Gott,
ich setz mich kurz zu dir



5 Minuten
für dich und Gott

CHRISTLICHE IMPULSE
FÜR DEINEN ALLTAG

Copyright © 2026 Hanna Merten
vertreten durch Sandra Jockel

c/o IP-Management #7528
Ludwig-Erhard-Str. 18
20459 Hamburg

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Buch und seine Inhalte sind urheberrechtlich geschützt. Weder Auszüge noch das Werk als Ganzes dürfen ohne ausdrückliche Genehmigung des Rechteinhabers verwendet werden.

Hinweis
Dieses Buch enthält geistliche Impulse und persönliche Anregungen. Es ersetzt keine ärztliche, psychotherapeutische oder seelsorgerliche Behandlung. Autorin und Verlag übernehmen keine Haftung für Entscheidungen, die auf Grundlage dieses Buches getroffen werden.

Bibelzitate
Alle Bibelzitate folgen der Lutherbibel von 1912 (gemeinfrei). Auslassungen innerhalb eines Zitats sind mit [...] gekennzeichnet.

ISBN: 978-9-403960-65-4
Verlagsportal: Bookmundo

INHALT

Einführung 7

Erschöpfung

Warum bin ich schon müde, bevor der Tag anfängt? 12

Wie soll ich das alles schaffen? 14

Warum funktioniere ich nur noch, statt zu leben? 16

Gott, warum kann ich nicht abschalten, obwohl Feierabend ist? 18

Warum werde ich immer dann krank, wenn ich endlich frei habe? 20

Warum bin ich ausgerechnet zu denen gereizt, die mir am nächsten sind? . 22

Warum fühlt sich Ausruhen an wie Faulheit? 24

Wer trägt eigentlich mich? 26

Was mache ich, wenn ich morgen wieder nicht kann? 28

Selbstzweifel

Warum reicht mir nie, was ich geschafft habe? 32

Warum bin ich zu allen freundlicher als zu mir selbst? 34

Warum tue ich so, als ginge es mir gut? 36

Warum vergleiche ich mich ständig mit anderen? 38

Warum schäme ich mich für etwas, das lange her ist? 40

Gott, bin ich genug, so wie ich bin? 42

Warum glaube ich der Kritik eher als dem Zuspruch? 44

Warum fällt es mir so schwer, mir selbst zu verzeihen? 46

Warum fühle ich mich überall ein bisschen fremd? 48

Darf ich stolz auf mich sein? 50

Ungewissheit

Gott, warum lässt du mich so lange warten? 54

Soll ich bleiben oder gehen? 56

Was, wenn ich mich falsch entscheide? 58

Warum sagst du nicht einfach, was ich tun soll? 60

Wie halte ich es aus, wenn nichts sicher ist? 62

Gott, gehst du auch Wege mit, die ich mir nicht ausgesucht habe? 64

Was, wenn ich meine Chance längst verpasst habe? 66

Gott, hast du einen anderen Zeitplan als ich? 68

Darf ich Angst vor der Zukunft haben? 70

Gott, was, wenn ich gerade keinen Plan habe? 72

Verletzung

Muss ich wirklich jedem vergeben? 76

Gott, darf ich Grenzen setzen? 78

Warum fühle ich mich einsam, obwohl Menschen da sind? 80

Was mache ich mit meiner Wut? 82

Muss ich Kontakt halten, wenn er mir schadet? 84

Gott, warum lässt du zu, dass Menschen sich so wehtun? 86

Warum sind ausgerechnet die Nächsten am härtesten zu mir? 88

Gott, siehst du auch, was mir angetan wurde? 90

Wie verzeihe ich jemandem, der sich nie entschuldigt hat? 92

Warum vermisse ich Menschen, die mir nicht guttun? 94

Angst

Warum wird alles um drei Uhr nachts größer? 98

Wie halte ich es aus, wenn ich mein Kind nicht beschützen kann? 100

Warum kann ich nicht aufhören, mir Sorgen zu machen? 102

Gott, wo warst du, als es passiert ist? 104

Was, wenn ich jemanden verliere, den ich brauche? 106

Warum macht mir die Welt gerade so viel Angst? 108

Gott, hältst du mich auch, wenn ich falle? 110

Was mache ich mit einer Angst, für die es keinen Grund gibt? 112

Wie schaffe ich den nächsten Tag ohne diesen Menschen? 114

Darf ich mich fürchten, obwohl ich glaube? 116

Zweifel

Warum antwortest du nicht, obwohl ich bete? 120

Gott, darf ich wütend auf dich sein? 122

Ist wirklich alles dein Plan? 124

Gott, hörst du mich auch, wenn ich keine Kraft zum Beten habe? 126

Gott, wie erkenne ich, ob ein Gedanke wirklich von dir kommt? 128

