefühl werden. Denn Jesus sagt dir: Du bist unbezahlbar!

MITTEN INS LEBEN

Magst du dich, wie du bist? Mache heute doch mal einen kleinen Spaziergang. Genieße die Schönheit der Schöpfung, die Blumen und die Vögel. Genauso schön hat Gott auch dich gemacht. Freue dich darüber und sage heute Gott ganz bewusst Danke dafür.



Du bist wunderbar schön, meine Freundin,
und kein Makel ist an dir.

HOHELIED 4,7; LU

Der Herr, dein starker Gott, der Retter, ist bei dir.
Begeistert freut er sich an dir.
Vor Liebe ist er sprachlos ergriffen und jauchzt doch
mit lauten Jubelrufen über dich.

ZEFANJA 3,17; NL



Eine Lilie unter Dornen

REGINA NEUFELD



Mein liebes Kind,

ich freue mich unbeschreiblich darüber, dass du dir Zeit für mich nimmst. So kannst du mich besser kennenlernen, und du erfährst, wer ich bin, was ich über dich denke und was ich mir für dich wünsche. Ich möchte dir ein Leben voller Freude und Glück schenken. Öffne dich für meine Liebe, meine Freiheit und meine Geborgenheit. Ich wünsche dir, dass du schon auf der Erde ein Stück vom Himmel schmeckst. Erlaube mir, etwas von mir in dich hineinzulegen. Leuchte für mich, strahle für mich, blühe für mich, denn ich habe meine Kraft in dich hineingelegt.

Ich verspreche dir nicht, dass dein Leben dadurch von Problemen und Schmerzen verschont bleiben wird. Doch wenn du bereit bist, alles für mich zu geben, wirst du in den Menschen um dich herum eine Sehnsucht nach mir wecken – und gemeinsam werden wir die Welt verändern!

Ja, wie eine Lilie unter Dornen, so ist meine Freundin
unter den anderen Mädchen.

HOHELIED 2,2; NL



Hast du Lust auf eine kleine Gedankenreise? Dann schließ mal deine Augen und stelle dir dieses Bild vor: Du gehst durch einen dunklen Wald, doch die Bäume tragen keine Blätter mehr. Du siehst hoch, die kahlen Äste gewähren dir einen freien Blick auf den grauen Himmel. Unten sind weit und breit nichts als kahle Büsche und Dornestrüpp zu sehen. Es ist dunkel, grau und kalt. Du spürst einen kalten Schauer über deinen Rücken laufen und die Haare auf deiner Haut stellen sich auf. Angst und Hoffnungslosigkeit machen sich in dir breit.

Doch plötzlich erkennst du einen hellen Schimmer in einer dunklen Ecke. Du gehst darauf zu und das Leuchten wird immer heller. Das ist doch nicht möglich! Eine Lilie mitten im Dornestrüpp? Es wächst nicht einmal mehr ein einziges Blatt an einem Baum, aber eine Zierpflanze zwischen den Dornen? Das passt doch überhaupt nicht zusammen!

Während dein Kopf noch voller Fragen ist, spürst du, wie die Hoffnungslosigkeit langsam aus deinem Herzen weicht und einem unbekanntem Frieden Platz macht.

Wir leben in einer Welt voller Dunkelheit und Hoffnungslosigkeit. Doch es gibt Hoffnung! Es gibt ein Licht inmitten dieser Finsternis, das uns zeigt, dass es noch mehr gibt – wahre Schönheit, Geborgenheit und echten Frieden.

Charles H. Spurgeon, ein bekannter englischer Prediger, der im 19. Jahrhundert gelebt hat, hat sich mit dem obigen Vers intensiv beschäftigt und entdeckt: Die Lilie unter Dornen – dieses Bild kann man auf Jesus beziehen: Jesus ist die Lilie. Die Freundin dagegen ist *wie* die Lilie, die die Schönheit und Leuchtkraft von Jesus reflektiert. Spurgeon schreibt: »Es gibt keine Schönheit in irgendeinem von uns, bis auf die, die der Herr in uns bewirkt hat.«* Das heißt also: Von Natur aus sind wir genauso grau und kahl wie Dornenstrüpp im Winter. Doch Jesus legt etwas von seinem Wesen in uns hinein. Er verleiht

* Zitiert in Leslie Ludy, *The lost art of true beauty: The set-apart girl's guide to feminine grace*, Eugene, Oregon: Harvest House Publishers 2010, S. 22.

unserem Leben Sinn und Hoffnung. Wir dürfen sein wie diese Lilie unter Dornen: wie ein Licht in der Finsternis.

