

2 Praktische Theologie »Stille Zeit«

3 Der folgende Text entspricht dem informationsreichen Traktat „Wie ich einen halben
4 Tag in der Stille verbringe“¹ von Lorne C. Sanny^a. Ich empfehle, es nicht nur durchzule-
5 sen, sondern auch beim nächsten eigenen Tag der Stille mitzunehmen und als Muster
6 zu verwenden (ANP).

7 I) Einleitung

8 „Ich hätte nie gedacht, dass ein Tag solch eine Veränderung bewirken kann“, sagte mir
9 einmal ein Freund. „Ich habe plötzlich ein viel besseres Verhältnis zu allen Menschen.
10 Warum mache ich das nicht öfter?“

11 Bemerkungen wie diese kommen von Leuten, die sich Zeit nehmen, eine längere Zeit in
12 der Stille zu verbringen. Die den vielen Aktivitäten, die unsere leistungsorientierte Zeit
13 fordert, wird wahres Gebet eher als Luxus angesehen. Wer kann es sich schon leisten,
14 aus dem Karussell auszusteigen - und sogar einen halben Tag?

15 Die Bibel sagt uns nicht nur, dass wir es tun sollen, sondern auch, wie wir es tun sollen.
16 Wir haben einmal die Aufforderung „betet ohne Unterlass“ (1Thess 5,17). Hiermit sind
17 wir zu einer ständigen Gebetshaltung aufgefordert. Wir sollen so auf Gott eingestimmt
18 sein, dass wir während des Tages zu jeder Zeit unsere Herzen zu ihm erheben können
19 mit Lob oder Bitte.

20 Außerdem wird die Praxis einer „Stillen Zeit“ oder „Morgenwache“ beschrieben: Ps
21 5,3.4; Dan 6,11; Mk 1,35. Für einen gesunden, sich im Wachstum befindenden Christen
22 ist es unerlässlich, täglich Zeit im Gebet und im Nachdenken über das Wort Gottes zu
23 verbringen.

24 Zum dritten werden in der Bibel ausgedehnte Gebetszeiten erwähnt. Jesus verbrachte
25 ganze Nächte im Gebet. Nehemia betete etliche Tage, nachdem er von der Not Jerusa-
26 lems gehört hatte. Mose verbrachte dreimal 40 Tage und 40 Nächte allein mit Gott.

27 II) Von Gott lernen

28 Ich glaube, dass es diese besonderen Gebetszeiten waren, in denen Gott Mose seine
29 Wege und Pläne darlegte Ps 103,7. Er erlaubte Mose, durch ein Loch im Zaun zu sehen
30 und besondere Einsicht zu bekommen. Die Masse des Volkes sah nur die Taten Gottes,
31 wie sie sich Tag für Tag entfalteten.

32 Ich habe einmal zu Dawson Trotman, dem Gründer der Navigatoren, gesagt: „Mir
33 scheint, Du verstehst Dich als jemand, der in besonderer Weise von Gott gebraucht
34 wird.“ - „Ich glaube nicht, dass das der Fall ist“, antwortete er, „aber eins ist mir klar:
35 Gott hat mir einige Verheißungen gegeben, und ich weiß, dass er sie erfüllen wird.“ In
36 früheren Jahren hat Dawson häufig längere Zeiten im Gebet verbracht, und aus diesen
37 Zeiten ist die Navigatoren-Arbeit entstanden - nicht durch Methoden oder Prinzipien,
38 sondern durch Verheißungen aus Gottes Wort.

¹ Anm. ANP: Ich amüsiere mich jedes Mal, wenn ich sehe, wie bereits vor Jahrzehnten der Übersetzer/Herausgeber der deutschen Ausgabe dieses Heftleins die Notwendigkeit sah, den amerikanischen Titel zu „entschärfen“. Während der deutsche Titel von „einem halben Tag“ spricht, lautet der Originaltitel „How to spend a Day in Prayer“ (dt.: „Wie verbringe ich einen Tag im Gebet?“). Auch wenn die genaue Länge dieser Gebetszeit nicht entscheidend ist, hat man wohl damals bereits auf die gegenwärtige Situation im deutschen Gebetsleben reagiert. Für welchen Titel würde man sich wohl heute entscheiden? - Jawhe, segne dieses Lerneinheit und lass sie dazu beitragen, dass wir alle viel Zeit in der „Stille“ verbringen!

