



Prädikat **WERTVOLL**



BIBELLESEPLAN

Von CBN

7 TAGE

Warum fühlen wir uns manchmal klein und wertlos? Welche Prägungen und Erlebnisse stecken dahinter und wie kann ich mehr Selbstvertrauen gewinnen? Mit anschaulichen und praktischen Beispielen aus dem Leben helfen die täglichen Impulse eine neue Sicht auf uns selbst zu bekommen und mehr Selbstwert zu entwickeln. Entdecke in den nächsten 7 Tagen neu deinen Wert in Gottes Augen!

TAG 1

1. Samuel 16,6-7

Wenn Du im Laden stehst und ein Schokoei kaufen möchtest, geht es Dir bestimmt wie mir: Automatisch greift man nach dem intakten Ei. Wenn eins eine Delle hat, will man es nicht haben. Obwohl man ja weiß, dass es am Ende sowieso zerbrochen und aufgegessen wird. Aber irgendwie ist eingedellt „schlechter“, weniger attraktiv ... dabei sind die Eier innen meist nahezu identisch: Wirklich interessant ist aber, was da drin ist. Und da kann im verdellten Ei sogar auch die tollere Überraschung enthalten sein ...

Wir sollten uns im Leben also nicht zu sehr vom Äußeren (her) leiten lassen. Weder beim Blick auf andere, noch bei der Bewertung von uns selbst. Denn die Chance ist groß, dass wir uns dabei vertun. In der Regel überschätzt man Menschen, die einem äußerlich zusagen und unterschätzt Menschen, die einem eher seltsam erscheinen. In Wahrheit kann sich der erste als wahre Niete entpuppen während uns der zweite vielleicht mit erstaunlichen Qualitäten überrascht.

Das musste auch der Prophet Samuel lernen, als er von Gott beauftragt wurde, einen neuen König für Israel zu finden. Stattliche junge Männer wurden ihm vorgeführt, die ihn alle beeindruckten, doch am Ende musste der kleine Bruder vom Schafehüten geholt werden und bekam den Segen. Samuels Lektion an diesem Tag findet sich in diesen Worten: „Ich urteile nach anderen Maßstäben als die Menschen. Für die Menschen ist wichtig, was sie mit den Augen wahrnehmen können; ich dagegen schaue jedem Menschen ins Herz.“ (1. Samuel 16,7; HFA)

Und wenn wir ehrlich sind, vom guten Aussehen wurde bislang doch kaum jemand glücklich. Wie auch, wo wir doch von Jahr zu Jahr älter werden und „wie eine Blume verwelken“. Nein. Das Geheimnis liegt darin, sich mit der eigenen Unvollkommenheit zu versöhnen. Weil ich als Christ weiß, ich bin – so wie ich bin – vollkommen geliebt. Ich kann nichts dafür tun, noch mehr geliebt zu werden. So lebe ich versöhnt mit Gott und mit mir selbst.

Gebet:

Himmlischer Vater, vergib uns, wo wir das Leben mit falschen Maßstäben bewerten. Komm mit Deiner Liebe in unser Herz und zeige uns, wie wertvoll jeder einzelne für Dich ist. Danke, dass wir von Dir lernen können, andere und uns selbst mit Deinen Augen zu sehen. Amen.

TAG 2

1. Johannes 4,7-11

Bei uns Menschen ist es ja so, dass wir aus Erfahrungen lernen. Erfahrungen prägen uns, unser Denken und unser Wertesystem. Mein jüngster Sohn hatte vor einiger Zeit einen kleinen Unfall, bei dem unter anderem ein Stück eines Zahns abbrach. Der wackere kleine Kerl musste also noch spät abends mit seinem Papa zur zahnmedizinischen Notaufnahme, nachdem bereits sein Kinn genäht worden war. Das macht er alles ganz lieb mit, bis zu dem Moment, als er das erste Mal den Schmerz spürte, der bei Berührung vom kaputten Zahn verursacht wurde. Plötzlich sperrte er seinen kleinen Mund nicht mehr so vertrauensvoll auf, wie zuvor ... Diese Erfahrung hat etwas in ihm verändert.

