Inhalt

Meine stille Zeit
– Impulse zum Gebet

1. Er hebt mein Haupt empor | 9

Was die Sonnenblume über das Beten lehrt 9
Das Gebetsleben von Jesus 13
Im Glauben wachsen 17
Verheißungen sind wie Sonnenblumen 25

2. Es wird gut – mit Gott | 31

Mit Gott wird alles gut 31
Gebetserfahrungen als Zeugnisse der Erinnerung 41
Der Dienst des Gebets 45

3. Traue Gott Großes zu | 55

Vier himmlische Schlüssel zu göttlichen Segnungen 55
Das Geheimnis der Fürbitte 66
Wie sollen wir beten? 69

4. Hingebungsvolles Gebet | 75

Beten wie Hanna 75
Rückhaltloses Vertrauen wird belohnt 78

5. Die Beziehung mit Gott pflegen | 81

Die persönliche Andachtszeit 81
Eine himmlische Einladung 86

Über dieses Buch

Jedes Jahr erstellt die „Abteilung Frauen“ der Generalkonferenz der Siebenten-Tags-Adventisten Material für einen besonderen Gebetssabbat für Frauen. Dies enthält jeweils eine Predigt für den Sabbatgottesdienst sowie vertiefendes Material für den Nachmittag. Der offizielle Termin für diesen weltweiten Gebetstag ist der 1. Sabbat im März, es steht den Gemeinden aber frei, wann und wie sie das Material verwenden. Ob die gesamte Gemeinde teilnimmt oder nur die Frauengruppen, durch diese besonderen Gottesdienste werden viele Teilnehmer gesegnet. Doch was bleibt davon im Gedächtnis?

Damit noch mehr Menschen von diesem Material profitieren können, wurden die Texte der Internationalen Gebetstage der Jahre 2014–2017 neu überarbeitet und in Buchform gebracht. Das Verdienst für die Grundidee sowie die Umsetzung liegt bei Jaimée M. Seis, welche die unterschiedlichen Texte und Präsentationen in einen gut lesbaren Zusammenhang gestellt hat.

Unser Dank gilt den Autorinnen, welche das Material für die Gebetstage erstellt und aufbereitet haben, sowie der Abteilung Frauen der Generalkonferenz der Siebenten-Tags-Adventisten, welche die Erlaubnis der Herausgabe der Texte in Buchform erteilt hat.

Wir möchten uns vor allem bei unserem liebenden Gott bedanken, der von Anfang an seinen Segen auf dieses Werk gelegt hat. Schon bei der Arbeit an den Texten durften wir das erfahren, und so freuen wir uns, diesen Segen an unsere Leserinnen weitergeben zu können. Es ist uns ein Herzensanliegen, dass durch dieses Buch das Gebetsleben vieler Leserinnen vertieft und ihre Gemeinschaft mit Gott immer enger wird.

Angelika Pfaller

Die Autorinnen

Guadalupe Savariz de Alvarado

„Er erhebt mein Haupt empor" – Internationaler Gebetstag 2014

Derzeit ist Guadalupe Direktorin der Abteilung Frauen in der Southern Union Mission der Euro-Asien Division der STA. Sie ist mit Pastor Freddy Alvarado Pimentel verheiratet und hat zwei Söhne. Sie wirkte zuvor zusammen mit ihrem Mann in der Euro-Afrika-Division als Missionarin, Lehrerin, Schul- und Familienberaterin. Auf dem Gebiet der Familien-Beziehungen hat sie einen Master Abschluss erworben.

Carolyn Rathbun Sutton

„Es wird gut – mit Gott" – Internationaler Gebetstag 2015

Carolyn ist für das jährliche Frauenandachtsbuch, das die Abteilung Frauen der Generalkonferenz der STA veröffentlicht, verantwortlich. Mit ihrem Mann Jim Sutton hat sie zwei Söhne, zwei Schwiegertöchter und drei Enkelkinder. Sie sammelte viele Erfahrungen im adventistischen Bildungssystem in den USA und in Zentralafrika, doch die härteste war ihr siegreicher Kampf gegen den Krebs. Hier wurde ihr noch deutlicher bewusst, dass das Gebet die Rettungsleine ist, die uns mit Jesus verbindet.

Melody Mason

„Trau Gott Großes zu" – Internationaler Gebetstag 2016

Melody lebt mit ihrer Familie in Arkansas, wo sie mit ARME Bible Camp Ministries zusammenarbeitet, Gebetsinitiativen für das jährliche Treffen der Generalkonferenz und andere offizielle Gemeindeveranstaltungen leitet und zudem ehrenamtlich in Übersee-Missionen wirkt.

Gina Wahlen

„Hingebungsvolles Gebet" – Internationaler Gebetstag 2017

Gina und ihr Mann Dr. Clinton Wahlen haben einen verheirateten Sohn und eine Tochter. Gemeinsam unterrichteten sie am Theologischen Seminar Zaokski in Russland und am „Adventist International Institute of Advanced Studies" auf den Philippinen. Zurzeit arbeitet Gina, die einen Master of Arts in Religionskommunikation erworben hat, als Redakteurin und Medienmanagerin für das Büro des Generalkonferenz-Präsidenten.

