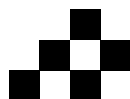


PHIL WASEM

#

frisch  
geduscht

WENN GOTT DEINE WUNDEN  
IN WUNDER VERWANDELT



© 2026, mosaicstones Thun

Alle Rechte vorbehalten.

Abdruck von Texten nicht ohne schriftliche Genehmigung.

ISBN

Gedruckte Ausgabe 978-3-03965-097-2

Digitale Ausgabe 978-3-03965-098-9

Lektorat und Korrektorat: Thomas Feuz, guterText.ch

Umschlag- & Satzgestaltung: diaphan gestaltung, diaphan.ch

Foto Rückseite: Matthias Wenger

Druck: Bookpress.eu, Olsztyn, Polen

Dieses Buch und weitere interessante Medien

(Auslieferung auch in DE/AT)

können Sie beziehen bei:



mosaicstones, Tel. +41 33 336 00 36

info@mosaicstones.ch, www.mosaicstones.ch

»Du machst meine Wunden zu Wundern  
Du hast mich gefunden, ganz unten  
Und nur ein Wort von dir erklingt  
Und aus dem Sturm wird Rückenwind«

O'Bros, Wunden zu Wunder

# # Stimmen zum Buch

## **Gott ist immer mittendrin**

»Dieses Buch ist eine Ermutigung für alle, die im Leben Rückschläge erlebt haben. Es zeigt, dass wir uns nicht für unsere seelischen Narben schämen müssen – im Gegenteil: Sie sind ein sichtbares Zeichen für Gottes Treue. Gerade die Verletzungen, die auch Christen nicht erspart bleiben, können zu einem kraftvollen Zeugnis werden. Ich bin überzeugt, dass sich viele Leserinnen und Leser in den Erfahrungen dieses Buches wiederfinden und daraus neue Hoffnung schöpfen können. Sei eingeladen, Gottes Nähe und seine Treue inmitten aller Herausforderungen neu zu entdecken!«

Barbara Gross,  
Leiterin Geschäftsstelle Zivilschutzorganisation Ämme,  
Mitglied Gemeindeleitung EGW Schönbühl

## **Ein Mutmacher für echte Vergebung**

»Anhand seiner eigenen schmerzlichen Geschichte führt uns Phil Wasem weg von einem weitverbreiteten, aber verkürzten Vergebungskonzept hin zu den tiefen Wahrheiten eines heilsamen Prozesses. Man liest mit Herzklopfen und staunt über seine Offenheit, der eigenen verletzten Innenwelt ins Auge zu schauen. Angereichert mit ermutigenden Geschichten von Gottes Eingreifen zeigt Phil auf, wie Vergebung konkret und nachhaltig gelingen kann.«

Bjørn Marti,  
Pastor, psychologischer Ersthelfer und Vergebungstrainer,  
Langenthal

## **Gedenksteine der Hoffnung**

»Die Bibel lädt uns ein, uns durch Erfahrungsberichte an Gottes Treue zu erinnern. Phil Wasems Frisch geduscht versammelt solche modernen Gedenksteine: wahre Lebensgeschichten voller Herausforderungen, die zeigen, dass Gott gegenwärtig ist und keinen Umweg verschwendet. Er kann selbst unsere tiefsten Wunden in Wunder verwandeln.«

Héctor Paredes,  
Pastor Hope Community Church, Schönbühl

## **Hilfe in Herausforderungen**

»Der erste Schritt zur Heilung in unserem Leben ist einzugestehen: Ja, ich bin verletzt – und ja, ich brauche Hilfe. Genau dort möchte uns Gott begegnen und aus Wunden etwas Großartiges schaffen, was nicht nur uns verändert, sondern auch die Menschen um uns herum. Dieses Buch ist biblisch fundiert, offen, ehrlich und persönlich. Ich kann es allen wärmstens empfehlen.«

Sam Steiner,  
Service-Monteur Dachdeckerei,  
Leitungsteam Community, Schönbühl

## **Hoffnung, die Herzen bewegt**

»In den Seiten dieses Buches ist der Herzschlag Gottes spürbar. Phil Wasem nimmt uns mit auf eine Reise, in der Narben zu Siegeln der Hoffnung werden. Die erzählten Geschichten bleiben nicht bei der Wunde stehen, sondern nehmen dich zum Gott der Wunder. Dieses Buch ist kein Bericht über Krisen von Menschen. Es ist ein Chor von Stimmen, die durch Krisen hindurch die Melodie der Erlösung entdeckt haben. Man wird in das große Geheimnis hineingezogen. Nämlich, dass Gott selbst in den Tälern unseres Lebens gegenwärtig ist und von dort aus am hellsten durch uns leuchten möchte. Absolut empfehlenswert und ermutigend.«

