



ANNE LÖWEN



# Joy

SO  
BESCHENKT  
BIST DU



24 SOFAPAUSEN  
IM ADVENT

BRUNNEN



ANNE LÖWEN

# Joy

SO  
BESCHENKT  
BIST DU

24 SOFAPAUSEN IM ADVENT



 **BRUNNEN**  
Verlag GmbH · Giessen

Bibelzitate folgen, wo nicht anders angegeben, dem Bibeltext der Neuen Genfer Übersetzung – Neues Testament und Psalmen. Copyright © 2011 Genfer Bibelgesellschaft. Wiedergegeben mit freundlicher Genehmigung. Alle Rechte vorbehalten.

Ferner wurden verwendet:

Hoffnung für alle®, Copyright © 1983, 1996, 2002 by Biblica, Inc.®.  
Verwendet mit freundlicher Genehmigung von Fontis – Brunnen Basel für:  
Sprüche 3,5; 1. Johannes 5,14; Jesaja 43,19; Matthäus 2,10-11; Matthäus 7,11; 2. Korinther 6,6; Römer 14,17; 1. Korinther 1,5; 1. Korinther 12,4; Jesaja 38,15; Matthäus 28,19-20.

Neues Leben. Die Bibel © 2002 und 2006 SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten für: Matthäus 11,28; Jesaja 55,9; Jeremia 29,11; Psalm 149,2; Psalm 16,11.

Revidierte Elberfelder Bibel © 1985/1991/2006 SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten für: Psalm 16,8-9; Offenbarung 2,10.

Die Bibel nach Martin Luthers Übersetzung, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart für: Josua 18,3; Hoheslied 2,10; Lukas 15,31.



© 2020 Brunnen Verlag GmbH, Gießen

Lektorat: Konstanze von der Pahlen

Umschlaggestaltung: Daniela Sprenger

Satz: DTP Brunnen

Druck: CPI books, Deutschland

ISBN 978-3-7655-0755-7

[www.brunnen-verlag.de](http://www.brunnen-verlag.de)



Für

*Elijas, Joel, Liliya und Junijas*

Danke, dass ihr so viel Freude  
in mein Leben gebracht habt.  
Jeden Tag macht ihr so reich.

*In Liebe*







# Inhalt



<b>Vorwort: Voller Vorfreude</b>	7
<b>Das Geschenk: Was bedeutet ein Leben in Fülle?</b>	13
1. Dezember: Du bist beschenkt	14
2. Dezember: Du bist geliebt	17
3. Dezember: Du bist gekrönt	21
<i>Fun-Event der Woche: Weihnachtsdekoglanz</i>	26
4. Dezember: Du bist getragen	27
5. Dezember: Du bist errettet	31
6. Dezember: Du bist eingeladen	35
<b>Das Geschenk auspacken: Wie kann ich ein Leben in Fülle leben?</b>	39
7. Dezember: Lebe deine Bestimmung	40
8. Dezember: Lebe dein Abenteuer	44
9. Dezember: Lebe Glauben	49
<i>Fun-Event der Woche: Weihnachtsgeschichtenmarathon</i>	53
10. Dezember: Lebe Gottes Träume	54
11. Dezember: Lebe Mut	58
12. Dezember: Lebe Treue	63
<b>Das Geschenk genießen: Ein Wunsch erfüllt sich</b>	67
13. Dezember: Du darfst voller Freude und Dank sein	68
14. Dezember: Du darfst etwas Neues erleben	73
15. Dezember: Du darfst einen Schatz entdecken	77

16. Dezember: Du darfst dich über den Heiligen Geist freuen	83
<i>Fun-Event der Woche: Weihnachtsplätzchensegen</i>	87
17. Dezember: Du darfst Gottes Tochter sein	89
18. Dezember: Du darfst geheilt leben	95
<b>Das Geschenk weitergeben:</b>	
<b>Freude und Hoffnung verkünden</b>	99
19. Dezember: Verschenke Weihnachtsbedeutung	100
20. Dezember: Verschenke Hoffnung	104
<i>Fun-Event der Woche: Weihnachtsbaumparty</i>	107
21. Dezember: Verschenke Jesusnähe	108
22. Dezember: Verschenke Liebe	113
23. Dezember: Verschenke Zeit	116
24. Dezember: Verschenke dich	120
<b>Nachwort: Er ist genug</b>	125
<b>Quellenangaben</b>	127





# Vorwort



## VOLLER VORFREUDE

Voller Vorfreude zünde ich die Kerze an. Die erste Kerze. Irgendwie fühlt es sich ein bisschen so an, als sei ich wieder ein kleines Mädchen. Mein Herz ist voll kindlicher Erwartung auf das, was wir bald feiern dürfen. Nur noch drei weitere Kerzen und dann ist es endlich so weit.

