

### 3. Gebet: Führe ein persönliches Gebetstagebuch

Die Bestandteile unserer Gebete zu Gott – Lobpreis und Danksagung, Sündenbekenntnis, Gebetsanliegen und demütige Unterordnung – sollten in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen. Du kannst dieses Gleichgewicht einhalten, wenn du in deiner Gebetszeit an das Akronym „BETE“ denkst, das dich an diese einzelnen Elemente erinnert. Lerne die im Folgenden aufgeführten Bibelverse auswendig und gib sie aufrichtigen Herzens im Gebet an Gott zurück.

**Bete Gott an:** Lobe und preise Ihn dafür, wer Er ist (Psalm 8; 1.Chronik 29,11-13), und für das, was Er getan hat (Psalm 100,3-5).

**Erkenne deine Sündhaftigkeit an:** Bekenne deine Sünden und tue Buße (1.Johannes 1,9; Psalm 32,1-5).

**Teile Gott deine Gebetsanliegen mit:** Bitte Ihn um das, was du brauchst (Matthäus 7,7-8; Philipper 4,6).

**Ergib dich Gott:** Gib dich Ihm hin, dass Er dich verändert und gebraucht – gemäß Seinem Willen für diesen Tag (Römer 6,13; Jakobus 4,7).

Ein ausgewogenes Gebetsleben enthält Zeiten der Gemeinschaft mit Gott, in denen wir Ihn loben und preisen, und Zeiten des Flehens, in denen wir Gott um Hilfe ersuchen. Wir neigen dazu, die Anbetung und Danksagung zu vergessen und uns darauf zu konzentrieren, Gott um etwas zu bitten. Ohne die Zeiten des Lobpreises wird unser Gebetsleben jedoch zu einem oberflächlichen „Gib mir, gib mir!“ Gott anzubeten und zu preisen wird dir leichter fallen, wenn du siehst, wie Gott deine Gebetsanliegen beantwortet, und wenn du Ihn mehr und mehr kennen lernst, wie Er ist. Nimm dir Zeit, heute dein Leben aufrichtigen Herzens Gott *hinzugeben*, damit Er es nach Seinem Wohlgefallen verwenden kann. So „widmen“ wir Gott unser Leben – was ja eines der Hauptanliegen bei unserer Stillen Zeit ist. Auch wenn du es bevorzugen solltest, deine Bibel erst später am Tag zu lesen und zu studieren: Dieser Aspekt deiner Stillen Zeit sollte bereits ganz am Anfang eines jeden Tages stehen. Natürlich bedeutet das nicht, dass jedes deiner Gebete alle vier Elemente enthalten muss, aber in deinem regelmäßigen Gebetsleben sollte keines von ihnen fehlen. Wenn du möchtest, kannst du das Persönliche Gebetstagebuch auf der nächsten Seite als „Starthilfe“ benutzen.

## Ein Plan für die tägliche Stille Zeit mit Gott

(Auszug aus dem Arbeitsbuch *Verändert in Sein Ebenbild* von Jim Berg, S. 183-185)

Nur die tägliche Stille Zeit mit Gott wird dir helfen, mehr zu wachsen und deine Beziehung zu Gott schneller zu bauen. Es ist eine Zeit der Begegnung mit Gott. Merke dir die folgenden Punkte, wenn du damit beginnst, eine Stille Zeit in deinen normalen Tagesablauf einzubauen.

Plane sie zu einer festen Zeit. Viele Christen finden, dass der frühe Morgen am besten dafür geeignet ist, weil sie sich dadurch in ihren Gedanken zuerst mit geistlichen Dingen beschäftigen können (Psalm 5,4).

Suche einen Ort auf, wo du alleine bist. Wenn es dir möglich ist, schließe dich in einem Zimmer ein, damit du nicht von anderen abgelenkt wirst (Matthäus 6,6).

Halte einen Stift und ein Notizbuch parat. Sprüche 10,14 sagt: „Weise bewahren Erkenntnis ...“ Notiere dir alles, was Gott dir aus Seinem Wort zeigt.

Deine Stille Zeit sollte die drei folgenden Elemente beinhalten:

### 1. Bibellesen

Bete vor dem Lesen. Bitte Gott, dass Er dir etwas zeigt, das nur für dich ist (Psalm 119,18).

Folge einem Bibelleseplan, damit du nicht nur aufs Geratewohl liest. Einige Christen empfinden es auch als hilfreich, zusätzlich noch jeden Tag das entsprechende Kapitel aus den Sprüchen zu lesen (das heißt, dass du beispielsweise Sprüche, Kapitel 15 am 15. des Monats liest).

Lies solange, bis Gott dir etwas für dich ganz persönlich zeigt. Notiere dir den Vers und auch die Gedanken, die dir dabei kommen. Während du liest, wird dich Gott von Sünden in deinem Leben überführen. Entscheide dich dafür, von diesen Sünden zu lassen, und halte dies auch schriftlich fest. Bekenne in deiner Gebetszeit Gott diese Sünden und bitte Ihn um Kraft, sie zu überwinden. Gott verwendet Sein Wort, um uns zu reinigen (Johannes 15,3).

