

Chrystal Evans Hurst

MEHR *von dir*



28 Tage im Gespräch mit Gott
Kreative Ideen für mehr geistlichen Tiefgang

Aus dem Englischen von Elke Wiemer

GerthMedien

Für meine Cousine Clarise

*Wenn ich an die kraftvollen Gebete denke,
die Großmutter Eleen und Tante Elizabeth für uns alle
gebetet haben, dann muss ich auch an dich denken.*

*Für dich war Gebet immer das Wichtigste –
und das erinnert mich daran, es genauso zu machen.*

Inhalt

Einleitung	9
Woche 1	13
Woche 2	67
Woche 3	121
Woche 4	175
Stelle deinen eigenen Gebetsplan auf	224
Gebetsvorschläge	227
Anregungen für den Lobpreis	238
Bücher zum Thema „Gebet“	249
Danksagung	251

Einleitung

Vor ein paar Jahren beschloss ich, auf meinem Instagram-Account eine vierwöchige Gebets-Challenge zu machen. Ich hatte ein schlechtes Gewissen, weil ich meiner Meinung nach nicht regelmäßig und intensiv genug betete, und dachte, ich könnte ja mal 28 Tage lang Ideen fürs Gebet online stellen. Einerseits wollte ich mich damit selbst motivieren, andererseits wollte ich aber auch andere einladen mitzumachen.

Ich kannte zwar das grundsätzliche Gebetsschema, das Jesus uns gezeigt hat (und das wir im 6. Kapitel des Matthäusevangeliums finden: das Vaterunser), aber ich erstellte während dieser Challenge jeden Tag neue Inhalte. Jedes Mal, wenn ich darüber nachdachte, worüber ich mal mit Gott sprechen könnte oder sollte, teilte ich meine Gedanken mit anderen und ermutigte sie, sich mir anzuschließen.

Ehrlich gesagt hätte ich nicht gedacht, dass mir das Ganze 28 Tage lang gelingen würde.

Ich hatte Angst, dass ich es nicht schaffen und mich selbst und alle, die die Aktion gemeinsam mit mir durchzogen, enttäuschen würde.

Aber das passierte nicht. Ich zog die Challenge durch und entfachte damit neues Feuer in meinem Gebetsleben.

Die Vorstellung, Tag für Tag bewusst und zielgerichtet zu beten, kam mir durch die Aktion weniger gewaltig vor. Ich schaffte es, weil mir ein Tag nach dem anderen machbar erschien.

Dieses Buch ist aus der Challenge hervorgegangen und ich habe es mit der gleichen Zielsetzung geschrieben: Ich möchte, dass du

dir bewusst vornimmst zu beten, aber das Ganze soll dir gleichzeitig machbar erscheinen.

Und wenn du mal einen Tag (oder auch mehrere) auslässt, ist das nicht schlimm. Das ging mir, weiß Gott, genauso. Aber gib nicht auf. Mach dort weiter, wo du aufgehört hast. Achte nicht darauf, welcher Wochentag gerade ist, sondern bete weiter. Mach immer weiter. Es muss ja nicht perfekt sein. Wende dich einfach an Gott und sprich mit ihm – und mach dir dabei bewusst, dass er mit dir sprechen möchte.

Dieses Buch bietet drei Ideen pro Tag – für morgens, mittags und abends. In den ersten vier Tagen der Woche beschäftigen wir uns mit den vier Grundpfeilern des Gebets:

1. *Montag: Lob und Dank* (Gott unsere Dankbarkeit bringen)
2. *Dienstag: Umkehr* (Gott um Vergebung bitten)
3. *Mittwoch: Bitten* (unsere Anliegen vor Gott bringen)
4. *Donnerstag: Hingabe* (alles in Gottes Hand legen)

Wir werden zwar die ganze Woche über auch für andere beten, aber an den letzten drei Tagen der Woche werden wir unseren Blick bewusst von uns selbst wegrichten – auf unsere Familie, unsere Freunde, unsere Gemeinde, die Welt.

