

SEFORA NELSON

DENN
DU SCHÜTZT
MICH

MIT *Gottes Waffenrüstung*
DEN STÜRMEN DES LEBENS
STANDHALTEN

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß § 44b UrhG („Text und Data Mining“) zu gewinnen, ist untersagt.

© 2026 Gerth Medien in der SCM Verlagsgruppe GmbH
Berliner Ring 62 · 35576 Wetzlar
gerth.de

Sofern nicht anders angegeben, wurden die Bibelzitate der folgenden Übersetzung entnommen:

Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006 R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Holzgerlingen (www.brockhaus-verlag.de)

Weiterhin wurden verwendet:

Elberfelder Bibel 2006, © 2006 R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Holzgerlingen (www.brockhaus-verlag.de) (ELB)

Hoffnung für alle®, Copyright © 1983, 1996, 2002, 2015 by Biblica Inc.®.

Verwendet mit freundlicher Genehmigung von Fontis – Brunnen Basel.

Alle weiteren Rechte weltweit vorbehalten. (Hfa)

Lutherbibel, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart. (LUT)

1. Auflage 2026

Bestell-Nr. 821072

ISBN 978-3-98695-072-9

Bearbeitung: Dorothee Dziewas

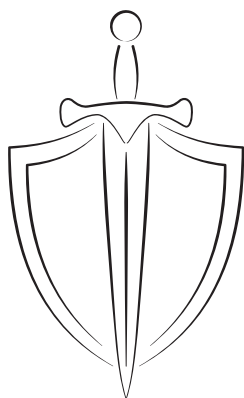
Umschlaggestaltung: Maren Habla

Umschlagmotiv: Chittanando9966 · Shutterstock

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Verarbeitung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany





Einleitung

Wie in meinen vorigen drei Büchern widme ich mich auch dieses Mal einem bekannten Ausschnitt, nämlich der sogenannten Waffenrüstung Gottes aus dem Epheserbrief. Ganz am Anfang steht in diesem Buch der Bibel, dass Paulus den Brief geschrieben hat. Inzwischen sind viele Theologen allerdings der Meinung, dass wohl eher ein Schüler von Paulus der Verfasser war, der die Gedanken seines Lehrers für die Gemeinde in Ephesus wiedergegeben hat. Insofern ist der Brief doch irgendwie von Paulus, und so lese ich ihn auch – deshalb schreibe ich: „Paulus sagt ...“

Wenn ich in den letzten Jahren gefragt wurde, worum es in meinem nächsten Buch gehen wird, bekam

ich des Öfteren leidenschaftliche Kommentare zu hören wie: „Oh, die Waffenrüstung! So wichtig. Ich ziehe sie jeden Tag an.“ Wenn ich dann fragte, wie genau sie denn angezogen wird, kam meistens, begleitet mit beeindruckenden Gesten: „Na ja. Morgens, direkt nachdem ich aufstehe, nehme ich den Gürtel der Wahrheit und binde ihn mir um, dann lege ich mir den Brustpanzer der Gerechtigkeit an und die Schuhe der Bereitschaft des Evangeliums. Danach ergreife ich den Schutzschild des Glaubens, setze mir den Helm der Rettung auf und nehme das Schwert des Wortes Gottes in die Hand. Voilà.“

„Aber was bedeutet das konkret?“, fragte ich dann vorsichtig. „Wenn du die Waffenrüstung in deiner Vorstellung anziehst, bist du dann automatisch geschützt? Und ziehst du sie nachts wieder aus?“ Nicht selten war es dann still.

Oder ich fragte: „Ist der Panzer der Gerechtigkeit deine oder Gottes Gerechtigkeit?“ Die Antworten, die ich dann bekam, gingen meist in eine Richtung wie diese: „Hm, keine Ahnung. So habe ich das gelernt. Man zieht jeden Tag die Waffenrüstung an, gleich nach dem Aufstehen.“

Der Text aus Epheser 6 ist wieder mal so eine Bibelstelle, die viele kennen, aber die wenigsten wirklich verstehen. Es gibt solche Verse oder Absätze in der Bibel, die wir fast schon auf Autopilot überfliegen, da wir sie so oft gehört haben und vielleicht sogar auswendig kennen.

Ich liebe es, genau an solchen Orten nach Gold zu graben. Zu erwarten, dass trotz der Bekanntheit Leben fließt, Wahrheit neu offenbart wird oder gar ein ganz neuer Blickwinkel gefunden wird. Manchmal wird ein Thema über die Jahre, Jahrzehnte und Jahrhunderte so oft ausgelegt, erklärt, besungen, gezeichnet, gemalt, in Stein gehauen und betrachtet, dass es vielleicht eher kompliziert und überschmückt wurde. Wie kann der biblische Text klar und einfach werden? Wie haben die Leser in ihrer Zeit ihn verstanden? Und wie findet er seinen Platz im großen Bild der göttlichen Offenbarung? Am wichtigsten ist mir allerdings, dass Gottes Wort neu lebendig wird und in meinem und deinem Leben heute greift.

Gegründet in der Liebe

Bevor wir uns das mit den Waffen und der Rüstung genauer angucken, noch ein paar Takte zum Brief an die Epheser und dazu, was er bewirken sollte. In Kapitel 3 des Briefes lesen wir ein bewegendes Gebet, Paulus' Herzensanliegen.

