

# 1 Praktische Theologie »Stille Zeit«

---

2 Der folgende Text entspricht dem informationsreichen Traktat „Wie ich einen halben Tag in  
3 der Stille verbringe“<sup>1</sup> von Lorne C. Sanny<sup>a</sup>. Ich empfehle, es nicht nur durchzulesen, sondern  
4 auch beim nächsten eigenen Tag der Stille mitzunehmen und als Muster zu verwenden (ANP).

## 5 1) Einleitung

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

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

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

17 Außerdem wird die Praxis einer „Stillen Zeit“ oder „Morgenwache“ beschrieben: Ps 5,3.4; Dan  
18 6,11; Mk 1,35. Für einen gesunden, sich im Wachstum befindenden Christen ist es unerlässlich,  
19 täglich Zeit im Gebet und im Nachdenken über das Wort Gottes zu verbringen.

20 Zum dritten werden in der Bibel ausgedehnte Gebetszeiten erwähnt. Jesus verbrachte ganze  
21 Nächte im Gebet. Nehemia betete etliche Tage, nachdem er von der Not Jerusalems gehört  
22 hatte. Mose verbrachte dreimal 40 Tage und 40 Nächte allein mit Gott.

## 23 2) Von Gott lernen

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

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

---

<sup>1</sup> Anm. ANP: Ich amüsiere mich jedes Mal, wenn ich sehe, wie bereits vor Jahrzehnten der Überset-  
zer/Herausgeber der deutschen Ausgabe dieses Heftleins die Notwendigkeit sah, den amerikanischen Titel zu  
„entschärfen“. Der Originaltitel lautet nämlich „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 be-  
reits auf die gegenwärtige Situation im deutschen Gebetsleben reagiert. Für welchen Titel würde man sich wohl  
heute entscheiden? - Jahwe, segne dieses Lerneinheit und lass sie dazu beitragen, dass wir alle viel Zeit in der  
„Stille“ verbringen!

35 Mit die erfrischendsten und stabilisierendsten Zeiten in meinem Leben waren längere Gebets-  
36 zeiten. Hier wurden neue Richtungen festgelegt oder Gottes Wille bestätigt. Ich ging meistens  
37 nach Draußen in die Natur.

38 Auch für Sie können solche Gebetszeiten Zeiten der Beruhigung, des Anhaltens und des Aus-  
39 steigens aus der täglichen Hektik werden, wo Gott Wegmarkierungen setzt, von denen aus Sie  
40 weitergehen.

