

SCHALOM ISRAEL

יְרֵאת שָׁמַיִם

Jirat Schamajim

Die Furcht des Himmels — Leseprobe



Leseprobe · die ersten drei Teile
Aleph, Bet und Gimel zum Kennenlernen

Micha Levzion

SCHALOMISRAEL.DE

BEVOR DU BEGINNST

Ein Buchstabe, ein Schritt näher

Dieses Heft begleitet die Reihe *Jirat Schamajim* — die Furcht des Himmels. Wir gehen das hebräische Alphabet von *Aleph* bis *Tav* entlang, und jeder Buchstabe öffnet eine Tür zu einem Aspekt der Gottesfurcht. Kein abstraktes Wissen, sondern etwas, das mitten in deinen Alltag gehört.

Gottesfurcht beginnt nicht im großen Donner. Sie beginnt in den kleinen Momenten: im Stau, im Streit, an der Kasse, am Morgen, wenn du aufwachst. Genau dort wollen wir sie einüben.

Zu jedem der 22 Teile gehören zwei Seiten. Die erste bringt den Gedanken, ein Quellenwort, eine Frage zum Nachdenken und einen kleinen Wortschatz zur Vertiefung. Die zweite ist deine Arbeitsseite: eine konkrete Übung, ein Logbuch zum Schreiben und ein Wochen-Tracker. Nimm dir die Zeit, wirklich hineinzuschreiben. Das, was du selbst formulierst, bleibt.

Ich freue mich, dass du dabei bist. — Micha

Zum Ausdrucken gemacht. Helle Seiten, wenig Farbe. Du kannst dieses Heft problemlos zu Hause und auch in Schwarzweiß ausdrucken. Format DIN A4, gerne beidseitig.



TEIL 1 VON 22 · ALEPH

Emunah אֱמוּנָה

Der Glaube — das Fundament von allem

DER GEDANKE

Bevor du Gott fürchten kannst, musst du ihn für wirklich halten. So selbstverständlich das klingt, so wenig ist es das. *Emunah* heißt nicht nur „ich glaube das“ als eine Meinung im Kopf, sondern „ich verhalte mich, als ob“ — als ob Gott in diesem Augenblick wirklich da ist. Denn das ist er.

Gott ist kein Konzept, keine Theorie, kein Gedanke nur für den Gottesdienst. Er ist gegenwärtig, im Jetzt und Hier. Darum steht *Emunah* am Anfang dieses Weges: Sie ist der Boden, auf dem alles andere wächst. Und sie zeigt sich nicht im großen Bekenntnis, sondern in unzähligen Mikro-Momenten. Im Streit, im Stau, an einem schweren Tag verändert sich mein Verhalten, sobald ich weiß, dass Gott hier ist.

Der Gerechte wird aus seinem Glauben leben.

HABAKUK 2,4

FRAGE ZUM NACHDENKEN

Wo lebst du gerade, als wäre Gott nur ein Konzept — und wo, als wäre er wirklich da?

ZUR VERTIEFUNG · EIN WORT, TIEFER

Dieselbe Wurzel steckt im Wort אָמֵן *omen*, dem Pfleger, der ein Kind beständig auf den Armen trägt (4. Mose 11,12). *Emunah* ist nicht das, was du festhältst, sondern wer dich hält. Und „Amen“ heißt darum nicht „so sei es“, sondern: Es steht fest.

Deine Arbeitsseite

Emunah — der Glaube. Vom Wissen über Gott zum gelebten „Gott ist da“.

DEINE ÜBUNG

- ☐ Finde drei Mikro-Momente in deinem Alltag, in denen du dir bewusst sagst: *Gott ist da*.
- ☐ Nimm den ersten Gedanken am Morgen: „Gott ist da, auch heute den ganzen Tag.“
- ☐ Schreib dir einen kleinen Merktzettel ans Bett oder in die Tasche.

Meine drei Momente:

Mein Logbuch. Wo habe ich diese Woche gemerkt, dass Gott da ist — und was hat es verändert?

MEIN SATZ FÜR DIESE WOCHE

Meine Woche. Hak ab, an welchen Tagen du geübt hast.

SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐



TEIL 2 VON 22 · BET

Bitachon בטחון

Das Vertrauen — befreit von der Furcht vor Menschen

DER GEDANKE

Die Furcht vor Menschen frisst Energie. Die ständige Frage, was die anderen über mich denken, was sie schon wieder geredet haben, das zehrt. *Bitachon*, das Vertrauen, ist das, was dich davon löst: die ruhige Überzeugung, dass alles, was kommt, von ihm kommt. Es geht darum, zu wissen, in wessen Händen ich liege.

Furcht und Vertrauen schließen sich nicht aus, sie sind zwei Seiten derselben Beziehung. Es geht nicht darum, dass mir egal ist, was Menschen denken, sondern darum, dass ihr Urteil nicht über meinen Wert entscheidet. Ob jemand mich auf der Straße mustert, ob ich Geld verliere, ob andere schlecht über mich reden: Meinen Wert ziehe ich nicht daraus, sondern aus dem, der mich gemacht hat.