Gott, glaube ich überhaupt noch? 130

Was, wenn ich mir das alles nur einbilde? 132

Reicht dir mein Glaube, so klein wie er ist? 134

Warum lässt du Dinge zu, die ich nicht verstehe? 136

Darf ich zweifeln und trotzdem dazugehören? 138

Mut

Woher nehme ich den Mut, es endlich zu sagen? 142

Ist es zu spät, noch einmal anzufangen? 144

Gott, gehst du mit, wenn ich springe? 146

Wie höre ich auf, es allen recht machen zu wollen? 148

Was, wenn ich dafür ausgelacht werde? 150

Gott, traust du mir mehr zu als ich mir selbst? 152

Darf ich etwas loslassen, das mir wichtig war? 154

Gott, hilfst du mir auch beim ersten Schritt? 156

Dankbarkeit

Warum fällt mir das Danken schwerer als das Bitten? 160

Gott, habe ich übersehen, was du längst getan hast? 162

Wie merke ich mir die guten Tage? 164

Warum sage ich Menschen so selten, wie dankbar ich für sie bin? 166

Wie viel in meinem Leben habe ich eigentlich geschenkt bekommen? 168

Was, wenn das hier schon das Gute ist? 170

Gott, danke — reicht das als Gebet? 172

Gott, bleibst du auch, wenn es mir gut geht? 174

Bevor du das Buch zuklappst 176

EINFÜHRUNG

SCHÖN, DASS DU DA BIST

Vielleicht hast du dieses Buch aufgeschlagen, weil gerade etwas schwer ist. Weil dein Kopf nicht zur Ruhe kommt. Weil du eine Entscheidung vor dir herschiebst, an dir zweifelst oder Gott eine Frage stellen möchtest, auf die du selbst keine Antwort findest.

Vielleicht geht es dir aber auch gut. Und du möchtest dir einfach ein paar Minuten nehmen, um nicht an Gott vorbeizuleben, nur weil gerade nichts brennt.

Für beides ist dieses Buch gedacht.

Du musst hier nichts leisten. Du musst nicht besonders gläubig sein, keine richtigen Worte finden und auch nicht jeden Zweifel vorher ausräumen. Manchmal reichen fünf Minuten. Ein Gedanke. Ein ehrlicher Satz. Oder einfach der Moment, in dem du dir kurz Zeit nimmst und sagst: *Gott, ich setz mich kurz zu dir.*

WAS DICH IN DIESEM BUCH ERWARTET

Dieses Buch versammelt 75 kurze Impulse zu Fragen, die mitten im Alltag auftauchen können.

Warum bin ich schon müde, bevor der Tag angefangen hat? Darf ich Angst haben, obwohl ich glaube? Was, wenn ich mich falsch entscheide? Darf ich Grenzen setzen? Und warum vergesse ich Gott manchmal gerade dann, wenn es mir gut geht?

Nicht jede dieser Fragen bekommt eine einfache Antwort. Manche Fragen brauchen vielleicht auch gar keine.

Jeder Impuls beginnt mit einer Frage und einem Bibelvers. Darunter steht in einem Satz, worum es in diesem Vers geht. Dann folgt eine Situation aus dem Alltag und von dort aus ein genauerer Blick auf den Vers: In welchem Zusammenhang stehen diese Worte? Was haben sie damals bedeutet? Und was könnten sie heute für dich bedeuten? Am Ende jeder Einheit findest du ein kurzes Gebet. Du kannst es genauso beten, wie es dort steht. Du kannst einzelne Sätze verändern. Oder du nimmst es nur als Anfang für deine eigenen Worte.

WIE DU DIESES BUCH NUTZEN KANNST

Du musst dieses Buch nicht von vorne nach hinten lesen.

Vielleicht gibt es heute eine Überschrift, bei der du sofort hängen bleibst. Dann fang dort an. Vielleicht möchtest du jeden Morgen oder Abend einen Impuls lesen. Vielleicht liegt das Buch wochenlang auf dem Nachttisch, bis du es wieder brauchst.

Es gibt hier keinen Plan, den du erfüllen musst. Die Kapitel orientieren sich an Situationen und Gefühlen, die viele von uns kennen: Erschöpfung, Selbstzweifel, Ungewissheit, Verletzung, Angst, Zweifel, Mut und Dankbarkeit. So kannst du gezielt dort aufschlagen, wo du dich gerade wiederfindest.

Ein Impuls braucht nur wenige Minuten. Wenn ein Satz länger bei dir bleibt, musst du nicht gleich weiterlesen. Fünf Minuten mit einem Gedanken, der dich wirklich erreicht, können mehr sein als viele Seiten, die du nur überfliegst.

