

# **Vitamine für die Seele**

Ernst Kraft

**Vitamine für die Seele – Ermutigende Inputs für den Alltag**  
Ernst Kraft

1. Auflage 2022

Verlag Mitternachtsruf, CH-8600 Dübendorf  
[www.mitternachtsruf.ch](http://www.mitternachtsruf.ch)

Bestell-Nr. 180201  
ISBN 978-3-85810-555-4

Umschlag, Satz und Layout: Verlag Mitternachtsruf  
Herstellung: ARKA Druck, PL-43-400 Cieszyn

Bibelzitate folgen in der Regel der Schlachter Version 2000,  
© 2000 Genfer Bibelgesellschaft.

# Vitamine für die Seele

Ernst Kraft





# Inhaltsverzeichnis

Wenn nur Adam und Eva nicht gewesen wären ...	13
<b>1 «Der Mensch lebt nicht vom Brot allein»</b>	<b>17</b>
Die einzigartige Stellung von Gottes Wort	19
Abnehmen	20
Jesus ruft dich ganz persönlich	23
<b>2 «Er war ein Mann, dem alles gelang»</b>	<b>27</b>
Lege den Glaubenskrampf ab!	29
Wenn nur der Herr mit uns sein kann	32
Gott erfüllt Sein Wort	33
Die Wagen Josephs	34
Gott in den Alltag hineinnehmen	35
Mit Gott	36
Es kann nur eine Antwort geben	37
Leben in der Abhängigkeit Gottes	38
Gott verändert sich nicht	39
Gott hat es gesagt	40
<b>3 «Warum finde ich nicht Gnade vor deinen Augen?»</b>	<b>43</b>
Ohne Kompromisse	45
«Wenn du nicht selbst mitgehst ...»	46
Wir brauchen Jesus	47
Gott weiss, was Er tut	50
Gottes Schleifsteine	51

Bei Gott ist kein Ding unmöglich	52
Das Gegenteil von Murren	53
«Der Sieg kommt von dem Herrn»	54
Mach die Zeit zu deinem Freund	57
<b>4 «Dein Gott ist mein Gott!»</b>	<b>61</b>
Drei Bilder für uns heute	63
Was wählst du?	64
Wie Bitteres süß wird	65
Gnade um Gnade auf dem Weg der Demut	66
Ja zur Läuterung	67
Verzage nicht!	68
<b>5 «Doch nicht von ganzem Herzen»</b>	<b>71</b>
Abigails Vorbild	73
Gute Absichten oder Gottes Wille?	74
Um «Jonathans» willen	75
Gott führt unterschiedlich	80
Das Ende zählt!	81
<b>6 Gott ist unser Heil!»</b>	<b>89</b>
Gott handelt durch alles	91
Blicke nur auf Jesus	92
Was das Herz begehrt	95
Gott erkennen	96
Deine Bedrängnis ist nicht von Dauer	97
Danken führt zum Sieg	100
Wie ist unsere Beziehung zu Gott?	101

Gott will bei dir wohnen	102
Gott hält dich fest	105
Die Lösung unserer Probleme	106
Gott ist grösser	107
Der Herr ist immer noch grösser	109
«Ihr habt es nicht, weil ihr nicht bittet»	110
Gott kann	111
Wie du Gewaltiges vollbringen kannst	112
Bedenke, dass Gott gut ist	114
Das klare Licht des Wortes	115
Wer Gott kennt, kann Ihn nur loben und preisen	117
Er heilt und verbindet	118
<b>7 «Das sah ich und nahm es mir zu Herzen»</b>	<b>121</b>
Tu dir etwas Gutes	125
Alles hat ein Ziel	126
Aus dem Negativen lernen	127
<b>8 «Heile du mich, Herr, so werde ich heil!»</b>	<b>131</b>
Das grösste Problem	133
Gott ist mit dir	134
Gott hält Sein Wort	137
Worauf vertrauen wir im Alltag?	142
Der Töpfer und der Ton	143
Grosse und unbegreifliche Dinge	144
<b>9 «Steh auf, rufe deinen Gott an!»</b>	<b>147</b>
Nicht schlafen	149

