

Mark Littleton

Espresso beten

Entdecken Sie die Kraft des kleinen Gebets

Über den Autor

Mark Littleton hat bereits über 70 Bücher zu den verschiedensten geistlichen Themen veröffentlicht. Der ehemalige Pastor und Jugendpastor ist ein beliebter Redner auf (Jugend-) Konferenzen und lebt mit seiner Frau Jeannette und den vier Kindern in Kansas City.

Mark Littleton

Espresso Beten

Entdecken Sie die Kraft
des kleinen Gebets

Deutsch von Eva-Maria Nietzke


GerthMedien



Mix
Produktgruppe aus vorbildlich
bewirtschafteten Wäldern und
anderen kontrollierten Herkünften

Zert.-Nr. SGS-COC-001940
www.fsc.org
© 1996 Forest Stewardship Council

Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das FSC-zertifizierte Papier *München Super Extra* für dieses Buch
liefert Arctic Paper Mochenwangen GmbH.

Die amerikanische Originalausgabe erschien im Verlag Howard Books,
a division of Simon & Schuster, Inc., New York,
unter dem Titel „The Ten Second Prayer Principle“.

© 2007 by Mark Littleton

© der deutschen Ausgabe 2010 by Gerth Medien GmbH, Asslar,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH, München

1. Auflage 2010
Bestell-Nr. 816 409
ISBN 978-3-86591-409-5

Umschlaggestaltung und Illustration: JousseKarliczek GmbH
Satz: Typostudio Rücker
Druck und Verarbeitung: CPI Moravia

*Für Jeanette, die mir jeden Tag etwas Neues
zum Thema Gebet beibringt.*

Für Nicole, für die ich jeden Tag bete.

*Für Alisha, die anscheinend jeden Tag etwas Neues
über die Kraft des Gebets erfährt.*

*Für Gardner, der mir erlaubt, jeden Abend mit ihm
zu beten, obwohl er wahrscheinlich lieber mit seinem
Nintendo DS spielen würde.*

*Für Elizabeth, die mit ihren drei Jahren jeden Abend
zuhört, wenn ich für sie bete, und mir dann einen
schönen feuchten Kuss gibt.*

Inhalt

Einführung: Bekenntnisse eines miserablen Beters	9
1. Prinzip: Das Zehn-Sekunden-Gebet	16
2. Prinzip: Kreativ beten	25
3. Prinzip: Mit offenen Augen durch die Welt gehen ..	33
4. Prinzip: Auf den Heiligen Geist hören	42
5. Prinzip: Das Medien-Modell	52
6. Prinzip: Gebetsschichten einlegen	61
7. Prinzip: Der Listen-Trick	67
8. Prinzip: Leerlaufzeiten nutzen	78
9. Prinzip: Das Leben auf sich zukommen lassen	87
10. Prinzip: Bitten, Anklopfen, Suchen	94
11. Prinzip: Mit der Bibel beten	104
12. Prinzip: Bibelstellen auswendig lernen	117
13. Prinzip: Gebetszyklen	128
14. Prinzip: Der Gebetsorganizer	134
Warum Beten wichtig ist	141
Epilog: Einige Tipps zum Beten in der Gruppe	158

Einführung:

Bekenntnisse eines miserablen Beters

Das vielleicht kürzeste Gebet, das von Christen regelmäßig gesprochen wird, lautet: „Herr, hilf mir!“

Ich selbst habe das schon unglaublich oft gebetet. Zum Beispiel, wenn ich meine Schlüssel verlegt habe – was etwa einmal pro Woche passiert. Oder wenn ich andere Dinge nicht finden kann – etwa meine Dreijährige im Einkaufszentrum. Wie kommt es nur, dass sie sich so leicht aus dem Staub macht? Nun ja, das liegt vermutlich daran, dass ich sie nicht *jede einzelne Sekunde* im Auge habe. Ja, wir Väter brauchen manchmal Nachhilfestunden in der Betreuung von Dreijährigen.

Ich weiß, wie viel Kraft in einem kurzen Gebet steckt, das von Herzen kommt.