DU DARFST EHRLICH SEIN

Vielleicht ist das Wichtigste an diesem Buch, dass du vor Gott keine bessere Version von dir mitbringen musst.

Du darfst müde sein. Wütend. Dankbar. Unsicher. Enttäuscht. Hoffnungsvoll. Du darfst glauben und gleichzeitig Fragen haben. Und wenn du einmal gar nicht weißt, was du sagen sollst, darf auch das da sein.

Die Bibel kennt nicht nur Menschen, die sicher glauben. Sie kennt Menschen, die klagen, warten, zweifeln, Angst haben, weglaufen, neu anfangen und manchmal nur noch einen einzigen Satz herausbringen.

Darum geht es auf den nächsten Seiten nicht darum, für jede Lebenslage die perfekte christliche Antwort zu finden. Es geht darum, dir immer wieder einen kleinen Raum zu schaffen.

Einen Moment, in dem du nicht funktionieren musst.

Einen Moment, in dem eine Frage offen bleiben darf.

Einen Moment für dich und Gott.

ERSCHÖPFUNG



Für Tage, an denen dir die Kraft fehlt



WARUM BIN ICH SCHON MÜDE, BEVOR DER TAG ANFÄNGT?

„ER GIBT DEM MÜDEN KRAFT UND STÄRKE GENUG DEM UNVERMÖGENDEN.“

JESAJA 40,29 · LUTHERBIBEL 1912



Gott gibt Kraft gerade dem, dem die eigene ausgeht.

Der Wecker klingelt, und noch bevor du die Augen richtig aufmachst, ist sie da: diese bleierne Müdigkeit. Du hast geschlafen, aber nicht das Gefühl, neue Kraft bekommen zu haben. Noch bevor der Tag beginnt, fragst du dich, wie du überhaupt bis zum Abend kommen sollst.

An solchen Morgen taucht schnell der Gedanke auf: Gott, ich würde dir gern vertrauen, aber heute habe ich nicht einmal genug Kraft für mich selbst. Genau an solchen Morgen braucht Glaube keine großen Worte. Manchmal beginnt er mit dem ehrlichen Eingeständnis: Ich bin müde, und ich brauche dich.

Jesaja 40 spricht zu Israel, das sich von Gott übersehen fühlt. Direkt vor unserem Vers steht die Klage, der eigene Weg sei Gott verborgen. Darauf antwortet der Text nicht mit einem Vorwurf, sondern mit einer Zusage: Gott wird nicht müde — und er gibt dem Müden Kraft.

Vielleicht ist das die eigentliche Antwort auf deine Frage. Nicht, warum du müde bist — sondern dass du es sein darfst, ohne dich dafür zu rechtfertigen. Auch heute. Auch vor Gott.

Der Tag fängt gleich an, und du bist nicht ausgeruht. Das ist die Lage. Sie ist nicht schön, und sie ist auch keine Schuld. Der Vers verspricht keine Kraft für alles — nur Kraft für den Müden. Also für dich, heute, so wie du gerade dasitzt.

Gott,

ich bin müde. Schon jetzt, obwohl der Tag gerade erst beginnt.

Ich weiß nicht, wie ich alles schaffen soll, was heute vor mir liegt.

Und ich möchte nicht so tun, als hätte ich mehr Kraft, als ich gerade habe.

Bitte gib mir, was ich für diesen Tag brauche.

Nicht für alles auf einmal.

Für den nächsten Schritt.

Amen.

WIE SOLL ICH DAS ALLES SCHAFFEN?

„DARUM SORGET NICHT FÜR DEN ANDERN MORGEN; DENN DER MORGENDE TAG WIRD FÜR DAS SEINE SORGEN. ES IST GENUG, DASS EIN JEGLICHER TAG SEINE EIGENE PLAGE HABE.“

MATTHÄUS 6,34 · LUTHERBIBEL 1912



Mach dir heute nicht schon Sorgen um morgen. Jeder Tag hat genug mit sich selbst zu tun.

Sonntagabend. Du öffnest den Kalender, und mit jedem Termin wird der Druck in deiner Brust ein bisschen größer. Arbeit, Familie, Verpflichtungen, Dinge, die längst erledigt sein sollten. Eine ganze Woche liegt vor dir, und sie fühlt sich an, als müsste sie heute Abend schon bewältigt werden.

Im Gebet bleibt davon manchmal nur ein schlichter Satz: Gott, wie soll ich das alles schaffen? Du wünschst dir nicht unbedingt weniger Verantwortung. Du wünschst dir das Gefühl, mit ihr nicht allein zu sein und nicht schon heute die Kraft für alles Kommende aufbringen zu müssen.

