

TOBIAS TEICHEN

MOVE



ENTDECKE  
DAS LEBEN

Glauben ist mehr, als du denkst.

**SCM**



R.Brockhaus

# SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM R.Brockhaus ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe, die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.

2. Gesamtauflage 2019

© 2015 SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH  
Max-Eyth-Straße 41 · 71088 Holzgerlingen  
Internet: [www.scm-brockhaus.de](http://www.scm-brockhaus.de); E-Mail: [info@scm-brockhaus.de](mailto:info@scm-brockhaus.de)

Co-Autorin: Claudia Elsen, München  
Gesamtgestaltung: Fabienne Sita, München

Die Bibelverse wurden folgenden Ausgaben entnommen:

Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006 SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH Witten/Holzgerlingen (NLB)

Lutherbibel, revidierter Text 1984, durchgesehene Ausgabe in neuer Rechtschreibung, © 1999 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart. (LUT)

Gute Nachricht Bibel, revidierte Fassung, durchgesehene Ausgabe in neuer Rechtschreibung, © 2000 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart. (GNB)

Die Volxbibel. Altes Testament – frei übersetzt von Martin Dreyer. © 2009 Pattloch-Verlag GmbH & Co. KG, München. (VB)

Hoffnung für alle®, Copyright © 1983, 1996, 2002 by Biblica, Inc.®. Verwendet mit freundlicher Genehmigung von fontis - Brunnen Basel. (HFA)

Bibeltext der Neuen Genfer Übersetzung. Copyright © 2009 Genfer Bibelgesellschaft, CH-1204 Genf. Wiedergegeben mit der freundlichen Genehmigung. Alle Rechte vorbehalten. (NGÜ)

Eiberfelder Bibel 2006, © 2006 by SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH Witten/Holzgerlingen. (ELB)

Bildmaterial und Gestaltung auf S. 73 darf mit der Lizenz von Matthew Balon verwendet werden.

Gestaltung auf S. 240, 241 darf mit der Lizenz von Simon Betz verwendet werden.

Bildmaterial und Gestaltung auf S. 22, 23, 40, 52, 58, 59, 60, 66, 67, 69, 93, 120, 136, 171, 195, 245, 264, 265 darf mit der Lizenz von Michael Held verwendet werden.

Gestaltung auf S. 102, 103 darf mit der Lizenz von Matthias Herberg verwendet werden.

Bildmaterial und Gestaltung auf S. 76, 77, 130, 131 darf mit der Lizenz von Marvin Langner verwendet werden.

Bildmaterial und Gestaltung auf S. 24, 47, 50, 120, 196, 197, 268, 269 darf mit Lizenz von Sophia Langner verwendet werden.

Bildmaterial und Gestaltung auf S. 38, 39 darf mit der Lizenz von Tobias Lausch verwendet werden.

Bildmaterial und Gestaltung auf S. 85 darf mit der Lizenz von Sebastian Pirling verwendet werden.

Gestaltung auf S. 139 darf mit der Lizenz von Walter Rempening verwendet werden.

Bildmaterial auf S.3, 4, 5, 12, 13, 44, 48 darf mit Lizenz von Anieli Schafroth verwendet werden.

Bildmaterial und Gestaltung auf Buchumschlag und S. 1, 6, 7, 8, 9, 12, 13, 15, 16, 17, 34, 35, 36, 47, 54, 55, 57, 58, 59, 69, 73, 75, 81, 86, 93, 96, 97, 98, 99, 105, 107, 114, 115, 116, 120, 123, 126, 127, 128, 133, 135, 143, 146, 148, 158, 159, 160, 165, 169, 181, 183, 184, 186, 192, 195, 200, 218, 219, 221, 224, 225, 233, 236, 239, 240, 241, 245, 246, 247, 248, 249, 254, 255, 257, 261, 267, 270, 274, 287, 288, 290, 291, 292, 293, 296, 297, 298, 300, 303, 304, 308, 310, 311, 315, 316, 317, 318, 319 darf mit Lizenz von Fabienne Sita verwendet werden.

Bildmaterial auf S.189 darf mit der Lizenz von Martin Sita verwendet werden.