39 Mit die erfrischendsten und stabilisierendsten Zeiten in meinem Leben waren längere
40 Gebetszeiten. Hier wurden neue Richtungen festgelegt oder Gottes Wille bestätigt. Ich
41 ging meistens nach Draußen in die Natur.

42 Auch für Sie können solche Gebetszeiten Zeiten der Beruhigung, des Anhaltens und des
43 Aussteigens aus der täglichen Hektik werden, wo Gott Wegmarkierungen setzt, von de-
44 nen aus Sie weitergehen.

45 Auch Ihre tägliche Zeit mit Gott wird wirkungsvoller. Sie werden erleben, dass Sie Dinge
46 in die Alltagswirklichkeit hinein beten können, die Gott Ihnen in einer längeren Zeit in
47 der Stille ans Herz gelegt hat. Und die verbesserte Stille Zeit wiederum wird Ihnen zur
48 Grundlage für das Beten ohne Unterlass. Vielleicht haben Sie nur noch keine längere
49 Zeit im Gebet verbracht, weil Sie die Notwendigkeit nicht gesehen haben. Oder Sie
50 wussten nicht genau, wie Sie es anfangen konnten.

51 III) Warum einen halben Tag im Gebet?

52 Warum sollen wir aus unserer Betriebsamkeit solch einen halben Tag aussparen?

53 ■ Um über die Stille Zeit hinaus ausgiebig Gemeinschaft mit Gott zu haben und über
54 ihn nachzudenken. Wir sind dazu berufen 1Kor 1,9. Wie in jeder persönlichen Bezie-
55 hung lebt auch die Beziehung zu Christus aus dem Zusammensein. Gott achtet in
56 besonderer Weiser auf Zeiten, wo sein Volk ihn ehrt Mal 3,16.

57 ■ Um einen neuen Blick zu bekommen. Ein Gebetstag ist wie ein Aufklärungsflug über
58 ein Schlachtfeld. Besonders, wenn Sie vor Entscheidungen stehen oder durch
59 Schwierigkeiten gehen, brauchen Sie Gottes Blick auf das Unsichtbare. Zu leicht las-
60 sen wir uns durch die sichtbaren Dinge beeindrucken und bedrängen. Unsere geist-
61 liche Widerstandskraft wird gestärkt, „wenn wir nicht sehen auf das Sichtbare, son-
62 dern auf das Unsichtbare. Denn ... was unsichtbar ist, das ist ewig“ 2Kor 4,18

63 ■ Um Fürbitte zu tun. Es gibt so viele Leute, die wir vor den Herrn bringen wollen:
64 unsere nichtgläubigen Freunde und Verwandten, Missionare, unsere Pfarrer, unsere
65 Nachbarn, gläubige Freunde, unsere Regierung und viele andere mehr. Wir wissen,
66 dass durch Gebet Menschen beeinflusst und Ereignisse verändert werden. Aber wir
67 nehmen die Gebetsmacht viel zu wenig in Anspruch. Da die Zeiten immer ernster
68 werden, ist es notwendig, dass wir den Wert des persönlichen Gebets neu erkennen
69 und dadurch Dinge herbeiführen oder abwenden.

70 ■ Um unser eigenes Leben vor dem Herrn zu betrachten, es auszuwerten und eine
71 Bestandsaufnahme zu machen. Besonders vor schwierigen Entscheidungen ist solch
72 ein Tag wertvoll, aber auch als regelmäßige Einrichtung. Sie können auswerten, wo
73 Sie sich gesetzt haben, und sich von Gott neue Anweisungen durch sein Wort geben
74 lassen. Verheißungen gelten genauso für Sie wie für mich wie für Hudson Taylor,
75 George Müller oder Dawson Trotman. Und besonders in Zeiten des Alleinseins mit
76 Gott bekommen wir Gewissheit über unsere Verheißungen.

