GEBET
als Lebensstil

IN VERBINDUNG MIT GOTT LEBEN

EIN KURSBUCH

„Ich weiß, dass der HERR immer bei mir ist. Ich will nicht mutlos werden, denn er ist an meiner Seite.“

PSALM 16,8

Über die Autoren

Hej! Wir sind **Annika und Fabian Looser Grönroos** und wir kommen aus der Schweiz. Einen Teil unseres Herzens jedoch haben wir an Finnland verloren, dem Land, in dem Annika einen großen Teil ihrer Kindheit und Jugend verbracht hat. Wir sind Outdoor-Menschen und lieben die Natur in beiden Ländern – die endlose Weite des finnischen Himmels und die imposanten Berge der Schweiz. Außerdem macht es uns glücklich, zusammen mit lieben Menschen am Lagerfeuer zu sitzen, etwas Gutes zu essen und Gott gemeinsam durch Lieder anzubeten – egal, ob in der Schweiz, im Rahmen unserer Arbeit mit jungen Menschen, Paaren und Familien unserer Vereinigung oder sonst irgendwo auf der Welt.

Auf unserer Reise durchs Leben werden wir von unseren zwei großartigen Kids Carina (12) und Niklas (10) begleitet. Voller Energie und Freude laden sie uns ein, das Leben und auch den Glauben aus ihrer Perspektive zu sehen. Unsere Elternrolle lässt unser Herz jeden Tag wachsen und reifer werden.

Wir wären nicht, was wir heute sind, wenn wir unseren himmlischen Vater nicht an unserer Seite hätten. Er gibt uns Identität und schenkt uns Wurzeln und Flügel. Zu wissen, dass er immer da ist, dass am Ende alles Sinn haben wird und dass unser Leben in den schönen wie schmerzhaften Momenten in seinen guten Händen ruht, ist für uns mehr wert, als Worte beschreiben können. Seit einigen Wochen ist dies einer unserer Lieblingstexte:

„Ich weiß, dass der HERR immer bei mir ist. Ich will nicht mutlos werden, denn er ist an meiner Seite." (Psalm 16,8)

Einleitung

Am Anfang einer großen Reise stehen Aufregung, Vorfreude, viele Erwartungen und auch ein bisschen Nervosität. Wir werden in diesem Kursbuch in das Thema „Gebet" eintauchen – eine spannende Reise! Doch bevor es losgeht, möchten wir eine Verheißung an den Anfang stellen. In unserer Bibel ist die Passage mit „Zuversichtliches Beten" überschrieben:

„Bittet, und es wird euch gegeben werden; sucht, und ihr werdet finden; klopft an, und es wird euch geöffnet werden! Denn jeder Bittende empfängt, und der Suchende findet, und dem Anklopfenden wird geöffnet werden. Oder welcher Mensch ist unter euch, der, wenn sein Sohn ihn um ein Brot bittet, ihm einen Stein geben wird? Und wenn er um einen Fisch bittet, wird er ihm eine Schlange geben? Wenn nun ihr, die ihr böse seid, euren Kindern gute Gaben zu geben wisst, wie viel mehr wird euer Vater, der in den Himmeln ist, Gutes geben denen, die ihn bitten!" (Matthäus 7,7–11 ELB)

Gott möchte nicht, dass wir beschämt oder wie Bettler zu ihm kommen. Nein, wir sollen kommen wie Kinder, die jederzeit Zugang zu ihren *liebevollen* Eltern haben. Kinder, die eine unkomplizierte und sichere Bindung zu ihrem Vater und ihrer Mutter haben, *wissen,* dass sie geliebt sind und dass ihre Eltern von Herzen gern für sie da sind und gut für sie sorgen. Wenn du zu deinen Eltern nicht dieses unbeschwerte Verhältnis hast, dann darfst du wissen, dass Gott der Vater aller Väter ist. Bei ihm findest du genau das, wonach du dich in deiner Familie schon immer gesehnt hast. Du darfst voller Vertrauen zu ihm kommen und er wird dir *geben,* er wird dich *finden lassen* und er wird dafür sorgen, dass dir die Tür *geöffnet* wird!

Sei reich gesegnet – GOTT liebt dich!

Annika und Fabian

GEBET

Das Wichtigste, was du auf dieser Reise zum Gebet tun kannst, ist genau das: zu beten. Bete, dass du Gott so sehen kannst, wie er wirklich ist. Bete, dass er dein Herz vorbereitet und du seine Gegenwart spüren kannst. Bete, dass er die Worte dieses Kursbuches benutzt, um zu dir zu sprechen, und dass er dir Gelegenheiten bietet, zu wachsen und ihm ähnlicher zu werden.

Bitte den Heiligen Geist, dir offene Augen dafür zu schenken, was du lernen und in deinem Leben ändern kannst, damit das Gebet für dich zu einem Lebensstil wird (oder es bleibt). Lege ein Gebetstagebuch an, in dem du ehrlich aufschreibst, wo du dich auf deinem Weg im Gebet befindest. Notiere, wo du wachsen möchtest und wo du dir dabei Unterstützung von Gott wünschst. Überlege dir konkrete Schritte, die du gehen kannst, um als Nachfolger Jesu zu wachsen, und teile diese mit Gott. Nutze dein Gebetstagebuch, um mit Gott während dieser Zeit zu *kommunizieren*, die dein Leben verändern kann. Später kannst du das Tagebuch zur Hand nehmen und nachlesen, *wie* du mit Gottes Hilfe gewachsen bist.

In jedem Kapitel findest du auch ein „Gebet des Tages", das dir dabei helfen möchte, deine Gebetszeit auf das Thema des Tages auszurichten. Dieses kurze Gebet nach dem Haupttext soll dich dazu ermutigen, ein ehrliches Gespräch mit Gott zu führen. Du findest hier auch Platz, um dein eigenes Gebet aufzuschreiben.

ICEBREAKER UND CHALLENGE

Wenn du so viel wie möglich von diesem Kursbuch profitieren willst, dann nimm dir Zeit für den „Icebreaker" und „Deine Challenge", die du in jedem Kapitel findest. Der „Icebreaker" ist ein toller Einstieg, weil er dir zeigen kann, was für dich bei diesem Thema dran ist. Noch wertvoller ist es, ihn in einer Gruppe zu machen, weil du so über verschiedene Sichtweisen nachdenken und von anderen lernen kannst.

Nach dem Haupttext findest du jeweils „Deine Challenge". Sie will dich dazu ermutigen, aktiv zu werden. Nimm die Herausforderung an! Denn unsere Welt wird nur dann zu einem besseren Ort, wenn wir nicht nur etwas über das Gebet *lernen*, sondern tatsächlich regelmäßig *beten*.

FRAGEN

Die Fragen am Ende jedes Kapitels können zum persönlichen Nachdenken oder für den Austausch in der Gruppe genutzt werden. Wir wünschen uns, dass sie dich dazu ermutigen, auch eigene Fragen zu stellen. Wenn ihr das Kursbuch in einer Gruppe durcharbeitet, begegnet einander immer wertschätzend und freundlich. Hört aktiv zu und äußert eure Ansichten respektvoll.

GRUPPENAKTIVITÄT

Wenn du auf dieser Gebetsreise mit einer Gruppe unterwegs bist, wird sie noch mehr Spaß machen. Deshalb ist es so großartig und nützlich, dieses Kursbuch in einer kleinen Gruppe oder als Material für die Jugendgebetswoche zu verwenden. Die Gruppenaktivität in jedem Kapitel soll dir helfen, eine geistliche Erfahrung in der *Gruppe* zu machen.

DENKANSTOSS

Wir beenden jedes Kapitel mit einem Zitat oder einer letzten Frage als Denkanstoß. Dies soll dich herausfordern, das Thema weiterzudenken, zu vertiefen und das Gesagte und Erlebte zu verarbeiten. Der „Denkanstoß" soll in dir den Wunsch wecken, deinen Verstand und dein Herz mit Gottes Hilfe ständig zu erneuern, damit dir das zur Gewohnheit werden kann (vgl. Römer 12,2; 1. Thessalonicher 5,21). Denn letztendlich bestimmen deine Gedanken, was du tust. In diesem Abschnitt hast du auch Platz für deine abschließenden Überlegungen und Schlussfolgerungen aus dem Kapitel. Du kannst praktische nächste Schritte planen und konkrete Gebetsanliegen notieren.

DER GOTT, DEN ICH ANBETE

BIBELTEXT

„Wer nicht liebt, hat Gott nicht erkannt, denn Gott ist Liebe. Hierin ist die Liebe Gottes zu uns offenbart worden, dass Gott seinen einzigen Sohn in die Welt gesandt hat, damit wir durch ihn leben."

1. JOHANNES 4,8–9 ELB

ICEBREAKER

ZEITREISE DURCH DIE LETZTE WOCHE. DENKE AN DAS, WAS DU UNTERNOMMEN HAST, UND AN DIE MENSCHEN, DIE DU GETROFFEN HAST.

WO IN DER VERGANGENEN WOCHE IST DIR LIEBE BEGEGNET?

ICH HABE LIEBE ERFAHREN …

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

HINWEIS:
Wenn du den „Icebreaker" in einer Gruppe besprichst, gib am besten ein Beispiel dafür, wo du in der vergangenen Woche Liebe erlebt hast.

Ein Experiment, das sprachlos macht

Fröhlich, unkompliziert und witzig erzählt der Disneyfilm „Das Dschungelbuch“ die Geschichte von dem Jungen Mogli, der als Baby im Urwald ausgesetzt wird. Er wird von wilden Tieren aufgenommen und darf in ihrer Mitte aufwachsen. In der Realität soll etwas Ähnliches, „das verbotene Experiment“, bereits zweimal durchgeführt worden sein. Im 7. Jahrhundert vor Christus wollte Pharao Psammetich I. angeblich herausfinden, welche Sprache Kinder sprechen, wenn sie abgeschnitten von der Umwelt aufwachsen.[1] Dazu bat er einen Hirten, sich an einem abgelegenen Ort um zwei Kleinkinder zu kümmern, und verbot ihm, mit ihnen zu sprechen. 1700 Jahre später wird dem Stauferkönig Friedrich II. ein ähnlicher Versuch zugeschrieben.[2] Auch er wollte erforschen, was die ursprüngliche Sprache der Menschheit sei. Zu diesem Zweck ließ er Babys von ihren leiblichen Müttern wegnehmen und von Ammen versorgen. Diesen war jegliche Zuwendung und der Gebrauch von Sprache strengstens verboten. Eine Antwort auf seine Frage erhielt der König jedoch nie. Wenn man dem Bericht Glauben schenkt, hat keines der Kinder dieses grauenhafte Experiment überlebt.

Als Menschen spüren wir intuitiv, dass wir Gemeinschaft, Liebe, Zuneigung, Bindung und Berührung brauchen, um gesund zu sein und ein glückliches Leben führen zu können. Die gegenwärtige Bindungsforschung hat längst belegt, dass Kinder durch zu viel Nähe und liebevolle Zuwendung nicht verwöhnt werden. Vielmehr erhalten sie dank einer solchen Umgebung ein gutes Fundament, auf dem sie ihr Leben frei, selbstwirksam und erfolgreich bauen können.

„Liebe ist grundlegend für das Überleben der Menschheit.“[3]
Martin Luther King

Mein Gottesbild, mein Schicksal

Ellen G. White beginnt das erste Buch ihres großen Werks „Die Entscheidungsserie“ mit den Worten „Gott ist Liebe“ – im fünften Band endet sie mit denselben Worten. Wer sich mit der Bibel und mit der Weltgeschichte auseinandersetzt, kommt offensichtlich zu diesem Schluss. Doch was ist, wenn es mir schwerfällt, diesen liebenden Gott zu *sehen*?

„ALS MENSCHEN SPÜREN WIR INTUITIV, DASS WIR GEMEINSCHAFT, LIEBE, ZUNEIGUNG, BINDUNG UND BERÜHRUNG BRAUCHEN, UM GESUND ZU SEIN UND EIN GLÜCKLICHES LEBEN FÜHREN ZU KÖNNEN.“

WENN NUR EIN SATZ MÖGLICH WÄRE, MIT WELCHEM SATZ WÜRDE ICH GOTT BESCHREIBEN?

Warum gelingt es mir manchmal nicht, Gott als Liebe zu sehen? Welche Missverständnisse könnten mich daran hindern, Gott so zu sehen, wie er wirklich ist?

Missverständnis Nr. 1 – Der Gott, der zu viel verlangt

Die Bibel erzählt die Geschichte von einem wohlhabenden, jungen Mann, der Jesus hinterherrennt. Er fällt vor Jesus auf die Knie und die Frage platzt aus ihm heraus: „Guter Lehrer, was soll ich tun, um das ewige Leben zu bekommen?“ (Markus 10,17) Zuerst trifft Jesus eine Aussage zu seiner Identität. Danach spricht er über die Gebote und fügt der Aufzählung ein „neues“ Gebot hinzu. Darauf antwortet der Mann: „Lehrer, alle diese Gebote habe ich seit meiner Kindheit gehalten.“ (Markus 10,20) Ist es nicht interessant und traurig, dass es möglich ist, alle Gebote zu halten und dennoch von der Frage gequält zu werden: „Was muss ich *tun*, damit ich in den Himmel komme?“ Offensichtlich führt all das *Tun* nie dazu, sich geborgen und angenommen zu fühlen!

„ERLÖSUNG IST GRATIS, DOCH DIE NACHFOLGE WIRD DICH DEIN LEBEN KOSTEN.“

Dietrich Bonhoeffer

Und dann lässt Jesus die Bombe platzen: „Eins fehlt dir noch. Geh und verkaufe alles, was du hast, und gib das Geld den Armen, dann wirst du einen Schatz im Himmel haben. Danach komm und folge mir nach.“ (Markus 10,21) Alles verkaufen und Jesus nachfolgen – Jesus verlangt viel. Ja, Nachfolge kostet etwas.

Dietrich Bonhoeffer formulierte es so: „Erlösung ist gratis, doch die Nachfolge wird dich dein Leben kosten.“[4]

Verlangt Jesus hier zu viel? Vielleicht gibt die Lebensgeschichte von Steve Olin eine Antwort. Steve wurde in Brooklyn, New York, in einer jüdischen Familie geboren. Er war ein äußerst begabter Sportler und hätte die Möglichkeit gehabt, für den großen Club der Yankees Baseball zu spielen. Doch sein Weg sollte anders verlaufen. Er stieg in die Businesswelt ein, legte eine rasante Karriere hin und erreichte die Spitze. Gott öffnete ihm jede Tür, er hatte alles, was er sich wünschen konnte. Doch um die Geschichte kurz zu machen: Er litt unter schrecklichen Panikattacken, begann Partys zu feiern, konsumierte Kokain, brach die Ehe, machte ein paar schlechte Investments und verlor alles.[5]

Und dann kam dieser eine Moment, in dem Steve den Tiefpunkt erreichte. Stell dir Folgendes vor: In zwei Wochen ist die Miete fällig, doch Steve hat kein Geld, um sie zu bezahlen. Er weiß, er wird obdachlos werden. Früher war seine Erfolgsstory in jedem Magazin abgedruckt, doch jetzt will ihn niemand anstellen, weil sein Ruf ruiniert ist. Jeder weiß, dass er nicht arbeitet, sondern nur Partys feiert

und kokst. Es ist drei Uhr nachts. Weinend liegt Steve auf seinen Knien und schreit zu Gott: „Warum hast du mich verlassen?“ Er gibt Gott die Schuld für seine ganze Misere, wohl wissend, dass er sich alles selbst eingebrockt hat. In dieser Nacht begegnet ihm Gott und Steve nimmt *Yeshua Hamashiah* – Jesus Christus – als seinen Herrn und Erlöser an. Zum ersten Mal seit zehn Jahren geht er mit Frieden im Herzen ins Bett und schläft durch. Er weiß, dass er auf der Straße landen wird. Er erwartet nichts von Gott. Er will nur überleben. Zwei Tage bevor die Miete fällig ist, ruft ihn ein fremder Mann an und bietet ihm einen Job in der Stahlbranche an. Er unterzeichnet den Millionendeal und erhält ein Jahresgehalt von 500.000 Dollar. Das ist der Start. Von da klettert er die Karriereleiter wieder hinauf. Steve Olins Schlussstatement lautet: „Satan lügt, wenn er sagt, dass Geld, Macht und Ruhm dich glücklich machen werden. Es ist eine Lüge. Ohne Gott ist man nicht glücklich. Ohne Christus wirst du nie in der Lage sein, in Frieden zu leben.“[6]

Gott möchte unser Herz, damit er es mit Trost und dauerhaftem Frieden füllen kann. Es ist egal, ob wir reich oder arm sind und es ist völlig unabhängig von den Lebensumständen, in denen wir uns gerade befinden. Gott verspricht uns: Alles, was wir auf dieser Erde loslassen müssen, wird es letztendlich wert sein; es wird uns frei machen. Hast du dich jemals gefragt, was passiert wäre, wenn der reiche, junge Mann sich auf Jesu Deal eingelassen hätte? Möglicherweise hätte Jesus ihm den ganzen Reichtum zurückgegeben, vielleicht aber auch nicht ... Sicher ist jedoch, dass es die beste Entscheidung gewesen wäre!

„WIR MÜSSEN GOTT NICHT ÜBERREDEN, DENN ER IST VON ANFANG AN AUF UNSERER SEITE.“

Missverständnis Nr. 2 – Der schroffe, desinteressierte Gott

Der Nobelpreisträger und Holocaust-Überlebende Ellie Wiesel sagte: „Ich habe immer daran geglaubt, dass das Gegenteil von Liebe nicht Hass ist, sondern Gleichgültigkeit.“[7] Manchmal kann der Eindruck entstehen, dass Gott scheinbar für die ganze Welt da ist, alle im Blick hat – nur mich nicht. Oder die Wunden und Narben, die das Leben auf diesem Planeten mir zugefügt hat, führen mich zu dem Schluss, dass Gott abweisend, kalt und streng sein muss. Meine Verletzungen verpassen mir eine Brille, durch die ich das Leben betrachte und interpretiere.

Auch die Menschen zur Zeit Jesu hatten offensichtlich Vorstellungen über Gott, die wenig hilfreich waren. So erzählte Jesus einmal folgendes Gleichnis.

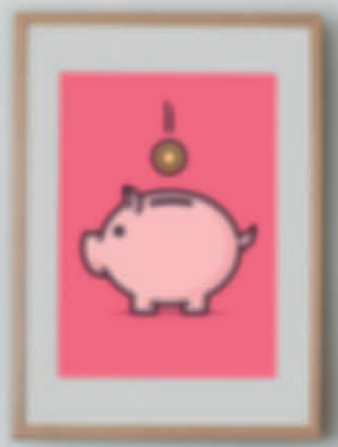
„In einer Stadt lebte ein Richter. Es war ein harter, gottloser Mann, der den Menschen mit Verachtung begegnete. Eine Witwe aus der Stadt sprach immer wieder bei ihm vor und forderte ihr Recht gegenüber jemandem, der ihr Unrecht getan hatte. Der Richter ging eine Weile über ihre Klagen hinweg, doch irgendwann wurde er ihrer müde. ‚Ich fürchte weder Gott noch Menschen‘, dachte er, ‚aber diese Frau raubt mir den Verstand. Ich will zusehen, dass sie ihr Recht bekommt, damit sie mich mit ihren ständigen Anträgen verschont.‘“
(Lukas 18,2–5)

Und dann kommt Jesus zu seiner Pointe: Wenn schon ein böser Mensch nachgibt, wie viel mehr wird der *Vater* ein gerechtes Urteil fällen? Wenn schon ein ungerechter Mensch das Richtige tut, wie viel mehr trifft das dann auf *Gott* zu? Wir müssen Gott nicht überreden, denn er ist von Anfang an auf unserer Seite. Und gerade dann, wenn der Schmerz dieses Lebens uns in die Knie zwingt, ist er bei uns und sammelt unsere Tränen in einen Krug (Psalm 56,9). Keine einzige Träne rollt unbemerkt über unsere Wangen.