5. *Freitag: Familie und Freunde*
6. *Samstag: Samstags-Challenge*
7. *Sonntag: Sabbat-Gebet*

Ich werde dich beim Gebet sanft durch jeden dieser Grundsätze führen, damit du verstehst, worum es dabei geht, und intensiv darüber

nachdenken kannst. Und dann werde ich am Ende alles langsam, aber sicher zusammenfügen.

Dabei ist es hilfreich, wenn du dieses Buch 28 Tage griffbereit hast. Wirf am besten dreimal am Tag einen Blick hinein, und erinner dich daran, jeden Morgen, Mittag und Abend mit Gott zu sprechen.

Wenn du das Gefühl hast, dass du es vergessen könntest, dann schlag es doch einfach immer dann auf, wenn du etwas isst. Oder stell dir den Wecker an deiner Uhr oder am Handy (aber schalte ihn erst ab, wenn du einen Abschnitt aus dem Buch gelesen hast!).

Nachdem ich diese 28-tägige Reise zweimal gemacht habe, bin ich mir einer Sache ganz sicher: Mit Ruhe und Zielstrebigkeit kommt man am weitesten. Diese Methode wird dir helfen, dir neue Gewohnheiten anzueignen, wenn du dich während der nächsten vier Wochen Tag für Tag daran orientierst.

Ich bete dafür, dass sich deine Beziehung zu Gott vertieft, wenn du Zeit in seiner Gegenwart verbringst.

Es ist möglich. Woher ich das weiß? Weil ich es selbst erlebt habe.

Woche 1



Tag 1: Montag

Lob und Dank

Gott dafür danken und loben, wie er uns verändert

Morgenandacht

Manchmal kommen wir mit einer langen Liste von Anliegen zu Gott, Dingen, die er für uns tun soll! (Ich natürlich nicht, aber andere Leute schon.) Und glücklicherweise ist Gott so gnädig und hört sich an, was wir wollen und brauchen.

Doch das führt manchmal zu einem richtigen Tunnelblick und wir sehen nur unsere eigenen Bedürfnisse. Deshalb wollen wir den ersten Tag unserer Gebetsreise und den ersten Tag jeder Gebetswoche Lob und Dank widmen. Wenn wir Gott loben, beten wir ihn an, weil er ist, wer er ist. Wenn wir Gott danken, bringen wir unsere Dankbarkeit für das zum Ausdruck, was er getan hat. Wir richten also unseren Blick nicht auf uns, sondern fangen mit Gott an. Selbst wenn Gott nie wieder irgendetwas für uns tun würde, gäbe es trotzdem genügend Gründe, weshalb wir ihn lieben, anbeten und ehren sollten.

Und das Wichtigste ist: Wenn du Gott lobst, musst du kein religiöses Tamtam machen. Sag ihm einfach all die guten Dinge, die dir über ihn einfallen. Mach ihm Komplimente, so wie du auch einer Freundin ein Kompliment machen würdest. Nimm dir einfach einen

Augenblick Zeit – irgendwann am Tag – und fasse diese Wahrheiten über Gott in Worte.

Gott zu danken ist auch recht einfach.

Dankbarkeits-Tagebücher sind schon seit einigen Jahren in Mode. Vielleicht hast du ja auch schon entdeckt, welche Kraft darin steckt, jeden Tag in einer dankbaren Haltung zu beschließen. Untersuchungen haben ergeben, dass wir unsere Einstellung gegenüber Gott, anderen und sogar uns selbst verändern können, wenn wir uns in Dankbarkeit üben. Wenn wir das Tempo ein wenig drosseln und unser Leben unter die Lupe nehmen – die geistlichen, physischen und sozialen Aspekte –, erkennen wir, was Gott uns alles geschenkt hat. Und wir haben die Gelegenheit, Gott dafür zu danken.