Und so funktioniert das auch beim Thema Selbstwert. Wenn ich als Vater für meine Kinder da bin und Zeit mit ihnen verbringe, zahle ich damit auf ihr „Selbstwert“-Konto ein. Sie merken, sie sind mir wichtig. Wenn ich aber z.B. am Wochenende nicht beim Fußballspiel zuschaue, und das immer wieder, kommt Unmut auf und sie fühlen sich nicht wertgeschätzt. Kinder, die ständig „nebenher“ laufen müssen, entwickeln kein gesundes Selbstbild.

Wenn Kinder mit schwachem Selbstwert erwachsen werden, reift ihr Selbstbild nicht automatisch mit. Sie müssen erleben, dass sie respektiert, für ihre Gedanken und ihre Persönlichkeit wertgeschätzt, und als Mensch schlicht angenommen und geliebt werden. In diesem Zusammenhang hat die Botschaft der Liebe Gottes zu uns Menschen viel zu bieten. Sie kann zum Ausgangspunkt für ein erneuertes Selbstwertgefühl werden. Im 1. Johannesbrief 4,8-9 steht: „Wer aber nicht liebt, der kennt Gott nicht; denn Gott ist Liebe. Gottes Liebe zu uns ist für alle sichtbar geworden, als er seinen einzigen Sohn in die Welt sandte, damit wir durch ihn leben können.“ (HFA)

Im Gebet und in der persönlichen Begegnung mit Gott wird diese Liebe zur lebensverändernden Erfahrung – gerade auch weil wir Gottes Wertschätzung für uns begreifen.

Gebet:

Lieber himmlischer Vater, Deine Liebe zu uns ist ungebrochen. Eigentlich müssen wir nicht mit einem Liebesdefizit leben. Aber Menschen haben uns und unseren Gefühlen zum Teil etwas anderes beigebracht. Schenke uns die Erfahrung Deiner Liebe, damit wir innerlich heil werden. Danke, dass Du die Kraft, Liebe und Geduld hast, die wir brauchen, um gesunde und starke Persönlichkeiten zu werden, wo wir es noch nicht sind. Amen.

TAG 3

Johannes 8,31-32 • Römer 5,8

Ja, was kann man als Außenstehender machen, wenn jemand wirklich von sich denkt: Ich mag mich nicht? Das ist ja ein Stück weit eine selbst gefällte Entscheidung, die mehr oder weniger gut begründet werden kann. Meistens passiert das sogar unbewusst, indem wir glauben, das abwertende Verhalten oder Reden uns gegenüber sei gerechtfertigt. Und dann legt man sich mit diesem Urteil fest, und die Gefühle über einen selbst folgen dieser Entscheidung.

Deshalb ist es wichtig, genau hinzuschauen, worin die Ursache für diese so negativen Gefühle sich selbst gegenüber liegt. Hab ich wirklich ein gestörtes Verhältnis zu mir selbst, meinem Aussehen? Oder habe ich tatsächlich etwas getan, das ich mir nicht verzeihen kann und leide unter Selbstanklage? Mache ich meinen Wert, meine Identität, von den falschen Dingen abhängig, so dass ich mich nur gut fühle, wenn ich z.B. genug geleistet habe?

Uns ist klar, wer sich so fühlt braucht die Erfahrung echter und aufrichtiger Annahme. Zu spüren, dass ich geliebt bin, trotz meiner ausgeprägten Gesichtsmarkmale oder einer bestimmten Figur ist befreiend. Wenn andere das hinkriegen, dann muss es doch auch für mich selbst einen Weg zu diesem Gefühl geben! Ebenso geht es dem unter Selbstverdammnis Leidenden: zu erfahren, dass mir vergeben werden kann und ich TROTZ meines Fehlers wieder in Beziehung mit Menschen treten kann, ist wie eine Erlösung für die gepeinigte Seele und ein guter Weg, falsche Verhaltensmuster und deren Ursache auszumerzen.