Danke Gott für das, was Er dir beim Lesen gezeigt hat.

Teile diese besonderen Verse und das, was dir dadurch klar geworden ist, mit anderen (1.Johannes 1,3).

Wenn du gerade erst zum Glauben gekommen bist, dann lies zuerst jeden Tag einige Kapitel aus 1.Johannes. Sobald du damit fertig bist, lies das Johannes-Evangelium und den Jakobusbrief. Währenddessen solltest du dir einen Leseplan für die gesamte Bibel von deinem Pastor oder in einem Christlichen Bücherladen besorgen, um die Bibel in einem Jahr ganz durchzulesen.

## 2. Nachsinnen: Die MAP-Methode

Suche dir einen Abschnitt aus der Schrift aus, der Bezug zu deinem Problem hat oder der eine biblische Wahrheit behandelt, die du verstehen und befolgen willst. Sinne immer über die Schriftstellen nach, die der Geist Gottes für dich „hervorhebt“, während du Sein Wort liest.

### *Merke dir den Abschnitt*

Merken heißt Auswendiglernen, wobei dies oft automatisch geschieht, wenn man den Text sehr intensiv studiert, was dann der nächste Schritt ist. In Zeiten der Versuchung musst du *genau* wissen, was Gott sagt, und zwar *Wort für Wort*. Nur eine ungefähre Vorstellung davon zu haben, was richtig ist, reicht nicht aus, wenn du dich mit dem trügerischen Wesen deines eigenen Herzens auseinandersetzen musst. Ein Mensch, der sich Gottes genauen Wortlaut nicht merken kann, ist in Gefahr, sich auf seinen Verstand zu stützen (Sprüche 3,5).

Viele lernen Verse auswendig, indem sie nur den ersten Buchstaben eines jedes Wortes in dem Vers aufschreiben. Zum Beispiel heißt es in Psalm 119,105: „Eine Leuchte für meinen Fuß ist dein Wort, ein Licht für meinen Pfad.“ Die ersten Buchstaben sind also

**E L f m F i d W, e L f m P.**

Der erste Buchstabe eines jeden Wortes (einschließlich der Satzzeichen im Text) reicht aus, dass du dich an das Wort erinnerst; weil aber nicht das ganze Wort dasteht, *liest* du die Worte nicht einfach nur *ab*.

### *Analysiere den Abschnitt*

Studiere den Abschnitt und bitte dabei den Heiligen Geist darum, dir ein tief gehendes Verständnis seines Inhalts zu schenken. Du kannst den Text *intensiv* studieren, indem du die wichtigsten Wörter aus den Versen auflistest und dann mit einem deutschen Wörterbuch herausfindest, was sie

bedeuten. Verwende dazu außerdem – wenn möglich – ein griechisches oder hebräisches Wörterbuch oder überprüfe die Wortbedeutungen anhand einer guten Konkordanz. Sobald dir die Bedeutung jedes einzelnen Wortes klar ist, gib den Abschnitt mit deinen eigenen Worten wieder. Bei einem *ausführlicheren* Bibelstudium könntest du einen Kommentar zur Bibel oder eine gute Studienbibel verwenden, um mehr darüber zu erfahren, wer den Abschnitt verfasst hat, an wen der Text gerichtet ist und warum er geschrieben wurde. Am wichtigsten ist jedoch, dass du betest, dass Gott dir helfen wird, Sein Wort zu verstehen. Bitte Ihn, dich das zu lehren, was du von der Schrift her wissen sollst.

### *Personalisiere den Abschnitt*

Nimm dir konkrete Veränderungen in deinem Leben vor, die deinem Verständnis dieses Abschnittes entsprechen. Dabei solltest du auch an einen Zeitplan, einzelne Schritte und Details denken. Frage dich selbst: „Wann habe ich in der Vergangenheit dieser Wahrheit nicht gehorcht? Wann werde ich wahrscheinlich wieder einer Versuchung begegnen? Wie sollte ich bei der nächsten Versuchung reagieren, um Gott wohlzufallen?“ Geh in Gedanken diesen „Aktionsplan“ *Schritt für Schritt* und *im Voraus* durch – *vor* der nächsten Versuchung. Verwende genau diese Bibelverse, wenn du mit Gott sprichst. So könnte beispielsweise jemand, der über Jakobus 4,1-11 nachsinnt, ein Gebet in der folgenden Weise beginnen: „Herr, Du zeigst mir hier in Jakobus 4,1, dass das Problem, das ich zurzeit mit Martin habe, die Folge meiner eigenen Begierden ist – das Verlangen danach, *meinen* Willen durchzusetzen. Ich weiß, dass ich dir damit nicht wohlgefalle. Anstatt Martin gegenüber verärgert zu reagieren, brauche ich Deine Hilfe und Gnade, die Du in Jakobus 4,6 verheißt hast, wo Du sagst, dass Du den Hochmütigen widerstehst, den Demütigen aber Gnade gibst. Hilf mir, mich in Demut zu beugen und nicht auf meinem eigenen Willen zu bestehen. Ich möchte es Dir überlassen, mich in Deiner Zeit zu erhöhen ...“