Der Zauber der Weihnachtszeit hat mich schon immer begeistert. Überall Lichterglanz, verführerischer Plätzchenduft und festliche Vorbereitungsstimmung. Das Feierliche und Geheimnisvolle, die gespannte Erwartung, das alles hat nur diesen einen Grund: Wir sehen dem Tag entgegen, an dem wir das faszinierendste Ereignis der Weltgeschichte feiern: Jesus ist gekommen, um uns zu retten. Er, das Licht, kommt in unsere Finsternis, in der es so viel Hoffnungslosigkeit und Trauer gibt. Er kommt, um uns aus der Dunkelheit herauszuholen.

Ist das nicht die schönste Nachricht, die je verkündet wurde? In der Weihnachtsgeschichte wird deutlich: Durch Jesus kommt Freude in die Welt. Die Hirten sind einfach restlos begeistert, als sie von Jesus, dem neuen König, hören. Denn der Engel beschreibt seine Geburt als „große Freude“. Auch die Weisen spüren: Etwas Wunderbares ist hier gerade geschehen. Durch Jesus, sein Kommen und seine Erlösung ist eine Freude möglich, die vorher undenkbar war.

Weil wir Gott nicht vertraut haben und selber Herr über unser Leben sein wollten, waren wir tot und von Gott getrennt. Jesus schenkt neues Leben und neue Beziehung zu Gott. Aber es wird noch besser: Er will uns auch vor einem

Leben in Bedeutungslosigkeit, Mittelmäßigkeit und Langeweile retten. Klingt das nicht wundervoll?

Wir haben also viel Grund zum Feiern und ich freue mich sehr über unsere gemeinsame Adventszeit, die so greifbar vor uns liegt.

Weißt du: Immer wieder starte ich mit dem innigsten Wunsch in die Adventszeit, dass sie dieses Jahr von dieser unübertrefflichen Botschaft durchdrungen wird und ganz auf Jesus ausgerichtet ist. Aber mir ist bewusst geworden, dass ich oft an der falschen Stelle ansetze. Häufig versuche ich, diese Nähe zu Jesus und dieses Bedeutungsvolle von Weihnachten in meine Feiertage zu bringen, indem ich nach den richtigen Traditionen suche. Ich denke, dass ich ein Jesus-erfülltes Weihnachten feiern kann, wenn ich nur die richtigen Aktivitäten in meinen Zeitplan einfüge.

Und obwohl es eine wundervolle Sache ist, schöne Weihnachtstraditionen zu haben (du wirst auch in diesem Buch mit einigen Ideen dazu versorgt ;-)): Innige Jesus-Nähe und tiefe Glaubensfreude gewinne ich dadurch nicht. Der Schlüssel zu echter Weihnachtsfreude ist nicht in den „richtigen“ Aktivitäten zu finden, sondern in meinem Herzen. Wenn mein Herz erfüllt ist von meinem König, dann werden es auch meine Tage sein. Wenn mein ganzes Herz Jesus gehört, weil ich ihn über alles liebe (und das an jedem Tag des Jahres), dann werde ich echte Freude erleben.

Oft bin ich aber durch tausend große und kleine Dinge von meinem König abgelenkt. Ich beziehe Jesus nicht immer in meine Aufgaben mit ein. Ich mache mir nach wie vor sehr viele Sorgen. Ich habe Ängste. Ich lasse Jesus aus vielen Dingen raus. Oft vertraue ich ihm viel zu wenig. Und das, obwohl er mein König sein möchte – in allen Bereichen meines Lebens.

