

ÄNDERE DEIN LEBEN. VERÄNDERE DEINE WELT.

activated

19. JAHRGANG, AUSGABE 8

GEBETE BACKEN

Nach Rezept

Mein Partner beim Geschirrspülen

Gott, mein Freund

Des Himmels Bestes

Das Brot des Lebens





AUF EIN WORT DER KORKEN UND DIE STAHLSTANGE

In der Bibel lesen wir, „Das Gebet eines gerechten Menschen hat große Macht und kann viel bewirken.“¹

Dennoch haben sich die meisten von uns wahrscheinlich gefragt, ob unsere Gebete wirklich einen Unterschied ausmachen, besonders, wenn wir lange und intensiv für eine bestimmte Situation gebetet, aber nicht das gewünschte Ergebnis gesehen haben.

Bei der Zusammenstellung dieser Ausgabe stieß ich auf die folgende Veranschaulichung:

In einem Museum hing eine Stahlstange mit einem Gewicht von 500 Pfund (ca. 225 kg) an einer Kette. Neben ihr hing ein mittelgroßer Korken an einem Seidenfaden. „Wenn wir später an diesen Ort zurückkehren“, sagte ein Museumsführer zu einer Besuchergruppe, „werden Sie etwas sehen, was scheinbar unmöglich ist. Dieser Korken wird diese Stahlstange in Bewegung gesetzt haben.“

Der Führer setzte einen Mechanismus in Gang, bei dem der Korken sanft und wiederholt

gegen die Stahlstange klopfte, die zunächst bewegungslos blieb. Die Besucher beobachteten ein oder zwei Minuten lang, wie der Korken mit pendelnder Regelmäßigkeit auf die Eisenstange klopfte, dann zogen sie weiter. Zehn Minuten später vibrierte der Balken leicht, und als die Besuchergruppe nach einer Stunde zurückkehrte, schwang die schwere Schiene wie das Pendel einer Uhr.

Wenn du also das nächste Mal meinst, deine Gebete hätten nicht einmal die Wirkung eines Federgewichts, erinnere dich an den Korken. Oft ändern sich Menschen und Situationen nicht über Nacht, auch nicht nach dem Beten. Aber jedes Gebet ist wie ein weiteres Klopfen des Korkens gegen die Stahlstange. Es mag nicht den Anschein erwecken, als würde es einen unmittelbaren Unterschied ausmachen. Aber mit der Zeit werden wir sehen, wie Gott auf unsere Gebete reagiert hat.

Samuel Keating
Chefredakteur

1. Jakobus 5,16



VERIRRT IN LIVERPOOL

ROSANE PEREIRA

Von klein auf habe ich gehört, Gott sei allgegenwärtig. Früher hatte ich eine vage Vorstellung davon, so, als eine kosmische Energie, aber inzwischen habe ich einige Erfahrungen gesammelt, die diese Ansicht verändert haben.

Mit 18 Anfang der 1970er Jahre als Studentin in London lernte ich Jesus auf eine persönliche Art und Weise kennen und eine Beziehung begann sich zwischen uns beiden anzubahnen. Ich pflegte auf eigene Faust lange Spaziergänge zu den Parks zu machen, und es fühlte sich an, als würde jemand an meiner Seite gehen und mit mir als alter Freund reden. Anstatt mich einsam zu fühlen, fühlte ich mich belebt.

Einmal luden mich Freunde eines politischen Jugendclubs zu einer Wochenendveranstaltung nach Liverpool ein. Zwar war ich zu der Zeit mehr ein Anhänger der Hippie-Kultur als der Politik, aber es war eine Chance, Liverpool zu besuchen, und die Kosten wurden geteilt, also entschied ich mich, mitzumachen.

Das Treffen fand in einer großen Sportanlage statt und beinhaltete eine Reihe von Reden, die ich inzwischen völlig vergessen habe. Ich war mehr daran interessiert, die alten Stammlokale der Beatles aufzusuchen, und am letzten Nachmittag konnte ich einen Freund davon überzeugen, mit mir auf Entdeckungsreise zu

gehen.

Ich kann mich noch gut an den klaren Himmel und das schöne Frühlingswetter erinnern. Ich verbrachte eine tolle Zeit, aber als der Abend kam, wurde mir klar, dass ich keine Ahnung hatte, auf welcher Straße sich meine Herberge befand. Die Häuser in der Gegend sahen alle gleich aus, und die Zimmer, die wir gemietet hatten, waren Teil eines Wohnhauses, so dass es keine besonderen Schilder auf der Straße gab.

Mein Freund fing an, sich Sorgen zu machen, aber ich nicht. Stattdessen spürte ich die gleiche Präsenz, die mich auf meinen Spaziergängen zu den Parks in London begleitet hatte und die mir versicherte, alles würde in Ordnung sein. Wir waren ungefähr 12 Straßenzüge gelaufen, als eine kleine Stimme in mir sprach: *Wende dich jetzt nach links*. Wir folgten und bald sah ich den Rest meiner mitgereisten Freunde vor der Eingangstür des Hauses stehen, in dem wir wohnten. In der Bibel steht: „Gott ist unsere Zuflucht und Kraft, eine sehr gegenwärtige Hilfe in Not“¹, und das hat sich für mich in jenem Moment sicher bewahrheitet.

ROSANE PEREIRA IST ENGLISCHLEHRERIN UND SCHRIFTSTELLERIN IN RIO DE JANEIRO, BRASILIEN, UND MITGLIED VON THE FAMILY INTERNATIONAL.

1. Psalm 46,1

BITTE, SUCHE, KLOPFE AN!

