

Vorräte für die Seele

Nicola Vollkommer

Vorräte für die Seele - Bibelverse zum Auswendiglernen!

Damit wir Frauen in schönen und harten Zeiten Kraft für den Alltag haben, brauchen wir einen Vorrat innerer seelischer Ressourcen! Das Auswendiglernen von Bibelversen ist eine Art, innere Nahrung zu sammeln, auf die wir jederzeit Zugriff haben. Mir hilft es außerdem, Lieder und Choräle mit biblischem Inhalt auswendig zu lernen. In den einzelnen Kapiteln des Kursbuches *Von Frau zu Frau* gibt es viele Bibelverse, die den Ausgangspunkt des jeweiligen Themas bilden. Hier sind einige Bibelverse nach Lebensthemen geordnet, die man ganz dick und farbig in der Bibel unterstrichen – und natürlich auch lernen – kann!

Einsamkeit

„Der HERR, er ist es, der vor dir herzieht; er selbst wird mit dir sein; er wird dich nicht aufgeben und dich nicht verlassen. Fürchte dich nicht und sei nicht niedergeschlagen!“

5. Mose 31,8

„Fürchte dich nicht, denn ich bin mit dir! Habe keine Angst, denn ich bin dein Gott! Ich stärke dich, ja, ich helfe dir, ja, ich halte dich mit der Rechten meiner Gerechtigkeit.“

Jesaia 41,10

Selbstverdammnis und Verzweiflung

„Also gibt es jetzt keine Verdammnis für die, die in Christus Jesus sind. Denn das Gesetz des Geistes des Lebens in Christus Jesus hat dich frei gemacht von dem Gesetz der Sünde und des Todes.“

Römer 8,1-2

„Denn ich bin überzeugt, dass weder Tod noch Leben, weder Engel noch Gewalten, weder Gegenwärtiges noch Zukünftiges, noch Mächte, weder Höhe noch Tiefe, noch irgendein anderes Geschöpf uns wird scheiden können von der Liebe Gottes, die in Christus Jesus ist, unserem Herrn.“

Römer 8,38-39

Trennung von einem Freund, Scheidung, Verrat

„Denn wie eine entlassene und tiefgekränkte Frau hat dich der HERR gerufen und wie die Frau der Jugend, wenn sie verstoßen ist — spricht dein Gott.“

Jesaia 54,6

„Da nannte sie den Namen des HERRN, der zu ihr geredet hatte: Du bist ein Gott, der mich sieht! Denn sie sagte: Habe ich nicht auch hier hinter dem hergesehen, der mich angesehen hat?“

1. Mose 16,13

Burn-Out, Müdigkeit, Prüfungen

„Kommt her zu mir, alle ihr Mühseligen und Beladenen! Und ich werde euch Ruhe geben.“

Matthäus 11,28

„Und er hat zu mir gesagt: Meine Gnade genügt dir, denn meine Kraft kommt in Schwachheit zur Vollendung. Sehr gerne will ich mich nun vielmehr meiner Schwachheiten rühmen, damit die Kraft Christi bei mir wohne.“

2. Korinther 12,9

Trauer und Verlust

„Auch wenn ich wandere im Tal des Todesschattens, fürchte ich kein Unheil, denn du bist bei mir; dein Stecken und dein Stab, sie trösten mich.“

Psalms 23,4

„Wir wollen euch aber, Brüder, nicht in Unkenntnis lassen über die Entschlafenen, damit ihr nicht betrübt seid wie die Übrigen, die keine Hoffnung haben.“

1. Thessalonicher 4,13

Krankheit und Altersschwäche

„Deshalb ermatten wir nicht, sondern wenn auch unser äußerer Mensch aufgegeben wird, so wird doch der innere Tag für Tag erneuert. Denn das schnell vorübergehende Leichte unserer Bedrängnis bewirkt uns ein über die Maßen überreiches, ewiges Gewicht von Herrlichkeit.“

2. Korinther 4,16-17

„Auch bis in euer Greisenalter bin ich derselbe, und bis zu eurem grauen Haar werde ich selbst euch tragen. Ich, ich habe es getan, und ich selbst werde heben, und ich selbst werde tragen und werde retten.“

Jesaia 46,4

Stress in der Familie, Berge von Arbeit

„Frieden lasse ich euch, meinen Frieden gebe ich euch; nicht wie die Welt gibt, gebe ich euch. Euer Herz werde nicht bestürzt, sei auch nicht furchtsam.“

Johannes 14,27

„Demütigt euch nun unter die mächtige Hand Gottes, damit er euch erhöhe zur rechten Zeit, indem ihr alle eure Sorge auf ihn werft! Denn er ist besorgt für euch.“

1. Petrus 5,6-7

Versuchungen, Anfechtungen, Verfolgung

„Gepriesen sei der Gott und Vater unseres Herrn Jesus Christus, der Vater der Erbarmungen und Gott allen Trostes, der uns tröstet in all unserer Bedrängnis, damit wir die trösten können, die in allerlei Bedrängnis sind, durch den Trost, mit dem wir selbst von Gott getröstet werden.“

2. Korinther 1,3-4

„Geliebte, lasst euch durch das Feuer der Verfolgung unter euch, das euch zur Prüfung geschieht, nicht befremden, als begegne euch etwas Fremdes; sondern freut euch, insoweit ihr der Leiden des Christus teilhaftig seid, damit ihr euch auch in der Offenbarung seiner Herrlichkeit jubelnd freut!“

1. Petrus 4,12-13

Trägheit, Resignation, Freudlosigkeit

„Deshalb lasst nun auch uns, da wir eine so große Wolke von Zeugen um uns haben, jede Bürde und die uns so leicht umstrickende Sünde ablegen und mit Ausdauer laufen den vor uns liegenden Wettlauf, indem wir hinschauen auf Jesus, den Anfänger und Vollender des Glaubens, der um der vor ihm liegenden Freude willen die Schande nicht achtete und das Kreuz erduldet und sich gesetzt hat zur Rechten des Thrones Gottes.“

Hebräer 12,1-2

„Er gibt dem Müden Kraft und dem Ohnmächtigen mehrert er die Stärke. Jünglinge ermüden und ermatten, und junge Männer straucheln und stürzen. Aber die auf den HERRN hoffen, gewinnen neue Kraft; sie heben die Schwingen empor wie die Adler, sie laufen und ermatten nicht, sie gehen und ermüden nicht.“

Jesaja 40, 29-31

Bitterkeit und Zorn

„Betet ihr nun so: Unser Vater, der du bist in den Himmeln, geheiligt werde dein Name; dein Reich komme; dein Wille geschehe, wie im Himmel, so auch auf Erden! Unser tägliches Brot gib uns heute; und vergib uns unsere Schulden, wie auch wir unseren Schuldnern vergeben haben; und führe uns nicht in Versuchung, sondern rette uns von dem Bösen!“

Matthäus 6,9-13

„Achtet darauf, dass nicht jemand an der Gnade Gottes Mangel leide, dass nicht irgendeine Wurzel der Bitterkeit aufspresse und euch zur Last werde und durch sie viele verunreinigt werden.“

Hebräer 12,15

Angst und Sorge

„Habe ich dir nicht geboten: Sei stark und mutig? Erschrick nicht und fürchte dich nicht! Denn mit dir ist der HERR, dein Gott, wo immer du gehst.“

Josua 1,9

„Der HERR ist mein Licht und mein Heil, vor wem sollte ich mich fürchten? Der HERR ist meines Lebens Zuflucht, vor wem sollte ich erschreckend?“

Psaln 27,1