Andrea Di Meglio,  
Autor und Filmproduzent,  
Leitungs-Team Vineyard Bern





# # Inhalt

Vorwort: Wenn Hoffnung wieder atmen lernt .....	13
Einleitung: Die Einladung zur Erneuerung .....	15
<b>1. Eiskalt erwischt .....</b>	<b>17</b>
<b>2. Weichgespült .....</b>	<b>25</b>
<b>3. Goldener Fallschirm .....</b>	<b>35</b>
<b>4. Startup-Community .....</b>	<b>45</b>
<b>5. Hope Community Church .....</b>	<b>52</b>
<b>6. Phantomschmerzen .....</b>	<b>59</b>
<b>7. Befreiung erleben .....</b>	<b>69</b>
<b>8. Farben der Seele .....</b>	<b>82</b>
<b>9. Leben im Wellness-Bereich .....</b>	<b>98</b>
<b>10. Regenwald-Dusche .....</b>	<b>110</b>
Nachwort: Neue Liebe, neues Feuer .....	129
Anhang I: Vergebung – der Ansatz von Wolfram Soldan .....	131
Anhang II: Beispiel-Versöhnungsbrief an andere .....	132
Anhang III: Beispiel-Versöhnungsbrief an dich selbst .....	133



# #Vorwort

## **Wenn Hoffnung wieder atmen lernt**

Als Gesprächstherapeutin habe ich in meinem reichen Leben viele Menschen durch dunkle Täler begleitet. Schicksalsschläge, Krisen und Verletzungen gehören zum Leben, doch sie werfen uns oft aus der Bahn. Wenn wir inmitten dieser Stürme stehen, fühlen wir uns manchmal allein – doch genau hier möchte dieses Buch eine Brücke sein.

Philemon Wasem hat mich in einer sehr bewegten Phase seines Lebens aufgesucht. Ich durfte ihn durch seine Kämpfe und Fragen begleiten. Ich habe seine Tränen gesehen, seinen Schmerz gespürt, aber auch seinen Mut erlebt, sich den Herausforderungen zu stellen. Mit Gottes Hilfe hat er nicht nur die Dunkelheit durchschritten, sondern auch die Schönheit von Heilung und Erneuerung entdeckt.

Dieses Buch ist kein theoretischer Ratgeber, sondern ein persönlicher Hoffnungsbrief. Es ist voller Geschichten, die zeigen, dass selbst die größten Katastrophen in etwas Gutes verwandelt werden können, wenn wir uns Gott öffnen. Phils Ehrlichkeit und seine Bereitschaft, seinen Weg mit anderen zu teilen, berühren mich zutiefst.

Ich empfehle dieses Buch allen, die gerade durch Krisen gehen, die von Verlusten erschüttert wurden oder mit inneren Wunden kämpfen. Es zeigt, dass Heilung möglich ist – nicht von heute auf morgen, aber Schritt für Schritt. Ich freue mich, dass Philemon nach den schwierigen Monaten wieder göttliche Freiheit und Lebensfreude erleben darf.

Lassen Sie sich von den Geschichten und Einsichten in diesem Buch inspirieren. Gott ist derjenige, der aus Wunden Wunder macht. Ich lade Sie ein, Ihren eigenen Heilungsweg zu beginnen oder weiterzugehen – mit Mut, Offenheit und Vertrauen.

Christine Bütikofer,  
Beratungsdienst Hoffnung, Schliern bei Köniz  
beratungsdienst-hoffnung.ch



# #Einleitung

## Die Einladung zur Erneuerung

Es gibt Momente im Leben, die wie ein Erdbeben alles erschüttern, worauf wir unser Leben gebaut haben. Für mich war einer dieser Momente der plötzliche Abschied aus meiner vorherigen Kirche – ein schmerzhafter Einschnitt nach 11 Jahren intensiver, leidenschaftlicher Arbeit, in die meine Frau und ich unser Herzblut investiert hatten. Was folgte, war eine tiefe Krise. Doch selbst inmitten dieser Katastrophe erlebte ich, wie Gott begann, Heilung und Hoffnung zu bringen: eine neue Wohnung, eine neue Gemeinde, neue Freunde und sogar den Mut, eine regionale Community zu eröffnen und eine englischsprachige Gemeindegründung zu begleiten.

Mein erstes Buch<sup>1</sup> *Wachgeküsst* beschreibt, wie geistliche Erneuerung beginnt: ein Moment, in dem Gott uns weckt und einlädt, unser Leben neu mit ihm zu gestalten. Doch auf diesem Weg begegnen uns Hindernisse und Verletzungen. Manchmal fühlen sie sich an wie kaltes Wasser, von dem wir plötzlich übergossen werden. Doch genau in diesen Krisen liegt die Chance zur Erneuerung.

Frisch geduschte Menschen haben eine besondere Ausstrahlung. Sie tragen einen unaufhaltsam frischen Geruch, voller Hoffnung und Erwartung. Sie sind einladend, angenehm und voller Vorfreude auf den neuen Tag oder den neuen Lebensabschnitt. Dieses Buch ist für alle, die sich nach dieser Frische sehnen – sich Erneuerung wünschen, mitten in den Herausforderungen des Lebens. Es ist keine Anklageschrift, sondern ein Hoffungsbrief.

Die Kapitel sind so gestaltet, dass sie den Leserinnen und Lesern einen persönlichen Einblick in mein eigenes Erleben geben. Dabei reflektiere ich zentrale Themen im Licht von Bibeltexten und lasse Geschichten von Menschen einfließen, die – wie ich – von ihren Tiefpunkten zu erstaunlichen Durchbrüchen gelangten. Es sind wahre Begebenheiten – so entsteht eine inspirierende Mischung aus Erlebtem, Glaubensimpulsen und Hoffnungsgeschichten. Ich

---

1 Phil Wasem, 2022. *Wachgeküsst*. Wie Gottes Geist dich und deine Community erweckt. mosaicstones, Thun.

habe von den betreffenden Personen die Zustimmung zur Veröffentlichung ihrer Geschichten eingeholt. Allerdings habe ich ihre Namen teilweise geändert.