Missverständnis Nr. 3 – Der unfaire Gott

Das Gleichnis der anvertrauten Talente in Matthäus 25 könnte die Frage aufwerfen, ob Gott wirklich gerecht ist. Der erste Diener bekommt 5 Talente, der zweite 2 und der dritte 1 Talent. Wenn wir nachrechnen, stellen wir fest, dass es sich durchaus um große Summen handelt! Auch 1 Talent ist keine kleine und wertlose Münze. Nach Matthäus 20,2 ff. beträgt der Tageslohn eines Arbeiters 1 Denar und 1 Talent wiederum entspricht 6000 Denaren! Auch dem dritten Knecht wurde damit sehr viel anvertraut. Der reiche Mann geht also auf jeden Knecht *individuell* ein. Am Ende bei der Abrechnung wird deutlich, dass nicht verglichen wird. Was die anderen erhalten und daraus gemacht haben, ist völlig irrelevant. Der Fokus liegt auf der Frage: „Was hast *du* aus dem gemacht, was dir anvertraut wurde?“

Die ersten beiden Knechte waren fleißig. Sie konnten ihre Talente verdoppeln. Der dritte Knecht jedoch kommt mit harten Anschuldigungen zu seinem Herrn: „‚Herr, ich weiß, du bist ein strenger Mann, der erntet, was er nicht gepflanzt hat, und sammelt, was er nicht angebaut hat. Ich hatte Angst, dein Geld zu verlieren, also vergrub ich es in der Erde. Hier ist es.‘“ (Matthäus 25,24–25) „Du bist ein harter Mann ...“ Wirklich? Alles, was wir im Gleichnis erfahren, spricht dagegen. Der reiche Mann ist großzügig und schenkt jedem sein Vertrauen. Er muss sich nicht verteidigen, denn die Geschichte spricht für ihn. Er hat *jedem* eine Chance gegeben und auch dort gesät, wo er nie etwas ernten wird. Gott ist nicht berechnend, sondern liebt verschwenderisch.



Ein Leben voller Liebe

„Ein Leben ohne Liebe ist überhaupt kein Leben“, sagte bereits Leonardo da Vinci. Wir brauchen Liebe, um zu leben, um *gut* zu leben. Gott sagt über sich: „Ich bin Liebe.“ Er sagt nicht „Ich *habe* Liebe“, sondern „Ich *bin* Liebe".

„Ich liebe dich“ kann jeder sagen. Aus diesem Grund müssen den Worten *Taten* folgen. Lieben ist nämlich ein Verb, ein Tu-Wort. Jesu Leben auf dieser Erde und sein Tod am Kreuz von Golgatha zeigen, dass wahr ist, was Gott über sich sagt. Gott ist Liebe.

„Hierin ist die Liebe Gottes zu uns offenbart worden, dass Gott seinen einzigen Sohn in die Welt gesandt hat, damit wir durch ihn leben.“
1. Johannes 4,9 ELB

„WAS HAST DU AUS DEM GEMACHT, WAS DIR ANVERTRAUT WURDE?“

GEBET DES TAGES

Lieber Vater,

mit meinem Verstand kann ich deine Größe und Macht nicht fassen,
doch dass du Liebe bist, berührt mein Herz.

Danke, dass du so bist, wie du bist.

In deiner Liebe kann ich sicher ruhen,
geborgen in deiner Liebe will ich mutig ins Leben gehen.

Deine bedingungslose Liebe zu mir ist meine einzige Hoffnung
und das, was mein zerbrochenes Herz heilt.

Bitte lass mein Bild von dir immer klarer werden
und meine Beziehung zu dir wachsen.

Bitte segne mich, wenn ich deine Liebe in diese Welt bringe.

Ich vertraue dir mein Herz an.
Amen

Mein Gebet

FRAGEN

1. **In welchen Bereichen fällt es mir schwer, den liebenden Gott zu sehen? Warum?**
2. **Welche falschen Vorstellungen von Gott fallen mir ein (Spaßverderber, „Big brother is watching you“, der Gleichgültige etc.)?**
3. **Wo habe ich Gottes Liebe in meinem Leben erlebt?**
4. **Welche Menschen oder welche Situationen haben mir geholfen, ein klareres Bild von Gott als Liebe zu erhalten?**
5. **Warum wird Liebe durch Liebe geweckt (vgl. 1. Johannes 4,19)?**

GRUPPEN-AKTIVITÄT

Material: Flipchart-Blatt, bunte Post-it-Zettel, Stifte

1. Schreibt folgende Überschrift auf ein Flipchart-Blatt: „Dass Gott Liebe ist, sehe ich daran, dass …"
2. Danach werden Post-it-Zettel verteilt und jede Person kann nun auf dem Post-it den Satz beenden, wie sie möchte.
3. Im Anschluss werden alle Notizzettel auf das Flipchart-Blatt geklebt.
4. Tauscht euch aus: Woran erkennt ihr, dass Gott Liebe ist? Schließt diesen Moment mit einem Popcorn-Gebet* ab.

*** Das Popcorn-Gebet:** So wie Maiskörner aufpoppen, wenn sie zu Popcorn werden, besteht dieses Gebet aus nur einem einzelnen Wort oder kurzen Gedanken. Beginnt die Gebetszeit beispielsweise mit den Worten: „Lieber Gott, danke, dass du Liebe bist! Wir sehen deine Liebe …" Danach kann sich jede Person in das Gebet mit einem Wort oder einem kurzen Satz einbringen. Es gibt keine feste Reihenfolge. Wenn alles gesagt wurde, wird die Gebetszeit mit einem „Amen" abgeschlossen.

DEINE CHALLENGE

Hast du dich schon einmal gefragt, *wie* du Gott lieben sollst? Mit anderen Worten: Was müssen wir tun, um es richtig zu machen?

Denke zurück an die Frage weiter oben. Dort findest du die Antwort: *Liebe weckt Liebe.* Indem du dich von Gott lieben lässt, wächst in deinem Herzen echte Liebe zu Gott.

Finde heute *drei* Hinweise, die dir zeigen, dass Gott dich liebt!

1. _____

_____

_____

2. _____

_____

_____

3. _____

_____

_____

DENKANSTOSS

„Ihr seht also, dass es unmöglich ist, ohne Glauben Gott zu gefallen. Wer zu ihm kommen möchte, muss glauben, dass Gott existiert und dass er die, die ihn aufrichtig suchen, belohnt."

Hebräer 11,6

In diesem Kursbuch denken wir über das Gebet nach. Doch es ist unmöglich, sich Gott von ganzem Herzen zu nähern und ihn anzubeten, wenn wir ihn nicht verstehen, ihm nicht vertrauen oder wir nicht sicher sind, ob er es gut mit uns meint.

Darum, bevor wir weitergehen: Erzähle Gott alles, was zwischen dir und ihm steht (mach dir nicht zu viele Gedanken über die Worte, er weiß es sowieso)!

Lass Gott deine Fragen und deine Enttäuschung hören, lass ihn deinen Schmerz sehen und erzähle ihm von deinem Frust. Halte nichts zurück. Gott will nicht, dass wir vor ihm Masken tragen. Die Beziehung zu ihm hält unsere Unsicherheiten aus, denn sie ist echt und sicher.

G

Warum beten?

BIBEL TEXT

„Einmal hatte Jesus Halt gemacht, um zu beten.
Als er aufgehört hatte zu beten, kam einer seiner Jünger
zu ihm und bat: ‚Herr, lehre uns beten.‘“

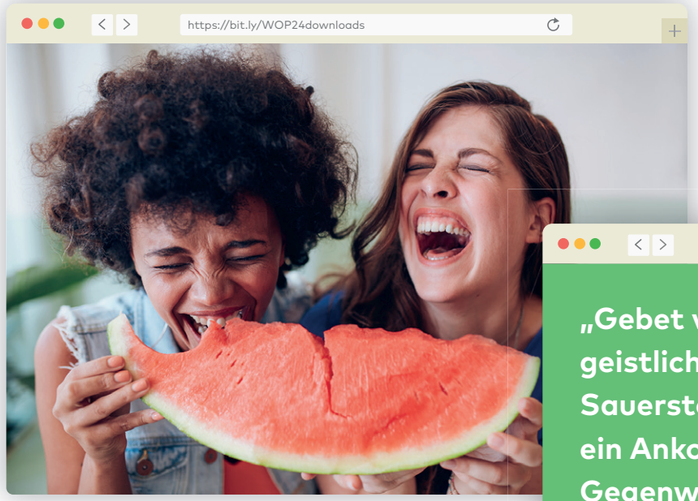
LUKAS 11,1

ICEBREAKER

https://bit.ly/WOP24downloads

1. Warum soll ich beten, wenn Gott sowieso schon alles weiß?

2. Warum soll ich beten, wenn Gott souverän ist?



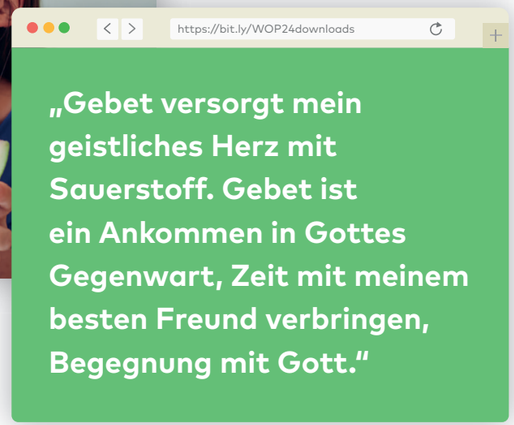
Mit welcher Absicht?

Welche Geschichten aus deiner Kindheit werden in deiner Familie erzählt? Unsere Kinder lieben es zurückzuschauen. Das ist bei uns ein festes Ritual zum Sabbatanfang. Wir erzählen dann, was wir gemeinsam als Familie erlebt haben, als die Kids noch klein waren. Und wir schauen uns alte Fotos und Videos an. Die Geschichten, die Fotos und die Filme wiederholen sich, doch unseren Kindern wird es nie langweilig dabei. Warum? Weil dieses Zurückschauen nicht den Zweck der Informationsweitergabe erfüllt, sondern es ist ein Ausdruck von Liebe und Wertschätzung und es stärkt die Bindung in unserer Familie.

Es gibt Dinge, die tun wir nur einmal. Wenn wir eine Rechnung bezahlen, dann scannen wir den QR-Code mit unserer Bank-App und bestätigen den Auftrag. Danach ist die Sache erledigt und kann abgehakt werden. Die Rechnung müssen wir kein zweites Mal in die Hand nehmen. Aber wenn es um Beziehungspflege geht, sind wir nie wirklich fertig. Wir sagen uns immer wieder „Ich liebe dich!", wir verbringen Zeit miteinander, vertrauen einander an, wir nehmen Anteil am Leben des anderen. Wir geben Einblick in unseren Alltag und in unser Herz, wir vergeben und wagen Neuanfänge. Beziehungen sind keine Einmal-Events, sondern in Beziehungen geht es um die beständige Wiederholung sich gleichbleibender Elemente.

Mit dem Gebet ist es genauso wie mit einer Beziehung. Es geht nicht darum, Gott zu informieren, sondern darum, in Beziehung zu ihm zu treten. Ellen G. White hat geschrieben:

> „Das Gebet ist das Atmen der Seele. Es ist das Geheimnis der Kraft des Innenlebens. Kein andres Gnadenmittel kann dessen Stelle einnehmen; es bewahrt die Gesundheit der Seele. Das Gebet bringt das Herz in unmittelbare Verbindung mit dem Lebensquell und stärkt die Sehnen und Muskeln christlicher Erfahrung."[1]



Gebet versorgt mein geistliches Herz mit Sauerstoff. Gebet ist ein Ankommen in Gottes Gegenwart, Zeit mit meinem besten Freund verbringen, Begegnung mit Gott.

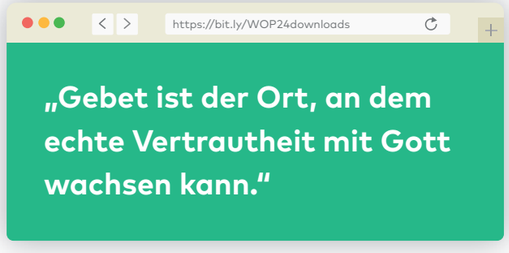
Denke an ein Erlebnis in deinem Leben, bei dem du dich (Gott oder Menschen) verbunden und nah gefühlt hast. Was macht diese Erinnerung so besonders im Vergleich zu anderen Erlebnissen?

Genau darum geht es beim Gebet! Mit dem Gebet pflegen wir unsere Beziehung zu Gott und kommunizieren mit ihm. Es ist der Ort, an dem echte Vertrautheit mit Gott wachsen kann.

Ändert Beten etwas?

Können wir Gott beeinflussen? Krasser formuliert lautet die Frage: Können wir Gott *manipulieren* – sanfter ausgedrückt: Können wir ihn *überreden*? Wie lautet *deine* Antwort auf diese Frage?

Unser Leben ist fragil und unsicher. Global gesehen werden wir bedroht von Kriegen, Pandemien, Umweltkatastrophen und Wirtschaftskrisen. Im persönlichen Leben verursachen uns Krankheit, Schmerz, Verlust und Einsamkeit viel Leid. In diese Realität spricht die Bibel hinein und zeigt uns Gott als den Souveränen. Diese Souveränität hat etwas mit Gottes Größe zu tun und damit, dass Gott völlig unabhängig und frei ist. Niemand kann seine Pläne und Ziele durchkreuzen, nicht einmal die Sünde. Was immer Gott möchte, setzt er um.



„Unser Gott ist im Himmel,
und er tut alles, was er will."
Psalm 115,3

Vor einigen Jahren hat die NASA einen kurzen Clip über die Dimensionen unserer Milchstraße erstellt. Hier kannst du ihn anschauen:

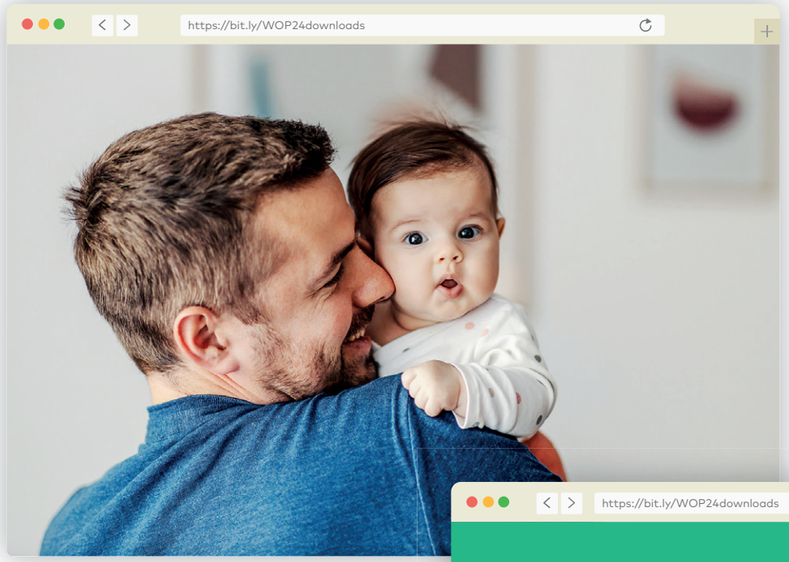
https://bit.ly/NASAMilkyWay

Dieses Video zeigt die Entfernungen zwischen verschiedenen Elementen in unserer Heimatgalaxie, doch wir kommen ziemlich schnell an die Grenzen unserer Vorstellungskraft. Die Dimensionen sind einfach zu groß. Von der Erde aus lassen sich mit aktueller Technik mehr als 50 Milliarden Galaxien beobachten. Wenn das uns bekannte Universum schon so groß ist, wie groß muss Gott dann erst sein?

Wir Menschen überschätzen uns manchmal und denken, wir könnten Gott für uns gewinnen und uns auf dieselbe Stufe stellen wie er. In Anbetracht der Größe Gottes ist Anbetung für uns Menschen wohl eher die angemessene Reaktion, dazu mehr in Kapitel 3.

Doch eins tastet der souveräne Gott nie an: den freien Willen. Freiheit ist eines der höchsten Güter im Universum und Gott spricht sie jedem Wesen zu. Dass Gott eine Welt schafft, in der das Prinzip der Freiheit gelebt wird, sagt viel über ihn aus. Denn Freiheit kann man nur gewähren, wenn man sich seiner Sache völlig sicher ist. Aber Freiheit birgt ein Risiko. Wer Freiheit gibt, hat keine Garantien. Liebe kann erwidert oder abgelehnt werden. Ja, die Größe Gottes lässt uns staunen und macht uns sprachlos, doch wenn wir merken, *wie* Gott wirklich ist, dann verwandelt das unser Herz und führt uns unweigerlich in die Anbetung.

Warum sollen wir also beten, wenn Gott souverän ist? Wie wir bereits in Kapitel 1 festgestellt haben, müssen wir Gott gar nicht anbetteln. Er ist von Anfang an auf unserer Seite und hat nur unser Bestes im Sinn. Sein Plan für unser Leben ist gut und er verfolgt ihn konsequent. Es ist erstaunlich, dass Gott sich trotz seiner Größe um uns kümmert (siehe Psalm 8,5). Sein größter Wunsch ist es, mit uns zu *kommunizieren* und *mit uns verbunden* zu sein,



denn wir sind seine *Kinder*. Wenn wir beten, dann *hört* Gott. Gebet bleibt nie ohne Wirkung! Manches können wir mit unserem dreidimensionalen Gehirn nicht begreifen, etwa die Tatsache, dass Gott drei in eins ist oder dass Jesus zugleich Gott und Mensch ist. Dass Gebet etwas verändert, obwohl Gott souverän ist, bleibt vermutlich auch ein Geheimnis.

„Gott definiert seine Beziehung zu uns als Vater-Kind-Beziehung und schenkt uns damit Wärme, Schutz, Fürsorge, Interesse und Intimität."

Die Masterclass Jesu über das Gebet

Wenn wir ans Gebet denken, dann denken wir sehr schnell an all die Dinge, für die wir bitten möchten. Unsere Anliegen sind bestimmt gut, doch Gebet ist mehr, als Gott unsere „heilige Wunschliste" zu bringen. Jesus war ein Mann des Gebets und als er einmal vom Beten zurückkam, sagte einer seiner Jünger: „Jesus, bring uns bei wie du betest!" (nachzulesen in Lukas 11,1). Jesu Art zu beten muss in diesem Jünger eine unglaubliche Sehnsucht geweckt haben. Jesus geht auf diese Bitte sehr gern ein und er lehrt seine Jünger das Vaterunser.

„Unser Vater im Himmel" (Matthäus 6,9)
Das Gebet beginnt mit dem Wort „Vater". Gott definiert seine Beziehung zu uns als Vater-Kind-Beziehung und schenkt uns damit Wärme, Schutz, Fürsorge, Interesse und seinen Wunsch nach Intimität. Der Anfang des Gebets lässt erahnen, dass es beim Beten um Beziehung geht, um ein echtes Gespräch und nicht um die Präsentation einer Wunschliste.

„Dein Name werde geehrt" (Matthäus 6,9)
Die erste Bitte äußert den tiefen Wunsch, Gott zu ehren. Gott ist heilig. Er ist nicht einer unter vielen, sondern er steht über allen. Diese Bitte spiegelt die Essenz der ersten drei Gebote wider.

„Dein Reich komme bald" (Matthäus 6,10)
Das Leben auf diesem Planeten ist nicht länger so, wie Gott es ursprünglich geschaffen hatte. In dieser Bitte kommt die Sehnsucht nach Gottes Welt zum Ausdruck. So zu beten heißt, Gott zu bitten, uns zu gebrauchen. So wird sein Reich gebaut und es kann das wahr werden, was Gott im Sinn hat.

„Dein Wille erfülle sich hier auf der Erde genauso wie im Himmel" (Matthäus 6,10)
Diese Bitte hat schon Jesus im Garten Gethsemane ausgesprochen: „Nicht, wie ich will, sondern wie du willst!" (Matthäus 26,39.42) Hier wird der Wunsch geäußert, dass Gottes Anliegen, seine Sichtweise, seine Werte und seine Prinzipien umgesetzt werden.