Unsere Zeit steht in Seinen Händen	150
Ein Vorbild sein	151
<b>10 «O Herr, belebe dein Werk inmitten der Jahre!»</b>	<b>157</b>
Gott ist unsere Zuversicht	159
In der Wüste	160
Stille vor dem Herrn	164
Gott umarmen	165
Gottes Schweigen aus Liebe	166
Gott hat Möglichkeiten	167
Geh zu Gott	168
<b>11 «Was in ihr gezeugt ist, das ist vom Heiligen Geist»</b>	<b>171</b>
Glaube in aller Einfalt	173
Das Wort Gottes aufrichten	174
Gott führt Seine Pläne aus	175
Jesus kam, um allen zu helfen	178
<b>12 «Was er euch sagt, das tut!»</b>	<b>181</b>
Marias Vorbild	183
Seine Stunde ist nicht die unsere	184
Er wird es richtig machen	185
Ohne leere Wasserkrüge geschieht nichts	186
Auf welchem Weg der beste Wein produziert wird	187
Das Beste kommt noch	188

<b>13</b>	<b>«Ja, Herr!»</b>	<b>191</b>
	Das wahre Glück	193
	Auf dich kommt es an	194
	Glaube nur	197
	Der Herr bekennt sich zu unserem Glauben	198
	Lerne glauben	199
	«Dein Glaube hat dich gerettet»	201
	Wer dankt, lebt froh	202
	Gott ist grösser	204
	Wenn du nur glaubst, dann wird alles gut	205
	Jesus entgegengehen	208
	Die Liebe ist das Grösste	209
	Wir brauchen die Begegnung mit dem Herrn	212
	Gott führt wunderbar	213
<b>14</b>	<b>«Da erinnerte sich Petrus an das Wort des Herrn»</b>	<b>215</b>
	Die grosse Güte und Barmherzigkeit Jesu	217
	Unablässig beten	218
	Wie wir gute und gesegnete Tage erleben	219
	Gott wohnt bei den Demütigen	222
	Die Berufung festmachen	223
<b>15</b>	<b>«Ich bin mit Trost erfüllt»</b>	<b>227</b>
	«Denn es steht geschrieben»	229
	Die gelegene Zeit	230
	Die Lösung ist Jesus Christus	234
	Was glücklich macht	235
	Unterwegs zum Allerbesten	236

Lass Ihn teilhaben	237
Das Vorbild der Thessalonicher	241
Wer Ihn liebt, ersehnt Ihn	244
Allezeit und auf alle Weise Frieden	247
Sag Dank	248
<b>16 «Das sei euer vernünftiger Gottesdienst!»</b>	<b>253</b>
Wahrer Glaube	255
An der Hoffnung festhalten	256
Alle Dinge dienen zum Besten	257
Gott hält längst die Antwort bereit	258
Unsere grosse Hoffnung	261
Lasst uns vom Schlaf aufstehen	262
<b>17 «So ermahne ich euch nun, ich, der Gebundene im Herrn ...»</b>	<b>265</b>
Geh zum Herrn	267
Vermehrte Erkenntnis führt zu vermehrtem Segen	268
Den inneren Menschen pflegen	269
Sei umsichtig	272
Wie wir leben, hat eine grosse Bedeutung	273
Der Gewinn der Genügsamkeit	274
Der Kampf des Gebets	277
Anhaltendes Beten	278
<b>18 «Um der Liebe willen»</b>	<b>281</b>
Im Alter grünen	283
«Woher wisst ihr, dass es ein Unglückstag ist?»	284

Jesus kann jede Situation verändern	285
«Auf eine kurze Zeit»	286
Wie reagieren wir?	287
<b>19 «Stärkt eure Herzen»</b>	<b>291</b>
Die Verheissung erlangen	293
Die Gefahr des Aufgebens	294
Es lohnt sich auszuharren!	295
Standhaft ausharren	298
Beten ist kein Zeitverlust	299
<b>20 «Darin besteht die Liebe»</b>	<b>303</b>
Die Glückseligkeit des Tuns	305
Keine Kinder bleiben	306
Die Macht von Gottes Wort	308
Gemeinschaft mit Gott	309
Was löst das grösste Angebot in uns aus?	310
Gott ist grösser als dein Herz	311
Gott ist Liebe	312
Der eine rettende Glaube	313
Unser Priesterdienst	315
Welches Zeugnis stellt man dir aus?	316
Auf die Treue kommt es an	317
Das Gütesiegel des christlichen Lebens	318
Der Wert der Züchtigung	319
Jesus hat das letzte Wort	320
Lass dich vom Geist überwinden	321
Auf das Wirken des Geistes eingehen	322