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

### 47 3) Warum einen halben Tag im Gebet?

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

- 49 ➤ Um über die Stille Zeit hinaus ausgiebig Gemeinschaft mit Gott zu haben und über ihn  
50 nachzudenken. Wir sind dazu berufen 1Kor 1,9. Wie in jeder persönlichen Beziehung  
51 lebt auch die Beziehung zu Christus aus dem Zusammensein. Gott achtet in besonderer  
52 Weiser auf Zeiten, wo sein Volk ihn ehrt Mal 3,16.
- 53 ➤ Um einen neuen Blick zu bekommen. Ein Gebetstag ist wie ein Aufklärungsflug über  
54 ein Schlachtfeld. Besonders, wenn Sie vor Entscheidungen stehen oder durch Schwie-  
55 rigkeiten gehen, brauchen Sie Gottes Blick auf das Unsichtbare. Zu leicht lassen wir uns  
56 durch die sichtbaren Dinge beeindrucken und bedrängen. Unsere geistliche Wider-  
57 standskraft wird gestärkt, *„wenn wir nicht sehen auf das Sichtbare, sondern auf das*  
58 *Unsichtbare. Denn ... was unsichtbar ist, das ist ewig“* 2Kor 4,18
- 59 ➤ Um Fürbitte zu tun. Es gibt so viele Leute, die wir vor den Herrn bringen wollen: unsere  
60 nichtgläubigen Freunde und Verwandten, Missionare, unsere Pfarrer, unsere Nach-  
61 barn, gläubige Freunde, unsere Regierung und viele andere mehr. Wir wissen, dass  
62 durch Gebet Menschen beeinflusst und Ereignisse verändert werden. Aber wir neh-  
63 men die Gebetsmacht viel zu wenig in Anspruch. Da die Zeiten immer ernster werden,  
64 ist es notwendig, dass wir den Wert des persönlichen Gebets neu erkennen und da-  
65 durch Dinge herbeiführen oder abwenden.
- 66 ➤ Um unser eigenes Leben vor dem Herrn zu betrachten, es auszuwerten und eine Be-  
67 standsaufnahme zu machen. Besonders vor schwierigen Entscheidungen ist solch ein  
68 Tag wertvoll, aber auch als regelmäßige Einrichtung. Sie können auswerten, wo Sie sich  
69 gesetzt haben, und sich von Gott neue Anweisungen durch sein Wort geben lassen.  
70 Verheißungen gelten genauso für Sie wie für mich wie für Hudson Taylor, George Mül-  
71 ler oder Dawson Trotman. Und besonders in Zeiten des Alleinseins mit Gott bekom-  
72 men wir Gewissheit über unsere Verheißungen.
- 73 ➤ Um vorbereitet zu sein. Nachdem Nehemia etliche Tage lang den Herrn im Gebet ge-  
74 sucht hatte, wurde er vor den König gerufen. *„Da sprach der König zu mir: Was be-  
75 gehrst du denn? Da betete ich zu dem Gott des Himmels und sprach zum König: Gefällt*  
76 *es dem König ...“* Neh 2,4.5. Und er legte seinen Plan vor. In Vers 12 sagt er dann wei-  
77 ter: *„ich ... machte mich des Nachts auf und wenige Männer mit mir; denn ich hatte*  
78 *keinem Menschen gesagt, was mir mein Gott eingegeben hatte, für Jerusalem zu tun“.*  
79 Wann hatte Gott ihm diesen Plan eingegeben? Vermutlich als er fastete und betete

80 und auf den Herrn wartete. Als dann der entscheidende Tag gekommen war, war er  
81 vorbereitet.

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

#### 91 **4) Gottes Wort, die Grundlage unseres Gebetes**

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

102 Es geht bei einem halben Tag im Gebet nicht darum, dass Sie auf einem Felsen sitzen wie eine  
103 Statue, die den Titel hat „Der Denker“, und über alles nachdenken, was Ihnen gerade so in den  
104 Sinn kommt. Es sollte vielmehr ein Tag sein, an dem Sie sich Gottes Wort aussetzen und sich  
105 davon ins Gebet führen lassen. Wenn Sie über sich selbst und Ihre Probleme nachdenken,  
106 werden Sie den Tag schlimmer beenden als Sie ihn angefangen haben. Was kommt sowieso  
107 nicht darauf an, wie Sie sich selbst einschätzen, sondern wie Gott Sie einschätzt. Er wird Ihnen  
108 das durch den Heiligen Geist aufgrund seines Wortes offenbaren und Sie dann ins Gebet füh-  
109 ren.

#### 110 **5) Wie ich es anfangen**

111 Wenn Sie sich einen Tag oder einen Teil des Tages fürs Gebet frei genommen haben, dann  
112 packen sie sich etwas zum Essen ein und ziehen Sie los. Suchen Sie sich einen Platz, wo Sie  
113 allein sein können, weit weg von allen Ablenkungen. Vielleicht gehen Sie in einen Wald oder  
114 finden einen Platz im Grünen in einem Garten. Lassen Sie sich aber nicht von Naturbeobach-  
115 tungen ablenken, und verzetteln Sie sich nicht. Wenn Sie merken, dass Sie anfangen, Eichhörn-  
116 chen oder Ameisen beobachten, dann wenden Sie sich Psalm 104 zu und denken Sie über die  
117 Schöpferkraft Gottes nach.

118 Nehmen Sie Bibel, Notizheft und Bleistift mit, ein Gesangbuch und vielleicht auch ein An-  
119 dachtsbuch. Ich selbst benutze gerne das Büchlein „Kraft durch Gebet“ von E. M. Bounds und  
120 lese darin, um mich zum Gebet anregen zu lassen. Manchmal nehme ich "Words to Winners of  
121 Souls" von Horatius Bonar mit oder die Biographie eines Missionars, wie z. B. Mary C. Taylors  
122 "Behind the Ranges", das über die Gebetssiege J. O. Frasers im Inneren Chinas berichtet. Auch

123 wenn Sie einen halben Tag Zeit haben, werden Sie die Zeit doch von Anfang an gewinnbrin-  
124 gend nutzen wollen. Verschwenden Sie am Anfang keine Zeit, sonder beginnen Sie zielstrebig.

