

Chrystal Evans Hurst

# MEHR *von dir*



28 Tage im Gespräch mit Gott  
Kreative Ideen für mehr geistlichen Tiefgang

Aus dem Englischen von Elke Wiemer

GerthMedien



*Für meine Cousine Clarise*

*Wenn ich an die kraftvollen Gebete denke,  
die Großmutter Eleen und Tante Elizabeth für uns alle  
gebetet haben, dann muss ich auch an dich denken.*

*Für dich war Gebet immer das Wichtigste –  
und das erinnert mich daran, es genauso zu machen.*



# Inhalt

Einleitung .....	9
Woche 1 .....	13
Woche 2 .....	67
Woche 3 .....	121
Woche 4 .....	175
Stelle deinen eigenen Gebetsplan auf .....	224
Gebetsvorschläge .....	227
Anregungen für den Lobpreis .....	238
Bücher zum Thema „Gebet“ .....	249
Danksagung .....	251



# Einleitung

Vor ein paar Jahren beschloss ich, auf meinem Instagram-Account eine vierwöchige Gebets-Challenge zu machen. Ich hatte ein schlechtes Gewissen, weil ich meiner Meinung nach nicht regelmäßig und intensiv genug betete, und dachte, ich könnte ja mal 28 Tage lang Ideen fürs Gebet online stellen. Einerseits wollte ich mich damit selbst motivieren, andererseits wollte ich aber auch andere einladen mitzumachen.

Ich kannte zwar das grundsätzliche Gebetsschema, das Jesus uns gezeigt hat (und das wir im 6. Kapitel des Matthäusevangeliums finden: das Vaterunser), aber ich erstellte während dieser Challenge jeden Tag neue Inhalte. Jedes Mal, wenn ich darüber nachdachte, worüber ich mal mit Gott sprechen könnte oder sollte, teilte ich meine Gedanken mit anderen und ermutigte sie, sich mir anzuschließen.

Ehrlich gesagt hätte ich nicht gedacht, dass mir das Ganze 28 Tage lang gelingen würde.

Ich hatte Angst, dass ich es nicht schaffen und mich selbst und alle, die die Aktion gemeinsam mit mir durchzogen, enttäuschen würde.

Aber das passierte nicht. Ich zog die Challenge durch und entfachte damit neues Feuer in meinem Gebetsleben.

Die Vorstellung, Tag für Tag bewusst und zielgerichtet zu beten, kam mir durch die Aktion weniger gewaltig vor. Ich schaffte es, weil mir ein Tag nach dem anderen machbar erschien.

Dieses Buch ist aus der Challenge hervorgegangen und ich habe es mit der gleichen Zielsetzung geschrieben: Ich möchte, dass du

dir bewusst vornimmst zu beten, aber das Ganze soll dir gleichzeitig machbar erscheinen.

Und wenn du mal einen Tag (oder auch mehrere) auslässt, ist das nicht schlimm. Das ging mir, weiß Gott, genauso. Aber gib nicht auf. Mach dort weiter, wo du aufgehört hast. Achte nicht darauf, welcher Wochentag gerade ist, sondern bete weiter. Mach immer weiter. Es muss ja nicht perfekt sein. Wende dich einfach an Gott und sprich mit ihm – und mach dir dabei bewusst, dass er mit dir sprechen möchte.

Dieses Buch bietet drei Ideen pro Tag – für morgens, mittags und abends. In den ersten vier Tagen der Woche beschäftigen wir uns mit den vier Grundpfeilern des Gebets:

1. *Montag: Lob und Dank* (Gott unsere Dankbarkeit bringen)
2. *Dienstag: Umkehr* (Gott um Vergebung bitten)
3. *Mittwoch: Bitten* (unsere Anliegen vor Gott bringen)
4. *Donnerstag: Hingabe* (alles in Gottes Hand legen)

Wir werden zwar die ganze Woche über auch für andere beten, aber an den letzten drei Tagen der Woche werden wir unseren Blick bewusst von uns selbst wegrichten – auf unsere Familie, unsere Freunde, unsere Gemeinde, die Welt.

5. *Freitag: Familie und Freunde*
6. *Samstag: Samstags-Challenge*
7. *Sonntag: Sabbat-Gebet*

Ich werde dich beim Gebet sanft durch jeden dieser Grundsätze führen, damit du verstehst, worum es dabei geht, und intensiv darüber

nachdenken kannst. Und dann werde ich am Ende alles langsam, aber sicher zusammenfügen.

Dabei ist es hilfreich, wenn du dieses Buch 28 Tage griffbereit hast. Wirf am besten dreimal am Tag einen Blick hinein, und erinner dich daran, jeden Morgen, Mittag und Abend mit Gott zu sprechen.

Wenn du das Gefühl hast, dass du es vergessen könntest, dann schlag es doch einfach immer dann auf, wenn du etwas isst. Oder stell dir den Wecker an deiner Uhr oder am Handy (aber schalte ihn erst ab, wenn du einen Abschnitt aus dem Buch gelesen hast!).

Nachdem ich diese 28-tägige Reise zweimal gemacht habe, bin ich mir einer Sache ganz sicher: Mit Ruhe und Zielstrebigkeit kommt man am weitesten. Diese Methode wird dir helfen, dir neue Gewohnheiten anzueignen, wenn du dich während der nächsten vier Wochen Tag für Tag daran orientierst.

Ich bete dafür, dass sich deine Beziehung zu Gott vertieft, wenn du Zeit in seiner Gegenwart verbringst.

Es ist möglich. Woher ich das weiß? Weil ich es selbst erlebt habe.



Woche 1





Tag 1: Montag

# Lob und Dank

Gott dafür danken und loben, wie er uns verändert

## Morgenandacht

Manchmal kommen wir mit einer langen Liste von Anliegen zu Gott, Dingen, die er für uns tun soll! (Ich natürlich nicht, aber andere Leute schon.) Und glücklicherweise ist Gott so gnädig und hört sich an, was wir wollen und brauchen.

Doch das führt manchmal zu einem richtigen Tunnelblick und wir sehen nur unsere eigenen Bedürfnisse. Deshalb wollen wir den ersten Tag unserer Gebetsreise und den ersten Tag jeder Gebetswoche Lob und Dank widmen. Wenn wir Gott loben, beten wir ihn an, weil er ist, wer er ist. Wenn wir Gott danken, bringen wir unsere Dankbarkeit für das zum Ausdruck, was er getan hat. Wir richten also unseren Blick nicht auf uns, sondern fangen mit Gott an. Selbst wenn Gott nie wieder irgendetwas für uns tun würde, gäbe es trotzdem genügend Gründe, weshalb wir ihn lieben, anbeten und ehren sollten.

Und das Wichtigste ist: Wenn du Gott lobst, musst du kein religiöses Tamtam machen. Sag ihm einfach all die guten Dinge, die dir über ihn einfallen. Mach ihm Komplimente, so wie du auch einer Freundin ein Kompliment machen würdest. Nimm dir einfach einen