

Dieses Buch Eastmans ist ungeheuer wertvoll und kann eigentlich gar nicht verbessert werden. Ich möchte es Ihnen von ganzem Herzen empfehlen. Jedes der 12 Kapitel fasst er am Ende zusammen.

Im Folgenden eine kurze Zusammenfassung dieser 12 Aspekte des Gebets.

- **Lob** oder **Lobpreis** ist ein Akt der Hingabe an Gott. Durch Lob erkennen wir an und bekennen, wer Gott ist. Wir erheben Ihn mit Worten, mit unserem Körper, unserer Seele, unserem Geist, mit unserem ganzen Sein und unserer Herzeshaltung. Jedes Gebet sollte mit Lobpreis beginnen. *Psalm 115,1* besagt: „Nicht uns, o Herr, bring zu Ehren, nicht uns, sondern Deinen Namen, in Deiner Huld und Treue!“ Wir preisen Ihn um Seines Namens willen, wegen Seiner Gerechtigkeit, Seiner Liebe und Heiligkeit, Seiner Allmacht, Seiner Größe, Seiner Treue, um Seines Wortes wegen, Seiner Schöpfung und Erlösung wegen und wegen noch vieler anderer Eigenschaften und Taten. Sie können sich auch jedes Mal ein anderes Thema für den Lobpreis oder die Anbetung vornehmen. Lassen Sie sich zu jedem Thema soviel wie möglich einfallen, meditieren Sie darüber, wägen Sie die praktischen Folgen für Ihr Leben und die Menschen um Sie herum ab. Achten Sie jedoch darauf, dass Sie nicht einfach Wörter oder Formulierungen wiederholen.
- **Auf den Herrn warten** – ist ein Akt stiller Liebe und der Anbetung Gottes. Lobpreis und Andacht gehören dazu. Man konzentriert sich ganz auf Gott und wer Er ist. In dieser Zeit der Stille „klinken wir uns bei Gott ein“, gehen auf Seine Wellenlänge – auf Gott selbst stellen wir unser ganzes Sein ein und überlassen uns Ihm aufs Neue. *Psalm 46,11* sagt: „Seid stille und erkennet, dass Ich Gott bin! Ich will der Höchste sein unter den Heiden, der Höchste auf Erden.“ Wir können sagen, dass dies eine sehr intime Form des Zusammenseins mit Gott ist, ein höchst persönlicher Umgang mit einander. Ich, das begrenzte, gebundene und endliche Wesen, stehe vor Gott, dem Unbegrenzten und Unendlichen. Dies ist die Zeit des Gebets, durch die wir sicherstellen, dass der Kontakt mit Gott zustandekommt. Die Zeit des Wartens auf Gott kann man nicht beschleunigen oder durcheilen; Ungeduld und Hast haben da keinen Platz. In dieser Zeit denken Sie an nichts anderes als an Gott, den Vater, Seinen Sohn Jesus, den Erlöser, und den Heiligen Geist. Sie brauchen Ihre Gedanken nicht in Worte zu fassen. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Beziehung zu Gott und Ihre Liebe zu Ihm.
- Beim **Bekenntnis** räumen Sie vor Gott ein, wie es wirklich um Sie steht. Bekenntnis verdient ebensowenig wie das ältere Wort „Beichte“ nicht den unangenehmen Beigeschmack, der beiden oft beigelegt wird. Sie sind ebenso aufbauend und wohltuend für Seele und Geist wie ein Bad zum Reinigen des Körpers. Es ist eine Zeit der Selbstbetrachtung (Introspektion), in der Sie dem Heiligen Geist erlauben, Ihnen Sünden zu zeigen, die Sie Gott noch nicht bekannt haben. Das ist eine Zeit, in der ich vor Gott meine Sündhaftigkeit anerkenne, sie Ihm bekenne und mich endgültig davon abwende. Ich breche mit der Sünde und nehme die Vergebung Gottes an. Bekenntnis reinigt den Gläubigen. Die Sünde errichtet eine Trennmauer zwischen Gott und mir, so dass Gott mich dahinter nicht mehr hört und ich Ihn nicht erkennen kann (*Jesaja 59,1-2*). Für unsere Sünden ist schon bezahlt: Durch das Blut, das Jesus Christus am Kreuz an meiner und an Ihrer Stelle vergossen hat, sind diese Sünden Ihnen und mir vergeben. Beim Bekenntnis bitte ich Gott nicht, die Umstände

zu ändern, unter denen ich lebe, sondern, dass Er mir vergibt und mich ändert. Bekennen Sie Gott jede Art der Niederlage, Nachlässigkeit oder des Fehlverhaltens. Jesu Tod und mein Sündenbekenntnis reißen die trennende Mauer ein. Im Zusammenhang damit können Sie in Kapitel 4 noch mehr nachlesen.¹