Mich erstaunt es immer wieder, welche Lügen wir Menschen glauben. Lügen die uns binden. Jesus sagt seinen Nachfolgern in Johannes 8: „Wenn ihr an meinen Worten festhaltet und das tut, was ich euch gesagt habe, dann seid ihr wirklich meine Jünger. Ihr werdet die Wahrheit erkennen, und die Wahrheit wird euch befreien!“ (HFA) Die Perspektive ist also, im Vertrauen auf Jesus die wesentlichen Leitlinien und Wertmaßstäbe für das eigene und befreite Leben zu finden.

Paulus vervollständigt diesen Gedankengang in Römer 5: „Gott hingegen beweist uns seine Liebe dadurch, dass Christus für uns starb, als wir noch Sünder waren.“ (HFA) Die Wahrheit, die uns frei macht ist also: „Gott liebt mich. Punkt.“

Gebet:

Lieber himmlischer Vater, Du liebst uns. Und nicht nur „irgendwie“ „die ganze Welt“ sondern jeden spezifisch und individuell. Wir brauchen Deine Erlösung. Hilf uns, die Lügen zu entlarven, die unser Selbstbild negativ färben und Dinge zu unterlassen, die uns hinterher quälen. Danke, dass wir Annahme und Beziehung erleben dürfen, mit Dir und anderen Menschen. Amen.

TAG 4

Johannes 4,7-19

Der Liebes hunger scheint bei manchen Menschen so stark zu sein, dass sie einiges auf sich nehmen, um diese Liebe zu bekommen. Und manchmal wundert man sich, wozu die Leute sich missbrauchen lassen, immer noch in der Hoffnung, dabei wahre Liebe zu finden. Oft liegt dem die Lüge zugrunde, sie könnten sich Liebe verdienen, oder wenn sie ganz, ganz toll sind, muss sie doch jemand lieben. Zwei Dinge werden dabei gern vergessen: zum einen, dass manche Menschen keine Liebe geben können, weil sie genauso leer sind wie man selbst oder noch leerer. Zum andern, ist der menschliche Liebes hunger oft auch so groß, dass kein anderer Mensch ihn stillen kann, sondern wir Liebe brauchen, die im wahrsten Sinne des Wortes „nicht von dieser Welt“ ist.

In der Bibel wird uns eine Begegnung geschildert, in der Jesus auf solch eine liebes hungerige Frau trifft – der Frau am Jakobsbrunnen. Sie hatte bereits fünf gescheiterte Beziehungen hinter sich und lebt jetzt mit einem sechsten Mann zusammen. Jesus weiß alles über sie und sieht auch ihre große Sehnsucht dahinter. Er bietet ihr lebendiges Wasser an, das ihren großen innerlichen Durst stillen kann. Sie erkennt in Jesus den verheißenen Messias und spürt: all ihre Sehnsucht kann hier gestillt werden. Durch die Begegnung mit Jesus wird diese Frau verändert und befreit.

So kann es auch uns gehen, wenn wir merken, dass wir ihm nichts vormachen müssen. Einer der schönsten Bibeldverse dazu steht in Römer 5,8: „Gott aber beweist uns seine große Liebe gerade dadurch, dass Christus für uns starb, als wir noch Sünder waren.“ Er ist für jeden von uns in den Tod gegangen, als wir noch seine Feinde waren, nichts von ihm wussten oder nichts von Ihm wissen wollten. Durch seinen Tod und seine Auferstehung hat er uns von Schuld und Scham erlöst. Und er möchte unseren Liebes hunger stillen. Seine Liebe hat eine Qualität, die nicht von dieser Welt und zudem noch unerschöpflich ist.

