



Das Gebetsleben vertiefen – eine Stunde täglich beten

Jesse Johnson

Beständig und ausdauernd zu beten, das ist auch für Christen nicht unbedingt selbstverständlich. Denn dies erfordert Disziplin, (natürlich) ein Zeitfenster fürs Gebet und das Verlangen, in der Gottesfurcht wachsen zu wollen. Im Folgenden soll eine Methode vorgestellt werden, wie dies gelingen kann.

Ich lernte diese Gebetsmethode im Rahmen eines Kurses über Gebet kennen, den ich in meinem ersten Semester an der theologischen Hochschule belegt hatte. Rückblickend leuchtet es ein, dass eine theologische Hochschule einen Kurs über das Gebet anbietet, doch damals fand ich es überraschend. Noch überraschender war das Benotungssystem. Der Großteil unserer Kurszensur

ergab sich aus unseren täglichen Gebeten. Die Anforderungen waren, dass wir eine Stunde am Tag beteten – jeden Tag – und dann unsere Gebetsgliederungen niederschreiben und sie zur Benotung durch den Dozenten einreichen.

Als ich mit der Kursübersicht und dem Lehrplan konfrontiert wurde, war ich von zwei Dingen schockiert: Erstens,

ist es überhaupt rechtens, jemandes Gebete zu zensieren? Wie es sich herausstellte, lautet die Antwort: „Ja, es ist rechtens.“ Oder zumindest war es hilfreich. Dr. Rosscup war es daran gelegen, lahme Gebete zu ächten, was diesen Kurs anbelangte. Ich erinnere mich, wie ein Student sagte: „Mein Gebet ist mit so viel roter Tinte übersät, es blutet regelrecht.“ Der Rotstift forderte uns heraus, – „Lass mal hören“, sagte er, „Wage es nur nicht, zu sagen, ‚Herr, sei bei so und so.‘ Was bedeutet das überhaupt?“

Ich lernte für meine Benotung dankbar zu sein. Sie trug dazu bei, dass meine Gebete immer genauer wurden, indem sie mich herausforderten zu durchdenken, was genau ich beim Beten tue. Worum bitte ich und warum? Es stellte sich heraus, dass mein Bewusstsein, dass ein theologisch akribischer Dozent mit einem schier unendlichen Vorrat an roter Tinte sich letztendlich meine Gebete zu Gemüte führen würde, mir dabei half, sorgfältiger zu beten, als wenn ich einfach nur irgendwie zu Gott beten würde. Offensichtlich gibt es am letzten Satz inhaltlich viel auszusetzen, doch irgendwie trifft er zu – oder in Dr. Rosscups Gebetskurs war das zumindest die Realität.

Die zweite Überraschung: EINE STUNDE? Wie soll ich denn eine ganze Stunde am Tag beten? Weiß der etwa nicht, dass ich als Theologiestudent extrem viel zu tun habe? Und, nein, wir durften die Stunde nicht auf mehrere

Gebetsitzungen aufteilen. Eine Stunde am Stück. So war es halt.

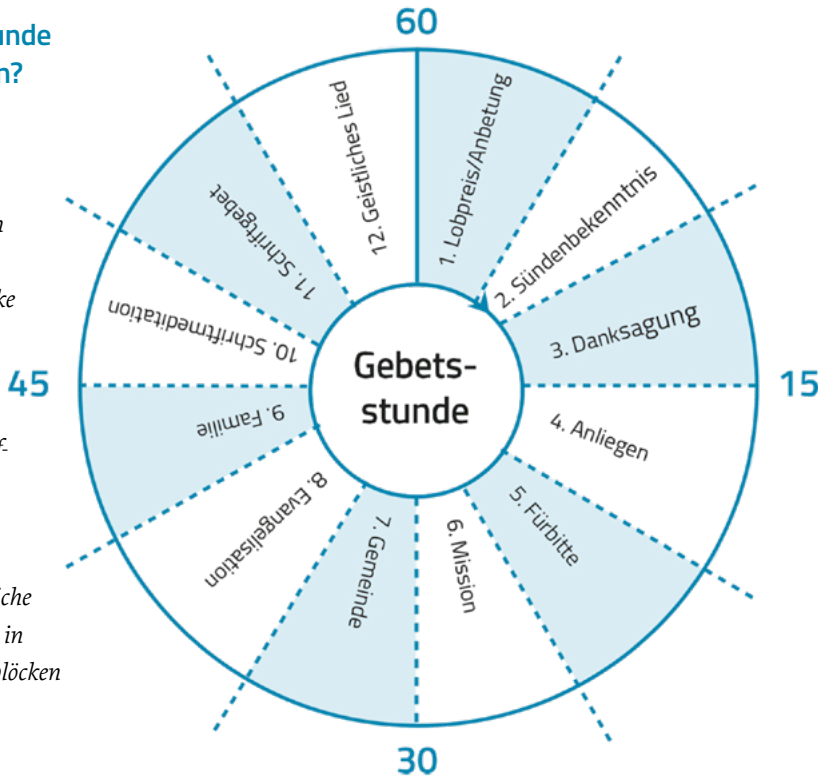
Zunächst war der Gedanke, eine ganze Stunde lang beten zu müssen, äußerst einschüchternd. Ich wusste nicht wirklich, wo ich anfangen sollte. Stoppuhr raus und los. Eine ganze Stunde dafür abgezackt: „Okay ... Lieber Herr ... ummm ... okay, bisher waren es dreißig Sekunden. Das läuft gar nicht gut.“

