

BLB



# ATEMPAUSE

*Die Bibellese-Zeitschrift für Frauen*

LESEPROBE

**7 Tage  
testen**

**Biblische Impulse für den Alltag –  
Von Frauen für Frauen**

*Wie kann ich beten?*

Betende Menschen in der Bibel

**Das Reich Gottes ist angebrochen:**  
Eine Einführung ins Markusevangelium

**BIBEL ERLEBEN**

**Atempause-  
App: 14 Tage  
kostenlos  
Probelesen!**

# Atempause auf Ihrem Smartphone

Sie lesen die Bibel lieber digital? Holen Sie sich die Bibellesezeitschrift *Atempause* auf Ihr Smartphone! Mit der App haben Sie die Möglichkeit

- 6 verschiedene Bibelübersetzungen zu lesen
- sich Notizen und Lesezeichen zu machen
- Ihre persönliche Stille-Zeit-Erinnerung einzustellen
- sich die Liedtipps aus der *Atempause* direkt in der App anzuhören

So geht's:

1. Installieren Sie die App Bibelzeit vom Bibellesebund (bibelzeit.net).
2. Öffnen Sie die App und wählen Sie *Atempause* aus.
3. Nun gibt es zwei Möglichkeiten:
  - a) Sie kaufen oder abonnieren die Print-Ausgabe von *Atempause* und erhalten damit ein Codewort für die kostenlose Nutzung der App.
  - b) Sie zahlen 2,49 € pro Quartal für die Digital-Ausgabe.  
Das geht über PayPal, Kreditkarte, bei manchen Mobilfunkanbietern auch über die Handyrechnung oder über Guthabekarten (Apple AppStore & iTunes bzw. Google Play), die es an vielen Supermarktkassen gibt.

Mehr Infos unter: [www.bibelzeit.net](http://www.bibelzeit.net)



# Liebe Leserin!



Wir freuen uns, dass Sie eine Leseprobe von *Atempause* in der Hand haben! Mit diesem Heft möchten wir Ihnen einen Eindruck von unserer Bibellese-Zeitschrift geben. Unsere Autorinnen kommen aus verschiedenen Altersgruppen, Lebensumständen und konfessionellen Hintergründen. Eine Erfahrung verbindet alle: dass Gott durch sein Wort immer wieder in ihrem Leben wirkt. Darum geben sie in ihren Gedanken zu den Bibeltexten auch persönliche Einblicke in ihren Glauben und ihr Leben. Lassen auch Sie sich von unserer Begeisterung für die Bibel anstecken!

In den vier Quartalsheften finden Sie für jeden Tag im Jahr eine Erklärung zu einem Abschnitt aus der Bibel nach einem fortlaufenden Bibelleseplan oder einer Textauswahl zu einem besonderen Thema. Einführungen in biblische Bücher, vertiefende Artikel zu den Schwerpunktthemen, persönliche Statements von Autorinnen, Buchhinweise und jeweils ein Kreativtipp machen *Atempause* zu einer ganz besonderen Bibellesezeitschrift. Eine kleine Auswahl zum Probelesen finden Sie in diesem Heft. Testen Sie doch +*Atempause* in den nächsten Tagen für sich!

Ihre

*Christiane Schmidt*

**Christiane Schmidt (D)**

*Beata Widmann*

**Beata Widmann (A)**

## **Bibellesebund**

Redaktion *Atempause*  
Lockenfeld 2  
D-51709 Marienheide  
[atempause@bibellesebund.de](mailto:atempause@bibellesebund.de)

Redaktion *Atempause*  
Obere Marktstraße 18  
A-4822 Bad Goisern  
[info@bibellesebund.at](mailto:info@bibellesebund.at)

Sie können unsere Zeitschrift mit der Karte am Ende des Heftes bestellen oder unter [abo@bibellesebund.de](mailto:abo@bibellesebund.de) anfordern. *Atempause* erhalten Sie dann viermal im Jahr direkt ins Haus – oder Sie holen sich mit der App [www.bibelzeit.net](http://www.bibelzeit.net) *Atempause* gleich auf Ihr Smartphone!