Am Ende jedes Gedankengangs finden sich Fragen zur Reflexion, die ermutigen, eigene Erfahrungen zu durchdenken: Wo hast du Herausforderungen erlebt, die du überwinden musstest? Welche Rolle spielt Gott in deiner Geschichte? Und wie kannst du neue Hoffnung und Kraft schöpfen?

Dieses Buch ist für dich, wenn du dich nach dieser Frische sehnst – wenn du bereit bist, deine Katastrophen nicht als Endstation zu sehen, sondern als Startpunkt für Neues. Lass dich inspirieren, Hindernisse zu überwinden, Heilung zu finden und Hoffnung zu leben – mitten im echten Leben. Willkommen in einer Welt, in der Gottes Wirken Realität wird.

Münchenbuchsee/Bern, 2026

Philémon Wasem

[philwasem.com](http://philwasem.com)

Auf der Suche nach einer neuen Bleibe erlebten wir etwas, das wir immer wieder erzählen – nicht, weil wir etwas Besonderes sind, sondern weil Gott so gut und bewundernswert ist. Diese Geschichte zeigt, wie Gott aus unseren Wunden Wunder machen kann. Es war, als hätte er den Weg bereits gepflastert, lange bevor wir wussten, wohin er uns führen würde.

### **Ein Anruf, ein Besuch, ein Wunder**

Anfang des Jahres suchten wir eine neue Wohnung. Meine Frau – die Beste von allen – sagte eines Tages: »Schatz, hier in der Nähe des Moossees wird eine Terrassenwohnung angeboten.« Sie entsprach ungefähr unserem Budget, also kontaktierte meine Frau die Verwaltung. Es war ein Freitag.

Am nächsten Tag, Samstag, bekamen wir einen Termin zur Besichtigung. Wir sahen uns die Wohnung an, und was soll ich sagen? Es passte einfach alles. Noch am selben Tag schrieb ich eine Nachricht: »Wir sind begeistert und würden die Wohnung gerne mieten.«

Am Sonntag, nur drei Tage nach unserem ersten Anruf, hatten wir bereits die Zusage. Zwölf Interessenten hatten sich für die Wohnung interessiert – und trotzdem fiel die Wahl auf uns. Ein Telefonanruf, eine Besichtigung, eine Zusage. Wir waren sprachlos. Es fühlte sich an wie ein Wunder.

### **Die Wunschliste meiner Frau**

Im Laufe der Woche bemerkte ich, dass meine Frau nachdenklich wirkte. Sie sass oft still da, mit einem geheimnisvollen Lächeln. Schließlich fragte ich sie: »Du bist ja immer noch ganz geflasht von der Wohnung, oder?«

Da holte sie einen Zettel hervor. Es war eine Liste, die sie etwa drei Jahre zuvor geschrieben hatte. Darauf standen ihre Wünsche für eine Wohnung, wie sie sich unser Zuhause für den Ruhestand vorgestellt hatte.

Zehn Punkte waren es:

Ein Aufzug im Haus.

In einem Viertel mit kleinen Spieloasen.

Ein Schwedenofen.  
Kinder und Großkinder in der Nähe.  
Hohe Wohnräume.  
...

Punkt für Punkt war alles erfüllt worden. Bis auf einen: Die Wohnung hatte eine Badewanne, aber keine Dusche.

### **Die Frage nach der Dusche**

Ende Mai war die Wohnungsübergabe. Unsere Vermieterin, eine nette ältere Dame, war persönlich anwesend. Sie überreichte uns einen prächtigen Blumenstrauß – ein Willkommensgruß, der uns das Herz wärmte. Nachdem wir das Protokoll unterschrieben hatten, nahm sie mich zur Seite, führte mich ins Badezimmer und fragte: »Herr Wasem, hätten Sie nicht gerne eine Einbaudusche? Sie werden ja auch nicht jünger.«

Einen Monat später wurde die Badewanne entfernt und durch eine Dusche ersetzt. Damit war die gesamte Wunschliste meiner Frau erfüllt. Es war, als hätte Gott jedes Detail bedacht.

### **Wie ein goldener Fallschirm**

Sich nach einer Katastrophe neu zu sammeln, braucht Kraft und Energie. Doch Gott hatte für uns so viel Gutes vorbereitet! Schritt für Schritt sahen wir, wie er als unser Versorger wirkte.

Es fühlte sich an wie ein goldener Fallschirm – wie die Abfindung, die ein Manager erhält, wenn er nach einer gelungenen Restrukturierung freigestellt wird. Was uns wie ein Verlust erschien, wurde zu einem Geschenk, das uns nicht nur auffing, sondern uns weich landen ließ.

### **Fragen zum Nachdenken**

1. Wo hast du in deinem Leben Gottes Versorgung erlebt, vielleicht sogar in einer scheinbar ausweglosen Situation?
2. Gibt es einen Wunsch, den du lange in deinem Herzen getragen hast und der sich vielleicht ganz anders erfüllt hat, als du es erwartet hast?
3. Wie könntest du Gottes Wunder in deinem Leben mit anderen teilen, um sie zu ermutigen?