---

# Wenn nur Adam und Eva nicht gewesen wären ...

**«Und die Frau sah, dass von dem Baum gut zu essen wäre, und dass er eine Lust für die Augen und ein begehrenswerter Baum wäre, weil er weise macht; und sie nahm von seiner Frucht und ass, und sie gab davon auch ihrem Mann, der bei ihr war, und er ass» (1Mo 3,6).**

Oft schon habe ich wie der alte Arbeiter Mose gedacht, der alle Schuld auf Adam und Eva schob: *Hätten sie doch nur nicht von der Frucht gegessen, dann hätte ich jetzt keine Probleme und es gäbe keine Not in der Welt.*

Als Mose wieder einmal schimpfte und sein Chef dies hörte, sagte dieser zu ihm: «Du darfst der Arbeit fernbleiben, wie es dein Wunsch ist. Du kannst dich den ganzen Tag hinlegen und tun, was dir gefällt. Allerdings unter einer Bedingung: Siehst du das Kästchen, das ich dir auf den Tisch stelle? Du darfst es nicht öffnen.»

Mose stimmte zu und genoss die Tage zu Hause. Doch im Laufe der Zeit wuchsen das Verlangen und die Versuchung, das Kästchen zu begutachten. Es konnte doch nicht so schlimm sein, einmal kurz hineinzuschauen. Als er den Deckel vorsichtig an der Seite hochhob, fiel sein Blick auf ein beschriebenes Blatt Papier. Das Ende der Geschichte musste er wissen. Was stand auf dem Blatt? Er nahm es heraus und las:

«Mose, du alter Schurke, ich möchte dich nie mehr über Adam schimpfen hören. Wenn du im Garten Eden gewesen wärst, hät-

test du genauso gehandelt. Gehe wieder an deine Arbeit und fälle Holz!»

Wir brauchen Jesus. Nur Er erfüllt uns und kann helfen. Die folgenden, kurzen Betrachtungen mit den einprägsamen Bibelstellen sollen ermutigen, wie dunkel unsere Tage auch sein oder noch werden mögen.





VITAMINE FÜR DIE  
*Seele*

---

1

**«Der Mensch lebt nicht  
vom Brot allein»**

Fünf Tage der geistlichen  
Neuausrichtung

---

# Werde ganz wahr

**«So sollen eure Worte geprüft werden, ob ihr wahrhaftig seid» (1Mo 42,16).**

Jesus Christus, der die Wahrheit ist, sucht in den Seinen diesen Charakterzug, ob sie wahrhaftig sind oder nicht. Im 2. Johannesbrief wird in den Versen 1 bis 4 fünfmal die Wahrheit erwähnt. So wichtig ist sie im Glaubensleben.

Johannes schreibt: «die ich in Wahrheit liebe». Es gibt eine geheuchelte Liebe (Röm 12,9). Lieben wir in Wahrheit, also nicht nur vordergründig, wenn wir am Sonntag mit den anderen Gläubigen zusammenkommen? Es gibt leider viel Heuchelei im christlichen Umfeld. Man tut so, als ob man die Person liebt, und redet hinter dem Rücken schlecht über sie. Bei der Liebe in Wahrheit kann das nicht geschehen. Gott sucht diese Wahrheit, denn Er will, dass wir Ihn «im Geist und in der Wahrheit anbeten» (Joh 4,24).

Von Natur aus sind wir nicht wahr, sondern verlogen und voller Heuchelei. Auch in den Beteuerungen Gott gegenüber sollten wir es ernster meinen und unsere Worte wahr machen. Beteuern wir nicht immer wieder neu, dass wir Ihn lieben und Ihm ganz dienen wollen? Ist es wahr, dass wir alles auf den Altar legen? Oder machen wir es wie Ananias und Saphira, die nach aussen den Anschein erweckten, als ob sie alles gegeben hätten, aber in Wahrheit doch etwas für sich zurückbehalten hatten?

Wer aufrichtig wird, kommt Jesus näher und wird Ihm ähnlicher, denn Er ist die Wahrheit.