# ATEMPAUSE –

## Mit Gott in meinem Alltag

*Die eine kocht sich eine Tasse Tee und verzieht sich am Abend ins Wohnzimmer. Die andere nimmt sich eine Atempause am Schreibtisch, bevor sie ihre Arbeit beginnt, oder hat sich mitten in der Hausarbeit eine Viertelstunde reserviert. Und die Frühaufsteherin genießt diese Zeit, bevor alles andere auf sie einstürzt ... Egal, wann und wo, viele Frauen erleben folgenden Ablauf für sich als hilfreich, um in Gottes Gegenwart durchzuatmen.*

### *Einstimmen*

Ich komme zur Ruhe und mache mir bewusst: Gott ist da. Ich bin da. Mit allem, was ich bin, darf ich vor ihm sein. Ich bitte Gott, durch sein Wort zu mir zu reden.

### *Eintauchen*

In einer offenen Haltung lese ich den Bibeltext. Ich lese ihn mehrmals, langsam, auch laut, und lasse ihn auf mich wirken. Vielleicht schaue ich ihn mir in verschiedenen Übersetzungen an.

### *Einlassen*

Bevor ich die Erklärung in *Atempause* lese, nehme ich mir Zeit, selber Entdeckungen im Bibeltext zu machen: Welche Gedanken und Gefühle löst er in mir aus? Welcher Satz, welches Wort spricht mich besonders an? Was berührt mein Herz? Welche Bilder kommen in mir auf? Welche Fragen habe ich?

### *Entfalten*

Was hat Gott mir durch den Text gezeigt? Wie reagiere ich darauf? Führt mich der Bibeltext zur Anbetung, zum Gebet für andere oder fordert er mich zur Veränderung in meinem Leben heraus? Vielleicht schreibe ich etwas auf, das mir wichtig geworden ist. Ich bitte Gott, dass er mir hilft, diese Entdeckungen in meinem Alltag umzusetzen.



# Das Reich Gottes ist angebrochen

## Eine Einführung ins Markusevangelium

### Die „Gute Nachricht“

Das Markusevangelium ist vermutlich der älteste Gesamtbericht über das Leben und Wirken von Jesus, den wir heute haben, wahrscheinlich um das Jahr 70 nach Christus entstanden. Damit ist es auch das älteste der vier Evangelien im Neuen Testament. Im Mittelpunkt steht dabei die Geschichte vom Leiden, Sterben und der Auferstehung von Jesus.

Bedeutsam ist die Überschrift, die wir in Markus 1,1 finden: „Anfang des Evangeliums Jesu Christi, des Sohnes Gottes“. Wir übersetzen heute das griechische Wort „Evangelium“ mit „Gute Nachricht“. Durch Markus ist die Bezeichnung „Evangelium“ aber sozusagen auch zum Fachbegriff für diese besondere Art des Berichtes über Jesus geworden. Die Überschrift macht direkt sein Hauptanliegen deutlich: Was er von Jesus Christus berichtet, ist wirklich eine gute Nachricht. Darum ruft er seine Leser dazu auf, diesem Jesus zu folgen! Dabei fasst er das zentrale Thema des öffentlichen Wirkens von Jesus gleich am Anfang zusammen: „Die von Gott bestimmte Zeit ist da. Sein Reich wird sichtbar in der Welt. Ändert euer Leben und glaubt dieser Guten Nachricht“ (Markus 1,14-15, BasisBibel). Das große Thema von Jesus ist das Reich Gottes. Es ist durch ihn und in ihm selbst angebrochen. Er verkündet es nicht nur, sondern bringt es in seiner Person in diese Welt.