PETER AMSTERDAM

Matthäus Kapitel 7, das letzte Kapitel der Bergpredigt, enthält eine Reihe prägnanter und wichtiger Aussagen für Gläubige. Der Schwerpunkt dieses Kapitels liegt auf dem Gebet und leitet sich aus der vorhergehenden Predigt ab: Wir sollen nicht wie die Heuchler beten, die von anderen gesehen werden wollen¹ oder wie die Heiden, die vor sich hinplappern und denken, dass ihre Gebete erhört werden, wenn sie ihre Worte nur oft genug wiederholen.² Wir müssen in dem Verständnis beten, dass unser Vater uns liebt und sich um uns kümmert.³

1. Siehe Matthäus 6,5f.

2. Siehe Matthäus 6,7f.

3. Siehe Matthäus 6,9-13.

4. Matthäus 7,7-11

5. Matthäus 5,45

6. Römer 10,12f

7. John Stott, *Die Botschaft der Bergpredigt*, 187.

8. 2. Korinther 12,7-9

„Bittet, und ihr werdet erhalten. Sucht, und ihr werdet finden. Klopft an, und die Tür wird euch geöffnet werden. Denn wer bittet, wird erhalten. Wer sucht, wird finden. Und die Tür wird jedem geöffnet, der anklopft. Ihr Eltern - wenn euch eure Kinder um ein Stück Brot bitten, gebt ihr ihnen dann stattdessen einen Stein? Oder wenn sie euch um einen Fisch bitten, gebt ihr ihnen eine Schlange? Natürlich nicht! Wenn ihr, die ihr Sünder seid, wisst, wie man seinen Kindern Gutes tut, wie viel mehr wird euer Vater im Himmel denen, die ihn darum bitten, Gutes tun.“⁴

Jesus fragte die Anwesenden, was sie tun würden, wenn ihr Kind nach Brot oder Fisch fragt, was beides zu den Grundnahrungsmitteln im Palästina jener Zeit gehörte. Natürlich würden sie dem Kind nicht stattdessen einen Stein oder eine Schlange geben! Jesus benutzte oft das Argument des Schwachen versus Starken, um seinen Standpunkt darzulegen. Wenn irdische Eltern ihren Kindern auf deren Bitte hin

Gutes tun, wie viel mehr wird Gott dann Seinen Kindern geben, wenn sie darum bitten? Da Gott unser guter und gerechter Vater ist, können wir Ihn um alles bitten, genauso wie ein Kind seine Eltern um etwas bitten kann, das es braucht oder sich wünscht.

Mancher meint, Gebet sei nicht notwendig, wo es doch so viele Menschen gibt, die nicht an Gott und die Macht des Gebetes glauben und trotzdem ein gutes Leben führen. Sie arbeiten und werden dafür bezahlt, wodurch sie auch ohne Gebet alles kaufen können, was sie brauchen. Der Autor John Stott griff dieses Argument auf, als er über den Unterschied zwischen den Gaben Gottes als Schöpfer und Seinen Gaben als Vater schrieb:

Wir müssen zwischen Seinen Schöpfungsgeschenken und Seinen Erlösungsgeschenken unterscheiden. Es ist vollkommen richtig, dass manche Gaben (Ernten, Babys, Nahrung, Leben), nicht vom Glauben der Menschen abhängig sind. Er gibt allen Menschen Leben und Atem.⁵ Er sendet Regen vom Himmel und fruchtbare Jahreszeiten. Er lässt Seine Sonne über die Ungerechten wie für die Gerechten aufgehen. Er „besucht“ eine Mutter, wenn sie schwanger wird und später entbindet. Keine dieser Gaben hängt davon ab, ob die Menschen ihren Schöpfer anerkennen oder zu Ihm beten.

Gottes Erlösungsgeschenke sind jedoch anders. Gott schenkt nicht allen Menschen das Heil auf die gleiche Weise; Seinen Reichtum teilt Er mit denen, die Ihn anrufen. Denn: „Jeder, der den Namen des Herrn anruft, wird gerettet werden.“⁶ Das Gleiche gilt für die Segnungen nach der Erlösung, die „guten Dinge“, die Jesus Seinen Kindern schenken möchte. Es sind nicht materielle Segnungen, auf die Er sich hier bezieht, sondern geistige – tägliche Vergebung, Befreiung vom Bösen, Frieden, Glauben, Hoffnung, Liebe, ja, das innewohnende Wirken des Heiligen Geistes als umfassender Segen Gottes.⁷

Im Vaterunser lehrte uns Jesus, für beide Arten von Gaben zu beten. Unser tägliches Brot ist ein Schöpfungsgeschenk, während Vergebung

und Befreiung Erlösungsgeschenke sind. Wir beten um Vergebung und Befreiung, denn diese Gaben werden nur als Antwort auf Gebet gegeben. Wir sollen auch für materielle Bedürfnisse beten, denn es ist angebracht, unsere physische Abhängigkeit von unserem Vater anzuerkennen.

In diesem Sinne schauen wir uns den ersten Teil des Textes an: „Bittet, und ihr werdet erhalten. Sucht, und ihr werdet finden. Klopf an, und die Tür wird euch geöffnet werden. Denn wer bittet, wird erhalten. Wer sucht, wird finden. Und die Tür wird jedem geöffnet, der anklopft.“ Hat Jesus unumstößlich festgelegt, dass jedes Gebet positiv beantwortet wird und wir immer das bekommen, worum wir bitten?