## 125 **6) Das Warten auf den Herrn**

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

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

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

144 Bitten Sie um Kraft zur Konzentration, während Sie auf ihn warten. Holen Sie Ihre Gedanken  
145 zurück, wenn Sie anfangen zu träumen.

146 Warten Sie nach der Reinigung auf Gott, um ihn anzubeten. Es gibt keine bessere Art zu beten,  
147 als über Bibelversen zu beten. Die Psalmen 103, 111 und 145 sind wunderbare Abschnitte,  
148 anhand derer Ihnen die Größe Gottes bewusst wird. Auch Kapitel 3 und 4 der Offenbarung  
149 eignen sich zur Anbetung. Wenn Sie ein Gesangbuch dabei haben, können Sie dem Herrn ein  
150 Lied singen. Es gibt viele herrliche Choräle, die das in Worte fassen, was wir selbst kaum aufrü-  
151 cken können. Wenn Sie nicht sehr schön singen, versichern Sie sich, dass niemand in Hörweite  
152 ist. Jauchzen Sie dem Herrn mit Freunden. Er freut sich darüber.

153 Das führt Sie weiter zum danken. Denken Sie über all die wunderbaren Dinge nach, die er Ih-  
154 nen geschenkt hat und danken Sie ihm dafür: Ihre persönliche Erlösung, der geistliche Segen,  
155 der daraus folgte, Ihre Familie, Ihre Freunde, die Möglichkeit, nun alles für ihn zu tun. Nehmen  
156 Sie sich Zeit, auch für Einzelheiten zu danken, die Sie sonst nicht als von ihm kommend bemer-  
157 ken. Sagen Sie ihm, dass er Ihnen viel bedeutet.

## 158 **7) Gebet für andere**

159 Sie haben nun Zeit, einmal ohne Druck für andere zu beten. Denken Sie auch an Leute, für die  
160 Sie sonst nicht beten. Gehen Sie in Gedanken um die Welt spazieren und beten Sie für Leute,  
161 die Sie kennen. Hier einige Vorschläge dazu: Beten Sie um ganz konkrete Dinge. Vielleicht sind  
162 Ihnen bestimmte Nöte bekannt geworden. Nehmen Sie Gebetsbriefe von Missionaren zu Hilfe.  
163 Beten Sie um geistliche Kraft, Ausdauer, Mut, geistige Wachheit und anderes mehr. Versuchen  
164 Sie, sich in die Lage der Menschen zu versetzen, für die Sie beten.

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

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

## 173 **8) Gebet für Sie selbst**

174 Schließen Sie den Tag mit Gebet für Sie selbst ab. Wenn Sie gerade vor einer wichtigen Ent-  
175 scheidung stehen, können Sie diesen Teil auch vor die Fürbitte für andere vorziehen.

176 Lassen Sie auch hier Ihr Gebet durch die Schrift gestalten und bitten Sie den Herrn entspre-  
177 chend Ps 119,18 um Einsicht. Denken Sie über Verse nach, die Sie auswendig können, auch  
178 über Verheißungen, die Sie in Anspruch genommen haben. Sie können auch ein ganzes Buch  
179 aus der Bibel laut lesen und darüber nachdenken, wie sich das Gelesene auf Ihr Leben Bezieht.

180 Beten Sie 1Chr 4,10 für sich selbst. Jabez betete: „Ach, dass du mich segnest und mein Ge-  
181 biet mehrtest und deine Hand mit mir wäre und schafftest, dass mich kein Übel bekümmerte!“  
182 Jabez betete im Willen Gottes und der Herr erhörte seine Bitten.

183 Die richtige Haltung für solchen einen Tag ist: „Herr wie denkst du über mein Leben?“ Betrach-  
184 ten Sie Ihre Hauptziele und überlegen Sie, wie sie mit dem Willen Gottes übereinstimmen.  
185 Jesus sagte: „*Meine Speise ist die, dass ich tue den Willen des, der mich gesandt hat, und voll-  
186 ende sein Werk*“ (Joh 4,34). Ist es Ihnen wichtiger als alles andere, den Willen Gottes zu tun?