„Äh, Herr, kannst du mir einen Tipp geben, wie ich das Ameisenproblem in meinem Haus in den Griff bekomme?“

„Gott, kannst du nicht irgendetwas wegen dieses Staus unternehmen? Ich möchte jetzt wirklich gern nach Hause.“

„Übrigens, Jesus ... könntest du mir nicht einen freien Parkplatz zeigen? Ich habe keine Lust, in dieser Hitze kilometerweit zu laufen, um mit meiner Tochter Sportkleidung zu kaufen.“

Und: „Herr, kannst du nicht dafür sorgen, dass die Kansas City Royals mal ein Baseballspiel gewinnen? Sie verlieren

immer, und das stinkt zum Himmel. Ich wette, du kannst es sogar dort oben riechen.“

Kurze, schnelle Gebete ohne großen geistlichen Hintergrund sind meine Spezialität. Wie steht es aber mit längeren, tiefen, leidenschaftlichen und von Herzen kommenden Gebetszeiten, bei denen es um mehr geht? Gebeten, in denen man stundenlang auf Knien mit Gott ringt, ihn anfleht, wirklich dranbleibt?

Diese Art von Gebet fällt mir wirklich schwer. Und an dieser Stelle muss ich ein Bekenntnis ablegen: Ich war noch nie in der Lage, lange und ohne Unterbrechung zu beten. Wenn ich „lange“ sage, meine ich damit, mich eine Viertelstunde oder mehr ganz auf Gott auszurichten und mit ihm zu reden, und das täglich über einen längeren Zeitraum, sagen wir einmal einige Monate. Wenn ich auf die Knie gehe, um zu beten (oder in meinem Sessel sitze oder in meinem Bett liege), fällt mir meistens nach fünf bis zehn Minuten nichts mehr ein. Natürlich, ich danke Gott für verschiedene Dinge, bekenne ihm meine Fehler, bitte ihn um dies und das und so weiter, aber wenn ich dann auf meine Uhr blicke, sind höchstens fünf Minuten vergangen.

Eine Methode, die mir hilft, länger bei der Sache zu bleiben, besteht darin, beim Walken zu beten. Ich gehe jedoch nicht jeden Tag, und außerdem können Krankheiten und andere Probleme mein Trainingsprogramm durcheinanderbringen. Und diese Unterbrechungen bringen dann wieder mein Gebetsleben durcheinander. Wenn ich meine Augen nicht offen und die Füße in Bewegung halten kann, verliere ich den Fokus und bin nicht mehr in der Lage zu beten.

Vor vielen Jahren las ich einmal einen Satz – ich weiß nicht mehr, von wem er stammt –, der mir immer im Gedächtnis geblieben ist: „Heute habe ich so viel zu tun, dass ich die ersten

drei Stunden im Gebet verbringen muss, denn sonst wird der Teufel den Sieg davontragen.“

Drei Stunden? Im Gebet? Morgens, wenn mein Gehirn noch so vernebelt ist wie London im November?

Vor langer Zeit schon bin ich zu der Erkenntnis gekommen, dass der Teufel leichtes Spiel mit mir hätte, wenn das die einzige Möglichkeit sein sollte, ihn von seinem Sieg abzuhalten.

Ich habe großartige Bücher über David Brainerd, John Wesley, John Hyde und andere gelesen, die oft stundenlang ohne Pause beteten. Ein Eintrag in Brainerds berühmtem Tagebuch erzählt, wie er im Schnee lag und mit solcher Hingabe betete, dass der Schnee um ihn herum schmolz und er sich schließlich schwitzend erhob.

Statt mich zu inspirieren, verschlimmerten diese Geschichten mein Gefühl noch, in dieser Hinsicht ein Totalversager zu sein. Ich hegte nicht die leiseste Hoffnung, mich mit solchen Vorbildern messen zu können.

Vor einigen Jahren las ich dann, dass der durchschnittliche Pastor etwa sieben Minuten pro Tag im Gebet verbringt. Ich war entsetzt – ungefähr eine Sekunde lang. Und dann fiel es mir wie Schuppen von den Augen: Ich selbst war doch kein Stück besser!