Bildmaterial auf Buchumschlag und S. 1, 12, 13, 15, 18, 19, 22, 24, 28, 29, 30, 34, 35, 38, 41, 42, 43, 44, 47, 50, 57, 61, 66, 67, 75, 86, 93, 102, 103, 105, 107, 110, 116, 123, 133, 135, 139, 141, 143, 154, 155, 157, 162, 163, 169, 171, 176, 183, 184, 186, 189, 192, 195, 196, 197, 198, 200, 202, 204, 206, 210, 212, 223, 224, 225, 233, 239, 242, 245, 261, 264, 265, 267, 270, 274, 281, 282, 283, 284, 285, 288, 296, 297, 298, 300, 303, 304, 313, 315, 318, 319 darf mit Lizenz von [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com) verwendet werden.

Bildmaterial auf S.10, 11, 123 darf mit der Lizenz von [www.originalmockups.com](http://www.originalmockups.com) verwendet werden.

Bildmaterial auf S.130, 131 darf mit der Lizenz von BioDivLibrary ([www.flickr.com](http://www.flickr.com)) verwendet werden.

Bildmaterial auf S. 200, 270 darf mit der Lizenz von Mike Delsing ([www.behance.net](http://www.behance.net)) verwendet werden.

Bildmaterial auf S. 240, 241 darf mit der Lizenz von [www.unsplash.com](http://www.unsplash.com) verwendet werden.

Druck und Bindung: Finidr s.r.o.  
Gedruckt in Tschechien  
ISBN 978-3-417-26874-4  
Bestell-Nr. 226.874

**MOVE**

**ENT  
DECKE  
DAS**

**LEBEN**

Glauben ist mehr, als du denkst.



# INHALTSVERZEICHNIS

	Seite
1. Weg mit den Scheuklappen – Entdecke neue Dimensionen	18 - 37
2. G.O.T.T. – Wer ist das?	38 - 57
3. Freundschaft mit Gott – eine Beziehung mit Hindernissen	58 - 75
4. Jesus – die Revolution	76 - 101
5. Gott Vater – Reicht nicht schon (m)einer?	102 - 125
6. Leben – in einer göttlichen Dynamik	126 - 157
7. Der Heilige Geist – Gottes Power in uns	158 - 191
8. Die Bibel – ein modernes Kommunikationstool	192 - 239
9. Dein Gebet – keine Einbahnstraße	238 - 261
10. Geschenke – nicht nur für dich	262 - 287
11. „MOVE“ – gemeinsam entdecken und durchstarten!	288 - 312

**D**

**I**

# WEG MIT DEN SCHEUKLAPPEN – ENTDECKE NEUE DIMENSIONEN

---

Bagger, Bagger, Bagger! Überall Bagger! Gefühlte 100 Bagger kreuzen meinen Heimweg. Zumindest seit ich Vater von Benedikt bin.

Obwohl ich als Mann eine gewisse Affinität zu allem habe, was Räder hat, muss ich zugeben, dass mir vor Benes Geburt nicht ansatzweise so viele Bagger aufgefallen sind, wenn ich von der Arbeit nach Hause fuhr. Ich hatte die Straßen meiner Stadt bis dahin relativ baggerlos wahrgenommen. Benes Perspektive sah da ganz anders aus. Aus der Sicht meines Jungen – damals knapp zwei Jahre alt – wimmelte es in München nur so von Baggern. Und er kündigte mir jeden Einzelnen mit einem großen Traraaaa an. Die Folge: Auf einmal sah auch ich überall Bagger!

Faszinierend, wie viele Bagger ich in meinem Leben bis dahin verpasst hatte! Bisher war ich wohl einfach nicht offen (genug) für Baufahrzeuge aller Art gewesen.

# *„IST ES MIT GOTT NICHT GENAUSO?“*

Während ich mich also auf Benes Sichtweise einließ, kam mir ein Blitzgedanke: Ist es mit Gott nicht genauso? Ich weiß ja, dass Bagger in den Straßen meiner Stadt fahren, aber sie sind mir einfach nie aufgefallen. Verpasse ich Gott in meinem Leben auch oft, weil ich ihn einfach nicht wahrnehme? Sehe ich nur, was ich sehen will und bin nicht offen für neue Perspektiven und andere Ansichten? Stecke ich fest in meinen alten Sichtweisen und habe so etwas wie Scheuklappen auf?

