



Sarah Young

Du SCHENKST MIR
DEINEN Frieden

366 Liebesbriefe
an Jesus

Über die Autorin

Sarah Young versteht es, Texte zu schreiben, die direkt ins Herz gehen. Sarah und ihr Ehemann waren viele Jahre lang als Missionare in Japan und Australien. Derzeit leben sie wieder in den USA, arbeiten aber weiterhin als Missionare bei *Mission to the World*.

Von ihr auf Deutsch erhältlich: *Ich bin bei dir* (auch als Bildband), *Komm zu mir*, *Immer bei mir*, *Ich lass dich nie allein* und *Leben in seiner Gegenwart* (Journal).

Sarah Young

Du SCHENKST MIR
DEINEN Frieden

366 Liebesbriefe
an Jesus

Aus dem Englischen von Antje Balters

Ich widme dieses Buch Jesus – Immanuel, dem Gott, der immer bei uns ist und alle unsere Gebete hört. In der Bibel wird uns versichert, dass Jesus diejenigen, die durch ihn zu Gott kommen, für immer gerettet hat, weil er ewig lebt, um bei unserem Vater-Gott für uns einzutreten (Hebräer 7,25).

Und wenn wir beten, tritt der Heilige Geist selbst mit einem Seufzen, das sich nicht in Worte fassen lässt, für uns ein (Römer 8,26).

Wie groß und wunderbar ist unser dreieiniger Gott!

Einführung

Ich liebe die wunderbare Einladung, die Jesus an einer Stelle ausspricht: „Kommt alle her zu mir, die ihr müde seid und schwere Lasten tragt, ich will euch Ruhe schenken“ (Matthäus 11,28). Deshalb hoffe ich, dass dieses Buch, *Du schenkst mir deinen Frieden*, Ihnen Mut macht, zuversichtlich und voller Freude auf Jesus zuzugehen – und dass Sie in seiner Gegenwart Ruhe und Frieden finden. Es ist ein großes Segensgeschenk, dass wir wissen dürfen: Jesus hört jedes einzelne unserer Gebete! Er liebt uns über alles und ist immer für uns da, egal, ob wir uns seiner Gegenwart bewusst sind oder nicht.

Ich habe meine Andachtsbücher, und dazu zähle ich jetzt auch das vorliegende, mit der Absicht geschrieben, dass sie anderen dabei helfen, Jesus näherzukommen. Das wünsche ich mir von ganzem Herzen für Sie und für mich. Vielleicht ist Ihnen ja bereits bekannt, dass meine bisherigen Bücher aus der Perspektive von Jesus geschrieben wurden, der die Leserin bzw. den Leser anspricht. Im Unterschied dazu ist *Du schenkst mir deinen Frieden* aus der Perspektive der Leserin bzw. des Lesers verfasst, die zu Gott beten. Und ich hoffe, dass Sie die Gebete nicht nur lesen, sondern sie zu Ihren eigenen machen – indem Sie sich davon inspirieren lassen, mit Gott über Ihre tiefsten Wünsche und Sehnsüchte zu sprechen.

Sie werden in diesem Buch Gebete des Friedens, der Freude und der Hoffnung finden. Ich habe teilweise Themen aus *Ich bin bei dir, Immer bei mir* und *Ich lass dich nie allein* übernommen, aber auch andere Aspekte sind in die Gebete eingeflossen – besonders die grenzenlose, unerschöpfliche Liebe von Jesus zu denen, die zu ihm gehören.

Du schenkst mir deinen Frieden enthält Gebete für jeden Tag des Jahres. Die Gebetsandachten sollen Sie also in eine tiefere, intensivere und beständige Gemeinschaft mit Gott führen. Darüber hinaus sollen sie aber auch als Ausgangspunkt für weitere persönliche Gebete dienen und Ihnen dabei helfen, Ihre Stille Zeit mit Jesus zu genießen und mit ihm über alle Ihre Anliegen zu sprechen.

Zugegebenermaßen fällt es dem einen oder der anderen nicht leicht, regelmäßig zu beten. So mancher betrachtet das Gebet häufig sogar eher als lästige Pflicht, denn es verlangt auf jeden Fall immer unseren Einsatz. Doch wir sollten uns immer bewusst sein, dass es ein erstaunliches Privileg ist, sich mit dem Schöpfer und Erhalter dieses gewaltigen Universums austauschen zu dürfen! Dass Jesus sein Leben geopfert hat, um unsere Schuld zu bezahlen, macht den Weg für uns frei, ungehindert und uneingeschränkt mit Gott, dem Vater, reden zu dürfen. In dem Moment, in dem Jesus starb, „*zerriss der Vorhang im Tempel von oben bis unten in zwei Teile*“ (Matthäus 27,51). Unser ungehinderter Zugang zu Gott im Gebet ist ein herrliches, durch den Tod von Jesus erkaufte Privileg!

Ich bin so dankbar, dass Gott unsere Gebete nicht nur nutzt, um äußere Gegebenheiten, sondern auch *uns selbst* zu verändern. Wir wenden uns mit unseren Bitten an ihn, im Vertrauen darauf, dass er sich darum kümmert, und das tut er tatsächlich. Wenn wir Zeit investieren, um mit Jesus ins Gespräch zu kommen und uns an seiner Gegenwart zu erfreuen, werden wir ihm immer ähnlicher.

Ich betrachte es als ein Privileg und auch als meine Verantwortung, für die Leserinnen und Leser meiner Bücher zu beten. Für dieses Anliegen investiere ich jeden Morgen Zeit, und ich merke, dass es mir anschließend immer besser geht als vorher, egal, wie ich mich beim Aufwachen und Aufstehen gefühlt habe. Und Sie als Leserinnen und Leser können Ihren Tag beruhigt beginnen, weil Sie wissen, dass ich für Sie bete!