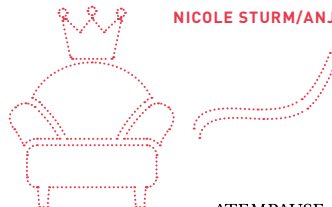
### Das Reich Gottes ist da

Jesus greift damit einen Begriff auf, der in seiner Zeit im Judentum eine wichtige Rolle spielte und mit dem große Hoffnungen und Sehnsüchte verbunden waren. Wörtlich übersetzt heißt „Reich Gottes“ eigentlich „Königsherrschaft Gottes“. Dieser Begriff und auch die damit verbundenen Vorstel-

lungen waren vor allem durch die alttestamentlichen Propheten geprägt. Von Anfang an gab es da eine geheimnisvolle Spannung zwischen „schon jetzt“ und „noch nicht“: Natürlich war Gott für die Juden Schöpfer und Herr der ganzen Erde. Und doch warteten sie darauf, dass Gottes Herrschaft für alle sichtbar kommen und in aller Welt sein Wille in die Tat umgesetzt würde.

Jesus knüpft an diese Vorstellungen an. Für ihn dringt das Reich Gottes in seiner Person in diese Welt ein. Das Reich Gottes ist nicht irgendwo, sondern da, wo Gott regiert und Einfluss nimmt. Wo Menschen sich für Jesus öffnen – für sein Wort und für sein Handeln – kommt Gott zu den Menschen und erfüllt ihr Leben mit seiner Gegenwart. Das Reich Gottes wird dann konkret sichtbar, wenn innere und äußere Nöte durch Gottes Eingreifen in Jesus überwunden werden. Die Kraft Gottes wirkt durch das Reden und Handeln von Jesus an Menschen: durch Heilungen, durch Vergebung von Schuld, in seiner Zuwendung zu Frauen, Kindern, Armen und Kranken. Jesus *verkündet* das Reich Gottes nicht nur, wie es die Propheten machten, er *bringt* es in seiner Person. Von dieser „Guten Nachricht“ werden Menschen angezogen und nachhaltig verändert. Und mit ihnen die Welt um sie herum.

Daran hat sich bis heute nichts geändert. Darum lädt das Markusevangelium Sie und mich ein, uns für Jesus zu öffnen, ihm zu begegnen und unsere Gegenwart als den Ort anzunehmen, an dem Gott handelt. Er baut sein Reich in dieser Welt – auch in, mit und durch uns.



NICOLE STURM/ANJA GUNDLACH

# 1. Tag



## MARKUS 1,1-8



### Jetzt geht's los!

Bei einem Seminar sollte ich drei gute und drei nicht so gute Eigenschaften von mir aufschreiben. Wider Erwarten fiel es mir leicht, die guten zu finden. Mit den schlechten tat ich mich deutlich schwerer. Nicht, dass ich eine Superfrau ohne Ecken und Kanten wäre! Das Problem war nur: Ich wollte nicht, dass die anderen Teilnehmer meine größten Schwächen kennen! Daher suchte ich nach – für meinen Geschmack – halbwegs akzeptablen Fehlern... Noch eine Minute Zeit und nur Leere im Kopf. Also doch die drei großen Schwächen notiert. Was werden die anderen denken, wenn sie das lesen? Mein Kopfkinolief auf Hochtouren ...

In Johannes erfüllt sich ein Versprechen, das Gott etwa 700 Jahre zuvor gegeben hat (Maleachi 3,1; Jesaja 40,3). Die Botschaft des

Täufers ist klar, ganz ohne Schnörkel, ohne „könnte“, „sollte“, „müsste“. Diese Klarheit ist unangenehm und dennoch attraktiv. So attraktiv, dass die Menschen bereit sind, zu ihren Fehlern zu stehen – öffentlich! Schluss mit dem schönen Schein, stattdessen heilsame Ehrlichkeit und Vergebung. Aber das alles ist nur der Anfang. Johannes ist nur der Türöffner für den eigentlichen Star: Jesus.