„Schenk uns heute unser tägliches Brot" (Matthäus 6,11)
Der erste Teil des Vaterunsers konzentriert sich ausschließlich auf Gott und seinen Plan. Die Gläubigen verehren Gott, beten ihn an und ordnen sich seinem Willen unter. Erst danach werden persönliche Anliegen formuliert.

In der Bitte um tägliches Brot geht es um mehr als nur um Nahrung. Ich erkenne an, dass alles, was ich zum Leben brauche, von Gott kommt. Das Aussprechen dieser Bitte erinnert mich daran: Das Gute ist nicht selbstverständlich. Das macht dankbar.

„Und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir denen vergeben haben, die an uns schuldig geworden sind." (Matthäus 6,12)
In dieser Bitte geht es um unsere Beziehung zu Gott und zu anderen. Das Bekennen unserer Sünden ist notwendig und es ist eng damit verbunden, auch unserem Nächsten zu vergeben. Anderen etwas übel zu nehmen ist keine Option, wenn wir mit Gott im Reinen sein wollen. Jesus erklärt diesen Gedanken in einem Gleichnis: „Deine ganze Schuld habe ich dir erlassen, weil du mich angefleht hast. Hättest du da mit jenem anderen Diener nicht auch Erbarmen haben müssen, so wie ich mit dir Erbarmen hatte?" (Matthäus 18,32–33)

„Lass nicht zu, dass wir der Versuchung nachgeben, sondern erlöse uns von dem Bösen." (Matthäus 6,13)
Gott ist nicht derjenige, der uns versucht (Jakobus 1,13). In dieser Bitte klammert der Gläubige sich ein weiteres Mal an Gott und bittet sowohl um Befreiung vom Bösen als auch um Hilfe, Versuchungen nicht zu erliegen. Nachfolger Jesu erwarten alles von Gott, die tägliche Fürsorge und Kraft im geistlichen Leben.

Reflexion des Vaterunsers

Scanne den QR-Code und tauche in die einzelnen Elemente des Vaterunsers ein, um zu sehen, wie der Bibeltext und dein Alltag zusammenhängen. Im Video findest du einige Fragen zur persönlichen Reflexion über das Vaterunser.

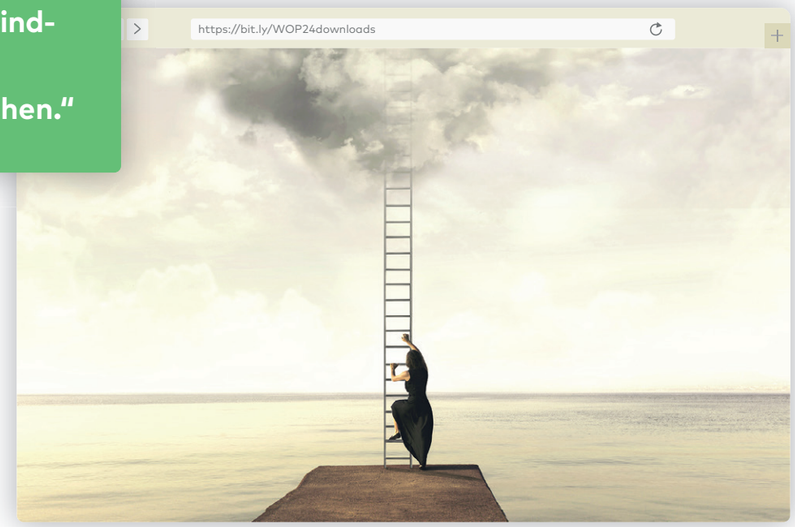
https://bit.ly/WOP24downloads

Gebet als Lebensstil

Beten ist keine lästige Pflicht, die wir als Nachfolger Jesu zu erfüllen haben. Beten heißt, die Verbindung zu unserem himmlischen Vater zu suchen. Wie das Volk Israel damals in der Wüste keine Manna-Vorräte anlegen konnte, sondern jeden Tag (außer am Sabbat) neues Manna sammeln musste, so hängt auch unser Leben mit Gott davon ab, dass wir gute geistliche Gewohnheiten wie das Gebet in unseren Alltag integrieren.

Erfolgreiche Menschen haben oftmals andere Gewohnheiten als die Menschen ihrer Umgebung. Menschen, die zu Jesus gehören, unterscheiden sich von ihrem Umfeld. Sie sind nicht heiliger oder besser als andere, aber sie haben einen anderen Lebensstil – einen Lebensstil, der Gott konsequent sucht und die Verbindung mit ihm in den Alltag integriert.

„Beten heißt, die Verbindung zu unserem himmlischen Vater zu suchen."



GEBET DES TAGES

Lieber Vater

„Denn wer bittet, wird erhalten.
Wer sucht, wird finden.
Und die Tür wird jedem geöffnet, der anklopft."
(Lukas 11,10)

Ich danke dir für dieses Versprechen.
Ich möchte meine Gebetszeit als eine offene Tür sehen,
die direkt in deine Gegenwart führt.

Ich vertraue dir mein Herz an.
Amen

Mein Gebet

FRAGEN

1. **Was bedeutet es für mich, dass Gott souverän ist? Wie wirkt sich dieser Gedanke auf meine Sicht über das Gebet aus?**
2. **Gibt es Dinge, über die ich nicht gern mit Gott rede? Was hindert mich daran, Gott in diese Bereiche meines Lebens einzuladen?**
3. **Wie kann das Gebet für mich zum „Atmen der Seele" werden?**
4. **Was möchte ich gern von Jesus über das Gebet lernen?**
5. **Hand aufs Herz, warum bete ich eigentlich?**

GRUPPEN-AKTIVITÄT

Es war nie so gedacht, dass wir als Menschen auf uns allein gestellt sind. Gott hat uns in einer Familie aufwachsen lassen, er schenkt uns Freunde, Nachbarn, Schulfreunde und Arbeitskollegen und wir dürfen Teil seiner Gemeinde sein. Wir brauchen einander, wir lernen voneinander und wir können sehr voneinander profitieren.

Heute ist das Gemeinschaftselement überschrieben mit „Praxistipp". Tauscht euch darüber aus, was *euch* am meisten beim Beten geholfen hat.

Falls du deinen Tipp mit der großen Community teilen möchtest, kannst du ihn hier festhalten:

https://bit.ly/WOP24downloads

DEINE CHALLENGE

Nimm dir den Propheten Daniel zum Vorbild, der dreimal am Tag in Richtung Jerusalem betete (siehe Daniel 6,11). Lass Gebet zu einem festen Bestandteil deines Lebens werden. Überlege, welche Tageszeit sich für dich am besten als Gebetszeit eignet. Denke darüber nach, wie du dich an die Gebetszeit erinnern könntest. Du kannst zum Beispiel eine Karte schreiben und sie an den Spiegel im Bad hängen oder den Wecker auf dem Handy stellen.

Versuche, für die nächsten sieben Tage das Gebet zu einer täglichen Gewohnheit zu machen.

Tageszeit, zu der ich beten will:

Erinnerung(en), die ich mir selbst gebe:

DENKANSTOSS

„Intimität bedeutet, das Risiko der freiwilligen Schutzlosigkeit einzugehen."

Verfasser unbekannt

Warum ist Intimität solch eine wichtige Komponente im Gebetsleben?

Was bewegt dich dazu, eine enge Beziehung zu Gott zu suchen?

Meine Haltung beim Beten

Kapitel 3

BIBEL TEXT

„Kommt, lasst uns anbeten und uns vor ihm verbeugen. Lasst uns niederknien vor dem HERRN, unserem Schöpfer.“

PSALM 95,6

ICEBREAKER

Der „Icebreaker“ heute will dich zum Nachdenken darüber anregen, welche Haltung ein betender Mensch hat.

Manchmal versprechen wir etwas, doch wir halten uns nicht daran. Oder wir tun zwar das Richtige, aber unser Herz ist nicht dabei. Hier kommt die Haltung ins Spiel. Haltung ist die intrinsische Motivation, die von innen kommt und sich nach außen zeigt. Man kann die *Haltung*, die innere Einstellung eines Menschen, beschreiben, doch viel spannender und inspirierender ist es, Haltung in Aktion zu sehen!

Denke an Menschen in deinem Umfeld, im öffentlichen Leben oder an große Persönlichkeiten der Geschichte oder der Bibel. Wer verkörpert für dich:

Vergebung

Dankbarkeit

Mut

Durchhalte-vermögen

Mitgefühl

Sprecht in der Gruppe darüber, warum ihr an genau diese Personen gedacht habt. Was inspiriert euch an diesen Menschen?

„Wir suchen die Begegnung mit Gott im Gebet, weil wir ihn lieben und ihm nahe sein wollen.“

Wenn Liebe uns antreibt

Liebe weckt Liebe. Weil Gott so ist, wie er ist – darum beten wir ihn an. Er ist Liebe. Darum suchen wir seine Nähe, darum wollen wir so sein wie er. Genau dieses Prinzip lebt der kleine Murtaza Ahmadi. Im Jahr 2016 ist Murtaza gerade erst fünf Jahre alt, als sein Foto um die Welt geht. Ein strahlender Junge, der von seinem großen Idol Lionel Messi ein Shirt trägt – aus Plastik. Die Familie ist zu arm, um sich ein Fußballtrikot leisten zu können. Doch der ältere Bruder weiß sich zu helfen: Er nimmt eine hellblau-weiß gestreifte Plastiktüte, schneidet für die Arme und den Kopf ein Loch heraus und schreibt „Messi 10“ darauf. Damit macht er seinem kleinen Bruder eine Riesenfreude!

Doch die Freude soll noch größer werden! Messi, der weltberühmte Fußballer aus Argentinien, erfährt, dass er in Afghanistan einen kleinen Fan hat. Er lässt Murtaza ein signiertes Trikot und einen Fußball zukommen. Ein Jahr später, als der FC Barcelona in Doha spielt, kommt es zum Treffen. Murtaza begegnet seinem großen Idol. Er darf den Fußballer aufs Spielfeld begleiten. Weil er nicht will, dass sein Traum endet, weicht er nicht von Messis Seite, hält immer seine Hand und kuschelt sich an ihn. Er verlässt nicht einmal das Spielfeld, nachdem er den Spielball platziert hat, sondern rennt direkt wieder zu Messi. Schau dir diese berührende Begegnung an:

http://bit.ly/Murtaza-Messi

Der kleine Murtaza ist ein großes Vorbild für uns. Er sucht die Nähe zu seinem Idol, weil er Messi einfach mag und weil er gern so sein möchte wie er. Das Gleiche gilt für unsere Beziehung zu Gott. Wir suchen die Begegnung mit Gott im Gebet, weil wir ihn lieben und ihm nahe sein wollen.

Gott kämpfen lassen

In der Not vergessen wir das Beten eher nicht. In Gefahr schicken wir Stoßgebete zum Himmel und wenn eine Situation über lange Zeit hinweg belastend bleibt, bringen wir monatelang unser Anliegen vor Gott. „Nimm weg“, „rette“, „befreie“, „heile“ oder „greif ein“ – darum bitten wir oftmals, wenn wir unter Druck sind. Mit diesem Wunsch nach Hilfe sind wir in guter biblischer Gesellschaft. Viele Menschen in der Bibel haben ihre Not herausgeschrien und um Gottes Eingreifen gefleht.

Joschafat war König in Juda, als das Königreich geteilt wurde. Eines Tages berichteten ihm einige Männer, dass die feindlichen Heere der Moabiter und der Ammoniter im Anmarsch wären (siehe 2. Chronik 20). Wie würde der König reagieren? Manche biblischen Könige schickten in solch einer Situation Boten zum Propheten, andere nahmen Kontakt auf mit ihren Bündnispartnern. Viele der Könige aber wandten sich an Gott – wie Joschafat.

„Da fürchtete sich Joschafat und richtete sein Angesicht darauf, den HERRN zu suchen. Und er rief ein Fasten aus in ganz Juda.“ (2. Chronik 20,3 ELB)

Joschafat erkennt den Ernst der Lage, er hat Angst und er sucht Gott. Auch wenn ich in einer anderen Zeit lebe, auch wenn meine Bedrohungen anders aussehen, kann ich aus diesem kurzen Vers viel über die Haltung eines betenden Menschen lernen: Seine Ausrichtung ist es, Gott zu suchen. Nicht das Problem steht im Zentrum, sondern die *Suche* nach Gott. König Joschafat spricht daraufhin folgende Worte aus:

„HERR, Gott unserer Väter, bist du es nicht, der da Gott im Himmel ist, und [bist nicht] du Herrscher über alle Königreiche der Nationen? Und in deiner Hand ist Kraft und Macht; und niemand kann gegen dich bestehen.“ (2. Chronik 20,6 ELB)

Joschafat ruft sich in Erinnerung, *wer* Gott ist. Er denkt über Gottes Größe nach. Auch heute noch gilt: Das Problem vor mir ist niemals größer als der Gott, der hinter mir steht. Diese Erkenntnis bringt Frieden. Ich darf wissen, was auch immer mir im Leben begegnet, Gott ist von der Situation niemals überrumpelt. Er hat immer einen guten Plan, den nichts und niemand durchkreuzen kann. Gott ist ein Gott, der aus Scherben und Wunden Wunder macht. Wenn ich meine Herausforderungen aus dieser Perspektive betrachte, dann hat sich an meiner Notlage vermutlich noch nichts geändert; dennoch ist alles anders. Denn ich habe Vertrauen, das auf Felsen gegründet ist. Wenn du wissen möchtest, wie die Geschichte ausgeht, dann lies das 20. Kapitel in 2. Chronik.

Vielleicht hast du die Geschichte von Joschafat nicht gelesen, aber du ahnst vermutlich, wie sie ausgeht. Gott sagt seinem Volk, dass nicht sie kämpfen müssen, sondern dass er für sie kämpfen wird. Auch heute kämpft Gott für mich in der Schule oder an der Uni, auf der Arbeit und in der Familie. Wenn das Leben schmerzt, wenn ich über mein Verhalten beschämt bin, dann möchte Gott für mich kämpfen.

Bete und wache

Martin Luther King sagte: „Lass das Gebet nie dein Nachdenken oder deine Intelligenz ersetzen.“[1] Wer betet, ist proaktiv, denn Gebet beeinflusst sowohl das Denken als auch das Handeln. Wir haben eine Verantwortung. Oftmals sind wir Gottes Hände in dieser Welt. Durch uns liebt Gott die Menschen.

„Das Problem vor mir ist niemals größer als der Gott, der hinter mir steht. Diese Erkenntnis bringt Frieden.“

Nehemia war ein hoher Beamter am persischen Hof. Er war Jude und sein Herz hing an Jerusalem. Doch seine geliebte Stadt war seit dem babylonischen Exil in erbärmlichem Zustand und völlig schutzlos. Dies beunruhigte Nehemia zutiefst. Sogar dem König fiel auf, dass mit Nehemia etwas nicht stimmte und so fragte er ihn: „Warum siehst du so traurig aus? Du bist doch nicht krank? Dann kann dies nur bedeuten, dass du Kummer in deinem Her-

zen hast!“ (Nehemia 2,2) Daraufhin schüttete Nehemia dem König sein Herz aus und er erhielt die Erlaubnis, nach Jerusalem zu gehen, um den Wiederaufbau voranzutreiben. Und genau das tat Nehemia, auch wenn seine Feinde ihm viele Steine in den Weg legten.

Mitten in der Geschichte vom Wiederaufbau der Stadtmauer findet sich folgender Vers: „Da beteten wir zu unserem Gott und stellten eine Wache gegen sie auf, Tag und Nacht [zum Schutz] vor ihnen.“ (Nehemia 4,3 ELB) Sie beten, sie bauen an der Mauer und zugleich gibt es Soldaten, die sie vor den Feinden bewachen. Manche würden sagen, dass es von mangelndem Glauben zeugt, Wachen aufzustellen, wenn man gebetet hat. Doch Nehemia wird für diese Praxis mit keinem Wort verurteilt. Offensichtlich gibt es Situationen, in denen es das Richtige ist, die Zügel völlig aus der Hand zu geben wie bei Joschafat – in anderen Momenten ist es dagegen völlig berechtigt zu beten und zu handeln. (Bei den Fragen im Anschluss hast du die Möglichkeit, über diesen Punkt noch weiter nachzudenken.)

Die Gebetshand

„Kommt, lasst uns anbeten und uns vor ihm verbeugen. Lasst uns niederknien vor dem HERRN, unserem Schöpfer. Denn er ist unser Gott und wir sind das Volk, das er beschützt, die Schafe, die er behütet.“
Psalm 95,6–7a

„Komm, verbeuge dich und knie nieder vor dem Herrn, deinem Schöpfer.“ Es ist ein Aufruf zur Anbetung. Denke an den kleinen Murtaza und daran, wie gern er wieder in der Nähe von Messi sein wollte.

„Wir haben eine Verantwortung. Oftmals sind wir Gottes Hände in dieser Welt. Durch uns liebt Gott die Menschen.“

Frage dich selbst: "Mit welcher Einstellung gehe ich ins Gebet?"

Beten heißt, mich vor Gott zu öffnen, mich auf ihn einzulassen, ihn anzubeten, ihm die Ehre zu geben. Gebet ist, Gott meinen Dank darzubringen, ihm meine Sünden zu bekennen und ihn um Vergebung zu bitten. Beten ist die Bitte an Gott, mich zu verändern, ihn einzuladen, meine Prioritäten umzugestalten, ihm Raum zu geben in meinem Leben. Und es heißt, mein Herz vor Gott auszuschütten, ihm zu sagen, was ich mir wünsche und was ich brauche.

Kennst du die Gebetshand? Sie kann helfen, unterschiedliche Elemente des Gebets im Blick zu haben.

Lob und Anbetung (Daumen)
„Ich will den HERRN preisen zu aller Zeit, immer soll sein Lob auf meinen Lippen sein.“ (Psalm 34,2 NGÜ)

„Dafür, HERR, will ich dich preisen unter den Völkern und deinem Namen Loblieder singen.“ (2. Samuel 22,50)

Dank (Zeigefinger)
„Gott aber sei Dank! Durch Jesus Christus, unseren Herrn, schenkt er uns den Sieg!“ (1. Korinther 15,57 NGÜ)

„Lasst uns mit Dank vor ihn hintreten! Lasst uns Loblieder auf ihn anstimmen.“ (Psalm 95,2)

Sündenbekenntnis und Buße (Mittelfinger)
„... und wenn mein Volk, über das mein Name genannt ist, sich demütigt, dass sie beten und mein Angesicht suchen und sich von ihren bösen Wegen bekehren, so will ich vom Himmel her hören und ihre Sünde vergeben und ihr Land heilen.“ (2. Chronik 7,14 LUT)

„Wer seine Sünden verheimlicht, dem wird es nicht gut gehen. Aber wenn er sie bekennt und davon lässt, wird er Barmherzigkeit finden.“ (Sprüche 28,13)

Fürbitte (Ringfinger)
„Das Erste und Wichtigste, wozu ich die Gemeinde auffordere, ist das Gebet. Es ist unsere Aufgabe, mit Bitten, Flehen und Danken für alle Menschen einzutreten …“ (1. Timotheus 2,1 NGÜ)

„Wir danken Gott immer wieder für euch alle und beten ständig für euch.“ (1. Thessalonicher 1,2)

Persönliche Bitten (kleiner Finger)
„Und alles, was ihr bittet im Gebet: so ihr glaubt, werdet ihr es empfangen.“ (Matthäus 21,22 LUT)

„Sorgt euch um nichts, sondern betet um alles. Sagt Gott, was ihr braucht, und dankt ihm.“ (Philipper 4,6)

Die Haltung ist immer das Entscheidende. Dennoch kann diese Gebetshand eine Unterstützung sein für deine Zeit mit Gott, denn sie führt dich durch das Gebet und hilft dir, den Fokus zu behalten.

Lade dir das Material hier runter:
https://bit.ly/WOP24downloads

GEBET DES TAGES

Lieber Vater

Ich bete dich an, weil:

Dafür habe ich mich noch nie bei dir bedankt und das möchte ich jetzt gern nachholen:

Herr, du kennst die Momente in meinem Leben, für die ich mich schäme:

Du kennst jeden einzelnen Moment meines Versagens:

All diese schmerzhaften Erlebnisse bringe ich jetzt zu dir an den Fuß des Kreuzes und bitte dich um Vergebung.

