

A group of seven horses of various colors (brown, white, grey, black) running towards the viewer. Their manes and tails are blowing in the wind, suggesting speed and power. The background is a soft, hazy landscape.

Stark und beliebt?

Hoffe auf den HERRN, sei stark,  
und dein Herz fasse Mut – ja,  
hoffe auf den HERRN! Psalm 27,14

# Was bedeutet es stark zu sein?

## Definitionen von «stark» gemäss Wörterbuch:

1. viel Kraft besitzend, über genügend Kräfte verfügend; von viel Kraft zeugend; kräftig; z.B. "ein starker Mann"
2. sehr leistungsfähig, widerstandsfähig; z.B. "ein starkes Herz«

## Was wird empfohlen, um innere, mentale Stärke oder Resilienz aufzubauen?

- Lerne aus deinen Fehlern
- Entwickle eine gesunde Portion an Optimismus
- Lerne von anderen und gönne ihnen ihren Erfolg
- Steh zu deinen Ängsten, Zweifeln, Schwächen

# Gott fordert uns auf stark zu sein

Psalm 27,14 (Die Bibel – Neue Genfer Übersetzung 2010)

Hoffe auf den HERRN, **sei stark**, und dein Herz fasse Mut – ja, hoffe auf den HERRN!

Josua 1,9 (Die Bibel – Elberfelder Übersetzung 1985)

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.

# Was versteht Gott unter stark sein?

2.Korinther 12,9-10 (Die Bibel – Neue Genfer Übersetzung 2010)

<sup>9</sup> Doch der Herr hat zu mir gesagt: »Meine Gnade ist alles, was du brauchst, denn meine Kraft kommt gerade in der Schwachheit zur vollen Auswirkung.« Daher will ich nun mit grösster Freude und mehr als alles andere **meine Schwachheiten rühmen, weil dann die Kraft von Christus in mir wohnt.** <sup>10</sup> Ja, ich kann es von ganzem Herzen akzeptieren, dass ich wegen Christus mit Schwachheiten leben und Misshandlungen, Nöte, Verfolgungen und Bedrängnisse ertragen muss. **Denn gerade dann, wenn ich schwach bin, bin ich stark.**

# Unsere Stärke liegt in und kommt durch Gott

1.Johannes 4,4 (Die Bibel – Neue Genfer Übersetzung 2010)

Ihr jedoch stammt von Gott, liebe Kinder, und habt den falschen Propheten siegreich widerstanden; denn der, **der in euch lebt, ist grösser und stärker als der, von dem die Welt beherrscht wird.**

# Klug ist: Lebe so, dass Gott deine Stärke ist

Matthäus 7,24 und 26 (Die Bibel – Neue Genfer Übersetzung 2010)

<sup>24</sup> »Darum gleicht jeder, der **meine Worte hört und danach handelt**, einem klugen Mann, der sein **Haus auf felsigen Grund** baut.

<sup>26</sup> Jeder aber, der **meine Worte hört und nicht danach handelt**, gleicht einem törichten Mann, der sein **Haus auf sandigen Boden** baut.

# Wahre Stärke sucht die Nähe Gottes

Jakobus 4,7-10 (Die Bibel – Neue Genfer Übersetzung 2010)

<sup>7</sup> Ordnet euch daher Gott unter! Und **dem Teufel widersteht**, dann wird er von euch ablassen und fliehen. <sup>8</sup> **Sucht die Nähe Gottes**, dann wird er euch nahe sein! Wascht die Schuld von euren Händen, ihr Sünder! Reinigt eure Herzen, ihr Unentschlossenen! <sup>9</sup> Klagt über euren Zustand, trauert und weint! Aus eurem Lachen muss Traurigkeit werden, aus eurer Freude Bestürzung und Scham. <sup>10</sup> **Beugt euch vor dem Herrn, dann wird er euch erhöhen**

# Stark und beliebt?

- **Wenn** wir uns **schwach** fühlen aber unseren **Blick auf Jesus richten** und ein **Teil werden** von **Seinem Plan**, dann **macht uns das stark**.
- **Als Kinder Gottes** müssen wir **Stärke nicht selbst hervorbringen**, sondern wir **finden Stärke** in der **Beziehung mit Gott**.
- **Wahrheit und demgemäss handeln ist wahre Stärke** im Sinn von Widerstandsfähigkeit gegen Umstände.
- **Wahre Stärke ist eine innere Angelegenheit** und nichts Äusserliches.
- Adressen für **Lebensberatung**, Seelsorge: [www.martus.ch/hilfe](http://www.martus.ch/hilfe)

A group of seven horses running towards the viewer. The horses are in various colors: brown, white, grey, and dark brown. Their manes and tails are blowing in the wind, suggesting speed and power. The background is a soft, hazy landscape.

Stark und beliebt?

Hoffe auf den HERRN, sei stark,  
und dein Herz fasse Mut – ja,  
hoffe auf den HERRN! Psalm 27,14