

Ein Apfel am Tag

Gesundheit in jedem Bereich

Zusammengestellt von Pam Spinosi

Englische Originaltitel: An Apple a Day
© Copyright 2013–Pam Spinosi
DESTINY IMAGE® PUBLISHERS, INC.
P.O. Box 310, Shippensburg, PA 17257-0310

Deutsche Ausgabe:
© 2015 Grain-Press Verlag GmbH
Marienburger Str. 3
71665 Vaihingen/Enz
eMail: verlag@grain-press.de
Internet: www.grain-press.de

Übersetzung aus dem Englischen: Anna Dengler
Satz: Grain-Press
Cover: Grain-Press, Adaption der Originalvorlage.
Druck: CPI Germany 25917 Leck

Die Bibelzitate wurden, wenn nicht anders vermerkt, der Revidierten Elberfelder Studienbibel (1985), R. Brockhaus Verlag entnommen.

Die Bibelzitate wurden der Deutschen Rechtschreibreform angepasst.

ISBN Nr. 978-3-944794-006
Best. Nr. 3598400

STIMMEN ZUM BUCH

Eines der ungewöhnlichsten Dinge in unserer Bethel Gemeinde ist die schriftstellerische Salbung, die Gott auf so viele von unseren Mitarbeitern gelegt hat. Jeder fügt seinen einzigartigen und kraftvollen Teil zu dem Gesamtbild hinzu, was Gott in dieser Stunde sagt. Ein Apfel am Tag wird dich sehr ermutigen, wenn du von der Weisheit eines Autorenheeres schöpfst, das Gottes Wirken liebt und sich über das Privileg freut, Teil einer Gemeinschaft von Gläubigen zu sein.

Bill Johnson, Senior Pastor
Bethel Church, Redding, CA
Autor von Und der Himmel bricht herein und
Träger Seiner Gegenwart

Als Chirurg lese ich viele Bücher über die körperlichen und seelischen Aspekte der Gesundheit. Meine Frau und ich leiten einen Dienst, in dem Reich-Gottes Leiter herangebildet werden, die sich jenseits von Gemeindemauern engagieren sollen. Für diesen Teil meiner Berufung lese ich auch viele Bücher über geistliche Themen. Mir ist dabei noch kein Buch untergekommen, das auf so schöne

Weise die gesamte menschliche Existenz, bestehend aus Körper, Geist und Seele, behandelt. Pam Spinosi hat eine tief fühlende Gruppe von Autoren zusammengestellt, die alle Aspekte des Lebens anspricht. Körperliche, seelische, zwischenmenschliche, familiäre, intellektuelle und geistliche Gesundheit werden in diesem Buch auf fachkundige Weise beleuchtet. Diese gegenwärtige Erweckungsbewegung braucht Christen, die an Leib, Seele und Geist völlig gesund sind. Pams Buch bringt seine Leser diesem Ziel einen Schritt näher.

Theodore Sawchuk, MD, FACS,
Mediziner, Chirurg und Erweckungsprediger
Fargo, ND

VORWORT

Ich mag das Wort „Ausgewogenheit“ nicht besonders, wenn es darum geht, Ansichten oder Überzeugungen zu beschreiben, da „Ausgewogenheit“ oftmals mit Kompromissen verbunden ist oder die Leidenschaft verwässert. Dennoch kommt mir ausgerechnet die Ausgewogenheit in den Sinn, wenn ich dieses wundervolle Buch lese. Nicht der ausgewogene Kompromiss, sondern die Artikulierung der verschiedenen Möglichkeiten, Gesundheit zu erlangen oder andere Menschen auf ihrem Weg zu einem gesünderen Lebensstil zu begleiten. Jedes Kapitel steht für sich selbst, aber jeder Standpunkt braucht auch die anderen, um das Leben erreichen zu können, das Jesus für uns alle möchte.

Was mich beim Lesen am meisten begeistert, ist die Erkenntnis, dass ich alle Autoren kenne und größtenteils wirklich kenne. Und weil ich sie kenne, kann ich versichern, dass ihre Kapitel nicht nur echter Ausdruck dessen ist, was sie denken oder lehren, sondern auch wie sie leben. Sie sind fast alle mehr oder weniger Lebensbotschaften und leisten ihren ganz besonderen Beitrag zur Bethelkultur. Jeder einzelne Autor lebt, was er geschrie-

ben hat, und zwar durch die Art und Weise, wie er in der unglaublich geschäftigen und aufregenden Umgebung der Bethel-Gemeinde lebt, arbeitet und dient. Jedes Mal, wenn ich in Gedanken das Inhaltsverzeichnis durchgehe, sehe ich sie vor mir und höre sie, und ich erkenne aufs Neue ihren einzigartigen Beitrag zum Wirken Gottes, in das Bethel involviert ist. Jeder Aspekt Seines Wirkens ist so wichtig, dass er nicht fehlen darf, aber wenn auch nur einer davon hervorgehoben würde, stünden wir in der Gefahr, einen Kult zu kreieren. Erst das Zusammenspiel von Individuen, die sich leidenschaftlich auf einen Aspekt des gesunden Reich-Gottes-Lebens konzentrieren, schafft ein „ganzheitliche“ Bild, und es wird dich ebenso „ganzheitlich“ machen, während du liest und verdaust. Dieses Buch bietet eine unverwechselbare Perspektive zum wichtigsten Thema unseres Lebens: die Gesundheit. Beim Lesen wird deutlich, dass es keine enge Perspektive präsentiert, sondern eine breite, und dass es nicht fade ist, sondern voller Würze. Es ist kein zusammengemixter Eintopf, sondern ein mehrgängiges Menü, das darauf wartet, mit Genuss verzehrt zu werden.