Einer meiner Lieblingsbibelverse zum Thema „Gebet“ steht in Psalm 62, Vers 9: „*Vertraue allezeit auf ihn, mein Volk. Schütte dein Herz vor ihm aus.*“ Jesus weiß, wie es in uns aussieht. Er sehnt sich danach, dass wir ihm vertrauen, danach, dass wir uns ihm im Gebet öffnen und echt und aufrichtig sind. Weil er uns voll und ganz versteht und uns in alle Ewigkeit liebt, können wir unsere Lasten bedenkenlos an ihn abgeben. Er ist wirklich unsere *Zuflucht*.

Der Prophet Jeremia versichert, dass Gott unsere Gebete hört: „*Wenn ihr*

mich sucht, werdet ihr mich finden; ja, wenn ihr ernsthaft, mit ganzem Herzen nach mir verlangt“ (Jeremia 29,13).

Als Jesus noch auf der Erde lebte, hat er den Menschen in seiner Umgebung immer aufmerksam und mitfühlend zugehört. Ich bin sehr dankbar dafür, dass er das noch heute tut. Er hört uns zu! Und darüber hinaus steht uns auch noch die wunderbare Unterstützung des Heiligen Geistes zur Verfügung. Wenn wir beten, hilft uns *„der Heilige Geist [...] in unserer Schwäche. Denn wir wissen ja nicht einmal, worum oder wie wir beten sollen. Doch der Heilige Geist betet für uns mit einem Seufzen, das sich nicht in Worte fassen lässt. Und der Vater, der alle Herzen kennt, weiß, was der Geist sagt, denn der Geist bittet für die, die zu Gott gehören, wie es dem Willen Gottes entspricht“* (Römer 8,26–27). Auch wenn unsere Gebete holprig und unvollkommen sind, gestaltet der Heilige Geist sie so um, dass sie in Übereinstimmung mit dem Willen Gottes sind.

Ich bin davon überzeugt, dass Gebet in allen Lebensbereichen sehr wichtig ist. Von dem britischen Dichter Alfred Lord Tennyson stammen die Worte: „Durch Gebet wird mehr bewegt, als die Welt sich träumen lässt.“ Ja, der Einfluss unserer Gebete geht weit über das hinaus, was wir sehen und begreifen können.

In der Bibel werden wir immer wieder eingeladen zu beten, und Jesus selbst hat seine Jünger das Beten in der Form gelehrt, die wir heute als das Vaterunser bezeichnen:

Unser Vater im Himmel!

Dein Name werde geheiligt.

Dein Reich komme.

Dein Wille geschehe

wie im Himmel so auf Erden.

Unser tägliches Brot gib uns heute.

Und vergib uns unsere Schuld,

wie auch wir vergeben unsern Schuldigern.

Und führe uns nicht in Versuchung,

*sondern erlöse uns von dem Bösen.
Denn dein ist das Reich und die Kraft
und die Herrlichkeit in Ewigkeit. Amen.
Matthäus 6,9–13 (Luther)*

Mir ist bewusst, dass es mutlos machen kann, wenn Gebete nicht erhört werden. Während wir auf eine Antwort warten, sollten wir deshalb darauf vertrauen, dass Gott unsere Gebete erhört und sie auf eine Weise beantwortet, die aus seiner unendlichen, allwissenden Perspektive vollkommen Sinn ergibt. Gott sagt in seinem Wort: *„Denn so viel der Himmel höher ist als die Erde, so viel höher stehen meine Wege über euren Wegen und meine Gedanken über euren Gedanken“* (Jesaja 55,9). Auch wenn wir natürlich gern mehr verstehen würden, ist es für uns sterbliche Geschöpfe unmöglich, Gottes Handeln zu ergründen.

In der Bibel werden wir ermutigt, hartnäckig zu beten. Ich bete deshalb zum Beispiel seit Jahrzehnten dafür, dass bestimmte Personen den Weg zu Jesus finden, und das werde ich auch weiterhin tun. Ich liebe in dieser Hinsicht das Gleichnis von dem ungerechten Richter und der hartnäckigen Witwe, weil es zeigt, *dass wir immer weiterbeten und nicht aufgeben* sollten.

Obwohl der Richter weder an Menschen noch an Gerechtigkeit Interesse hat, zermürbt ihn die Hartnäckigkeit der Witwe dermaßen, dass er nachgibt und schließlich tut, worum sie ihn bittet (Lukas 18,1–8). Wie viel mehr wird da Gott, der uns liebt und der gerecht ist, unsere Gebete auf seine vollkommene Weise und zum richtigen Zeitpunkt erhören!

Wir leben in stressigen Zeiten und viele Menschen haben mit Ängsten und Sorgen zu kämpfen. Was der Apostel Paulus in seinem Brief an die Philipper schreibt, ist deshalb ausgesprochen aktuell und zeitgemäß: *„Ihr werdet Gottes Frieden erfahren, der größer ist, als unser menschlicher Verstand es je begreifen kann. Sein Friede wird eure Herzen und Gedanken im Glauben an Jesus Christus bewahren“* (Philipper 4,7).

Statt nur auf unsere Probleme zu starren, sollten wir uns daher mit unseren Ängsten und Sorgen lieber an Jesus wenden – mit all dem, was uns

Mühe bereitet, mit unserer Unsicherheit, unseren Bitten, unserem Dank und unserem Lobpreis. Wenn wir ihm unser Herz ausgeschüttet haben, können wir ihn bitten, uns mit dem Wunder seines Friedens zu erfüllen. Um dieses wunderbare Geschenk in Empfang nehmen zu können, müssen wir aber in der Gegenwart von Jesus zur Ruhe kommen, von *ganzem Herzen* auf den Herrn vertrauen und uns *nicht auf unseren Verstand* verlassen (Sprüche 3,5).