77 ■ Um vorbereitet zu sein. Nachdem Nehemia etliche Tage lang den Herrn im Gebet
78 gesucht hatte, wurde er vor den König gerufen. „Da sprach der König zu mir: Was
79 begehrt du denn? Da betete ich zu dem Gott des Himmels und sprach zum König:
80 Gefällt es dem König ...“ Neh 2,4.5. Und er legte seinen Plan vor. In Vers 12 sagt er
81 dann weiter: „ich ... machte mich des Nachts auf und wenige Männer mit mir; denn
82 ich hatte keinem Menschen gesagt, was mir mein Gott eingegeben hatte, für Jeru-
83 salem zu tun“. Wann hatte Gott ihm diesen Plan eingegeben? Vermutlich als er fas-
84 tete und betete und auf den Herrn wartete. Als dann der entscheidende Tag gekom-
85 men war, war er vorbereitet.

86 Ich hörte einmal, wie ein Junge einen Piloten fragte, ob er nicht blitzschnell denken
 87 müsse, um das Flugzeug zu landen, falls etwas nicht richtig lief. Der Pilot sagte, nein,
 88 er wüsste zu jeder Zeit, wo er das Flugzeug aufsetzen würde, falls etwas schief ginge. Er
 89 hatte das schon im Voraus durchdacht. So sollte es auch in unserem Glaubensleben
 90 sein. Wenn Gott uns in einer längeren Zeit des Gebets Pläne und Ziele gegeben hat,
 91 dann werden wir auch bereit sein, im entscheidenden Moment eine Situation zu nut-
 92 zen. Wir brauchen dann nicht zu sagen: „Ich bin nicht vorbereitet.“ Der Grund, warum
 93 viele Christen in günstigen Situationen passiv bleiben, ist nicht, dass sie unaufmerksam,
 94 sondern dass sie einfach in ihren Herzen unvorbereitet sind. Vorbereitung geschieht,
 95 wenn wir das Alleinsein mit Gott suchen.

96 IV) Gottes Wort, die Grundlage unseres Gebetes

97 Daniel sagte Dan 9,2-4: „[...] in diesem ersten Jahr seiner Herrschaft achtete ich, Daniel,
 98 in den Büchern auf die Zahl der Jahre, von denen der Herr geredet hatte zum Propheten
 99 Jeremia, da nämlich Jerusalem siebzig Jahre wüst liegen sollte. Und ich kehrte mich zu
 100 Gott, dem Herrn, um zu beten und zu flehen unter Fasten und in Sack und Asche. Ich
 101 betete aber zu dem Herrn, meinem Gott, bekannte und sprach....“ Daniel entnahm der
 102 Bibel, was in der Welt geschehen würde. Die Konsequenz daraus war für ihn Gebet. Was
 103 ist einmal gesagt worden: "Aus Gottes Vorsatz fließen seine Verheißungen." Wir können
 104 hinzufügen: "Ich bete über Gottes Verheißungen, damit sie Wirklichkeit werden." Gott
 105 hatte sich etwas fest vorgenommen, er wollte es tun. Deshalb betete Daniel. Er hat da-
 106 mit den Kreis geschlossen. Das ist wie bei dem elektrischen Kreislauf: durch Gebet wird
 107 er geschlossen und die Kraft Gottes kann fließen.

108 Es geht bei einem halben Tag im Gebet nicht darum, dass Sie auf einem Felsen sitzen
 109 wie eine Statue, die den Titel hat „Der Denker“, und über alles nachdenken, was Ihnen
 110 gerade so in den Sinn kommt. Es sollte vielmehr ein Tag sein, an dem Sie sich Gottes
 111 Wort aussetzen und sich davon ins Gebet führen lassen. Wenn Sie über sich selbst und
 112 Ihre Probleme nachdenken, werden Sie den Tag schlimmer beenden als Sie ihn ange-
 113 fangen haben. Es kommt sowieso nicht darauf an, wie Sie sich selbst einschätzen, son-
 114 dern wie Gott Sie einschätzt. Er wir Ihnen das durch den Heiligen Geist aufgrund seines
 115 Wortes offenbaren und Sie dann ins Gebet führen.

116 V) Wie ich es anfang

117 Wenn Sie sich einen Tag oder einen Teil des Tages fürs Gebet frei genommen haben,
 118 dann packen sie sich etwas zum Essen ein und ziehen Sie los. Suchen Sie sich einen Platz,
 119 wo Sie allein sein können, weit weg von allen Ablenkungen. Vielleicht gehen Sie in einen
 120 Wald oder finden einen Platz im Grünen in einem Garten. Lassen Sie sich aber nicht von
 121 Naturbeobachtungen ablenken, und verzetteln Sie sich nicht. Wenn Sie merken, dass
 122 Sie anfangen, Eichhörnchen oder Ameisen beobachten, dann wenden Sie sich Psalm
 123 104 zu und denken Sie über die Schöpferkraft Gottes nach.