Ein Grundprinzip, um die Bibel zu verstehen, besteht darin, die Lehre eines einzelnen Verses mit den Lehren der Bibel im Allgemeinen zu vergleichen. Wenn man die Botschaft der Bibel als Ganzes betrachtet, geht klar hervor, Gebete werden nicht immer so beantwortet, wie es der Bittsteller sich wünscht. Dies wird in den folgenden Versen deutlich:

„Doch damit ich nicht überheblich werde, wurde mir ein Dorn ins Fleisch gegeben... Dreimal habe ich zum Herrn gebetet, dass er mich davon befreie. Jedes Mal sagte er: ‚Meine Gnade ist alles, was du brauchst. Meine Kraft zeigt sich in deiner Schwäche.‘“⁸

„Jeden Tag rufe ich zu dir, mein Gott, doch du antwortest nicht. Jede Nacht schreie ich zu dir, doch ich finde keine Ruhe.“⁹

Aus diesen und anderen Versen und unter Berücksichtigung unserer eigenen Erfahrung wird klar, Gott beantwortet unsere Bitten nicht immer so, wie wir es uns wünschen. Unser himmlischer Vater ist nicht unser „kosmischer Page“, der all unsere Wünsche erfüllt, deshalb sollten wir Jesu Worte nicht so interpretieren, dass Gott uns jeden Wunsch erfüllen wird. Aber selbst, wenn einige unserer Gebete nicht so beantwortet werden, wie wir es uns wünschen, können wir darauf vertrauen, Er weiß, was das Beste ist.

Wir sollten dankbar sein, dass Gott nicht jedes unserer Gebete beantwortet. Wir würden schnell feststellen, es hat unvorhersehbare



und unerwünschte Folgen, wenn man immer bekommt, was man sich wünscht. Diese und andere Verheißungen über Gebet sind keine Versprechen Gottes, uns alles zu geben, was wir erbitten, wann immer wir darum bitten, und zwar genau so, wie wir es verlangen. Wenn das der Fall wäre, wäre das Gebet eine unerträgliche Last für uns.¹⁰ Nur unser allwissender, weiser und liebevoller Vater kann wissen, wie Gebete beantwortet werden sollten, wann es am besten ist, sie zu beantworten, und ob sie überhaupt beantwortet werden sollten.

Um auf das Beispiel der Kinder zurückzukommen, die ihre Eltern um etwas bitten: Wenn das Kind eine Schlange anstelle eines Fisches wünscht, dann würden die Eltern aus Liebe und Sorge der Bitte nicht nachkommen. Das größere Wissen und die größere Weisheit der Eltern sowie ihre Liebe zu ihrem Kind würde sie davon abhalten, auf die spezifische Bitte des Kindes zu antworten. Stattdessen könnten sie

über die konkrete Bitte hinaus auf die Tatsache schauen, dass das Kind hungrig ist, und ihm etwas Besseres zum Essen anbieten. Eltern verweigern oder verzögern manchmal die Erfüllung der Wünsche ihrer Kinder oder geben ihnen etwas, das zwar anders ist als das, worum sie gebeten haben, aber ihren Bedarf deckt. Unser himmlischer Vater tut oft dasselbe, wenn Er unsere Gebete beantwortet.

Wir werden ermutigt, zu beten – zu bitten, zu suchen, anzuklopfen –, damit wir empfangen können und die Möglichkeiten erkennen, die uns offenstehen. In der ganzen Schrift gibt es zahlreiche Verheißungen, Gott werde auf unsere Bitten antworten. Obwohl es nicht jedes Mal gesagt wird, ist die Grundlage dieser Verheißungen ein Verständnis dafür, dass Gott gut ist, unsere besten Interessen im Sinn hat, uns zutiefst liebt und von uns wünscht, unsere Bitten vorzubringen; und als unser liebender Vater wird Er unsere Gebete so beantworten, wie es letztendlich das Beste für uns ist.

Wir beten im Glauben und wissen, Gott wird auf die Art und Weise antworten, die für uns und alle anderen am besten ist, weil Er uns so sehr liebt. Wir bitten um unsere Bedürfnisse und Wünsche und vertrauen darauf, dass Er in Verständnis, Weisheit und Güte mit einem Ja, Nein oder Warten antworten wird. Im Vertrauen darauf, dass Er am besten weiß, wie Er auf jedes unserer Gebete zu antworten hat, können wir so beten, wie Jesus es getan hat: „Nicht mein Wille, sondern Dein Wille geschehe.“¹¹

PETER AMSTERDAM UND SEINE FRAU MARIA FONTAINE SIND LEITER VON THE FAMILY INTERNATIONAL, EINER CHRISTLICHEN GEMEINSCHAFT DES GLAUBENS.

9. Psalm 22, 1f

10. Siehe Johannes Stott, *Die Botschaft der Bergpredigt*, 187.

11. Lukas 22,42



DES HIMMELS BESTES

BONITA HELE

Ich war fünfzehn Jahre alt und freute mich auf die Freitage, denn das bedeutete einen Ausflug an den Strand. Während der Sommerzeit veranstaltete unsere Jugendgruppe wöchentlich eine spontane Aufführung von Liedern und Sketchen auf der Strandpromenade, um die Botschaft der Liebe Gottes mit den Passanten zu teilen.

An einem jener Freitage erhielten wir eine große Spende von Brot und Gebäck von einer örtlichen Bäckerei. „Lasst es uns zum Strand mitnehmen“, schlug jemand vor. Als wir ankamen und kostenloses Brot und Gebäck ankündigten, gesellte sich eine kleine Schar Bedürftiger und Menschen zu uns, denen das Leben sichtlich arg zugesetzt hatte. Die Meisten nahmen dankbar an, was ihnen gegeben wurde, doch zwei von ihnen meckerten, dass ihre bevorzugte Brotsorte nicht zu den angebotenen gehörte. Sie lehnten ab, was wir zu geben hatten, und gingen mit leeren Händen, immer noch maulend, davon.

Später kam eine junge Frau auf mich zu. Sie schob einen Geschwisterkinderwagen vor sich her, in dem nicht nur zwei Kinder waren, sondern scheinbar auch all ihre irdischen Habseligkeiten. „Ich hörte, dass ihr Brot verschenkt!“ Ihre Stimme klang fast verzweifelt, so wie ihr Leben es wohl war. Mit großen Augen beobachtete ein kleines Kind alles lautlos von seinem Sitz aus, während ein Baby im anderen

Teil unruhig schlief. Ihre Kleidung sah ziemlich neu aus, doch die Sachen, die in jeden freien Raum des Kinderwagens gestopft waren, deuteten darauf hin, dass die Frau keine Bleibe hatte.