Bonita Joyner Shields

„Die Beziehung mit Gott pflegen"

Bonita Joyner Shields ist derzeit stellvertretende Verwaltungsdirektorin der Nordamerikanischen Division. Zuletzt war sie in der Abteilung Sabbatschule und Gemeindeaufbau der Generalkonferenz als Redakteurin sowie für den Arbeitsbereich Jüngerschaft zuständig. Sie arbeitete fünf Jahre lang beim Adventist Review und war fast sieben Jahre lang stellvertretende Pastorin der Spencerville Church in Silver Spring, Maryland, wo sie am 26. Januar 2002 als Pastorin beauftragt wurde.

Shields erhielt ihren Bachelor-Abschluss in Theologie an der Washington Adventist University und ihren Master-Abschluss in Pastoraltheologie an der Andrews University. 2016 absolvierte sie das Dave Ramsey Financial Coach Master-Training. Sie lebt mit ihrem Mann Roy in Silver Spring, Maryland.

Ein Gebet

(nach Melody Mason)

Mein himmlischer Vater,
ich bitte dich um deinen Heiligen Geist.
Möge er mich leiten,
wenn ich dieses Buch über das Gebet studiere.

Bitte öffne mein Herz
und nimm alles Hindernde fort,
während ich lerne, mit dir zu sprechen.

Herr, ändere mich von innen heraus.
Schenke mir eine tiefe Sehnsucht
nach wahrer Gemeinschaft mit dir
und stille sie in unserer gemeinsamen Zeit.

Wenn ich dieses Buch weglege,
möchte ich diese Veränderungen spüren
und wissen, dass ich dir nähergekommen bin.
Leite mich an, offener mit dir zu sprechen
und aufmerksamer auf dich zu hören,
damit du mich segnen kannst,
wie du es versprochen hast.

Hab Lob und Dank dafür,
dass du dieses Gebet erhörst.
Im Namen Jesu

Amen

1.

Er hebt mein Haupt empor

Autorin: Guadalupe Savariz de Alvarado

Was die Sonnenblume über das Beten lehrt

„Du, Herr, bist meine Ehre und hebst mein Haupt empor.“ (Psalm 3,4)

Blumen gehören zu dem Schönsten, was Gott geschaffen hat. Wollte er uns damit einfach nur eine Freude machen? Es steckt wohl mehr dahinter als ein rein ästhetisches Vergnügen. Die Natur erzählt uns – als zweites Lehrbuch Gottes – von ihm und seiner unendlichen Liebe für uns.

Ich möchte hier die Sonnenblume als Beispiel dafür hervorheben. Sie zählt nicht ohne Grund zu den beliebtesten Blumen, daher finden wir sie in Sträußen, Gärten, Dekorationen, auf Gemälden und Textilien. Sie stammt aus Gottes Schöpferhand und weist uns auf ihn hin. Ich möchte diese Pflanze als ein Beispiel für ein fruchtbares Gebetsleben verwenden.

Wenn ich einen Sonnenblumensamen in guter Erde vergrabe, ihn regelmäßig gieße und den Blumentopf an einen sonnigen Platz stelle, wird er keimen, wachsen und zu einer wunderschönen Sonnenblume werden. Aus dem einen Samen, den ich gepflanzt habe, werden viele neue – manche Sorten bringen beinahe 2000 Samen! So veranschaulicht die Sonnenblume die Tatsache, dass ein einziger Same vielfach Frucht bringen kann.

Jesus verwendete ebenfalls ein Bild aus der Natur, als er seinen Jüngern erklärte: *„Ich bin der Weinstock, ihr seid die Reben. Wer in mir bleibt und ich in ihm, wird viel*

Frucht bringen. Denn getrennt von mir könnt ihr nichts tun.“ *(Johannes 15,5 NLB)* Wird eine Rebe vom Weinstock getrennt, werden aus ihr keine Trauben wachsen. So ist es auch mit uns. Ohne Gott bleiben wir fruchtlos. Wenn wir aber mit Jesus durch Liebe verbunden sind, er durch seinen Geist in uns lebt, mit uns spricht und uns anleitet, dann werden die Früchte folgen. Durch sie können wir die „Frohe Botschaft“, das Evangelium von Jesus und seiner Liebe, an andere weitergeben. Dann säen wir den Samen, der durch Gottes Wirken wieder vervielfacht wird – wie bei einer Sonnenblume.

Wie kann nun eine Sonnenblume mein Gebetsleben bereichern? Ich habe drei Eigenschaften entdeckt, die mir Anlass zum Nachdenken gaben.

1. Die Sonnenblume hält ihr Haupt hoch.

In unserer Welt scheint nicht immer die Sonne. Sie ist von Sünde geprägt, Schmerz und Leid sind allgegenwärtig. Manchmal drohen sie, uns zu zerbrechen und wir sind nahe daran, in Verzweiflung zu versinken. Doch unser Vater lässt uns nicht im Stich. Liebevoll und barmherzig unterstützt er uns, seine Kinder, und gibt uns die Kraft, selbst in den schwierigsten Umständen unseren Kopf hoch zu halten.

In der Bibel finden wir viele Beispiele, die uns zeigen, wie inmitten von Not und Leid der Glaube siegte. Denken wir an König David, der auf der Flucht vor seinem Sohn, Gott mit den folgenden Worten lobte: *„Du, Herr, bist der Schild für mich, du bist meine Ehre und hebst mein Haupt empor.“* *(Psalm 3,4)*

Zu dieser Zeit musste er erfahren, dass sein Sohn Absalom nicht davor zurückschrecken würde, ihn zu töten, um sich selbst die Königsmacht zu sichern. Einige seiner engsten Vertrauten verrieten ihn, während er die Menschen sagen hörte: *„Gott wird ihn nicht retten!“* *(Psalm 3,3 NLB)*. Um sein Leben zu retten, blieb David nur die überstürzte Flucht *(2. Samuel 15)* mit wenigen Getreuen. In dieser Situation, von seelischen wie körperlichen Schmerzen geplagt, zeigte er seinen tiefen Glauben, indem er ausrief: „Gott ist es, der mein Haupt erhebt!“

Das ist nicht nur eine Begebenheit aus grauer Vorzeit. Gott ist auch bei uns und erhebt unsere Häupter! Wir dürfen aus diesem Grund im Glauben mit Mut, Stärke und Gewissheit vorangehen, denn er stützt uns mit seiner Kraft und lässt uns zu Überwindern werden.