Er wünscht sich, dass die Menschen in der Gemeinde in der Liebe gegründet sind und dass sie diese immer tiefer verstehen, obwohl sie unfassbar ist. Hier ein Ausschnitt:

Und ich bete, dass Christus durch den Glauben immer mehr in euren Herzen wohnt und ihr in der Liebe Gottes fest verwurzelt und gegründet seid. So könnt ihr mit allen Gläubigen ihr ganzes Ausmaß erfassen, die Breite, Länge, Höhe und Tiefe. Und ihr könnt auch die Liebe erkennen, die Christus zu uns hat; eine Liebe, die größer ist, als ihr je begreifen werdet. Dadurch wird euch der Reichtum Gottes immer mehr erfüllen.

Epheser 3,17-19

Ich habe in den letzten Jahren eine Art Liebesschule gemacht. Einfach Gott und ich. Er liebt mich, und ich darf (und soll) mich auch lieben. Wie soll ich andere lieben, wenn ich mich selbst andauernd übergehe? Wenn ich keinen liebenden Blick auf mich habe, werde ich es, auch wenn ich genau das nicht möchte, mit anderen genauso tun. Wenn ich mit mir hart bin, kritisch, meine Grenzen übergehe, dann werde ich mit anderen nicht automatisch gnädig und respektvoll sein. Wenn ich Gottes Liebe immer mehr verstehe, immer mehr lebe, dann werde ich beginnen, mit mir umzugehen wie ein von Gott geliebter Mensch.

Bist du in Gottes Liebe gegründet? Bist du darin fest verwurzelt?

Hast du begonnen, das ganze Ausmaß seiner Liebe zu erfassen?

Das war der Herzenswunsch von Paulus.

Wir wissen, dass die Epheser liebende Menschen waren. Paulus dankte Gott immer dafür:

Seit ich das erste Mal von eurem festen Glauben an Jesus, den Herrn, und von eurer Liebe zu allen Gläu-

bigen hörte, habe ich nicht aufgehört, Gott für euch zu danken.

Epheser 1,15-16

Doch trotzdem wünschte er sich, dass sie diese Liebe tiefer verstehen, dass sie verwurzelt sind in ihr, denn so werden sie immer mehr mit dem ganzen Reichtum des Lebens erfüllt sein, der bei Gott zu finden ist.

Ohne dass wir in der Liebe verwurzelt sind, können wir nichts tun.

Bleibt in mir, und ich werde in euch bleiben. Denn eine Rebe kann keine Frucht tragen, wenn sie vom Weinstock abgetrennt wird, und auch ihr könnt nicht, wenn ihr von mir getrennt seid, Frucht hervorbringen. ... Ich habe euch genauso geliebt, wie der Vater mich geliebt hat. Bleibt in meiner Liebe. Wenn ihr mir gehorcht, bleibt ihr in meiner Liebe, genauso wie ich meinem Vater gehorche und in seiner Liebe bleibe. Ich sage euch das, damit meine Freude euch erfüllt. Ja, eure Freude soll vollkommen sein! Ich gebiete euch, einander genauso zu lieben, wie ich euch liebe.

Johannes 15,4.9-12

Ich glaube, Paulus wünscht sich nicht ohne Grund, dass die Gemeindeglieder in Ephesus die Liebe Gottes immer besser verstehen. Denn das ist die Basis. Die Basis ist nicht unsere Anstrengung zu lieben.

Das Ziel beim Anziehen der Kampfausrüstung ist, dass wir am Ende fest stehen. Wenn wir Gürtel, Helm, Brustpanzer, Schild, Schuhe, Schwert und das Gebet „tragen“, aber nicht in der Liebe verwurzelt sind, werden wir nicht standhaft sein können.

Wir werden durch unsere Ausrüstung ohne die Liebe nicht geschützt. Wie leicht ist es, ohne die Liebe mit genau den hier genannten Waffen andere zu verletzen?

Ohne die Liebe haben wir gar nichts verstanden. Das ist die Basis.

Wenn ich in den Sprachen der Welt oder mit Engelszungen reden könnte, aber keine Liebe hätte, wäre mein Reden nur sinnloser Lärm wie ein dröhnender Gong oder eine klingende Schelle. Wenn ich die Gabe der Prophetie hätte und wüsste alle Geheimnisse und hätte jede Erkenntnis und wenn ich einen Glauben hätte, der Berge versetzen könnte, aber keine Liebe hätte, so wäre

ich nichts. Wenn ich alles, was ich besitze, den Armen geben und sogar meinen Körper opfern würde, damit ich geehrt würde, aber keine Liebe hätte, wäre alles wertlos. ... Glaube, Hoffnung und Liebe, diese drei bleiben. Aber am größten ist die Liebe.

1. Korinther 13,1-3.13

Weißt du eigentlich

*Komm und ruh dich aus,
setz dich einfach hin.
Atme ein und aus,
erspür mit jedem Sinn.*

*Hier darfst du einfach sein,
genauso, wie du bist.
Lehn dich bei mir an
und höre dieses Lied.*

*Weißt du eigentlich, wie schön
du in meinen Augen bist?
Du musst nicht erst was leisten,
ich lieb dich, weil du bist.*

*Sag, was dich bedrückt.
Sprich es einfach aus.
Jeden tiefen Schmerz,
du weißt, ich halte es aus.*

*Weißt du eigentlich, wie tief
meine Liebe für dich ist?
Uns kann nichts mehr trennen,
immer lieb ich dich.*

*Gib mir deine Hand
und lauf ein Stückchen mit.
Lass mich dir mal zeigen,
was mir am Herzen liegt.*

*Weißt du eigentlich, wie gut
meine Pläne für dich sind?
Mehr, als du je bitten kannst,
glaube mir, mein Kind.*

*Weißt du eigentlich, wie tief
meine Liebe für dich ist?
Uns kann nichts mehr trennen,
immer lieb ich dich.*