Starke Veränderungen, Unsicherheiten und Angst können den Alltag überschatten und uns das Gefühl geben, gefangen zu sein. Ilenia erlebte, wie Panikattacken plötzlich ihr junges Leben bestimmten und sie in eine Spirale aus Ohnmacht zogen. Doch ihre Geschichte zeigt: Angst hat nicht die Dominanz – Hoffnung schon.

## **Wundenwunder: Die Geschichte von Ilenia**

Ilenia war erst acht Jahre alt, als sie zum ersten Mal bewusst über Jesus nachdachte. Sie öffnete ihm ihr Herz, vertraute ihm ihr Leben an und spürte eine kindliche Freude, die sie von da an trug. Ein einfaches, echtes »Ja« – ohne zu ahnen, welche Stürme Jahre später über sie hereinbrechen würden.

### **Der erste Sturm**

Mit 24 saß sie mit ihrem Mann im Urlaub beim Abendessen, als unerwartet ein innerer Orkan losbrach. Gedanken, die sie noch nie gekannt hatte, überfielen sie: »Du wirst in der Psychiatrie landen ...« »Du wirst sterben ...«

Ohne Vorwarnung, ohne Auslöser, ohne logischen Grund. Nur Angst – roh, scharf und überwältigend.

Die Attacke kam aus dem Nichts. Und sie kam wieder. Und wieder.

Zuerst schämte sich Ilenia. Sie schwieg, weil sie wusste: Das, was da in ihr tobte, war »nicht normal«. Doch die Angst verschwand nicht und irgendwann fasste sie Mut, sich einer Freundin anzuvertrauen.

### **Auf der Suche nach Hilfe**

Ein Seelsorger nahm sich Zeit für sie, doch die Angstanfälle blieben. Schließlich suchte Ilenia beratende Unterstützung. Die Therapie half ihr, Strategien zu entwickeln, um besser zu atmen, anders zu denken, nicht völlig zu versinken. Aber die Panikattacken verschwanden dadurch nicht.

Dreizehn Jahre lang lebte sie mit diesem Schatten. Dreizehn Jahre mit dem ständigen Bangen vor dem nächsten Einbruch. Dann – an einem Tag, an dem sie innerlich am Ende war – geschah etwas, das sie sich bis heute kaum erklären kann.

## **Eine Begegnung, die alles veränderte**

Es war an einer christlichen Konferenz in Winterthur. Ilenia war erschöpft, müde vom Kämpfen. In ihrer Verzweiflung schrie sie innerlich zu Gott:

»Ich kann nicht mehr! Du musst etwas tun – sonst kommt das nicht gut!«  
Und Gott antwortete.

Wie eine mächtige Welle überflutete Gottes Liebe sie. Warm, tief, heilend. Der Heilige Geist war so spürbar gegenwärtig, dass sie stundenlang nur dort lag – getragen, umarmt, eingehüllt. Sie beschreibt es wie einen Feuertunnel aus Licht, Heilung und Befreiung, den sie durchschritt. Unendliche Liebe. Als würde Gott selbst zu ihr sagen: »Ich bin hier. Du bist sicher. Du wirst getragen.«

## **Der Anfang von Freiheit**

Ab diesem Moment veränderte sich alles. Die Panikattacken – verschwunden. Die lähmende Furcht – gebrochen. Die ständige innere Alarmbereitschaft – wie ausgeknipst.

Ilenia begann bewusst Zeit in Gottes Gegenwart zu suchen. Sie lernte zu ruhen, zu empfangen, sich von Gottes Liebe durchwärmen zu lassen wie nach einem langen Winter von der Sonne. Sie entdeckte einen Frieden, der tiefer war als jede Angst je greifen konnte.

Natürlich versuchte die Angst manchmal noch, sich zu melden. Doch sie hatte ihren Stachel verloren. Ilenia wusste jetzt: Diese Gedanken haben keine Macht mehr. Ich bin nicht ausgeliefert. Gott ist größer.

## **Eine Botschaft, die weitergeht**

Heute teilt Ilenia ihre Geschichte öffentlich. Sie möchte Menschen Mut machen, sich für Gott zu öffnen – für seine Nähe, seine Stimme, seine heilende Liebe. Sie sagt: »Es ist ein großer Unterschied, ob man nur an Gott glaubt oder ihn wirklich kennt. Seine Gegenwart verändert alles. Seine Liebe ist echt – und sie heilt.«

Ilenia begleitet andere Menschen, bietet Mentoring an, spricht an Konferenzen und ist auf Social Media unterwegs – unter anderem auf Instagram unter @herzstark\_ilenia. Ihre Geschichte ist nicht nur ein persönliches Wunder, sondern ein Hoffnungszeichen für alle, die mit Angst kämpfen. Heute weiss sie: Freiheit bedeutet nicht, dass Angst nie wieder auftaucht, sondern dass sie mein Leben nicht mehr kontrolliert.



Die Geschichte von Ilenia zeigt: Aus Wunden können Wunder werden. Es braucht Mut, sich Gott zu öffnen. Aber wenn wir es tun, zeigt er uns, dass er größer ist als jede Angst, die uns festhält.

Kommen wir zurück zu meiner Geschichte mit der neuen Wohnung, die wir im richtigen Moment innerhalb von drei Tagen fanden.