Kurz danach hatte ich ein anderes Erlebnis, das mich wieder zum Nachdenken brachte. Als ich mit meiner Frau Frauke in der U-Bahn saß, entdeckte ich uns gegenüber einen der Münchner Tatortkommissare! Ich war mir hundertprozentig sicher! Da gab es keinen Zweifel meinerseits. „Schau mal, Schatz, da hinten sitzt ein Tatortkommissar.“ Daraufhin Frauke: „Quatsch, das ist er nicht.“ – „Doch“, meinte ich. „Wenn ich das doch sage!“ Du musst wissen, wenn ich mir einer Sache wirklich sicher bin, dann lasse ich mich auch gerne mal auf eine Wette ein. Ich habe ja recht! Was soll schon passieren? „Frauke! Worum wollen wir wetten, dass er einer der Münchner Tatortkommissare ist? Eine Woche Geschirrspülen?“ Ein breites Lächeln erschien auf dem Gesicht meiner Frau: „Ok. Du verlierst eh.“ Das hätte sie nicht sagen sollen! Siegesicher erhöhte ich den Einsatz immer weiter bis auf 50 Euro!

Entspannt lehnte ich mich also zurück, während Frauke zu dem Mann ging, um ihn anzusprechen. Ich beobachtete ihr Gesicht. Na? Sah ich da Enttäuschung? Ihre Mundwinkel zuckten. „Sehr gut!“, dachte ich. Doch was war das? Sie lächelte und grinste immer mehr, als sie zurückkam. „Er ist es nicht!“ – „Was? Das kann nicht sein! Ich bin mir doch ganz sicher!“ Schnell suchte ich ein Argument, um bei meiner These bleiben zu können: „Der will sich nur nicht zu erkennen geben!“ Ich machte zusätzlich noch ein Foto von ihm, um mir von einem Freund, der beim Tatort arbeitete, eine Bestätigung abzuholen. Aber auch er sagte später: „Er ist es wirklich nicht.“

Ich benötigte eine ganze Woche Geschirrspülen, um mir meine Niederlage einzugestehen und die verlorenen 50 Euro zu verkraften.

Auch hier wurde mir im Nachhinein wieder einmal deutlich, dass meine Sicht auf die Dinge leider nicht immer die Richtige ist – auch wenn ich mir noch so sicher bin. Ich erlebe dieselbe Situation wie meine Frau, und doch aus einer ganz anderen Perspektive! Ich muss recht haben, und doch liege ich falsch. Und dann kann ich es noch nicht einmal direkt einsehen, sondern beharre erst mal weiter auf meinem Standpunkt.

Wenn das schon bei solchen Kleinigkeiten im Alltag passiert, wie sehr schränkt mich dann meine persönliche Wahrnehmung in meiner Haltung zu Gott ein? Was verpasse ich, weil ich die „Scheuklappen“ eben nicht absetzen will oder kann?

Das gilt wohl für uns alle: Egal, ob du als Christ schon lange mit Gott unterwegs bist und meinst, ihn genau zu kennen, oder ob du gerade erst anfängst, ihn kennenzulernen: Auch du hast dir wahrscheinlich bereits ein Bild von Gottes Wesen gemacht. Doch ist deine Perspektive die richtige? Ist Gott wirklich so, wie du ihn dir vorstellst? Oder hat er noch mehr zu bieten?

Mit meiner Frau bin ich seit 14 Jahren verheiratet und sie ist mir sehr vertraut. Und trotzdem finde ich sie faszinierend, denn ich entdecke an ihr immer wieder neue Facetten. Dass sie zum Beispiel eine sehr gastfreundliche Person ist, wusste ich schon immer. Allerdings überrascht sie mich immer wieder mit neuen Ideen, wie wir anderen Menschen eine Freude machen, etwas Gutes tun oder ein kleines „Zeichen der Liebe“ weitergeben können. Sie ist kreativ und kauft Weihnachten nicht einfach einen Kalender für unsere Freunde, die vor Kurzem weggezogen sind. Sie bastelt auch keinen selbst – das wäre zu einfach. Nein, sie fragt alle, die mit der Familie befreundet sind, ob sie ein Blatt des Kalenders gestalten können. Das macht ihr zwar viel Arbeit, aber es ist ein absolut persönliches und kreatives Geschenk. So eine Idee hätte ich nie.

Wenn man schon in langjährigen Beziehungen zwischen Menschen immer wieder neu überrascht wird, was hält Gott dann noch für uns bereit?