NICOLE STURM



*Das Untertauchen als Zeichen der Reinigung von Sünde wurde bereits vor Johannes angewandt, allerdings nicht für Juden. Das Untertauchen ist eine von drei Bedingungen, die erfüllt sein müssen, damit ein Mensch zum jüdischen Glauben konvertieren kann.*

*Liebe ist das einzige, das wächst,  
wenn wir es verschwenden.*

RICARDA HUCH

# 2. Tag

## MARKUS 1,9-13

### Ausgesprochen geliebt

In der Geburtsanzeige steht es, bei der Hochzeit wird es ausgesprochen, und in der Sterbeanzeige kommt es meist auch noch mal vor: das Wort „geliebt“. In den Jahren dazwischen erleben viele Menschen etwas, das ich „unausgesprochene Liebe“ nenne: Sie sind umgeben von Menschen, auch von Menschen, die sie lieben, die das aber nie, sehr selten oder eher im Vorbeigehen sagen. Taten sprächen doch lauter als Worte, heißt es dann. Das mit Liebe gekochte Essen, das Geschenk zum Geburtstag, das aufgeräumte Zimmer – ist das nicht Liebesbeweis genug? Gott zeigt seinem Sohn Jesus seine Liebe

mit Taten *und* mit Worten (Vers 10-11)! Da ist von Beziehung die Rede, von Gefühl, von Perspektive. Es ist eine öffentliche Liebeserklärung! Hat Ihnen schon mal ein geliebter Mensch so öffentlich seine Liebe gestanden? Was hat das mit Ihnen gemacht? Und falls Sie so etwas noch nie erleben durften: Was löst der Gedanke an solch ein Liebes-Coming-Out bei Ihnen an Gefühlen aus?

Die Taufe ist der Startschuss für Jesus: Gott bekennt sich zu ihm und steht zu ihm. Und das auch in herausfordernden, gefährlichen Zeiten (Vers 12-13)!

NICOLE STURM

## 3. Tag

## MARKUS 2,1-12

**Als er ihren Glauben sah ...**

Die Freunde des Gelähmten scheinen sich nicht von solchen Zweifeln abhalten zu lassen. Sie ziehen ihn mit und lassen sich nicht aufhalten – nicht von der Menge, nicht von dem Dach. Ob es dem Kranken eigentlich recht war, so im Mittelpunkt zu stehen? Dem Hausherrn solche Unannehmlichkeiten zu bereiten? Der Text sagt uns nichts darüber. Dafür sagt er sehr deutlich, dass es nicht zuerst der Glaube des Kranken war, der zu seiner Heilung führte. Jesus sah „ihren“ Glauben. Er sah vor allem den Glauben der Freunde. Und er vergibt und heilt.

Mich beruhigt das sehr. Wenn ich in Gebetsgemeinschaften bin, dann sieht Gott womöglich meine Zweifel, aber er sieht auch unseren Glauben. Wenn ich das „Vaterunser“ mit anderen Christen spreche und nicht jedes Wort im vollen Bewusstsein beten kann, so weiß ich, dass wir gemeinsam vor Gott stehen und Gott unseren Glauben sieht. Wir können einander im Glauben tragen. Ganz wortwörtlich, wie es die Freunde in der Geschichte tun. Oder auch übertragen, indem wir füreinander da sind, trotz mancher Zweifel.

Ehrlich gesagt, fällt es mir oft nicht so leicht zu glauben, dass Gott heute noch Wunder tut. Noch schwerer fällt es mir, mit Kranken zu beten, obwohl ich das manchmal zusammen mit anderen Christen tue. Was, wenn Gott nicht eingreift? Wie groß wird die Enttäuschung sein?

SABINE ZÖLLNER



*Vater im Himmel, ich danke dir für die Menschen, die mich mit ihrem Glauben tragen. Amen.*

## 4. Tag

## MARKUS 2,13-17

**Wer braucht hier den Arzt?**

Jesus muss ausgesprochen anziehend gewesen sein! Menschen wollen zu ihm gehören, weil etwas Unwiderstehliches von ihm ausgeht. Aber was für Leute sind das?

Wenn ich mich heute so umschaue, wer unsere Gottesdienste „attraktiv“ findet, dann sind es doch hauptsächlich gutbürgerliche Leute mit geregelterm Einkommen. Viele davon sind mit dem christlichen Glauben aufgewachsen. Jesus hat damals aber gerade nicht diese Menschen angezogen. Die Frommen, die Etablierten – die empörten sich über ihn. Stattdessen gehörten zu seinen Freunden Kollaborateure, Prostituierte, Unterschichtsteuere und andere, über die man die Nase rümpfte.

