JESUS GIBT JÜNGERN NACHHILFE

BETEN, WIE EIN PROFI!

„Es begab sich aber zu der Zeit, dass Jesus auf einen Berg ging, um zu beten; und er blieb über Nacht im Gebet zu Gott.“ Lk 6,12

Das Vaterunser

„Und am Morgen, noch vor Tage, stand Jesus auf und ging hinaus. Und er ging an eine einsame Stätte und betete dort.“ Mk 1,35

Wunder?
Erst mal beten!

Game-Changer
Krafttanken

NICHT AUFGEBEN!

„Beten, bis es klappt!“

NACHTSCHICHT
ONLINE MIT GOTT

„Ohne Gebet läuft nix!“

GEHEIMREZEPT VON JESUS

„Jesus sagte ihnen aber ein Gleichnis davon, dass man allezeit beten und nicht nachlassen sollte.“ Lk 18,1

I M P R E S S U M

Herausgeber
Kirche der Siebenten-Tags-Adventisten
in Österreich | Abteilung „Junge Gemeinde“

Autor
Peter Krumpschmid

Satz und Gestaltung
Peter Krumpschmid

Bildnachweis
pixabay: S.1/2/4/5/7/8/
9/10/13/15/17/19/20/21/
23/24/25/27/
freepik: S.11/16/29/
31/35/36-lifeforstock
S.12/unsplash/warren;
S.32/debby hudson;
S.33/jonas jacobsson

Abkürzungen

Bibelübersetzungen
LUT - Luther Bibel
HFA - Hoffnung für alle
NLB - Neues Leben. Die Bibel

Bücher von Ellen White
(EGW - Ellen Gould White)
https://egwwritings.org/allCollection/de

BL - Das bessere Leben
DG - Das Gebet
ERZ - Erziehung
ICP - Intellekt, Charakter und Persönlichkeit
LJ - Das Leben Jesu
MH - Ministry of Healing
SDL - Sieg der Liebe
T7 - Testimonies Band 7
WAB - Wie alles begann
WZC - Der Weg zu Christus

Quellenangaben

Der Autor hat unter anderem Ideen aus „Der bessere Weg“, und „Das bessere Leben“ (von EGW) und auch einige Gedanken von Pavel Goia aufgegriffen („10 Tage des Gebets“ 2025) – plus ein bisschen eigene Würze dazugefügt. KI? Auch nicht unbeteiligt.

Gebets-Crashkurs mit Jesus

Als Jesus auf der Erde war, zog er sich immer wieder zurück, um mit seinem Vater zu sprechen. Jedes Mal kam er mit tiefem Frieden und neuer Kraft zurück. Seine Jünger merkten das – und waren total beeindruckt.

Eines Tages, nachdem Jesus gebetet hatte, bat ihn einer seiner Jünger: „Herr, lehre uns beten, wie auch Johannes seine Jünger lehrte." (Lk 11,1). Und so entstand das Vaterunser – eines der bekanntesten Gebete der Welt. In den Evangelien gibt es zwei Versionen davon (Mt 6,9–13 und Lk 11,1–4).

Aufbau des Vaterunsers

Nach der **Anrede** („Unser Vater im Himmel") kommen **drei Bitten**, die sich um göttliche Dinge drehen, und dann **drei Bitten** für unsere menschlichen Bedürfnisse. Der **feierliche Abschluss** („Denn dein ist das Reich ...") wurde erst später ergänzt – das bestätigen die ältesten Handschriften der Bibel.

Das **vorliegende Heft** startet mit einer allgemeinen Einführung zum Gebet und widmet sich anschließend ausführlich jedem der sieben Teile des Vaterunsers (siehe Inhaltsverzeichnis).

Tipps für das (gemeinsame) Gebet

• **Kurze Gebete**: Haltet eure Gebete kurz, wenn ihr in einer Gruppe betet. Ein oder zwei Sätze zu einem Thema reichen völlig aus, dann ist auch mal der Nächste dran. Wie bei einem coolen Gespräch, bei dem jeder zu Wort kommt!