Als sich im Lauf der Jahre die Schuldgefühle auf türmten, dachte ich oft darüber nach, was mit mir nicht stimmte. Wenn ich auf Bibelstellen stoße, die davon berichten, dass Jesus frühmorgens aufstand, um zu beten, fühle ich mich schuldig. Dann stolpere ich über Texte, in denen erzählt wird, dass er die ganze Nacht betete, bevor er in seinem öffentlichen Wirken eine neue Richtung einschlug. Wenn ich mich mit ihm vergleiche, bekomme ich wegen meiner unterentwickelten Frömmigkeit ein schlechtes Gewissen.

Haben Sie jemals dasselbe Gefühl gehabt?

Wenn ja, ist dieses Buch genau das Richtige für Sie. Ich habe nämlich einen Weg gefunden, wie ich in kleinen Schritten ein großartiges Gebetsleben aufbauen kann. Sie werden merken, dass solche Gebete unglaublich viel bewirken und Ihnen in geistlicher Hinsicht tiefe Erfüllung schenken können.

Ich möchte Ihnen etwas erzählen, was mir neulich zugestoßen ist. Mein 7-jähriger Sohn fing im letzten Jahr an, sich für Sammelkarten und die dazugehörigen Spiele zu interessieren. Ich machte mir deswegen keine Gedanken und hatte weder von anderen Eltern etwas Negatives über diese Dinge gehört noch irgendetwas Schlechtes darüber gelesen. Doch mein Sohn wurde in der Folge jede Nacht von Albträumen heimgesucht, in denen Monster über ihn herfielen. Ich fing an, in meiner Ratlosigkeit kurze, verzweifelte Gebete zu formulieren: „Herr, hilf Gardner bitte, darüber hinwegzukommen, und bitte hilf mir und Jeanette [meiner Frau] zu erkennen, wie wir damit umgehen sollen.“ Ich hatte keine Ahnung, was das eigentliche Problem war.

So ging es etwa einen Monat weiter.

Eines Nachts stolperte Gardner dann in unser Schlafzimmer, völlig verweint und verschreckt. Zitternd kroch er zwischen mich und Jeanette ins Bett und schluchzte sich die Seele aus dem Leib. Nachdem wir ihn getröstet und sanft nachgefragt hatten, was denn passiert sei, erzählte er uns: „Der Teufel erschreckt mich. Ich sehe Dämonen im Dunkeln. Ich hab wirklich Angst, Papa. Er wird mich kriegen.“

Wir stellten ihm noch weitere Fragen und versuchten, der Sache auf den Grund zu kommen. Hatte er im Fernsehen einen Film gesehen, der ihm Angst machte? Welche Bücher las er gerade? Wir mussten herausfinden, was ihm solche Furcht ein-

jagte, und dann Schritte ergreifen, um die Situation zu entschärfen.

„Es sind diese Karten und das Spiel“, räumte er mit einem Mal ein, nachdem eine ganze Reihe unserer Fragen auf ihn niedergeprasselt waren. „Da sind Zaubersprüche dabei. Und wegen dieser Zaubersprüche sehe ich Monster.“

Glauben Sie mir, das Wort *Zaubersprüche* jagte mir auch Angst ein. Ich hatte immer gedacht, dass die Karten und Spiele, die wir für die Kinder kauften, völlig harmlos seien, doch nun sah es plötzlich danach aus, als hätte sich mein Sohn unwissentlich in okkulte Praktiken verstrickt.

Wir redeten behutsam mit ihm, und plötzlich meinte er: „Ich möchte Jesus in mein Herz einladen.“ So etwas hatte er noch nie gesagt, obwohl wir schon über den Glauben an Jesus Christus geredet hatten. Ich betete zusammen mit ihm, und als wir fertig waren, sagte er: „Jetzt habe ich keine Angst mehr.“

Im Lauf der nächsten Woche sprach Gardner öfter davon, dass Jesus nun in sein Leben gekommen war. Ich war erstaunt und dankbar und überglücklich. Wir warfen alle Spiele und Karten, die mit dieser Serie zu tun hatten, in den Müll. Seitdem hat er nie mehr Monster im Dunkeln gesehen, und es geht ihm rundum besser.