### **Versorgungswunder**

Es gibt Momente, in denen das Leben uns stillstehen lässt, um Gottes Wirken zu erkennen. Unsere Geschichte mit der neuen Wohnung und den beiden neuen Arbeitsstellen war genauso ein Moment. Es war, als hätte Gott uns inmitten der Wüste mit lebendigem Wasser erfrischt. Eine Oase der Wunder. Das hat Josef erlebt in Ägypten, als er zum Premierminister des Landes wurde. Das widerfuhr auch Abraham, als Gott ihn versorgte. Wenden wir uns nun dieser biblischen Geschichte zu.

### **Jahwe Jireh – Der Herr, mein Versorger**

Die erste Stelle in der Bibel, in der sich Gott als Jahwe Jireh offenbart, lautet so: »Der Herr wird vorsehen« oder »Der Herr, mein Versorger«.<sup>9</sup> Jireh – dieser Name ist eine kraftvolle Bestätigung dafür, dass Gott nicht nur sieht, was wir brauchen, sondern auch rechtzeitig dafür sorgt.

Das hat Abraham erfahren, als Gott ihm auf dem Berg Moria einen Widder als Opferlamm bereitstellte – ein tiefes Bild auf Jesus Christus, der später als Opfer für die Welt gegeben wurde. Bei Abraham lesen wir, wie er seinem Sohn sagte: »Gott wird sich das Schaf zum Brandopfer ersehen.« Und genau das tat Gott.

Dieser Name ist nicht nur eine Verheißung, sondern vielmehr eine Erfahrung, die wir in unserem Leben machen dürfen:

- In der Wüste mit Wasser – Gott versorgt uns in der Trockenheit des Lebens mit Erfrischung.
- Im Alltag mit dem, was wir brauchen – sei es Nahrung, Kleidung oder ein Zuhause.
- Für das Opferlamm am Kreuz – die ultimative Versorgung für unsere Seele.

Gott ist nicht nur unser Versorger, er ist auch unser Vorsorger und Fürsorger.

---

9 1. Mose 22,8

## **Der Gott, der sieht und sorgt**

Die Geschichte von Abraham erinnert uns daran, dass Gott unsere Nöte sieht und rechtzeitig handelt. Das hebräische Wort für »sehen« in Jahwe Jireh trägt die Bedeutung von »voraussehen« in sich. Gott ist uns einen Schritt voraus.

Jesus selbst bestätigte diese Wahrheit in der Bergpredigt: »Darum sage ich euch: Sorgt euch nicht um euer Leben, was ihr essen oder trinken werdet, auch nicht um euren Leib, was ihr anziehen werdet. Seht die Vögel unter dem Himmel: Sie säen nicht, sie ernten nicht, sie sammeln nicht in Scheunen und euer himmlischer Vater ernährt sie doch. Seid ihr denn nicht viel mehr als sie?«<sup>10</sup>

Diese Worte fordern uns heraus: Glauben wir wirklich, dass Gott uns in allem versorgt? Können wir unsere Sorgen loslassen und ihm vertrauen?

## **Vertrauen in die Versorgung Gottes**

Die Geschichte von Heidi und Rolland Baker hat mich tief berührt. Sie beschlossen, nicht Missionare zu werden, wenn die Bergpredigt nicht wahr wäre. Doch sie wagten es – und erlebten Wunder um Wunder. Ihr Vertrauen in Jahwe Jireh trug sie durch scheinbar ausweglose Situationen.

Mehrmals erlebten sie Versorgungswunder in Form von »Brotvermehrung« respektive Mahlzeitenvermehrung.

## **Ein Wunder des Überfließens**

Es war ein normaler Tag in einem ihrer Kinderheime in Mosambik, aber die Vorräte waren knapp. Heidi Baker hatte nur ein Tablett mit Hähnchenschenkeln, das für eine kleine Gruppe von hungrigen Kindern reichte. Doch an diesem Tag hatten sich Hunderte von Waisen versammelt, die auf eine Mahlzeit hofften. Mit einem Gebet des Dankes begann Heidi, das Essen auszuteilen. Sie reichte einem Kind nach dem anderen eine Portion – und dann noch eine, und noch eine ... und irgendwie ging das Hähnchen nicht aus. »Ich war in Eile und nicht gerade gut gelaunt. Ich setzte mich mit den vielen Dutzenden Kindern hin und betete gereizt: «Danke Jesus. Mach mehr Huhn!» Dann begann ich auszuteilen – «Hier, Gott segne dich. ... Bitte schön, Gott segne dich.»<sup>11</sup> Die Kinder begannen zu jubeln, die Freiwilligen standen mit offenen Mündern da – und am Ende hatten sich alle sattgegessen. Ein echter biblischer Moment, der an die Speisung der 5000 durch Jesus erinnerte.<sup>12</sup>

10 Matthäus 6,25-26

11 Rolland und Heidi Baker, 2014. Ohne Netz und doppelten Boden. Asaph, Lüdenscheid, Tag 162

12 Matthäus 14,13-21

Heidi und Rolland sahen darin ein Zeichen Gottes: Wo menschliche Ressourcen nicht ausreichen, kann er übernatürlich versorgen. Und genau das wurde zu ihrem Lebensstil – radikales Vertrauen darauf, dass Gott alles bereitstellt, was gebraucht wird.

Dieses Ereignis ist eines von vielen in ihrem Dienst, die zeigen, dass Gottes Versorgung über das Natürliche hinausgeht – besonders wenn es darum geht, sich um die Ärmsten der Armen zu kümmern.