124 Nehmen Sie Bibel, Notizheft und Bleistift mit, ein Gesangbuch und vielleicht auch ein
 125 Andachtsbuch. Ich selbst benutze gerne das Büchlein „Kraft durch Gebet“ von E. M.
 126 Bounds und lese darin, um mich zum Gebet anregen zu lassen. Manchmal nehme ich
 127 "Words to Winners of Souls" von Horatius Bonar mit oder die Biographie eines Missio-
 128 nars, wie z. B. Mary C. Taylors "Behind the Ranges", das über die Gebetssiege J. O. Fra-
 129 sers im Inneren Chinas berichtet. Auch wenn Sie einen halben Tag Zeit haben, werden
 130 Sie die Zeit doch von Anfang an gewinnbringend nutzen wollen. Verschwenden Sie am
 131 Anfang keine Zeit, sonder beginnen Sie zielstrebig.

132 VI) Das Warten auf den Herrn

133 Teilen Sie den Tag in drei Abschnitte: Das Warten auf den Herrn, das Gebet für andere,
134 das Gebet für sich selbst.

135 Legen Sie alle Eile ab, während sie auf den Herrn warten. Sie haben ein falsches Ziel vor
136 Augen, wenn Sie auf ein besonderes Gefühlserlebnis warten. Suchen Sie einfach den
137 Herrn. Warten Sie auf ihn. Jes 40,31 verspricht, dass diejenigen, die auf den Herrn war-
138 ten, neue Kraft kriegen. In Ps 62,2 heißt es: „*Aber sei nur stille zu Gott, meine Seele; denn*
139 *er ist meine Hoffnung.*“ Warten Sie zunächst auf ihn, um seiner Gegenwart bewusst zu
140 werden. Lesen Sie Ps 139 und denken Sie darüber nach, dass es keinen Punkt im Uni-
141 versum gibt, wo er nicht ist. Leicht kann es uns sonst wie Jakob gehen, der sagte, als er
142 aus dem Schlaf erwachte: „*Fürwahr, der Herr ist an dieser Stätte, und ich wusste es*
143 *nicht!*“ (1Mos 28,16b).

144 Das Warten auf ihn bedeutet auch Reinigung. Die letzten beiden Verse von Psalm 139
145 führen Sie dahin. Bitten Sie Gott, Ihr Herz entsprechend dieser beiden Verse zu durch-
146 forschen. Unternehmen Sie das Forschen aber nicht selbst. Das kann zu krankhaften
147 Selbstvorwürfen und Selbstjustiz führen. Wenn aber der Heilige Geist Sie durchforscht,
148 dann zeigt er Ihnen auch tröstliche Wege zur Veränderung auf. Er zeigt Ihnen, was Sie
149 bekennen und lassen sollen, und wäscht Sie rein. Auch Psalm 51 und 32 können Ihnen
150 bei der Reinigung helfen. Wenn Ihnen aufgeht, dass Sie gegen einen Bruder gesündigt
151 haben, dann machen Sie sich eine Notiz und bringen es bald ins Reine. Sonst könnte die
152 Sache für Sie ein Leben lang ein Hindernis sein.

153 Bitten Sie um Kraft zur Konzentration, während Sie auf ihn warten. Holen Sie Ihre Ge-
154 danken zurück, wenn Sie anfangen zu träumen.

155 Warten Sie nach der Reinigung auf Gott, um ihn anzubeten. Es gibt keine bessere Art zu
156 beten, als über Bibelversen zu beten. Die Psalmen 103, 111 und 145 sind wunderbare
157 Abschnitte, anhand derer Ihnen die Größe Gottes bewusst wird. Auch Kapitel 3 und 4
158 der Offenbarung eignen sich zur Anbetung. Wenn Sie ein Gesangbuch dabei haben, kön-
159 nen Sie dem Herrn ein Lied singen. Es gibt viele herrliche Choräle, die das in Worte fas-
160 sen, was wir selbst kaum aufrücken können. Wenn Sie nicht sehr schön singen, versi-
161 chern Sie sich, dass niemand in Hörweite ist. Jauchzen Sie dem Herrn mit Freunden. Er
162 freut sich darüber.