Wenn ich besonders gestresst bin, setze ich mich manchmal einfach still hin, atme langsam und gleichmäßig und bete dabei: „Jesus, hilf mir, in deinem Frieden innerlich zur Ruhe zu kommen.“ Nachdem ich eine Weile so gebetet habe, kann ich spüren, wie ich mich entspanne und tatsächlich ruhiger werde.

In den Gebetsandachten in Du schenkst mir deinen Frieden wird immer wieder darauf hingewiesen, dass es von entscheidender Bedeutung ist, Jesus zu vertrauen und sich bewusst in allem von ihm abhängig zu machen. Die Bibel enthält an vielen Stellen die liebevolle Anweisung, Gott zu vertrauen, denn dieses Vertrauen ist eine entscheidende Voraussetzung dafür, dass man eine enge Beziehung zu ihm pflegt. Wenn ich in diesem Buch also das Thema „Vertrauen“ immer wieder betone, spiegelt das diese biblische Anweisung wider. Aber es macht auch deutlich, wie sehr ich persönlich damit zu kämpfen habe, Gott wirklich immer und unter allen Umständen zu vertrauen – die Welt ist einfach voller Unwägbarkeiten, und es gibt so viele Dinge, die ganz anders laufen, als ich gehofft habe. In solchen Zeiten finde ich es hilfreich und ermutigend zu flüstern: „Ich vertraue dir, Jesus. Du schenkst mir Hoffnung.“

Weil ich im Laufe der Jahre viel Zeit mit Jesus verbracht und mich mit seinem Wort beschäftigt habe, ist mir klar geworden, wie wichtig es ist, eine dankbare Haltung zu haben. Deshalb taucht in diesem Buch auch das Thema „Dankbarkeit“ so häufig auf. Paulus fordert in seinem ersten Brief an die Gemeinde in Thessaloniki auf: „*Hört nicht auf zu beten*“ und: „... *was immer auch geschieht, seid dankbar*“ (1. Thessalonicher 5,17–18). Gebete, die in einer Haltung der Dankbarkeit gesprochen werden, haben Kraft! Sie

sorgen dafür, dass wir uns ganz auf die unschätzbaren Verheißungen von Jesus verlassen und darauf, dass er immer bei uns ist.

Dankbarkeit und Lobpreis passen ausgesprochen gut zusammen. Ich merke immer wieder, dass mich Lobpreisgebete zutiefst erfrischen und mein Bewusstsein für die Gegenwart von Jesus stärken. In der Bibel finden wir immer wieder den lebenswichtigen Hinweis, dass wir Gott loben und preisen sollen. Dieser Aufforderung können wir bereitwillig und voller Freude folgen, weil Gott unsere Anbetung verdient – und weil es für uns selbst ungeheuren Segen mit sich bringt, wenn wir Gott loben. Anbetung hilft uns, nicht aus dem Blick zu verlieren, wie groß und wunderbar Gott ist! Und wenn wir ihn loben, festigt das unsere Überzeugung, dass der Eine, zu dem wir beten, alles in seiner Hand hält, auch wenn es uns oft so vorkommt, als wäre unsere Welt außer Kontrolle geraten.

Vor vielen Jahren habe ich am Covenant Theological Seminary in St. Louis studiert. Dort mochte ich vor allem einen Kurs über die biblische Weisheitsliteratur, nicht zuletzt auch deshalb, weil der Professor, der den Kurs anbot, ein wirklich weiser Mann war. Aus dem breiten Spektrum an Weisheit, die er vermittelte, ist mir eine ganz einfache Sache bis heute in Erinnerung geblieben. Er erzählte uns, dass er persönlich gute Erfahrungen damit gemacht habe zu beten: „Hilf mir, Heiliger Geist“, bevor er einen Anruf beantwortete, die Tür öffnete, wenn es geklingelt hatte, oder wenn er vor einem wichtigen Gespräch stand oder gravierende Probleme hatte. Ich habe seinen Rat befolgt und mittlerweile ist mir diese Praxis in Fleisch und Blut übergegangen. Ich bete es ganz automatisch, und es macht mir immer wieder bewusst, dass ich nicht allein bin. Die dritte Person der Dreieinigkeit ist jederzeit da, um mir zu helfen!

Die Gebetsandachten in diesem Buch enthalten viele von Gottes Verheißungen, aber um von diesen kostbaren Zusagen zu profitieren, ist es wichtig, Jesus als persönlichen Herrn und Retter zu kennen. Weil er Gott ist, hat sein Tod am Kreuz für die Sünden aller Menschen, die zu ihm kommen, gezahlt. Wenn Sie Ihre Schuld noch nicht bekannt und ihm noch nicht Ihr Leben anvertraut haben, dann möchte ich Sie einladen, das jetzt zu tun.

„Jeder, der an ihn glaubt, wird nicht zugrunde gehen, sondern das ewige Leben haben“ (Johannes 3,16). Ich will Ihnen dabei mit meinen Gebeten den Rücken stärken. Jeden Tag bete ich dafür, dass Gott meine Bücher gebraucht, damit viele Leserinnen und Leser, die ihr Vertrauen noch nicht auf ihn gesetzt haben, Teil seiner Familie werden.

Und schließlich, liebe Leserinnen und Leser, möchte ich Sie ermutigen, in die Gebete von *Du schenkst mir deinen Frieden* einzutauchen. Sie brauchen gar nicht mit dem 1. Januar zu beginnen, sondern können auch einfach beim heutigen Datum einsteigen. Und dann lesen Sie einfach weiter, einen Tag nach dem anderen. Denken Sie daran, dass ich für Sie bete, aber das Wichtigste: Denken Sie daran, dass Jesus bei Ihnen ist und all Ihre Gebete hört.

Ich wünsche Ihnen Gottes reichen Segen!

