

## IV. Erquickung

### Erquickungsmöglichkeiten

- 2Mo 31,17 Er ist ein ewiges Zeichen zwischen mir und den Kindern Israel. Denn in sechs Tagen machte der HERR Himmel und Erde; aber am siebenten Tage ruhte er und **erquickte** sich. [→ **Sabbat-Ruhe**]
- Ri 15,19 Da spaltete Gott die Höhlung in Lehi, das Wasser herausging; und als er trank, kam der Geist wieder, und er ward **erquickt**. Darum heißt er noch heutigestages "des Anrufers Brunnen", der in Lehi ist. [→ **Nahrungsmittel bei Bedarf**]
- Rt 4,15 Der (Sohn) wir dich **erquicken** und dein Alter versorgen. Denn deine Schwiegertochter, die dich geliebt hat, hat ihn geboren, welche dir besser ist als sieben Söhne. [→ **Kinder (für das Alter)**]
- 1Sam 16,23 Wenn nun der Geist Gottes über Saul kam, so nahm David die Harfe und spielte mit seiner Hand; so **erquickte** sich Saul, und es ward besser mit ihm, und der böse Geist wich von ihm. [→ **Musik**]
- Ps 19,8 Das Gesetz des HERRN ist vollkommen und **erquickt** die Seele; das Zeugnis des HERRN ist gewiß und macht die Unverständigen weise. [→ **Gebote Gottes sind Richtschnur**]
- Ps 23,3 Er (Gott) **erquicket** meine Seele; er führt mich auf rechter Straße um seines Namens willen. [→ **Gottes Führungen (Wegweisung + ihn Erleben)**]
- Ps 119,37 Wende meine Augen ab, daß sie nicht sehen nach unnützer Lehre; sondern **erquick** mich auf deinem Wege. [→ **Unnütze Lehren meiden sondern Gottes Wegweisung suchen**]
- Ps 34,6 Welche auf ihn sehen, die werden **erquickt**, und ihr Angesicht wird nicht zu Schanden. [→ **Gott suchen / auf ihn sehen**]
- Hi 9,27 Wenn ich gedenke: Ich will meiner Klage vergessen und meine Gebärde lassen fahren und mich **erquick**, [→ **Vom Klagen (Selbstmitleid) bewusst abwenden**]
- Ps 119,40 Siehe, ich begehre deiner Befehle; **erquick** mich mit deiner Gerechtigkeit. [→ **Gottes Gerechtigkeit erfahren**]
- Ps 119,50 Das ist mein Trost in meinem Elend; denn dein Wort **erquickt** mich. [→ **Gottes persönliches Reden**]
- Ps 138,7 Wenn ich mitten in der Angst wandle, so **erquickst** du mich und streckst deine Hand über den Zorn meiner Feinde und hilfst mir mit deiner Rechten. [→ **Gottes Hilfe zu erleben**]
- Spr 3,8 Das (Gottesfurcht) wird deinem Leibe gesund sein und deine Gebeine **erquick**. [→ **Gottesfurcht**]
- Hi 2,5 Er **erquickt** mich mit Blumen und labt mich mit Äpfeln; denn ich bin krank vor Liebe. [→ **Blumen + leckeres Obst**]
- Jes 57,15 Denn also spricht der Hohe und Erhabene, der ewiglich wohnt, des Name heilig ist: Der ich in der Höhe und im Heiligtum wohne und bei denen, die zerschlagenen und demütigen Geistes sind, auf daß ich erquick den Geist der Gedemütigten und das Herz der Zerschlagenen: [→ **Demut**]
- Hes 2,2 Und da er so mit mir redete, ward ich **erquickt** und trat auf meine Füße und hörte dem zu, der mit mir redete. [→ **Freundliche, aufmunternde Rede**]
- Mt 11,28 Kommet her zu mir alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch **erquick**. [→ **Gott suchen**]
- 2Kor 7,13 Derhalben sind wir getröstet worden, daß ihr getröstet seid. Überschwenglicher aber haben wir uns noch gefreut über die Freude des Titus; denn sein Geist ist **erquickt** an euch allen. [→ **Durch Glaubensgeschwister**]
- Phil 2,19 *Ich hoffe aber in dem HERRN Jesus, daß ich Timotheus bald werde zu euch senden, daß ich auch **erquickt** werde, wenn ich erfahre, wie es um euch steht.*
- Phim 1,7 *Wir haben aber große Freude und Trost an deiner Liebe; denn die Herzen der Heiligen sind **erquickt** durch dich, lieber Bruder.*
- Phim 1,20 *Ja, lieber Bruder, gönne mir, daß ich mich an dir ergötze in dem HERRN; **erquick** mein Herz in dem HERRN.*

#### Erquickung durch:

- \* **Sabbat-Ruhe**
- \* Getränke / Nahrung
- \* Gott erleben und sich von ihm Führen lassen
- \* **Bewusst gegen Selbstmitleid angehen**
- \* **Blumen + Obst (schöne Dinge im Leben / Schöpfung Gottes)**
- \* Freundliche, aufmunternde Worte
- \* **Gemeinschaft mit anderen Christen**