163 Das führt Sie weiter zum danken. Denken Sie über all die wunderbaren Dinge nach, die
164 er Ihnen geschenkt hat und danken Sie ihm dafür: Ihre persönliche Erlösung, der geist-
165 liche Segen, der daraus folgte, Ihre Familie, Ihre Freunde, die Möglichkeit, nun alles für
166 ihn zu tun. Nehmen Sie sich Zeit, auch für Einzelheiten zu danken, die Sie sonst nicht als
167 von ihm kommend bemerken. Sagen Sie ihm, dass er Ihnen viel bedeutet.

168 VII) Gebet für andere

169 Sie haben nun Zeit, einmal ohne Druck für andere zu beten. Denken Sie auch an Leute,
170 für die Sie sonst nicht beten. Gehen Sie in Gedanken um die Welt spazieren und beten
171 Sie für Leute, die Sie kennen. Hier einige Vorschläge dazu: Beten Sie um ganz konkrete
172 Dinge. Vielleicht sind Ihnen bestimmte Nöte bekannt geworden. Nehmen Sie Gebets-
173 briefe von Missionaren zu Hilfe. Beten Sie um geistliche Kraft, Ausdauer, Mut, geistige
174 Wachheit und anderes mehr. Versuchen Sie, sich in die Lage der Menschen zu verset-
175 zen, für die Sie beten.

176 Schlagen Sie einige Gebete aus der Bibel auf. Beten Sie für andere das, was Paulus ge-
177 betet hat. Schlagen sie Phil 1; Kol 1; Eph 1.3 nach und beten Sie das, was Paulus gebetet
178 hat. Das hilft Ihnen über das oft nichtssagende „Herr, segne den und den, und hilf, dies
179 und das zu tun“.

180 Bitten Sie für andere das, was Sie auch für sich selbst beten würden. Wünschen Sie
 181 ihnen das, was Sie sich selbst auch wünschen. Wenn Sie einen bestimmten Vers oder
 182 eine Verheißung für jemanden beten, dann schreiben Sie die Stellenangabe neben den
 183 Namen auf Ihrer Gebetsliste und beten Sie, bis der Vers erfüllt ist. Benutzen Sie ihn auch
 184 zum Danken, wenn der Herr Sie erhört hat.

185 VIII) Gebet für Sie selbst

186 Schließen Sie den Tag mit Gebet für Sie selbst ab. Wenn Sie gerade vor einer wichtigen
 187 Entscheidung stehen, können Sie diesen Teil auch vor die Fürbitte für andere vorziehen.

188 Lassen Sie auch hier Ihr Gebet durch die Schrift gestalten und bitten Sie den Herrn ent-
 189 sprechend Ps 119,18 um Einsicht. Denken Sie über Verse nach, die Sie auswendig kön-
 190 nen, auch über Verheißungen, die Sie in Anspruch genommen haben. Sie können auch
 191 ein ganzes Buch aus der Bibel laut lesen und darüber nachdenken, wie sich das Gelesene
 192 auf Ihr Leben Bezieht.

193 Beten Sie 1Chr 4,10 für sich selbst. Jabez betete: „Ach, dass du mich segnest und mein
 194 Gebiet mehrtest und deine Hand mit mir wäre und schafftest, dass mich kein Übel be-
 195 kümmerte!“ Jabez betete im Willen Gottes und der Herr erhörte seine Bitten.

196 Die richtige Haltung für solchen einen Tag ist: „Herr wie denkst du über mein Leben?“
 197 Betrachten Sie Ihre Hauptziele und überlegen Sie, wie sie mit dem Willen Gottes über-
 198 einstimmen. Jesus sagte: *„Meine Speise ist die, dass ich tue den Willen des, der mich*
 199 *gesandt hat, und vollende sein Werk“* (Joh 4,34). Ist es Ihnen wichtiger als alles andere,
 200 den Willen Gottes zu tun?

201 Denken Sie über Ihre Aktivitäten nach. Wie passen sie mit Ihren Zielen zusammen? Gott
 202 wird Sie vielleicht ansprechen, den Zeitplan umzustellen. Vielleicht werden Sie Dinge
 203 streichen, die zwar gut, aber nicht die besten sind. Vielleicht zeigt er Ihnen, dass Sie ihre
 204 Abende oder Ihre Samstage sinnvoller verbringen können und dabei gleichzeitig die nö-
 205 tige Erholung bekommen.