SCH

EUK

LAP

PEN



**Vielleicht verbergen deine Scheuklappen  
etwas, das atemberaubend ist?**



**ICH ABER BIN  
GEKOMMEN,  
UM IHNEN DAS  
LEBEN ZU GEBEN,  
LEBEN IM  
ÜBERFLUSS.**

**JOHANNES 10,10**



Jesus gibt uns darauf in der Bibel eine Antwort:

**Ich aber bin gekommen, um ihnen das Leben zu geben, Leben im Überfluss.**

Johannes 10,10 (GNB)

Damit meint er wohl nicht das normale Alltagsleben: aufstehen, anziehen, arbeiten. Nein, er redet von einer ganz neuen Art zu leben, die man entdecken kann – zum ersten Mal oder immer wieder neu. Egal, ob es dir gerade gut geht oder nicht. Egal, ob du vor schwierigen Entscheidungen stehst oder dir das Glück in den Schoß fällt. Er spricht von einer Erfüllung, die größer und tiefer ist als alles, was man erklären kann. Und bei der man nie aufhört, neue göttliche Facetten kennenzulernen und erleben zu können.

Das klingt gut – für mich auf jeden Fall. Für dich auch?

Doch wie kommen wir da hin?

---

# 3 ... 2 ... 1 ... EVERYBODY MOVE!

*Move*, das steht für Bewegung. Darum geht es in diesem Buch. Es lädt dich ein, nicht stehen zu bleiben, sondern dich auf eine neue Reise zu begeben, die dich in ein „Leben im Überfluss“ und näher zu diesem Gott führen kann. Dieses Buch kann dich dabei begleiten.

Wenn du Gott nicht kennst, dann kann *Move* dir helfen, dich gezielt mit ihm zu beschäftigen. Ihn in seinem Wesen und Wirken besser kennenzulernen. Vielleicht verbergen deine Scheuklappen etwas, das atemberaubend ist?

Wenn du Gott schon lange kennst oder zu kennen glaubst, reicht es in einer Beziehung oder Freundschaft doch nie aus, vom anderen nur alles zu *wissen*. Gottes Ziel war durch alle Jahrhunderte hindurch, dass Menschen ihre Beziehung mit ihm auch *leben*! Dass sie Zeit mit ihm verbringen und ihn in ihren Alltag integrieren.

Eventuell hast du schon die Kapitelüberschriften gelesen und dir gedacht: Vater, Sohn, Heiliger Geist, Bibel usw. – das kenne ich, das ist ein alter Hut für mich! Warum sollte ich das denn lesen?

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass Gottes Wesen so faszinierend und vielfältig ist, dass man nie am Ende damit ist, etwas über ihn herauszufinden und es anzuwenden! Und ich habe dieses Buch geschrieben, weil ich davon überzeugt bin, dass du dasselbe erleben kannst.

---

## DENN WISSEN IST NICHT DAS PROBLEM.

---

Ich habe beispielsweise schon viel sowohl über Ehe und Kommunikation in Seminaren gehört als auch selbst darüber gepredigt. Wenn ich mich aber mit meiner Frau streite, dann ist mir das manchmal alles schnurzpieegal! Ich habe doch „recht“, und dass ich mich vielleicht auf ihre Kommunikation einstellen sollte, interessiert mich dann in meinem „Streitaltag“ überhaupt nicht mehr. Ich lebe die gelernten Prinzipien in dem Moment einfach nicht, wende sie nicht an, obwohl ich so wahrscheinlich den Streit am besten lösen oder sogar vermeiden könnte.

Paulus, einer der größten Theologen in der Bibel, sagte einmal zu einer Gemeinde:

**Eigentlich müsstet ihr es in eurem Glauben schon zum Meister gebracht haben und andere unterweisen. Tatsächlich aber seid ihr erst wie Lehrlinge, denen man**