187 Denken Sie über Ihre Aktivitäten nach. Wie passen sie mit Ihren Zielen zusammen? Gott wird  
188 Sie vielleicht ansprechen, den Zeitplan umzustellen. Vielleicht werden Sie Dinge streichen, die  
189 zwar gut, aber nicht die besten sind. Vielleicht zeigt er Ihnen, dass Sie ihre Abende oder Ihre  
190 Samstage sinnvoller verbringen können und dabei gleichzeitig die nötige Erholung bekommen.

191 Schreiben Sie während des Gebets Ihre Gedanken in ein Notizbuch und planen Sie eine bessere  
192 Nutzung der Zeit. Vielleicht fällt Ihnen ein, dass Sie sich besser für die Bibelstunde vorbereiten  
193 sollten, oder dass eine bestimmte Person auf Ihren Besuch wartet, oder dass Sie jemandem in  
194 besonderer Weise helfen könnten. Schreiben Sie alles auf.

195 Machen Sie sich alle Probleme und Entscheidungen bewusst, denen Sie gegenüberstehen, und  
196 fragen Sie nach Gottes Sicht dafür. Es ist auch eine Hilfe, alle Faktoren aufzuschreiben, die mit  
197 der Entscheidung und mit dem Problem zu tun haben. Beten Sie die einzelnen Faktoren durch  
198 und suchen Sie in der Schrift nach Führung. Vielleicht werden Sie durch Bibelstellen, die schon  
199 den ganzen Tag Ihre Gedanken erfüllt haben, auf eine Verheißung gestoßen oder in eine be-  
200 stimmte Richtung gewiesen.

201 Nach dem Gebet werden Sie vielleicht zu endgültigen Entschlüssen kommen, die tragfähig  
202 sind. Es sollte das Ziel jedes Gebetstages sein, einige Ergebnisse und konkrete Weisungen zu  
203 erhalten und Markierungspflöcke einzuschlagen. Seien Sie aber nicht enttäuscht, wenn Sie  
204 ohne sichtbare Ergebnisse bleiben. Es mag noch nicht der Zeitpunkt für Gottes endgültige Lö-  
205 sung gekommen sein. Manchmal liegt die Lösung auch nicht darin, dass Gott den nächsten  
206 Schritt zeigt, sondern dass er sich Ihnen neu offenbart.

207 Wenn Sie nach Verheißungen suchen, die Sie in Anspruch nehmen können, dann brauchen Sie  
208 nicht in der Bibel herumzusuchen, um neue aufregende Verse zu finden. Fangen Sie mit den

209 Versen an, die Sie schon kennen. Sehen Sie in den Versen des SEK<sup>2</sup> nach, und zwar in dem Teil  
210 "Nehmen Sie Gottes Möglichkeiten in Anspruch". Gehen Sie getrost die altbekannten Verhei-  
211 ßungen durch, die der Herr Ihnen schon einmal gegeben hat. Beten Sie darüber, wie diese  
212 Verse in Ihr Leben passen.

213 Oft hab ich den größten Segen dadurch erfahren, dass ich Verheißungen neu begriff, die ich  
214 schon kannte. Die vertrauten Zusagen haben mich dann vielleicht auf neue geführt. Kenn-  
215 zeichnen Sie in Ihrer Bibel Verse, die der Herr Ihnen während des halben Tages in der Stille  
216 gegeben hat, und schreiben Sie das Datum dazu.

217 Während solch eines Gebetstages ist Abwechslung sehr wichtig. Beten Sie eine Weile, lesen Sie  
218 eine Weile, gehen Sie dann etwas umher. Ich habe einen Freund, der während solch eines Ge-  
219 betes in seinem Zimmer auf und ab geht. Es ist besser, etwas herumzuspazieren uns sich zu  
220 strecken, als sich in einer bestimmten Haltung zu verkrampfen - sorgen Sie für Abwechslung.