206 Schreiben Sie während des Gebets Ihre Gedanken in ein Notizbuch und planen Sie eine
 207 bessere Nutzung der Zeit. Vielleicht fällt Ihnen ein, dass Sie sich besser für die Bibel-
 208 stunde vorbereiten sollten, oder dass eine bestimmte Person auf Ihren Besuch wartet,
 209 oder dass Sie jemandem in besonderer Weise helfen könnten. Schreiben Sie alles auf.

210 Machen Sie sich alle Probleme und Entscheidungen bewusst, denen Sie gegenüberste-
 211 hen, und fragen Sie nach Gottes Sicht dafür. Es ist auch eine Hilfe, alle Faktoren aufzu-
 212 schreiben, die mit der Entscheidung und mit dem Problem zu tun haben. Beten Sie die
 213 einzelnen Faktoren durch und suchen Sie in der Schrift nach Führung. Vielleicht werden
 214 Sie durch Bibelstellen, die schon den ganzen Tag Ihre Gedanken erfüllt haben, auf eine
 215 Verheißung gestoßen oder in eine bestimmte Richtung gewiesen.

216 Nach dem Gebet werden Sie vielleicht zu endgültigen Entschlüssen kommen, die trag-
 217 fähig sind. Es sollte das Ziel jedes Gebetstages sein, einige Ergebnisse und konkrete Wei-
 218 sungen zu erhalten und Markierungspflöcke einzuschlagen. Seien Sie aber nicht ent-
 219 täuscht, wenn Sie ohne sichtbare Ergebnisse bleiben. Es mag noch nicht der Zeitpunkt
 220 für Gottes endgültige Lösung gekommen sein. Manchmal liegt die Lösung auch nicht
 221 darin, dass Gott den nächsten Schritt zeigt, sondern dass er sich Ihnen neu offenbart.

222 Wenn Sie nach Verheißungen suchen, die Sie in Anspruch nehmen können, dann brau-
 223 chen Sie nicht in der Bibel herumzusuchen, um neue aufregende Verse zu finden. Fan-
 224 gen Sie mit den Versen an, die Sie schon kennen. Sehen Sie in den Versen des SEK² nach,

² SEK=Schrifteinprägekurs der Navigatoren

225 und zwar in dem Teil "Nehmen Sie Gottes Möglichkeiten in Anspruch". Gehen Sie ge-
 226 trost die altbekannten Verheißungen durch, die der Herr Ihnen schon einmal gegeben
 227 hat. Beten Sie darüber, wie diese Verse in Ihr Leben passen.

228 Oft hab ich den größten Segen dadurch erfahren, dass ich Verheißungen neu begriff,
 229 die ich schon kannte. Die vertrauten Zusagen haben mich dann vielleicht auf neue ge-
 230 führt. Kennzeichnen Sie in Ihrer Bibel Verse, die der Herr Ihnen während des halben
 231 Tages in der Stille gegeben hat, und schreiben Sie das Datum dazu.

232 Während solch eines Gebetstages ist Abwechslung sehr wichtig. Beten Sie eine Weile,
 233 lesen Sie eine Weile, gehen Sie dann etwas umher. Ich habe einen Freund, der während
 234 solch eines Gebets in seinem Zimmer auf und ab geht. Es ist besser, etwas herumzuspazieren
 235 uns sich zu strecken, als sich in einer bestimmten Haltung zu verkrampfen - sor-
 236 gen Sie für Abwechslung.

237 Wenn irgendwelche Gedanken Sie ablenken --- schließen Sie sie einfach in Ihr Gebet
 238 ein. Wenn es etwas Wichtiges ist, das Sie nicht vergessen wollen, schreiben Sie es auf.
 239 Vielleicht ist Ihnen schon einmal aufgefallen, wie viele Gedanken Ihnen während eines
 240 Gottesdienstes durch den Kopf gehen. Da ist es nur natürlich, dass Ihnen an einem hal-
 241 ben Tag im Gebet viele Dinge einfallen, die Sie hätten erledigen sollen. Schreiben Sie sie
 242 auf, beten Sie darüber und planen Sie, wie und wann Sie diese Dinge erledigen wollen.
 243 Wenn Sie sie einfach zur Seite schieben, werden sie Sie den ganzen Tag verfolgen.