Sarah Young



Januar

*„Denn ich weiß genau,
welche Pläne ich für euch gefasst habe;
spricht der Herr. „Mein Plan ist,
euch Heil zu geben und kein Leid.
Ich gebe euch Zukunft und Hoffnung.“*

Jeremia 29,11

1. Januar

Lebendiger Gott,

am Anfang dieses neuen Jahres freue ich mich, dass du immer wieder Frisches und Neues in mein Leben webst. *Du machst etwas Neues* und ich muss *nicht mehr über das Vergangene nachgrübeln*. Ich werde nicht zulassen, dass mich Enttäuschungen und mein Versagen und Scheitern vom vergangenen Jahr weiter beherrschen oder meine Erwartungen dämpfen. Dies ist der Tag, an dem ich einen Neubeginn wagen will! Ich weiß, dass deine Kreativität grenzenlos ist, und deshalb rechne ich fest damit, dass mir in diesem Jahr ein paar schöne Überraschungen bevorstehen.

Herr, ich nehme *heute* ein kostbares Geschenk von dir in Empfang. Mir ist bewusst, dass du mir in diesem Moment, im Hier und Jetzt, begegnest. *Dies ist der Tag, den du gemacht hast*. Ich weiß, dass du ihn für mich vorbereitet hast – mit liebevoller Sorgfalt und Aufmerksamkeit für jedes Detail. Deshalb habe ich allen Grund, heute *zu jubeln und fröhlich zu sein!*

Wenn ich jetzt den *Weg zum Leben* gehe, halte ich Ausschau nach deiner liebenden Gegenwart. Ich erfreue mich an den kleinen Dingen – Segensgeschenke, mit denen du meinen Weg säumst. Während ich sie entdecke, will ich dir für jedes einzelne danken. Das schenkt mir immer wieder neue Freude auf meinem Weg mit dir und dadurch bleibe ich bewusst in deiner Nähe. Amen.

Jesaja 43,18–19; Psalm 118,24; Psalm 16,11

2. Januar

Liebster Jesus,

ich möchte ganz dir gehören! Deshalb lade ich dich ein, mich von anderen Abhängigkeiten zu befreien. Du zeigst mir, dass ich wahre Sicherheit weder bei Menschen noch in meinen Lebensumständen finde, sondern nur bei dir allein. Sich einzig und allein auf dich zu verlassen, fühlt sich manchmal wie ein Drahtseilakt an, aber ich brauche mich nicht davor zu fürchten abzustürzen, weil deine ewigen Arme mich sicher auffangen werden.

Bitte hilf mir, nach vorn zu schauen und dich nie aus den Augen zu verlieren, Jesus. Ich weiß, dass du immer vor mir bist und mich einlädst weiterzugehen – immer einen Schritt nach dem anderen. Wenn ich meine Stille Zeit mit dir verbringe, dann kann ich förmlich hören, wie du mir zuflüsterst: „Folge mir, geliebtes Kind.“

Ich bin überzeugt: Nichts kann uns von deiner Liebe trennen. Weder Tod noch Leben, weder Engel noch Mächte, weder meine Ängste in der Gegenwart noch meine Sorgen um die Zukunft, ja nicht einmal die Mächte der Hölle können mich von deiner Liebe trennen. Und wäre ich hoch über dem Himmel oder befände mich in den tiefsten Tiefen des Ozeans, nichts und niemand in der ganzen Schöpfung kann mich von deiner Liebe trennen! Amen.

5. Mose 33,27; Sprüche 16,9; Römer 8,38–39

3. Januar

Barmherziger Gott,

in deinem Wort sagst du mir zu: „*Ich habe euch schon immer geliebt, darum bin ich euch stets mit Güte begegnet.*“ Das bedeutet doch, dass du mich schon vor Anbeginn der Zeit geliebt hast! Trotzdem bin ich jahrelang in einem Meer der Sinnlosigkeit herumgedümpelt – immer auf der Suche nach Liebe und mit der Sehnsucht nach Hoffnung. Und während der ganzen Zeit bist du mir nachgegangen, immer bereit, mich in deine barmherzigen Arme zu schließen.

Und genau zum richtigen Zeitpunkt hast du dich mir dann gezeigt. Du hast mich aus dem Meer der Verzweiflung herausgezogen und mich auf festen Boden gestellt. Manchmal habe ich mich nackt gefühlt – dem entlarvenden Licht deiner Gegenwart ausgesetzt. Deshalb hast du mich in einen weichen Mantel gehüllt, *die Robe der Gerechtigkeit*. Du hast mir ein Liebeslied gesungen, dessen Anfang und Ende in der Ewigkeit verborgen ist. Du hast meinem Denken einen Sinn gegeben und mir Frieden ins Herz gelegt. Ich möchte mit dir zusammen dein Lied singen. Bitte nutze meine Stimme, um Menschen *aus der Finsternis in dein wunderbares Licht zu rufen*. Amen.

Jeremia 31,3; Jesaja 61,10; 1. Petrus 2,9

4. Januar

Allwissender Gott,

ich freue mich über die Tatsache, dass *du mich voll und ganz kennst!* Du weißt alles über mich und trotzdem begegnest du mir mit vollkommener, unerschöpflicher Gnade. Ich habe jahrelang versucht, mich selbst besser zu verstehen und anzunehmen. Hinter dieser Suche steckte der Wunsch, jemanden zu finden, der mich wirklich versteht und so akzeptiert, wie ich bin. Dabei habe ich entdeckt, dass *du* dieser Jemand bist, der meine tiefsten Sehnsüchte stillen kann. In meiner Beziehung zu dir werde ich immer mehr zu dem Menschen, der ich wirklich bin.