Ich sammelte die Reste von dem, was wir noch hatten, in einen Beutel – ein paar Muffins, ein paar Brote – und gab es ihr. Sie schaute nicht einmal, um zu sehen, was drin war, sondern bedankte sich überschwänglich von Herzen bei mir.

Einer unserer Erwachsenen begann ein Gespräch mit der jungen Mutter. Ich begann anzufangen zu packen, bekam aber mit, dass er ihr den Standort des Frauenhauses erklärte und ihr das Geld gab, um dorthin zu gelangen. Ich war froh, dass sie zu uns gekommen war, froh, dass sie ein bisschen Hilfe bekommen konnte, ein bisschen Hoffnung. Ich dachte auch an die beiden, die mit nichts weggegangen waren.

Das Brot des Himmels wird allen, die suchen, frei gegeben. Die Zeiten, in denen ich unzufrieden bleibe, sind Zeiten, in denen ich es nicht in mein Herz eindringen und meine Seele erfüllen lasse.

BONITA HELE IST FREIE SCHRIFTSTELLERIN
UND REDAKTEURIN IN DEN USA
UND MITGLIED VON THE FAMILY
INTERNATIONAL.



GEBETE BACKEN

MARIE STORY

Gebet funktioniert oft wie das Backen eines Brotlaibs: Man muss die Zutaten mischen, den Teig kneten, ihn ziehen lassen und dann das Brot fertigbacken.

Schritt eins: Die Zutaten mischen. Wenn man Brot backt, kann man nicht einfach einen Haufen zufälliges Zeug in eine Schüssel werfen und erwarten, einen Laib Brot zu bekommen. Wenn man etwas Essbares erwartet, muss man bestimmte Zutaten verwenden.

Gott hört jede erdenkliche Art und Weise des Betens, und Er liebt es, Gebet zu beantworten, auch wenn wir nicht wirklich wissen, wie und wofür wir beten sollen. Aber zu wissen, welche „Zutaten“ normalerweise zum Gebet gehören, gibt einem den Glauben, seinen Teil getan zu haben, und der Rest liegt in der Hand Gottes. Hier sind ein paar wichtige Zutaten:

1) Bete in Jesu Namen. In Johannes 14,14 sagte Jesus: „Bittet, um was ihr wollt, *in meinem Namen*, und ich werde es tun!“¹

2) Sei klar und präzise. Sage Jesus, was du brauchst und wie du möchtest, dass Er dich

versorgt. In Matthäus 7,7 heißt es: „Bittet, und ihr werdet erhalten, um was ihr gebeten habt. Sucht und ihr werdet finden. Klopf an, und die Tür wird euch geöffnet werden.“ Um an den richtigen Stellen zu „suchen“ und an den richtigen Türen zu „klopfen“, hilft es, zu wissen, was man und wonach man sucht.

3) Beanspruche Gottes Verheißungen. Als Jesus mit Seinem Vater sprach, sagte Er: „Dein Wort ist Wahrheit.“² Das Wort Gottes und Seine Verheißungen sind echt und authentisch.

4) Glaube an die Antwort. Jakobus 1,6-7 sagt: „Aber wer ihn fragt, soll auch wirklich mit seiner Antwort rechnen! Denn einer, der zweifelt, ist so aufgewühlt wie eine Meereswoge, die vom Wind getrieben und hin- und hergeworfen wird.“

5) Umhülle dein Gebet mit Lobpreis und Danksagung. Paulus schrieb: „Sorgt euch um nichts, sondern betet um alles. Sagt Gott, was ihr braucht, und dankt ihm!“³

Dies sind einige grundlegende Bestandteile des Gebets genauso wie Mehl, Salz, Wasser und Hefe die grundlegenden Bestandteile eines Brotes sind.

Schritt zwei: Knete deinen Teig. Sobald deine Zutaten vermischt sind, ist es an der Zeit, den Teig zu kneten. Es kann schwere Arbeit sein. Wenn du Brot backst, musst du deinen Teig immer und immer wieder rollen, falten und

1. Hervorhebung hinzugefügt
2. Johannes 17,17 NeUe
3. Philipper 4,6
4. Siehe Hebräer 10,36.
5. NeUe

stauchen.

Wir sehen Gebet nicht immer als wirkliche Arbeit – es ist oft das Letzte, das wir in Betracht ziehen, nachdem wir eine Weile an einem Problem gearbeitet haben – aber manchmal erwartet Gott von uns, weiter zu beten, bis wir die Antwort erhalten. Lukas 18,1 sagt: „Eines Tages zeigte Jesus seinen Jüngern durch ein Gleichnis, wie wichtig es ist, beständig zu beten und nicht aufzugeben.“

Schritt drei: Lass den Teig ziehen. Der letzte Schritt bei der Herstellung eines Laibs Brot, kurz bevor es in den Ofen kommt, um gebacken zu werden, ist die Reife- oder Gärzeit. Dazu lässt du das Brot stehen. Es gibt nicht viel, was du an dieser Stelle tun kannst, um es schneller ziehen zu lassen. Du musst nur weggehen und darauf vertrauen, dass es klappt. Geduld ist wie das „Reifen“ deines Gebets.⁴