Ich bin sicher, dass man von jedem Kapitel lernen kann, dennoch ich möchte dich dazu ermutigen, die Stimme bzw. Stimmen herauszuhören, die bei dir etwas zum Klingen bringen, und dir selbst zu gestatten, dich ein bisschen zu spezialisieren! Vielleicht gibt es ja etwas, auf das du momentan den Schwerpunkt legen musst, oder der Herr erlaubt dir, dich auf einen Gesundheitsaspekt zu konzentrieren, um ihn zu lehren, zu leben oder darin zu dienen. Jeder Autor drückt sich auf vielerlei Weise aus, aber gleichzeitig sind die Kapitel keine Überraschung, wenn

man ihre Verfasser kennt. Für etwas bekannt zu sein ist an sich schon gesund und öffnet neue Türen von Beziehungen und Chancen.

Vielleicht sollte aufgrund dieses Buches der Begriff „ausgewogen“ neu definiert werden, nämlich als die Fähigkeit, noch mehr Gewicht transportieren zu können, ohne umzukippen. Ich bin fest davon überzeugt, dass für den Leser folgendes herausspringen wird: Er wird die Fähigkeit erlangen, in einem bestimmten gesundheitlichen Bereich zu wachsen und diesen neuen Schwerpunkt mit sich zu führen, ohne das Gleichgewicht zu verlieren, so dass am Ende auch die anderen Bereiche seines Lebens gesünder werden!

Paul Manwaring

EINFÜHRUNG

„Sahtein“, hat meine syrische Großmutter immer nach jeder Portion ihrer leckeren, gesunden Hausmannskost, die ich verputzt habe, zu mir gesagt. Sahtein, ein nach dem Essen ausgesprochener Segen, bedeutet wörtlich „zweimal Gesundheit“ und lässt sich mit „Guten Appetit“ übersetzen. Ich bin mir nicht ganz sicher, auf was sich der Ausdruck „zweimal Gesundheit“ tatsächlich bezieht, aber ich fand die Idee von „zwei Gesundheit“ stets bestechend. Mir gefällt der Gedanke, dass er vielleicht die körperliche und seelische Gesundheit meint. Er könnte auch „doppelte Gesundheit“ bedeuten. Auf jeden Fall nehme ich alles an Gesundheit, was ich kriegen kann!

Hinter diesem Buch steckt die Idee, dass unser Gott, der uns versprochen hat, dass wir Leben im überfließenden Maße haben werden, uns in allen Bereichen unseres Lebens Gesundheit schenken möchte. Daher habe ich andere gebeten, über einen bestimmten Bereich zu schreiben, in dem sie sich selbst bester Gesundheit erfreuen, in der Hoffnung, dass andere dadurch ermutigt werden, in vielen Bereichen nach Gesundheit zu streben.

Ich hoffe, dass du durch die Lektüre dieses Buches gesegnet wirst, und ich wünsche dir von ganzem Herzen Sahtein!

Pam Spinosi

INHALT

Stimmen zum Buch	3
Vorwort	5
Einführung	9
 1. Innere Gesundheit	
Heilung an Körper, Seele und Geist	
von Dawna De Silva	15
 2. Heilung der Gefühle	
Gute Medizin: Deine tägliche Dosis Vitamin F	
von Kevin Dedmon	33
 3. Gesundheit, durch Empfangen von Gottes Liebe	
Liebe heilt durch eine Dopamin - Infusion	
von Deborah Stevens	49
 4. Körperliche Gesundheit	
Gemäß Gottes Plan A für unsere Gesundheit leben	
von Chris Gore	73
 5. Gesunde Familien	
Das Geheimrezept von Familie	
von Matthew DiMarco	97
 6. Gesunde Beziehungen	
Ein ungewöhnlicher Ansatz für gesunde Beziehungen	
von Leslie Taylor	109

Ein Apfel am Tag

7. Kreative Gesundheit

Unser kreativer Gott

von Theresa Dedmon..... 133

8. Finanzielle Gesundheit

Heilung hinsichtlich unserer Finanzen

von Stephen K. De Silva 157

9. Intellektuelle Gesundheit

Mit deinem ganzen Verstand

von Chelsea Moore 187

10. Die gesunde Kindlichkeit

Für immer Kind sein

von Pam Spinosi 203

Die Autoren..... 215



Einladung 220



INNERE GESUNDHEIT

–KAPITEL I–

Für die Freiheit hat Christus uns frei gemacht. Steht nun fest und lasst euch nicht wieder durch ein Joch der Sklaverei belasten!

Galater 5, 1; Elberfelder Bibel

*F*reiheit! Was für ein wundervolles Wort. Ich glaube, für Amerikaner zählt Freiheit zu den wichtigsten Werten. Ich bin selbst Amerikanerin und habe immer politische, religiöse und persönliche Freiheit genossen. Dennoch bin ich mir bewusst, dass die größte Freiheit nicht äußerlicher, sondern inwendiger Natur ist. Freiheit von Sünde und all den damit einhergehenden Emotionen, wie beispielsweise Furcht, Schuld oder Ablehnung, ist bedeutender als jede andere Art von Freiheit. Es gibt nur eine Quelle für diese Freiheit: den Herrn Jesus! Aber viele sind sich nicht darüber im Klaren, wie man in diese Freiheit im

Herrn kommen kann. Aus diesem Grund bat ich jemanden, der selbst erlebte, wie Hunderte Menschen freigesetzt wurden, dieses 1. Kapitel zu schreiben. Eine Beziehung zu jeder Person der Dreieinigkeit ist die Grundlage für geistliche Gesundheit. Geistliche Gesundheit ist auch der Schlüssel für Gesundheit in anderen Lebensbereichen.