Danke, dass du gern vergibst! Danke, dass ich dein Kind bin, auch wenn ich keine Glanzleistung hinlege.

Ich möchte nicht nur für mich bitten, sondern auch _____ im Gebet zu dir bringen. Bitte segne _____ und _____.

Herr, in meinem persönlichen Leben ist zurzeit das größte Anliegen _____
Du weißt es längst und ich danke dir dafür, dass ich dir auch heute meine Bitte wieder anvertrauen darf:
_____
_____
_____

Bitte lass meine Beziehung zu dir wachsen und tiefer werden. Ich möchte in deiner Nähe sein.

Lass uns im Gespräch bleiben, auch nach dem Amen.

Ich vertraue dir mein Herz an.
Amen

FRAGEN

1. **Was ist wichtiger – die Haltung der betenden Person oder ihre Worte? Warum?**
2. **Was schätze ich an Gott? Wie wirkt sich das auf meine Haltung beim Beten aus?**
3. **Wie kann ich herausfinden, ob ich in einer Situation Gott kämpfen lassen soll oder ob der Zeitpunkt gekommen ist, zu beten und zu wachen?**
4. **Was bedeutet es für mich, dass Gott für mich kämpft? Siehe z. B. Sacharja 4,6 und Jesaja 30,15. Welche weiteren Texte fallen mir ein?**
5. **Welche inspirierenden Zitate kenne ich über das Gebet? Hier ist eines unserer Lieblingszitate: „Wenn das Leben dir mehr gibt, als du ertragen kannst, knie nieder." (Autor unbekannt)**

Kauft oder gestaltet Karten mit der Botschaft: „Du bist wertvoll und unendlich geliebt."

Verteilt die Karten in einem Einkaufszentrum oder klebt sie in der Schule oder auf der Arbeit an die Spiegel in den Toiletten.

Betet gemeinsam für die Menschen, die die Karte erhalten oder sehen werden. Bittet Gott, dass dieser Zuspruch seiner Liebe Menschen erreicht.

DEINE CHALLENGE

Führe ein Dankbarkeitstagebuch!

Halte zwei Wochen lang jeden Abend fünf neue Dinge fest, für die du dankbar bist, und danke Gott dafür.

Wusstest du, dass es beinahe unmöglich ist, über längere Zeit Gefühle wie Angst, Neid oder Wut aufrechtzuerhalten, wenn du von Herzen dankbar bist?

DENKANSTOSS

„Kundenservice ist keine Abteilung – Kundenservice ist eine Haltung."[2]

Carsten K. Rath (deutscher Unternehmer und Autor)

Könnte man in diesem Sinne sagen, dass Gebet keine christliche Aktivität ist, sondern eine Haltung? Inwiefern?

WENN ICH KEINE LUST ZUM BETEN HABE

BIBEL TEXT

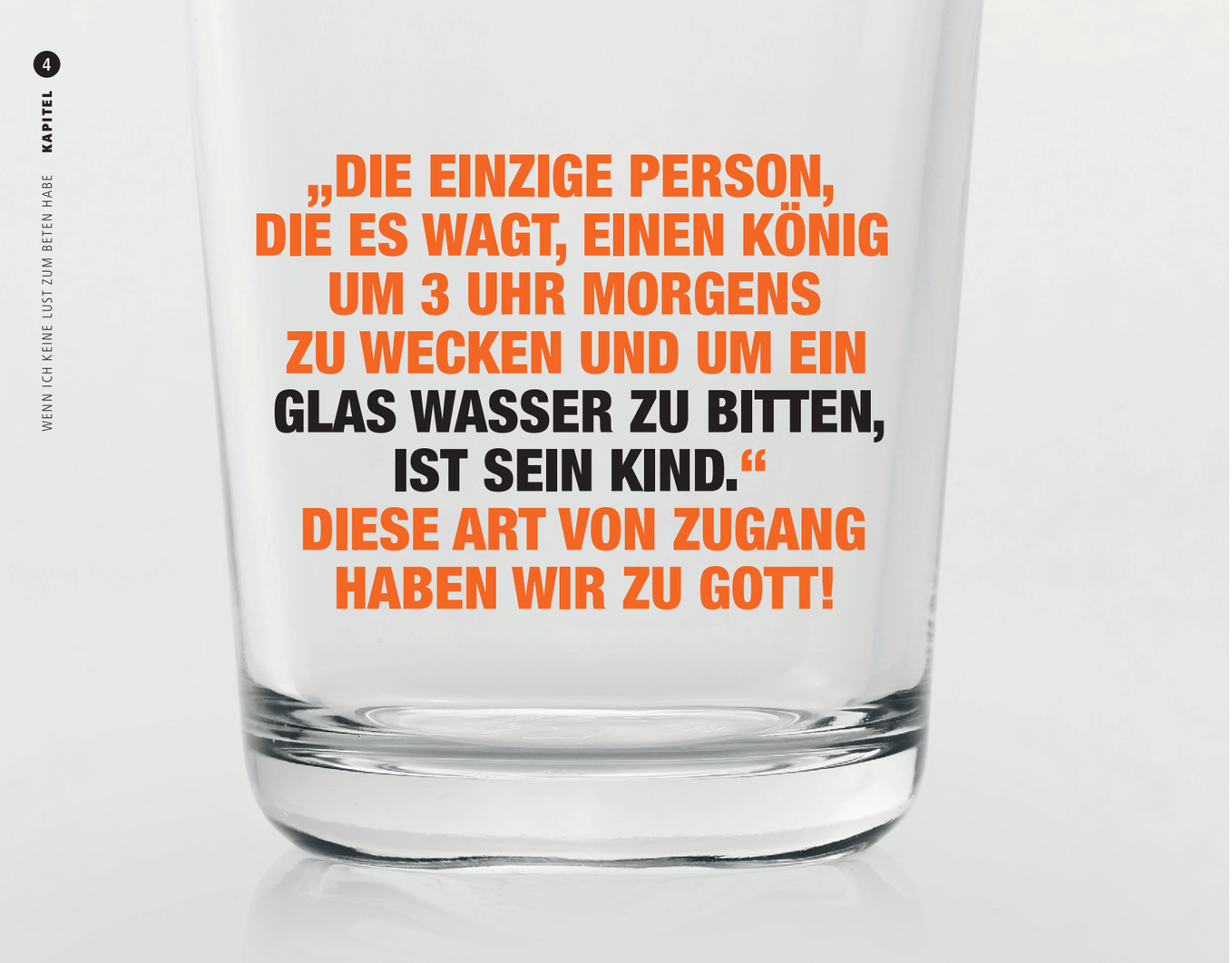
„MEHR ALS ALLES, WAS MAN [SONST] BEWAHRT, BEHÜTE DEIN HERZ! DENN IN IHM [ENTSPRINGT] DIE QUELLE DES LEBENS.“

SPRÜCHE 4,23 ELB

ICEBREAKER

WAS WÜRDEST DU ALS ERSTES TUN,
WENN DU EINE GROSSE SUMME GELD ERBEN WÜRDEST?

WAS WÄREN GRÜNDE DAFÜR, DASS JEMAND EIN ERBE NICHT ANNEHMEN MÖCHTE? WARUM SOLLTE JEMAND EIN ERBE AUSSCHLAGEN?



„DIE EINZIGE PERSON, DIE ES WAGT, EINEN KÖNIG UM 3 UHR MORGENS ZU WECKEN UND UM EIN GLAS WASSER ZU BITTEN, IST SEIN KIND.“ DIESE ART VON ZUGANG HABEN WIR ZU GOTT!

Eine ungenutzte Chance

Wusstest du, dass es auf der ganzen Welt Menschen gibt, die ihren Lottogewinn nie abholen? Im Jahr 2021 verfiel in Deutschland ein Gewinn in Höhe von 11,3 Millionen Euro.[1] Wie ist das möglich? Manche Leute überprüfen ihre Zahlen schlichtweg nicht, andere wiederum verlieren den Lottoschein.

Könnte es sein, dass etwas Ähnliches mit uns passiert, wenn es ums Beten geht? Könnte es sein, dass wir da etwas durcheinanderbringen? Wir denken an ein Muss, anstatt das Gebet als Privileg zu sehen. Timothy Keller schrieb: „Die einzige Person, die es wagt, einen König um 3 Uhr morgens zu wecken und um ein Glas Wasser zu bitten, ist sein Kind.“[2] Diese Art von Zugang haben wir zu Gott! Nein, Gott schläft nicht. Timothy Keller verwendet hier nur ein Bild, doch Gott *ist* der Größte und Mächtigste im gesamten Universum und wir können jederzeit mit ihm reden. Das ist einmalig. So etwas gibt es in der Welt nirgends, in der wir leben. Erinnerst du dich noch an die Bibelstelle, in der Jesus gerade vom Beten zurückkommt? Interessanterweise fragt sein Jünger nicht: „Müssen wir jetzt auch beten?“, nein, er sagt: „Jesus, bitte *bring* mir das bei! Ich *möchte* auch gern so beten wie du!“ Beten ist keine lästige Pflicht, sondern eine tiefe Sehnsucht. Jesus befreit uns. In seiner Gegenwart blühen Menschen auf, denn sein Joch ist sanft und seine Last ist leicht (Matthäus 11,30).

Wenn Beten zu einem Muss wird

Vermutlich kennt jede gläubige Person folgenden Gedanken: „Ich sollte jeden Tag beten!“ Rein inhaltlich ist nichts falsch an dieser Aussage, dennoch ist sie wenig hilfreich. Da wir außerhalb des Paradieses auf die Welt gekommen sind und die Sünde in uns etwas zerstört hat, ist unser erster Gedanke oftmals: „Ich muss mich nur genug anstrengen, dann schaffe ich es.“ Doch das ist eigentlich Selbstgerechtigkeit, denn dabei gehen wir davon aus, dass wir aus eigener Kraft gut sein können. Jesus hat uns dafür ein Heilmittel angeboten.

„GOTTES PLAN WAR ES SCHON IMMER, DASS ICH SEIN KIND BIN UND MIT IHM VERBUNDEN.“

„... denn getrennt von mir könnt ihr nichts tun.“
Johannes 15,5b

Diese Aussage stammt aus einer Rede Jesu, in der er ein Bild aus der Natur verwendet. Er sagt, getrennt vom Weinstock (von ihm) gibt es keine Reben; die Trauben wachsen am Weinstock durch die *Verbindung* mit ihm.

Die gute Nachricht des Evangeliums lautet: Ich *muss* nicht, weil ich *nicht kann*. Ich werde es niemals aus eigener Kraft schaffen. Gottes Plan war es schon immer, dass ich sein Kind bin und mit ihm verbunden.

Ist Beten eine gute Gewohnheit? Zweifellos! Doch wenn das Müssen und Sollen im Vordergrund stehen, vergesse ich, *warum* ich überhaupt beten will. Anstatt zu denken „Ich muss mehr beten!“, können mir folgende Fragen helfen:

- Warum möchte ich beten?
- Wonach sehne ich mich eigentlich?
- Was vermisse ich zurzeit schmerzhaft in meiner Beziehung zu Gott?

Motivation braucht einen starken Partner

Oftmals starten wir hoch motiviert und mit den besten Vorsätzen, wenn wir uns beispielsweise vornehmen, mehr Sport zu treiben. Doch mit der Zeit flacht unsere Motivation ab und das gute Vorhaben versandet. In einem persönlichen Gespräch hat mir (Annika) mal jemand gesagt, dass die Motivation nie da ist, wenn man sie wirklich braucht, sodass man sich nicht auf sie verlassen kann. Doch anstatt frustriert zu sein, dass die Motivation uns nicht weiterträgt, können wir ihr einen *starken Partner* an die Seite stellen.

„Motivation ist das, was dich antreibt;
Gewohnheit ist das, was dich am Laufen hält.“
Jim Ryun zugeschrieben

Motivation ist etwas Wunderbares und wir benötigen sie, um überhaupt in die Gänge zu kommen. Doch wir brauchen von Anfang an gute Gewohnheiten, damit es nicht bei einem Strohfeuer bleibt. Überlege dir, welche *Uhrzeit* für dich am besten zum Beten passt, und frage dich, wo ein guter *Ort* zum Beten wäre. Oftmals beten wir abends im Bett und schlafen dabei ein oder wir nehmen unser Handy mit zum Beten und sind abgelenkt. Wie wäre es, wenn du dir einen schönen Gebetsplatz einrichten würdest, etwa einen Lesesessel am Fenster oder vielleicht betest du auch lieber draußen in der Natur? Wichtig ist, dass das Gebet fest im Tagesablauf *integriert* ist. So musst du dich nämlich nicht fragen: „Habe ich jetzt gerade Lust zum Beten oder nicht?“

PS: Manchmal fühlt es sich so an, als ob unsere Gebete nur bis zur Zimmerdecke gehen würden. Wir beten und es verändert sich rein gar nichts. Das führt dazu, dass die Motivation zum Beten abnimmt, denn Gebet, das „nichts bringt“, hält niemand lange durch. (Wenn dir das bekannt vorkommt, dann bleib dran! In Kapitel 5 werden wir eine persönliche Erfahrung zu diesem Thema mit dir teilen.)

Ein Remake gefällig?

Gestalte deinen Gebetsmoment so, dass du dich auf die Begegnung mit deinem besten Freund freust. Gebet ist Zeit mit Gott, die es dir ermöglicht anzukommen, abzuladen, geliebt und gestärkt zu werden. Wir beten einen wunderbaren Gott an, der wirklich an unserer Seite ist!

„WICHTIG IST, DASS DAS GEBET FEST IM TAGESABLAUF INTEGRIERT IST. SO MUSST DU DICH NÄMLICH NICHT FRAGEN: „HABE ICH JETZT GERADE LUST ZUM BETEN ODER NICHT?“

„Der HERR, dein starker Gott, der Retter, ist bei dir. Begeistert freut er sich an dir. Vor Liebe ist er sprachlos ergriffen und jauchzt doch mit lauten Jubelrufen über dich.“
Zefanja 3,17

Vielleicht würde etwas frischer Wind deinem Gebetsleben guttun. Folge auf den sozialen Medien Menschen, die das Gebet zur obersten Priorität machen, und lass dich von ihren Erfahrungen anstecken. Lese ein inspirierendes Buch über das Gebet. Führe ein Gebetstagebuch und halte deine Gebetsanliegen fest, aber auch all das, was du mit Gott erlebst und wie er deine Bitten beantwortet. Probiere etwas Neues aus wie einen Gebetsspaziergang. Und wenn du nicht beten kannst, dann lies ein Gebet, das jemand anders aufgeschrieben hat (siehe unten). Oder bitte eine vertraute Person aus deinem Umfeld, mit dir und für dich zu beten.

Sorge gut für dein Herz

„Mehr als alles, was man [sonst] bewahrt, behüte dein Herz! Denn in ihm [entspringt] die Quelle des Lebens.“
Sprüche 4,23 ELB

Erinnerst du dich noch an das Zitat von Ellen G. White über das Gebet? Hier folgt der zweite Teil des Zitates.

> „Das Gebet ist das Atmen der Seele. Es ist das Geheimnis der Kraft des Innenlebens. Kein andres Gnadenmittel kann dessen Stelle einnehmen; es bewahrt die Gesundheit der Seele. Das Gebet bringt das Herz in unmittelbare Verbindung mit dem Lebensquell und stärkt die Sehnen und Muskeln christlicher Erfahrung. Wird das Gebet vernachlässigt oder hastig, dann und wann, wie es eben gelegen ist, verrichtet, so verliert man seinen Halt an Gott; die Lebenskraft der geistigen Fähigkeiten geht verloren, der religiösen Erfahrung mangeln Gesundheit und Stärke.“[3]

Wenn das Gebet so viel Segen in mein Leben bringen kann, wenn mein Herz und meine Verbindung zu Gott so sehr davon profitieren – was hält mich dann eigentlich vom Beten ab?

Wenn ich keine Zeit zum Beten habe

Oftmals ist das Leben hektisch, wir stehen unter Druck und Stress scheint unser treuester Begleiter zu sein. Da kann der Gedanke aufkommen: „Ich habe keine Zeit zu beten.“ Wenn wir jedoch kurz innehalten und nachdenken, kommen wir vermutlich schnell zu dem Schluss, dass es nicht gut ist, wenn wir uns keine Zeit für die Beziehung zu Gott nehmen.

„Ich habe so viel zu tun, dass ich die ersten drei Stunden im Gebet verbringen sollte.“
Martin Luther zugeschrieben

In Gottes Königreich stehen die Dinge auf dem Kopf (aus Gottes Perspektive sind es vermutlich wir, die auf dem Kopf stehen …). Auch wenn ich Tag und Nacht arbeite, wenn ich mich auf meine Kraft verlasse, werde ich niemals das erreichen, was Gott in einem Wimpernschlag tun kann. Wenn ich dagegen meinem Körper die Ruhe und den Ausgleich gönne, die er braucht, und wenn ich mein Leben nicht aus eigener Kraft bestreite, sondern in Verbindung mit Gott lebe, dann bin ich auf einem nachhaltigen Weg.

Gebete-to-go

Manchmal fehlt einfach die Kraft zum Beten – trotz allem Wissen, trotz der richtigen Herzenseinstellung. Sei sicher, in diesen Wüstenzeiten ist Gott da! „Auch wenn ich durch das dunkle Tal des Todes gehe, fürchte ich mich nicht, denn du bist an meiner Seite. Dein Stecken und Stab schützen und trösten mich.“ (Psalm 23,4)

An den Tagen, an denen dir kein Gebet über die Lippen kommen will, kannst du ein bereits ausformuliertes Gebet lesen und auf diese Art und Weise beten. Hier geht es zu den Gebeten aus den Psalmen:

https://bit.ly/WOP24downloads

„AUCH WENN ICH TAG UND NACHT ARBEITE, WENN ICH MICH AUF MEINE KRAFT VERLASSE, WERDE ICH NIEMALS DAS ERREICHEN, WAS GOTT IN EINEM WIMPERNSCHLAG TUN KANN.“

GEBET DES TAGES

Lieber Vater,

von Herzen möchte ich mich an dich klammern,
doch du weißt, dass mir die Kraft
und die Motivation dazu manchmal fehlen.

Danke, dass du mich in diesen Momenten
und in jedem Augenblick festhältst.

Ich vertraue dir mein Herz an.
Amen

MEIN GEBET

FRAGEN

1. **Warum ist es so einfach, auf TikTok, Instagram und Co. 30 Minuten zu verbringen – und so schwierig, sich zu einem 5-Minuten-Gebet aufzuraffen?**
2. **Was verpasse ich, wenn ich nicht bete?**
3. **Ist Beten einfach oder schwer? Begründe deine Antwort.**
4. **Wie bin ich in der Vergangenheit aus Wüstenzeiten wieder herausgekommen (Zeiten, in denen ich kaum gebetet habe)?**
5. **Was ist meine beste Gebetsgewohnheit?**

GRUPPEN-AKTIVITÄT

Macht ein Selfie von euch als Gruppe und verschickt es an diejenigen, die heute fehlen. Schreibt ihnen ein paar persönliche Zeilen und lasst sie wissen, dass ihr sie vermisst und für sie betet. Im Anschluss an das Versenden betet für jede einzelne Person, die heute fehlt.

PERSÖNLICHE CHALLENGE

Challenge 1: Verbunden mit Gott
Kreiere deine persönliche Chillout-Zone. Räume etwas auf. Koche oder bestelle ein Essen, das du wirklich magst. Zünde eine Kerze an und dann geh in deine Playlist mit geistlicher Musik und hör dir dein Lieblingslied an. Genieße den Moment und lass die Botschaft dieses Liedes in dein Herz.

Challenge 2: Gestalte deine eigenen Gebete-to-go
Suche nach Bibeltexten, die für dich ein Gebet-to-go sein können, wenn dir das Beten schwerfällt. Du kannst auch nach unterschiedlichen thematischen Schwerpunkten Texte heraussuchen wie etwa Vertrauen, Hoffnung, Kraft, Traurigkeit und Freude.