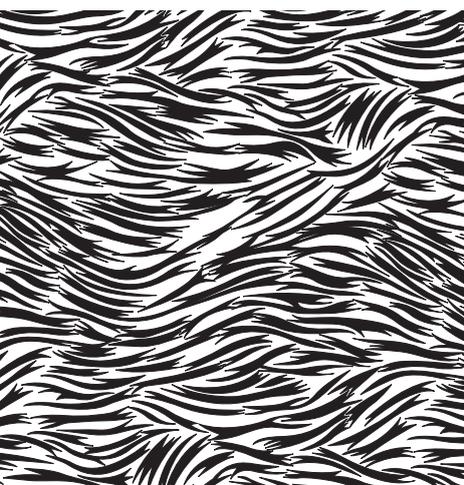
**die allerersten Grundlagen von Gottes Botschaft beibringen muss. Wie Säuglingen kann man euch nur Milch geben, weil ihr feste Nahrung noch nicht verträgt. Wer noch Milch braucht, ist ein kleines Kind und versteht nicht, was die Erwachsenen reden.** Hebräer 5,12-13 (HFA)

Mit anderen Worten: „Ihr **lebt** die Basis des Glaubens noch nicht!“ Man kann schon seit Ewigkeiten Christ sein und die entscheidenden Grundlagen dennoch nicht praktisch umsetzen. Man verträgt nur Milch, aber keine feste Nahrung – man ist sozusagen geistlich in der Babyphase stecken geblieben.

Hast du schon mal ein Neugeborenes an einem Steak knabbern sehen? Nein, oder? Milch ist das erste Grundnahrungsmittel, ohne das sich ein Säugling nicht entwickeln kann. Erst einmal muss der Körper Milch vertragen können. Wenn dann die Organe ausreichend vorbereitet sind, kann er auch Fleisch verdauen. Würde man ein Baby direkt mit Fleisch füttern, könnte es die Nahrung zuerst einmal gar nicht kauen. Schlimmer noch, es würde Koliken bekommen – vielleicht sogar sterben. Es ist noch nicht bereit für diese Kost.

Vielleicht schlägt dir das Thema Glauben ja auch manchmal auf den Magen, weil du die Basics noch nicht lebst. Vielleicht solltest du dann noch mal zur Milch zurückkehren und damit das zu dir nehmen, was du verträgst und dich trainiert, um später feste Kost hinzufügen zu können.

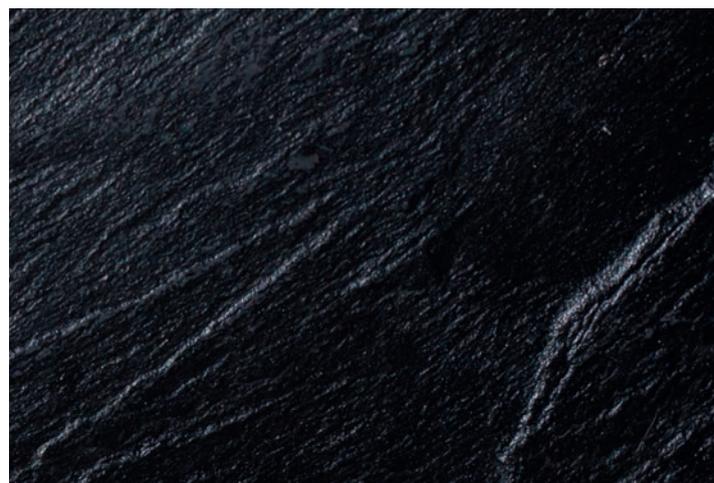
Ich lade dich zu dem spannenden Experiment ein, göttliche Grundprinzipien umzusetzen. Bis tief an die Wurzeln zu gehen – auch wenn das manchmal schwerfällt oder einem erst mal wie ein Rückschritt vorkommt. Du kannst einfach ehrlich zu dir selbst sein und deinen Standpunkt reflektieren: Wo stehe ich? Und wo möchte ich hin?



**WIE SÄUGLINGEN  
KANN MAN EUCH  
NUR MILCH GEBEN,**



**WEIL IHR FESTE  
NAHRUNG NOCH  
NICHT VERTRAGT.**





# W

**Wo stehst du in  
Bezug auf Gott?**

Ich bin Sportlehrer und fahre auch immer mal wieder mit meinen Schülern auf Skifreizeiten. Wenn es darum geht, die Gruppen nach dem jeweiligen Können zusammenzustellen, frage ich erst einmal: „Wer ist Anfänger?“ Auf der einen Seite gibt es dann stets die Minderwertfraktion, die eigentlich schon schwarze und Buckelpiste beherrscht und sich doch als Anfänger meldet. Auf der anderen Seite überschätzen sich aber auch viele kolossal. Beim letzten Mal meldete sich ein Schüler und sagte: „Herr Teichen, ich kann Ski fahren.“