Die Last des Lebens, Schmerz, Leid und die Folgen unserer eigenen Verfehlungen drücken uns oft nieder. Die Umstände scheinen unserem Glauben den Boden zu entziehen und Hoffnungslosigkeit schneidet uns die Luft ab. Gerade dann dürfen wir mit dem Psalmisten sagen: *„Ich erhebe meine Augen zu dir!“* *(Psalm 123,1 NLB)* *„Woher wird mir Hilfe kommen? Meine Hilfe kommt vom Herrn, der Himmel und Erde gemacht hat.“* *(Psalm 121,1–2 NLB)*

Gerade der Psalm 121 enthält die schönsten Verheißungen, die uns in unserer Verzweiflung ermutigen. Gott ist da, ganz nahe. In allem Schmerz, aller Angst und Einsamkeit dürfen wir zuversichtlich zu ihm aufblicken. Er wartet darauf, von uns angesprochen zu werden.

In Psalm 40 berichtet David, wie Gott ihn davor bewahrte, in Hoffnungslosigkeit zu versinken: *„Er rettete mich aus dem Sumpf der Verzweiflung. Er stellte mich auf festen Boden und gab meinen Füßen festen Halt. Er legte mir ein neues Lied in meinen Mund, mit dem ich unseren Gott loben kann."* *(Verse 3–4, NLB)*

Gott war an Davids Seite, er richtete Elia auf, stärkte Daniel, tröstete Josef und rettete die Ehebrecherin, die zu Jesus gebracht wurde. Diese Menschen konnten ihr Haupt erheben, wie Sonnenblumen es von Natur aus tun, weil Gott sie dazu befähigte. Er ist auch an deiner Seite und gibt dir Kraft, dein Haupt zu erheben.

2. Die Sonnenblume richtet sich zur Sonne hin aus

Halte deinen Blick unerschütterlich auf Jesus gerichtet *(Hebräer 12,1–3)*. Jesus selbst sagt: *„Ich bin das Licht der Welt. Wer mir nachfolgt, braucht nicht mehr im Dunkeln umherzuirren, denn er wird das Licht haben, das zum Leben führt."* *(Johannes 8,12 NLB)*

Im Blick auf Gott liegt neue Kraft verborgen. Das durfte auch der Apostel Petrus eindrücklich erfahren, als er mitten im Sturm zusammen mit seinen Freunden in einem kleinen Boot von tosenden Wellen durchnässt wurde. Wie glücklich war er, als er in der langsam näherkommenden Gestalt, die ihn zuerst erschreckt hatte, seinen Freund und Meister erkannte. Voll Freude rief er Jesus zu: *„Herr, wenn du es wirklich bist, befiehl mir, auf dem Wasser zu dir zu kommen!"* *(Matthäus 14,28 NLB)*

Bei einer ähnlichen Begebenheit hatte der Fischer bereits Jesu göttliche Macht und seine Herrschaft über Wind und Wogen erlebt, und so bittet er vertrauensvoll um eine einzigartige Erfahrung. Er will näher zu Jesus, und dieser erfüllt ihm seine Bitte. Petrus verlässt das relativ sichere Boot, das ihn bis jetzt über Wasser gehalten hat, und setzt seine Füße, einen nach dem anderen, auf die unruhige Wasseroberfläche. Er lässt Jesus, seinen Herrn, nicht aus den Augen und beginnt, auf ihn zuzugehen. Sein Blick hängt am Meister, Schritt für Schritt nähert er sich seinem Ziel. Im Vertrauen auf die Macht Jesu vollbringt er Unmögliches, sein Glauben ist groß – in diesen Momenten.

„Den Blick auf Jesus gerichtet, ging Petrus sicher über die Wasseroberfläche. Als er aber selbstzufrieden auf seine Gefährten im Boot zurückschaute, verlor er den Erlöser aus den Augen. Der Wind tobte. Die Wellen schlugen an ihm hoch und türmten sich zwischen ihm und Jesus auf. Da überkam ihn große Angst. Für einen Augenblick verlor er Christus aus den Augen, und sein Glaube geriet ins Wanken. Petrus begann zu sinken. Aber während ihn die Wogen mit dem Tod bedrohten, wandte Petrus seinen Blick weg von den tobenden Wassern. Er schaute auf Jesus und flehte: ‚Herr, rette mich!'" *(Der Sieg der Liebe, S. 361)*

Der Glaube von Petrus ermöglichte es ihm, auf dem Wasser zu gehen. Die menschliche Natur ist jedoch schwach, und aus unserer eigenen Kraft können wir das Unmögliche nicht vollbringen. Wenn wir Jesus aus den Augen verlieren – wie es Petrus passierte – werden wir untergehen.