Jesus sagte, dass er für die Kranken da sei. Damit werden auch die Pharisäer klargeworden sein. Sie gehörten ja offensichtlich zu den Gesunden. Doch dann sagte Jesus auch: Ich bin nicht für die Gerechten gekommen. Das war ein Schlag ins Gesicht. Die Schriftgelehrten betrachteten sich nämlich als die Gerechten, denn sie folgten genau den Geboten der Thora. Andere dagegen, zum Beispiel die vielen armen Tagelöhner, hatten überhaupt keine Chance, das alles zu beachten. Sie mussten sehen, dass sie die Löhne satt bekamen. Darum wurden sie auch allgemein als „Sünder“ bezeichnet.

Jesus aber ist genau für die da, die kämpfen, um ihren Alltag zu meistern. Die es nicht schaffen, alles gutbürgerlich-fromm in Ordnung zu halten. Wenn wir sein wollen wie Jesus, sollten alle, nicht nur die Frommen, einen Platz bei uns finden.

SABINE ZÖLLNER

## SCHWERPUNKT:

# Wie kann ich beten?

---

„Herr, lehre uns beten!“ – so bitten die Jünger eines Tages Jesus (Lukas 11,1). Wenn sie in der jüdischen Tradition erzogen worden sind, ist es ihnen doch eigentlich vertraut, täglich zu beten. Regelmäßige Gebete gehören zum praktizierten jüdischen Glauben. Und trotzdem scheinen sie einen Unterschied zwischen ihren bisherigen Gebeten und dem Gebet von Jesus gespürt zu haben.

Jesus antwortet ihnen mit dem Vaterunser (Lukas 11). Er zeigt, wie mit wenigen Worten und kurzen Sätzen alles Wichtige gesagt werden kann. Gleich anschließend erzählt er den Jüngern das Beispiel eines Mannes, der seinen Freund mitten in der Nacht um eine Gefälligkeit bittet. Die Uhrzeit und die gewählten Worte sind unwichtig. Hier geht es um die Beziehung: Natürlich hilft der Freund!

Wie nah wir Gott im Gebet sein dürfen, verdeutlicht Jesus, als er anschließend die Beziehung zwischen uns und Gott mit dem Verhältnis vergleicht, das ein Kind zu seinem Vater hat. Genauso, wie ein irdischer Vater nicht darauf achtet, mit welchen Worten sein kleines Kind mit einem Anliegen zu ihm kommt, freut sich auch Gott, wenn wir ihm das sagen, was unser Herz bewegt. Wir dürfen völlig natürlich und unbefangen mit ihm reden. Mit der Anrede „Vater“ ist aber auch die Beziehung geklärt: Gott ist nicht jemand, der mit uns auf gleicher Ebene steht. Trotzdem ist er nah.

Manchmal fällt uns das Beten schwer. Paulus sagt schon: „Denn wir wissen ja nicht einmal, worum oder wie wir beten sollen!“ (Römer 8,26-27 NLB). Deshalb hilft der Heilige Geist uns beim Beten. Er zeigt uns, für wen

oder was wir beten sollen, wenn wir darum bitten. Jesus weiß, dass wir nicht für die ganze Welt beten können, und legt uns bestimmte Menschen oder Situationen besonders ans Herz. Über Jahre hinweg bin ich an eine bestimmte Freundin erinnert worden, wenn ich Jesus gefragt habe, für wen ich beten soll. Manchmal erlebe ich, dass mich der Heilige Geist für Nöte beten lässt, von denen ich noch gar nichts wissen kann (eine komplizierte Schwangerschaft im Bekanntenkreis, Probleme in der Gemeinde).