– P.S. Lasst uns mit dieser Grundlage beginnen und gemeinsam herausfinden, wie vollkommene Gesundheit in allen Lebensbereichen aussieht.

HEILUNG AN KÖRPER, SEELE UND GEIST

von Danna De Silva

*W*ir wenden so viel Zeit und Geld auf, um unser Selbstbild durch den Besuch eines Fitnessstudios, spezifische Ernährung, kosmetische Produkte und sogar Schönheitsoperationen zu stärken, dass wir häufig vergessen, dass dauerhafte Schönheit nicht in Pillen und Cremes zu finden ist und echte Liebe uns keine Mitgliedsbeiträge kostet. Wir bestrafen unseren Körper, verweigern ihm Annehmlichkeiten und erwarten am nächsten Morgen seinen Dank. Kein Wunder, dass unser Körper mit körperlichem Unbehagen, Krankheiten und Schmerzen reagiert.

Aber Jesus, der Liebhaber unserer Seele, macht uns frei! Er befreit unseren Körper, unseren Geist und unsere Seele, damit wir, bildlich gesprochen, auffahren und fliegen können. Unser Leben wird erneuert „*wie bei einem Adler*“ (Ps. 103, 5; Elberfelder Bibel). Wir werden „*vor Freude springen*

wie Kälber, die aus dem Stall hinaus auf die Weide dürfen!“ (Mal. 3, 20; Hoffnung für Alle), und unser Körper profitiert davon, dass wir nicht länger *„nach dem Fleisch, sondern nach dem Geist wandeln“* (Rö. 8, 4; Elberfelder Bibel).

Wie kann unsere Seele denn nun Heilung erfahren, damit wir in unserem Geist und unserem Körper Freiheit erfahren? Wir dringen in die Kammern unserer schmerzlichen inneren Leere vor und öffnen unser Herz dem Einen, der errettet. Ich habe das in all den Jahren, in denen ich Teil des Sozo-Dienstes bin, immer wieder erlebt.. Menschen kommen entmutigt, entwürdigt und gefangen im Kreislauf der Sucht und Angst. Wenn sie aber Zeit damit verbringen, Jesus, dem Vater und dem Heiligen Geist zu begegnen, sind sie wiederhergestellt, wenn sie gehen. Jesus sagt zu uns: *„Kommt her zu mir, alle ihr Mühseligen und Beladenen! Und ich werde euch Ruhe geben ... ihr werdet Ruhe finden für eure Seelen ...“* (Mt. 11, 28-29; Elberfelder Bibel).

Wir können wahre Freiheit nur erleben, wenn wir unsere Schutzmauern aufgeben und Jesus begegnen. Ein schlichtes Gebet der Vergebung kann Heilung in unserem Körper, unserer Seele und unserem Geist freisetzen. Nachfolgend ein Beispiel für so ein Gebet:

Ich bitte meinen Körper, mir jedes gegen mich selbst gerichtete negative Wort und sämtliche nachteiligen Worte zu vergeben, die ich oder andere hinsichtlich meiner Gesundheit ausgesprochen haben. Ich bitte meinen Körper für die Situationen um Vergebung, in denen ich „abgeschaltet“ habe, um die Jahre des Missbrauchs auszuhalten – die Phasen, in denen mein Körper anwesend blieb, aber mein Verstand und meine Emotionen sich buchstäblich versteckten. Ich setze

meinen Körper vom Festhalten an das Trauma sowie von den Erinnerungen von Angst und Leid frei. Ich tue Buße über alle negativen Worte, die ich über mir ausgesprochen habe und ich übergebe dir, Jesus, allen Selbsthass, jegliche Minderwertigkeit, sexuelle Unmoral und Scham. Körper, ich fordere dich auf, die Wut, Bitterkeit, Hoffnungslosigkeit und den Schmerz an Jesus abzugeben. Jesus, ich danke dir für das Opfer deines Blutes. Heiliger Geist, ich lade dich ein, meinen Geist zu durchdringen und sämtliche Rückstände von Furcht, Hoffnungslosigkeit, Selbstgenügsamkeit und Traumata wegzubrechen.

Sobald so ein Gebet gesprochen ist, beginnt körperliche Heilung zu fließen. Tränen des Schmerzes verwandeln sich in Freudentränen, Muskeln entspannen sich, Schmerzen lassen nach, Hoffnungslosigkeit hat ein Ende und die Liebe regiert wieder in großer Kraft!

LÜGEN

Aber was bedrückt uns eigentlich? Was gibt uns das Gefühl, schwer beladen zu sein? Vielleicht denken jetzt manche von euch: „Schokolade? Kohlenhydrate?“ Selbst wenn diese Dinge beim morgendlichen Wiegen die Ursache für etwas mehr Gewicht sein sollten, sind es die Lügen, die wir im Hinblick auf uns selbst glaubensvoll angenommen haben, die unseren Körper, unsere Seele und unseren Geist plagen. Tief in unserem Innern vergraben liegen Lügen, mit denen wir uns zusammengetan haben, und die wir sogar im Alltag so häufig wiederholen, dass sie in uns bereits als „Wahrheiten“ Wurzeln geschlagen haben. Diese Lügen nagen an unserer Seele und bewirken Sorgen, Angst, Hass, Ärger, körperliche Krankheit und

Schmerz. Sie lenken uns auf bedeutungslose Fährten, wie wir diese Überzeugungen in uns angeblich bekämpfen könnten. Erst, wenn wir Jesus von Angesicht zu Angesicht begegnen, sind wir fähig, den vollkommenen Sieg über diese Stimmen zu erlangen.