Es ist lebensnotwendig, uns diese Erkenntnis stets vor Augen zu halten. Unabhängig davon, wie lange wir schon gläubig sind oder einer Kirchengemeinde angehören, welches Amt wir dort innehaben und wie siegreich wir in der Vergangenheit waren,

müssen wir jeden Tag, in jedem Augenblick unseren Blick fest auf Jesus gerichtet halten. Wenn wir es zulassen, dass unsere Augen abschweifen, ist der Untergang, das Versagen, sicher.

Die Stürme, die unser Leben bedrohen, stehen für Schwierigkeiten, für das Böse und seinen zerstörerischen Einfluss und all die großen und kleinen Dinge, die unser Leben gefährden – auf geistlicher, materieller und emotionaler Ebene. In Notlagen stehen wir in Gefahr, nur noch auf die Probleme zu sehen, auf die Frustrationen, den Schmerz und die Enttäuschungen. Indem wir alles andere ausblenden, versinken wir in Schwarzseherei, in einer negativen Grundeinstellung und vor allem in Selbstmitleid.

Oft gleicht unser Glaubensweg dem des Volkes Israel. Von Gott wunderbar aus der Sklaverei Ägyptens befreit und täglich ernährt, bewahrt und geführt, gab es immer wieder Gelegenheiten, seinen Glauben zu beweisen. Unfehlbar führte die Entmutigung zur Herausforderung Gottes, weil der Blick vom Beweis seiner Gegenwart zu den Schwierigkeiten des Alltags abschweifte. Statt sich an der Verheißung über das gelobte Land, das sich bereits zu ihren Füßen ausbreitete, festzuklammern, ließen die Wanderer es zu, dass der ängstliche Bericht der zehn Kundschafter ihren Blick trübte, bis sie schließlich dem Land der Verheißung den Rücken zukehrten und sprachen: *„Lasst uns einen Anführer wählen und nach Ägypten zurückkehren!“* *(4. Mose 14,4 NLB)*

Den Glaubensblick auch inmitten von Schwierigkeiten unbeirrt auf Jesus gerichtet zu halten, erfordert Zuversicht und die Fähigkeit, an den Verheißungen Gottes festzuhalten, selbst wenn die Zukunft menschlich gesehen unsicher erscheint *(Jesaja 43,2; Psalm 46,2–4)*. Daraus erwächst Durchhaltevermögen, selbst wenn Tag für Tag dunkle Wolken den Himmel bedecken *(Hiob 1,20–21)*. Die Erinnerungen an vergangene Erlebnisse und Führungen, die uns deutlich gezeigt haben, dass Gott unser Leben fest in der Hand hält und bewirkt, dass alle Dinge zu unserem Besten dienen müssen *(Römer 8,28)*, stärken unseren Glauben. Es bedarf einer bewussten Entscheidung, Tag für Tag den Blick auf die Tatsache auszurichten, dass uns Gottes Liebe und Barmherzigkeit sicher sind *(Jesaja 55,10; Jeremia 13,3)*.

„Unsere Verbindung zu Gott kann so eng sein, dass sich unsere Gedanken bei jeder unerwarteten Schwierigkeit so natürlich auf ihn richten, wie sich eine Blume der Sonne zuwendet.“ *(Der rettende Weg,* S. 122*)*

3. Die Blüte der Sonnenblume gleicht der Sonne

„Ich habe euch ein Beispiel gegeben, dass auch ihr tut, wie ich euch getan habe.“ *(Johannes 13,15 ELB)*

Ein schneller Blick auf die Blüte der Sonnenblume genügt, um zu sehen, dass sie vom Aussehen her ihrer Namensgeberin gleicht. Das Ziel unseres Lebens als Christ ist es, Jesus ähnlich zu werden, der die „Sonne der Gerechtigkeit“ ist. Sein Leben auf dieser Erde war das umfassendste Beispiel dafür, wie sich ein Leben in engster Verbindung mit Gott auswirkt.

„Eines Tages kamen die Jünger zu Jesus, als er vertieft im Gebet auf den Knien lag.

Er schien gar nicht zu bemerken, dass sie da waren, sondern fuhr mit seinem Gebet fort. Sein Gesicht war von einem himmlischen Licht erleuchtet. Es war, als würde er in der Gegenwart des unsichtbaren Gottes stehen, und in seinen Worten lag die lebendige Kraft dessen, der direkt mit Gott spricht.

Durch den ununterbrochenen Dienst für die Menschen war Jesus oft so erschöpft, dass sich seine Mutter und seine Jünger manchmal ernste Sorgen um sein Leben machten. Hatte er jedoch am Ende eines arbeitsreichen Tages einige Stunden im Gebet verbracht und kam dann zu ihnen zurück, so lag auf seinem Gesicht ein tiefer Friede und er wirkte ausgeruht und neu gestärkt.

Jeden Morgen, nach den Stunden in der Gemeinschaft mit Gott, machte er sich auf, um das Licht des Himmels zu den Menschen zu bringen. Die Jünger begannen zu erkennen, dass die langen, im Gebet verbrachten Stunden mit der Kraft, die in seinen Worten und Taten lag, zusammenhingen.

Während sie nun seinen Bitten lauschten, spürten sie in ihren Herzen eine heilige Scheu und Demut. Als er sein Gebet beendet hatte, war es die Erkenntnis ihrer eigenen Bedürftigkeit, die sie dazu trieb, ihn zu bitten: ‚Herr, lehre uns beten!'" *(Das Gebet, S. 107)*

Sie erkannten, dass einem ernsten Gebet in der Gemeinschaft mit Gott eine lebensverändernde Macht innewohnt. In der Gebetsgemeinschaft erfüllt Gott die Herzen seiner Kinder mit Kraft, Gnade und Frieden und befähigt sie dadurch zum Dienst an der Menschheit.