Wenn ich über das Gebet nachdenke, das wir in dieser Situation gesprochen haben, fällt mir auf, dass wir uns nicht bäuchlings auf den Boden geworfen haben, um etwas von Gott zu erbitten. Kein Fasten, keine stundenlangen Bittgebete, in denen wir unser Anliegen vor Gott brachten. Unser Gebet dauerte nicht einmal eine Minute.

Ich hatte geglaubt, Gardner hätte ein Problem, wie es für Siebenjährige typisch ist, die ja immer mal Monster im Schrank oder unter dem Bett vermuten. Gott aber kannte den eigent-

lichen Kern des Problems, und obwohl mein Gebet nur kurz war, erhörte er es auf Aufsehen erregende Weise. Und er erhörte es schnell. Ich erlebe es nicht oft, dass Gebete fast sofort nach dem „Amen“ von Gott so offensichtlich erhört werden.

Aber ich glaube, dass diese von Herzen kommenden Aufschreie, mitten in der Nacht gestammelt, die geschluchzten Gebete am Krankenbett, die nur aus einem Satz bestehen, und die verzweifelten Hilferufe in einer Notlage von Gott oft am schnellsten beantwortet werden. Vielleicht sind solche Schreie in Gottes Ohren beredter als langatmige Gebete, die jedes erdenkliche Thema abhandeln, aber kaum Bedeutung haben.

Ich glaube, dass es für die meisten Menschen genauso wichtig, hilfreich und geistlich entscheidend ist, beim Autofahren oder Sport kurze Gebete gen Himmel zu schicken, wie jeden Morgen Stunden auf den Knien zu verbringen – und überdies ist es auch viel praktikabler.

Bitte verstehen Sie mich nicht falsch: Ich will niemanden dafür kritisieren, dass er lange Gebetszeiten hat. Im Gegenteil! Ich bewundere solche Leute. Doch für die meisten von uns sind solche langen Gebete nahezu ein Ding der Unmöglichkeit. Nicht nur, dass uns dafür kaum genügend Zeit zur Verfügung steht, sondern uns würden auch schnell die Themen ausgehen, von abwandernden Gedanken ganz zu schweigen.

Mich haben meine Zehn-Sekunden-Gebete befähigt, für ganz bestimmte, wichtige Anliegen zu beten, ohne am Straßenrand anzuhalten und mich unter dem Armaturenbrett hinzuknien, ja sogar ohne den Kopf zu neigen. Ich kann innerhalb weniger Sekunden ein Stoßgebet zu Gott schicken. Meiner Erfahrung nach hört er solche Gebete nicht nur, sondern erhört sie auch überraschend oft, und zwar postwendend.

Ich möchte Ihnen aber auch anhand meiner eigenen Erfah-

rungen zeigen, dass Sie auch über längere Zeit und sogar in der Gruppe beten können, ohne dass Sie abschweifen, Ihnen langweilig wird oder Ihnen die Themen ausgehen. Aber wir wollen nicht vorgreifen.

Wenn Sie Schwierigkeiten mit anhaltendem Gebet haben, möchte ich Ihnen einige Grundlagen des Betens vorstellen, die einfach und effektiv, auf der anderen Seite jedoch auch biblisch und in geistlicher Hinsicht hochwirksam sind.

1. Prinzip:

Das Zehn-Sekunden-Gebet

Tom hatte sich noch nie für einen „vollmächtigen Beter“ gehalten. Er hatte eine gute Stellung im mittleren Management einer Telekommunikationsfirma am Ort. Über seine Familie konnte er sich freuen: Seine Frau liebte ihn, seine Kinder waren ausgeglichen und gut geraten. Jedes Jahr fuhren sie gemeinsam in Urlaub. In seiner Gemeinde arbeitete er aktiv mit und leitete eine Bibelstudiengruppe. Er beschäftigte sich intensiv mit der Bibel, obwohl er manchmal das Gefühl hatte, er verließ sich zu sehr auf die Auslegungshilfen, die ihm seine Gemeinde an die Hand gab.

In allen diesen Bereichen war er sehr beständig.

