

GEDANKEN

HANDELN



1 Thess 5,21

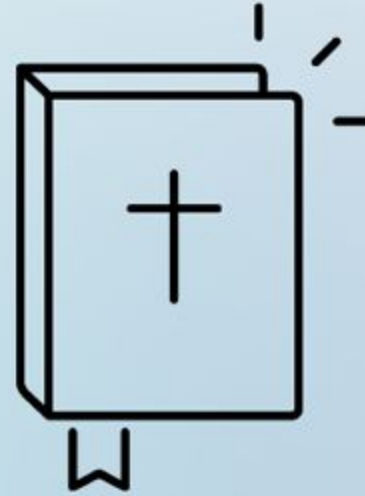


2.Kor 10,3-5

PRÜFUNG



1 Joh. 4,16
Jesaja 66,13



2 Tim 3,16

Wer spricht da?

Bringt es mich zu
Gott hin oder von
ihm weg?

QUELLEN

GOTT

MIR



VATER DER
LÜGE

Epheser 6,16

Zeit für Gottes Wort

Die Bibel ist Gottes Wort. Durch sie möchte Gott zu uns reden und uns Orientierung geben:

„Dein Wort ist meines Fußes Leuchte und ein Licht auf meinem Wege.“ (Psalm 119,105)

- Bibellesen ist Zeit mit Gott zu verbringen. Gott will durch die Bibel zu dir sprechen.
- Du benötigst eine Bibel in einer Übersetzung, die du gut verstehst (viele Übersetzungen kann man kostenlos vergleichen auf www.bibleserver.com), und einen bequemen Platz.
- Es gibt auch eine Hörbibel oder BibelApp (z.B.: YouVersion) für dein Handy.
- Am Anfang ist das Lukas- oder Johannesevangelium am Besten geeignet.



Wie lese ich die Bibel?



- Bitte Gott in einem kurzen Gebet, dass er dir Verständnis für den Text gibt.
- Wenn du etwas nicht verstehst, lies es wiederholt oder lies einfach weiter.
- Es gibt verschiedene Bibellesehilfen mit kurzen Erklärungen (z.B. bei www.bibellesebund.de oder in der Bücherstube zu bestellen).
- Du kannst fragen, was der Text dir sagen soll. Wo berührt er dein Herz?
- Mach dir Notizen und unterstreiche die für dich wichtigen Verse oder Worte.
- Viele Geschichten im Alten Testament sind für unser Glaubensleben ein Gleichnis. Dabei können viele Begriffe auch als Metaphern, Bilder, Symbole verstanden werden. (z. B. „Wüste“ – Was ist die Wüste in meinem Leben?; „Kampf“ – Wo erlebe ich Kämpfe im Alltag, z. B. gegen Satan? „Wasser“ – Kann man als Bild für Jesus verstehen, der das lebendige Wasser ist, usw.).
- Genieß die Zeit mit Gott, mach es dir zur Gewohnheit.

Vorschläge für Gebete

Jesus, ich sehne mich nach Leben, nach echtem Leben. Du hast gesagt: „Ich bin das Leben.“ Bitte schenke mir ein neues Leben. Ich weiß nicht, wie du das tust, aber ich will mich überraschen lassen. Von dir. Amen.

Herr, du kennst mein Herz, du kennst meine Sehnsucht, bei dir fühle ich mich immer wieder aufgehoben und aufgenommen. Ob ich sitze oder stehe, du weißt von mir. Von fern erkennst du meine Gedanken. Ob ich gehe oder ruhe, es ist dir bekannt. Du bist vertraut mit all meinen Wegen. Begleite mich auf meinem Weg durch diese Zeit und lass mich dich hören! Amen. *(nach Psalm 139)*

Herr, öffne mir die Augen, mach weit meinen Blick und mein Interesse, damit ich sehen kann, was ich noch nicht erkenne. Herr, öffne mir die Ohren, mach mich hellhörig und aufmerksam, damit ich hören kann, was ich noch nicht verstehe. Herr, gib mir ein großzügiges Herz, das sich deinem Wort und deiner Treue überlässt. Herr, ich weiß, dass ich nur lebe, wenn ich mich von dir rufen und verwandeln lasse. Amen.

Hier bin ich, Gott, vor dir, so wie ich bin - mit meiner Sehnsucht, meiner Hoffnung, meiner Freude, meinem Ärger, meiner Müdigkeit ... In diesem Augenblick lass ich alle meine Pläne, Sorgen und Ängste los. Ich lege sie in deine Hände. Herr, ich warte auf dich. Hilf mir, zu sehen, was du mir jetzt zeigen möchtest, zu hören, was du mir jetzt sagen möchtest, zu spüren, dass du mit mir gehst und bei mir bleibst – so bin ich jetzt vor dir. Fülle mich, durchflute mich.



Wer Ohren hat, der höre!