Manchmal muss man den Teig nach einer Weile sogar noch herunterstauchen, und dann muss man ihn wieder aufsteigen lassen. Auch das ist oft die Art und Weise, wie Beten funktioniert. Du hast deinen Teil zum Gebet beigetragen, du hast Glauben gehabt, du hast regelmäßig gebetet, du warst geduldig, und doch kommt ein Schlag, der wie ein großes „Nein“ oder ein „Warten“



aussieht. Der Glaube befähigt dich, Vertrauen zu bewahren, auch wenn es so aussieht, als ob die ganze Luft aus deinen Gebeten herausgeschlagen wurde. Der Glaube ist wie die Hefe, die deinen Teig auch dann noch steigen lässt, wenn er erst einmal heruntergestaucht wurde. In Hebräer 11,1 heißt es: „[Der Glaube] ist die Grundlage unserer Hoffnung, ein Überführtsein – der Beweis oder die Garantie – von Wirklichkeiten, die man nicht sieht.“

Schritt vier: Backe das Brot. Wenn du das Brot in den Ofen gelegt hast, musst du noch etwas warten. Dies kann manchmal der schwierigste Teil beim Gebetsprozess sein, auf die Antwort zu warten. Man riecht das Brot beim Backen – man spürt, dass Gott arbeitet – aber es braucht Zeit, und je größer deine Bitte, desto länger dauert es oft, bis du die Antwort siehst. Kleine Brötchen backen in Minutenschnelle, während ein normaler Laib fast eine Stunde dauern kann. Die Verzögerung bedeutet nicht, dass kein Brot kommt, sondern nur, dass man noch etwas Geduld haben muss.

Sobald es im Ofen ist, musst du darauf vertrauen, dass es gebacken wird. Du kannst den Ofen immer wieder öffnen und an dem Brot herumstochern, aber es wird nicht schneller backen. Hebräer 11,6 sagt, dass du, wenn du mit einer Bitte zu Gott kommst, glauben musst, „dass er die belohnt, die ihn aufrichtig suchen.“ Du musst es einfach dalassen und warten, bis Gottes Wecker „klingelt“.

Manche Brote brauchen länger zum Backen als andere. Einige Brotsorten benötigen nur wenige Zutaten, während andere Sorten eine größere Vielfalt an Elementen benötigen. Manche Brote sind schnell zubereitet, andere verlangen einen längeren Prozess, sogar einen oder zwei Tage, bevor sie backfertig sind. So ist es auch mit unseren Gebeten. Stelle dir deine Gebetsinhaltsstoffe zusammen, „lasse sie gären“ mit deinem Glauben und vertraue Gott für die Ergebnisse.

MARIE STORY LEBT IN SAN ANTONIO IN DEN USA, WO SIE ALS FREIBERUFLICHE ILLUSTRATORIN UND EHRENAMTLICHE BERATERIN IN EINEM ÖRTLICHEN OBDACHLOSENHEIM ARBEITET.



CHRIS MIZRANY

ZWEI-MINUTEN-GEBETE

Es war oft ein Kampf, mir Zeit zum Beten zu nehmen. Obwohl meine Frau und ich jeden Morgen und vor dem Schlafengehen gemeinsam beten, vernachlässigte ich das regelmäßige „Reden mit Jesus“ den ganzen Tag über, besonders, wenn plötzlich Unvorhergesehenes passierte. Ich weiß, dass ich beten muss, aber es ist schwer, wirklich schwer, „Gebetszeit“ einzuplanen.

Dann las ich von der 2-Minuten-Regel.¹ Und so funktioniert es:

Die meisten der Aufgaben, die wir aufschieben, sind nicht wirklich schwierig zu erledigen: es ist durchaus möglich, sie zu erfüllen – wir vermeiden einfach, sie aus irgendeinem Grund anzufangen, vor allem, weil wir „keine Zeit haben“.

Die 2-Minuten-Regel überwindet Aufschieberei und Faulheit, indem sie es so einfach macht, aktiv zu werden. Die 2-Minuten-Regel besteht aus zwei Teilen...

Teil 1: Wenn es weniger als zwei Minuten dauert, dann tu es jetzt.

Es gibt vieles, was wir aufgeschoben haben, welches wir in zwei Minuten oder weniger erledigen könnten. Zum Beispiel, unser Geschirr sofort nach dem Essen abzuwaschen, die Wäsche

in die Waschmaschine zu werfen, den Müll herauszubringen, Unordnung zu beseitigen, diese E-Mail zu versenden und so weiter.

Also, die Regel besagt, wenn eine Aufgabe weniger als zwei Minuten dauert, erledige sie sofort. Gilt das auch für Beten? Sicherlich!

Teil 2: Wenn du eine neue Gewohnheit einführst, sollte es weniger als zwei Minuten dauern.

Können alle unsere Ziele in weniger als zwei Minuten erreicht werden? Natürlich nicht, aber jedes Ziel lässt sich in zwei Minuten oder weniger in Angriff nehmen. Längere, intensive Gebete sind gut und sicherlich notwendig, aber ein guter Anfang ist es, jetzt auch kurze Gebete zu beten, ohne zu zögern.

Wie hilft mir das, mehr zu beten? Nun, anstatt auf einen großen Block „Gebetszeit“ zu warten, versuche ich den ganzen Tag über, wenn möglich, kurze Gebete hinauf zu schicken – sobald sich die Notwendigkeit ergibt. Die Bibel verspricht, dass Jesus mich immer hört, also handle ich nach dieser Wahrheit.² Und weißt du was? Ich glaube, meine Gebetsgewohnheit hat sich verändert.

CHRIS MIZRANY IST WEBDESIGNER, FOTOGRAF UND MISSIONAR BEI HELPING HAND IN KAPSTADT IN SÜDAFRIKA.

1. Getting Things Done. David Allen

2. Siehe 1. Johannes 5,14f.



KERZEN UND GEBETE

JOYCE SUTTIN

Es gibt einige Verse, mit denen ich nicht so gut zurechtkomme. Einer von ihnen ist „Hört nicht auf zu beten.“¹ Dieser Vers geht mir oft im Kopf herum und ich habe gelernt, wie wichtig es ist, zu beten. Ich bete viel, aber ich bete nicht ständig, deshalb habe ich mich oft schuldig gefühlt, weil ich nicht genug gebetet habe.