Schon bald, nachdem Tom Christ geworden war, hatte er sich ein einzigartiges Gebetskonzept zu eigen gemacht. Es gefiel ihm, weil es ihm die Möglichkeit gab zu beten, ohne sich in Details zu verlieren oder gedanklich abzuschweifen, wenn er versuchte, längere Zeit am Stück zu beten. Er hatte die Bezeichnungen „Beten ohne Unterlass“ und „Zehn-Sekunden-Gebet“ dafür gehört. Durch diese Art zu beten war es ihm überhaupt erst möglich geworden, im Lauf eines Tages viel zu beten.

Der Gedanke, nur zehn Sekunden lang zu beten, sprach ihn an. Das konnte er bewältigen, denn so wurde alles in mundgerechte Bissen zerlegt, die ihm halfen, immer mit Gott im Ge-

spräch zu bleiben. Nur mit diesen Zehn-Sekunden-Gebeten konnte er das überhaupt schaffen. Schließlich hatte er sich seine Knie beim Football ruiniert, und es bereitete ihm entsetzliche Schmerzen, sich hinzuknien. Er glaubte nicht, dass Gott auf dieser speziellen Gebetshaltung bestand, weil die Bibel höchst selten ausdrücklich davon sprach, dass jemand auf den Knien betete.

Außerdem war es für Tom auch nicht hilfreich, morgens früher aufzustehen. Wenn er nicht seine 8 Stunden Schlaf bekam, fühlte er sich den ganzen Tag kaputt. Natürlich fand er, dass Zeit mit Gott wichtig war, aber er hatte verschiedene Möglichkeiten gefunden, sie zu halten, ohne früher aufzustehen. Er entschloss sich einfach, sich nicht davon beeinflussen zu lassen, dass andere Leute die frühen Morgenstunden vorzogen. Gott hat jeden Menschen einzigartig geschaffen, und wenn er manches anders machte als andere Leute, spielte das doch keine Rolle, solange es ihn Gott näher brachte.

Ich möchte Sie durch Toms Tag begleiten, um Ihnen zu zeigen, wie das Prinzip des Zehn-Sekunden-Gebets funktioniert.

Als ihn der Wecker um 7:00 Uhr morgens aus dem Schlaf riss, streckte Tom sich, setzte sich auf und rieb sich die Schläfen. „Danke, Herr, dass ich heute Nacht gut geschlafen habe“, murmelte er und machte sich auf den Weg ins Bad.

Zehn-Sekunden-Gebet Nummer 1.

Als er vor dem Badezimmerspiegel stand, drehte er den Hahn auf und spritzte sich etwas Wasser ins Gesicht. Es war eiskalt. Er prustete und sagte: „Ah, das fühlt sich gut an, Herr. Danke für das kalte Wasser, das mich so erfrischt und mir immer zur Verfügung steht.“

Zehn-Sekunden-Gebet Nummer 2.

Dann drehte er die Dusche auf, während er einen Blick in den Spiegel warf. Er würde nicht unbedingt die Wahl zum Mister Universum gewinnen, doch er lächelte, zog den Bauch ein und sagte: „Der Körper, den du mir gegeben hast, ist vielleicht nicht perfekt, aber er leistet mir wirklich gute Dienste. Danke! Hilf mir, dass ich mit dem Sport bei der Stange bleibe und ihn gut in Form halte, okay? Manchmal fällt es mir nicht leicht, mich dazu zu zwingen.“

Zehn-Sekunden-Gebet Nummer 3.

Er trat in die Duschkabine und genoss den Strahl heißen Wassers, die Wärme, die tief in seine Muskeln ausstrahlte, die Schmerzen vertrieb und den Morgennebel aus seinem Hirn vertrieb. „Das fühlt sich toll an, Herr. Danke für das heiße Wasser und dafür, dass der Durchlauferhitzer funktioniert. Bitte gib, dass er noch dieses Jahr durchhält: Ich habe einfach nicht das Geld, ihn zu ersetzen oder reparieren zu lassen ... außer du lässt mir einen Geldsegen zukommen.“

Zehn-Sekunden-Gebet Nummer 4.

Während Tom duschte, sprach er noch mit Gott über einige andere Anliegen, die ihm in den Sinn kamen – Gebet 5, 6 und 7.

