ENTDECKE DAS NEUE LEBEN IN JESUS CHRISTUS

Die Praxis des neuen Lebens – Bibellesen und Gebet

Teil 4 von 8

jünger-machen.de

Ein gesundes Leben basiert auf guten Gewohnheiten. Eine ausgewogene Ernährung und Sportübungen sind gute Beispiele dafür. Wenn man sie regelmäßig und gemäß der Anleitung ausführt, führen sie zu wahrnehmbarem Gewinn für Körper, Seele und Geist.

Frage: Lebst du gesund? Was sind deine guten Angewohnheiten?

Im christlichen Leben ist das genauso. Wenn wir Wachstum und ein gesundes geistliches Leben haben wollen, müssen wir gute Gewohnheiten entwickeln. Die wichtigsten sind Bibellesen und Gebet. Wenn wir sie regelmäßig und gemäß der Anleitung ausüben, bringen sie wahrnehmbaren Gewinn für den Jünger Jesu.

Frage: Hast du eine Bibel? Hast du jemals darin gelesen?

Frage: Was war deine Erfahrung, als du zum ersten Mal gebetet hast?

Frage: Hast du danach wieder gebetet?

1. Die Praxis des Bibellesens

Frage: Was ist die Bibel für dich?

Die Bibel wird auch Gottes Wort genannt. Warum?

Weil sie Offenbarungen enthält, welche Gott den Menschen gegeben hat und die von einigen Männern im Auftrag Gottes aufgeschrieben wurden. Ein Beispiel dafür ist Jeremia 36,2, als Gott zu dem Propheten sagt:

> JEREMIA 36,2
>
> *Nimm dir eine Schriftrolle und schreib alles hinein, was ich dir über Israel, Juda und all die anderen Völker gesagt habe, und zwar von dem Tag an, als ich zurzeit Joschijas das erste Mal zu dir geredet habe, bis heute.*

Weil Gott den Text der Bibel inspiriert hat. Die Männer, die dazu berufen waren, die Offenbarungen Gottes aufzuschreiben, waren seine Co-Autoren. Im 2. Timotheusbrief schreibt der Apostel Paulus:

> 2. TIMOTHEUS 3,16
>
> *Alle Schrift ist von Gott eingegeben...*

Das bedeutet, dass es Gott war, der die Autoren der Bibel dazu bewegt hat zu schreiben.

Wenn die Bibel Gottes Wort ist, wie sollten wir sie dann lesen?

Wenn die Bibel Gottes Wort ist, gibt es auch eine richtige Art und Weise, sie zu lesen. Wenn wir in der Bibel lesen, sollten wir versuchen, Gottes Stimme zu hören.

Die Bibel ist nicht nur eine Aufzählung von Dingen, die Gott gesagt und getan hat. Sie ist ein lebendiges Buch. Das bedeutet, dass Gott heute durch sie redet und handelt.

> **HEBRÄER 4,12**
>
> *Denn das Wort Gottes ist lebendig und wirksam und schärfer als jedes zweischneidige Schwert und durchdringend bis zur Scheidung von Seele und Geist, sowohl der Gelenke als auch des Markes, und ein Richter der Gedanken und Gesinnungen des Herzens.*

Wir lesen die Bibel nicht nur mit dem Ziel, mehr Information zu erhalten. Wir sollten die Bibel mit dem Ziel lesen, Gottes Charakter und Willen besser kennenzulernen und eine persönliche Beziehung mit ihm aufzubauen.

Weil die Bibel Gottes Wort ist, können wir ohne den Heiligen Geist keinen Zugang zum göttlichen Inhalt der Bibel haben, denn der Heilige Geist offenbart uns Gottes Botschaft, die in dem Text steckt. Deshalb sollten wir ihn um Hilfe bitten, bevor wir in der Bibel lesen.

Beim Lesen der Bibel sollte man auch gute Regeln für die Interpretation des Textes verwenden, um den Inhalt richtig zu verstehen. Wenn wir das nicht machen, können wir seltsame und falsche Botschaften im Text finden, welche nicht von Gott kommen und Verwirrung in unserem Leben stiften können.

Bibellesen kann man mit dem Vorgang der Nahrungsaufnahme vergleichen:

- **Kauen** – Das ist die Handlung des Essens. Im Bezug auf die Bibel ist es das Lesen des Textes und die Aufnahme seines Inhalts. Genauso wie es schlecht ist, zu schnell zu essen, weil wir das Essen dann nicht richtig kauen, ist es nicht das Beste, die Bibel in Eile zu lesen. Wir sollten sie ruhig und aufmerksam lesen und dabei auf Details achten.
- **Verdauen** – Der Prozess, in dem unser Körper das Essen abbaut und verarbeitet, damit die Nährstoffe aufgenommen werden können. Im Bezug auf die Bibel ist es das Meditieren über den gelesenen Text und das Reflektieren seiner Botschaft. In Josua 1,8 fordert Gott uns dazu auf, über die Wörter Tag und Nacht nachzusinnen. Wie beim Verdauen nehmen wir mehr auf, je mehr wir über das Gelesene nachdenken. Je mehr wir von Gottes Wort in unser Leben aufnehmen, desto größer wird sein Einfluss auf unser Leben sein.
- **Aufnehmen** – Der Prozess, bei dem der Körper die Nährstoffe aufnimmt, die gegessen und verdaut wurden. Im Bezug auf die Bibel ist das der Prozess, bei dem wir den Text in unser Herz aufnehmen, was Einfluss und Veränderung für den Leser hat. In Jesaja 55,10-11 steht, dass das Wort Gottes nicht leer zu ihm zurückkommt, sondern dass es bewirkt, was Gott will, und ausführt, wozu Gott es gesandt

hat. Wie beim Essen ist es so, dass je mehr wir Gottes Wort aufnehmen, desto größer ist sein Einfluss auf uns und desto genährter und gestärkter sind wir, um nach seinem Willen zu leben.

Eine Schritt-für-Schritt-Anleitung, die dir beim Bibellesen hilft

1. **Beten** – Bete zu Gott und bitte den Heiligen Geist, dich zu leiten und dich beim Lesen zu erleuchten.
2. **Bibel wählen** – Suche dir eine Bibelübersetzung heraus, die du lesen möchtest. Die Bibel wurde im Original nicht auf Deutsch, sondern in Hebräisch, Aramäisch und Griechisch geschrieben. Es gibt einige einfachere Übersetzungen und einige, die etwas komplizierter sind. Wir empfehlen dir die NeÜ (Neue evangelistische Übersetzung), die NGÜ (Neue Genfer Übersetzung) oder die GNB (Gute Nachricht Bibel).
3. **Text auswählen** – Suche dir einen Text aus, der nicht zu lang und vollständig ist (Anfang, Hauptteil, Schluss). Die kleinen Zwischenüberschriften können dir dabei helfen. Besser ist es noch, wenn du dir ein biblisches Buch raussuchst und dieses von Anfang bis Ende durchliest. Wir empfehlen dir, mit dem Markusevangelium anzufangen und danach den Jakobusbrief zu lesen.
4. **Wiederholen** – Lese den Text drei Mal. Beim ersten Mal, um einen Überblick zu bekommen, worum es geht, beim zweiten Mal, um ihn zu analysieren, und beim dritten Mal abschließend.
5. **Markieren** – Markiere, was du wichtig findest, und schreibe es dir in ein Tagebuch.
6. **Hauptaussage** – Finde die Hauptaussage des Textes heraus und schreibe sie dir in dein Tagebuch.
7. **Reflektieren** – Reflektiere, wie du die Botschaft des Textes auf dein eigenes Leben übertragen kannst, und schreibe es in dein Tagebuch.
8. **Gebet** – Bete zu Gott und verpflichte dich, nach der Botschaft, die du von ihm empfangen hast, zu leben. Bitte ihn um Hilfe dabei.

2. Die Praxis des Gebets

Frage: Was ist Gebet für dich?

Gebet ist die Aktion, bei der man mit Gott in Kontakt kommt. Er ist eine Person. Deshalb ist er auch jemand, mit dem wir reden können und sollten.

Dieser Dialog, wie der Begriff schon sagt, beinhaltet reden und hören. Im Gebet können wir Gott sagen, was unser Herz bewegt, und darauf hören, was er uns zu sagen hat.

Weil es ein Gespräch ist, sollte Gebet persönlich und nicht mechanisch oder wiederholend sein. Jesus spricht:

> **MATTHÄUS 6,7-8**
>
> *Beim Beten sollt ihr nicht leere Worte aneinander reihen wie die Heiden, ´die Gott nicht kennen`. Sie meinen, sie werden erhört, wenn sie viele Worte machen. Macht es nicht wie sie, denn euer Vater weiß, was ihr braucht, und zwar schon bevor ihr ihn darum bittet.*

Wir können Gott nicht sehen oder anfassen. Deshalb ist Gebet ein Glaubensakt.

> **HEBRÄER 11,6**
>
> *Wer zu Gott kommen will, muss glauben, dass es ihn gibt und dass er die belohnt, die ihn aufrichtig suchen.*

In anderen Worten: Derjenige, der betet, muss daran glauben und darauf vertrauen, dass es einen Gott gibt, der zuhört und auf Gebet antwortet.

Wenn wir heute beten, haben wir absolute Sicherheit, dass Gott uns hört, weil Jesus für uns gestorben ist. Hebräer 10,19-22 sagt, dass wir durch das Blut von Jesus mutig in seine Gegenwart kommen können. Deshalb müssen alle unsere Gebete an den Vater im Namen Jesu gesprochen werden.

Wie betet man?