244 Fassen Sie am Ende des Tages einige Dinge zusammen und schreiben Sie sich das We-
 245 sentliche auf, was Gott Ihnen klargemacht hat. Es ist besonders im Nachhinein hilfreich,
 246 Gottes Führung nachverfolgen zu können.

247 IX) Zwei Fragen

248 Das Ergebnis Ihres Gebetstages sollte in Antworten auf die Fragen bestehen, die Paulus
 249 auf der Straße nach Damaskus stellte (Apg 22,6-10). Seine erste Frage war: „Herr, wer
 250 bist du?“ Der Herr antwortete: „Ich bin Jesus.“ Suchen Sie an solch einem Tag ihn selbst.
 251 Versuchen Sie zu erkennen, wer er ist. Die zweite Frage, die Paulus gestellt hat, war:
 252 „Herr, was willst Du, dass ich tun soll?“ Der Herr antwortete ihm ganz konkret. Diese
 253 Frage sollte über Ihrem Gebet für Sie selbst stehen.

254 Noch einmal: erwarten Sie von Ihrer Zeit in der Stille mit dem Herrn nicht aufregende
 255 und neue Entdeckungen oder außergewöhnliche Erfahrungen. Warten Sie schlicht und
 256 einfach auf ihn und öffnen Sie sich seinem Wort. Wenn Sie nach besonderen Erfahrun-
 257 gen oder Erkenntnissen jagen, die Sie dann anderen mitteilen können, bringt Sie das
 258 nur vom Wesentlichen ab, das vielleicht weniger interessant aussieht. Der Wert solch
 259 einer Zeit liegt nicht im Ausmaß der Freude am Schluss, sondern daran, ob das Erfah-
 260 rene im Alltag umgesetzt wird. Wenn Sie sich wirklich unter Gottes Wort gestellt haben,
 261 und Gott begegnet sind, dann wird das Ihr Alltagsleben verändern.

262 Ein halber Tag in der Stille kommt nicht von selbst - er will geplant sein. Ganz abgesehen
 263 davon, dass der Satan versucht, uns vom Gebet abzuhalten, wird unsere Zeit von so
 264 vielen guten und nützlichen Werken geschluckt, schnell ist sie ohne Gebet zerronnen.
 265 Deshalb müssen wir uns Zeit zum Gebet schaffen. Planen Sie. Gut geeignet ist der erste
 266 Sonntag jeden zweiten Monat oder einmal im Vierteljahr.

267 Gott segne Sie dabei - und tun Sie es bald. Hinterher werden Sie sich wahrscheinlich
 268 fragen: "Warum eigentlich nicht öfter?"

269 X) Praktische Vorschläge für einen halben Tag in der Stille

270 a) Vorbereitung und Planung

271 Planen Sie, wann und wo Sie den halben Tag in der Stille verbringen wollen. Treffen Sie
 272 die nötigen Vorbereitungen. Wenn Sie ihn außerhalb verbringen wollen, planen Sie die
 273 Zimmerverteilung. Jeder soll einen Raum für sich haben. Überlegen Sie, ob Sie mit ei-
 274 nem gemeinsamen Essen abschließen wollen und treffen Sie entsprechende Vorberei-
 275 tungen.

276 b) Persönliche Planung

277 Beten Sie darüber, wie Sie selbst die Zeit gestalten wollen. Machen Sie sich eine Liste
 278 mit Fragen und Problemen, über die Sie mit Gott sprechen wollen. Machen Sie sich au-
 279 ßerdem einen Zeitplan. Nehmen Sie folgende Dinge mit:

280 a) Wesentlich:

- 281 ▪ Eine Bibel
- 282 ▪ Notizpapier oder Notizbuch
- 283 ▪ Füller, Kugelschreiber, Bleistifte
- 284 ▪ Eine Uhr oder einen Wecker

285 b) Hilfreich:

- 286 ▪ Gebetsbriefe von Missionaren und christlichen Mitarbeitern
- 287 ▪ Andachtsbücher und christliche Literatur
- 288 ▪ Butterbrot und Getränk
- 289 ▪ Die derzeitige Gebetsliste
- 290 ▪ Das Versmäppchen
- 291 ▪ Das Tagebuch der Stillen Zeit

