

Anke Kallauch (Hrsg.)



# Fit für jeden Tag

365 Impulse für die ganze Familie

cap-book



# Fit für jeden Tag

365 Impulse für die ganze Familie

## **Impressum**

Anke Kallauch (Herausgeberin)  
Fit für jeden Tag

Bestell-Nr.: 52 51512  
ISBN 978-3-86773-256-7

Alle Rechte vorbehalten

© 2015 cap-books by cap-music

Oberer Garten 8  
D-72221 Haiterbach-Beihingen  
info@cap-music.de  
www.cap-books.de

Umschlaggestaltung: Jannik Göpfert  
Illustrationen: Jörg Peter  
Lektorat: Melanie Schmitt  
Satz: Claudia Kirschner  
Printed in Germany

## Mitwirkende Autoren:

F.B. = Frank Badalie  
B.B./M.Kü. = Beate Bastian & Marion Kühne  
S.B. = Samuel Börner  
M.D. = Marc Dittberner  
W.D. = Winnie Dittberner  
C.E. = Claudia Ellinger  
S.E. = Stefan Ellinger  
J.F. = Jörg Filler  
M.H. = Matthias Hanßmann  
K.H. = Karin Hoffmann  
E.H. = Edith Höll  
B.J. = Birgit Jahn  
A.J. = Armin Jans  
A.K. = Anke Kallauch  
D.K. = Daniel Kallauch  
M.K. = Mona Kallauch  
T.K. = Thomas Klein  
A.Kn. = Armin Knothe  
A.Ko. = Anette Koch  
S.L. = Susi Lange

A.Lr. = Alex Lauer  
A.Lx. = Andrea Laux  
B.L. = Britta Lennardt  
G.L. = Gabriele Loos  
B.Ma. = Beate Maier  
P.M. = Patrick Martin  
B.Min. = Birgit Minichmayr  
M.M. = Mike Müllerbauer  
B.M.-Sch. = Barbara Müller-Scheffsky  
J.N. = Julia Neidhöfer  
M.N. = Maiken Neunzerling  
G.P.= Gero Philippsen  
S.R. = Stefan Rauch  
C.Sche. = Claudia Scheuermann  
C.Schn. = Christian Schnebel  
M.S. = Martina Schreiber  
S.W. = Stoffwechsel, Dresden  
S.V. = Simone Viehweg  
H.V. = Harry Voss

**Wir bedanken uns ganz herzlich für die Mitarbeit!**

## Folgende Bibelübersetzungen wurden verwendet:

### **HFA = Hoffnung für alle®**

Die Bibelstellen sind der Übersetzung Hoffnung für alle® entnommen, Copyright © 1983, 1996, 2002 by Biblica, Inc.®.

Verwendet mit freundlicher Genehmigung des Herausgebers Fontis – Brunnen Basel.

### **NLB = Neues Leben. Die Bibel**

© 2002 und 2006 SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten.

### **GN = Gute Nachricht Bibel**

Revidierte Fassung, durchgesehene Ausgabe, © 2000 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.

### **NGÜ = Bibeltext der Neuen Genfer Übersetzung- Neues Testament und Psalmen.**

Copyright © 2011 Genfer Bibelgesellschaft. Wiedergegeben mit freundlicher Genehmigung. Alle Rechte vorbehalten.

### **LUT84 = Lutherbibel**

Lutherbibel, revidierter Text 1984, durchgesehene Ausgabe, © 1999 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.

### **EÜ = Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift**

© 1980 Katholische Bibelanstalt, Stuttgart.

### **VB = Die Volxbibel**

Martin Dreyer: Die Volxbibel © 2014 SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten.

### **ELB = Die Bibel. Revidierte Elberfelder Übersetzung**

© 1985/1991/2006 SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten.

**Abdruck mit freundlicher Genehmigung der Verlage.**

---

## Wie Kraftfutter entstand

Vor einigen Jahren, als meine Kinder noch klein waren, hatte ich eine Freundin, deren Kinder so zwischen 7 und 10 waren. Jeden Morgen stellte sie ihren Wecker eine halbe Stunde früher als nötig, kochte Tee und kam mit dem warmen Getränk und der Bibel unterm Arm ins Kinderzimmer. Sie machte es sich dann mit ihren beiden Jungs bequem und las mit ihnen gemeinsam in der Bibel. Dann frühstückten sie zusammen und alle gingen ihrer Wege. Mich hat das damals schwer beeindruckt. Ich dachte an 5. Mose 6, 7: „Prägt die Worte euren Kindern ein! Redet immer und überall davon, ob ihr zu Hause seid oder unterwegs, ob ihr euch schlafen legt oder aufsteht.“ Ob mir das auch gelingen würde, wenn meine Kinder größer sein würden? Zugegeben: Ich war noch nie eine große Frühaufsteherin und morgens früh Stille Zeit zu machen, gehörte für mich immer zu den qualvolleren Aspekten christlichen Lebens. Ich legte das heroische Beispiel meiner Freundin in die Schublade mit der Aufschrift „Was-sicher-gut-wäre-zu-tun-ich-aber-nicht-kann.“

Allerdings wollte ich meinen Kindern morgens doch etwas Gutes mit auf den Weg geben!