Heute wollen wir Gott für das danken, was er in geistlicher Hinsicht für uns getan hat. In den nächsten Wochen werden wir Gott für das danken, was er uns in körperlicher Hinsicht und im zwischenmenschlichen Bereich geschenkt hat. Wir werden Gott sogar für die Herausforderungen danken. (Bleib dran, um hier mehr zu erfahren!) Danke Gott heute Morgen für alles, was er geistlich gesehen in *dir* bewirkt hat. (Später wirst du dann auch noch für andere beten.)

Gebetsanstoß

Lieber Gott, ich danke dir dafür, dass du mir meine Schuld vergeben und mich errettet hast. Danke für das neue Leben, das ich mit dir leben darf.

- Wenn du dich noch an den Augenblick erinnern kannst, als du errettet wurdest, dann danke Gott doch heute für alles, was zu diesem entscheidenden Moment geführt hat.
- Wenn Gott dir eine Familie geschenkt hat – Eltern, Geschwister,

Großeltern, Onkel und Tanten –, die dir in deiner Kindheit den Glauben nahegebracht haben, dann danke Gott für jeden von ihnen.

- Wenn du durch eine Glaubensgemeinschaft – z. B. eine Gemeinde oder christliche Organisation – zum Glauben kamst, dann danke Gott für jeden, der sich um dich bemüht und dir von Jesus erzählt hat.

Danke Gott heute Morgen bewusst dafür, dass du durch das, was Jesus für dich getan hat, gerettet und in seine Familie aufgenommen wurdest.

Mittagsgedanken

Heute geht es darum, Gott für alles zu danken, was er in geistlicher Hinsicht für dich und andere getan hat. Heute Morgen hast du Gott für *deine* Errettung gedankt, und heute Mittag geht es darum, Gott für das zu danken, was er *im Leben anderer* getan hat: dass er sie liebt, sie zu sich zieht und ihnen den Weg zeigt.

Einer der Menschen, für dessen Glaube ich Gott dankbar bin, ist meine Mutter. Ihre Beziehung zu Jesus hat nicht nur mich geprägt, sondern auch den Glauben meiner Schwester und meiner Brüder. Wir konnten miterleben, dass sie sich auf Gott verließ – in guten und in schweren Zeiten –, und so haben wir gelernt, was es bedeutet, ihm zu vertrauen. Gott hat durch den Glauben meiner Mutter in unser Leben und das von so vielen anderen hineingewirkt, und deshalb danke ich Gott dafür, dass meine Mutter an ihn glauben durfte.

- Vielleicht hast oder hattest du Großeltern oder Eltern, deren Glaube ein echter „Fels in der Brandung“ war. Danke Gott für ihren Glauben.
- Vielleicht hast oder hattest du eine Schwester oder einen Bruder oder eine Freundin, die dir ihren Glauben vorgelebt und dich in eine Jugendgruppe oder auf eine Freizeit mitgenommen haben, wo du wiederum Jesus kennengelernt hast. Danke Gott für ihren Glauben.
- Vielleicht gibt es eine Pastorin oder einen anderen geistlichen Leiter, die für dich da waren und dich mit Gott bekanntgemacht haben. Danke Gott für ihren Glauben.
- Vielleicht kannst du gerade beobachten, wie der Glaube im Leben deines Kindes oder einer Nichte oder eines Neffen oder eines anderen jungen Menschen wächst. Danke Gott dafür.

Danke Gott heute Nachmittag dafür, dass er andere Menschen durch das, was Jesus für sie getan hat, gerettet und in seine Familie aufgenommen hat.

Abendbetrachtung

In seinem Brief an die Römer spricht Paulus von der Hoffnung der Gläubigen. Sie wurden durch das, was Jesus für sie getan hat, bereits errettet, aber sie warten noch darauf, dass sie auch *körperlich* neue Menschen werden – dass sie ewig leben und vom Leid befreit sind. Er erklärt: „Denn wenn man etwas schon sieht, muss man nicht mehr darauf hoffen. Und was ist die Hoffnung auf etwas, das man schon sieht? Aber wenn wir auf etwas hoffen, das wir noch nicht

sehen, müssen wir mit Geduld und Zuversicht darauf warten“ (Römer 8,24–25).