Wie oft stehen wir vor offenen Rechnungen, unbeantworteten Fragen oder ungelösten Problemen? Doch Gott erinnert uns: »Ich sehe dich. Ich Sorge für dich.«

### **Einladung: Vertraue auf Gottes Versorgung**

Unsere neue Wohnung, die Arbeitsstellen und die Projekte, die wir umsetzen konnten, sind Zeugnisse davon, dass Gott rechtzeitig handelt. Seine Versorgung ist nicht nur ausreichend – sie ist großzügig.

Vielleicht stehst du gerade vor großen Herausforderungen. Vielleicht siehst du keinen Ausweg. Doch lass dich von Jahwe Jireh ermutigen:

Er sieht deine offenen Rechnungen.

Er sieht deine offenen Fragen.

Er sorgt für dich – rechtzeitig und liebevoll.

Gottes Versorgen zeigt sich in großen Wundern, aber auch in kleinen, alltäglichen Momenten. Die Frage ist: Traust du ihm zu, dass er für dich sorgt?

### **Eine Oase mitten in der Wüste**

Gott ist nicht nur unser Versorger – er ist auch unser Ruhepol, unser Wellnessbereich für die Seele. In seiner Gegenwart finden wir Erfrischung und Erneuerung. Seine Versorgung ist keine kurzfristige Lösung, sondern ein lebenslanges Versprechen.

So wie er Abraham ein Opfer bereitstellte, wie er das Volk Israel in der Wüste mit Manna und Wasser versorgte, so ist er auch heute derselbe: »Jahwe Jireh« – der Herr, mein Versorger.

Lass dich auf ihn ein und erlebe, wie sein goldener Fallschirm sich rechtzeitig öffnet und dich trägt. Bete folgendes Gebet, jetzt und immer wieder:

## Gebet zum Mitbeten – Du bist meine Quelle

Gott, du bist Jahwe Jireh, mein Versorger. Ich bekenne: Du bist meine Quelle – nicht Menschen, nicht Arbeit, nicht Systeme, sondern du allein.

Ich vertraue dir. Während ich dein Reich suche, halte ich mich an deine Zusage, dass du für mich sorgst. Du erinnerst mich daran, wie gut du selbst für die Vögel sorgst – wie viel mehr bin ich dir wert.

Darum wähle ich Vertrauen statt Sorge und Glauben statt Angst. Du bist ein guter Vater. Im Namen Jesu lasse ich Lasten los. Was mich gebunden hat, darf gehen. Ich empfangе deine Versorgung, deine Weisheit und ein freies Herz im Umgang mit dem, was du mir anvertraust.

Und ich halte mich an dein Wort: »Mein Gott wird allem meinem Mangel abhelfen nach seinem Reichtum in Herrlichkeit in Christus Jesus.«<sup>13</sup>

Amen.



## Vom Kopf ins Herz

Die neue Wohnung war schön, die Arbeit spannend – alles hatte sich scheinbar zum Guten gefügt. Dennoch nagte etwas in mir. Trotz Gottes Versorgung und Führung ließ mich der Gedanke nicht los: Warum war das alles passiert? Warum musste es überhaupt so weit kommen? Als Theologin und Seelsorgerin wusste ich genau, wie wichtig es ist, nach vorne zu blicken, einen Schlussstrich zu ziehen und zu vergeben. Doch in der Praxis war es schwierig.

Ich erinnerte mich an die Frage von Petrus an Jesus: »Wie oft soll ich vergeben? Reicht sieben Mal?« Und die Antwort von Jesus hallte in mir wider: »Nicht siebenmal, sondern siebenundsiebzig Mal.«<sup>14</sup> Jesus sprach nicht von einer mathematischen Grenze, sondern von einer Haltung des fortwährenden Vergebens. Theoretisch verstand ich das. Ich beschloss, mein ehemaliges Team loszulassen, ihnen zu vergeben – immer wieder, so oft es nötig war.

Doch die Theorie allein reicht nicht, wenn das Herz hinterherhinkt. Mein Verstand sagte: »Es ist getan.« Doch tief in mir blieb ein Schatten zurück, eine innere Wunde, die nicht einfach mit einem willentlichen Entschluss verschwand. Ich musste lernen, dass Vergebung ein Prozess ist, keine einmalige Handlung. Es

<sup>13</sup> Philipper 4,19

<sup>14</sup> Matthäus 18,21-22; einige Übersetzungen sagen auch »siebenmal siebenzigmal«

war, als ob ich mein Herz auf die Reise schicken wollte, doch es war noch nicht bereit, mitzukommen.

Und so lernte ich, Geduld mit mir selbst zu haben. Es braucht Zeit, bis Kopf und Herz im Gleichklang vergehen können – bis der Frieden, den ich verstand, auch in mir spürbar wird.

## **Der Preis ungeheilter Wunden**

Wunden, die wir nicht behandeln, fordern einen Preis – früher oder später. Manchmal bemerken wir es sofort, manchmal erst nach Jahren. Aber eine Tatsache bleibt: Ungeheilte Wunden beeinflussen unser Leben, unsere Beziehungen und unsere Seele.