---

# Die einzigartige Stellung von Gottes Wort

**«Der Mensch lebt nicht vom Brot allein, sondern von einem jeden Wort, das aus dem Mund Gottes hervorgeht!» (Mt 4,4).**

Bücher sind vielfach nicht frei von Fehlern. Es kann vorkommen, dass in Texten, die über Touristenstädte Auskunft geben, falsche Adressen von Hotels angegeben sind oder dass Geschichtsbücher falsche Jahreszahlen enthalten usw.

Das einzige Buch, das keinen Fehler enthält, ist die Bibel, auch wenn wir manches nicht verstehen. Jesus sagt: «Denn wahrlich, ich sage euch: Bis Himmel und Erde vergangen sind, wird nicht ein Buchstabe noch ein einziges Strichlein vom Gesetz vergehen, bis alles geschehen ist» (Mt 5,18).

Das Wort Gottes bleibt, wenn auch Himmel und Erde vergehen werden (Mt 24,35). Wenn wir daran denken, dass 600 Jahre vor der Geburt Jesu Bethlehem als Sein Geburtsort genannt wurde (Mi 5,1), dann ist dies einfach gewaltig und ruft uns auf, diesem Wort zu glauben. Es richtet auf, stärkt, erleuchtet, es hat die Antworten, die wir im Alltag brauchen. Deshalb sagt der Psalmist, dass er sich freut über das Wort wie einer, der eine grosse Beute findet (Ps 119,162).

Wenn wir dem Wort gehorchen, wird es uns zur Kraftquelle und wir leben von dem, was geschrieben steht. Jesus sagt: «Glücklich sind vielmehr die, die Gottes Wort hören und es bewahren!» (Lk 11,28).

Wir erleben den Segen Gottes in unserem Tun, in dem Masse, wie wir Sein Wort im Alltag ausleben und umsetzen. Bedenken wir, was Psalm 33,4 sagt, und überprüfen unsere Stellung dem Wort Gottes gegenüber:

«Denn das Wort des Herrn ist wahrhaftig, und all sein Tun ist Treue.»

---

## Abnehmen

**«Er muss wachsen, ich aber muss abnehmen» (Joh 3,30).**

Es ist ein grosses Geheimnis, wie Gott durch kleine, demütige Menschen Grosses vollbringt. «Das Törichte der Welt hat Gott erwählt, um die Weisen zuschanden zu machen, und das Schwache der Welt hat Gott erwählt, um das Starke zuschanden zu machen» (1Kor 1,27).

Wir denken oft, wir seien schon klein und demütig, aber durch bestimmte Umstände werden wir eines Besseren belehrt. Ein uns nahestehender Mensch sagt uns etwas, das uns im Innersten verletzt, und wir reagieren nach unserer Art und unserem verkehrten Wesen. Und beschämt müssen wir feststellen: So klein und demütig sind wir noch gar nicht.

David war schon ein Stück weiter in dieser «Demütigungsschule». In 2. Samuel 6,22 zeigt er, dass er wirklich schon an seinem «Ich» abgenommen hatte und deshalb auf Michals Beleidigung königlich reagieren konnte: «Und ich will noch geringer

werden als diesmal und niedrig sein in meinen Augen; und bei den Mägden, von denen du gesprochen hast, will ich mir Ehre erwerben!»

Als König hätte er toben können, als seine Frau ihn mit Mägden verglich. Er hätte ausrufen können: «Ich bin König und du wagst es, mich auf eine Stufe mit Mägden und leichtfertigen Leuten zu stellen!» Es tut weh, wenn man verkannt wird. Und hätte das spitze Reden der Tochter Sauls uns getroffen, hätte uns das wahrscheinlich zutiefst beleidigt und wir hätten darauf reagiert. Aber David war einer, der abgenommen hatte und Ja dazu sagte, noch geringer zu werden und niedrig in seinen eigenen Augen zu sein.

Wer in Jesus zunimmt, verkraftet spitzes Reden und liebt weiter. Er bleibt demütig und reagiert sanftmütig, weil er von Jesus lernt: «Nehmt auf euch mein Joch und lernt von mir, denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig; so werdet ihr Ruhe finden für eure Seelen!» (Mt 11,29).

Abnehmen ist sicher nicht einfach, aber es führt uns zur Seelenruhe. Und wo wir in Jesus zunehmen, da jubeln wir und eilen von Sieg zu Sieg.