Hilf mir, vor dir immer echter zu werden – alle Täuschungen, Ausreden und Vorwände abzulegen und mich dir ganz zu öffnen. *Erforsche mich, Gott, und erkenne mein Herz, prüfe mich und erkenne meine Gedanken.* Im Licht deines heiligen Blickes kann ich viele Dinge sehen, die ich ändern muss. Aber ich weiß auch, du bist bei mir und meinen Bemühungen, sodass ich nicht zu verzweifeln brauche. Vielmehr komme ich in deiner Gegenwart zur Ruhe und empfangen deine Liebe, die ungehindert in mich hineinfließt, weil ich offen für dich bin. Diese Liebe füllt all die leeren Stellen in mir aus, sie fließt über und mündet in freudige Anbetung. Ich freue mich, dass du mich vollkommen kennst und in Ewigkeit liebst! Amen.

1. Korinther 13,12; Psalm 147,11; Psalm 139,23–24

5. Januar

Höchster Gott,

hilf mir bitte, mich mit den Problemen in meinem Leben anzufreunden. Mir kommt so vieles falsch vor, aber ich will daran denken, dass du alles unter Kontrolle hast. Dein Wort versichert mir, *dass für die, die dich lieben und nach deinem Willen zu dir gehören, alles zum Guten führt*. Wenn ich dir vertraue, gilt diese großartige Zusage auch für mich.

Durch jedes Problem kann ich etwas lernen – und werde dadurch nach und nach in die Person verwandelt, als die du mich gedacht hast. Dasselbe Problem kann aber auch zum Stolperstein werden, wenn ich darauf mit Misstrauen oder Widerstand reagiere. Ich merke, dass ich mich Tag für Tag immer wieder neu entscheiden muss, ob ich dir vertrauen will oder nicht.

Ich habe auch entdeckt, dass ich mich am besten mit meinen Schwierigkeiten anfreunden kann, wenn ich dir dafür danke. Intuitiv würde ich das zwar nicht tun, aber dieses bewusste Danken macht mich offen für die Möglichkeit, dass auch Schwierigkeiten ein Segen sein können. Außerdem lassen meine Ängste nach, wenn ich dir *danke*, und *der Frieden, der größer ist, als mein menschlicher Verstand es je begreifen kann, wird mein Herz und meine Gedanken bewahren*, sodass ich an meinem Glauben festhalte. Amen.

Jakobus 1,2; Römer 8,28; Philipper 4,6–7

6. Januar

Herr,

hilf mir, dir wirklich *für alles* zu danken – auch für meine Probleme. Sobald ich mich gedanklich an einem Problem festbeiße, sollte ich mit dieser Angelegenheit zu dir kommen und dich dann bitten, mir zu zeigen, welchen Pfaden ich folgen soll. Eine dankbare Einstellung hilft mir, nicht immer nur das Negative im Blick zu haben. Wenn ich meine Aufmerksamkeit ganz auf dich richte, verlieren meine Schwierigkeiten an Bedeutung und haben nicht länger die Macht, mir ein Bein zu stellen. Du zeigst mir, wie ich am besten mit dem Problem umgehen kann – entweder indem ich es direkt angehe oder es erst einmal vertage, um mich später damit zu befassen.

Die meisten Situationen, die meine Gedanken in Beschlag nehmen, betreffen nichts, das heute anliegt, sondern morgen, nächste Woche, nächsten Monat oder sogar erst im nächsten Jahr von Belang ist. Wenn das der Fall ist, hilf mir, das Problem aus meinen Gedanken zu verbannen – verbirg es gewissermaßen vor mir, sodass ich es nicht sehe. Und dann lenke bitte meine Aufmerksamkeit wieder darauf, dass du in diesem Augenblick bei mir bist und ich *deinen Frieden* erleben und genießen darf. Amen.

Epheser 5,20; Philipper 4,6; Psalm 25,4–5; Johannes 14,27

7. Januar

Heiliger Gott,

ich liebe es, *dich in deinem heiligen Glanz anzubeten*. Die Schönheit deiner Schöpfung spiegelt wider, wer du bist, und das bereitet mir große Freude! Du wirkst auf deine ganz eigene Weise in mir: Gott, der Künstler, bringt Schönheit in mir hervor. Du räumst Trümmer und Gerümpel heraus und schaffst dadurch Raum für deinen Heiligen Geist, damit er ganz bei mir Einzug halten kann. Hilf mir, dabei mit dir zusammenzuarbeiten – indem ich bereit bin, alles loszulassen, was du aus meinem Leben entfernen willst. Du weißt ganz genau, was ich wirklich brauche, und hast versprochen, es mir zu geben, und zwar im Überfluss!

Ich möchte nicht, dass ich mich aufgrund meines materiellen Besitzes sicher fühle oder weil die Dinge so laufen, wie ich es mir vorgestellt habe. Du lehrst mich, mich einzig und allein auf dich zu verlassen und in deiner liebenden Gegenwart Erfüllung zu finden. Dazu gehört auch, *mit dem zufrieden zu sein, was ich habe*, und das als deinen Willen für mich anzunehmen. Statt nach allem zu greifen und Dinge kontrollieren zu wollen, lerne ich, loszulassen und zu empfangen. Um diese empfangsbereite Einstellung auszubauen, will ich dir noch mehr vertrauen – *in jeder Lebenslage*. Amen.

Psalm 29,2; Psalm 27,4; Philipper 4,19; Philipper 4,11

8. Januar

Gott, meine Zuflucht,

hilf mir, *nicht daran zu denken, was war*. Ich kann aus der Vergangenheit lernen, aber ich möchte nicht, dass ich mich daran festbeiße und mich nur noch damit beschäftige. Was geschehen ist, kann ich nicht mehr ändern, selbst wenn ich es versuche. Also will ich zu dir kommen *und mein Herz bei dir ausschütten* – und daran denken, dass du *meine Zuflucht, ein sicherer Fels* bist, *auf den ich allezeit vertrauen kann*.