- **Bibelstellen beten** – Wenn Sie ausgewogen beten können wollen, müssen Sie Zeit mit der Bibel verbringen. Ich muss Gottes Zusagen kennen, wenn ich sie Ihm vorhalten will. Die Verheißungen Gottes schaffen Glauben. Zuerst will die Bibel gelesen, ernst genommen und geglaubt werden. Man muss sich ihr unterstellen und dem folgen, was darin steht. In dieser Gebetseinheit frage ich. „Herr, welche Verheißungen kann ich mir heute aneignen; welche Gebote soll ich befolgen, auf welche Mahnung oder Warnung muss ich besonders achten?“ Die Bibel ist unser Gebetbuch, ein Handbuch fürs Leben. Wir dürfen den Herrn an alle Verheißungen erinnern, die Er je hat aufschreiben lassen, Tag und Nacht. Während Sie die Bibel lesen, fragen Sie Gott, wie Sie sie in Ihrem Leben anwenden und wie sie Ihre Gebetszeit beeinflussen soll. Diese Gebetseinheit muss dazu führen, dass Sie immer mehr Zitate aus der Bibel kennen. Nehmen Sie sich schon einmal das Zitat aus der Biographie George Müllers vor, das in Kapitel 10 vorkommt² und sehen Sie sich nochmal Kapitel 8 an.

- **Ausschau halten** – eine Zeit geistlicher Beobachtung und Wahrnehmung. Sie konzentrieren sich allein darauf, was geistlich gesehen jetzt in Ihr Gebet aufgenommen werden muss. In dieser Zeit werden Sie feststellen, welche Bedürfnisse anderer, aber auch welche eigenen, jetzt vor Gott gebracht werden sollten. Sie stellen sich ganz auf Gott ein und bitten den Heiligen Geist, Ihre Aufmerksamkeit auf jene Punkte zu lenken, die Ihm wichtig sind, damit Sie sie in Ihr Gebet aufnehmen können. Seien Sie in dieser Zeit besonders auf der Hut und seien Sie sich der Anschläge des Bösen bewusst.

Bitten Sie den Heiligen Geist im Gebet, ihnen die Pläne, Methoden, Festungen und Strategien des Bösen zu enthüllen. Paulus lehrt uns, zu wachen und zu beten, wobei der Geist erfüllt sein sollte von Dankbarkeit: „Seid beharrlich im Gebet und wacht in ihm mit Danksagung!“ (*Kolosser 4,2*). Satan wird sicher versuchen, Sie am Beten zu hindern, Sie zu verwirren und abzulenken, so dass Sie sich nicht auf Ihr Zusammensein mit Gott konzentrieren können. Seien Sie wachsam, weisen Sie ihn in seine Schranken und widerstehen Sie ihm!

Sie müssen ganz zielgerichtet beten! Welchen Problemen sehen sich Menschen gegenüber, die das Evangelium verkündigen? Beten Sie für sie!

Gibt es Sachen, die Sie im Fernsehen gesehen, in der Zeitung gelesen oder im Radio gehört haben, für die Sie beten sollten? Es kann sich da handeln um Ökonomisches, Politisches und Ethisches – wie Börsenkrach, Aufruhr, Streik, schwierige Friedensverhandlungen, Versorgung von Katastrophenopfern, Weitergabe menschlicher Stammzellen an Forschungslabors, Firmenkonkurs, Ölpest und vieles andere mehr.

- **Fürbitte** – sich für andere verwenden, an ihrer Stelle vor Gott treten. Bei der Fürbitte konzentrieren wir uns auf die Bedürfnisse anderer und auf ihre Nöte und Schwierigkeiten – wir stehen im Riss für jemanden. In der Fürbitte werden die Kinder

¹ Seite 9** ff.