Vielleicht geht es dir auch manchmal so? Du wünschst dir dieses *Mehr*. Sehnt dich nach der ersten Liebe zurück, wie du sie zu Beginn deines Glaubens gespürt hast (Offenbarung 2,4). Nach dieser Freude in deiner Beziehung zu Jesus. Ich möchte dich so gerne ermutigen und dir zusprechen: Es gibt tatsächlich *mehr*. Jesus ist nicht in unsere Welt gekommen, damit wir innerlich leer bleiben. Nein, er hat uns erlöst, damit wir erfüllt leben können.

Natürlich bedeutet das nicht, dass wir jeden Tag auf Glaubenswolkesieben schweben. Wir können manchmal in ganz schön heftige Krisen geraten, die alles andere als erfüllend und freudig sind. Und selbst wenn alles normal läuft, befinden wir uns nicht konstant auf einem Glaubenshoch, auf dem wir halleluja-singend durch die Welt tanzen.

Was das Leben mit all seinen Herausforderungen dennoch wundervoll machen kann, ist eine Beziehung: unsere Beziehung zu Jesus, dem König der Könige.

Ich lade dich ein, Jesus wieder ganz neu den ersten Platz in deinem Herzen zu schenken. Lass den Glaubensalltagstrott hinter dir und finde den Weg zurück zu dieser funkelnden Liebe. Der Begeisterung und Dankbarkeit über all das, was du durch Jesus geschenkt bekommen hast. Erlebe, wie dein Glaube wieder ganz neu Feuer fängt und du diese Freude findest, die nur in seiner Nähe zu erleben ist.

Genau dadurch wird auch dein Weihnachtsfest zu etwas ganz Besonderem. Denn Jesus sagt selbst, dass er gekommen ist, um uns ein Leben in Fülle zu schenken (Johannes 10,10).

Ein Leben in Fülle. Ich liebe diese Worte. So viel Hoffnung, so viel Spielraum zum Träumen steckt darin. Wir sind für *mehr* gemacht. Jesus hat so viel mehr mit uns vor, als wir erahnen. Er möchte uns gebrauchen, um seinen Plan mit dieser Welt zu verwirklichen. Wir dürfen tatsächlich Teil seines

„Ich aber bin gekommen,  
um ihnen Leben  
zu bringen – Leben  
in ganzer Fülle.“

JOHANNES 10,10



Wirkens sein. Kribbelt es in deinem Bauch auch gerade so?  
Was für eine Message!

Und sie ist ganz aktuell. Denn Jesus kommt auch in deine ganz persönliche Welt. Er möchte dich befreien von allem, was dich davon zurückhält, ganz mit ihm zu leben. Damit du ihm hingegen nachfolgen und dabei die größte Freude deines Lebens genießen kannst. Denn nichts wird dich mehr erfüllen und glücklicher machen, als von ganzem Herzen mit ihm zu leben. Und genau deshalb posaunen die Engel diese Nachricht auch in alle Welt hinaus: Sie wissen, dass sie uns allen „große Freude“ bringen wird.

Dieses Leben in Fülle bietet Jesus dir an. Es ist wie ein riesiges und wertvolles Weihnachtsgeschenk, das nur darauf wartet, ausgepackt zu werden. Möchtest du es annehmen? Dann gönn dir in all dem Trubel immer wieder gemütliche Sofapausen und lass dich mit ungeahnter Weihnachtsfreude beschenken.



*Eine frohe Adventszeit wünscht dir  
deine Anne*



# Das Geschenk

*Was bedeutet ein Leben in Fülle?*

Ja genau, es ist für dich!  
Ein riesiges Geschenk für dich.  
Dieses wunderschön schillernde  
Päckchen in Jesus' Händen soll wirklich dir  
gehören. Aufregend, oder?  
Lächelnd überreicht er dir dieses  
liebevoll verpackte Präsent.  
Guck mal: Auf dem Schildchen,  
das am Geschenkband befestigt ist,  
steht sogar dein Name ...



# Du bist beschenkt

1. DEZEMBER

*Dank sei Gott für das  
unbeschreiblich große Geschenk,  
das er uns gemacht hat!*

2. Korinther 9,15

Du bist beschenkt. Überreich beschenkt von deinem Erlöser. Sein Geschenk an dich ist ein Leben, das vor Erfüllung, Sinn und Freude überfließt. Ein Leben, das die tiefste Sehnsucht in dir stillen kann. Das von Liebe nur so sprüht. Ein Leben, das dich erfüllt, wie nichts zuvor es vermochte. Ein Leben, das dir alles abverlangt und doch alles gibt. Ein Leben, das dich oft herausfordern wird und dir doch die innigste Ruhe schenken wird.