Je nach persönlicher Situation kann es ein Kampf sein, regelmäßig zu beten. Als meine Kinder noch klein waren, war dies zum Beispiel so. Oft standen sie schon vor mir auf, und tagsüber konnte ich auch selten Ruhe dazu finden. Inzwischen ist für mich nach dem Frühstück die beste Zeit zum Beten. Meine Familie ist groß, und es kommen noch viele andere Menschen dazu, die Gott mir aufs Herz gelegt hat: Patenkinder, Kranke, Nachbarn, Menschen, die Gott noch nicht kennen ... Eine lange Liste. Es fällt mir schwer, wirklich jeden Tag für alle zu beten, und ich möchte auch keine leeren Versprechungen machen. Deshalb habe ich die Menschen, für die ich regelmäßig bete, auf die Woche aufgeteilt. Jeden Tag ein paar, die dann auch wirklich drankommen. Darüber hinaus kann ich Jesus spontan am Tag alles sagen, was mich bewegt.

Es gibt nicht die *eine* Methode, das persönliche Gebet zu gestalten. Bitten Sie Gott, Ihnen hier einen guten Weg zu zeigen!

CHRISTIANE SCHMIDT



## 5. Tag

LUKAS 11,5-10

### Störe ich?

Dieser Text war zunächst eine große Herausforderung für mich. Ich bin mit dem Satz „Störe bloß nicht und falle niemandem zur Last!“ groß geworden. Er hat sich tief in meine Persönlichkeit gegraben. Doch nun verlangt der Text genau das: Störe Gott ruhig, wenn etwas wichtig ist!

In dem Text erzählt Jesus eine Geschichte. Er erzählt sie so, dass wir uns mit dem Bittsteller identifizieren sollen. Es ist Mitternacht, der Freund schläft bereits. Das macht es für beide Parteien unangenehm. Aber der Bittsteller braucht dringend Brot für einen unangemeldeten Gast. Es geht um Gastfreundschaft, die zur damaligen Zeit heilig ist. Er ist gezwungen, um Hilfe zu bitten.

Jesus stellt in Vers 7 eine Frage: Würde der Freund Nein sagen? Für die damaligen Zuhörer ist die Antwort klar: Natürlich nicht, das ist undenkbar! Der Freund würde helfen. Jesus bestätigt das. Selbst ein schlechter Freund würde noch helfen.

Erst jetzt habe ich verstanden: Es geht im Text gar nicht so sehr ums Stören. Im Zentrum steht die Freundschaft. Gott will unser Freund sein. Und zwar kein schlechter Freund, der notgedrungen aushilft, sondern ein Freund, der auf jeden Fall hilft.

Der Text soll Mut machen, mit all unseren Wünschen, Sorgen und Nöten zu Gott zu kommen. Wirklich mit allen. Wir dürfen mutig bitten. Und stören tun wir übrigens auch nicht, Gott schläft nämlich niemals: Psalm 121,4.

CHRISTINE KERNSTOCK

*Beten ist ein  
Herzensgespräch  
mit Gott  
in der Gewissheit,  
dass er uns liebt.*

TERESA VON AVILA



## 6. Tag

### MATTHÄUS 8,5-13

#### Ohne Wenn und Aber

Dieser praktische, kompromisslose Glaube des Hauptmanns bewegt mich. Leider muss ich zugeben, dass ich zu den Menschengehöre, die gerade beim Beten lieber auf Nummer sicher gehen. Ich nenne es „Aber-Gebet“.

Wäre ich der Hauptmann, hätte sich meine Bitte ungefähr so angehört: „Jesus, bitte rette meinen Diener. Aber wenn du es nicht tust, wirst du schon wissen, warum.“ Das hört sich erst einmal sehr demütig an – ich überlasse Jesus das Steuer. Doch wenn ich ehrlich zu mir selbst bin, dann ist es in meinem Fall keine Demut, sondern die Angst davor, von Jesus enttäuscht zu werden. Der Hauptmann hat diese Ängste nicht. Für ihn ist klar: Es reicht ein Wort von Jesus, und es geschieht ein Wunder. Denn Jesus hat Autorität.

Jesus heilt den Diener tatsächlich. Doch was mich an diesem Text fasziniert, ist, dass dem eigentlichen Wunder nur ein kurzer Satz am Ende des Abschnitts gewidmet ist. Als wäre es gar nicht so wichtig. Im Zentrum steht dagegen das Vertrauen des Hauptmanns. Das stellt Jesus in seiner Rede zum Volk sogar als beispielhaft heraus.