DENKANSTOSS

„Ist das Gebet dein Lenkrad oder dein Ersatzrad?“[4]

Corrie ten Boom

WENN GOTT SCHWEIGT

BIBEL TEXT

„MEINE GNADE IST ALLES, WAS DU BRAUCHST. MEINE KRAFT ZEIGT SICH IN DEINER SCHWÄCHE.“

2. KORINTHER 12,9

ICEBREAKER

STELL DIR VOR, DU BIST 90 JAHRE ALT UND HAST DIE MÖGLICHKEIT, EINEN WUNSCHZETTEL AUSZUFÜLLEN. WELCHE FÜNF DINGE WÜRDEN AUF DEINER LISTE STEHEN?

WENN DU JETZT IN DIESEM AUGENBLICK DEINE MOMENTANEN WÜNSCHE FESTHALTEN WÜRDEST, WIE WÜRDEN SIE SICH VON DEINER ZUKÜNFTIGEN LISTE UNTERSCHEIDEN?

„WARUM SCHMERZT ES SO SEHR, WENN GOTT NEIN SAGT ODER WENN ER SCHWEIGT? DIESEN TEIL DES LEBENS MIT GOTT DÜRFEN WIR NICHT SCHÖNREDEN ODER VERDRÄNGEN.“

Wenn der Schmerz nagt

Viele Christen schreiben ihre Gebetserfahrungen auf. Würde man all diese Erfahrungen zusammenstellen, könnte man Regale über Regale mit Geschichten füllen. Doch wie viele Notizbücher könnten wir wohl mit all den unbeantworteten Gebeten füllen? Und warum schmerzt es so sehr, wenn Gott nein sagt oder wenn er schweigt? Diesen Teil des Lebens mit Gott dürfen wir nicht schönreden oder verdrängen, sondern wir müssen uns damit auseinandersetzen.

Vermutlich sind die unbeantworteten Gebete darum so schmerzhaft, weil sie unser Vertrauen auf Gott erschüttern. Ist Gott da? Ist er wirklich gut? Warum greift er nicht ein? All dies führt direkt zur Frage des Leides: Wie kann ein guter Gott all das Böse zulassen? Gott ist da und er ist Liebe, doch wir leben im Feindesland, außerhalb des Paradieses. Das Leben auf diesem Planeten ist unfair, von Anfang an. Ressourcen und Möglichkeiten sind ungerecht verteilt. Und das Leid von Menschen ist oftmals einfach sinnlos. Das ist der Ist-Zustand der Welt, in der wir leben.

Erinnerst du dich an Murtaza, den kleinen Messi-Fan? Sein großer Traum wurde wahr, doch nur für einen kurzen Augenblick. Der kleine Junge und seine Familie haben in den letzten Jahren viel durchgemacht. Ihr Leben ist geprägt von Krieg, Flucht und Angst. Viele in Afghanistan gehen davon aus, dass der Fußballprofi der Familie große Summen an Geld vermacht hat, doch dem ist nicht so. Trotzdem ist Murtaza ständig in Gefahr, weil sich andere Lösegeldzahlungen erhoffen. Das Leben kann so schmerzhaft sein und nicht einmal einem großen Star wie Lionel Messi ist es möglich, die Welt zu retten oder sie zu verändern.

Würden wir an dieser Stelle einen Punkt setzen, dann wäre unsere Situation hoffnungslos. Doch die Geschichte geht weiter. Dank Jesu Tod am Kreuz von Golgatha hat sie ein Happy End. Gott war schon immer am Werk und hält im Hintergrund die Fäden in seiner Hand. Seine Liebe dringt ständig ins Feindesland ein mit dem Ziel, Menschen zu erreichen und sie zu heilen.

Gott setzt auf Glauben

Gott hätte sich dafür entscheiden können, einen Beweis seiner Existenz, Liebe, Gerechtigkeit und Fürsorge auf dieser Erde zu hinterlassen. Dann hätte es in diesem Punkt keine Unklarheiten gegeben. Er tat es nicht. Statt auf Beweise setzt Gott auf Glauben.

„Was ist nun also der Glaube? Er ist das Vertrauen darauf, dass das, was wir hoffen, sich erfüllen wird, und die Überzeugung, dass das, was man nicht sieht, existiert.“
Hebräer 11,1

Ich habe also die Möglichkeit, mich für Glauben und Vertrauen zu entscheiden, und zwar in dem Wissen, dass am Ende alles einen Sinn haben wird. Das ist nicht einfach! Gott verlangt viel von uns, aber er macht es, weil er sich für den freien Willen entschieden hat. Er möchte, dass wir frei sind. Er manipuliert nicht, nicht einmal, wenn es einem guten Zweck dienen würde. Gott kann diesen Weg wählen, weil er sich seiner Sache absolut sicher ist. Er weiß, dass die Menschheitsgeschichte am Ende zeigen wird, dass er ein liebender, fürsorglicher und gerechter Gott ist.

Manchmal denken wir, dass es einfacher gewesen wäre, wenn wir zur biblischen Zeit gelebt oder wenn wir Jesus persönlich kennengelernt hätten, weil es damals so viele Wunder gab. Doch auch in der Bibel gibt es beides. Daniel und seine Freunde werden wundersam gerettet und das Gebet der kinderlosen Hannah wird beantwortet. Doch Johannes der Täufer und Stephanus sterben als Märtyrer und Paulus bittet Gott dreimal, ihn von einer bestimmten Bürde zu befreien, aber Gottes Antwort lautet Nein (2. Korinther 12,8).

„Meine Gnade ist alles, was du brauchst. Meine Kraft zeigt sich in deiner Schwäche.“
2. Korinther 12,9

Gott hätte sagen können: „Beantwortete Gebete sind alles, was du brauchst.“ Doch er sagt: „Meine Gnade ist alles, was du brauchst!“ Dass Gott da ist, dass er wirkt und dass er sich liebevoll um uns sorgt, das ist alles, was wir brauchen.

„Du musst nicht immer deine Seite der Geschichte erzählen. Die Zeit wird es tun.“
Toby Mac zugeschrieben

Gott recht geben

Johannes der Täufer ist im Gefängnis, weil er Herodes Antipas zurechtgewiesen hat. Und obwohl Johannes Jesus getauft (Matthäus 3,13–17) und dessen Identität so klar ausgesprochen hat (Johannes 1,29–34), nagt nun der Zweifel an ihm. So schickt er seine Jünger zu Jesus mit einer Frage.

„WÜRDEN WIR AN DIESER STELLE EINEN PUNKT SETZEN, DANN WÄRE UNSERE SITUATION HOFFNUNGSLOS. DOCH DIE GESCHICHTE GEHT WEITER. DANK JESU TOD AM KREUZ VON GOLGATHA HAT SIE EIN HAPPY END.“

„WIR WÜRDEN GENAUSO ENTSCHEIDEN WIE GOTT, WENN WIR NUR ALLES WÜSSTEN.“

„Bist du wirklich der, der kommen soll, oder sollen wir auf einen anderen warten?“
Matthäus 11,3

Auch große Glaubenshelden werden manchmal von Zweifeln heimgesucht! Was würdest du von Jesus erwarten, wenn du Johannes wärst? Wie soll Jesus reagieren? Schön wäre es, wenn Jesus nun Johannes besuchen, ihn trösten und aufbauen würde oder zumindest einen Engel schicken. Doch weißt du, was Jesus tut? Er sendet die Jünger des Johannes zurück mit einem Bibelwort aus dem Propheten Jesaja, mit einer Verheißung über den Messias. Jesus erinnert Johannes an das, was er bereits weiß. Auch wir wünschen uns manchmal, dass Jesus sich zu uns setzen, uns in den Arm nehmen oder zumindest einen Engel vorbeischicken würde. Doch Gott wählt nicht immer diesen Weg. Manchmal erinnert er uns einfach an das, was wir bereits wissen, und stärkt so unseren Glauben.

Das Leben von Johannes dem Täufer endet tragisch; er wird enthauptet. Gott greift nicht ein, sondern lässt diesen grausamen Tod zu. Doch weißt du, mit welchen Worten Ellen G. White in ihrem Buch „Das Leben Jesu“ das Kapitel über Johannes beendet?

„Niemals führt Gott seine Kinder anders, als sie es sich selbst wünschten, falls sie bereits am Anfang den Ausgang sehen und die herrliche Frucht schauen könnten … Weder Henoch, der verwandelt in den Himmel aufgenommen wurde, noch Elia, der im Feuerwagen gen Himmel fuhr, war größer oder wurde mehr geehrt als Johannes der Täufer, der einsam im Kerker umkam.“[1]

Was für eine Liebe und was für eine Wertschätzung Johannes gegenüber! Und was für eine verheißungsvolle Perspektive zu wissen, dass wir genauso entscheiden würden wie Gott, wenn wir nur alles wüssten. Heute ist mein *Glaube* gefragt, doch es wird der Tag kommen, an dem ich all das *weiß*, was Gott heute schon sieht. Dann werde ich jede seiner Entscheidungen verstehen und Ja dazu sagen.

Vertrauen wählen

Manchmal braucht es einfach etwas Abstand, um die Dinge wieder klarer zu sehen. Wenn wir mittendrin stecken, dann fühlen sich manche Situationen furchtbar an, doch mit der Zeit sehen wir, wie Gott heilt und wie er aus schmerzhaften Erfahrungen etwas Schönes macht. Hör dir das Lied „Blessings“ von Laura Story an und lass den Text auf dich wirken.

https://bit.ly/SongBlessingsLauraStory

Denke nun über die Texte der folgenden Lieder nach. Konzentriere dich nicht auf die Musik, sondern auf den Text selbst.

"Trust in You" von Lauren Daigle
https://bit.ly/WOP24downloads
In YouTube ansehen:
https://bit.ly/YouTube-Trust-in-you

Was ist dir an diesen Texten aufgefallen?

"Even If" von MercyMe
https://bit.ly/WOP24downloads
In YouTube ansehen:
https://bit.ly/YouTube-Even-If

Was ist dir an diesen Texten aufgefallen?

"Praise You in This Storm" von Casting Crowns
https://bit.ly/WOP24downloads
In YouTube ansehen:
https://bit.ly/YouTube-Praise-you-in-this-storm

Was ist dir an diesen Texten aufgefallen?

Wenn alles erst im Nachhinein einen Sinn ergibt

Auch dann, wenn ich dich nicht verstehen kann, auch dann wähle ich Glauben.

Während wir diese Gebetslesung schreiben, habe ich (Fabian) einen Schlaganfall erlitten. Der Tag begann wie jeder andere, und völlig unerwartet landete ich im Krankenhaus auf der Stroke Unit. Wir beten jeden Tag um Schutz, trotzdem bin ich jetzt schwer krank. Ob meine Gesundheit je wiederhergestellt sein wird, ist ungewiss. Ich könnte Gott anklagen und ihm vorwerfen, dass er mich im Stich gelassen hat. Doch ich entscheide mich für Vertrauen. Ich kann nicht um die Kurve sehen, ich weiß nicht, was Gott immer schon wusste, doch tief in meinem Herzen habe ich die felsenfeste Gewissheit, dass Gott aus meiner Krankheit unbeschreiblich viel Segen entstehen lassen kann. Ich weiß, dass er da ist, egal, wie sich mein Gesundheitszustand entwickelt. Und ich weiß, dass er seinen guten Plan mit mir konsequent verfolgt.

„GOTT BEANTWORTET GEBET IMMER.“

Als ich (Annika) das Abitur abgeschlossen hatte, wollte ich ein Zwischenjahr einlegen und in die Mission gehen. Am Ende funktionierte keiner meiner Pläne, was mich als Organisationstalent sehr frustriert hat. So verbrachte ich mein Zwischenjahr in der Schweiz, dem Heimatland meiner Mutter. Als ich das Flugzeug betrat, das mich in die Schweiz fliegen würde, war ich zwar gespannt auf das, was kommen würde, zugleich aber auch sehr enttäuscht darüber, dass Gott mir nicht geholfen hatte. Ich wollte für ihn arbeiten, ein ganzes Jahr lang, und er hatte rein gar nichts getan, um mich bei diesem Vorhaben zu unterstützen. Doch weißt du, was Gott in dem Moment bereits alles wusste und vorbereitet hatte? Gott wusste, dass ich in der Schweiz meinen Ehemann kennenlernen würde, dass wir eine Familie gründen würden und dass wir gemeinsam einen Dienst haben würden – nicht nur für ein Zwischenjahr, sondern für ein Leben. Gott beantwortet Gebet immer.

„Es gibt für ein Kind Gottes keine unbeantworteten Gebete. … Wir müssen unsere Wünsche kundtun – und in seiner Weisheit ruhen.“[2] (Timothy Keller) Gott hört die Wünsche deines Herzens und antwortet auf deine Bedürfnisse auf eine Weise, die deine Vorstellung übersteigt.

GEBET DES TAGES

Lieber Vater,

heute möchte ich mein Gebet auf eine Bibelstelle ausrichten, die bereits Jahrtausende alt ist und die viele meiner Glaubensgeschwister vor mir bereits gebetet haben.

„Sorgt euch um nichts, sondern betet um alles.
Sagt Gott, was ihr braucht, und dankt ihm.
Ihr werdet Gottes Frieden erfahren, der größer ist,
als unser menschlicher Verstand es je begreifen kann.
Sein Friede wird eure Herzen und Gedanken
im Glauben an Jesus Christus bewahren."
(Philipper 4,6–7)

Ich vertraue dir mein Herz an.
Amen

Mein Gebet

FRAGEN

1. **Warum leiden wir so sehr unter unbeantworteten Gebeten?**
2. **Bei welchen Erlebnissen sehe ich heute mit etwas Abstand, dass Gott alles gut geführt hat?**
3. **Welche Fragen sind für mich noch offen?**
4. **Warum wählt Gott Vertrauen und Glauben und nicht (immer) Beweise und beantwortete Gebete?**
5. **Gottes Pläne kann niemand durchkreuzen. Denke an die Geschichte von Josef (1. Mose 37–50). Wie kann dieses Wissen mir helfen, wenn es um unbeantwortete Gebete geht?**

GRUPPEN-AKTIVITÄT

Macht euch als Gruppe auf und geht oder fahrt irgendwohin, wo ihr noch nie wart. Wenn ihr in der neuen Straße, dem neuen Stadtviertel oder an dem neuen Ort seid, macht euch bewusst: Gott kennt jeden Fleck auf dieser Erde. Nur weil etwas für uns neu, ungewohnt und anders ist, bedeutet das nicht, dass Gott sich hier nicht auskennen würde.

Dankt Gott an diesem Ort dafür, dass er alles in seiner Hand hat – das Vertraute wie Unbekannte, das Einfache wie das Herausfordernde.

DEINE CHALLENGE

Manchmal sagt Gott JA, manchmal sagt er SPÄTER und manchmal sagt er ICH HABE ETWAS BESSERES FÜR DICH. Finde zu jedem dieser drei Bereiche Beispiele aus deinem Leben.

Gott sagt JA

Gott sagt SPÄTER

Gott sagt ICH HABE ETWAS BESSERES FÜR DICH

DENKANSTOSS

„Eine zerbrochene Geschichte kann nur heilen, wenn sie in die große Erzählung integriert wird. Das ist die einzige Heilung, die es gibt.“

Daniel Duda

Was muss in deinem Leben heil werden?

SEI IMMER DANKBAR! *Wirklich?*

KAPITEL 6

BIBEL TEXT

„Seid immer fröhlich.
Hört nicht auf zu beten.
Was immer auch geschieht,
seid dankbar, denn das ist
Gottes Wille für euch, die
ihr Christus Jesus gehört."

1. THESSALONICHER 5,16–18

ICEBREAKER

Was ist etwas Erfreuliches, was du jeden Tag erlebst und für dich selbstverständlich geworden ist?

Welche schwierige Erfahrung hast du gemacht, für die du jetzt dankbar bist?

Dankbarkeit in Aktion

„Und nun, liebe Freunde, lasst mich zum Schluss noch etwas sagen: Konzentriert euch auf das, was wahr und anständig und gerecht ist. Denkt über das nach, was rein und liebenswert und bewunderungswürdig ist, über Dinge, die Auszeichnung und Lob verdienen." (Philipper 4,8)

Vielleicht denken wir im ersten Moment: „Oh, wie anstrengend!" Doch wenn wir sehen, was entsteht, wenn diese guten Eigenschaften in die Tat umgesetzt werden, gibt unser Herz nach und sagt: "So will ich leben und lieben."

Der Königsweg zum Glück

Im heutigen Kapitel setzen wir uns mit Dankbarkeit auseinander. „Dankbarkeit ist so etwas wie der Königsweg zum Glück. Sie kann vieles sein: Staunen, Wertschätzung, die Erkenntnis, dass eine negative Erfahrung auch ihre guten Seiten haben kann"[1], so Sonja Lyubomirsky, eine US-Psychologie-Professorin, die den größten Teil ihrer Karriere der Glücksforschung gewidmet hat.

„Dankbarkeit sieht nicht andere Dinge, sondern sieht Dinge anders."
Verfasser unbekannt

Es handelt sich hier um eine Lebenseinstellung, ein Glück, das ich in mir trage. Dankbarkeit heißt nicht, dass alles perfekt ist. Es bedeutet auch nicht, dass ich all meine Träume und Wünsche aufgeben und mich mit dem Status quo abfinden müsste. Dankbar bin ich, wenn ich eine tiefe Wertschätzung empfinde für all das Gute, das in meinem Leben vorhanden ist.

Ich lebe, weil Gott mich wollte.
Ich bin sein Entwurf.
Mir ist vergeben, ich bin erlöst und reich gesegnet.
Alles, was ich bin, alles, was ich habe,
all das Gute, das ich erfahre
kommt von meinem himmlischen Vater.

„Dankbarkeit ist so etwas wie der Königsweg zum Glück."

Der Psychologe Dirk Lehr nennt einen weiteren Faktor, warum uns Dankbarkeit so guttut. Zwischen Dankbarkeit und positiven Emotionen wie Wertschätzung oder Freude besteht ein Unterschied, denn Dankbarkeit würdigt die Rolle des Gegenübers.

„Unser Herz sagt: So möchte ich auch gern lieben und geliebt werden!"

Übermenschliche Gebote

„Seid immer fröhlich. Hört nicht auf zu beten. Was immer auch geschieht, seid dankbar, denn das ist Gottes Wille für euch, die ihr Christus Jesus gehört."
1. Thessalonicher 5,16–18

Manche Gebote sind nicht nur schwierig, sondern beinahe unmöglich zu halten. Und vielleicht soll das so sein. Vielleicht sollen die Gebote uns vor Augen führen, dass wir es einfach nicht schaffen können – aus eigener Kraft. Möglicherweise möchten die Gebote uns dahin führen, dass wir sehen: Wir brauchen einen Retter, der in uns durch seinen Geist wohnt.

Nach diesen drei krassen Aufforderungen verrät Paulus auch gleich die Lösung. Er sagt: „... die ihr zu Jesus Christus gehört". Die Verbindung mit Jesus ändert alles. Weil wir mit Jesus leben, sind wir Menschen, die sich bewusst für Freude, Gebet und Dankbarkeit entscheiden.

„Sei immer fröhlich" ist nicht gleichzusetzen mit „Unterdrücke deine Gefühle, sei nie traurig und setze ein fröhliches Gesicht auf". Paulus schreibt hier an Gläubige, die um liebe Menschen trauern (1. Thessalonicher 4,13–18), und an eine Gemeinde, die herausfordernde Zeiten durchgemacht hat (1. Thessalonicher 3,3–4). Trotzdem fordert er sie auf, fröhlich zu sein, *denn* ihr Glaube, ihre Zugehörigkeit zu Gott ist die Grundlage ihrer Freude. Die Gläubigen haben die Wahl: Entweder sie konzentrieren sich auf die Herausforderungen und verfallen in Selbstmitleid oder sie richten sich auf Gott aus. Fröhlichkeit und Dankbarkeit sind eine Frage der Haltung.

„Hört nicht auf zu beten" bedeutet, dass das Gebet eine hohe Priorität hat. Menschen, die im Gebet die Verbindung zum Himmel suchen, drücken damit aus, dass sie nicht aus eigener Kraft und Weisheit leben möchten. Sie erkennen an: Ich bin von Gott abhängig und vertraue ihm. So zu leben ist nicht einfach, dennoch ist dieser Lebensstil immer nur eine Entscheidung von uns entfernt.