Tom öffnete die Badezimmertür, um die feuchte Luft abziehen zu lassen, und sah seine Frau Carla, die auf dem Weg in die Küche war, um Kaffee zu machen. Er lächelte ihr liebevoll nach und betete still: „Ich danke dir, Herr, für diese Frau, die schon frühmorgens so wunderschön aussieht. Bitte schenk uns noch viele gemeinsame Jahre.“

Zehn-Sekunden-Gebet Nummer 8.

„Worüber freust du dich denn so?“, fragte Carla.

„Ich habe Gott gerade gesagt, wie dankbar ich dafür bin, so eine schöne Frau zu haben.“

„Amen“, entgegnete sie grinsend und ging, wie Tom meinte, mit beschwingterem Schritt weiter.

Tom wandte sich wieder dem Waschbecken zu, um sich die Zähne zu putzen. Als er die gestreifte Zahnpasta auf die Bürste quetschte, dachte er daran, wie sich sein Schwiegervater neulich über seine dritten Zähne beklagt hatte, die ihm zu schaffen machten. Beim Zähneputzen betete Tom in Gedanken: „Bitte hilf meinem Schwiegervater, dass er nicht mehr so viele Probleme mit seinem Gebiss hat, Herr. Was immer dazu auch nötig ist. Und wenn er eine neue Prothese braucht, dann hilf ihm, das Geld aufzutreiben. Wenn ich ihm dabei helfen kann, lass es mich wissen.“

Zehn-Sekunden-Gebet Nummer 9.

Schließlich wandten sich seine Gedanken der Arbeit zu. Dort lief im Moment irgendwie alles verkehrt. Er mochte seinen Arbeitsplatz nicht besonders, die Firma ebenso wenig, und ihm gefiel auch nicht, wie sich alles entwickelte. Zu Anfang hatte man ihn mit großen Versprechungen gelockt, doch nichts davon war eingehalten worden. Er starrte in seine müden Augen im Spiegel und murmelte: „Gott, bitte leite und führe mich. Ich weiß nicht, was ich wegen meiner Stelle unternehmen soll. Ich bin unglücklich und muss mich beruflich verändern, aber ich habe auch Angst davor. Sag du mir, was ich tun soll. Ich muss schließlich die Rechnungen bezahlen.“

Mehr sagte er nicht. Gott wusste ja alles, was ihm auf dem Herzen lag, und deshalb waren keine langatmigen Erklärungen

nötig. Er schloss eine Weile die Augen und war ganz still, um zu hören, ob Gott ihm vielleicht etwas mitteilen wollte. Dann fiel ihm noch etwas anderes ein, und er fügte hinzu: „Aber Herr, solange ich noch dort bin, hilf mir bitte, meine Arbeit gut zu erledigen und ein gutes Zeugnis für dich zu sein.“

* * *

Haben Sie auch das Gefühl, dass Tom viel Gewinn aus seinem Gebetsleben zog? Da war nichts Langweiliges daran, er wiederholte nicht immer wieder dasselbe Zeug: Ständig betrat er Neuland. Alles, was seinen Weg kreuzte, verwandelte sich in einen Anlass, um mit Gott zu reden. Das ist der Kern des „Betens ohne Unterlass“. In 1. Thessalonicher 5,17 ruft Paulus uns zu genau so einem Gebetsleben auf, wenn er sagt: „Betet unablässig!“

Vor einiger Zeit erzählte mir jemand, dass das Wort „unablässig“ in diesem Vers in anderem Zusammenhang für eine immer wiederkehrende Krankheit gebraucht wurde; etwa wie Malaria. Vielleicht litt Paulus selbst unter einer solchen Erkrankung, obwohl wir das nicht mit Sicherheit wissen. Die Folgerung jedenfalls liegt auf der Hand: Kommen Sie immer wieder auf Ihre vorherigen Gebete zurück. Lassen Sie nicht locker. Beten Sie immer wieder, denken Sie darüber nach und formulieren Sie Ihr Gebet vielleicht um. Aber geben Sie niemals auf, bis Gott deutlich „Ja“ oder „Nein“ sagt oder Sie das Empfinden haben, dass der Heilige Geist Sie in eine andere Richtung führt.

Ein Bekannter hat mir erzählt, dass ihn dieses „unablässig“ an einen hartnäckigen Husten erinnere. Haben Sie schon einmal unter so etwas gelitten? Sie husten. Kleine Pause. Dann husten Sie wieder. Und noch einmal. Und noch einmal.