Als unsere beiden Großen einigermaßen ruhig am Tisch sitzen konnten, lasen wir ihnen und uns morgens die Herrnhuther Losungen vor. Damit waren mein Mann und ich selber großgeworden. Unsere Kinder erwiesen sich als durchaus kooperativ, aber ich hörte die Verse inzwischen mit den Ohren eines 5-jährigen und einer 6-jährigen. Was verstanden sie denn wirklich von dem, was ihnen vorgelesen wurde? Meistens wurde der Luthertext verwendet. Wir begannen ihnen zu erklären, was dort stand. Und was wir manchmal selber nicht verstanden, da die Verse manches Mal aus dem Zusammenhang gerissen waren. Nachdem wir drei Mal den Bus verpasst hatten, weil wir uns in längeren Diskussionen ergingen, wurde mir klar: etwas Neues muss her. Ein Input für Familien, die so wie wir auch keine

geistlichen Supermänner und –frauen sind, die aber auf einen guten Gedanken am Morgen ebenso wenig verzichten möchten, wie auf Cornflakes und Kaffee beim Frühstück.

Ich machte mich auf die Suche nach 365 Bibelversen, die auch ohne umfassende Bibelkenntnis zu verstehen waren, die einen klaren, einfachen Gedankengang hatten und eine Ermutigung für den Tag enthielten. Ich nahm vor allem die „Hoffnung für alle“ zur Hand, eine moderne Bibelübersetzung, aber auch andere zeitgemäße Übersetzungen. Mein Mann und ich suchten nach Menschen, die so wie wir ein Herz für Kinder haben und in irgendeiner Weise in Jungschar, Kindergottesdienst, evangelistischer Arbeit oder als Lehrer Kindern das Evangelium weitersagen. Sie verfassten kurze Texte, die den Gedanken des Bibelverses erklären und in unser Leben bringen.

Auf die erste Auflage der Impulse für die ganze Familie folgte eine zweite mit weiteren 365 Versen. Neue, zeitgemäße Bibelübersetzungen und –übertragungen waren erschienen, die es Familien von heute leichter machten, Gedanken aus der Bibel auf ihr Leben zu beziehen. Mein Wunsch ist es, dass Familien in ihrem turbulenten Leben einen Moment finden, in dem sie bewusst Gott in ihren Alltag hineinsprechen lassen.

Denn Gott möchte bei uns wohnen: in unseren Häusern, in unseren Gedanken, in unserem Miteinander.

Anke Kallauch





---

## 1. Januar

**Du, Herr, bist alles, was ich habe; du gibst mir alles, was ich brauche. In deiner Hand liegt meine Zukunft. Was du mir gibst, ist gut. Was du mir zuteilst, gefällt mir.**

Psalm 16, 5+6 (HFA)

Dieser Satz kommt aus einem Lied, das der König David geschrieben hat. Er ist sich vollkommen sicher, dass Gott den Überblick behält. Obwohl David ganz schön viele Schwierigkeiten mit Menschen erlebte, war er immer davon überzeugt, dass alles, was war und sein wird, aus Gottes Hand kommt und gut ist.

*Gebet:* Lieber Vater, bitte hilf mir heute, darauf zu vertrauen, dass du dich um mich kümmerst und es gut mit mir meinst. Amen.

D.K.

---

## 2. Januar

**Dein Wort ist meines Fußes Leuchte und ein Licht auf meinem Wege.**

Psalm 119, 105 (LUT84)

Es ist dunkel. Ich liege wach im Bett und muss aufs Klo. Um dorthin zu kommen, muss ich mein Zimmer durchqueren. Das ist gefährlich, denn mein Zimmer ist ein unaufgeräumter Dschungel. Es gibt nur einen Lichtschalter und der befindet sich neben der Tür auf der anderen Seite des Raumes. Bis dahin sind es etwa vier Meter, mit mindestens zwanzig Hindernissen.



Ich wünsche mir eine Taschenlampe. Mit der könnte ich sehen, wohin ich meinen Fuß setzen kann, ohne mir das Schienbein zu stoßen oder zu stolpern und am Ende vielleicht sogar hinzufallen. Aber ich habe keine. Mist. Ich nehme meinen ganzen Mut zusammen und mache mich auf den Weg. Ohne Lampe. Im Dunkeln.