Dankbarkeit siegt

Zwei Schwestern betreten ihr neues „Zuhause“, wohl wissend, dass sie diesen Ort des Grauens vermutlich nicht lebendig verlassen werden. Man hat ihnen alles genommen. Ab heute leben sie an einem der schrecklichsten und bösesten Orte der Geschichte – im Konzentrationslager Ravensbrück. Die beiden christlichen Schwestern aus den Niederlanden sind festgenommen worden, weil sie verdächtigt werden, jüdischen Flüchtlingen Unterschlupf geboten zu haben. Der Verdacht stimmt, auch wenn die sechs Menschen nie entdeckt werden, die die Familie von Betsie und Corrie in ihrem Haus versteckt hält.

Still liegt Corrie da und denkt über ihr Schicksal nach, als sie plötzlich etwas beißt. Sie springt auf, versucht zu entkommen, doch ihr ganzer Körper ist mit Flöhen bedeckt. „Wie soll man hier leben?“, schreit sie ihre Schwester an. Und Betsie hat tatsächlich eine Antwort. Sie erinnert sich an etwas, das sie heute Morgen gemeinsam in der Bibel gelesen haben: „Was immer auch geschieht, seid dankbar.“

Natürlich fragt Corrie: „Was um alles in der Welt gibt es, wofür wir hier an diesem Ort des Grauens dankbar sein können?“ „Dass wir zusammen sind und nicht getrennt wurden“, antwortet Betsie. „Oh ja, danke Jesus“, sagt Corrie. Betsie zählt weiter auf: „Dass es uns gelungen ist, die Bibel hier hineinzuschmuggeln. Und da wir hier so eng aufeinander leben, werden viele Frauen uns hören, wenn wir darin lesen.“ Betsie schaut Corrie erwartungsvoll an und ermutigt sie mitzumachen. „Na gut, danke für diesen überfüllten, vollgestopften, vollgepackten, erstickenden Ort“, sagte Corrie. „Und danke, Gott, für die Flöhe“, fügt Betsy hinzu. „Die Flöhe! Betsie, das ist einfach zu viel. Es ist völlig ausgeschlossen, dass Gott mich dankbar macht für die Flöhe“, gibt Corrie zurück. „Was auch immer geschieht, seid dankbar“, zitiert Betsie. „Wir sollen nicht nur dann dankbar sein, wenn die Umstände gut sind. Die Flöhe sind Teil des Ortes, an den Gott uns hingestellt hat.“

Abends, wenn die Suppe serviert wird, beginnen Corrie und Betsie ganz hinten in dem riesigen Schlafsaal ziemlich schüchtern laut aus der Bibel vorzulesen. Sie lesen den holländischen Text, übersetzen ihn auf Deutsch und hören dann zu, wie die Frauen die Worte auf Französisch, Russisch, Polnisch und Tschechisch wiederholen. Es sind Wellen der Hoffnung und des Lichts an diesem dunklen und verzweifelten Ort. Die Wachen sind überall und jeden Abend haben die beiden Schwestern Angst, entdeckt zu werden. Doch es ist, als ob Gott ein schützendes Netz um sie spannen würde. Eines Tages wird Betsie bewusst, woraus das Schutznetz besteht! Sie versteht, warum sie Abend für Abend das tun können, was eigentlich verboten ist. Es sind die Flöhe! Aus Angst, selbst Flöhe zu bekommen, setzt kein Wächter auch nur einen Fuß in die Schlafsäle. Mit dieser neuen Erkenntnis geht Betsie zu ihrer Schwester und schenkt ihr ein „Ich wusste es von Anfang an“-Lächeln. Es *gibt* einen Grund, selbst für die Flöhe dankbar zu sein.[2]

Es ist einfach, an guten Tagen dankbar zu sein. Doch dankbar zu sein für all das Chaos, für die Rückschläge und für all die Verletzungen, das ist eine ganz andere Liga! Wir wissen nicht alles. Wir sehen nicht das ganze Bild. Für heute bleibt uns nur das Vertrauen. Das Vertrauen, dass Gott alles in der Hand hat, dass er keine Fehler macht und dass er uns gut führt.

Betsie ten Boom überlebte das Konzentrationslager nicht. Doch ihre Hoffnung inspirierte Corrie und Corrie hinterließ mit ihrem Leben eine Spur des Segens.

„Es ist einfach, an guten Tagen dankbar zu sein. Doch dankbar zu sein für all das Chaos, für die Rückschläge und für all die Verletzungen, das ist eine ganz andere Liga!“

„Jede Erfahrung, die Gott uns schenkt, … ist die perfekte Vorbereitung für die Zukunft, die nur Gott allein sieht.“[3]

Corrie ten Boom

GEBET DES TAGES

Lieber Vater,

ich bitte dich, dass du mir die Brille der Dankbarkeit aufsetzt
und dass du den Samen der Dankbarkeit in mein Herz pflanzt.

Ich möchte die guten Dinge in meinem Leben schätzen
und sehen, dass all das Gute, das ich erfahre, aus deiner Hand kommt.

Und an Tagen, an denen das Leben schmerzhaft ist,
möchte ich mich für Dankbarkeit entscheiden,
weil ich weiß, dass du gut bist und es gut mit mir meinst.

Ich vertraue dir mein Herz an.
Amen

MEIN GEBET

FRAGEN

1. **Wann fällt es mir schwer, dankbar zu sein?**
2. **Warum wird die Dankbarkeit „das Gedächtnis des Herzens" genannt (eine Formulierung, die Jean-Baptiste Massieu zugeschrieben wird)?**
3. **Warum ist Dankbarkeit auch eine Herzenseinstellung und nicht nur eine spontane Reaktion?**
4. **Welchen Einfluss hat Dankbarkeit auf meinen Glauben? Und auf meine Liebe zu Gott?**
5. **Ist es möglich, in jeder Situation Freude, Gebet und Dankbarkeit zu wählen? Inwiefern?**

GRUPPEN-AKTIVITÄT

1. Ladet die Quadrate herunter und schneidet sie aus. Faltet sie dann zusammen und legt sie in eine Schüssel.
2. Nun zieht jede Person der Reihe nach zwei Zettel, liest die Frage vor und beantwortet sie. Ihr könnt so viele Runden machen, wie ihr wollt.

Hier geht es zum Download:

https://bit.ly/WOP24downloads

DEINE CHALLENGE

Ist dir dieser Spruch schon mal begegnet: „Godfidence – Wissen, ich kann es nicht, aber Gott kann"? Das frei erfundene Wort „Godfidence" ist zusammengesetzt aus God + confidence (Gott und Vertrauen, Zuversicht).

Kreiere dein eigenes Wort, das dein Leben mit Gott beschreibt!

DENKANSTOSS

„Dankt dem HERRN, denn er ist gut!
Denn seine Gnade bleibt ewig bestehen."
Psalm 136,1

Dreizehn Jahre bevor John Wesley sein Leben Jesus übergab, führte er ein Gespräch mit dem Portier seines Colleges. Dieser kurze Wortwechsel ließ ihn ahnen, dass das Christentum mehr zu bieten hat, als er bisher angenommen hatte. Der Portier besaß nur einen einzigen Mantel, hatte den ganzen Tag nichts gegessen und dennoch war er Gott von Herzen dankbar. Wesley fragte ihn: „Du dankst Gott, auch wenn du nichts anzuziehen oder zu essen hast und auch kein Bett hast, auf dem du liegen kannst? Wofür dankst du ihm sonst noch!?" „Ich danke ihm", antwortete der Portier, „dass er mir mein Leben und mein Dasein gegeben hat und ein Herz, ihn zu lieben, und den Wunsch, ihm zu dienen."[4]

Wofür dankst du Gott?

WIE BETEN?

BIBEL TEXT

„AM TAG SCHENKT DER HERR MIR SEINE GNADE, UND IN DER NACHT SINGE ICH IHM LIEDER UND BETE ZU GOTT, DER MIR DAS LEBEN GIBT."

PSALM 42,9

ICEBREAKER

WENN DU ETWAS WIEDERFINDEN KÖNNTEST, DAS DU EINMAL VERLOREN HAST: WAS WÄRE ES?

UND WENN DU ETWAS BEKOMMEN KÖNNTEST, DAS DU NOCH NIE BESESSEN HAST: WAS WÄRE ES DANN?

Wonach sehne ich mich wirklich?

Was ist dein größter Wunsch für dein Gebetsleben? Wie soll sich deine Beziehung mit Gott entwickeln? Wonach auch immer du dich sehnst, wofür auch immer dein Herz schlägt, du kannst dir sicher sein: Gottes Pläne sind größer.

„‚Meine Gedanken sind nicht eure Gedanken', sagt der HERR, ‚und meine Wege sind nicht eure Wege. Denn so viel der Himmel höher ist als die Erde, so viel höher stehen meine Wege über euren Wegen und meine Gedanken über euren Gedanken.'"
Jesaja 55,8–9

Gott lässt sich nicht überholen. Er ist uns mindestens einen Schritt voraus und seine Gedanken und Wege sind immer höher als unsere. Aber dieser Gott ist auf unserer Seite und hat große Wünsche und Pläne für unser Leben und für unsere Beziehung mit ihm.

Zielgerichtet leben

Es ist Weihnachten 1938 und der Brite Nicholas Winton, der eigentlich Skiurlaub in der Schweiz machen wollte, ist einer Einladung von Freunden nach Prag gefolgt. In Europa ist die Lage längst eskaliert, auch wenn der Zweite Weltkrieg offiziell noch nicht begonnen hat. Prag ist mit Flüchtlingen überfüllt. Da Nicholas selbst jüdischer Abstammung ist, ahnt er den Ernst der Lage. Als er zurück nach London kommt, sorgt er dafür, dass 669 Kindern mit jüdischen Wurzeln die Flucht vor dem Holocaust ermöglicht wird. Während der darauffolgenden Jahrzehnte spricht er jedoch nie über das, was er getan hat.

Erst als seine Ehefrau im Jahr 1988 einen alten Koffer voller Unterlagen auf dem Dachboden findet, erfährt die Öffentlichkeit, wie Nicholas all diesen Kindern geholfen hat. Im Dezember des Jahres 2003, als Nicholas bereits über 90 Jahre alt ist, wird er von Königin Elisabeth II. für seine Verdienste zum Ritter geschlagen.

Hier kannst du den Moment anschauen, als Sir Nicholas Winton im hohen Alter einigen der damals geretteten Kinder zum ersten Mal begegnet.

https://bit.ly/NicholasWintonReunion

Warum hat Nicholas Winton von sich aus nie darüber gesprochen, dass er so vielen Kindern die Flucht ermöglicht hat? Offenbar strebte er nicht nach Ruhm und Ehre, sondern wollte einfach nur das Richtige tun. Lady Milena Grenfell-Baines, sie ist eins der 669 geretteten Kinder, sagt, er sei einer der demütigsten Menschen, den sie jemals getroffen habe.

Jesus erklärte, dass wir eine ähnliche Haltung einnehmen sollen, wenn wir uns Gott im Gebet nähern: wir sollen uns Gott in Demut und unter vier Augen nähern.

„Wenn du betest, geh an einen Ort, wo du allein bist, schließ die Tür hinter dir und bete in der Stille zu deinem Vater. Dann wird dich dein Vater, der alle Geheimnisse kennt, belohnen."
Matthäus 6,6

Sir Nicholas lebte sinnerfüllt. Niemand musste ihn motivieren, das Richtige zu tun. Eine solche Haltung ist inspirierend und ansteckend. Wenn wir das auf unser Gebetsleben übertragen, heißt das: Wir beten nicht, weil wir müssen, sondern weil wir erkannt haben, wer Gott ist, wie er zu uns steht und wie sehr er sich um uns bemüht. Deshalb sind wir gern in seiner Nähe und suchen das Gespräch mit ihm. Betende Menschen führen ein sinnvolles Leben.

WIE WÜRDEST DU DEIN GEBETSLEBEN MIT GOTT BESCHREIBEN?
(Siehe Psalm 42,8 für Inspiration.)

Echte Kommunikation

Gebet ist ein Gespräch mit Gott. Manchmal geschieht dies spontan, weil unser Herz vor Freude beinahe zu platzen droht. Manchmal beten wir auch aus Angst und Traurigkeit, weil wir einfach nicht mehr weiterwissen. Wenn wir spontan beten, kommen wir mit all unseren Gefühlen zu Gott. Wir teilen das mit ihm, was uns bewegt. Doch nimm dein Fühlen auch dann mit ins Gebet, wenn du „aus Gewohnheit" betest, denn das Reden mit Gott ist nicht nur Kopfsache.

Lass zu, dass Gott dich sehen darf. Du darfst dich in deiner eigenen Haut einfach wohlfühlen. Lege deine Masken ab, du musst Gott nichts vormachen (das kannst du sowieso nicht). Gott hat dich geschaffen und wenn dich irgendjemand versteht, dann er. Er kennt deinen Weg. Er weiß alles, was du durchgemacht hast. Und er versteht, warum du heute bist, wer du bist. Diesen Menschen – dich – liebt Gott von Herzen! Deshalb sei echt, wenn du mit Gott sprichst.

Kreative Gebetszeit

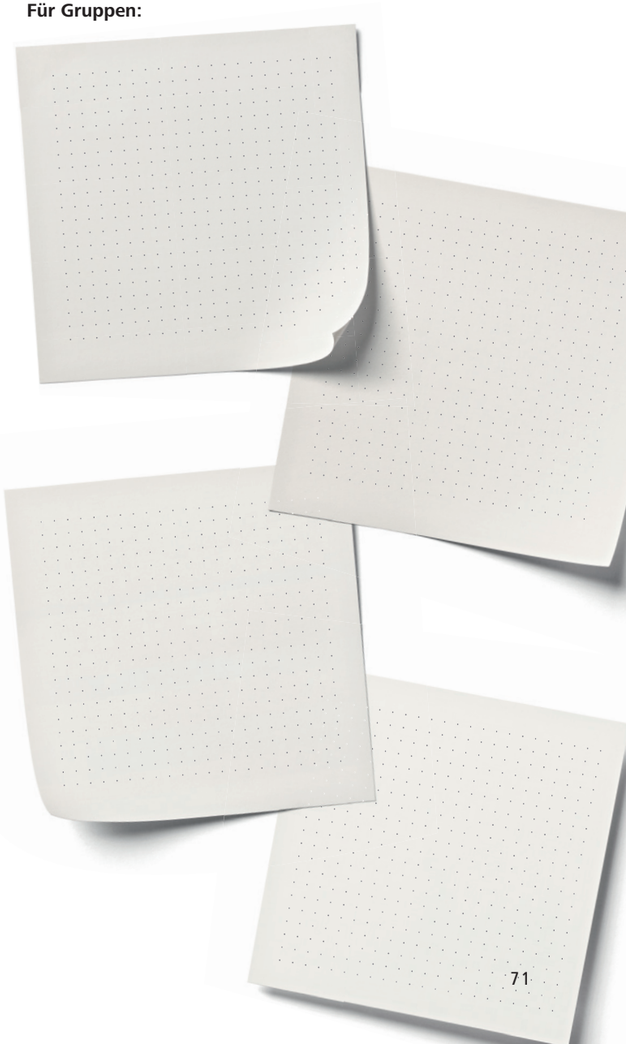
Wir haben über das Vaterunser gesprochen (Kapitel 2), über die verschiedenen Elemente des Gebets (siehe die Gebetshand in Kapitel 3) und über die Haltung der betenden Person (Kapitel 3). Jetzt wollen wir darüber nachdenken, *was* Gebet alles sein kann.

Kreative Ideen für deine Gebetszeit:

- Blättere in einem Fotoalbum aus deiner Kindheit (oder scrolle durch Fotos auf deinem Smartphone). Danke Gott dafür, wie er dich bisher geführt hat.
- Unternimm einen Gebetsspaziergang in der Natur.
- Bete für unterschiedliche Gruppen (Nachbarschaft, Kirchengemeinde, Arbeits- oder Studienkollegen, Regierung, Menschen, die nicht länger zu deinem Freundeskreis gehören etc.).
- Blitz-Lobpreis: Zünde eine Wunderkerze an und preise Gott für das, was er ist, solange sie brennt.
- Lass dich 10 Minuten auf Stille ein, bevor du zu beten beginnst
- Nimm dein Smartphone, öffne deine Kontakte und bete für die Menschen, deren Nummern du gespeichert hast.
- Suche ein Lied heraus, das sich an Gott richtet, und sing den Text des Liedes von Herzen mit.

Schreibe deine eigenen Ideen für deine persönliche Gebetszeit auf:

Für Gruppen:



- **Turm aus Händen:** Die erste Person setzt ihre Faust auf der Tischplatte ab, sodass der Daumen nach oben zeigt. Dann nennt sie eine Eigenschaft, die sie an Gott bewundert. Nun ist die nächste Person dran. Sie umfasst den Daumen der ersten Person mit ihrer Hand, streckt ihren Daumen nach oben und nennt die Eigenschaft, die sie an Gott am meisten mag. Macht weiter, bis alle Hände in diesem Turm integriert sind. Dann zählt runter von 10 und bei 0 ruft ihr zusammen: „Amen!"
- **Der Kreis schließt sich:** Die erste Person beginnt für jemanden aus der Gruppe zu beten. Danach ist die Person dran, für die gerade gebetet wurde und auch sie betet für jemanden aus der Runde. Das Gebet dauert so lange, bis für jede Person gebetet wurde.
- **Ich bete für dich:** Jede Person erhält einen leeren Zettel, auf den sie nun ihren Namen oder ein konkretes Gebetsanliegen schreiben darf. Im Anschluss werden die Zettel eingesammelt, gemischt und wieder verteilt. Von dieser Gruppenstunde gehen nun alle mit einem Zettel nach Hause und während der nächsten sieben Tage beten alle für den Namen oder das Anliegen des Zettels, den sie erhalten haben. Jede Person betet und jede Person hat die Gewissheit, dass für sie gebetet wird.
- **Bunter Dank:** Stellt eine Packung M&M's und ein leeres Glas auf den Tisch. Nun kann das Dankgebet beginnen. Wer möchte, nimmt eine bunte Schokolinse, dankt Gott für eine konkrete Sache und legt die Schokolade anschließend in das Glas. Beobachtet, wie sich das Glas füllt, und freut euch an all dem Guten, das ihr erlebt habt.
- **Gebetspost:** Jede Person schreibt ein Gebet und legt es im Anschluss in einen an sich selbst adressierten Umschlag. Eine Person nimmt alle Umschläge mit nach Hause und versendet die Briefe nach zwei Monaten.

Schreibe deine eigenen Ideen für Gebete in der Gruppe auf:

Persönliche Zeilen

An dieser Stelle möchten wir kurz und skizzenhaft ein paar Elemente aus unserem Gebetsleben mit dir teilen.

Erst als ich (Annika) längst erwachsen war, hat sich meine Gebetsgewohnheit so richtig gefestigt und ist zu einem täglichen Ritual geworden. Mit der Zeit stellte ich fest, je wichtiger das Gebet mir ist, desto mehr sehe ich Gottes Handschrift in meinem Alltag. Gott war schon immer da in meinem Leben, doch je mehr ich bereit bin, mit ihm in Verbindung zu treten, desto mehr nehme ich ihn wahr.

Montagmorgens gehe ich (Fabian) auf einen Gebetsspaziergang. Ich lege Gott die neue Woche hin, alle Termine, Projekte und Herausforderungen sowie all meine Ziele und Träume. Ich gehe auch an der Schule unserer Kinder vorbei und bete für ihre Klassen und ihre Lehrpersonen. Auf meinem Gebetsspaziergang entscheide ich mich bewusst dafür, nicht aus eigener Kraft zu leben, sondern Gott in jeden Bereich meines Lebens einzuladen.

Wenn ich (Annika) manchmal keine Verbindung zu meinem himmlischen Vater herstellen kann, selbst nach einer Stillen Zeit mit ihm, spreche ich das kürzeste und ehrlichste Gebet, das ich kenne: „Bitte finde mich heute!" Gott hört und antwortet immer.