Nein. Ich möchte Sie gar nicht mit solch einem Husten anstecken. Ich möchte Ihnen lediglich eine Ahnung von etwas vermitteln, das immer weitergeht – sich hartnäckig hält, ganz egal, was passiert. Unablässig zu beten bedeutet, dass wir den Kontakt zu Gott niemals abbrechen. Wir kommen immer wieder auf Gedanken, Bedürfnisse, Sorgen und Situationen in unserem Leben und darüber hinaus zurück. Alle paar Minuten denken wir dabei vielleicht an ein Gebetsanliegen und schicken Gott ein kurzes „himmlisches Telegramm“.

Toms Gebetsleben blühte, und er hatte eine enge, dynamische Beziehung zu Gott, obwohl er den Tag nicht mit 30 oder mehr Minuten im „stillen Kämmerlein“ begann. Er redete ganz natürlich und ständig mit Gott, ohne dafür speziell Zeit zu reservieren, und nahm alles, was um ihn herum geschah, zum Anlass, um mit Gott darüber zu sprechen.

Die meisten seiner Gebete dauerten nicht einmal 10 Sekunden. Trotzdem summierten sich allein die 9 Gebete, die er zwischen Aufstehen und Duschen sprach, auf ... aber das ist ja eigentlich egal, oder? Es macht keinen Sinn, hier Zahlen zu addieren. Es machte einfach Freude! Es erfüllte ihn. Er war fast ununterbrochen mit Gott „verbunden“. Das war ganz natürlich und organisch – wie Atmen. Und einfach. Es nahm nicht viel Zeit in Anspruch. Diese Gebete gehörten so selbstverständlich dazu, wie er über den vor ihm liegenden Tag nachdachte, sich Ziele vornahm und seinen Tagesablauf plante.

Am wichtigsten jedoch war, dass Toms Gebete eine Vielzahl von Themen abdeckten. Das war nicht immer dieselbe alte Leier. Nicht die typischen Gebete, die wir nur allzu gern immer wiederholen. Er befasste sich mit vielen verschiedenen Dingen, und er betete in verschiedenen Körperhaltungen – im Bett, unter der Dusche, über dem Waschbecken, beim Anziehen. Er

betete unaufhörlich. Und je mehr er das tat, desto stärker veränderte sich auch seine ganze Perspektive. Mehr und mehr begann er, die Dinge mit Gottes Augen zu sehen, anders zu bewerten und vieles wahrzunehmen, was ihm sonst entgangen wäre.

Wie kann man seinen Tag so gestalten und einen Lebensstil des Gebets pflegen, der alles durchdringt, was man tut?

Solch ein Lebensstil ist in einer Mentalität verwurzelt, die sich mit den folgenden Sätzen umreißen lässt: „Gebet ist unendlich wichtig. Für andere zu beten – sogar Menschen und Dinge, die ich nicht persönlich kenne – verändert mich und die Welt. Darum will ich jeden Tag so viel mit Gott sprechen, wie ich nur kann.“

Dieses unablässige Beten ergibt sich ganz natürlich mit unserem Tagesablauf. Wir brauchen keinen besonderen Ort dafür, müssen uns nicht erst stundenlang darauf einstimmen, bestimmte Formeln sprechen oder kunstvoll formulieren. Nein, wir können ganz natürlich und unangestrengt beten, so wie wir auch atmen. In dem Augenblick, wo wir uns einer Sache bewusst werden – zum Beispiel wenn wir uns von Gott beschenkt fühlen, eine Notlage sehen oder eine Chance wahrnehmen –, sprechen wir mit Gott darüber: in Gedanken, laut ausgesprochen, wie immer es gerade passt. Und Gott wird uns hören. Er hat uns versprochen: „Wenn ihr Gott um irgendetwas bittet, müsst ihr nur darauf vertrauen, dass er eure Bitte schon erfüllt hat, dann wird sie auch erfüllt“ (Markus 11,24).

Gott fordert uns eindeutig dazu auf, immer zu beten, wenn es uns in den Sinn kommt. Er hat uns auch versprochen zu antworten, und zwar sogar auf diese Zehn-Sekunden-Gebete, die wir so schnell vergessen. Gott vergisst niemals.