Vor meinem inneren Auge spielt sich auf einmal ein Film ab. Derselbe Ort, ein Jahr zuvor, dieselbe Situation. Eben dieser Schüler outet sich als Köhner, ja fast sogar als Crack! Ich denke mir, nachdem sich auch sonst niemand als Anfänger gemeldet hat: Cool, eine super Truppe habe ich dieses Mal erwischt! Wir können uns auf Buckelpisten und im Tiefschnee eine gute Zeit machen. Also rein in die Gondel und ab auf den Berg. Zum Warmmachen geht's auf eine rote Piste, schwarz kommt dann später. Der „Köhner“ an meiner Seite schnallt sich die Skier an und – Moment mal – fährt Schuss den Hang hinunter! Für einen Moment denke ich noch: „Wow, der hat was drauf. Hier oben am Pistenanstieg schon Vollgas geben.“ Dann dämmert es mir: „Der kann gar nicht bremsen!!!“ Die anderen Skifahrer weichen ihm gerade so aus, während er auf wackeligen Brettern an ihnen vorbeischießt. In mir steigt Panik auf! Ich muss ihn stoppen! Also stemme ich mich ab und düse hinterher. Im letzten Moment kann ich ihn gerade noch umschmeißen, bevor er in den Biergarten der Skihütte brettet.

Beim Gedanken an diese Aktion tritt mir ein Jahr später noch der Schweiß auf die Stirn. Ich frage ihn deshalb: „Du bist also Fortgeschrittener? Hast du denn seit dem letztem Jahr noch mal geübt? Hast du einen Kurs gemacht?“ Er antwortet allen Ernstes: „Nö, warum sollte ich? Ich bin doch den Berg runtergekommen.“

Wenn man die Grundlagen des Skifahrens nicht kennt, kann es durchaus schmerzhaft oder zumindest gefährlich werden. Zuerst muss man

also die Technik lernen. Mir ging das übrigens nicht anders. Ich hatte anfangs auch null Technik beim Skifahren. Ich kam zwar überall herunter, aber nur mit einem Puls von 200. Als ich mit 21 Jahren im Sportstudium steckte, war es echt mühsam, noch einmal zurückzugehen und mit der Basis zu starten.

Wie ist das bei dir? In welchem Stadium befindest du dich – ehrlich? Anfänger? Fortgeschrittener? Profi? Wo kannst du deine Technik ausbauen?

Und damit noch mal zur Frage: Wo stehst du in Bezug auf Gott? Bist du bereit, dich auf Neues einzulassen?

Manchmal kann es sein, dass man sich auf den Weg mit Gott macht, unterwegs aber irgendwo falsch abbiegt. Mit dem Christsein verhält es sich ähnlich wie mit der allgemeinen menschlichen Entwicklung: In den ersten drei Lebensjahren eines Kindes bildet sich das Urvertrauen, welches innere und emotionale Sicherheit hervorbringt und die Grundlage dafür ist, dass eine Person später gesunde Beziehungen eingehen kann. Lläuft in dieser Zeit etwas schief, zum Beispiel wenn ein Kind von seinen Eltern vernachlässigt wird, hat die Person ihr ganzes Leben daran zu knabbern.

Jesus nimmt sich interessanterweise ebenfalls drei Jahre Zeit, um mit Menschen einen Weg zu gehen. Drei Jahre sind der Zeitraum zwischen Jesu erstem öffentlichen Auftritt und seinem Tod – das kann man aus der Bibel ableiten. Es sind die entscheidenden Jahre seines Lebens.

Auch die ersten „drei Jahre“ (auf den Tag oder Monat genau kommt es dabei nicht an) deines Lebens als Christ sind entscheidend. Wenn dir zu Beginn niemand gezeigt hat, wie man eine lebendige Freundschaft mit Gott aufbaut – wie der Dialog mit ihm funktioniert, man Bibel liest und betet, dass Glauben Veränderung und sogar Heilung bewirken kann, oder wie man solche Durchbrüche erlebt und in einem *Move*, einer Bewegung bleibt, die nie aufhört – dann hast du wahrscheinlich an der einen oder anderen Stelle Probleme damit, Gott wirklich zu