Seit vielen Jahren habe ich (Fabian) ein kleines Gebetsbuch. Wenn ich ein Anliegen darin festhalte, übergebe ich die Situation bewusst an Gott, weil ich nicht (länger) versuchen möchte, das Ganze aus eigener Kraft zu schaffen.

Ich (Annika) habe ein wunderschönes Notizbuch geschenkt bekommen und darin schreibe ich all die Dinge auf, die ich mit Gott erlebe. Vor einiger Zeit habe ich angefangen, das Buch auch von hinten zu füllen, und zwar mit Situationen, die mich verletzt haben. Denn ich möchte den Schmerz nicht festhalten, sondern Gott davon erzählen, damit ich bereit werde zu vergeben.

Wir würden uns freuen, wenn du mit der Community dieser Gebetslesung in Verbindung trittst und mit uns allen teilst, wie sich dein Gebetsleben gestaltet und welche Gebetserfahrungen du mit Gott machst! Scanne den QR-Code und teile deine Erfahrungen mit anderen und mit uns:

https://bit.ly/WOP24downloads

GEBET DES TAGES

Lieber Vater,

du kennst die Wünsche,
die ich für mein Gebetsleben habe.
Du weißt, wonach sich mein Herz sehnt.
Doch deine Wege und deine Gedanken
sind höher.

Danke, dass ich mit dir zusammen große Träume träumen darf!

Ich bin gern mit dir zusammen.

Ich vertraue dir mein Herz an.
Amen

MEIN GEBET

FRAGEN

1. **Was ist meine schönste Gebetserfahrung?**
2. **Wenn in in meinem Gebetsleben eine Veränderung vornehmen möchte, wie könnte mein erster Schritt aussehen? Wann kann ich den nächsten Schritt gehen?**
3. **Was bedeutet es für mich, zielgerichtet zu leben?**
4. **Wie kann ich meine Emotionen und all das, was mich ausmacht – mein ganzes Sein – noch mehr in die Zeit mit Gott hineinnehmen?**
5. **Wer ist mein persönliches Vorbild, wenn es ums Gebet geht?**

GRUPPEN-AKTIVITÄT

Material: bunte Post-it-Zettel und Stifte

Warum verbinden wir mit Gebet manchmal Begriffe wie *langweilig*, *schwierig* oder *eintönig*?

Überlegt gemeinsam, wie ihr in der Gruppe und im persönlichen Leben das Gebet zu einem Highlight machen könnt. Haltet jede Idee auf einem Post-it-Zettel fest und verteilt die bunten Notizzettel in eurem Gruppenraum. Macht ein Foto von den Ideen und bewahrt es zur Erinnerung auf.

DEINE CHALLENGE

Oftmals verwenden wir beim Beten dieselben Formulierungen und am Ablauf verändert sich auch nicht viel. Das Gebet ist eben zu einer Gewohnheit geworden und eigentlich ist das ja gut!

Doch mach es heute einmal anders: Bete etwas, das du noch nie gebetet hast!

DENKANSTOSS

„Ich betete zum HERRN, und er antwortete mir und befreite mich von allen meinen Ängsten.“
Psalm 34,5

Wenn du heute beginnen würdest, ein Gebetstagebuch zu schreiben, welchen Titel würde es tragen? Was wäre dein erster Eintrag?

Jesus, EIN MANN DES GEBETS

BIBEL TEXT

„NICHT LANGE DANACH STIEG JESUS AUF EINEN BERG, UM ZU BETEN. ER BETETE DIE GANZE NACHT HINDURCH ZU GOTT.“

LUKAS 6,12

ICEBREAKER

STELL DIR VOR, DU KÖNNTEST JESUS EINEN TAG LANG IN SEINEM LEBEN HIER AUF DER ERDE BEGLEITEN. IN WELCHER SZENE SEINES LEBENS WÄRST DU GERN DABEI? WARUM?

Jesus persönlich zu begegnen und ihm dabei über die Schulter zu schauen, *wie* er lebt, das wäre ein einmaliges Erlebnis! Dieser Wunsch berührt eine tiefe Sehnsucht im Herzen eines Menschen, der Jesus nachfolgt.

Wir werden nun einen Blick in die Evangelien werfen, um etwas über Jesu Gebetsgewohnheiten zu erfahren. Wenn wir so sein möchten wie Jesus, dann erreichen wir das nicht, indem wir krampfhaft versuchen, alles richtig zu machen. Wir werden ihm ähnlich, wenn wir ihm begegnen und seine Nähe suchen.

Schau, wie Jesus sein Leben lebte, und lass dich inspirieren von der Beziehung, die er mit seinem himmlischen Vater pflegte.

Gottes Perspektive suchen

„Und als er die Volksmengen entlassen hatte, stieg er für sich allein auf den Berg, um zu beten. Als es aber Abend geworden war, war er dort allein.“
Matthäus 14,23 ELB

Die Vorgeschichte zu diesem Vers lässt uns ahnen, dass die Ereignisse dabei sind, sich zu überschlagen. Johannes der Täufer ist soeben enthauptet worden und Jesus versucht, sich an einen verlassenen Ort zurückzuziehen. Doch die Menschenmenge folgt ihm und so verbringt er den Tag unter Menschen, heilt die Kranken und tut ein Wunder, damit alle satt werden.

Die Menschen sind beeindruckt von Jesus. Sie erkennen, dass er von Gott gesandt sein muss und wollen ihn zum König machen (Johannes 6,14–15). Bereits einmal sind Jesus alle Reiche der Welt angeboten worden (Matthäus 4,8–9), doch Jesus weiß, dass seine Mission eine andere ist. Deshalb sucht er die Stille und das Gespräch mit seinem Vater.

Jesus der Beter – Gebet ist jeden Tag wichtig, doch Jesus zeigt durch sein Handeln, dass Gebet gerade dann wichtig und notwendig ist, wenn Entmutigungen, Versuchungen oder Herausforderungen übermächtig groß sind. Matthäus verweist nur an dieser Stelle und im Garten Gethsemane darauf, dass Jesus betet.

In der Stille auftanken

„Und frühmorgens, als es noch sehr dunkel war, stand er auf und ging hinaus und ging fort an einen einsamen Ort und betete dort.“
Markus 1,35

Jesus geht an einen ruhigen Ort, weg von den Menschenmassen, um Zeit allein zu verbringen. Die Verwendung des Imperfekts weist darauf hin, dass es ein anhaltendes, andauerndes Gebet war. Charles Spurgeon sagte einst: „Sieh keinem Menschen ins Gesicht, bis du das Angesicht Gottes gesehen hast. Sprich mit niemandem, bis du eine Rede mit dem Höchsten gehabt hast.“[1] Die Begegnung mit Gott ermöglicht es uns, dem Mitmenschen anders zu begegnen.

Jesus der Beter – Nicht einmal der Sohn Gottes vertraut auf seine eigene Kraft. In der Stille im Gebet mit seinem himmlischen Vater ließ er sich für den Tag ausrüsten, der vor ihm lag.

Immer wieder beten

„Er aber zog sich zurück und war in einsamen Gegenden und betete.“
Lukas 5,16

Die Zeitform des Verbs betont, dass es sich hier um eine Gewohnheit handelt. Manche Übertragungen fügen aus diesem Grund die Worte „immer wieder“ hinzu. „Motivation ist das, was dich antreibt; Gewohnheit ist das, was dich am Laufen hält“ (Jim Ryun zugeschrieben). Wir müssen uns nicht jeden Tag aufs Neue zum Gebet motivieren, sondern wir können Gewohnheiten etablieren, die das Gebet fest in unserem Tagesablauf verankern.

Jesus der Beter – Die Anforderungen des Lebens können den Gedanken aufkommen lassen: „Ich habe keine Zeit zum Beten!“ Doch Jesus lebte vor, dass Gebet keine Frage der Zeit, sondern eine Frage der Priorität ist. Sein Vorbild ermutigt uns, die Beziehung zum Vater und das Gespräch mit dem Vater zur ersten Priorität im Leben zu machen.

Begegnung mit Gott ermöglichen

„Mein Haus wird ein Bethaus genannt werden.“
Matthäus 21,13

Der Tempel war zu solch einem Marktplatz verkommen, dass Jesus ihn aufräumen musste. Als die Händler, Geldwechsler und deren Kunden den Tempel verlassen hatten, kamen Blinde, Lahme und Kinder in den Tempel. Nach Jesu Aktion wurde der Tempel nicht zu einem sakralen Ort, an dem nur geflüstert werden durfte – nein, das *Leben* hielt Einzug (Matthäus 21,14–16). Der Tempel wurde an jenem Tag zu einem Ort, an dem Menschen Jesus und damit Gott begegneten. Darum geht es beim Gebet. Denn Gebet ist keine lästige Pflicht, die Gläubige erledigen *müssen*, sondern es ist Qualitätszeit mit dem besten Freund.

Jesus der Beter – Wo Jesus sich aufhält, wird der Weg zum Vater geebnet. Wo Jesus ist, finden Wiederherstellung und Heilung statt. Wenn Jesus heute in deine Gemeinde käme, welchen Namen würde er wohl für deine Gemeinde auswählen (den Tempel nannte er „Bethaus“)? Gibt es Dinge, die er entfernen würde?

„GEBET IST KEINE FRAGE DER ZEIT, SONDERN … *der Priorität.“*

„WO JESUS SICH AUFHÄLT, WIRD DER WEG ZUM VATER GEEBNET. WO JESUS IST, *findet Wiederherstellung und Heilung statt.*"

Um Führung bitten

„Und es geschah in diesen Tagen, dass er auf den Berg hinausging, um zu beten; und er verbrachte die Nacht im Gebet zu Gott."
Lukas 6,12

Hier eine weitere Bibelpassage, die uns den betenden Jesus vor Augen führt. Wenn wir den Kontext beachten, stellen wir fest, dass Jesus am darauffolgenden Tag seine zwölf Jünger berufen wird. Vor dieser großen Entscheidung verbringt er die Nacht im Gebet. Lukas zeigt uns, dass sowohl im Leben von Jesus als auch in der frühen Gemeinde wichtige Entscheidungen oder Krisenzeiten von Gebet begleitet waren.

Jesus der Beter – Gott verheißt, dass er sich finden lässt, wenn wir ihn ehrlich und von Herzen suchen (Jeremia 29,12–14). Jesus selbst hat es so formuliert: „Bittet, und es wird euch gegeben werden; sucht, und ihr werdet finden; klopft an, und es wird euch geöffnet werden!" (Matthäus 7,7) Jesus verbringt die Nacht im Gebet, bevor er seine Entscheidung trifft. Damit zeigt er, dass er Gott beim Wort nimmt und das lebt, was er predigt. Er setzt sein ganzes Vertrauen in den Vater.

Gott an die erste Stelle setzen

„Und er ging ein wenig weiter und fiel auf sein Angesicht und betete und sprach: Mein Vater, wenn es möglich ist, so gehe dieser Kelch an mir vorüber! Doch nicht wie ich will, sondern wie du willst."
Matthäus 26,39

Jesu Leben war geprägt von Gebet. Während wir uns dem Höhepunkt seiner Mission nähern, finden wir den Erlöser der Welt erneut auf den Knien. Seinen Jüngern fallen in jener Nacht die Augen immer wieder zu, Jesus selbst richtet dreimal dieselbe Bitte an seinen himmlischen Vater – jedes Mal mit dem Zusatz: „Doch nicht wie ich will, sondern wie du willst."

Dank Jesu Vorbild lernen wir, uns an Gott zu klammern, selbst dann, wenn …
… wir Angst haben vor der bevorstehenden Aufgabe.
… sein Plan nicht unserer Logik entspricht.
… unsere Gefühle uns etwas anderes sagen.

Und sollten wir doch scheitern, dann haben wir einen treuen Beter an unserer Seite (siehe Lukas 22,32).

Jesus der Beter – „Jedes Mal, wenn sich Jesus auf eine große Prüfung oder ein wichtiges Werk vorbereitete, wollte er sich in die Einsamkeit der Berge zurückziehen und die Nacht im Gebet verbringen. Eine Nacht des Gebets lag vor der Berufung der Apostel, vor der Bergpredigt, vor der Verklärung, vor dem Todeskampf im Gerichtssaal und am Kreuz."[2] (Ellen G. White)

Für andere kämpfen

„Ich aber habe für dich gebetet, dass dein Glaube nicht aufhört. Und wenn du einst zurückgekehrt bist, so stärke deine Brüder!"
Lukas 22,32

Dies sind die empathischen Worte Jesu an den impulsiven Petrus, der als Nächstes behaupten wird, mit seinem Herrn ins Gefängnis und in den Tod gehen zu wollen. Jesus weiß, wie bitterlich enttäuscht und beschämt Petrus in nur wenigen Stunden sein wird.

„JESUS HAT *für dich* GEBETET!"

Die schmerzhafte Erfahrung der eigenen Schwäche hätte den Untergang von Petrus besiegeln können; doch Jesus betet darum, dass Petrus' Glaube nicht aufhöre. Und Jesu Blick geht noch weiter. Selbst nach Petrus' kläglichem Scheitern hat er eine neue Aufgabe für ihn. Wenn er einst diese Krise überwunden hat, soll er zurückkehren und seine Glaubensgeschwister stärken.

Jesus der Beter – Dieses Gebet zeigt Jesu bedingungslose Liebe. Er liebt sündige Menschen, er vergibt, richtet auf, stellt her und schenkt neues Vertrauen. Jesus bleibt in jeder Lebenslage der treue Gott an unserer Seite (siehe 1. Johannes 2,1)!

Jesu Gebetsliste

Vielleicht schleicht sich gerade folgender Gedanke bei dir ein: „Schön für ihn! Schön für Petrus – aber was ist mit *mir*?" Auch wir sehnen uns heute danach, dass für uns gebetet wird, dass der Sohn Gottes für betet.

Und Jesus hat vorgesorgt. Bevor er diese Erde verließ, sprach er sein großes Weihegebet, das in Johannes 17 festgehalten ist. Er wusste, dass seine Zeit auf der Erde bald zu Ende sein würde. Er würde in den Himmel zurückkehren und seine Jünger müssten in Zukunft ohne seine physische Gegenwart zurechtkommen. Doch er wollte sie nicht als Waisen zurücklassen und so betete er dieses großartige Gebet für sie. Mitten in diesem Gebet findet sich folgender Vers:

„Ich bete nicht nur für diese Jünger, sondern auch für alle, die durch ihr Wort an mich glauben werden."
Johannes 17,20

Jesus hatte damals bereits jeden Menschen vor Augen, der jemals an ihn glauben würde – auch dich. Jesus hat für *dich* gebetet! Er lädt dich nicht nur ein, ein betender Mensch zu sein, er hat deinen Namen längst auf seine Gebetsliste gesetzt.

GEBET DES TAGES

Lieber Vater,

ich möchte so gern mit dir verbunden sein.
Du kennst mein Herz und meine Sehnsucht.

Manchmal bin ich mutig und entschlossen
und setze dich konsequent an die erste Stelle.

Doch manchmal stehen meine Prioritäten kopf.

Danke, dass ich dein Kind bin. Immer.

Danke, dass ich für die Menschen in meinem Umfeld ein Segen sein darf,
auch durch meine Gebete.

Ich liebe dich und
vertraue dir mein Herz an.
Amen

MEIN GEBET

FRAGEN

1. **Was verraten mir Jesu Gebetsgewohnheiten über ihn?**
2. **Woran erkenne ich, dass Gott für mich sorgt (für die großen Dinge im Leben wie für die kleinen und scheinbar unbedeutenden Dinge)?**
3. **Was beeinflusst die Qualität meiner Gebetszeit?**
4. **Wie kann ich sichergehen, dass gute Gebetsgewohnheiten nicht leer werden und zur reinen Routine verkommen?**
5. **Wie kann das Gebet zu einer wertvollen Begegnung mit meinem besten Freund werden?**

GRUPPEN-AKTIVITÄT

Wir sind am Ende dieses Kursbuchs angekommen. Das ist ein Grund zu feiern! Nicht, weil alles jetzt zu Ende ist (ist es ja nicht), sondern weil wir eine Woche lang Gottes Segen auf ganz besondere Art und Weise erleben durften.

Es tut gut, das Gute zu teilen, das wir empfangen. Gottes Segen fließt durch unsere Hände an andere weiter. Wir selbst gehen dabei keineswegs leer aus, sondern bleiben reich beschenkt, auch wenn wir weitergeben. Empfangen macht glücklich, geben aber genauso.

Darum tut als Gruppe etwas Gutes! Macht einen Einkauf für eine Familie, die knapp bei Kasse ist. Schenkt jemandem eure Zeit, der sich einsam fühlt, und stattet ihm einen Besuch ab. Bietet Hilfe an beim Fahrrad reparieren, Keller entrümpeln, Küche putzen etc. Macht ein Brainstorming, wie ihr als Gruppe ein Segen sein könntet, und tragt den Termin gleich in euren Kalender ein.

Und bei all dem betet.

DEINE CHALLENGE

Heute hast du die Wahl zwischen mehreren Challenges.

1. **Finde eine Gebetspartnerin oder einen Gebetspartner!**
   Es ist einfacher, gute Gewohnheiten aufrechtzuerhalten, wenn wir nicht allein damit sind.

2. **Take-Home-Message**
   Wo stehst du nach diesem Kursbuch?
   Welchen Gedanken möchtest du auf keinen Fall vergessen?

   Halte ihn fest und lese ihn während der nächsten sieben Tage an jedem Tag!

3. **Bete jetzt!**
   Schütte Gott dein Herz aus. Erzähle ihm alles, was du in den letzten Tagen während dieser Woche erlebt hast. Frage ihn, wie die Reise weitergehen soll.

4. **Werde Gebets-Mentor**
   Wem kannst du das weitergeben, was du in den letzten Tagen erlebt hast? Wen kannst du unterstützen, zu alten Gebetsgewohnheiten zurückzufinden oder darin, vielleicht einen ganz neuen Zugang zum Gebet zu finden?

5. **Gebet in Aktion**
   Organisiere für deine Jugendgruppe oder deine Gemeinde:

   - eine Gebetsnacht
   - einen Gebetsraum
   - eine Gebets-Challenge
   - einen Gebetsspaziergang
   - eine Gebetskette
   - _____
     (hier ist Platz für deine eigene Idee)

6. **Verbringe 30 Tage im Gebet mit diesen Gebetskarten.**

   https://bit.ly/WOP24downloads

7. **Starte ein Gebetsbuch.**

8. **Lies ein Buch aus den weiterführenden Materialien (siehe Seite 90).**

WEITERFÜHRENDE MATERIALIEN

„Gebet versorgt mein geistliches Herz mit Sauerstoff. Gebet ist ein Ankommen in Gottes Gegenwart, Zeit mit meinem besten Freund verbringen, Begegnung mit Gott.“

BÜCHER

- Leo und Susanna Bigger, *Bete wie niemals zuvor!:* 31 inspirierende Gebetsideen für deinen Alltag, Zürich: ICF Media GmbH, 2020.
- Timothy Keller, *Beten: Dem heiligen Gott nahe kommen, Gießen:* Brunnen Verlag, 2016.,
- John C. Maxwell, *Der Gebetsfaktor: Wie Sie Ihrem Gebetsleben neue Stärke verleihen und für Pastor und Gemeinde kraftvoll beten können,* Gießen: Brunnen Verlag, 2005.
- Chrystal Evans Hurst, *Mehr von dir – 28 Tage im Gespräch mit Gott: Kreative Ideen für mehr geistlichen Tiefgang, Aßlar:* Gerth Medien GmbH, 2022.
- Katja Flohrer, Ingo Müller, Daniel Rempe, Sören Zeine, *Hörst du mich?: 82 Methoden zum kreativen Gebet,* Neukirchen-Vluyn: Neukirchener Aussaat, 2014.
- Melody Mason, *Bitte um mehr: Schlüssel zum lebensverändernden Gebet,* Krattigen: Advent-Verlag Schweiz, 2020.
- Ellen G. White, *Das Gebet: Kraftquelle und innige Gemeinschaft mit Gott, Lüneburg: Advent-Verlag, 2021.*
- Ellen G. White, *Gemeinschaft mit Gott – Eine kleine Schule des Gebets,* Krattigen: Advent-Verlag Schweiz, 2020.
- Roger J. Morneau, *Nicht zu fassen,* Bd. 1, Lüneburg: Advent-Verlag, 2020.