---

# Gott weiss, was Er tut

**«Was ich tue, verstehst du jetzt nicht; du wirst es aber danach erkennen» (Joh 13,7).**

Es gibt in unserem Leben als Gläubige Führungen, bei denen wir nicht verstehen, warum Gott sie zulässt. Wir haben keine Erklärung dafür. Betrachten wir zum Beispiel das Geschehen in Apostelgeschichte 28. In Vers 4 heisst es: «Als aber die Einwohner das Tier an seiner Hand hängen sahen, sprachen sie zueinander: Gewiss ist dieser Mensch ein Mörder; er hat sich zwar aus dem Meer gerettet, doch die Rache lässt nicht zu, dass er lebt!» Paulus war durch ein Wunder aus dem Meer gerettet worden, kam auf eine Insel und wurde von einer Schlange gebissen.

Bei Hiob war es ähnlich. Er hatte nicht gesündigt, musste aber schwere Situationen erleben, in denen es keine befriedigende Antwort gab. Warum? Erst im Nachhinein wurde alles klar und das Warum erklärt.

Eines bleibt bestehen, der Herr hat einen Plan für unser Leben. Nichts geschieht zufällig. Er will das Beste für uns. Hiob wurde geläutert und in seinem Glaubensleben gefestigt, sodass er bezeugen konnte: «Ich erkenne, dass du alles vermagst» (Hi 42,2). Er wurde so klein, dass er für grosse Segnungen offen wurde.

Was wir nicht verstehen, sollen wir im Glauben annehmen, denn im Hinblick auf das Kommende sagt der Herr: «Und an jenem Tag werdet ihr mich nichts fragen» (Joh 16,23). Alles hat einen Sinn und Gott wird uns zeigen, dass Er es gut mit uns

gemeint hat. Er hat Gedanken des Friedens und gibt uns eine Zukunft und eine Hoffnung (Jer 29,11).

Wenn du auch vieles nicht verstehst, überlasse alles der liebenden Hand Gottes, die über dir waltet. Gott weiss, was Er tut.

---

## Jesus ruft dich ganz persönlich

**«Folge du mir nach!» (Joh 21,22).**

Jesus will, dass wir Ihm persönlich aus Liebe und Überzeugung nachfolgen. Es gibt aber auch eine andere Nachfolge. Wir sehen sie im Leben Lots. Von ihm heisst es: «Da ging Abram, wie der Herr zu ihm gesagt hatte, und Lot ging mit ihm» (1Mo 12,4). Viele Menschen laufen auf diese Weise mit der Herde mit. Folgende Geschichte will das verdeutlichen:

In einer Kirche Jütlands war es Brauch, dass sich die Besucher vor der Tür der Kirche ehrerbietig zur linken Seite hin verneigten. Da kam ein neuer Pfarrer. Er bemerkte dies und wollte den Grund erfahren. Er fragte die Jüngeren. Sie wussten es nicht. Sie hatten nur gesehen, dass die Alten es so machten. Er fragte die Alten. Sie hatten nie richtig darüber nachgedacht. Sie wussten nur, dass es immer so gewesen war und deshalb auch wohl so sein musste. Alle verneigten sich und niemand wusste, warum. Nach einigen Jahren stand die Restaurierung der Kirche an. Dabei wurde das Rätsel gelöst. Als die Bauarbeiter den Kalkputz abschlugen, fanden sie links von der Kirchentür ein altes, noch

gut erhaltenes Fresko-Bild der Madonna mit dem Jesuskind. Das war der Grund. Vor der Reformation hatten sich die Kirchgänger vor dem Bild verneigt. Später wurde es verputzt und ging vergessen. Aber der Brauch, sich zu verneigen, wurde beibehalten, obgleich irgendwann keiner mehr den Grund dafür kannte.

Leider verhalten sich viele Christen ähnlich. Man tut, was andere tun, man singt, was andere singen, man betet, was andere beten, und man glaubt, was andere glauben. Jesus möchte jedoch die persönliche Nachfolge jedes Einzelnen, denn Er kennt jeden von uns mit Namen: «Er ruft seine eigenen Schafe beim Namen und führt sie heraus» (Joh 10,3).

«Folge du mir nach!», das ist der Ruf Jesu auch für dich ganz persönlich. Jesus will, dass wir losgelöst von Menschen und Umständen Ihm nachfolgen. Und wer Ihm nachfolgt, wird im Licht wandeln und wahre Freude finden.