Ist dieses Geschenk nicht Hoffnung pur? Wie der erste Sonnenstrahl am Morgen, der die Welt in ein wundervolles zartes Rosa und funkelnde Lichtspiele taucht. Wir sind als Töchter des Königs nicht dazu bestimmt, im immer selben Glaubenstrott stecken zu bleiben. Wir sind eingeladen, an seiner Hand zu gehen und Neues zu entdecken.

Denn Jesus kam mit einem Plan. Einem Plan, der die Welt verändern sollte. Die Weltgeschichte würde von nun an nicht mehr dieselbe sein. Und auch dein und mein Leben sollte nicht mehr sein wie zuvor. Denn er hatte mehr vorbereitet. Mehr als das, was du bis jetzt lebst. Und mehr als das, was ich bis jetzt lebe. Weil du Jesus in deinem Herzen trägst,



stehen dir ungeahnte Türen offen. Selbst wenn du jetzt noch keine Vorahnung davon hast, wohin dein Weg dich vielleicht führt.

Warum ich das weiß? Ganz einfach: Weil Gott nicht gewöhnlich ist. Alles, was er macht, ist außergewöhnlich und genial. Wenn er schenkt, dann gibt es nur die allerbesten Geschenke. Und wenn du für ihn lebst, wird dein Leben außergewöhnlich. Weil es Gottes Charakter entspricht, alles außergewöhnlich zu gestalten. Weil wir einen Gott haben, der nicht an Grenzen gebunden ist. Einen Gott, der immer noch mehr in petto hat. Dem nie die Ideen ausgehen. Der unendlich viele Möglichkeiten hat und uns in seiner Gnade in sein Wirken mit einbeziehen möchte.

Fällt es dir schwer, das zu glauben? Dann will ich dir von meinem eigenen Leben erzählen. Nie hätte ich gedacht, dass ich einmal Bücher schreiben würde. Das war zwar schon lange ein geheimer Traum von mir. Aber dass dieser Wunsch sich tatsächlich erfüllen würde, darüber staune ich noch immer. Wie kommt es, dass eine ganz normale Frau, wie ich es bin, Autorin werden darf? Es ist für mich immer noch absolut faszinierend und ich kann einfach nur über Gottes Wege staunen.

Und nicht nur das. Ich sehe so viele Dinge, die mein Leben jetzt ausmachen, und bin überwältigt. Seine Pläne sind oft so anders als das, was ich selbst für mich geplant hätte. Und ehrlich gesagt gab es Zeiten, in denen ich dachte, dass mein Leben zusammenbricht wie ein Kartenhaus. Ich war deprimiert über zerplatzte Träume und Dinge, die so ganz anders liefen, als ich es erhofft hatte.

Doch letztlich konnte ich immer wieder sehen, wie Gott seinen Weg mit mir geht. Und sein Weg ist so viel besser, schöner und überreicher, als ich ihn je hätte planen können.

Das Beste ist aber, dass er noch lange nicht fertig ist – denn mein Weg mit ihm reicht bis in die Ewigkeit hinein. Ich bin wirklich gespannt, was Gott noch alles vorbereitet hat.

Wusstest du, dass Gott genauso auch für dich mehr geplant hat, als du dir je vorstellen könntest? Wusstest du, dass er auch für dich einen Lebensweg geplant hat, der dich einfach nur zum Staunen bringt? Er möchte dich gebrauchen und dein Leben mit seinem Wirken überreich machen. Mit ihm zusammen sind Dinge möglich, die du niemals für möglich gehalten hast. Er meint es unendlich gut mit dir.

Was für ein Wunder. Was für ein Geschenk. Es ist das Wunder von Weihnachten. Ein Wunder, das wir allerdings oft gar nicht mit diesem Fest in Verbindung bringen. Und doch findet es seinen Ursprung in dieser besonderen Nacht im Stall von Bethlehem, in der Gott selbst durch seinen Sohn in diese Welt kam.

Ein Leben voller Schönheit und Sinn ist möglich, weil Jesus es durch seine Geburt möglich gemacht hat. Willst du dich heute damit beschenken lassen?