Kommt dir das bekannt vor? Hier sind einige Lügen, die du möglicherweise glaubst:

Erstens: „Ach, du verstehst das nicht. Solange ich lebe, habe ich schon mit Wut zu kämpfen. Das habe ich bereits als Kind von meinem Vater gelernt. Ich weiß, dass dieses Verhalten zerstörerisch ist, aber ich habe nie etwas anderes gekannt. Ich bete schon seit Jahren dafür und es wird besser, aber irgendwann passiert wieder irgendetwas, das mich zur Weißglut bringt.“

Zweitens: „Ich stehe seit über 30 Jahren im vollzeitlichen Dienst, aber ich stecke in einem Teufelskreis von Pornografie fest. Ich weiß, dass Gott mir vergibt, und für eine gewisse Zeit schlage ich mich ganz gut. Doch es gibt immer wieder eine neue Versuchung und obwohl ich dagegen ankämpfe, wird sie letztendlich so stark, dass ich es aufgebe, dagegen anzukämpfen. Immer wieder tue ich wegen meines moralischen Versagens Buße. Obwohl Jesus mir vergibt und mich wiederherstellt, bin ich wegen dieser Fehlritte, die ich vor meiner Gemeinde und meiner Familie verberge, beschämt und erschöpft.“

Drittens: „Ich glaube seit vielen Jahren an Jesus, aber ich kann einfach nicht die Stimmen zum Schweigen bringen, die mich verspotten. Ich verspüre nichts von der Freude, von der mir alle sagen, dass ich sie spüren sollte. Ich finde keinen Frieden.“

Viertens: „Ich habe jeden Tag meines Lebens Schmerzen und kann einfach nicht mehr.“

Diese Lügen des Feindes dringen tief in unser Innerstes und fangen an, unseren Körper zu verwüsten, unsere Seele zu ersticken und unseren Geist zu quetschen. Sie erfassen unsere Emotionen und unseren Verstand und entwickeln sich zu Gedankenmustern, deren Wurzeln in die Strukturen unseres Verstandes eindringen, bis wir die Wahrheit nicht mehr deutlich sehen können. Wir fangen an, jede Begegnung mit Gott durch diese Denkweise zu filtern. Deshalb sagt Gott zu uns, dass wir *„jeden Gedanken gefangen nehmen zum Gehorsam gegen Christus“* (2. Kor. 10, 5; Schlachter). Darum ist es so kostbar, das Wort Gottes zu kennen, denn das Wort bekämpft die Lügen des Feindes, indem es uns die Wahrheit aufzeigt. Und genau dort, in diesen Lügenstrukturen, müssen wir der Wahrheit Zugang geben und ihr gestatten, sich in ehemals feindlichem Gebiet niederzulassen, um alte Muster zunichtezumachen und starke, ewige Bande mit unserem Gott, unserem Vater und König, zu knüpfen.

Hier einige wichtige Wahrheiten zum Merken: Wir sind nicht hilflos; wir sind keine Opfer und uns wurde kein Geist der Furcht gegeben (siehe 2. Tim. 1, 7). Wir wurden nach dem Bild eines liebenden, großartigen und

mächtigen Gottes geschaffen. Er hat uns nicht verlassen. Er hat uns nicht zurückgelassen, um gerade so überleben zu können. Stattdessen sandte er seinen Sohn, um uns einen Ausweg zu bereiten – um uns zu erlösen und uns entsprechend unserer rechtmäßigen Position wiederherzustellen (siehe Rö. 8, 15). In ihm sind wir mächtige Sieger und gewinnen täglich Kämpfe. Wir sind mutige Krieger, die Festungen niederreißen (siehe 2. Kor. 10, 4) und perfekt ausgerüstete Gläubige, die sowohl in Kraft als auch in Liebe wandeln. Jedes Mal, wenn du spürst, dass eine Lüge irgendeiner dieser biblischen Wahrheiten entgegenwirkt, musst du sie augenblicklich stoppen und dich von ihr los-sagen. Erlaube diesen Lügen nicht, weiterhin an deiner Seele nagen.

LÜGEN ZERBRECHEN

Lügenbrechende Gebete müssen keinesfalls spektakulär sein. Häufig müssen wir lediglich gegenüber jenen Familienmitgliedern Vergebung freisetzen, die uns in der Vergangenheit Leid zugefügt haben – ganz gleich, ob dies absichtlich geschah oder nicht. Manchmal müssen wir nichts weiter tun, als unsere Unversöhnlichkeit, unser Verletzt-sein und unseren Ärger vor Gott zu bringen und ihm zu erlauben, sich um den Rest zu kümmern. Kurz gesagt: Wir lassen den Schmerz los und erlauben Gott, König zu sein.