Egal wie gut meine Absichten auch sind, ich lasse mich gerne ablenken. Ich sage ein kurzes Gebet, bevor ich fahre, esse oder schlafe, oder wenn ich aufwache. Ich bete, wenn mich jemand darum bittet. Ich habe eine Gebetsliste mit Themen, für die ich jeden Tag bete. Ich bete für Personen, wenn sie mir in den Sinn kommen. Aber egal, wie viel ich bete, wie lange oder gut ich bete, es wird nie „ohne Unterlass“ [[Lut]] sein.

Meine Tochter ist kürzlich nach Europa geflogen. Es war ein langer Flug mit verschiedenen Verbindungen, und ich wollte unbedingt so lange für sie beten, bis sie sicher am Zielort ankam. Ich fand eine Duftkerze mit dem Namen „Angel’s Whispers“ (Engelsgeflüster) und ich mochte den Gedanken, dass, obwohl ich nicht ständig beten konnte, ihre Engel weiterhin für meine Tochter beten würden. Also stellte ich die Kerze an einen sicheren, sichtbaren Ort, zündete sie an, betete für ihre Reise und ging dann meinem Tag nach. Jedes Mal, wenn ich an der Kerze vorbeiging, betete ich. Die Kerze

brannte solange weiter, bis meine Tochter sicher angekommen war.

Vielleicht sind unsere Gebete wie diese Kerze. Unser Glaube und Vertrauen in Gott ist wie ein duftender Weihrauch, der zu Seinem Thron aufsteigt. Vielleicht genießt Er den Duft unserer Gebete, so wie ich diese Kerze genossen habe. Es ist schön zu denken, dass der Duft unserer Gebete die Hallen des Himmels füllen kann, wie das Aroma der Kerze mein Zuhause erfüllte.

Ich beschloss, mir keine Sorgen mehr um die Momente zu machen, in denen ich nicht gebetet hatte. Ich tue, was ich kann, und versuche, so gebetsvoll wie möglich zu sein. Wenn ich besonders verzweifelt bin, werde ich eine duftende Kerze anzünden und meine Gedanken und Gebete Gott anvertrauen. Dann vertraue ich Ihm den ganzen Rest an, mein Leben und die Leben derer, die ich liebe, und lege alle meine Sorgen auf Ihn, weil ich weiß, Er wird sich um mich kümmern. Ich werde den Vers „Hört nicht auf zu beten“ in den richtigen Zusammenhang bringen. Ich werde mein Bestes tun, um fortwährend zu beten, aber ich vertraue auf Gottes Barmherzigkeit, wenn ich nicht „ohne Unterlass“ bete, und ich werde in jeder Situation dankbar sein.

JOYCE SUTTIN IST PENSIONIERTE
LEHRERIN UND SCHRIFTSTELLERIN UND
LEBT IN SAN ANTONIO IN DEN USA.

1. 1. Thessalonicher 5,17



SALLY GARCÍA

MEIN PARTNER BEIM GESCHIRRSPÜLEN

Einige meiner bedeutendsten Momente mit Gott waren die, als ich meine Hände im Geschirrwasser hatte. Seit vielen Jahren war ich es gewohnt, meinen Morgen mit Andachtslektüre und Gebet zu beginnen. Aber zwangsläufig tickt die Zeit dahin, und ich muss aufstehen und den Tag beginnen, bevor ich das Gefühl habe, schon fertig gebetet zu haben. Um es mit dem alten Gospellied zu sagen „Ich bleibe im Garten mit Ihm, aber der Tag um mich herum beginnt.“¹

Also sage ich Gott, *Wir können später weitermachen* und trage mein Frühstücksgeschirr in die Küche. Ich wasche nicht gerne ab, also höre ich, während ich arbeite, manchmal inspirierender Musik oder einem Podcast zu, aber oft arbeite ich in der Stille und lasse einfach meinen Gedanken freien Lauf. Ich sinniere über Ereignisse und frage mich, wie und warum Bestimmtes geschieht. Ich denke an meine Tochter und ihre Familie und andere Angehörige, und schon bald verwandeln sich meine Gedanken in einfache Gebete.

Auch kommt mir manchmal ein neuer Gedanke in den Sinn, etwas, das ich vorher so noch nie gesehen habe. Wie eine neue Sichtweise einer Situation oder auch etwas Ermutigendes, eine Idee oder eine Lösung für ein Problem,

mit dem ich konfrontiert bin. Manchmal ist es nicht einmal ein Gedanke, sondern ein Friede in meinem Herzen und ein Gefühl des Vertrauens und der Dankbarkeit.

Wenn dies geschieht, ist es für mich offensichtlich, dass es nicht etwas ist, das ich selbst heraufbeschworen habe; ich bin davon überzeugt, dass die Inspiration von Gottes stiller Stimme kommt, die in meiner Seele spricht. Wie Billy Graham sagte: „Ich kann Ihnen sagen, dass Gott existiert, weil ich heute Morgen mit Ihm gesprochen habe.“

SALLY GARCÍA IST ERZIEHERIN, MISSIONARIN UND MITGLIED VON THE FAMILY INTERNATIONAL IN CHILE.

Jesus möchte dein bester Freund und vertrauenswürdiger Partner sein. Bitte Ihn einfach herein:

Lieber Jesus, bitte komm in mein Leben und bleibe immer an meiner Seite. Hilf mir, dich besser kennenzulernen und dir näher zu kommen, indem ich dein Wort lese und in mir aufnehme. Amen.

