

Drei Tipps

Wie man mehr Zeit im Gebet verbringt



Hände sind zum Gebet gefaltet

Quelle: Pixabay / Ri_Ya

«Zeit ist das, was wir am meisten wollen, aber das, was wir am schlechtesten nutzen.» Dieses Sprichwort ist kaum irgendwo wahrer als in unserem Gebetsleben.

Christliche Leiter haben oft dafür plädiert, mehr Zeit im Gebet zu verbringen. J. C. Ryle bemerkte zum Beispiel: «Kein Mensch hat jemals am Ende seiner Tage gesagt: 'Ich habe zu viel in meiner Bibel gelesen, ich habe zu viel an Gott gedacht oder ich habe zu viel gebetet.' Oh nein! Es heisst stets: 'Hätte ich mein Leben noch einmal, würde ich viel enger mit Gott wandeln.'»

Tatsächlich sagten einige der bekanntesten christlichen Leiter gegen Ende ihres Lebens, dass sie sich wünschten, sie hätten mehr Zeit im Gebet verbracht.

Selbst Billy Graham

Leonard Ravenhills Biografie beschreibt detailliert, wie der Erweckungsprediger Billy Graham jeden Tag Stunden im Gebet verbrachte. Doch gegen Ende seines Lebens bedauerte er: «Wenn ich mehr Zeit allein mit Gott verbracht hätte, anstatt zu predigen und zu planen, wie ich die Welt verändern könnte, wäre ich ein ganz anderer Mensch.»

Billy Graham sagte auch, dass wenn er die Möglichkeit hätte, sein Leben noch einmal zu leben, «würde ich mehr Zeit im Gebet verbringen, nicht nur für mich selbst, sondern auch für andere».

Jesus verbrachte oft Stunden im Gebet, wie in der Bibel verschiedentlich beschrieben ist ([Matthäus Kapitel 4, Verse 1-2](#); [Markus Kapitel 1, Verse 35-36](#); [Lukas Kapitel 6, Vers 12](#)). Und Paulus erinnert uns daran, «ohne Unterlass zu beten» ([1. Thessalonicher Kapitel 5 Vers17](#)). Anbei ein paar Tipps, um mehr Zeit im Gebet zu verbringen:

1. Verabredung mit Gott

Laut «Harvard Business Review» bestimmen Routinen und Gewohnheiten etwa die Hälfte unserer täglichen Handlungen. Um mehr zu beten, kann man Gott deshalb auch in den Tageskalender eintragen; zum Beispiel wie bei jedem anderen Termin auch mit einer Start- und einer Endzeit. Selbst wenn nur 15 Minuten pro Tag hinzugefügt werden, wird sich wahrscheinlich etwas am aktuellen Zeitplan ändern müssen, um Platz für den neuen täglichen Gebetstermin zu schaffen.

2. Eine Gebetsliste schreiben

Eine Gebetsliste sorgt dafür, dass man sich besser konzentrieren kann. Manchen mag eine Liste mechanisch erscheinen. Natürlich ist das Gebet etwas Spirituelles, aber haben Sie jemals darüber nachgedacht, dass das «Vater unser» die bekannteste Gebetsliste ist, die je erstellt wurde? Es deckt alle wichtigen Bestandteile eines kraftvollen täglichen Gebetslebens ab: Lobpreis, Schuldbekennnis, Fürbitte, Bitte, Unterwerfung und anderes. Passen Sie Ihre Liste an, wenn Ihre Gebetsgewohnheit wächst. Halten Sie die Liste griffbereit. Eine Liste hilft Ihnen, das vertraute Dilemma des Abschweifens der Gedanken während des Gebets zu vermeiden, und sie

ermöglicht es Ihnen, die Zeit, die Sie haben, zu maximieren.

3. Mehr als einmal beten

Daniel war einer der grössten Gebetsmänner des Alten Testaments. Er war ein vielbeschäftigter Regierungschef, aber er betete dreimal am Tag. Planen Sie zum Beispiel eine Hauptzeit für das Gebet am frühen Morgen ein und fügen Sie mehr Zeit am Mittag oder am Abend hinzu. Daniel hat es geschafft. Das können Sie auch. Der Pastor Adrian Rogers sagte einmal: «Ich habe selten zwei Stunden im Gebet verbracht, aber ich habe selten zwei Stunden ohne Gebet verbracht.»

Der Autor Vance Havner witzelte einmal: «Gott misst unsere Gebete nicht, er wägt sie ab.» An seiner Aussage mag etwas Wahres dran sein, aber es gibt einen Grund, warum Jesus 40 Tage – und nicht 40 Minuten – in der Wüste verbrachte, um zu beten und zu fasten. Die Art und Weise, wie wir unsere Zeit verbringen, sagt etwas über unsere Prioritäten aus. Zum Beispiel verbringt der durchschnittliche Amerikaner mehr als fünf Stunden pro Tag mit Freizeitaktivitäten. Wenn wir fünf Stunden am Tag online verbringen, fernsehen oder Videospiele spielen können, sind dann 30 Minuten am Tag mit Gott zu radikal?

Zum Thema:

[Gedanken von Judith Luig: Beten, eine sehr intime Angelegenheit](#)

[Eine Fürbitterin berichtet: Beten verbindet Herzen](#)

[«Moms in Prayer» in der Schweiz: «Jedes einzelne Gebet macht einen Unterschied»](#)

Datum: 18.10.2023

Autor: Kie Bowman / Daniel Gerber

Quelle: Baptist Press / gekürzte Übersetzung: Livenet

Tags

[Gebet](#)

[Bibel](#)

[Leben als Christ](#)