Vertrauen berührt Jesus. Damals wie heute. Pulsierende Gebete – auch die großen – sind keiner Elitegruppe vorbehalten. Nicht den Juden damals und nicht Theologen oder Heilungspredigern heute. Sie entstehen aus Vertrauen zu Jesus. Jenem kindlichen Vertrauen von kleinen Menschen zu einem großen Gott.

CHRISTINE KERNSTOCK



*Lassen Sie sich heute von Jesus zu diesem Vertrauen einladen!*

## 7. Tag

### PSALM 5,4+4,9

#### „Guten Tag, Jesus!“

Da hat jemand viele Sorgen in der Nacht gewälzt? Schon am frühen Morgen legt David los und betet Sturm. Die Lebenssituation scheint dramatisch. Alles wird vor Gott ausgebreitet. Es wird geseufzt, geschrien, gerufen. Aber dann wartet David gelassen auf Gottes Handeln. Er hat ihm alles anbefohlen und kann nun ruhig in den Tag gehen. Die Last ist abgefallen (Vers 4b).

Es ist eine gute Gewohnheit, den Tag mit der Bibel und mit Gebet zu beginnen. Entlastet lässt es sich besser arbeiten und Ruhe bewahren. Aussagen wie „Wenn ich am Morgen das Bibellesen und Beten vergesse, dann läuft bei mir alles schief“ finde ich trotzdem bedenklich. Gott braucht unsere Rituale nicht als Voraussetzung, um bei uns zu sein. Für uns Menschen sind sie aber eine Hilfe, um das Gebet nicht zu vergessen. Ein guter Freund hat mir einmal erklärt, wie sein Gebetsleben aussieht. „Ach“, meinte er, „morgens, wenn ich erwache, sage ich: ‚Guten Morgen Jesus, bist du auch da?‘ Dann gehe ich in den Tag und bespreche alles, was so auf mich zukommt, immer gleich mit meinem Herrn. Am Abend lege ich mich müde ins Bett und sage: ‚Gute Nacht, Jesus. Es war wieder ein guter Tag mit dir!‘, und dann schlafe ich ein.“ Dieses Zeugnis von Nähe zu Jesus hat mich berührt, mich von vielen Zwängen befreit und mir eine neue Sichtweise geschenkt. Trotzdem ist es für mich eine wichtige Gewohnheit, zu regelmäßigen Zeiten mit Gott zu reden, ihn zu loben und auf seine Stimme zu hören. Und heute am Sonntag darf ich dies sogar mit anderen zusammen tun!

BARBARA GEELER

*Ein Gebet hängt nicht von dem ab,  
der es betet, sondern von dem, der es hört.*

ANONYM

## Impressum

### Herausgeber und Verlag

Bibellesebund Deutschland e. V.  
Generalsekretär: Andreas Klotz

### Redaktion

Christiane Schmidt (D)

### Mediengestaltung

Gisela Auth, Luba Ertel

### Druck

Druckhaus Gummersbach PP GmbH

## Quellenverweis

### Erklärungen

An den Erklärungen haben mitgearbeitet:  
Barbara Geeler  
Anja Gundlach  
Christine Kernstock  
Christiane Schmidt  
Nicole Sturm  
Sabine Zöllner

### Bilder

Titelfoto:

© Johnny Greig - Istockphoto.com  
S. 2 © Gabriel Marengo - Unsplash.com  
S. 4 © Alena Ozerova - Fotolia.com  
S. 7 © Stokpic  
S. 9 © Shaun Menary - Lightstock.com  
Rückseite:  
© Prixel Creative - Lightstock.com

### Textplan

Ökumenische Arbeitsgemeinschaft für Bibellesen, Evangelisches Werk für Diakonie und Entwicklung, Caroline-Michaelis-Straße 1, 10115 Berlin

## Bestelladressen

### Bibellesebund Deutschland

Lockenfeld 2  
51709 Marienheide  
Telefon 02261 54958-23  
abo@bibellesebund.de

### Bibellesebund Österreich

Obere Marktstraße 18  
4822 Bad Goisern  
Telefon +43 6135 41390  
info@bibellesebund.at

## Lust auf mehr Atempause?

Ihnen hat die Leseprobe gefallen und Sie möchten gerne weiter mit *Atempause* die Bibel lesen? Sie brauchen dann nur die Bestellkarte abzuschicken oder eine Email zu senden an [abo@bibellesebund.de](mailto:abo@bibellesebund.de).