1. „In the Garden“ von Charles Miles, 1913



DREI GLAUBENSFÖRDERNDE LERNMOMENTE

MARCUS VERNIER

Es begann eines Morgens, als ich mit etwas, was meine Frau sagte, nicht einverstanden war. Es war während einer jener schwierigen Situationen, in denen man sich selbst als reizbar empfindet und Fehler bei jedem findet, der in der Nähe ist. Ich war gerade dabei, eine scharfe Antwort zu geben, als ich mich mitten drin erwischte und beschloss, zu beten, ob ich damit fortfahren sollte. Die Antwort war ein klares „Nein“. Es geschah alles so schnell in meinem Kopf, aber es löste eine Kettenreaktion aus, die zu neuen Erkenntnissen führte.

Der zweite Lernmoment ereignete sich kurz darauf. Ich war dabei, die monatlichen Berichte unseres Unternehmens abzuschließen, was eine Herausforderung sein kann, da sie recht kompliziert sind und Geduld und Ausdauer erfordern. Eine weitere Einzelheit tauchte auf, die meinen Gedankenfluss unterbrach. Obwohl die Arbeit pünktlich erledigt werden musste und wichtig war, konnte ich mich nicht auf diesen neuen Faktor konzentrieren.

Meine gute Gemütsverfassung schwand dahin, und ein paar Mausclicks weiter überprüfte ich die Nachrichten, schweifte zu Facebook hinüber und so weiter. Schließlich, sehr demotiviert, kämpfte ich darum, mich zusammenzureißen und zu beten, was ich tun sollte. Wie so oft, kam die Lösung fast sofort. Wenn ich das am

Anfang getan hätte, hätte ich mir viel Zeit sparen können, ganz zu schweigen vom Stress.

Gottes Wort bestärkt dich darin, „Bring deine Sorgen vor den Herrn, er wird dir helfen. Er wird nicht zulassen, dass der Gottesfürchtige stürzt und fällt.“¹ Aber wie können wir Gott unsere Lasten aufbürden, wenn Er schon einen Straßenzug oder sogar mehrere Meter entfernt ist? Wir können Ihm nur dann unsere Lasten aufbürden, wenn Er direkt neben uns, oder besser gesagt in uns ist. Je näher wir sind, desto leichter ist es, Ihm unsere Sorgen und Belastungen anzuvertrauen und mit Ihm zu kommunizieren. „Gott ist unsre Zuflucht und unsre Stärke, der uns in Zeiten der Not hilft.“²

Das erinnert mich an die Zeit, als ich in Hongkong lebte und mit einer Fähre in den Central District fuhr. Als sie langsamer wurde und sich ihrer Anlegestelle näherte, geriet sie fast bedrohlich ins Schlingern, bis sie vertäut war und sicher an der Hafenanlage angelegt hatte. Und das war der dritte Lernmoment: Sich zu bemühen, durch Beten zur Ruhe zu kommen, wie uns das Wort Gottes auffordert,³ kostet große Anstrengung. Aber derartig sind wir sicher an denjenigen gebunden, der alle Antworten hat und uns helfen kann, erfolgreich zu sein, trotz unserer selbst.

MARCUS VERNIER IST MITGLIED VON
THE FAMILY INTERNATIONAL IN TAIWAN.
ER IST MISSIONAR, AMBITIONIERTER
AQUARELLMALER UND SCHRIFTSTELLER.

1. Psalm 55,23

2. Psalm 46,2

3. Siehe Hebräer 4,11.

WEM GEHÖRT DEINE ZEIT?

ELSA SICHROVSKY



Vor nicht allzu langer Zeit habe ich einer Freundin anvertraut, Stress und Angst vor meiner Arbeit würden mich überfordern. Sie schlug vor, mehr Zeit damit zu verbringen, über Gottes Güte zu meditieren und Sein Wort als Gegenmittel zu studieren. „Aber ich habe keine Zeit!“, protestierte ich.

„Was meinst du damit, du hast keine Zeit?“, fragte sie mit einem Augenzwinkern.

„Ich meine, dass ich keine Zeit übrig habe!“, erwiderte ich, verärgert und verwirrt.

„Oh, also du besitzt nicht genug Zeit? Du könntest ebenso behaupten, du besädest Sonnenlicht. Aber das würdest du nie sagen, weil du weißt, dass Gott die Sonne erschaffen hat. Warum betrachtest du nicht die Zeit als ein *Geschenk* oder eine *Leihgabe* Gottes, statt als etwas, das dir *gehört*?“

„Nein, nein... es ist nur...“, ich war ratlos. Ich hatte nie gemerkt, dass ich die *Zeit* als etwas betrachtet hatte, das ich „besitze“. Aber es war wahr. Die Idee, dass Gott mir *Zeit leiht* oder *gibt*, erschien mir absurd; vielmehr war ich es gewohnt zu denken, dass ich *Ihm* manchmal großzügig wertvolle Teile *meiner* *Zeit* geschenkt habe! Je mehr ich darüber nachdachte, desto mehr sah ich, wie tief diese Idee in meinem Unterbewusstsein verwurzelt war. Wie oft hatte ich gesagt: „Er (oder sie) hat *meine* *Zeit* verschwendet!“

Am nächsten Tag unterhielten sich meine Freundin und ich noch ein wenig weiter darüber.

Wir diskutierten darüber, wie eine besitzergreifende Einstellung zu der *Zeit* dazu geführt hatte, dass ich mich ausschließlich auf meine eigenen Ideen, Ziele und Wünsche konzentrierte und Gott effektiv aus meinen Entscheidungen verdrängte. Ohne Seine Hilfe, um meinen Zeitplan und meinen Lebensstil zu verbessern, hatte ich Mühe, mit meiner Arbeit Schritt zu halten. Kein Wunder, dass ich gestresst war und meinte, keine *Zeit* für ein Gespräch mit meinem Schöpfer zu haben.