WEBSEITEN

- https://www.adventist.org/prayer/
- https://www.adventist.org/are-there-different-types-of-prayers/

MATERIALIEN

- Gebetskarten für die 30-Tage-Gebets-Challenge.

https://bit.ly/WOP24downloads

- Metalldose mit 107 Gebetskarten zum gemeinsamen Beten in der Gruppe.

(https://www.fontis-shop.ch/products/lets-pray-metalldose-mit-107-gebetskarten)

- Gebet: Tägliche Gespräche mit Gott Englisch, YouVersion Bibelleseplan)

https://www.bible.com/reading-plans/21810-prayer-daily-conversations-with-god

MEINE SCHLUSSGEDANKEN

MEIN PERSÖNLICHES LIEBLINGSZITAT ZUM THEMA „GEBET“ LAUTET:

WIE KANN DAS GEBET FÜR MICH ZU EINER WERTVOLLEN BEGEGNUNG MIT MEINEM BESTEN FREUND WERDEN?

VIELLEICHT MÖCHTEST DU AUCH EINEN EIGENEN SPRUCH ENTWERFEN!
Hier ist Platz dafür:

MEINE NÄCHSTEN SCHRITTE, UM IN MEINEM GEBETSLEBEN ZU WACHSEN, SIND:

Gebet als Lebensstil: In Verbindung mit Gott leben. Ein Kursbuch.
Originaltitel: Prayer as a Lifestyle: Living in Connection with God.
A Practical Study Guide.

©2024 Jugendabteilung der Intereuropäischen Division der Siebenten-Tags-Adventisten
Schosshaldenstrasse 17, 3006 Bern, Schweiz
youth@eud.adventist.org

Hinweis: Das Originalmanuskript wurde auf Deutsch verfasst und ins Englische übersetzt. Die englische Textfassung diente als Vorlage für die Übersetzung in alle anderen Sprachen.

Allein aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen, ob in weiblicher oder männlicher Form, gelten gleichermaßen für alle Geschlechteridentitäten.

JUGENDABTEILUNGSLEITER DIVISION:
Jonatán Tejel

REDAKTION UND PROJEKTLEITUNG:
Alexandra Mora

AUTOREN:
Annika und Fabian Looser Grönroos

PROJEKTLEITUNG DT. AUSGABE:
Anne-Kristin Werner

LEKTORAT:
Stephanie Kelm, (stephaniekelm.de)

DESIGN UND LAYOUT:
Simon Eitzenberger @desim_design

BILDER:
shutterstock.com, unsplash.com, freepik.com, Midjourney

Dieses Kursbuch wird als Grundlage für die Gebetswoche der Adventjugend 2024 empfohlen.

Druckerzeugnis
www.natureOffice.com/DE-275-MPZDLFJ
klimaneutral
durch CO2-Ausgleich

1. Ausgabe 2024
Gedruckt in Deutschland

Dieses Produkt wurde auf einem mit dem Blauen Engel zertifizierten Papier gedruckt.

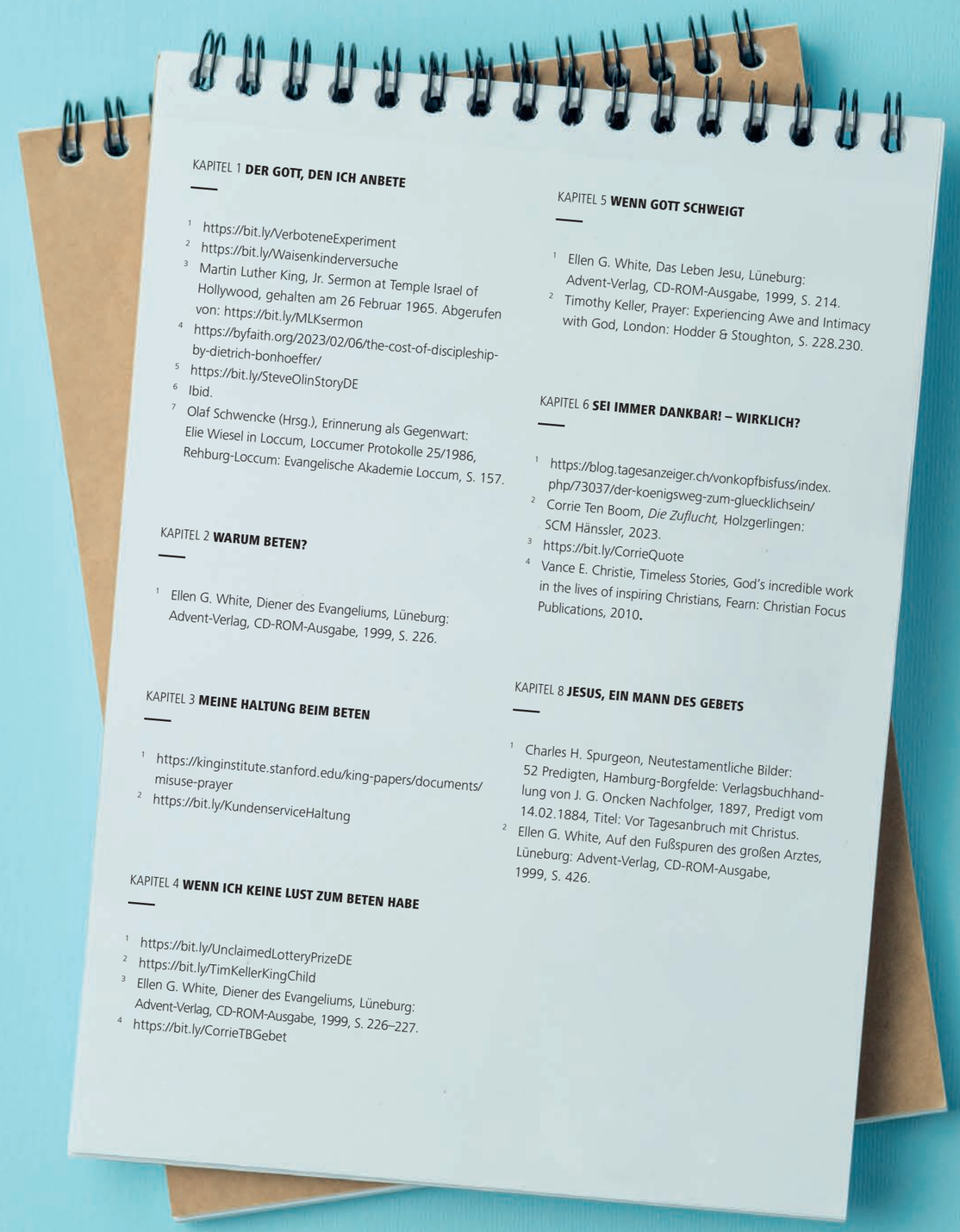
Die Erlaubnis zum Druck dieses Materials wird für den lokalen Gebrauch in Kirchen, Jugendgruppen und für andere christliche Bildungsaktivitäten erteilt. Der Inhalt dieser Ressource darf jedoch ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers in keiner anderen Form vervielfältigt werden. Der Inhalt darf in keiner Weise verändert werden. Alle Rechte vorbehalten.

Die Bibelzitate sind – falls nichts anderes vermerkt ist – der Übersetzung Neues Leben. Die Bibel © der deutschen Ausgabe 2002/2006/2017 SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Holzgerlingen entnommen. Ansonsten bedeuten:

LUT = Lutherübersetzung (revidiert 2017) © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart

ELB = Elberfelder Bibel 2006, © 2006 SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Witten/Holzgerlingen

NGÜ = Neue Genfer Übersetzung – Neues Testament und Psalmen © 2011 Genfer Bibelgesellschaft, Romanel-sur-Lausanne



KAPITEL 1 **DER GOTT, DEN ICH ANBETE**

1 https://bit.ly/VerboteneExperiment
2 https://bit.ly/Waisenkinderversuche
3 Martin Luther King, Jr. Sermon at Temple Israel of Hollywood, gehalten am 26 Februar 1965. Abgerufen von: https://bit.ly/MLKsermon
4 https://byfaith.org/2023/02/06/the-cost-of-discipleship-by-dietrich-bonhoeffer/
5 https://bit.ly/SteveOlinStoryDE
6 Ibid.
7 Olaf Schwencke (Hrsg.), Erinnerung als Gegenwart: Elie Wiesel in Loccum, Loccumer Protokolle 25/1986, Rehburg-Loccum: Evangelische Akademie Loccum, S. 157.

KAPITEL 2 **WARUM BETEN?**

1 Ellen G. White, Diener des Evangeliums, Lüneburg: Advent-Verlag, CD-ROM-Ausgabe, 1999, S. 226.

KAPITEL 3 **MEINE HALTUNG BEIM BETEN**

1 https://kinginstitute.stanford.edu/king-papers/documents/misuse-prayer
2 https://bit.ly/KundenserviceHaltung

KAPITEL 4 **WENN ICH KEINE LUST ZUM BETEN HABE**

1 https://bit.ly/UnclaimedLotteryPrizeDE
2 https://bit.ly/TimKellerKingChild
3 Ellen G. White, Diener des Evangeliums, Lüneburg: Advent-Verlag, CD-ROM-Ausgabe, 1999, S. 226–227.
4 https://bit.ly/CorrieTBGebet

KAPITEL 5 **WENN GOTT SCHWEIGT**

1 Ellen G. White, Das Leben Jesu, Lüneburg: Advent-Verlag, CD-ROM-Ausgabe, 1999, S. 214.
2 Timothy Keller, Prayer: Experiencing Awe and Intimacy with God, London: Hodder & Stoughton, S. 228.230.

KAPITEL 6 **SEI IMMER DANKBAR! – WIRKLICH?**

1 https://blog.tagesanzeiger.ch/vonkopfbisfuss/index.php/73037/der-koenigsweg-zum-gluecklichsein/
2 Corrie Ten Boom, *Die Zuflucht*, Holzgerlingen: SCM Hänssler, 2023.
3 https://bit.ly/CorrieQuote
4 Vance E. Christie, Timeless Stories, God's incredible work in the lives of inspiring Christians, Fearn: Christian Focus Publications, 2010.

KAPITEL 8 **JESUS, EIN MANN DES GEBETS**

1 Charles H. Spurgeon, Neutestamentliche Bilder: 52 Predigten, Hamburg-Borgfelde: Verlagsbuchhandlung von J. G. Oncken Nachfolger, 1897, Predigt vom 14.02.1884, Titel: Vor Tagesanbruch mit Christus.
2 Ellen G. White, Auf den Fußspuren des großen Arztes, Lüneburg: Advent-Verlag, CD-ROM-Ausgabe, 1999, S. 426.

Dieses Kursbuch über das Gebet ist eine Einladung an dich, dich mit Gott zu verbinden wie nie zuvor.

Es ist unser Gebet, dass du während des Lesens der acht Kapitel spürst und erlebst, dass Beten das „Atmen der Seele" (Ellen G. White) ist. Denn das Gebet ist wie Sauerstoff für unser geistliches Herz. Beten bedeutet, Zeit mit dem besten Freund zu verbringen. Es ist lebendiges Gespräch mit Gott. Jeden einzelnen Tag deines Lebens.

Erlaube dieser Reise ins Gebet, dein Leben zu verändern. Öffne dein Herz für Gottes Gegenwart.

Bitte, und es wird dir gegeben:
suche, und du wirst finden:
klopfe an, und es wird dir geöffnet!

Dein Papa

Druckerzeugnis
www.natureOffice.com/DE-275-MPZDLFJ
klimaneutral
durch CO2-Ausgleich

Freikirche der
Siebenten-Tags-Adventisten
INTEREUROPÄISCHE DIVISION

Jugendabteilung
der Intereuropäischen Division der Siebenten-Tags-Adventisten
Schosshaldenstrasse 17, 3006 Bern, Schweiz

Dieses Kursbuch über das Gebet ist eine Einladung an dich, dich mit Gott zu verbinden wie nie zuvor.

Es ist unser Gebet, dass du während des Lesens der acht Kapitel spürst und erlebst, dass Beten das „Atmen der Seele“ (Ellen G. White) ist. Denn das Gebet ist wie Sauerstoff für unser geistliches Herz. Beten bedeutet, Zeit mit dem besten Freund zu verbringen. Es ist lebendiges Gespräch mit Gott. Jeden einzelnen Tag deines Lebens.

Erlaube dieser Reise ins Gebet, dein Leben zu verändern. Öffne dein Herz für Gottes Gegenwart.

Bittet, und es wird dir gegeben:
suchet, und du wirst finden:
klopfet an, und es wird dir geöffnet!

Dein Papa

Druckerzeugnis
www.natureOffice.com/DE-275-MPZDLFJ
klimaneutral
durch CO_2-Ausgleich

Freikirche der
Siebenten-Tags-Adventisten
INTEREUROPÄISCHE DIVISION

Jugendabteilung
der Intereuropäischen Division der Siebenten-Tags-Adventisten
Schosshaldenstrasse 17, 3006 Bern, Schweiz

GEBET ALS LEBENSSTIL

EIN KURSBUCH

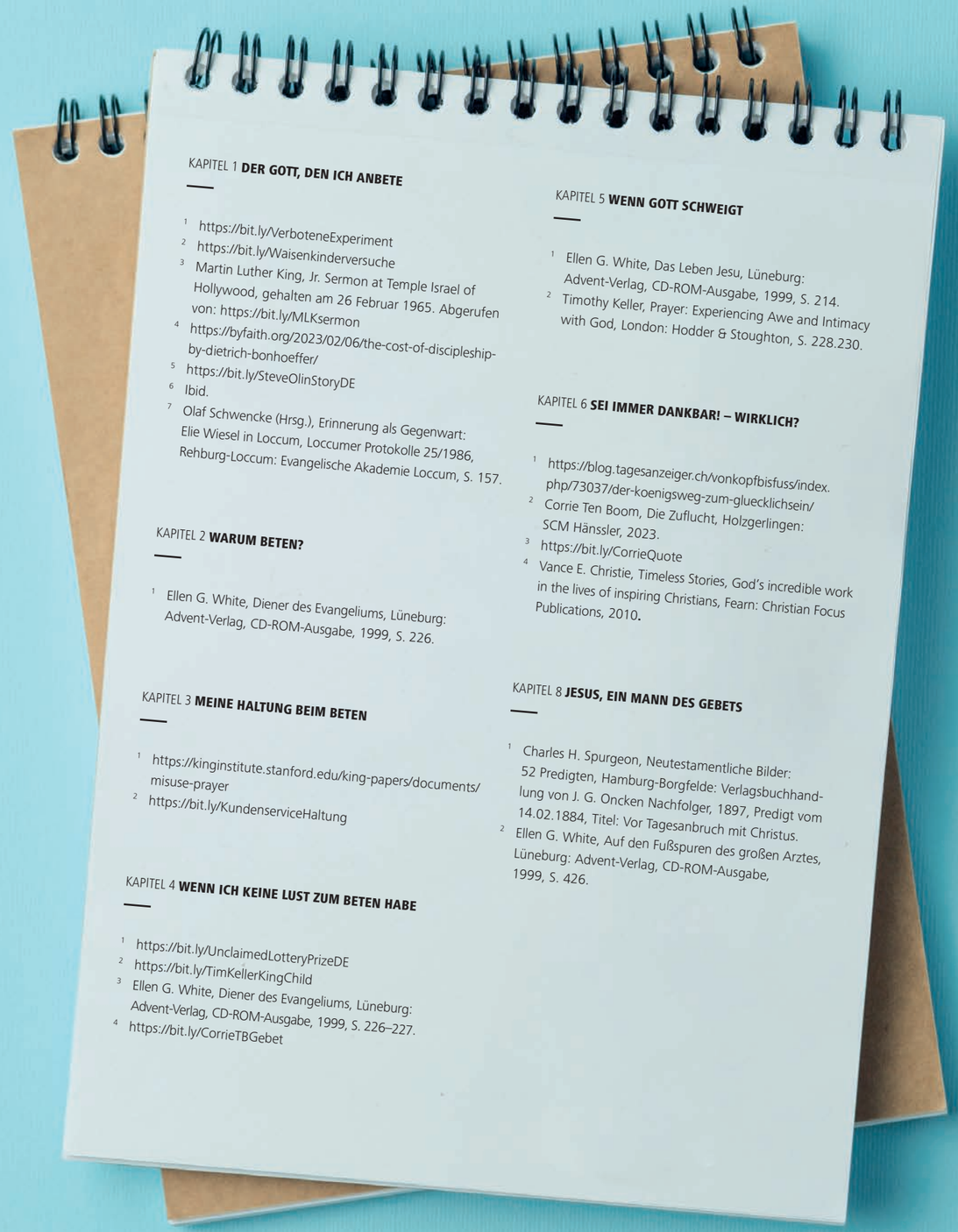
GEBET *als Lebensstil*

IN VERBINDUNG MIT GOTT LEBEN

EIN KURSBUCH

„Ich weiß, dass der HERR immer bei mir ist. Ich will nicht mutlos werden, denn er ist an meiner Seite.“

PSALM 16,8



KAPITEL 1 **DER GOTT, DEN ICH ANBETE**

1 https://bit.ly/VerboteneExperiment
2 https://bit.ly/Waisenkinderversuche
3 Martin Luther King, Jr. Sermon at Temple Israel of Hollywood, gehalten am 26 Februar 1965. Abgerufen von: https://bit.ly/MLKsermon
4 https://byfaith.org/2023/02/06/the-cost-of-discipleship-by-dietrich-bonhoeffer/
5 https://bit.ly/SteveOlinStoryDE
6 Ibid.
7 Olaf Schwencke (Hrsg.), Erinnerung als Gegenwart: Elie Wiesel in Loccum, Loccumer Protokolle 25/1986, Rehburg-Loccum: Evangelische Akademie Loccum, S. 157.

KAPITEL 2 **WARUM BETEN?**

1 Ellen G. White, Diener des Evangeliums, Lüneburg: Advent-Verlag, CD-ROM-Ausgabe, 1999, S. 226.

KAPITEL 3 **MEINE HALTUNG BEIM BETEN**

1 https://kinginstitute.stanford.edu/king-papers/documents/misuse-prayer
2 https://bit.ly/KundenserviceHaltung

KAPITEL 4 **WENN ICH KEINE LUST ZUM BETEN HABE**

1 https://bit.ly/UnclaimedLotteryPrizeDE
2 https://bit.ly/TimKellerKingChild
3 Ellen G. White, Diener des Evangeliums, Lüneburg: Advent-Verlag, CD-ROM-Ausgabe, 1999, S. 226–227.
4 https://bit.ly/CorrieTBGebet

KAPITEL 5 **WENN GOTT SCHWEIGT**

1 Ellen G. White, Das Leben Jesu, Lüneburg: Advent-Verlag, CD-ROM-Ausgabe, 1999, S. 214.
2 Timothy Keller, Prayer: Experiencing Awe and Intimacy with God, London: Hodder & Stoughton, S. 228.230.

KAPITEL 6 **SEI IMMER DANKBAR! – WIRKLICH?**

1 https://blog.tagesanzeiger.ch/vonkopfbisfuss/index.php/73037/der-koenigsweg-zum-gluecklichsein/
2 Corrie Ten Boom, Die Zuflucht, Holzgerlingen: SCM Hänssler, 2023.
3 https://bit.ly/CorrieQuote
4 Vance E. Christie, Timeless Stories, God's incredible work in the lives of inspiring Christians, Fearn: Christian Focus Publications, 2010.

KAPITEL 8 **JESUS, EIN MANN DES GEBETS**

1 Charles H. Spurgeon, Neutestamentliche Bilder: 52 Predigten, Hamburg-Borgfelde: Verlagsbuchhandlung von J. G. Oncken Nachfolger, 1897, Predigt vom 14.02.1884, Titel: Vor Tagesanbruch mit Christus.
2 Ellen G. White, Auf den Fußspuren des großen Arztes, Lüneburg: Advent-Verlag, CD-ROM-Ausgabe, 1999, S. 426.