Doch ich muss zugeben, dass mir das Bild von der Lilie zwischen den vielen spitzen Dornen auch etwas Angst macht. Ich bin eigentlich ein schüchterner, ruhiger Mensch, der sich im Hintergrund wesentlich wohler fühlt als im Rampenlicht. Die Vorstellung, so herauszustecken, von Dornen umzingelt zu sein, treibt mir Schweißperlen auf die Stirn. Als Lilie falle ich doch jedem direkt auf – weil ich so anders bin als alle um mich herum. Wahrscheinlich werde ich ausgelacht ... Es tut weh, wenn mich die Dornen piksen. Manchmal wünsche ich mir, eine von ihnen zu sein, nur um in Ruhe gelassen zu werden. So wäre das Leben doch viel einfacher! Ja, manchmal wäre es vielleicht einfacher, kein Christ zu sein ...

Wenn du Jesu Geschenk an dich, die Errettung, angenommen hast, dann unterscheidest du dich von anderen schon allein dadurch, dass du einen neuen Namen bekommen hast. Du heißt nun »Kind Gottes«, weil du zu ihm gehörst. Du bist die Tochter des Königs aller Könige. Aber es ist oft eine Herausforderung, erkennbar als Christ zu leben. Da geht es mir genauso wie dir! Weil es schwierig sein kann, als Christ zu leben, erinnert uns die Bibel an vielen Stellen immer wieder daran, dass wir Gott durch unser Leben widerspiegeln sollen. Warum? Damit andere erkennen können, wer er ist. Gott selbst ermutigt uns, zu unserem Glauben zu stehen und uns nicht an fragwürdige Meinungen und Verhaltensweisen anderer anzupassen, nur um »dazuzugehören«.

Als Jesus von Stadt zu Stadt gezogen ist, fiel er überall auf, wo er hinkam. Er war keiner von denen, die sich angepasst haben. Das, was er sagte, berührte die Menschen, weil sie noch nie eine so hoffnungsvolle Botschaft gehört hatten. Das, was er tat, war Ausdruck grenzenloser Liebe. Er lehrte Mitgefühl und Erbarmen in einer Welt, in der sehr viele nur an sich selbst denken. Er sprach davon, wie man anderen Gutes tut. Er schenkte den Menschen Freiheit, während andere versuchten, die Leute an Gesetze und Regeln zu binden. Er

war gnädig und schenkte Vergebung, wo andere mit Steinen werfen wollten. (Lies mal die Geschichte von Jesus und der Ehebrecherin in Johannes 7,53–8,11!) Jesus war ganz anders!

Jesus ist die Lilie. Er ragt über alle Dornen hinweg. Es hat ihn Schweiß und Blut gekostet, sich von den Dornen zu befreien, damit seine Blüte aufgehen konnte, um dir und mir zu zeigen, dass es möglich ist, ein Leben zu führen, das anders ist.

Wenn du ein Leben wie eine Lilie führen möchtest, lädt Jesus dich dazu ein, eine Knospe an seinem Stamm zu sein. Er wird dir die Nahrung geben, die du brauchst. Er wird dir zeigen, was das Leben einer Lilienblüte ausmacht – und nach und nach wirst du aufblühen, um gemeinsam mit ihm zwischen den Dornen hervorzustechen.

MITTEN INS LEBEN

Wenn Gott dir heute diese Frage stellen würde: »Bist du bereit, mir alles zu geben, mir überallhin zu folgen und für mich wie eine Lilie unter Dornen zu blühen?« – was würdest du ihm antworten?

Meine Idee: Wenn du Ja sagen kannst, vertraue Gott in einem kleinen Brief dein Leben an. Hänge ihn in einem Bilderrahmen in dein Zimmer oder lege ihn in deine Bibel, um dich jeden Tag neu an dein Versprechen zu erinnern.



Ihr seid das Licht der Welt – wie eine Stadt auf einem Berg,
die in der Nacht hell erstrahlt, damit alle es sehen können.

MATTHÄUS 5,14; NL

Von uns allen wurde der Schleier weggenommen, sodass wir die Herrlichkeit des Herrn wie in einem Spiegel sehen können. Und der Geist des Herrn wirkt in uns, sodass wir ihm immer ähnlicher werden und immer stärker seine Herrlichkeit widerspiegeln.

2. KORINTHER 3,18; NL