Auf diese Frage gibt es kein Richtig oder Falsch. Es geht nicht um die äußere Form. Es geht z. B. nicht darum, ob du stehst, kniest, liegst, die Hände faltest oder die Hände hebst. Hier geht es nicht darum, eine bestimmte Form einzuüben. Der entscheidende Faktor beim Gebet ist, dass Gebet persönlich und ehrlich sein sollte. Wir sprechen zu einer Person. Wir sprechen mit Gott, der uns liebt und der sich für uns interessiert. Ehrlich zu sein ist nicht immer leicht. Aber für eine Beziehung ist Ehrlichkeit die wichtigste Grundlage. Wenn du also betest, dann sag ihm ganz ehrlich, was in dir vorgeht und was dich bewegt.

Zum Inhalt ist zu sagen, dass Gebet mindestens sechs Elemente beinhalten sollte:

- **Lobpreis und Anbetung:** Gott zu preisen bedeutet, ihn zu loben, ihn für seine großen Taten und seinen Charakter zu erhöhen. Lobpreis bedeutet, sich vor Gott mit Demut zu beugen und sich ihm zu übergeben und zu unterwerfen. Hier kann dir Lobpreismusik helfen, eine Atmosphäre des Lobpreises und der Anbetung zu schaffen. Mach es dir zu einer festen Gewohnheit, Lobpreis und Anbetung zu einem festen Bestandteil deines Glaubenslebens zu machen.
- **Dank:** Gott tut so viele Dinge in unserem Leben. Nimm dir regelmäßig Zeit, um Gott für seine Führung, seine Versorgung, seine Liebe, seine Nähe zu danken. Dank ist eines der stärksten Mittel, um dich im Gebet auf Gott auszurichten.
- **Sündenbekenntnis:** Bekenne die Taten und Gedanken, die du getan oder gedacht hast und die gegen Gottes Willen waren.

- **Fürbitte:** Bete für die Anliegen von Menschen oder Themen, die Gott dir aufs Herz legt.
- **Bitte:** Sprich mit Gott über deine persönlichen Bedürfnisse. Gott ist ein liebender Vater, der alles hören möchte, was uns bewegt und beschäftigt.

Wie oft sollte man eigentlich beten?

- **Regelmäßige und feste Zeiten:** Ein Beispiel dafür sehen wir in Daniel 6,10. Er betete drei Mal am Tag. Andere Beispiele aus der ersten Gemeinde können wir in Apostelgeschichte 3,10 und 10,30 sehen. Einige der damaligen Christen hatten die Gewohnheit, jeden Tag um 15:00 Uhr zu beten.
- **Spezielle Zeiten des Gebets:** Sie können während eines ganzen Tages sein, ein Abend, drei Tage, eine Woche von Gebetstreffen. Jesus hat eine ganze Nacht lang gebetet, bevor er die zwölf Apostel auserwählt hat (Lukas 6,12-16).
- **Je nach Bedarf:** Wir haben die Freiheit, an jedem Ort, zu jeder Zeit, in jeder Situation, ganz nach unserem Bedarf und unserem Willen zu Gott zu beten. Ein großartiges Beispiel dafür ist Nehemia 2,4, wo von einem Blitzgebet die Rede ist, um auf die Frage des Königs zu antworten.
- **Fortwährend:** In 1. Thessalonicher 5,17 steht: „Hört niemals auf zu beten.“ Doch was bedeutet das? Es bedeutet, dass wir immer in Gemeinschaft mit Gott leben sollen, eine offene Haltung haben und bereit zum Gebet sein sollen. Fortwährendes Gebet hat ein dauerhaftes Bewusstsein über die Abhängigkeit von Gott als Fundament.

Regelmäßiges Bibellesen und Beten wird dich im Glauben wachsen lassen und dich geistlich gesund erhalten. Aber auch hier gilt: Wie bei sportlichen Übungen entscheidet deine „Form“, also der Zustand deiner Fitness, wie du diese beiden Übungen durchführen solltest. Was bedeutet das? Jemand, der auf einen Marathon trainiert, beginnt nicht damit, dass er 10 km bei hoher Geschwindigkeit läuft. Das würde er nicht durchhalten. Genauso solltest du behutsam anfangen, Bibel zu lesen und zu beten. Du musst nicht sofort zwei Stunden Bibel lesen und beten. Fang klein an und steigere dich langsam. Wichtig ist, dass du ausdauernd jeden Tag betest und Bibel liest.

Ein guter Tipp: Wähle eine Zeit und einen Ort, der dir hilft, das Ganze regelmäßig zu tun, und zwar in einer Umgebung der Stille und Intimität mit Gott. Schalte also am besten dein Handy, deine Smartwatch und alles, was dich ablenkt, aus. Jesus sagte:

> MATTHÄUS 6,6
>
> *Wenn du beten willst, geh in dein Zimmer, schließ die Tür, und dann bete zu deinem Vater, der ´auch` im Verborgenen ´gegenwärtig` ist; und dein Vater, der ins Verborgene sieht, wird dich belohnen.*