Eines der für diesen Kurs veranschlagten Lehrbücher erwies sich als Hilfe. Es handelte sich um „An Hour that Changes the World: A Practical Plan for Personal Prayer“ (zu Deutsch: „Eine Stunde, die die Welt verändert: Ein praktischer Plan für das persönliche Gebet“) von Dick Eastman. Darin schlägt er vor, dass Christen darauf abzielen sollten, eine



Wie eine Stunde täglich beten?

- Eine Stunde in zwölf Fünf-Minuten-Blöcke unterteilen.
- Einen Wecker auf einen Fünfminutentakt einstellen.
- Unterschiedliche Gebetsthemen in Fünfminutenblöcken durchbeten.



Stunde am Tag zu beten. Er leitet diesen Vorschlag aus Matthäus 26,40 ab, wo Jesus fragt, „Könnt ihr also nicht eine Stunde mit mir wachen?“

Eastman sagt, dass man am besten eine Stunde lang betet, indem man die Stunde in zwölf Fünf-Minuten-Blöcke unterteilt, dann den Alarm einer Eieruhr oder seines Smartphones auf einen Fünfminutentakt einstellt und unterschiedliche Gebetsthemen in diesen Blöcken durchbetet. Eastman benennt seine zwölf Zeitblöcke wie folgt: Anbetung, Warten, Sündenbekenntnis, Schrift-

gebet, Wachen, Fürbitte, persönliche Anliegen, Danksagung, Singen, Nachsinnen, Hinhören und eine zweite Runde der Anbetung.

Ich setzte dies in die Tat um und im Laufe der Jahre habe ich diese Liste angepasst. Wengleich sich meine zwölf Zeitblöcke verändert haben, habe ich nach wie vor denselben Grundansatz, was das Gebet anbelangt. Meine Liste sieht mittlerweile folgendermaßen aus: Lobpreis/Anbetung, Sündenbekenntnis, Danksagung, Anliegen (die mein eigenes Leben betreffen), Fürbitte (für

andere), Mission, Gemeinde, Evangelisation, Familie, Schrift/Meditation, Gebet durch einen Bibelabschnitt, Singen.

Ganz praktisch gehe ich so vor: Ich schließe die Tür zu meinem Büro, nehme meine Gebetsliste zur Hand (ich habe

sie auf der vorderen Innenseite meiner Bibel festgehalten) und wenn gleich ich mittlerweile von dem Eieruhransatz abgerückt bin, behalte ich trotzdem die Uhr im Auge. Dann verwende ich jeweils fünf Minuten darauf, Folgendes zu tun:

Ich verbringe einige Zeit damit, dem Herrn meine Sünden zu bekennen und ihn darum zu bitten, mir sowohl Begehungssünden als auch Unterlassungssünden aufzuzeigen.

1. Lobpreis/Anbetung

Wer das ASDA-Akronym (Anbetung, Sündenbekenntnis, Danksagung, Anliegen) kennt, merkt, dass die ersten zwanzig Minuten im Grunde nach diesem Muster ablaufen. Ich verbringe fünf Minuten damit, in Anbetracht der Eigenschaften Gottes zu beten. Ich konzentriere mich auf ein oder zwei, die mir an diesem Tag besonders in den Sinn kommen. Während dieser fünf Minuten versuche ich, so wie David in 2. Samuel 7,18–29 zu beten.

2. Sündenbekenntnis

Hier verbringe ich einige Zeit damit, dem Herrn meine Sünden zu bekennen und ihn darum zu bitten, mir sowohl Begehungssünden als auch Unterlassungssünden aufzuzeigen. Diese bringe ich dann wiederum vor den Herrn und

nehme zuversichtlich seine Vergebung in Anspruch.

3. Danksagung

Ungefähr bei der Zehnminutenmarke gehe ich dazu über, Gott für das, was er getan hat und für erhörte Gebete zu danken. Es erfordert Selbstbeherrschung, nicht frühzeitig in diesen Block zu verfallen, da sich Danksagung oft in meine Anbetung einschleicht. Doch ich ziele darauf ab, nun einen eigenen Danksagungsblock zu haben.