292 c) Zusätzlich:

- 293 ▪ Kalender für die kommenden Monate
- 294 ▪ Ein Gesangbuch
- 295 ▪ Notizen von Ihrem letzten Gebetstag (falls vorhanden)
- 296 ▪ Brille
- 297 ▪ Warme Kleidung - je nach Wetter
- 298 ▪ Eine Liste mit Zielsetzung und Schwerpunkten
- 299 ▪ Unterlagen über persönliche und familiäre Finanzen
- 300 ▪ Übersicht über wichtige Entscheidungen, die Sie treffen wollen
- 301 ▪ Einen Plan Ihrer wöchentlichen Verpflichtungen
- 302 ▪ Schlafen Sie mindestens zwei Nächte vorher gut aus.

303 d) B. Durchführung

304 Teilen Sie den Tag in drei Teile ein.

305

e) Warten auf den Herrn

306

▪ Machen Sie sich seine Gegenwart bewusst. Sitzen Sie eine Weile still und tun nichts als seine Gegenwart und Hilfe erwarten. Lesen Sie noch einmal den Abschnitt Warten auf den Herrn durch.

307

308

309

▪ Warten Sie auf Gott und bitten Sie ihn um Reinigung von verdeckter und bewusster Sünde. Bekennen Sie, was er Ihnen zeigt.

310

311

▪ Warten Sie auf Gott, um ihn anzubeten. Nehmen Sie die angegebenen Stellen als Grundlage.

312

313

f) Beten für andere.

314

Nehmen Sie auch hier das Wort Gottes als Grundlage für Ihr Gebet.

315

g) Beten für sich selbst

316

▪ Sie können entweder damit anfangen, einen zusammenhängenden Text zu lesen, z.B. Johannes 14 und 15. Wenn Ihnen zu viele Dinge im Kopf herumgehen, und Sie sich noch keine Sorgenliste gemacht haben, sollten Sie damit beginnen. Gehen Sie dabei folgendermaßen vor.

317

318

319

320

▪ Denken Sie über Schwierigkeiten nach, in denen Sie stecken. Überdenken Sie Sorgen, Probleme, Nöte und schreiben Sie jede Kleinigkeit auf, die Ihnen in den Sinn kommt. Bitten Sie Gott, Ihnen alles zu zeigen.

321

322

323

▪ Wenn Sie auch nur den geringsten Ärger und jeden kleinen Punkt, der Ihnen auf der Seele liegt, auf der Liste stehen haben, fangen Sie an, die Punkte zu nummerieren und für jeden zu danken Phil 4,6.7. Sortieren Sie die Punkte aus, an denen Sie nichts mehr ändern können. (Entweder weil sie zu lange zurückliegen oder weil es außerhalb Ihrer Möglichkeiten liegt, etwas daran zu tun.) Wenn Sie nichts ändern können, verbringen Sie einige Zeit im Gebet über diesen Anliegen. Wo Sie Abhilfe schaffen können, beten Sie ebenfalls und stellen Sie eine Tätigkeitsliste darüber zusammen, wie Sie Ihre Probleme lösen wollen. Planen Sie möglichst konkret, wie, wo und wann Sie die Dinge erledigen wollen.

324

325

326

327

328

329

330

331

332

▪ Wenn Ihre Sorgenliste sehr persönliche Dinge enthält, vernichten Sie sie am besten anschließend. Es ist nichts Ungewöhnliches, wenn Ihre Sorgenliste mehr als 20 Punkte umfasst.

333

334

335

▪ Wenn Sie sich für den halben Tag im Gebet eine Zeiteinteilung machen wollen, könnte sie zum Beispiel so aussehen:

336

337

13:10 - 13:20: Stillesein, Warten, Ps 27,14; Ps 62,6

338

13:20 - 13:25: Bekenntnis Ps 25,7; Ps 139,23.24

339

13:25 - 13:40: Psalm 145 Lesen - Loben - Anbeten

340

13:40 - 14:25: Gebet für andere

341

14:25 - 14:55: Johannes 14 und 15: Lesen - Beten - Nachdenken

342

14:55 - 15:45: Sorgenliste, Gebet, Tätigkeitsliste

343

15:45 - 16:15: Auswertung, Gebet, Planung

^a © 1975 The Navigators, © der deutschsprachigen Ausgabe 1978, Die Navigatoren