Das Gebetsleben von Jesus

Die vollständige Abhängigkeit vom Vater

Jesus war jeden Augenblick seines irdischen Lebens mit seinem himmlischen Vater verbunden. Er bietet auch uns diese einzigartige Erfahrung an, nicht nur zu besonderen Gelegenheiten, sondern täglich, zu jeder Zeit. Jeder Moment ist zum Gebet geeignet – in der Geborgenheit deines Zimmers, unterwegs auf der Straße, bei der Arbeit, mit offenen oder geschlossenen Augen, im Gehen, Liegen oder Knien, freudig und dankbar, traurig und schmerzerfüllt …

Das Gebet ist das Atmen der Seele. Es verbindet dich in einem Augenblick mit der nie versiegenden Lebensquelle, mit Gott. Jedes noch so leise Flüstern deines Herzens wird von deinem liebevollen Vater im Himmel vernommen. Bleibe wie Christus in eindringlichem Gebet versunken und erhebe dich erst von den Knien, wenn du dein Herz völlig vor Gott ausgeschüttet hast und der Friede seiner Gegenwart dein Herz erfüllt. Nimm dir Jesus auch in dieser Hinsicht zum Vorbild: „Als Mensch kam er zum Thron Gottes mit inbrünstigem Flehen, bis ihm jene himmlischen Kräfte zuflossen, die seine Menschheit mit der Gottheit verbanden. So empfing er Leben von Gott und gab es an Andere weiter." *(Das Gebet, S. 179)*

Schonungslose Selbsterkenntnis

Als Jesus Mensch wurde, nahm er unsere Natur mit allen uns eigenen Einschränkungen an, mit körperlicher Schwäche wie seelischer Angreifbarkeit. Wie wir wurde auch er mit Versuchungen konfrontiert, die ihn zu Ungehorsam und Eigensucht verführen sollten. Ja, er wurde noch viel härter versucht als je ein anderer Mensch, weil Satan wusste, was für ihn auf dem Spiel stand. Nur, wenn Jesus ein reines und heiliges Leben führte, ohne jede Ausnahme, konnte er unser Erlöser werden. Aus diesem Grund lasteten die Beschränkungen und Schwierigkeiten des menschlichen Lebens schwer auf Jesu Schultern. So wurde Christus, unser Retter, in gleicher Weise wie wir versucht, aber im Gegensatz zu uns blieb er ohne Sünde *(Hebräer 4,15)*.

„Er nahm die menschliche Natur an, lebte wie ein Mensch und hatte dieselben Bedürfnisse wie wir. Er besaß körperliche Bedürfnisse, die befriedigt werden mussten, und litt unter körperlicher Erschöpfung, die abgebaut werden musste. Das Gebet zu seinem Vater gab ihm die Kraft zur Pflicht und zur Überwindung von Schwierigkeiten.“ *(Das Gebet, S. 181–182)*

Unser Vorbild pflegte im Gebet die Gemeinschaft mit seinem Vater, um Macht und Weisheit zu erhalten, dazu die Kraft, um Satan und seinen Dämonen entgegenzutreten, die sich unablässig bemühten, ihn zu Fall zu bringen.

Im Gegensatz dazu scheinen wir Menschen oft nicht über unseren eigenen Zustand Bescheid zu wissen. Wir merken kaum, dass Satan wie ein brüllender Löwe um uns herumschleicht und danach trachtet, uns zu verschlingen. Daher begreifen wir nicht, dass unser Kampf nicht gegen Fleisch und Blut gerichtet ist, sondern gegen die unsichtbaren satanischen Mächte. Betäubt von Vergnügen, Bequemlichkeit und andern Ablenkungen erkennen wir nicht, dass unser ewiges Leben in Gefahr ist.

„Was müssen die Engel im Himmel über uns hilflose, vielen Versuchungen ausgesetzte Menschen denken, wenn sich Gott in unendlicher Liebe nach uns sehnt und uns mehr geben möchte, als wir bitten und begreifen können, und wir ihn so selten anrufen und ihm so wenig vertrauen? Ihnen ist es eine Freude, vor Gott zu kommen und sich anbetend vor ihm zu beugen. Die Gemeinschaft mit ihrem Schöpfer bereitet ihnen das größte Glücksgefühl. Aber Gottes irdische Kinder meinen oft, ohne seine Gaben, ohne seine Führung und ohne die Gemeinschaft mit ihm auskommen zu können!“ *(Das Gebet,* S. 25*)*

Wir müssen dringend erkennen, dass wir *„erbärmlich und bemitleidenswert und arm und blind und nackt sind“ (Offenbarung 3,17 NLB)*. Dann werden wir täglich zu Gott kommen und uns zu seinen Füßen niederlassen, damit Jesus uns mit seiner Treue bedecken und mit seiner Gerechtigkeit reinigen kann. Wir brauchen den Heiligen Geist so dringend wie nie zuvor, um in dieser Welt siegreich zu leben und unseren Auftrag erfüllen zu können. Wenn wir uns mit demütigem Herzen unter Gottes väterliche Hand beugen und ihm unsere Schwächen bekennen, werden wir in ihm stark sein *(2.Korinther 12,9)*.