Jesus sagt nicht, dass es leicht wird, und er verspricht auch nicht, dass weniger ansteht. Er richtet den Blick auf den heutigen Tag. Die Sorge um morgen soll nicht zusätzlich die Kraft auffressen, die du heute brauchst.

Das Wort „Plage“ macht den Vers erstaunlich nüchtern. Jesus leugnet die Belastung des Tages nicht. Seine Einladung lautet vielmehr: Lass die Sorge um morgen nicht schon heute zu einer zweiten Last werden.

Das ist keine Verdrängung. Der Kalender bleibt voll. Aber es ist eine ehrlichere Sicht auf das, was du wirklich vor dir hast: nicht eine Woche, sondern einen Montag.

Nimm dir heute Abend nichts weiter vor, als bis morgen zu denken. Wenn du merkst, dass du wieder anfängst zu addieren, hol dich zurück.

Gott,

wenn ich auf die ganze Woche schaue, wird mir eng.

Ich weiß, dass ich das nicht auf einmal tragen muss. Ich mache es trotzdem ständig.

Hilf mir, bis morgen zu denken. Und lass mich heute Abend zur Ruhe kommen, obwohl noch nichts erledigt ist.

Amen.

WARUM FUNKTIONIERE ICH NUR NOCH, STATT ZU LEBEN?

„MEINE SEELE IST STILLE ZU GOTT, DER MIR HILFT.“

PSALM 62,2 · LUTHERBIBEL 1912



Dein Leben muss nicht erst still werden, damit deine Seele bei Gott Ruhe finden kann.

Du stehst auf, erledigst, organisierst, antwortest, kümmerst dich. Von außen funktioniert dein Leben. Nur innen ist es still geworden auf eine Art, die sich nicht friedlich anfühlt. Du machst weiter, aber manchmal fragst du dich, wann du selbst eigentlich darin vorkommst.

Und vielleicht liegt genau darin auch eine leise Sehnsucht nach Gott: nicht noch eine Aufgabe, nicht noch etwas, das du richtig machen musst, sondern ein Ort, an dem du einfach da sein darfst. Wo du nicht funktionieren musst, damit jemand bei dir bleibt.

Psalm 62 beginnt mit einem erstaunlichen Satz: „Meine Seele ist stille zu Gott.“ Dabei ist die Lage des Beters alles andere als still. Wenige Verse später spricht er von Menschen, die ihm nachstellen. Er vergleicht sich mit einer schiefen Wand, die jederzeit umgestoßen werden könnte.

Du musst dein Funktionieren nicht auf Knopfdruck beenden. Du musst auch nicht in fünf Minuten wieder Zugang zu all deinen Gefühlen finden. Aber du kannst für einen Moment aufhören, etwas von dir zu verlangen. Setz dich kurz zu Gott — ohne etwas zu erledigen, ohne eine Lösung zu suchen, vielleicht sogar ohne viele Worte.

Der Psalm verlangt nicht, dass dein Leben erst still wird. Er erinnert dich daran, dass es mitten darin jemanden gibt, bei dem deine Seele Ruhe suchen darf. Vielleicht spürst du davon heute viel. Vielleicht gar nichts. Beides darf sein.

Gott,

ich funktioniere.

Ich erledige, was erledigt werden muss, aber manchmal habe ich das Gefühl, dabei an mir selbst vorbeizuleben.

Ich weiß gerade nicht einmal genau, was mir fehlt. Lass mich für einen Moment bei dir sein — ohne etwas leisten oder lösen zu müssen.

Nicht besonders fromm. Einfach hier.

Amen.

GOTT, WARUM KANN ICH NICHT ABSCHALTEN, OBWOHL FEIERABEND IST?

„ICH LIEGE UND SCHLAFE GANZ MIT FRIEDEN; DENN ALLEIN DU, HERR, HILFST MIR, DASS ICH SICHER WOHNE.“

PSALM 4,9 · LUTHERBIBEL 1912



Frieden beginnt nicht erst, wenn alles geklärt ist.

Der Tag ist vorbei, aber dein Kopf hat die Nachricht offenbar nicht bekommen. Du sitzt auf dem Sofa, die Serie läuft, und innerlich führst du noch Gespräche, beantwortest Mails und spielst den morgigen Tag durch. Dein Körper ist zuhause, aber ein Teil von dir immer noch bei der Arbeit.

Gerade dann kann selbst ein kurzes Gebet schwerfallen. Du möchtest Gott etwas abgeben, merkst aber, dass deine Gedanken es sofort wieder zurückholen. Vielleicht lautet deine eigentliche Bitte deshalb heute nicht: Mach alles gut. Sondern: Gott, hilf mir, für diese Nacht nicht alles festhalten zu müssen.