4. Anliegen (mein eigenes Leben betreffend)

An dieser Stelle bete ich für Anliegen in meinem persönlichen Leben. Ich bitte um Weisheit für das, was zu Hause, in der Gemeinde oder in Bezug auf aktuelle Tagesereignisse anliegt.

5. Fürbitte (für andere)

Dafür verwende ich ein kleines Gebets-tagebuch, in dem ich Gebetsanliegen anderer Leute festhalte. Ich nehme mir Zeit, dieses Tagebuch oder die Gebetsliste unserer Gemeinde durchzubeten. Ich konzentriere mich dabei auf die Anliegen anderer.

6. Mission

Hier bete ich für die Missionare unserer Gemeinde und insbesondere für jene, die wir, meine Frau und ich, unterstützen. Dabei handelt es sich, ehrlich gesagt, um meinen Lieblingsteil dieser Stunde. Ich denke gerne darüber nach, wie der Gott, der meine Gebete in Wa-

shington DC hört, derselbe Gott ist, der über die Wüste im Tschad, die Vororte von Genf und die Berge von Bhutan regiert. Alle Sterne befinden sich zwar über mir, doch unter ihm. Ich bin mir bewusst, dass unsere Missionare in vielerlei Hinsicht von unserer Fürbitte abhängig sind.

7. Gemeinde

Nachdem ich für unsere Missionare gebetet habe, bete ich für die beiden Dienste, an denen ich beteiligt bin: meine Gemeinde (Immanuel Bible Church) und „The Master’s Seminary“. Ich bete für unsere Ältesten und um Einheit in der Gemeinde. Ich bete für die Dozenten und die Studenten. Diese fünf Minuten sind ziemlich schnell rum.

8. Evangelisation

Dann lege ich mein Augenmerk auf evangelistische Gelegenheiten. Das sind wahrscheinlich die schwierigsten fünf Minuten für mich, da ich darauf achten muss, dass ich mich nicht wiederhole.

9. Familie

Ich habe dieses Segment erst in den letzten Jahren hinzugefügt. Ich finde es hilfreich, wenn ich mein Gebet für meine Familienangehörigen auf einen einzigen Zeitblock beschränke. Ich bete für meine Töchter, meine Frau und für unsere Kindererziehung. Hier geht mir der Gebetsstoff nie aus.

10. Schriftmeditation

An dieser Stelle schlage ich zum ersten Mal meine Bibel auf. Ich habe festge-



stellt, dass es, wenn ich sie früher aufschlage, mir schwerfällt, in mein Gebet zurückzufinden. Ich lese einen Psalm oder ein biblisches Gebet oder vielleicht ein Kapitel aus einem prophetischen Buch und konzentriere mich dann auf das, was der Herr in diesem Gebet getan hat und halte mir vor Augen, wie es von ihm erhört wurde.

11. Schriftgebet

Dann gehe ich zurück und verwende fünf Minuten darauf, durch den Abschnitt zu beten, über den ich gerade nachgesinnt habe. Dabei danke ich Gott für das, was er getan hat und bitte ihn für Dinge in meinem eigenen Leben in Anbetracht seines Willens, den ich in dem Kapitel, über das ich gerade fünf Minuten nachgesinnt habe, in Erfahrung gebracht habe.

12. Geistliches Lied

Ich schließe, indem ich ein geistliches Lied entweder singe (wenn sonst keiner im Büro ist) oder indem ich mich durch den Text eines geistlichen Liedes durcharbeite.

Damit hätten wir ein einstündiges Gebet.

Wem es schwerfallen sollte, das eigene Gebetsleben zu vertiefen, für den mag dieser Ansatz hilfreich sein. Dabei darf die Liste ruhig unterschiedlich ausfallen – vielleicht sind die Kategorien von Eastman besser als meine Vorlage? Es geht darum, dass ein großes Zeitfenster angefüllt werden kann, wenn man es unterteilt. Denn dies fordert dazu heraus, in Bezug auf die Inhalte zielstrebig und nachdenklicher zu sein. Und, wie ich von Dr. Rosscup gelernt habe, trifft außerdem Folgendes zu: Je genauer Gebete sind, umso mehr weiß man Gebetserhörungen zu schätzen.

Dieser Artikel erschien zuerst auf www.ebtc.org/gebete.

Über den Autor: Jesse Johnson ist Lehrpastor der Immanuel Bible Church in Springfield, VA. Er ist darüber hinaus der Leiter des Standorts von The Master's Seminary in Washington DC. Seine Beiträge erschienen zuerst bei thecripplegate.com.