Die Liebe zur Menschheit

Das Herz Jesu war von Zuneigung zu jedem Menschen und Mitgefühl für die Verlorenen erfüllt. Er verbrachte oft ganze Nächte und rang um diejenigen, die dem Versucher ausgesetzt waren. Sein Leben verlief zwischen den Menschenmengen und der Einsamkeit der Berge; die Gebetsgemeinschaft mit seinem himmlischen Vater und die Arbeit für die Verlorenen nahmen seine gesamte Zeit in Anspruch.

Empfinden wir Mitgefühl? Oder lassen wir die Schmerzen und Leiden unserer Mitmenschen nicht mehr an uns herankommen? Wie viele Menschen in unserer Umgebung zerbrechen an ihrer Verzweiflung, betteln in ihrer Dunkelheit um einen Sinn für ihr Leben, sehnen sich nach Worten der Zuneigung und Hoffnung, suchen fieberhaft nach Vergebung und Erlösung? Es ist unsere Aufgabe, sie aufzusuchen, ihnen Gottes Liebe und Fürsorge begreifbar zu machen, ihre Bedürfnisse kennenzulernen und sie im eindringlichen Gebet vor unseren himmlischen Vater zu bringen.

Jesus betete auch für Menschen, die selbst kein Bedürfnis nach Gebet verspürten. Er weinte um jene, die keinerlei Notwendigkeit für Tränen sahen. Er betete sogar für Generationen, die noch nicht geboren worden waren! Jesus nachzufolgen bedeutet daher, ein beständiges Gebetsleben zu führen und zum Segen der Menschheit zu wirken.

Das persönliche Gebet

Jesus, der kein Zuhause sein Eigen nennen konnte, hatte sich besondere Orte ausgewählt, an denen er betete. „Er liebte es, in der Einsamkeit der Berge mit seinem Vater Gemeinschaft zu pflegen.“ *(Das Gebet, S. 177)*

Wähle dir deinen eigenen Gebetsplatz, einen Ort, an dem du ungestört mit Gott allein sein kannst, wie Jesus es war. Das kann in der Natur sein, oder an einem abgeschiedenen Platz, wo du dich ungehindert Gott öffnen kannst. Es kann auch ein Zeitraum sein, an dem du Ruhe hast, um Gott dein Herz zu übergeben, deine Sünden und Ängste einzugestehen und deine Freuden und Herzenswünsche mit ihm zu teilen. Was dir auf dem Herzen liegt, dem schenkt dein himmlischer Vater seine ganze Aufmerksamkeit. Du kannst ihn mit deinen Bitten nie ermüden! Mit unendlichem Mitgefühl wartet er auf dich und darauf, dass du deine Lasten bei ihm ablegst. Wenn dann Ruhe in dein Herz eingekehrt ist, wird er zu dir sprechen.

„Wenn Jesus von neuen, großen Herausforderungen stand, zog er sich in die Einsamkeit der Berge zurück und verbrachte die ganze Nacht im Gebet zu seinem himmlischen Vater.“ *(Das Gebet, S. 180)*

Nichts kann die Gemeinschaft mit Gott im persönlichen Gebet ersetzen. Wenn Jesus davon täglich abhängig war, wie sehr brauchen wir schwache Menschen die Macht, die nur daraus erwächst!

„Weihe dich Gott jeden Morgen neu! Das muss die allererste Handlung des Tages sein. Sage ihm im Gebet: ‚Nimm mich, o Herr, ich will dir ganz gehören. Alle meine Pläne lege ich dir zu Füßen. Gebrauche mich heute in deinem Dienst. Bleibe an meiner Seite und lass alles, was ich tue, aus deiner Kraft heraus und in deinem Sinn geschehen.‘“ *(Der rettende Weg, S. 86)*

Durch dieses Gebet ermöglichst du es Gott, in deinem Leben zu wirken. Dann kann er deine Pläne zu deinem Besten gelingen lassen oder sie so ändern, dass sie dir zum Segen gereichen, auch wenn du es nicht sofort verstehen kannst. Spätestens wenn wir bei ihm sind, wird er dir alles erklären und du wirst seine Liebe und Weisheit rühmen. Dann wirst du erkennen, wie er dein Gebet und die Ereignisse in deinem Leben dazu verwenden konnte, dich seinem Sohn immer ähnlicher zu machen.

„Diese Erfahrung des Christen schenkt ihm die Fähigkeit, einfach und bescheiden, freundlich und frei von Überheblichkeit zu sein. Die Menschen in seiner Umgebung werden merken, dass er Jesus kennt und von ihm gelernt hat.“ *(Bilder vom Reiche Gottes, S. 101)*

Du wirst in deinem persönlichen Gebetsleben erfahren, wie dich tiefe Freude erfüllt und wie glücklich du in der Gegenwart des Herrn sein kannst. Dieses Vorrecht kann dir niemand nehmen!

Bleibe im Licht

Das Leben eines wahren Christen spielt sich in einem geistlichen Kampf ab, dem großen Kampf zwischen Gut und Böse, zwischen Licht und Finsternis. Das Licht des Lebens führt uns aus der Finsternis des Todes. Aus Liebe zu uns hat uns Gott ein unauslöschliches Licht geschenkt, das unseren Weg erleuchten und die Versuchungen entlarven soll. Die Bibel, sein heiliges Wort und das Lehrbuch der Natur zeigen uns seinen Willen, seine Liebe und die wertvollen Verheißungen, die uns bis ans Ziel begleiten werden.