Ich kann mein Vertrauen in dich zum Beispiel dadurch stärken, dass ich immer wieder sage: „Ich vertraue dir, Herr.“ Wenn ich diese Worte laut ausspreche, machen sie meinen Tag hell und verscheuchen dunkle Sorgenwolken.

Du *machst* immer *etwas Neues*! Deshalb halte ich Ausschau nach allem, was du in meinem Leben tust. Bitte öffne mir die Augen, damit ich die vielen Gelegenheiten erkenne, mit denen du meinen Weg säumst. Und schütze mich davor, in einen Trott zu verfallen, in dem ich nur immer wieder dieselben alten Dinge sehe – und das Neue nicht bemerke.

Ich erlebe immer mehr, dass du mir auch dort einen Weg bahnen kannst, wo es scheinbar keinen gibt. *Bei dir ist alles möglich*. Amen.

Jesaja 43,18–19; Psalm 62,8– 9; Matthäus 19,26

9. Januar

Mächtiger Gott,

du bist der Gott, der mir Kraft gibt. Deshalb komme ich zu dir, so wie ich bin – mit all meiner Schuld und all meinen Fehlern. Ich bekenne dir, wo ich von deinem Weg abgewichen bin, und bitte dich, *meine Verfehlungen von mir zu entfernen, so fern der Osten vom Westen ist.* In deiner Gegenwart komme ich zur Ruhe und kann mich mit meinen Unzulänglichkeiten auseinandersetzen.

Ich bin wie ein *zerbrechliches Gefäß* voller Schwächen, aber ich weiß, dass sich gerade *in meiner Schwäche deine Kraft zeigt.* Also danke ich dir auch für meine Unzulänglichkeit, denn sie hilft mir, mich ganz darauf zu verlassen, dass du mir die nötige Kraft schenkst. Ich freue mich so darüber, dass deiner Fülle keine Grenzen gesetzt sind!

Du bist außerdem der Eine, der dafür sorgen kann, dass mein Weg sicher ist – der mich nicht nur vor Gefahren schützt, sondern auch vor Sorgen und ausuferndem Vorausplanen. Statt auf meine ungewisse Zukunft zu schauen, möchte ich auf meinem Weg durch den Tag aufmerksam auf dich und dein Handeln achten. Ich will eng mit dir verbunden bleiben und mich ganz darauf verlassen, dass du mich leitest und mir hilfst, auf dem richtigen Weg zu bleiben. Du bist immer an meiner Seite, gehst mir aber auch voraus. Ich vertraue darauf, dass du die Umstände auf meinem Weg so gestaltest, dass ich alles bewältigen kann, was du für mich vorbereitet hast. Amen.

Psalm 18,33; Psalm 103,12; 2. Korinther 4,7; 2. Korinther 12,9

10. Januar

Lieber Jesus,

bitte hilf mir, auch für schwierige Tage dankbar zu sein und mich von Herausforderungen eher motivieren zu lassen, als daran zu verzweifeln. Wenn mein Weg durch unwägbares Gelände führt, kann ich trotzdem zuversichtlich sein, weil ich weiß, dass ich gemeinsam mit dir mit allem fertigwerde. Diese Gewissheit beruht auf drei Segensgeschenken, die du mir machst: der Tatsache, dass du immer bei mir bist; den wertvollen Zusagen, die ich in der Bibel finde; und meinen bisherigen Erfahrungen – dass ich mit allem fertiggeworden bin, wenn ich mich auf dich verlassen habe.

Wenn ich auf mein Leben zurückblicke, dann kann ich sehen, wie du mir immer wieder geholfen hast, schwierige Zeiten zu überstehen. Doch ich erwische mich auch immer wieder dabei, dass ich schnell in die Falle tappe und denke: „Ja, das war damals, aber jetzt ist jetzt, und da kann es ganz anders kommen.“

Stattdessen will ich lieber daran denken, dass du für *immer und ewig derselbe bleibst*, auch wenn sich meine Lebensumstände ständig ändern. Außerdem *lebe und handle ich durch dich allein, ja, dir verdanke ich alles, was ich bin*. Wenn ich dir nah bin – mir deiner liebenden Gegenwart bewusst bin – , kann ich voller Zuversicht auch die schwersten Zeiten überstehen. Amen.

Jesaja 41,10; Psalm 102,28; Philipper 4,13; Apostelgeschichte 17,27–28

11. Januar

Allgegenwärtiger Jesus,

du lädst mich ein, ein Leben in ständiger Gemeinschaft mit dir zu führen. Dazu gehört unter anderem, dass ich lerne, über meinen Umständen zu stehen, auch wenn ich mittendrin stecke. Ich sehne mich nach einem unkomplizierten Leben – ich will ständig mit dir im Gespräch sein und nichts soll mich dabei stören. Doch du forderst mich heraus, meinen Traum von einer Welt ohne Unordnung aufzugeben. Deshalb will ich jeden Tag so annehmen, wie er ist – und dabei immer deine Nähe suchen.

Ich bin so dankbar, dass ich über jeden Aspekt meines Alltags mit dir reden kann, auch über meine Gefühle. Hilf mir, immer daran zu denken, dass es letztlich nicht darum geht, alles unter Kontrolle zu bekommen oder in Ordnung zu bringen, sondern mit dir in Verbindung und im Gespräch zu bleiben. Ein Tag ist dann erfolgreich verlaufen, wenn dein Kontakt mit mir nicht abgerissen ist, auch wenn am Ende des Tages viele Dinge unerledigt geblieben sind. Meine To-do-Liste soll nicht zu einem Götzen werden, der mein Leben lenkt. Ich will stattdessen deinen Heiligen Geist bitten, mich von einem Augenblick zum nächsten zu leiten. Er wird mir helfen, nahe bei dir zu bleiben. Amen.