² Das Zitat beginnt S. 56.*

Gottes aktiv in der Welt und setzen Seinen Plan um, den Er mit ihr hat – vor allem die Evangelisation der Welt. Wenn Sie Fürbitte leisten, stehen Sie an der Seite Gottes und arbeiten mit Ihm zusammen an der Erlösung von Menschen oder sonst zugunsten anderer Menschen. Durch treue Fürbitte können Sie mindestens so viel erreichen wie jene, die körperlich im Missionsfeld anwesend und tätig sind. Arbeiten Sie einen systematischen Fürbitte-Plan aus – beginnen Sie mit Ihrer Familie und den Menschen in Ihrem Haushalt, dann weiten Sie den Kreis aus auf Ihre Freunde und Bekannten aus, dann auf Ihre Gemeinde, Ihre Stadt, Ihr Land und schließlich die gesamte Welt (Lesen Sie dazu noch die Kapitel 13 und 14). Jedem Christen sollten die verlorenen Seelen aus seiner eigenen Umgebung auf der Seele liegen und eine Gebetslast sein, aber auch die der Welt. Erinnern Sie sich auch an die Kirche – sie und gerade sie braucht dringend Fürbitte. Fürbitte leistet man nicht nur für Ungläubige. Geistliche Kampfführung ist eine Form fürbittenden Gebetes; ihr sollten wir eine feste Zeit in unserem täglichen Gebet einräumen. Bitten Sie Gott, dass Er Ihnen durch die Kraft des Heiligen Geistes zeigt, wo der Böse gerade wieder am Werk ist. Binden Sie die Kräfte des Bösen im Namen Jesu Christi, zerbrechen Sie die Mauern seiner Festungen und widerstehen Sie ihm. Widerstehen Sie dem Teufel, erlauben Sie ihm keinen Millimeter über die Schwelle Ihres Lebens. Geben Sie ihm keinesfalls auch nur die Spitze des kleinen Fingers. Jesus hat den Bösen am Kreuz besiegt. Deshalb sind gerade wir Gläubigen dazu aufgerufen, den Sieg Jesu zu verkündigen, und zwar in jedem Lebensbereich. Daher wird auch geistliche Kampfführung einen festen Bestandteil Ihrer Gebetszeit ausmachen – während Sie Ausschau halten und Bitten vorbringen.

- **Bitten** – um Dinge, die Sie selbst angehen. Der Gläubige darf und soll zu seinem Vater kommen und seine eigenen Wünsche und Bedürfnisse vorbringen. Und wir dürfen erwartungsvoll beten, sogar um die kleinsten und scheinbar unwichtigsten Dinge. In dieser Gebetseinheit beten wir um „das tägliche Brot“, aber auch um geistliche Stärkung und um die Versorgung mit dem Lebensnotwendigen und mit Arbeit. Ich schaue auf Gott voller Abhängigkeit, denn Er wird meine Bedürfnisse befriedigen. Wir dürfen nie aus Selbstbezogenheit um etwas bitten. Nein, unsere Anliegen müssen unserem Vater Ehre machen. Versuchen Sie vorausszusehen, was für Bedürfnisse sich im Laufe des Tages für Sie auftun werden und bringen Sie sie Ihm. John Rice soll gesagt haben: „Gebet ist Bitten und Empfangen.“ Sagen Sie Gott, warum Sie diese Dinge von Ihm erbitten und stellen Sie so sicher, dass Ihre Motive rein sind. Kommen Sie ganz offen vor Ihn, denn Er ist Ihr Vater, der sich gerne Ihrer Anliegen annimmt.
- **Dank** – ist mit Freude anzuerkennen, was Gott für Sie und andere schon getan hat. In dieser Einheit danke ich Gott dafür, wer Er ist, für Seine Gaben, Seine Antworten auf meine Gebet und Nöte, Seine Versorgung und Bewahrung. Danken Sie Gott für geistliches, Materielles, Körperliches und andere Segnungen. Seien Sie spezifisch in Ihrem Dank und hüten Sie sich vor Verallgemeinerungen. Sagen Sie Gott, warum Sie dankbar sind. Überlegen sie den oder die vergangenen Tag/e und danken Sie Gott für alles, was Sie da empfangen haben.
- **Lieder** – ist melodiose Anbetung. Lieder werden nicht ausschließlich für den gemeindlichen Lobpreis geschrieben. Der Fürbitter kann Gott sein eigenes Lied, ein neues Lied, darbringen, kann sich aber auch bestehender Lieder bedienen, ganz den

Umständen entsprechend. Lieder und geistliche Kampfführung (oder Ringen mit dem Bösen) sind unentwerrbar miteinander verzahnt. In dieser Einheit preist man Gott, man betet Ihn an, erhöht Ihn und verleiht der Ehrerbietung für den Vater Worte, Melodien, Lieder. Ihr Gesang kann die Form von Lobpreisliedern annehmen, aber auch von Liedern, die die Allmacht und Gnade Gottes bezeugen, Liedern, die Gottes Namen erhöhen, den Vater beschreiben und Ihm danken. Zur Ehre Gottes zu singen ist ein **Befehl** Gottes (*Psalm 100*). Singen Sie mit Begeisterung und aus vollem Herzen, denn es geht um Gott und um Sein Lob. Ihre Herzenshaltung und die Tatsache, dass Sie sich an Seine Gebote halten, sind dem Herrn viel wichtiger als die Frage, ob Sie schön singen, den Ton treffen oder die Lage halten können.