Vor vielen Jahren leitete ich eine Bibelstunde in unserer Gemeinde. Eines Abends kamen Tony und Carole zu mir, ein Ehepaar, und aus ihnen sprudelten viele Fragen förmlich heraus: Gibt es Gott wirklich und wie greift er in unser Leben ein? Ich antwortete ihnen, und während ich das tat, betete ich: *Herr, bitte schenk mir die richtigen Worte, die diesen beiden Menschen wirklich weiterhelfen.*

Dabei beließ ich es auch. An einem Sonntag einige Wochen später luden mich Tony und Carole zum Mittagessen ein, und wir unterhielten uns auch über schwierige und tief gehende Fragen. Erst viel später dachte ich wieder an mein Gebet zurück, als mir nämlich Carole sagte: „Mir gefällt die Art, wie du diese Bibelstunde leitest, sehr gut. Du bist der realistischste und ehrlichste Christ, dem ich jemals begegnet bin.“

Das war der Beginn einer Freundschaft, die bis heute andauert. Ich glaube, dass dies meinem kurzen Gebet zu verdanken ist, das ich bald wieder vergessen hatte. Glücklicherweise hat Gott nicht so ein schlechtes Gedächtnis. Im Lauf der nächsten beiden Jahre führte mich Gott in eine tiefe und intensive Freundschaft mit diesem Paar, und sie halfen mir, eine schwierige Lebensphase zu bewältigen, die sie in ähnlicher Form ebenfalls durchgemacht hatten.

Nun noch ein weiteres Beispiel für das Zehn-Sekunden-Gebetsprinzip in Aktion: Wir haben einen Hamster. Meine Frau und ich schaffen es nicht, unserer dreijährigen Tochter Elizabeth begreiflich zu machen, dass es gefährlich ist, Fluffy, die Hamsterdame, aus dem Käfig zu lassen. Warum? Weil wir zwei Katzen und zwei Hunde haben, die immer hungrig sind.

Eines Tages entkam Fluffy aus dem Käfig, weil niemand bemerkt hatte, dass Elizabeth die Tür offen gelassen hatte. Fluffy verschwand spurlos. Als wir ihre Abwesenheit bemerkten,

betete ich: „Herr, bitte lass Fluffy unter den Möbeln hervorkriechen, damit wir sie fangen können – und zwar noch vor den Hunden und Katzen.“

Jeden Tag, wenn ich morgens aufstand, bevor wir das Haus verließen, wenn wir zurückkamen oder vor dem Zubettgehen das Licht ausmachten, hielt ich nach Fluffy Ausschau. Allmählich musste sie doch hungrig werden, und deshalb wiederholte ich mein Gebet: „Herr, bitte lass sie einfach wieder auftauchen.“

Eines Abends kamen wir nach Hause, und Fluffy saß mitten im Wohnzimmer. Sie war von oben bis unten mit Spucke bedeckt. Einer der Hunde kauerte über ihr und hatte sie eindeutig im Maul gehabt, dann aber offenbar beschlossen, dass sie nicht so schmackhaft war, wie sie aussah.

Ich ergriff sie und setzte sie in den Käfig zurück. Damit war die Sache ausgestanden. Gleichzeitig aber schickte ich in Gedanken Gott eine Botschaft: „Danke, Gott. Du hast die Situation gerettet.“

Das ist nur eines von vielen Gebeten, deren Erhörung wir bei uns zu Hause erleben. Wäre es nicht aufregend, regelmäßig solche kleinen und großen, dramatischen und augenzwinkernden Gebetserhörungen zu erleben? Fast jeden Tag? In allen Bereichen unseres Lebens?

Und wäre es nicht erstaunlich, wenn wir im Himmel einmal erfahren, dass alle Gebete, die wir nebenbei an Gott gerichtet haben, gehört worden sind? Gott wird auf jedes einzelne reagiert haben, sogar auf die, die Sie schon längst wieder vergessen hatten.

Wenn Sie diesen Gedanken spannend finden, lesen Sie weiter. Es gibt noch so viel zu entdecken!