Wer Gott vertraut, fürchtet keine Menschen. Wer Menschen fürchtet, vertraut Gott noch nicht ganz.

CHOWOT HALEWAWOT

FRAGE ZUM NACHDENKEN

Wessen Blick oder Urteil bestimmt gerade über deinen Wert — und müsste es nicht?

ZUR VERTIEFUNG · EIN WORT, TIEFER

בטחון Bitachon ist im heutigen Hebräisch das Wort für Sicherheit; selbst Israels Verteidigungsministerium heißt „Misrad haBitachon“. Dasselbe Wort, mit dem ein ganzes Land seine äußere Sicherheit benennt, meint im Mussar die innere Sicherheit der Seele.

Deine Arbeitsseite

Bitachon — das Vertrauen. Meinen Wert nicht aus fremden Blicken ziehen.

DEINE ÜBUNG

- ☐ Schau auf die letzten Tage zurück: Wo hat dich der Druck anderer bestimmt?
- ☐ Nimm dir vor: Beim nächsten Mal tief durchatmen, statt sofort zu reagieren.
- ☐ Sag innerlich: „Gott hat mich so gemacht. Was passiert, kommt von ihm.“

Eine Situation, in der mich fremder Druck bestimmt hat:

Mein Logbuch. Wann habe ich diese Woche bewusst durchgeatmet, statt zu reagieren — und wie ging es mir danach?

MEIN SATZ FÜR DIESE WOCHE

Meine Woche. Hak ab, an welchen Tagen du geübt hast.

SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐



TEIL 3 VON 22 · GIMEL

Gewura גְבוּרָה

Die innere Stärke — die innere Türen schließen kann

DER GEDANKE

Sind gottesfürchtige Menschen schwach, weil sie zurückweichen? Im Pirkei Avot steht die Frage: Wer ist wirklich stark? Und die Antwort dreht alles um. Stark ist, wer seinen Trieb beherrscht. Wir sind nicht stark, wenn wir die Welt bezwingen, sondern wenn wir uns selbst bezwingen.

Gewura hat dieselbe Wurzel wie *Gibor*, der Held. Doch gemeint ist nicht die Kraft, die Türen einschlägt, sondern die Kraft, die innere Türen schließen kann, dann nämlich, wenn sich dahinter etwas verbirgt, das uns nicht guttut. Gottesfurcht ohne *Gewura* verpufft, denn sie bleibt ein bloßes Gefühl. Erst die innere Stärke gibt ihr Bestand und macht aus einer Stimmung eine Haltung.

Wer ist stark? Wer seinen Trieb beherrscht.

PIRKEI AVOT 4,1

FRAGE ZUM NACHDENKEN

Welche innere Tür weißt du längst, dass du sie schließen solltest — und tust es doch nicht?

ZUR VERTIEFUNG · EIN WORT, TIEFER

In der Ordnung der göttlichen Eigenschaften folgt גְבוּרָה unmittelbar auf חֶסֶד, die schenkende Liebe. Sie ist die Hand, die das Geben begrenzt, damit es im richtigen Maß bleibt. Auch Liebe braucht Grenzen, sonst wird sie maßlos. Gottesfurcht ist diese heilige Begrenzung in uns selbst.

Deine Arbeitsseite

Gewura — die innere Stärke. Im Kleinen üben, um im Großen zu bestehen.

DEINE ÜBUNG

- ☐ Das Training mit dem Lieblingsessen: Lass am Schluss bewusst einen kleinen Bissen übrig, gerade dann, wenn es besonders lecker ist.
- ☐ Such dir eine tägliche Routine, die niemand sieht (z. B. eine feste Gebetszeit), und zieh sie durch.
- ☐ Im nächsten Streit: einmal schweigen, obwohl du recht hast. Das ist keine Feigheit, sondern Kraft.

Meine kleine Übung der inneren Stärke für diese Woche:

Mein Logbuch. Wo habe ich diese Woche eine innere Tür geschlossen — und wie hat sich das angefühlt?

MEIN SATZ FÜR DIESE WOCHE

Meine Woche. Hak ab, an welchen Tagen du geübt hast.

SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

DAS WAR DER ANFANG

Die Reise geht weiter — durch alle 22 Buchstaben

Du hast gerade die ersten drei Teile gelesen: Emunah, Bitachon und Gewura. Das ganze Begleitheft nimmt dich durch alle 22 Buchstaben des hebräischen Alphabets, von Aleph bis Tav, und damit durch 22 Aspekte der Gottesfurcht.

Jeder Teil hat zwei Seiten: einen Gedanken mit Quellenwort, eine Frage zum Nachdenken, einen hebräischen Wortschatz zur Vertiefung, dazu eine konkrete Übung, ein Logbuch und einen Wochen-Tracker. 48 Seiten, druckfertig auf DIN A4, zum Mitschreiben und Üben.

Hol dir das ganze Heft auf schalomisrael.de. — Micha

Schalom Israel. Micha Levzion schreibt über die Bibel, das Land und den Glauben. Wenn dich diese Leseprobe berührt hat, findest du das vollständige Begleitheft unter **schalomisrael.de**.