Darum kämpfe in seinem Licht, ohne zu ermüden, den guten Kampf des Glaubens. Die drei geistlichen Wahrheiten, die uns Gott durch seine herrliche Sonnenblume lehrt, sollen dir dabei helfen:

Die Sonnenblume hebt ihr Haupt hoch.

Unser Herr erhebt mit seiner liebevollen Hand auch dein Haupt. Du kannst durch ihn siegreich sein, während du auf dem Weg, den er dir bereitet, zu ihm gehst.

Die Sonnenblume richtet sich auf die Sonne aus.

Halte deinen Blick fest und unbeirrt auf Jesus gerichtet. Lasse es nicht zu, dass dich die Stürme der Schwierigkeiten, welche dich bedrohen, ablenken. Jesus hat die Macht, den Sturm zu stillen, und mit dem Blick auf ihn kannst du – wie Petrus – über die tosenden Wellen schreiten.

Die Blüte der Sonnenblume gleicht der Sonne.

Unser Ziel ist es, Jesus immer ähnlicher zu werden. Triff jeden Tag die Entscheidung, so zu leben, wie er es tat und die Kraft durch das Gebet dafür zu bekommen, so wie er es uns zeigte.

Gott erfreut uns mit den wunderschönen Sonnenblumen. Lass dich durch sie immer wieder dazu inspirieren, diese geistlichen Wahrheiten in deinem Leben sichtbar werden zu lassen. Gott, unser himmlischer Vater, segne dich bei jedem deiner Schritte und erleuchte dich mit seinem Licht.

Freude dich erfüllt. Ja, deine Freude soll vollkommen sein!“ (frei formuliert nach *Johannes 16,22; 15,4–5; 16,26–27; 15,9–11*)

Verheißungen sind wie Sonnenblumen

„Wie kann ein junger Mensch in seinem Leben rein von Schuld bleiben? Indem er sich an dein Wort hält und es befolgt. – Ich bete von ganzem Herzen: Erhöre mich, Herr! Ich will mich an deine Ordnungen halten.“ *(Psalm 119,9.145 NLB)*

Sonnenblumen sind wunderschön, erfreuen das Herz und den Magen, doch das ist nicht alles. Sie haben eine ganz besondere Eigenschaft, die man nicht auf den ersten Blick erkennen kann: Sie reinigen den Boden, in dem sie wachsen.

Nach dem Reaktorunfall in Tschernobyl (1986) wurde eine besondere Sonnenblumensorte in weiten Feldern auf dem verseuchten Gebiet angepflanzt, um den geschädigten Boden zu regenerieren. Auch in Japan, als 2011 nach dem Tsunami das Umland von Fukushima verstrahlt worden war, wurde dieses mühsam gerodet, um den Anbau der Sonnenblumen zu ermöglichen. Dieser Prozess, der Schadstoffe aus dem Boden und dem Grundwasser entfernt, wird Phytoremediation genannt.

Sonnenblumen nehmen schädliche Metalle wie Blei und Kadmium auf. Sie können auch eingesetzt werden, um Landmassen von Metallen, Pestiziden, Lösungsmitteln, Sprengstoffen, Rohöl und Giftstoffen zu befreien. Man erforscht zurzeit, wie man sie am besten einsetzen kann, um die Probleme der verseuchten Böden zu lösen.

Diese Eigenschaft der Sonnenblumen kann als Gleichnis dafür dienen, was Gott uns anbieten will. Auch wir brauchen Reinigung und Heiligung. Wenn wir darum bitten, wird der Herr in unserem Leben und in unserem Herzen diesen Prozess in Gang setzen. Die Bibel offenbart uns seine grenzenlose Liebe, mit der er uns ermutigt, uns an seine unfehlbaren Verheißungen zu klammern. Er allein hat die Macht, zu heilen, zu reinigen und die giftigen Folgen unserer Verfehlungen aus unseren Herzen zu entfernen. Als er auf der Welt lebte, zeigte Jesus immer wieder, wie rasch er auf Hilferufe hörte und die Menschen vom Aussatz der Sünde reinigte, sie heilte und befreite. Nur, wen er frei macht, der ist wirklich frei!

Schon im Alten Testament schrieb der Psalmist: *„Wie kann ein junger Mensch in seinem Leben rein von Schuld bleiben? Indem er sich an dein Wort hält und es befolgt. – Ich bete von ganzem Herzen: Erhöre mich, Herr! Ich will mich an deine Ordnungen halten.“* *(Psalm 119,9.145 NLB)*

Davids Bitte sollte auch von uns heute ausgesprochen werden: *„Gott, erschaffe in mir ein reines Herz und gib mir einen neuen, aufrichtigen Geist.“* *(Psalm 51,12 NLB)*

Gott ermutigt dich mit diesen Versen, zu ihm zu kommen. Er möchte dich mit seinen Verheißungen stärken, von denen er unzählige in seinem Wort überliefern ließ. Wie Sonnenblumen verwendet er sie, um dich von „Schadstoffen“ wie Verzweiflung, Angst, Selbstmitleid, Entmutigung, Sorge, Unversöhnlichkeit, Neid und Schuld zu befreien und dein Herz zu reinigen.

Gott steht zu seinem Wort, und du musst ihn nicht daran erinnern, welche Verheißungen er ausgesprochen hat. Im Gegenteil, er erinnert dich daran, dass er dir ganz sicher helfen wird. Lies sie, verinnerliche sie und lass sie in deinem Herzen lebendig werden. Verwende sie in deinen Gebeten und vertraue Gott, dass er sie heute wie damals erfüllen wird.