Kolosser 4,2; Jeremia 29,13; Sprüche 3,6; Galater 5,25

12. Januar

Jesus, mein liebevoller Begleiter,

gemeinsam mit dir bin ich auf einem abenteuerlichen Weg. Die Zeiten sind nicht leicht, aber trotzdem gut – voller Kämpfe, aber auch voller Segen. Hilf mir doch bitte, auf meinem gemeinsamen Weg mit dir durch unwegsames Gelände offen zu sein für alles, was du mich lehren willst. Bitte versetze mich in die Lage, alle vertrauten Annehmlichkeiten loszulassen, damit ich zu diesem Abenteuer von ganzem Herzen Ja sagen kann.

Ich weiß, dass du mir alles geben wirst, was ich brauche, um mit den Herausforderungen fertigzuwerden, vor die ich gestellt werde. Deshalb will ich keine Energie damit verschwenden, mir Situationen vorzustellen, die eintreten könnten – und diese „noch nicht eingetretenen Situationen“ im Kopf schon zu durchleben. Ich erkenne nämlich immer mehr, dass es auch eine Art von Unglaube sein kann, daran zu zweifeln, dass du mich wirklich mit allem versorgst, *was* ich brauche, und zwar genau dann, *wann* ich es brauche.

Ich möchte auf unserem gemeinsamen Weg kluge Entscheidungen treffen. Deshalb will ich *nicht aufhören*, über solche Entscheidungen *zu beten* und deiner vollkommenen Weisheit zu vertrauen. Du weißt alles – auch das, was auf meinem Weg noch vor mir liegt. Mein Verstand ist ständig aktiv und schmiedet gern die unterschiedlichsten Pläne in Bezug auf den Weg, den ich gehen soll, aber du bist derjenige, der *meine Schritte lenkt*. Amen.

Philipper 4,19; 5. Mose 29,28; 1. Thessalonicher 5,17; Sprüche 16,9

13. Januar

Mein auferstandener Erlöser,

ich bin so dankbar dafür, dass du mir in deinem großen Erbarmen neues Leben geschenkt hast. Ich bin neu geboren, weil Jesus Christus von den Toten auferstanden ist, und jetzt erfüllt mich eine lebendige Hoffnung. Ich bin nicht mehr dieselbe, denn mein altes Leben ist vorbei. Ein neues Leben hat begonnen!

Du hast mich in dem Augenblick in deine Familie aufgenommen, als ich dir, meinem Herrn und Retter, mein Leben anvertraut habe. Das war auch der Moment, in dem ich geistlich gesehen vom Tod ins Leben auferstanden bin – ins ewige Leben. Denn du hast für deine Kinder ein ewiges, von keiner Sünde beschmutztes und unzerstörbares Erbe, das du im Himmel für uns bereithältst. Mein Herz fließt über vor Dankbarkeit, wenn ich mir das bewusst mache!

Du zeigst mir, dass ich zwar schon ein neues Leben habe, dass meine Entscheidung für dich aber erst der Anfang dessen ist, was dein Heiliger Geist in mir vollbringen will. Ich soll mich in meinem Denken verändern und mich innerlich ganz neu ausrichten lassen – soll immer gerechter und heilig werden. Dieses unermüdliche, lebenslange Bestreben bereitet mich darauf vor, die Ewigkeit bei dir in deiner Herrlichkeit zu verbringen! Bitte hilf mir, diese Aufgabe mit Mut und Dankbarkeit anzunehmen – und aufmerksam zu bleiben und nach all den wunderbaren Dingen Ausschau zu halten, die du in meinem Leben tust. Amen.

1. Petrus 1,3–4; 2. Korinther 5,17; Epheser 4,22–24; Römer 6,4

14. Januar

Vertrauenswürdiger Gott,

hilf mir, *dir zu vertrauen und keine Angst zu haben*. So vieles scheint außer Kontrolle geraten zu sein und in meinem Alltag gibt es immer wieder Komplikationen. Ich fühle mich viel sicherer, wenn meine Lebensumstände berechenbarer sind. *Führe du mich in Sicherheit. Du bist wie eine Burg*. Herr, lass mich *unter dem Schutz deiner Flügel sicher sein*.

Wenn ich aus meinem vertrauten, bequemen Alltag herausgerissen werde, will ich mich an deiner Hand festhalten und danach Ausschau halten, wie ich wachsen und mich weiterentwickeln kann. Ich will die Herausforderung durch Neues oder Ungewohntes annehmen – und keine Kraft mit dem Jammern über den Verlust von Bequemlichkeit verschwenden.

Bewahre mich davor, es mir selbst noch schwerer zu machen, indem ich über Probleme nachgrüble, die vielleicht irgendwann entstehen könnten. Ich weiß, dass hinter meiner Neigung zum Sorgenmachen nichts anderes steckt als der Wunsch nach Kontrolle. Statt mich um morgen zu sorgen, möchte ich in deiner Gegenwart entspannen und darauf vertrauen, dass du mir hilfst, dann mit Problemen fertigzuwerden, wenn sie auftauchen. Ich will keine Angst vor Schwierigkeiten haben, sondern dich einladen, sie dazu zu nutzen, *dass ich dir immer ähnlicher werde und immer stärker deine Herrlichkeit widerspiegele* – und mich dadurch auf dein Reich vorbereite. Amen.

Jesaja 12,2; Psalm 61,3–5; Matthäus 6,34; 2. Korinther 3,18

15. Januar

Barmherziger Gott,

hilf mir bitte, dir heute immer wieder zu danken, während wir gemeinsam durch diesen Tag gehen. Dadurch fällt es mir leichter, nicht aufzuhören zu beten, wie es der Apostel Paulus in seinem Brief schreibt. Ich lerne „Beten ohne Unterlass“ am besten dadurch, dass ich dir in jeder Situation danke. Diese Gebete bieten mir ein festes Fundament, auf dem ich alle meine anderen Gebete aufbauen kann. Außerdem ist es mit einer dankbaren Haltung viel einfacher, mich offen und ungehindert mit dir auszutauschen.