- **Meditation** – das bedeutet Nachdenken über oder genauere Untersuchung einer Sache, tiefere Ausleuchtung, geistliche Bewertung. In dieser Zeiteinheit denken Sie über das Wesen und die Eigenarten des dreieinigen Gottes nach, Seine Schöpfung und großen Taten. Sie können Bibelstellen benutzen, um darüber nachzudenken, beispielsweise einen Psalm, aber auch andere Stellen. Christliche Meditation ist das Gegenteil fernöstlicher Meditation. Für den Christen ist Meditation ein aktiver Vorgang der Bewertung, des Suchens und Überlegens, wobei er/sie seinen/ihren ganzen Verstand einsetzt, sich von der Bibel leiten lässt und dem Heiligen Geist erlaubt, ihn/sie in der Meditation zu leiten. Meditation in diesem Sinne ist ein diszipliniertes Nachdenken. Hüten Sie sich davor, dass Satan nicht seine Gedanken in Ihren Kopf einpflanzen kann! Achten Sie auch darauf, dass Sie in dieser Zeit keine negativen Gedanken hegen. Denken Sie über alles nach, was rein, echt, gut, richtig, schön und lobenswert ist. Wenn Sie sich einem bestimmten Abschnitt der Bibel widmen, müssen Sie sich unter anderem die Frage stellen, was dieser Abschnitt für Sie bedeutet.
- **Hinhören** – dies ist eine Einheit, in der Sie Gott bitten, Ihnen neue Dinge zu enthüllen; Dinge, auf die Er Sie aufmerksam machen möchte, und dann achten Sie auf Gottes Stimme. Sie bitten also Gott ganz gezielt, Ihnen Seinen Willen zu offenbaren, Seine Strategien und Pläne. Indem Sie auf Gott warten betonen Sie Ihre Liebe zu Ihm. Während der Zeit der Meditation möchten wir mehr von und über Gott lernen. In der Phase des Hinhörens möchten wir hören, was Gott uns sagen will. In dieser Zeit frage ich: „Herr, was erwartest Du von mir? Was ist Dein Wille für mich?“ Sie können dem Herrn auch ganz spezifische Fragen stellen, auch einige schwierige Fragen, auf die Sie keine Antwort wissen. Seien Sie dem Heiligen Geist gegenüber offen und empfindsam. Schreiben Sie alle Gedanken auf, die nach Ihrer Einschätzung, von Gott kommen, und prüfen Sie sie an der Bibel. Benutzen Sie sie als Hinweise für die Ausführung des Willens Gottes. Seien Sie zurückhaltend und sagen Sie nicht sofort: „Gott hat dies oder das zu mir gesagt.“ Prüfen Sie in jedem Fall, ob Gott noch zu der Sache steht und seien Sie bereit, notfalls einen Kurswechsel vorzunehmen.
- **Anbetung und Lobpreis** – Sie preisen Gott und sagen über Ihn: „Ich weiß, zu wem ich bete, und ich vertraue Ihm in meinen Gebeten und in meinem Flehen.“ Es geht hier um eine Phase des Jubels vor Gott. Lasse Sie Ihr AMEN am Ende nachdrücklich sein. Damit bestätigen Sie Ihr Vertrauen darauf, dass Gott Sie gehört hat, erhört hat und Ihnen Antwort geben wird. „Amen“ bedeutet: das ist wahr und gewiss, so soll es sein.

So zu beten ist nicht nur für Einzelne sinnvoll, sondern auch für Gebetsgruppen. Natürlich brauchen Sie sich nicht an die 5-Minuten-Einteilung zu halten. Die einzelnen Einheiten können kürzer oder länger sein. Schließlich wird jeder Einzelne seinen eigenen Gebetsstil und seine eigene Methode entwickeln. Nicht bei jeder Gebetszeit müssen alle Gebetsarten vertreten sein. Sie haben auch sicher gemerkt, dass manche Abschnitte sich mit anderen überschneiden. Sie mögen sich anfangs an dieses Schema halten, aber seien Sie sich immer bewusst, dass Sie vollkommen frei sind, die Reihenfolge zu ändern oder zwei bis drei Abschnitte miteinander zu verquicken.

Empfehlenswert erscheint jedenfalls, sich erstmal an ein Schema zu halten, bis eine Gewohnheit aus diesen Gebeten geworden ist und Sie eine Stunde im Gebet verbringen können, ohne abgelenkt zu sein. Dann werden Sie im Laufe der Zeit Ihren eigenen Stil herausbekommen und entwickeln.