Jetzt möchte ich dir ein paar Beispiele für schlichte, aber wirkungsvolle Gebete an die Hand geben, die solche Lügen zerbrechen können:

- Erstens: *„Ich bitte dich um Vergebung, Gott, wo ich meinen Vater verurteilt habe. Ich entscheide mich, meinem Vater jedes versäumte „Guter Junge!“, jedes gebrochene Versprechen und jegliches Desinteresse zu vergeben. Ich vergebe ihm, dass er so sehr mit sich selbst beschäftigt war, dass er seiner Familie kaum etwas zu geben hatte. Und ich spreche ihn davon frei, dass er nicht der Vater war, auf dessen Stärke ich mich stützen konnte. Ich löse mich von der Lüge, dass du, Papa Gott, kein Interesse an meinem Leben hast und zu beschäftigt damit bist, dich um die Probleme der Welt zu kümmern, so dass du keine Zeit mehr für mich übrig hast. Ich übergebe dir, Papa Gott, Ablehnung, Einsamkeit, Isolation, Leistungsdruck und Selbstgenügsamkeit. Was gibst du mir im Tausch dafür?“*
- Zweitens: *„Ich entscheide mich, meiner Mama zu vergeben, dass sie mir das Gefühl gegeben hat, nie etwas richtig machen zu können und ich löse mich von der Lüge, dass du, Heiliger Geist, nur darauf wartest, mich zu korrigieren. Ich übergebe dir, Heiliger Geist, Kritiksucht, Leistungsdenken, Perfektionismus und den Drang, mich selbst klein zu machen. Was möchtest du mir im Tausch für diese Dinge geben?“*
- Drittens: *„Ich bitte dich, Herr, mir zu vergeben, dass ich eine Tür zu sexueller Sünde geöffnet habe. Ich sage mich von jeglicher Beschäftigung mit Pornografie, Fantasiebildern und Perversion los. Jesus, ich lade dich ein, mich reinzuwaschen und ich übergebe dir*

jede Form von Selbsthass, Ärger, Perversion und Scham. Ich schließe die Tür zu sexueller Sünde in Jesu Namen. Was gibst du mir im Tausch dafür?“

Wenn die Sünde erkannt und der jeweiligen Person vergeben wurde, ist es an der Zeit, sich von der Lüge zu lösen, dass Gott auf irgendeine Weise Schuld an dem Problem hat oder imstande sei, Schmerz zuzufügen. Dann geht es nur noch darum, zu schauen, was Gott diesem Menschen stattdessen geben möchte. Gott ist so großartig, dass er immer weiß, was die jeweilige Person braucht und er weiß auch, auf welche Weise diese Wahrheit am Besten vermittelt werden kann.

ERBEN

Eine gewaltige Wahrheit, die wir erkennen müssen, wenn wir Heilung an Körper, Seele und Geist erfahren wollen, ist, dass wir keine Sklaven sind (siehe Rö. 8, 15). Wir sind machtvolle Miterben Christi (siehe Rö. 8, 17). Er hat uns von der Sünde Adams erlöst, sodass wir nicht länger Ausgestoßene sind, sondern Miterben (siehe Eph. 2, 19). Das Kreuz hat uns mit unserem Vater versöhnt. Sobald wir das erkennen, verlieren alle Lügen des Feindes ihre Macht, weil wir realisieren, dass wir die Autorität haben, diese zu überwinden. Dann fangen wir an, in Freiheit zu wandeln. Unsere Identität und unseren Mut finden wir in der Umarmung des Vaters und gerade das wollte der Feind verhindern.

WAISENGEIST

Wir sind auch keine Waisen. Der Waisengeist sagt uns, dass wir allein sind, dass sich niemand für uns einsetzen wird und dass wir uns selbst um alles kümmern müssen. Leistungsdenken, Perfektionismus und Selbstgenügsamkeit fangen an, uns zu kontrollieren, während Furcht uns immer mehr beherrscht. Um Furcht entgegenzuwirken – als gute Christen wissen wir, dass Gott uns keinen Geist der Furcht gegeben hat (siehe 2. Tim. 1, 7) – kooperieren wir häufig mit einem Geist der Kontrolle. Diese Kontrolle gibt uns solange ein falsches Gefühl von Sicherheit, bis uns die Realität einholt und wir erkennen, wie wenig wir eigentlich kontrollieren können. Und so sind wir zwischen den Extremen von Furcht und Kontrolle hin- und hergerissen. Wir wollen uns nicht fürchten, also übernehmen wir die Kontrolle. Wenn wir die Kontrolle verlieren, bekommen wir Angst. Diese Zyklen rufen uns förmlich zu, dass Gott uns nicht beschützt und sich nicht für unseren Alltag interessiert. Oder ganz unverblümt: „Die Sache mit Gott funktioniert nicht!“

SÖHNE

Wenn also ihr, die ihr doch böse seid, das nötige Verständnis habt, um euren Kindern gute Dinge zu geben, wie viel mehr wird dann euer Vater im Himmel denen Gutes geben, die ihn darum bitten.

Matthäus 7, 11; NGÜ

Eine der schädlichsten Lügen für unsere Seele ist diese: Gott ist nicht gut und er wartet nur darauf, dass wir



KÖRPERLICHE GESUNDHEIT

–KAPITEL 4–

Habt ihr denn vergessen, dass euer Körper ein Tempel des Heiligen Geistes ist? Der Geist, den Gott euch gegeben hat, wohnt in euch, und ihr gehört nicht mehr euch selbst.