Wenn mein Kopf und mein Herz damit beschäftigt sind, dir zu danken, gerate ich auch nicht so leicht in den Sog negativer Gedanken, Sorgen oder Klagen. Ich mache die Erfahrung, dass die negativen Denk- und Verhaltensmuster schwächer werden, wenn ich versuche, ständig eine dankbare Haltung beizubehalten. Ein dankbares Herz öffnet mir auch einen Weg, wie ich *deine Nähe suchen* kann. Und deine Gegenwart erfüllt mich wiederum mit *Freude und Frieden*. Amen.

1. Thessalonicher 5,16–18; Jakobus 4,8; Römer 15,13

16. Januar

Allmächtiger Gott,

bitte hilf mir, trotz all meiner Kämpfe ein Leben der Freude zu leben. Ich sehne mich danach, ein Leben zu führen, das freier und unabhängiger als das ist, was ich zurzeit führe.

Wie oft bitte ich dich inbrünstig darum, warte dann gespannt auf die Veränderungen, und wenn du meine Gebete nicht so erhörst, wie ich es mir vorgestellt habe, verliere ich nicht selten den Mut. Dann habe ich schnell das Gefühl, irgendetwas falsch zu machen und dadurch etwas zu verpassen, das viel besser wäre als das, was ich gerade habe. Dabei übersehe ich aber das Wichtigste: dass du allmächtig bist. Ich will nicht vergessen, dass du immer die Kontrolle hast und dich liebevoll um mich kümmerst.

Zeige mir, wie ich ein Leben, das in Abhängigkeit von dir geführt wird, froh und dankbar und als Geschenk annehmen kann. Ich merke immer wieder, dass nichts mich schneller aus einem Tief herausholt als Dankbarkeit und Lobpreis. Und nichts hilft mir mehr dabei, mich über deine Gegenwart zu freuen! Das größte Segensgeschenk ist, dass ich dir nah sein darf und dass du eine liebevolle Einladung aussprichst: Geht durch die Tempeltore mit Dank, tretet ein in meine Vorhöfe mit Lobgesang. Amen.

Jesaja 40,10; 1. Petrus 5,7; Römer 9,20; Psalm 100,4–5

17. Januar

Herr Jesus,

du hast mir Kraft gegeben und mich gerettet; nun kann ich wieder fröhlich singen. Dennoch bin ich heute Morgen mit weichen Knien aufgestanden. Ich muss daran denken, dass mich Herausforderungen erwarten, und zweifle an meiner eigenen Stärke. Aber im Grunde denke ich über Aufgaben nach, die mich nicht heute erwarten – und nicht einmal morgen. Hilf mir, sie in der Zukunft zu lassen und in deine Gegenwart zu kommen, wo du schon auf mich wartest. Weil du meine Stärke bist, weiß ich, dass du mir die Kraft geben kannst, mit jeder Schwierigkeit fertigzuwerden, und zwar genau dann, wenn sie eintritt. Und weil du mein Psalm bist, kannst du mich mit Freude erfüllen, wenn ich diese Aufgaben mit dir an meiner Seite angehe.

Bitte hole meine Gedanken immer wieder in die Gegenwart zurück, wenn sie in die Zukunft schweifen. Die erstaunliche Fähigkeit, uns mögliche künftige Ereignisse ausmalen zu können, ist ein Geschenk von dir, aber sie wird zum Fluch, wenn wir sie missbrauchen. Wenn ich meinen großartigen Verstand gebrauche, um mir wegen morgen Sorgen zu machen, ist das im Grunde ein Zeichen für Unglauben. Statt mich unablässig mit meinen Sorgen zu beschäftigen, möchte ich dir daher immer mehr vertrauen.

Ich stelle fest, dass das Licht deiner Gegenwart mich in Frieden einhüllt, wenn die Hoffnung auf den Himmel meine Gedanken erfüllt. Du bist meine Rettung, Herr, deshalb habe ich allen Grund, zu vertrauen und mich nicht zu fürchten. Amen.

Psalm 118,14; Jesaja 12,2; 2. Korinther 10,5; Matthäus 6,34;

1. Petrus 1,3–4

18. Januar

Mein großer Gott,

ich liebe es, wenn du durch dein Wort zu mir sprichst: „*Ich mache alles neu!*“ Das ist das Gegenteil von dem, was in dieser Welt geschieht, wo Tod und Zerfall an der Tagesordnung sind. Mir ist klar, dass ich mit jedem Tag, den ich lebe, dem Ende auf dieser Erde ein Stückchen näher komme, aber weil ich zu dir gehöre, Jesus, mache ich mir darüber keine Sorgen. Denn im Grunde zählt nur eines: Ich bin dem Himmel am Ende eines jeden Tages wieder einen Schritt näher.

Es kommt mir so vor, als liege auf dieser Welt so vieles im Argen, dass dein Versprechen, *alles neu zu machen*, meine einzige Hoffnung ist. Hilf mir, nicht den Mut zu verlieren, wenn ich mich bemühe, etwas zu verbessern, und damit scheitere. Ich will mir immer vor Augen halten, dass die Zerbrochenheit um mich herum und in meinem Inneren einen Einfluss auf meine Bemühungen hat. Ich will nicht aufhören, mein Bestes zu geben – immer gemeinsam mit dir – , aber ich weiß auch, dass diese Welt viel mehr braucht als nur eine Wartung oder Reparatur. Sie muss völlig neu gemacht werden! Und wir haben die Garantie, dass genau das am Ende der Zeit auch geschehen wird, denn *auf dein Wort kann man sich verlassen*. Amen.

Offenbarung 21,5; Philipper 1,21; Römer 8,22–23; 2. Samuel 7,28