Eigne dir die Verheißungen an

Es hilft beim Einprägen, wenn man die biblischen Verheißungen in eigenen Worten ausdrückt. Dazu muss man sich mit ihrem Inhalt, ihrem Sinn und ihrer Bedeutung auseinandersetzen. Hier findest du einige Verheißungen aus der Bibel und Platz für deine eigenen Worte. Mögen sie zu Sonnenblumen für dein Herz werden!

Gott sorgt für dich

„Sorgt euch um nichts, sondern in allen Dingen lasst eure Bitten in Gebet und Flehen mit Danksagung vor Gott kundwerden. Und der Friede Gottes, der höher ist als alle Vernunft, bewahre eure Herzen und Sinne in Christus Jesus.“ *(Philipper 4,6–7)*

Gott verleiht dir neue Kraft

„Er gibt dem Müden Kraft und dem Ohnmächtigen mehrt er die Stärke. Die auf den Herrn hoffen, gewinnen neue Kraft: Sie heben die Schwingen empor wie die Adler, sie laufen und ermatten nicht, sie gehen und ermüden nicht.“ *(Jesaja 40,29.31 ELB)*

Gott schenkt dir Ruhe

„Kommt her zu mir, alle ihr Mühseligen und Beladenen! Ich werde euch Ruhe geben. Nehmt auf euch mein Joch und lernt von mir! Denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig, und ihr werdet Ruhe finden für eure Seelen; denn mein Joch ist sanft, und meine Last ist leicht.“ (Matthäus 11,28–30 ELB)

Geborgen in Gott

„Gesegnet ist der Mann, der auf den Herrn vertraut und dessen Vertrauen der Herr ist! Er wird sein wie ein Baum, der am Wasser gepflanzt ist und am Bach seine Wurzeln ausstreckt und sich nicht fürchtet, wenn die Hitze kommt. Sein Laub ist grün, im Jahr der Dürre ist er unbekümmert und er hört nicht auf, Frucht zu tragen.“ (Jeremia 17,7–8 ELB)

Stark trotz Schwachheit

„Er hat zu mir gesagt: ‚Lass dir an meiner Gnade genügen, denn meine Kraft ist in den Schwachen mächtig.‘ Darum will ich mich am allerliebsten meiner Schwachheiten rühmen, damit die Kraft Christi bei mir wohne. Darum bin ich guten Mutes in Schwachheit, in Misshandlungen, in Nöten, in Verfolgungen und Ängsten um Christi willen; denn wenn ich schwach bin, so bin ich stark.“ (2. Korinther 12,9–10)

Vertrauensvoll bitten

„Bittet, und es wird euch gegeben werden; sucht, und ihr werdet finden; klopft an, und es wird euch geöffnet werden! Denn jeder Bittende empfängt, und der Suchende findet, und dem Anklopfenden wird geöffnet werden.“ (Matthäus7,7–8 ELB)

„Wenn nun ihr, die ihr böse seid, euren Kindern gute Gaben zu geben wisst, wie viel mehr wird der Vater, der vom Himmel gibt, den Heiligen Geist geben denen, die ihn bitten!“ (Lukas 11,13 ELB)

Zuversicht in jeder Lage

„Fürchte dich nicht, denn ich bin mit dir! Hab keine Angst, denn ich bin dein Gott! Ich stärke dich; ja, ich helfe dir; ja, ich halte dich mit der Rechten meiner Gerechtigkeit!“ (Jesaja 41,10 ELB)

Deine persönlichen Lieblingsverheißungen

Hier ist Platz für deine liebsten Verheißungen und schönsten Erfahrungen mit ihnen. Schreibe auf, warum sie für dich so besonders geworden sind und was du mit ihnen erlebt hast. Wenn du einmal niedergeschlagen oder traurig bist, kannst du dir mit diesen Zeilen die ermutigenden Erfahrungen wieder ins Gedächtnis rufen und die bewährten Verheißungen erneut im Gebet vor Gott wiederholen.

Wenn du bereit bist, deine Erfahrungen mit anderen zu teilen, kannst du ihnen Mut machen, selbst mit Gott zu gehen und ebenfalls nach Verheißungen zu suchen. So kann der Herr durch dich wirken und seine Versprechen wie Sonnenblumensamen in die Menschenherzen tragen. Der Segen vervielfältigt sich und kehrt schließlich zu dir zurück!

Meine Lieblingsverheißungen

Meine Erfahrungen

Loben mit den Psalmen

Mögen deine Gebete von Gottes Verheißungen getragen sein. Mögest du stets in die Lieder der Psalmen einstimmen können, die Gottes Treue zu seinen Versprechen und Zusagen besingen. Möge sein Lob wie eine Sonnenblume in deinem Herzen erblühen.

„Ich habe dein Wort in meinem Herzen bewahrt. – Deine Zusagen sind wahr, deshalb liebe ich sie so sehr.“ (Psalm 119,11.140 NLB)

„Herr, ich danke dir von ganzem Herzen, ich will dir singen … Ich preise deinen Namen für deine Gnade und Treue, denn du hast versprochen, deine Zusagen einzuhalten um der Ehre deines Namens willen. Wenn ich zu dir bete, erhörst du mich; du machst mir Mut und gibst mir Kraft. … Wenn ich auch von allen Seiten bedrängt werde, wirst du mir doch das Leben bewahren … Der Herr wird alles zu einem guten Ende bringen. Herr, deine Gnade gilt für alle Zeit.“ (Psalm 138,1–3.7–8 NLB)

paint the world
SUPER
COLORING