221 Wenn irgendwelche Gedanken Sie ablenken --- schließen Sie sie einfach in Ihr Gebet ein. Wenn  
222 es etwas Wichtiges ist, das Sie nicht vergessen wollen, schreiben Sie es auf. Vielleicht ist Ihnen  
223 schon einmal aufgefallen, wie viele Gedanken Ihnen während eines Gottesdienstes durch den  
224 Kopf gehen. Da ist es nur natürlich, dass Ihnen an einem halben Tag im Gebet viele Dinge ein-  
225 fallen, die Sie hätten erledigen sollen. Schreiben Sie sie auf, beten Sie darüber und planen Sie,  
226 wie und wann Sie diese Dinge erledigen wollen. Wenn Sie sie einfach zur Seite schieben, wer-  
227 den sie Sie den ganzen Tag verfolgen.

228 Fassen Sie am Ende des Tages einige Dinge zusammen und schreiben Sie sich das Wesentliche  
229 auf, was Gott Ihnen klargemacht hat. Es ist besonders im Nachhinein hilfreich, Gottes Führung  
230 nachverfolgen zu können.

## 231 9) Zwei Fragen

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

238 Noch einmal: erwarten Sie von Ihrer Zeit in der Stille mit dem Herrn nicht aufregende und  
239 neue Entdeckungen oder außergewöhnliche Erfahrungen. Warten Sie schlicht und einfach auf  
240 ihn und öffnen Sie sich seinem Wort. Wenn Sie nach besonderen Erfahrungen oder Erkenntnis-  
241 sen jagen, die Sie dann anderen mitteilen können, bringt Sie das nur vom Wesentlichen ab, das  
242 vielleicht weniger interessant aussieht. Der Wert solch einer Zeit liegt nicht im Ausmaß der  
243 Freude am Schluss, sondern daran, ob das Erfahrene im Alltag umgesetzt wird. Wenn Sie sich  
244 wirklich unter Gottes Wort gestellt haben, und Gott begegnet sind, dann wird das Ihr Alltags-  
245 leben verändern.

246 Ein halber Tag in der Stille kommt nicht von selbst - er will geplant sein. Ganz abgesehen da-  
247 von, dass der Satan versucht, uns vom Gebet abzuhalten, wird unsere Zeit von so vielen guten  
248 und nützlichen Werken geschluckt, schnell ist sie ohne Gebet zerronnen. Deshalb müssen wir  
249 uns Zeit zum Gebet schaffen. Planen Sie. Gut geeignet ist der erste Sonntag jeden zweiten Mo-  
250 nat oder einmal im Vierteljahr.

---

<sup>2</sup> SEK=Schrifteinprägkurs der Navigatoren



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

## 253 **10) Praktische Vorschläge für einen halben Tag in der Stille**

### 254 **a) Vorbereitung und Planung**

255 Planen Sie, wann und wo Sie den halben Tag in der Stille verbringen wollen. Treffen Sie die  
256 nötigen Vorbereitungen. Wenn Sie ihn außerhalb verbringen wollen, planen Sie die Zimmer-  
257 verteilung. Jeder soll einen Raum für sich haben. Überlegen Sie, ob Sie mit einem gemeinsa-  
258 men Essen abschließen wollen und treffen Sie entsprechende Vorbereitungen.

### 259 **b) Persönliche Planung**

260 Beten Sie darüber, wie Sie selbst die Zeit gestalten wollen. Machen Sie sich eine Liste mit Fra-  
261 gen und Problemen, über die Sie mit Gott sprechen wollen. Machen Sie sich außerdem einen  
262 Zeitplan. Nehmen Sie folgende Dinge mit:

#### 263 **Wesentlich:**

- 264 ➤ Eine Bibel
- 265 ➤ Notizpapier oder Notizbuch
- 266 ➤ Füller, Kugelschreiber, Bleistifte
- 267 ➤ Eine Uhr oder einen Wecker

#### 268 **Hilfreich:**

- 269 ➤ Gebetsbriefe von Missionaren und christlichen Mitarbeitern
- 270 ➤ Andachtsbücher und christliche Literatur
- 271 ➤ Butterbrot und Getränk
- 272 ➤ Die derzeitige Gebetsliste
- 273 ➤ Das Versmäppchen
- 274 ➤ Das Tagebuch der Stillen Zeit

#### 275 **Zusätzlich:**

- 276 ➤ Kalender für die kommenden Monate
- 277 ➤ Ein Gesangbuch
- 278 ➤ Notizen von Ihrem letzten Gebetstag (falls vorhanden)
- 279 ➤ Brille
- 280 ➤ Warme Kleidung - je nach Wetter
- 281 ➤ Eine Liste mit Zielsetzung und Schwerpunkten
- 282 ➤ Unterlagen über persönliche und familiäre Finanzen
- 283 ➤ Übersicht über wichtige Entscheidungen, die Sie treffen wollen
- 284 ➤ Einen Plan Ihrer wöchentlichen Verpflichtungen
- 285 ➤ Schlafen Sie mindestens zwei Nächte vorher gut aus.