Ungeheilte Wunden sind wie Splitter, die unbemerkt in der Haut zurückbleiben. Du ziehst den Splitter heraus – oder glaubst es zumindest. Doch ein winziges Stück bleibt zurück, versteckt und fast unsichtbar. Zuerst spürst du es kaum, doch dann beginnt die Entzündung. Die Wunde wird rot und schmerzt bei jeder Berührung.

Das ist genau das, was mit unseren seelischen Wunden passiert. Ein Teil des Schmerzes mag sofort verarbeitet werden, aber oft bleiben unsichtbare Reste zurück. Sie scheinen klein und unbedeutend, doch mit der Zeit entzünden sie sich und breiten sich aus.

### **1. Ungeheilte Wunden machen uns bitter**

Wut, Groll und Enttäuschung sind oft die Folge, wenn wir Verletzungen nicht verarbeiten. Sie breiten sich in unserem Inneren aus wie Gift. Menschen, die unschuldige Kommentare machen, erleben plötzlich unseren Zorn, weil sie unbewusst an eine alte Wunde erinnern.

Bitterkeit kann uns isolieren. Sie führt dazu, dass wir Mauern um unser Herz bauen – Mauern, die uns vor neuem Schmerz schützen sollen, die aber auch die Liebe und Freude draußen halten.

### **2. Ungeheilte Wunden beeinflussen unsere Entscheidungen**

Wunden, die nicht angesprochen wurden, sind prägend, wie wir unser Leben gestalten. Vielleicht scheuen wir uns vor neuen Herausforderungen, weil wir das Gefühl haben, ohnehin zu versagen. Oder wir geben uns in Beziehungen mit weniger zufrieden, weil wir glauben, nichts Besseres verdient zu haben. Statt aus Vertrauen handeln wir aus Angst. Statt aus Freiheit reagieren wir aus alten Verletzungen heraus.

### **3. Ungeheilte Wunden übertragen sich auf andere**

Unser innerer Schmerz bleibt selten nur in uns. Er fließt in unsere Beziehungen ein. Vielleicht sind wir schneller gereizt oder ziehen uns zurück, wenn wir Nähe spüren. In Familien können ungeheilte Wunden sogar von Generation zu Generation weitergegeben werden, wenn Verletzungen nie angesprochen oder aufgearbeitet werden.

### **4. Ungeheilte Wunden kosten Energie**

Es kostet Kraft, eine Wunde zu ignorieren. Wir drücken sie weg, schieben sie beiseite – aber das kostet uns wertvolle Energie. Diese Energie fehlt uns dann, um uns auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren oder neue Dinge anzupacken.

### **Warum Heilung wichtig ist**

Eine Wunde, die behandelt wird, mag wehtun – aber sie heilt. Ungeheilte Wunden hingegen bleiben eine offene Baustelle in unserem Leben. Doch Gott verspricht uns Heilung:

»Der Geist des HERRN, ist auf mir, weil der HERR mich gesalbt hat; er hat mich gesandt, den Elenden frohe Botschaft zu bringen, die zerbrochenen Herzen zu verbinden, den Gefangenen Freiheit zu verkünden und Öffnung des Kerkers den Gebundenen.«<sup>15</sup>

Diese Stelle spricht von Heilung und Wiederherstellung für die, die verletzt und gebrochen sind – und sie wird später von Jesus zitiert<sup>16</sup>, als er sich selbst als Erfüllung dieser Verheißung offenbart. Der Preis ungeheilter Wunden ist hoch – aber der Gewinn geheilter Wunden ist unbezahlbar: Freiheit, Frieden und die Fähigkeit, andere zu lieben, ohne von alten Schmerzen zurückgehalten zu werden.

### **Ein persönlicher Gedanke**

Ich habe selbst erfahren, wie es ist, den Preis ungeheilter Wunden zu zahlen. Nach meinem plötzlichen Abschied aus der Kirche war ich innerlich zerrissen. Erst als ich die Wut und den Schmerz zuließ, begann der Heilungsprozess. Es war schmerzhaft, aber es brachte mich näher zu Gott – und zu einem neuen Kapitel meines Lebens.

---

15 Jesaja 61,1

16 Lukas 4,18

Weiteres Buch des Autors bei mosaicstones

Philémon Wasem

# Wachgeküsst

Wie Gottes Geist dich und deine Community erweckt



Philémon Wasem

**Wachgeküsst**

2022, 155 Seiten, Softcover

13,5 × 20,5 cm

ISBN 978-3-906959-66-5



Erweckung ist in aller Munde. Für einige Christen liegt Erweckung immer in der Vergangenheit, für andere wird Erweckung erst bald kommen, nach «Corona» ... Dieses Buch beschreibt den gang- und erlebbaren Mittelweg des Aufbruchs im Jetzt, in der Gegenwart.

Dieses Buch will darstellen, wie ein erweckliches Kirchenverständnis aussieht und wie es im Umfeld der Leserinnen und Leser aussehen könnte. Wie kann ich mich verhalten, um meine Kirche oder meine Gruppe geistlich zu vitalisieren?

Luca Hersberger, Andreas M. Walker

# Heilsame Gebete

Zur Stärkung von Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und innerer Versöhnung



Luca Hersberger, Andreas M. Walker

## Heilsame Gebete

2025, 71 Seiten

Box Postkarten und Anleitung

ISBN 978-3-03965-030-9



Basierend auf Positiver Psychologie, Schematherapie und christlicher Spiritualität. Auch als praktische Ergänzung zum Buch «Heilsame Beziehungen» einsetzbar.