1. Korinther 6, 19; NGÜ

Es ist erstaunlich, dass die Gemeinde hinsichtlich unseres Körpers jahrhundertlang eine seltsame Mentalität hatte. Es gibt so viele unterschiedliche, extreme Ansichten: Anfangen von den Menschen, die fälschlicherweise annehmen, sie könnten ihre „mindere Natur“ überwinden, indem sie sich Schmerzen zufügen, bis hin zu jenen, die sich verhalten, als wäre dieses zeitlich begrenzte Haus ihr ewiger Palast. Beide Extreme sind ungesund. Wir können nichts zu unserer Errettung beitragen, wenn wir uns selbst Schaden zufügen. Unser Körper an sich ist nicht böse, aber er kann zu einem strengen Gebieter werden, wenn wir ihm erlauben, unser Leben zu beherrschen, jeder Laune nachgeben oder ihn ständig verhätscheln.

Gesundheit liegt sozusagen zwischen den Extremen. Machen wir uns doch nichts vor; Tatsache ist, wir brauchen unseren Körper, um auf dieser Erde zu bleiben – zumindest oberhalb des Erdbodens. Eine gesunde Einstellung zu unserem Körper besteht darin, ihn weder zu vernachlässigen noch zu vergöttern, sondern ihn mit Respekt zu behandeln, denn er ist das Haus, in dem Gott auf dieser Erde wohnt. Unser Körper ist das irdische Gefäß, in dem wir Gott sozusagen transportieren. In meinem Umfeld beobachte ich, dass sich geistliche Gesundheit auch in irgendeiner Form an unserem Körper zeigt – sei es durch unseren Gesichtsausdruck oder durch körperliche Gesundheit. Geistliche Gesundheit resultiert häufig darin, dass wir unser ursprüngliches Gewicht wiedererlangen oder mehr auf uns achten. Den Autor für das nächste Kapitel habe ich deshalb gewählt, weil er sich nicht nur nach göttlicher Heilung ausstreckt, sondern auch Zeugnis davon geben kann, wie sich seine körperliche Verfassung durch natürliche Maßnahmen verändert hat. Von seiner Geschichte können wir alle etwas lernen.

P.S. (Dieses Kapitel wird dich dazu bringen, den Donut in deiner Hand fallenzulassen und dir stattdessen eine Karotte zu schnappen.)

GEMÄSS GOTTES PLAN A FÜR UNSERE GESUNDHEIT LEBEN

von Chris Gore

*I*ch liebe Wunder. Seit ich im April 2005 das erste Wunder durch meine Hände geschehen sah, habe ich zu meiner großen Freude Tausende von Wundern erlebt. Ich liebe es einfach, zu sehen, dass Jesus bekommt, wofür er bezahlt hat. Ich habe viele erstaunliche Heilungen und wunderbare schöpferische Wunder gesehen.

Ich liebe den Gesichtsausdruck von Menschen, die gerade eine kraftvolle Berührung Gottes erlebt haben. Ich liebe es, zu sehen, wenn Menschen, die jahrelang Qualen litten, durch die Kraft des Kreuzes Befreiung erfahren. Einmal erlebte ich sogar, wie jemand geheilt wurde, der über 70 Jahre unter einer bestimmten Krankheit gelitten hatte. Ich spüre ein starkes Verlangen, die Liebe Jesu den Menschen zu demonstrieren, denen ich diene. Als einer der Pastoren der Bethel Gemeinde habe ich jedes Jahr das Privileg, in viele Städte und Nationen zu reisen und mit

dem Himmel zu kooperieren, damit Jesu Königreich auf der Erde vorangetrieben wird und er seinen vollen Lohn empfängt.

So wunderbar und erfreuend Wunder auch sind, glaube ich nicht, dass sie das Beste sind, was Gott für den Menschen im Sinn hat. Lass mich das erklären. Während der letzten Jahre, in denen ich mich danach ausstreckte, Wunder zu einem festen Bestandteil meines Lebens zu machen, schlug ich mich mit eigenen gesundheitlichen Problemen herum, die nicht übernatürlich geheilt wurden – jedenfalls nicht in dem Sinn, was du möglicherweise unter „übernatürlich“ verstehst.

Unser Körper hat ein kompliziertes Design, das von einem unglaublich guten Designer entworfen wurde. Unser Körper wurde so geschaffen, dass er effizient arbeitet und sich selbst repariert, doch dafür braucht er die richtige Ernährung und Fürsorge. Ich habe mich auf eine Reise begeben, um zu entdecken, wie unser Körper funktioniert und wie er erschaffen wurde, damit er sich, wenn nötig, selbst heilen kann. Gottes Bestes für unser Leben ist, dass wir in göttlicher Gesundheit wandeln. Doch das führte mich zu der Frage, warum so viele Menschen dies nicht erleben.

Im Juni 2010 ging ich zum Arzt, um den jährlichen Gesundheitscheck machen zu lassen. Ich war überzeugt, in guter Verfassung zu sein. Einige Tage später erhielt ich den Befund, dass mein Blutzuckerspiegel zu hoch war und ich sogar Diabetes im Vorstadium hatte. Ich war geschockt und so machte ich einen Termin bei einer Ärztin aus, die sich in puncto Gesundheit auf einen ganzheitlichen An-

satz mit dem Schwerpunkt Ernährung spezialisiert hatte. Ich wurde gebeten, alles zu notieren, was ich innerhalb einer Woche aß, und ich war ziemlich beeindruckt von meiner Ernährung, die ich für gut und ausgewogen hielt.