Trifft das nicht auch zu, wenn wir darauf warten, dass Menschen, die uns am Herzen liegen, Jesus kennenlernen? Wir vertrauen Gott und hoffen auf das, was wir noch nicht sehen. Vielleicht geht es um die Errettung eines älteren Verwandten, der im Sterben liegt. Oder vielleicht beten wir seit Jahren dafür, dass ein guter Freund zum Glauben kommt. Oder vielleicht hast du ja ein Kind, das Gott den Rücken gekehrt hat, und du betest dafür, dass Gott in sein oder ihr Leben eingreift.

Danke Gott doch heute Abend für das, was du noch nicht siehst! Sprich mit ihm über Menschen, die dir am Herzen liegen und die ihn noch nicht kennen, und danke ihm schon im Voraus für ihre Errettung.



Mein Gebet

A series of horizontal dotted lines for writing, consisting of 18 lines spaced evenly down the page.

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines.



Tag 2: Dienstag

Umkehr

Gottes Geschenk der Buße

Morgenandacht

Buße. Ehrlich gesagt ist das der Teil des Gebets, den ich gar nicht mag. Es ist der Teil, in dem ich in mich hineinschaue, um festzustellen, welche Gedanken, Taten und Bereiche meines Lebens Gott wohl nicht gefallen. Doch wenn er mir zeigt, wo etwas im Argen liegt, habe ich die Möglichkeit, Gott um Vergebung zu bitten.

Buße hat also auch etwas Schönes! Wenn ich um Vergebung bitte, weil ich Gottes Lebensregeln übertreten, andere verletzt oder mir selbst geschadet habe, mache ich den Weg frei, damit Gott tiefer und umfassender in meinem Leben wirken kann.

Nimm dir einen Augenblick, um Gott zu fragen, wo du mit ihm nicht im Reinen bist. Lass dir Zeit. Bitte ihn, dir zu zeigen, wo seine liebevollen Absichten für dich und dein tatsächliches Leben nicht übereinstimmen. Nimm dir ein paar Minuten, um auf sein leises Reden zu hören. Du wirst erstaunt sein, was er dir sagen möchte, wenn du ihm ein paar Minuten Zeit lässt, um mit dir zu reden.

Wenn du etwas auf dem Herzen hast, dann notiere dir das auf den beiden leeren Seiten am Ende des heutigen Abschnitts. Willst du noch einen Schritt weitergehen? Gestehe einem Freund oder einer

Freundin, in welchen Bereichen du Schwierigkeiten hast. Bitte ihn oder sie, in einigen Tagen nachzuhaken, ob sich in diesem Bereich etwas geändert hat. Und vielleicht wirst du dann ja merken, dass dein Gegenüber auch den Mut hat, dir zu gestehen, wo sein Leben nicht ganz in Ordnung ist.

Mittagsgedanken

*Erforsche mich, Gott, und erkenne mein Herz,
prüfe mich und erkenne meine Gedanken.*

*Zeige mir, wenn ich auf falschen Wegen gehe,
und führe mich den Weg zum ewigen Leben.*

Psalm 139,23–24

Sünde ist deshalb so zerstörerisch, weil sie nicht nur uns selbst schadet, sondern sich auch noch gegen Gott richtet und andere verletzt. Heute Morgen haben wir darüber gesprochen, dass es *uns* innerlich frei macht, wenn wir Gott unsere Schuld bekennen. Unsere Aufrichtigkeit Gott gegenüber ist der Schlüssel dazu, in der Fülle dessen zu leben, wer wir wirklich sind und wie Gott uns erschaffen hat.

Doch jetzt geht es darum, in welcher Weise unsere Sünde sich gegen Gott richtet.