Gebet:

Lieber himmlischer Vater, wir danken Dir für Deine unvorstellbare und bedingungslose Liebe, die Du zu uns hast. Du liebst uns nicht, weil wir so toll sind, sondern weil Du Dich für uns entschieden hast. Wir müssen Dir nichts vormachen. Und Du kennst unser Herzensbedürfnis: unseren Hunger nach wahrer Liebe und Annahme und kannst genau diesen Hunger stillen. Komm Du in unser Leben, wir machen unser Herz auf und vertrauen Dir. Erfülle Du uns mit Deiner Liebe. Amen.

TAG 5

2. Korinther 12,9

Eigentlich komisch: obwohl jeder von uns weiß, dass wir nicht perfekt sind und in einer nicht-perfekten Welt leben, gibt es Bereiche in unserem Leben, in denen uns irgendwelche Idealvorstellungen davon leiten, wie es *eigentlich* sein müsste. Ein Beispiel ist das Körpergewicht: *Eigentlich* sollte ich längst wieder mein Idealgewicht haben, aber ich bin immer ein paar Kilo drüber. Und weil ich es nicht schaffe, werde ich täglich mit meinem „Versagen“ in diesem Bereich konfrontiert. Auf diese Weise tyrannisieren Idealbilder die Seele vieler Menschen. In unterschiedlichen Bereichen.

Als Gott mich damals mit der Idee ansprach, ich könnte Pastor werden, fühlte ich mich einerseits geehrt, wurde aber im selben Augenblick auch sehr kleinmütig. Denn ich dachte beim Stichwort „Pastoren“ an große Männer Gottes, die zum Teil international bekannt waren und ich kam mir in diesem Vergleich denkbar mickrig und klein vor. Fast hätte ich mich deshalb nicht getraut diesen Weg zu gehen. Das „Idealbild“ hatte mich eingeschüchtert. Ich musste lernen, dass ich einen eigenen Weg als *Pastor* habe, einen der zu mir und meiner Persönlichkeit passt und wohl anders aussieht als der meiner damaligen Vorbilder. Und zu diesem persönlichen Weg sollte und durfte ich „Ja“ sagen. Mehr wurde gar nicht erwartet. Von niemandem!

Der Vergleich zweier Blumenvasen verdeutlicht das sehr schön: die eine ist ein Musterexemplar einer Vase, edel und verziert. Bestimmt ist sie für einen bestimmten Zweck oder Besitzer extra so kunstvoll gestaltet worden. Doch müssen ALLE Blumenvasen so aussehen? Nein, denn den Blumen geht es in der schlichten Vase genauso gut, solange Wasser drin ist. Und es gibt Situationen, in denen die tolle Blumenvase völlig fehl am Platz wäre.

Es fängt also damit an, dass wir Ja sagen zu dem, wer wir sind. Mag sein, dass Gott uns im Laufe der Zeit verändert und wir selbst vielleicht für andere zum „Vorbild“ werden. Dabei ist es bestimmt nicht verkehrt, Ziele zu haben und Schritte zu planen, um diese Ziele gesund zu erreichen. Aber wenn es um den Wert unseres Lebens geht, gelten andere Regeln. In 2. Korinther 12 schreibt Paulus: „Aber [der HERR] hat zu mir gesagt: »Meine Gnade ist alles, was du brauchst! Denn gerade, wenn du schwach bist, wirkt meine Kraft ganz besonders an dir.« Darum will ich vor allem auf meine Schwachheit stolz sein. Dann nämlich erweist sich die Kraft von Christus an mir.“ (HFA)

Letztlich geht es doch darum, dass die Blumen Wasser bekommen, egal aus welcher Vase. Und dieses Wasser ist das Leben, das Gott schenkt.

Gebet:

Himmlicher Vater, danke dass Du jeden Menschen mit Augen voller Liebe betrachtest. Hilf uns, das für uns selbst immer wieder anzunehmen. Wir müssen uns nicht *besser* machen, um geliebt zu werden. Ganz im Gegenteil, weil Du uns liebst, hilfst Du uns Dinge besser zu machen. Ach Danke, dass Du gute Pläne und Gedanken über jeden von uns hast. Amen.