... Hoppala ... Hups ... Aua! ...

Die Bibel ist wie eine Taschenlampe. Sie hilft uns, Stolpersteine in unserem Leben zu entdecken. Wenn wir unsicher sind, können wir sie anknipsen, das heißt aufschlagen, und nach dem besten Weg suchen.

J.N.

---

### 3. Januar

**Durch Jesus Christus aber erfahren wir in überreichem Maße Gottes Barmherzigkeit und Liebe.**

Römer 5, 15 (HFA)

*Gebet:* Danke Jesus, dass du mich annimmst, obwohl ich eigentlich Strafe verdient hätte. Du hast gesagt, dass du mir vergibst, wenn ich zu dir komme. Hier bin ich. Du hast so viel für mich getan, dass ich es nicht begreifen kann. Bitte vergib mir meine Schuld und fülle mich neu mit deiner Liebe. Amen.

F.B.

---

## 4. Januar

**„Geh nach Hause zu deinen Angehörigen“, sagte Jesus zu dem Geheilten, „und berichte ihnen, was der Herr für dich getan hat und wie er sich über dich erbarmt hat!“ Da ging der Mann fort und begann im Zehnstädtegebiet zu verkünden, was Jesus für ihn getan hatte. Und alle staunten.**

Markus 5, 19 (NGÜ)

„Mensch, bist du das, mein verrückter Bruder?“

„Hallo, Simon! Ja, ich bin's. Renn' bitte nicht weg. Du brauchst jetzt keine Angst mehr vor mir zu haben.“

„Was ist denn mit dir passiert?“

„Ich habe Gott gesehen.“

„Das gibt's doch nicht! Obwohl ... wenn ich dich so anschau ... Irgendwie siehst du anders aus.“

„Ich bin geheilt. Gott hat mich gesund gemacht. In mir ist nichts mehr, was mich zwingt, mich selbst zu verletzen oder andere anzugreifen. Das hat jetzt ein Ende. Ich habe Gott kennengelernt.“

„Mmh. Hört sich wirklich gut an. Ich staune darüber, wie anders du jetzt redest. Aber weißt du, ich warte mal ab, ob die Veränderung auch anhält und du morgen nicht vielleicht wieder so bist wie vorher.“

Gott kann uns verändern. Er kann heilen und befreien. Wir sollen anderen Menschen davon erzählen. Aber aufgepasst: Sie werden uns beobachten und schauen, was das für unser Leben bedeutet.

J.N.

---

## 5. Januar

**Jesus sagte: „Vergesst nicht: Wer einen Menschen aufnimmt, den ich senden werde, der nimmt mich auf. Und wer mich aufnimmt, nimmt den Vater auf, der mich gesandt hat.“**

Johannes 13, 20 (HFA)

Die Jünger sitzen mit Jesus kurz vor seiner Gefangennahme zusammen. Die Stimmung ist gedrückt. Da ermutigt Jesus seine Jünger auf ganz besondere Art und Weise. Er gibt ihnen einen Auftrag und sendet sie zu den Menschen, die ihn noch nicht kennen. Er verspricht, dass alle, die den Jüngern glauben, auch von Gott aufgenommen werden. Das ist eine doppelt gute Nachricht – für die, die Gott noch nicht kennen und für die, die Gott lieb haben und anderen von ihm erzählen. Sie wissen, dass es nicht umsonst ist, von Jesus weiterzuerzählen.

C.E.

---

## 6. Januar

**Die Könige von Tarsis und auf den Inseln sollen Geschenke bringen, die Könige aus Saba und Seba sollen Gaben senden. Alle Könige sollen vor ihm niederfallen und alle Völker ihm dienen.**

Psalm 72, 10+11 [LUT84]

Was bei der Geburt von Jesus passiert ist, ist einzigartig. Ein Kind in der Krippe lässt Könige auf die Knie gehen. Schon viele Jahrhunderte zuvor hat Salomo in Psalm 72 diese Situation beschrieben. Ein kleines Kind ist der große Herr, der alles kann und die ganze Welt liebt und am Kreuz alle Menschen rettet. Das schafft sonst niemand!

Deshalb fallen Könige vor ihm nieder und ehren ihn – und ich will das auch tun.

A.J.

---

## 7. Januar

**Gepriesen sei der Herr! Bei ihm bin ich geschützt wie hinter einem großen Felsen. Er hat mir gezeigt, wie ich mich wehren kann und wie ich im Kampf die Waffen gebrauchen muss. Wie gut ist Gott zu mir! Er gewährt mir Zuflucht und Sicherheit. Er ist mein Schild, der mich vor Bösem bewahrt.**

Psalm 144, 1+2 [HFA]