Ich ging also wieder zu dieser Ärztin und meine Aufzeichnungen ergaben, dass ein Großteil der Nahrungsmittel wenig oder überhaupt keinen Nährwert besaß, was natürlich hauptsächlich an der schlechten Auswahl meiner Lebensmittel lag. Sie stellte mir Fragen zu meiner Gesundheit und anderen Bereichen, die mir wichtig waren. Ich erzählte ihr, dass ich über 38 Jahre lang an schwerem Asthma gelitten hatte und als Kind mehrmals ins Krankenhaus eingeliefert wurde, wobei kaum Hoffnung bestand, dass ich die Nacht überleben würde.

Es war eindeutig: Ich war nicht in Form und aß das Falsche. Außerdem erklärte ich der Ärztin, dass merkwürdigerweise immer wieder Phasen überwältigender Entmutigung über mich hereinbrachen, obwohl ich doch tagtäglich die unglaublichsten Wunder im Leben anderer Menschen sah. Ich beschrieb ihr, es sei wie ein Schatten, den ich kommen sah, der sich durch nichts, was ich tat, aufhalten oder wieder abschütteln ließ (ich nenne es den Gedankennebel). Es schien, als käme er, wann immer er wollte und ich absolut keine Kontrolle darüber hätte. Danach war ich immer total erschöpft und das Ganze zehrte sowohl an meinem Leben als auch an dem meiner Familie.ⁱ

Die Ärztin machte sich Notizen und ließ bei mir einige einfache Tests durchführen. Beim nächsten Termin, etwa eine Woche später, erklärte man mir, dass ich an einer

DIE AUTOREN

CHRIS GORE

Chris ist Direktor von Healing Ministries der Bethel Gemeinde. Neben einem unstillbaren Hunger nach der Gegenwart Gottes, hat er das leidenschaftliche Verlangen, die Gemeinde in einer Reich-Gottes-Gesinnung wandeln zu sehen. Ferner ist es ihm ein Herzensanliegen, dass gewöhnliche Christen ausgerüstet werden, außergewöhnliche Machttaten zu wirken, indem sie das Reich Gottes durch Heilungen und Wunder freisetzen. Die Transformation von Gemeinden, Städten und Nationen liegt ihm am Herzen.

PAM SPINOSI

Pam Spinosi dient in der Bethel Gemeinde in zwei Aufgabenbereichen: Sie ist zuständig für das Verfassen von Erfahrungsberichten (Zeugnissen) und für Angelegenheiten der internationalen Schüler der Bethel School of Supernatural Ministry (BSSM). Als College ESL (English as second language) und Englischlehrerin lehrt sie in den Kursen für kreatives Schreiben der BSSM. Des Weiteren ist sie für die Überarbeitung von Büchern und Dokumenten zuständig. Sie führt die „Writing unto the Glory“ Konferenzen durch, die sie ins Leben rief und seit 2006 bereits vier Mal organisiert hat.

DEBORAH STEVENS

Deborah Stevens gehört zum Management-Team der Bethel Gemeinde, Redding, Kalifornien. Seit 10 Jahren ist sie Direktorin für die Bereiche Veranstaltungen und Gastprediger. Sie wurde in Kanada geboren. Dort lebte sie auch bis zu ihrem Umzug nach Redding im Herbst 2002. Deborah hat das leidenschaftliche Verlangen, dass Menschen durch beständige Erfahrungen mit der feurigen Liebe und Herrlichkeit Gottes eine tiefere Beziehung zu Gott und anderen Menschen entwickeln. Deborah ist eine der Autorinnen der beiden von der Bethel Gemeinde veröffentlichten Bücher: *An Apple for the Road - Wisdom for the Journey* und *Ein Apfel am Tag - Gesundheit in jedem Bereich*. Du kannst Deborah über ihre E-Mail Adresse kontaktieren – deborahs@ibethel.org.

THERESA DEDMON

Im Rahmen ihres Reisedienstes sowohl in den Vereinigten Staaten als auch im Ausland geht es Theresa Dedmon vor allem darum, die Gemeinde hinsichtlich ihrer übernatürlichen Bestimmung auszurüsten und zu aktivieren. Sie mobilisiert die Gemeinde insbesondere, indem sie aufzeigt, wie man die jeweilige Region durch kreative Ausdrucksformen und Liebe erreichen kann. Theresa ermutigt Menschen, ihre Träume zu verwirklichen und lehrt darüber, wie Gottes übernatürliche, kreative Kraft sowohl in jedem Bereich des Gemeindelebens als auch im Lobpreis freigesetzt werden kann. Sie hat einen Bachelor in Psychologie (Hauptfach) und in Biblischer Theologie (Nebenfach) und steht seit über 25 Jahren im pastoralen Dienst. Theresa Dedmon gehört zum Mitarbeiterstab der Bethel Gemeinde, Redding, Kalifornien und leitet dort den Bereich „Creative Arts Ministries“ – auch in der Schule des übernatürlichen Dienstes ist sie für diesen Bereich zuständig. Sie ist eine begehrte Konferenzsprecherin. Theresa Dedmon setzt Menschen frei, in übernatürlicher kreativer Kraft zu wandeln. Sie hat ein Handbuch zu dem Thema „Cultivating Kingdom Creativity“ verfasst. Theresa dient gemeinsam mit ihrem Ehemann, Kevin Dedmon und ihren drei Kindern – Chad, Julia und Alexa.

KEVIN DEDMON

Kevin Dedmon steht ebenfalls im Reisedienst mit dem Schwerpunkt, die Gemeinde für übernatürliche Evangelisation durch Zeichen, Wunder, Heilungen und prophetisches Reden auszurüsten und zu mobilisieren. An der Vanguard Universität machte er einen Master-Abschluss. Kevin Dedmon steht seit über 25 Jahren im vollzeitlichen Dienst. Er und seine Frau gehören zum Mitarbeiterstab der Bethel Gemeinde in Redding, Kalifornien.