Manchmal gelingt es dem Feind, uns einzureden, solange niemand verletzt werde, sei alles in Ordnung. Gleich, ob es um unser sexuelles Verhalten geht, eine schädliche Gewohnheit oder irgendein anderes negatives Verhalten: Wir würden gern glauben, dass Sünde keine große Sache ist. Doch wenn wir uns weismachen, dass wir

ja niemandem schaden, reden wir uns damit nur selbst heraus und rechtfertigen unsere Sünde, statt sie zu bereinigen.

Aber Psalm 139 erinnert uns daran, dass sich jede Sünde gegen Gott richtet.

Gibt es in deinem Leben Schuld, die sich gegen Gott richtet? Bitte Gott, sie dir zu zeigen. Halte kurz inne und mach einen „Herzens-Check“. Ist dein Leben heute im Einklang mit Gottes Willen für dich?

Gebetsanstoß

Lieber Gott, ich will so leben, wie es deinem liebevollen Willen für mich entspricht. Vergib mir, dass ich _____

Halte im Laufe des Tages immer wieder inne, um mit Gott zu sprechen. Frage ihn, wie du so leben kannst, dass er Freude daran hat, und bitte ihn um Vergebung, wo das nicht der Fall ist. Bei Buße geht es weniger darum, Fehler festzustellen, als vielmehr darum, frei zu werden – frei, um aufrichtig mit dem Gott zu leben, der dich von Herzen liebt und nur gute Absichten für dich hat.

Wenn es dir hilft, kannst du das, was er dir zeigt, auch aufschreiben. Und vielleicht bist du ja auch so mutig, jemandem von dem zu erzählen, was du aufgeschrieben hast. Wenn du ehrlich zu Gott bist – ganz gleich, ob du jemand anderem davon erzählst oder nicht –, kannst du mit reinem Gewissen zu ihm kommen, denn wenn du ihm deine Schwächen gestehst und ihn um Hilfe bittest, wird er dir auch helfen.

Abendbetrachtung

Heute Morgen haben wir darüber gesprochen, dass wir innerlich frei werden, wenn wir unsere Schuld bekennen. Heute Mittag haben wir darüber nachgedacht, dass unsere Sünde sich gegen Gott richtet. Bitte Gott heute Abend, dir zu zeigen, wo dein Verhalten andere verletzt.

- Verletzt du aufgrund deines aufbrausenden Temperaments die Menschen in deinem Umfeld?
- Verschwendest du mit deiner Sucht oder deiner schlechten Angewohnheit Zeit, Geld oder Kraft, mit denen du für andere ein Segen sein könntest?
- Gibst du mit deinem Verhalten ein schlechtes Beispiel ab?
- Welche negativen Auswirkungen hat deine Sünde sonst noch auf andere? Bitte Gott, dir die Augen dafür zu öffnen.

Hier ist die gute Nachricht: Gottes Gnade ist größer als alle unsere Fehler. Es ist noch nicht zu spät, um mit Gott zu sprechen und reinen Tisch zu machen. Du wirst hinterher froh sein, es getan zu haben.

Und wenn heute kein guter Tag war? Wenn du genau weißt, dass du irgendetwas vermasselt hast?

Weißt du was? Gott wusste schon, dass du seine Hilfe brauchen würdest. Genau deshalb ist Jesus ja auf diese Welt gekommen.

„Nicht die Gesunden brauchen den Arzt, sondern die Kranken.

Ich bin gekommen, um Sünder zur Umkehr von ihren Sünden zu rufen, und nicht, um meine Zeit mit denen zu verbringen, die sich schon für gut genug halten.“

Lukas 5,31-32

Du brauchst dich nicht zu scheuen, ihm zu sagen, dass du ihn brauchst.

Brauchst du Jesus heute? Dann sag es ihm.

Und falls heute in dieser Hinsicht ein guter Tag für dich war, dann erzähl ihm auch das.

Mein Gebet



A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a guide for handwriting practice. There are 18 lines in total, evenly spaced.