4 Ausgaben pro Jahr  
Geheftet, DIN A5, 72 Seiten  
Durchgehend 4-farbig  
**Bestellnummer: 88870**  
**Abopreis 14,00 €** pro Jahr zzgl. Porto

Noch schneller geht es, wenn Sie sich die App auf Ihr Smartphone holen. Für Abonnenten ist die Nutzung der App Bibelzeit kostenlos.



## WORAN CHRISTEN GLAUBEN

Vielleicht kennen Sie die Bibel noch nicht so gut und möchten gern erst einmal einen Einstieg ins Bibellesen finden? Sie möchten gerne wissen, worum es beim Glauben überhaupt geht?

Oder Sie möchten gerne Ihre Freundin oder Bekannte fürs Bibellesen begeistern? Anhand des „Apostolischen Glaubensbekenntnisses“, auf das sich schon vor langer Zeit die Christen gemeinsam verständigt haben, lernen Sie die Kernaussagen der Bibel kennen. Perfekt für den Einstieg ins Bibellesen! In 21 Abschnitten werden die Aussagen des Glaubensbekenntnisses mit ausgewählten Bibeltexten gut verständlich erklärt. Zusätzlich gibt es Spezialseiten zu den Fragen:

- Wie ist die Bibel aufgebaut?
- Wie finde ich was in der Bibel?
- Welche Übersetzung ist die richtige für mich?

Dieses Heft eignet sich zum Selberlesen und zum Lesen in der Frauengruppe.

Geheftet, DIN-A-5, 34 Seiten  
**Best-Nr. 31716 / 2,99 €**

Hier erhältlich:

[www.shop.bibellesebund.net](http://www.shop.bibellesebund.net)



# Was Atempause-Leserinnen zur Atempause sagen

„  
Atempause ist nicht nur ein Wort, ein Titel des Heftes, sondern Programm. Ganz herzlichen Dank für alle Impulse, die mich erreicht und bereichert haben!  
“

„  
Ich finde die App einfach toll. Ich kann jederzeit und überall meine Lesezeit machen und, wenn ich will, auch einfach so in der Bibel lesen, ohne viel Aufwand oder etwas mitnehmen zu müssen. Sie ist gut zu bedienen, ohne viel können zu müssen, und ich kann auch andere Übersetzungen kennenlernen. Ich bin total begeistert.  
“

„  
In den letzten drei Jahren habe ich mit Atempause die Kostbarkeit der Bibel neu entdeckt. Ja, ich freue mich regelrecht auf den Moment im Sessel im Wintergarten, wo Gott in seinem Wort auf mich wartet – jeden Morgen neu – und mich einlädt, bei ihm Atem zu holen für die vielfältigen Herausforderungen des Tages. Vielen Dank an alle Autorinnen, die so ehrlich und ermutigend ihren Glauben mit mir teilen!!  
“

„  
Nachdem ich nun schon einige Jahre die Atempause lese, möchte ich jetzt ein herzliches Dankeschön für Ihre wunderbare Arbeit loswerden! Danke für so viel Ermutigung, Nachdenkenswertes, tolle Ideen, Anregungen, Blicke über den Tellerrand ... Was mir auch sehr gut gefällt, ist die App, die ich gerne nutze. Nachschlagen wird so einfach, das Lesezeichen und die Notizfunktion sind genial! Ich freue mich auf weitere geistliche Köstlichkeiten auf digitalem Weg!  
“

„  
Die App „Bibelzeit“ finde ich richtig toll! Ich lese seitdem viel öfter und kann auch, wenn ich morgens keine Zeit für Stille hatte, eine „Atempause“ während des Tages einlegen!  
“