### 286 **B. Durchführung**

287 Teilen Sie den Tag in drei Teile ein.

288 **Warten auf den Herrn**

- 289 ➤ Machen Sie sich seine Gegenwart bewusst. Sitzen Sie eine Weile still und tun nichts als  
290 seine Gegenwart und Hilfe erwarten. Lesen Sie noch einmal den Abschnitt Warten auf  
291 den Herrn durch.
- 292 ➤ Warten Sie auf Gott und bitten Sie ihn um Reinigung von verdeckter und bewusster  
293 Sünde. Bekennen Sie, was er Ihnen zeigt.
- 294 ➤ Warten Sie auf Gott, um ihn anzubeten. Nehmen Sie die angegebenen Stellen als  
295 Grundlage.

296 **Beten für andere.**

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

298 **Beten für sich selbst**

- 299 ➤ Sie können entweder damit anfangen, einen zusammenhängenden Text zu lesen, z.B.  
300 Johannes 14 und 115. Wenn Ihnen zu viele Dinge im Kopf herumgehen, und Sie sich  
301 noch keine Sorgenliste gemacht haben, sollten Sie damit beginnen. Gehen Sie dabei  
302 folgendermaßen vor.
- 303 ➤ Denken Sie über Schwierigkeiten nach, in denen Sie stecken. Überdenken Sie Sorgen,  
304 Probleme, Nöte und schreiben Sie jede Kleinigkeit auf, die Ihnen in den Sinn kommt.  
305 Bitten Sie Gott, Ihnen alles zu zeigen.
- 306 ➤ Wenn Sie auch nur den geringsten Ärger und jeden kleinen Punkt, der Ihnen auf der  
307 Seele liegt, auf der Liste stehen haben, fangen Sie an, die Punkte zu nummerieren und  
308 für jeden zu danken Phil 4,6.7. Sortieren Sie die Punkte aus, an denen Sie nichts mehr  
309 ändern können. (Entweder weil sie zu lange zurückliegen oder weil es außerhalb Ihrer  
310 Möglichkeiten liegt, etwas daran zu tun.) Wenn Sie nichts ändern können, verbringen  
311 Sie einige Zeit im Gebet über diesen Anliegen. Wo Sie Abhilfe schaffen können, beten  
312 Sie ebenfalls und stellen Sie eine Tätigkeitsliste darüber zusammen, wie Sie Ihre Prob-  
313 leme lösen wollen. Planen Sie möglichst konkret, wie, wo und wann Sie die Dinge erle-  
314 digen wollen.
- 315 ➤ Wenn Ihre Sorgenliste sehr persönliche Dinge enthält, vernichten Sie sie am besten an-  
316 schließend. Es ist nichts Ungewöhnliches, wenn Ihre Sorgenliste mehr als 20 Punkte  
317 umfasst.
- 318 ➤ Wenn Sie sich für den halben Tag im Gebet eine Zeiteinteilung machen wollen, könnte  
319 sie zum Beispiel so aussehen:

320 13:10 - 13:20: Stillesein, Warten, Ps 27,14; Ps 62,6

321 13:20 - 13:25: Bekenntnis Ps 25,7; Ps 139,23.24

322 13:25 - 13:40: Psalm 145 Lesen - Loben - Anbeten

323 13:40 - 14:25: Gebet für andere

324 14:25 - 14:55: Johannes 14 und 15: Lesen - Beten - Nachdenken

325 14:55 - 15:45: Sorgenliste, Gebet, Tätigkeitsliste

326 15:45 - 16:15: Auswertung, Gebet, Planung

---

<sup>a</sup> © 1975 The Navigators, © der deutschsprachigen Ausgabe 1978, Die Navigatoren