



## Rest Stepp

*"Wir werden vielleicht Gott auf den Berggipfeln feiern,  
aber wir lernen ihn in den Tälern persönlich kennen."*

Matthäus 1,23 »Seht, die Jungfrau wird schwanger werden und einen Sohn zur Welt bringen, und man wird ihm den Namen Immanuel geben.« (Immanuel bedeutet: »Gott ist mit uns«.)

Jesaja 7,14 Darum wird euch der Herr selbst ein Zeichen geben: Siehe, die Jungfrau wird schwanger werden und einen Sohn gebären und wird ihm den Namen Immanuel geben.

Psalms 84,6 Glückliche sind die, die ihre Stärke in dir gefunden haben, alle die, deren Herz erfüllt ist von dem Wunsch, zu deinem Heiligtum zu pilgern.

7 Durchqueren sie das Tal der Dürre, so wird es durch sie zu einem Ort mit Quellen, und auch der Herbstregen schenkt dem Tal wieder Fruchtbarkeit. 8 Sie empfangen auf Schritt und Tritt neue Kraft, bis sie dann vor Gott auf dem Berg Zion stehen.

Kolosser 3,2 Richtet eure Gedanken auf das, was im Himmel ist, nicht auf das, was zur irdischen Welt gehört.

Philipper 4,8 Und noch etwas, Geschwister: Richtet eure Gedanken ganz auf die Dinge, die wahr und achtenswert, gerecht, rein und unanständig sind und allgemeine Zustimmung verdienen; beschäftigt euch mit dem, was vorbildlich ist und zu Recht gelobt wird.



Matthäus 11,28 »Kommt zu mir, ihr alle, die ihr euch plagt und von eurer Last fast erdrückt werdet; ich werde sie euch abnehmen. 29 Nehmt mein Joch auf euch und lernt von mir, denn ich bin gütig und von Herzen demütig. So werdet ihr Ruhe finden für eure Seele. 30 Denn das Joch, das ich auferlege, drückt nicht, und die Last, die ich zu tragen gebe, ist leicht.«

Psalm 139,5 Von allen Seiten umschließt du mich und legst auf mich deine Hand.  
6 Ein unfassbares Wunder ist diese Erkenntnis für mich; zu hoch, als dass ich es je begreifen könnte. 7 Wohin könnte ich schon gehen, um deinem Geist zu entkommen, wohin fliehen, um deinem Blick zu entgehen? 8 Wenn ich zum Himmel emporstiege – so wärest du dort! Und würde ich im Totenreich mein Lager aufschlagen – dort wärest du auch! 9 Hätte ich Flügel und könnte mich wie die Morgenröteniederlassen am äußersten Ende des Meeres, 10 so würde auch dort deine Hand mich leiten, ja, deine rechte Hand würde mich halten!

Psalm 34,19 Nahe ist der Herr denen, die ein gebrochenes Herz haben. Er rettet alle, die ohne Hoffnung sind.

Jesaja 57,15 Denn so spricht der Hohe und Erhabene, der ewig wohnt und dessen Name »Der Heilige« ist: In der Höhe und im Heiligtum wohne ich und bei dem, der zerschlagenen und gedemütigten Geistes ist, damit ich den Geist der Gedemütigten belebe und das Herz der Zerschlagenen erquicke.

**Fragen:**

- Wann bist du das letzte Mal durch ein Tränental gegangen.
- Wie hast du Gott erlebt als du ein gebrochenes Herz hattest?
- Ist es dir gelungen, diese Erfahrung positiv zu erleben?
- Wie ist es dir gelungen, diese Erfahrung positiv für dich zu nutzen?