DAWNA DE SILVA

Dawna De Silva ist die Gründerin und Co-Leiterin des Sozo Dienstes der Bethel Gemeinde. Sei es durch Training, Lehre, Veränderung der geistlichen Atmosphäre oder durch ihren prophetischen Dienst – sie setzt Menschen, Gemeinden und Städte frei und vermittelt neue Vision. Ganz gleich, wie traumatisch die Verletzungen auch sein mögen, Dawna dient mit Autorität und Behutsamkeit und gibt Gottes Hoffnung und Heilung weiter.

STEPHEN DE SILVA

Stephen De Silva zählt zum Leiterschaftsteam der Bethel Gemeinde, Redding, Kalifornien, und ist Leiter des Ressorts Finanzen. Er lehrt auf der Grundlage unserer biblischen Identität über den erfolgreichen Umgang mit Finanzen. Zu den Themen gehören: Geld und eine gesunde Seele, Finanzielles Sozo, Grundlagen der Verwalterschaft. Sein neuestes Projekt hat den Titel „Ein gesundes Zuhause.“

LESLIE TAYLOR

Leslie Taylor ist in der Bethel Gemeinde, Redding, Direktorin des Bereitschaftsdienstes der Pastoren – außerdem ist sie ein „Home Business Entrepreneur.“ Bevor sie nach Redding kam, um die „Bethel School of Supernatural Ministry“ (BSSM) zu besuchen, hatte sie in Colorado acht Jahre als Polizistin gearbeitet. Davor arbeitete sie als Ehe- und Familientherapeutin. Leslie ist mit Tom verheiratet. Sie haben zwei erwachsene Söhne, eine Schwiegertochter und vier Enkelkinder. Die Adresse ihrer Website lautet: <http://www.LiveRadiantly.com>

MATTHEW DIMARCO

Matthew DiMarco und seine Frau Trish sind berufen und gesalbt, um dieser Generation von Erweckungsträgern geistliche Eltern zu sein. In den letzten fünf Jahren stand ihr Haus Schülern der BSSM – sowohl aus den USA als auch aus anderen Teilen der Welt – offen. Matt und Trish rüsten die jungen Leute zu, damit sie selbst irgendwann ein gesundes, erfolgreiches Familienleben führen können.

EINLADUNG

Angekommen! Gemeinsam mit uns hast du die Reise durch dieses Buch unternommen. Wenn man es genau bedenkt, haben wir aus der Perspektive derer geschrieben, die die größte Gabe der Gesundheit empfangen haben, die es gibt: ein reines Gewissen durch den Glauben an den Herrn Jesus Christus.

Bevor du dieses Buch beiseite legst, möchten wir dir sagen, dass auch du dieses Geschenk haben kannst, das wahrlich der Ausgangspunkt für Heilung in jedem Bereich unseres Lebens ist. Damit einher geht auch die einzigartige Freude, Gott zu kennen.

In seinem Brief an die Hebräer schrieb der Apostel Paulus:

Also, Freunde, wir können jetzt ohne zu zögern auf Gott zugehen ... daher lasst uns das tun – voller Glauben und in der Zuversicht, dass wir sowohl innerlich als auch äußerlich vorzeigbar sind.

(Hebräer 10, 19+22; frei übersetzt nach der Message Bible)

Das hat Jesus für dich getan: Jesus bringt uns in eine Beziehung zu Gott. Wie? Er gab sich hin, um für unsere Sünden zu bezahlen und um uns sowohl innerlich als

auch äußerlich annehmbar zu machen. Daher ist es uns möglich, als Freund in die Gegenwart Gottes zu kommen. Nachdem er sein Leben für uns gegeben und unsere Sünden ausradiert hatte, stand Jesus von den Toten auf, damit wir in Neuheit des Lebens wandeln können. Und diese Art Leben ist ein Geschenk Gottes.

Dieses Leben – und alles, was in diesem Buch beschrieben wurde, aber auch noch so viel mehr – kannst du jetzt durch Christus erfahren!

Wenn du das möchtest, bete von Herzen dieses Gebet:

Herr Jesus, ich glaube, dass du der Sohn Gottes bist und mich von aller Sünde reinigen kannst. Du starbst für mich und du wurdest von den Toten auferweckt. Ich bitte dich, mir jede Sünde - bewusste wie auch unbewusste - zu vergeben. Bitte komm in mein Herz und schenke mir neues Leben. Ich übergebe mich dir. Ich vertraue dir, dass du mein Herz veränderst und mir eine liebevolle Beziehung zum Vater, zu dir, dem Sohn und zum Heiligen Geist schenkst.

Dieses von Herzen gesprochene Gebet wird immer beantwortet. Auf diese Weise sagst du Ja zu Gott. – Ja zu seiner überwältigenden Güte, und du gibst seiner Liebe Raum in deinem Leben. Ja dazu, ihn kennenzulernen und zu entdecken, wer du in seinen Augen tatsächlich bist. Sein Plan für dein Leben ist weitaus größer, als du es dir vorstellen kannst!

Das ist bloß der Anfang. Mach die nächsten Schritte. Lies die Bibel und suche die Gemeinschaft mit anderen Christen. Beginne deine Reise mit dem lebendigen Gott noch heute.