TAG 6

Jesaja 41,13-14

Wenn sich Menschen weniger wertvoll fühlen als andere hat das so gut wie immer damit zu tun, wie andere Menschen sie von klein auf behandelt haben. Wir beziehen unseren Wert und unsere Identität davon, wieviel Wertschätzung wir in unserer Kindheit von unseren Eltern oder nahestehenden Personen erhalten. Weil also unsere Identität und unser Wertgefühl durch Beziehung entstehen, also dadurch wieviel Wert uns jemand anderes beimisst, lässt sich erklären, dass Menschen mit einem geringen Selbstwert alles versuchen, um von anderen geliebt zu werden. Sie wollen ihre innere Leere ausfüllen und versuchen z.B. über Sex, Drogen, Geld, Ruhm oder Macht die ihnen fehlende Liebe und Wertschätzung zu bekommen. Dennoch bleiben sie leer. Und die Hoffnungslosigkeit, nie das zu bekommen, was sie sich wünschen wird, immer größer.

Und hier kommt Gott ins Spiel. Denn er hat etwas zu sagen zu unserem Wert. Die Bibel macht deutlich, dass Gott jeden von uns gewollt hat, dass er es ist, der uns Leben gab und dass er uns liebt. Er hat nicht deshalb Interesse an uns, weil wir ihm irgendetwas geben könnten oder weil

wir so toll und attraktiv wären. Genauso wie auch Babys ihren Eltern erst einmal nichts geben können. Babys machen Arbeit und Mühe, sind unersättlich und hilflos. Doch genau dann entsteht Wertgefühl, wenn wir bedingungslos und in unserer Schwäche und Hilflosigkeit geliebt werden.

So macht Gott das auch mit uns und gibt uns durch Seinen Zuspruch eine feste Identität. In Jesaja 41,14 steht z.B.: „Israel, du kleines Volk, das von Jakob abstammt, hab keine Angst, auch wenn du schwach und hilflos bist. Ich helfe dir; ich, der HERR, der heilige Gott Israels, bin dein Erlöser.“
(HFA)

Dieser Zuspruch gilt auch Ihnen, wenn sie sich klein und hilflos fühlen. Da ist ein Erlöser, ein starker Helfer, ein Gott, der in Jesus Christus zu uns kam und uns anbietet, in Beziehung mit ihm zu leben.

Gebet:

Lieber himmlischer Vater, danke, dass Du viel größere Liebe für uns hast als die Menschen, die uns an diesem Punkt etwas schuldig geblieben sind. Danke, dass Du unseren Mangel ausfüllen kannst, uns begegnen möchtest. Herr, sprich Du in unser Herz, was Deine Gedanken über uns sind und hilf uns, fest in der Identität zu werden, die Du für uns hast. Amen.

TAG 7

Wir ermutigen Dich: Du bist wertvoll und unendlich geliebt. Diese Wahrheiten darfst Du als Kind Gottes für Dein Leben in Anspruch nehmen. Nimm Dir heute Zeit und lies, welche Zusagen Dir Gott in seinem Wort gemacht hat.

Bibelstellen:

- Jeremia 31,3
- Psalm 139,13-14
- Jesaja 43,4
- Johannes 3,16-17
- Römer 8,38-39
- 1.Johannes 3,1
- Lukas 12,7
- Jesaja 54,10

Hat dich dieser Bibelleseplan ermutigt? Dann freuen wir uns, wenn du unsere Arbeit mit einer Spende unterstützt und uns dabei hilfst, dass noch mehr Menschen Gott erleben.

IBAN: DE29 5009 2100 0001 4537 00

www.cbndeutschland.org/spenden

© 2025 Christian Broadcasting Network

Bibelübersetzung: Hoffnung für alle®,
Copyright © 1983, 1996, 2002, 2015 by Biblica, Inc.
Verwendet mit freundlicher Genehmigung des Herausgebers Fontis.