In den nächsten Tagen bemerkte ich, wie meine fehlerhafte Begründung über die *Zeit* auch die Art und Weise beeinflusst hatte, wie ich meine Familie, meinen Job, meinen Besitz und viele andere Bereiche des Alltags betrachtete. Das Wort „*Mein*“ war in jeden Winkel meines Herzens eingedrungen. Anstatt dankbar für das zu sein, was mir *gegeben* wurde und großzügig damit umzugehen, grapschte ich selbstsüchtig nach allem, was mir vermeintlich *zustand*. Wann immer Gott meine Gebete nicht zu erhören schien und meine Wünsche nicht erfüllte, würde ich mich darüber ärgern, warum „*mein* Gott“ nicht das tat, was ich wollte, als ich es wollte – so als wäre Er mein „Laufbursche“.

Es war nicht einfach, meine Gedankengänge neu zu sortieren, und es wird noch eine Weile dauern, aber ich lerne, mit dem Psalmisten zu sagen: „Denn alles, was im Himmel und auf Erden ist, das ist dein.“¹

ELSA SICHROVSKY IST FREIE
SCHRIFTSTELLERIN. SIE LEBT MIT IHRER
FAMILIE IN TAIWAN.

1. 1. Chronik 29,11



EINFACHES GEBET

MARIE ALVERO

Vor einigen Jahren hatte ich eine Phase, in der mein Leben aus der Bahn geriet. Ich kämpfte mit Rückschlägen, Krisen und stressigen Situationen und begann, alles in Frage zu stellen, sogar das Fundament meines Glaubens. Gebet war immer ein wichtiger Teil meines Lebens gewesen, doch irgendwann fing ich an, damit Probleme zu haben. An manchen Tagen war ich wütend auf Gott, an manchen Tagen vertraute ich Ihm nicht mehr und an wieder anderen Tagen fuhren meine Gefühle Achterbahn.

Dann hatte ich die Idee, jeden Morgen als Erstes etwas aus dem Buch der Psalmen zu lesen. Ich bin nicht sehr weit gekommen, bevor ich gemerkt habe, dass es ein Gebetsbuch ist. König David teilte all seine unzensierten Gedanken und Gefühle mit Gott. Er hat nicht gewartet, bis er sich „ordentlich“ präsentieren konnte. Wenn sein Herz gebrochen war, sprach er von seinem gebrochenen Herzen. Wenn er von der Freude überwältigt war, teilte er sie mit Gott im Lobpreis.¹

Im Psalm 139 sagt David zu Gott: „Wohin sollte ich fliehen vor deinem Geist, und wo könnte ich deiner Gegenwart entrinnen? Flöge ich hinauf in den Himmel, so bist du da; stiege ich hinab ins Totenreich, so bist du auch da. Nähme ich die Flügel der Morgenröte oder

wohnte am äußersten Meer, würde deine Hand mich auch dort führen und dein starker Arm mich halten.“²

Wenn er Hilfe brauchte, betete er: „Was hast du davon, wenn ich jetzt sterbe? Kann dich denn mein Staub noch aus dem Grab heraus loben? Kann er deine Treue verkünden? Herr, höre mich! Sei mir gnädig und hilf mir!“³

Klingt das nicht wie die Kommunikation eines Herzens, das Gott kennt? Es ist intim und selbstbewusst, authentisch, gebrochen und dankbar zugleich. David brachte vor Gott, was immer er fühlte. Er bat um alles, was er brauchte. Ich beschloss, mich an ihm zu orientieren.

Meine Gebete verloren jegliche Formalität. Ich äußerte meine Verzweiflung, Hoffnungen, Verletzungen, Wünsche, Freuden, Wut, Ängste und Bedürfnisse mit den Worten und Gefühlen, die ich hatte. Vor allem habe ich immer wieder mit Gott geredet. Auch wenn ich es nicht verstand. Auch wenn die Antworten nur langsam kamen.

Das Gebet ist einfach nur ein Gespräch mit Gott. „Du, Herr, weißt, was ich sagen möchte, noch bevor ich es ausspreche“,⁴ bemerkte David. Gott weiß bereits, was auf deinem Herzen liegt, es ist nicht nötig, es für Ihn zu „verkleiden“.

MARIE ALVERO IST EINE EHEMALIGE MISSIONARIN IN AFRIKA UND MEXIKO. ZURZEIT LEBT SIE MIT IHREM MANN UND IHREN KINDERN IN DER STADT CENTRAL IN TEXAS IN DEN USA, EIN GLÜCKLICHES, ARBEITSREICHES LEBEN.

1. König David soll der Verfasser von etwa der Hälfte der Psalmen gewesen sein – 78 von 150.
2. Psalm 139,7-10
3. Psalm 30,9-11
4. Psalm 139,4



VON JESUS MIT LIEBE

DU MUSST NICHT PERFEKT SEIN

Viele Menschen beten erst, wenn sie irgendwann in Schwierigkeiten geraten, und dann merken sie, wie ihr Glaube schwach und ihre Verbindung zu mir belastet ist, da sie mir wenig Beachtung geschenkt haben, bevor die Schwierigkeiten eintraten. Sie fühlen sich heuchlerisch oder denken, sie verdienen keine Hilfe, wenn sie im Gebet zu mir kommen, und sie wissen nicht, was sie tun oder wo sie anfangen sollen, um die Dinge richtig zu stellen.

Wenn du dich schon mal irgendwann genauso gefühlt hast, mach dir keine Sorgen. Du musst nicht perfekt sein, damit ich deine Gebete beantworte. Ich helfe allen, die mich mit Vertrauen und demütiger Verzweiflung anrufen. Komm einfach in Zeiten der Not zu mir, richte dein Herz zu mir hin, indem du deine Fehler bekennt und meine Vergebung annimmst, und glaube daran, dass ich mich um dich und alles kümmere, was dich bewegt. Und das allerbeste daran ist, dies kann der Beginn einer ganz neuen Beziehung zu mir werden, in der du mehr Antworten auf Gebete und eine größere Nähe zu mir erfährst.