Diese 55 Karten nach der Ordnung der Schema-Therapie sind eine Hilfe für das persönliche oder gemeinsame Meditieren, Beten und Singen. Sie ermöglichen es, tiefe Ruhemomente im Alltag zu finden, die eigene Innenwelt zu erkunden und fördern erfüllende Spiritualität. Sie unterstützen sowohl persönlich wie auch in der therapeutischen und seelsorgerlichen Arbeit.

Wir kennen Phasen, in denen wir sprachlos sind und in unseren Gedanken keine passenden Worte finden. Seit 2000 Jahren gibt es Formen christlicher Spiritualität, in denen Texte der Bibel meditiert werden, um so die innere Not zu überwinden.

Alice Chapin

## Kleines Buch grosser biblischer Verheissungen

für Frauen

für Männer

für Senioren



2013, 272 Seiten,  
Softcover  
Print 978-3-905290-69-1  
E-Book 978-3-905290-93-6

2014, 360 Seiten  
Softcover  
Print 978-3-905290-78-3  
E-Book 978-3-905290-94-3

2017, 320 Seiten  
Softcover  
Print 978-3-905290-86-8  
E-Book 978-3-905290-95-0



E-Book



E-Book



E-Book

Wie ein guter Freund stehen Ihnen die vielen Menschen von einst und jetzt mit wertvollen Anregungen zu diesen Bibelverheissungen zur Seite. In verzweifelten Stunden oder stillen Momenten, inmitten unbeantworteter Fragen, finden Sie in diesem Büchlein Orientierung und Rat aus Gottes Wort. Dank seinem praktischen Format passt es in jede Handtasche und spricht an jedem Ort Ermutigung, Trost und Hoffnung zu.

Marlon Heins

# Die Zukunft wird wunderbar

Vom Himmel, der Hölle und einem liebenden Gott



Marlon Heins

**Die Zukunft wird wunderbar**

2025, 240 Seiten, Softcover

ISBN 978-3-03965-072-9



Der Impuls für dieses Buch kam, als jemand mir sagte: «Ich freue mich überhaupt nicht auf den Himmel. Ich habe Angst, dass es dort langweilig wird.» In meinen Jahrzehnten als Pastor habe ich solche Worte öfter gehört.

Ich denke an eine Konfirmandin, die traurig fragte, ob ihr ungläubiger Vater ewig in der Hölle leiden müsse. Glücklicherweise durfte ich ihr dieselbe Antwort geben, wie in diesem Buch.

Viele Christen wissen nicht, wie detailliert die Bibel den Himmel beschreibt. Dafür glauben sie an eine Version der Hölle, die nicht aus der Bibel stammt. Ich möchte dir zeigen, wie wunderbar es im Himmel sein wird. Und ich möchte dir eine Auslegung vorschlagen, bei der selbst die Hölle ihren Schrecken verliert.

Claudia Mehl

# Würde, Liebe und Moral

Liebe als Schlüsselement für moralisch motiviertes Handeln



Claudia Mehl  
**Würde, Liebe und Moral**  
2021, 100 Seiten, Hardcover  
ISBN 978-3-906959-49-8



«Liebe und Moral gelten häufig als Gegensätze. Claudia Mehls lesenswertes Buch bricht falsche Alternativen auf und hilft zu verstehen, wie das seltsame Phänomen, das wir «Moral» nennen, im Leben drin liegt. Ein schönes Beispiel für ethisches Nachdenken, das Phänomene nicht zurechtbiegt, sondern geduldig erschliesst.» Dr. Christoph Ammann, Pfarrer in Zürich

«Wie hängen Würde und Moral zusammen? Was hat Liebe mit Moral zu tun? Wer auf den Zeitgeist hört, kommt zum Schluss, dass die Moral zu sauer, die Liebe zu süß und die Würde zu steif ist. Wer dieses Buch gelesen hat, wird merken, dass das zu kurz greift. Weil die Liebe, die aufmerksam schaut, eine Moral entdeckt, die mehr sein will als Pflicht und eine Würde aufruft, die mehr ist als ein Recht. Auf diese Spur leitet das Buch. Es lohnt sich, ihr zu folgen.» Prof. Ralph Kunz, Universität Zürich

Stefan & Lea Schweyer

# Sterben in christlicher Hoffnung



Stefan & Lea Schweyer  
**Sterben in christlicher Hoffnung**  
2026, 3. überarbeitete Auflage  
80 Seiten, Softcover  
ISBN 978-3-03965-078-1



Wie kann im Sterben christliche Hoffnung aufleuchten? Wie kann ich mich gut aufs Sterben vorbereiten? Wie kann ich mit meinen Angehörigen einfühlsam über den Tod sprechen? Wie kann ich Menschen auf der letzten Lebensreise begleiten?

Dieses Buch eröffnet einen hoffnungsvollen Zugang zu Fragen rund ums Sterben. Es gibt Anregungen, wie ich jetzt Dinge regeln kann für die Zeit, wenn ich nicht mehr da sein werde, und wie ich die eigenen Wünsche zur Bestattung, zu medizinischer Lebensverlängerung und zu Organspende festhalten kann. Es lohnt sich, solche Themen nicht an zweckrationalen und ökonomischen Faktoren auszurichten, sondern an christlichen Grundlagen.