(Jesus in Matthäus 13,9)

Hörhilfen zum
Aufhorchen



Aufhorchen

Aufhorchen - das tut man, wenn irgendein Geräusch oder eine Stimme die gewohnten Abläufe des Alltags unterbricht. Wie wäre es, wenn es die Stimme Gottes ist, die uns **aufhorchen** lässt? Und wenn wir dann **auf** ihn **horchen** und ihm schließlich auch gehorchen, ihm folgen, mit ihm gehen? Das achtsame Horchen, das Hören, Hinhören spielt in der Bibel eine große Rolle! So beginnt schon zum Beispiel das Glaubensbekenntnis Israels mit dem Aufruf: „**Höre**“: *Höre, Israel, der HERR ist unser Gott, der HERR ist einer. Und du sollst den HERRN, deinen Gott, lieb haben von ganzem Herzen, von ganzer Seele und mit all deiner Kraft.* (5. Mose 6,4f) Gott selbst spricht durch den Propheten Jesaja: *Neigt eure Ohren her und kommt her zu mir! Höret, so werdet ihr leben!* (Jesaja 55,3) Und Jesus sagt über den Glauben und die Nachfolge: *Meine Schafe hören meine Stimme, und ich kenne sie und sie folgen mir.* (Johannes 10,27)



Aber wie können wir die Stimme Gottes oder die Stimme Jesu in unserm Alltag hören? Wie können wir sie unterscheiden von eigenen Gedanken oder fremden Stimmen? Diese „Hörhilfe“ möchte hierzu ein paar Impulse geben.

Zeit der Stille

- Ruhigen und bequemen Ort suchen.
- Handy und Telefon ausschalten.
- Evtl. den Wecker stellen auf die gewünschte Zeit (z. B. 15 Minuten).
- Lass die Gedanken kommen und gehen und gib Gott deine Gedanken!
- Fang an mit Gebet, und bitte Gott in der Stille zu dir zu sprechen!
- Wenn keine Ruhe eintritt, dann bete das Herzens-Gebet!
- Zum Abschluss ein Dank.
- Mach dir Notizen!

Hilfreiche Fragen für die Stille Zeit und das Bibellesen:
Gibt es.....

- ... eine Verheißung für mich?
- ... eine Anweisung, der ich folgen soll?
- ... eine Sünde, von der ich mich fern halten soll?
- ... einen Fehler, aus dem ich lernen soll?
- ... eine Segnung, über die ich mich freuen kann?
- ... einen Menschen, der mir Probleme macht und den ich segnen soll?
- ... einen neuen Gedanken über Gott, Jesus Christus den Heiligen Geist?



HerzensGebet

Beim **Einatmen** spricht man „Herr Jesus Christus!“, verbunden mit der Herzensbitte, den Geist des Herrn in sich einzulassen, beim **Ausatmen** spricht man „Erbarme dich meiner!“ mit der Herzensbitte, dass das Erbarmen des Herrn unmittelbar Gelassenheit und Leichtigkeit schaffe.

Es ist auch möglich, beim Ein- und Ausatmen im Herzen Folgendes im Blick zu haben und zu beten:
Beim Einatmen: Wir empfangen das Leben, das Gott uns schenkt. Sein Geist füllt uns mit Kraft, Frieden und Hoffnung. **Danke** für alles, was Gott dir Gutes tut!
Beim Ausatmen: Wir geben uns Gott hin, lassen Sorgen, Zweifel und Sünden los und vertrauen ihm. **Bitte** Gott um Vergebung und um Hilfe!

Zeit des Gebets

Jesus ist gegenwärtig und möchte mit dir ins Gespräch kommen und dein Ohr und Herz füllen. Er möchte Zeit mit dir verbringen. Du kannst mit ihm reden wie mit einem Freund.

Praktische Tipps:

- Such dir einen ruhigen Ort und zünde dir evtl. eine Kerze als Symbol für Licht und Hoffnung an.
- Man kann bequem sitzen, sich hinknien oder liegen, die Hände falten oder öffnen oder einfach nur reden und hören.
- Laut beten bewahrt vor anderen Gedanken.

- Es gibt auch Stoßgebete für jede Gelegenheit.
- Man kann Gebetsspaziergänge machen.
- Man kann auch den ganzen Tag über im „beständigen Beten“ bleiben und immer im Zwiegespräch mit Jesus sein.
- Nimm dir die Bibel zur Hilfe und lies z. B. in den Psalmen oder das Vaterunser.
- Bete Luthers Morgen- oder Abendsegen im Gesangbuch (EG 815 bzw. 852).
- Tipp: Im Gesangbuch gibt es Gebetsvorschläge zu vielen Anlässen (EG 813-951).

Vorschlag zum Ablauf:

Zuerst mit Dank beginnen, dann um Vergebung bitten, dann Fürbitte und dann HÖREN/Stille. Notiere dir deine Erkenntnisse und Gedanken.

Gebet mit dem leeren Stuhl

Manchmal helfen Gegenstände oder bildhafte Vorstellungen zur Konzentration, so z. B. folgender Vorschlag: Setze dich hin, und gegenüber von dir platzierst du einen leeren Stuhl. Nun stelle dir konkret vor, dass Jesus darauf sitzt und du mit ihm wie mit einem Freund reden kannst. Sprich mit ihm laut und hör ihm zu.