• **Gottes Verheißungen**: „Jede Verheißung in Gottes Wort gilt uns. Lege in deinen Gebeten Gott sein verlässliches Wort vor und beanspruche im Glauben seine Verheißungen. Sein Wort gibt uns die Gewissheit, dass, wenn wir im Glauben bitten, wir auch alle geistlichen Segnungen erhalten werden." (*In Heavenly Places*, 71)

• **Fasten**: Fasten muss nicht unbedingt nur Hungern bedeuten. Wie wär's, wenn du mal Social Media, Süßigkeiten oder die Computerspiele für ein paar Tage in den Urlaub schickst? Die gewonnene Zeit kannst du dann super zum Gebet und Lesen in der Bibel (auch mit anderen) nutzen!

• **Heiliger Geist**: Dein persönlicher Gebets-Coach! Genauso wie du manchmal vor einem Test Hilfe brauchst, kannst du den Heiligen Geist darum bitten, dir zu zeigen, worum du beten sollst.

• **Gebetstagebuch**: Dein Gebets-Tracker! Besorg dir ein Notizbuch und schreib deine Gebetsanliegen rein – mit der passenden Verheißung dazu! Und vergiss nicht, die Antworten Gottes mit Datum festzuhalten.

• **Glaube**: Glaube und Gebet sind ein unschlagbares Team. Es wird uns gesagt, dass wir „um jedes Geschenk, das er versprochen hat, bitten sollen, dann sollen wir auch glauben, dass wir es empfangen werden, und Gott danken, dass wir es empfangen haben". (ERZ 259)

• **Für andere beten**: Das Gebet ist nicht nur für dich selbst da – denk auch an die Menschen in deinem Leben! Schreib dir 5-7 Leute auf, für die du regelmäßig beten möchtest – und dann beobachte, wie Gott ihre Herzen verändert!

• **Dienst für andere**: Gebet allein reicht nicht – Taten müssen folgen! Jesus hat nicht nur gesagt, dass wir beten sollen, sondern auch, dass wir den Menschen um uns herum praktisch helfen sollen (Mt 25,35–36).

INHALT

1. Herr, lehre uns beten! 4
2. Unser Vater im Himmel 8
3. Dein Name werde geheiligt 12
4. Dein Reich komme 16
5. Dein Wille geschehe 20
6. Unser tägliches Brot gib uns 24
7. Vergib uns unsere Schuld 28
8. Führe uns nicht in Versuchung 32

1.

Herr lehre uns beten!

„Beten ist das Atmen der Seele. Es ist das Geheimnis der geistlichen Kraft.“

EGW, Das Gebet, S. 38

Beten – was ist das?

„Danke für den schönen Tag. Danke, dass du uns behütet hast. Schenke, dass morgen das Wetter schön wird und hilf mir auch bei der Mathe-Schularbeit. Segne meine Freunde und sei mit allen Kranken und Missionaren. Amen."

Kennst du solche Gebete? Wie sieht dein „Gebetsleben" aus? Ist Beten für dich ein **Mittel zum Zweck**, um in den Himmel zu kommen? Vielleicht hat dich deine Mutter auch immer ermahnt: „Vergiss nicht zu beten", in denselben Tonfall wie „Vergiss nicht, deine Zähne zu putzen"?

Es gibt Menschen, für die Beten vor allem ein **Aufzählen ihrer Wünschen** ist. Und sie hoffen, dass Gott genauso schnell liefert wie Amazon.

Was ist nun beten? Ellen White formuliert es im Buch „Schritte zu Jesus" folgendermaßen: „Im Gebet öffnen wir uns **Gott wie einem Freund**, nicht, als wäre es notwendig, ihm zu sagen, was wir sind und was wir brauchen, sondern um ihn in unsere Herzen aufzunehmen."

Gott liebt dich und interessiert sich echt für dich. Deshalb möchte er auch mit dir in Kontakt treten! Du kannst mit ihm über alles reden. Er spricht zu dir durch sein Wort und durch den Heiligen Geist. So lernt ihr euch immer besser kennen!

Manche Leute sagen: „Gebet ist doch nur was für Schwächlinge, die nicht alleine klarkommen." Starke Typen beten nur im Notfall. Klingt cool – ist aber Quatsch. Die Wahrheit ist: Sünde hat uns Menschen ziemlich kaputt gemacht – immer nur „Ich, ich, ich!", ein bisschen Schummeln hier, Hauptsache Spaß da. So wie du bist, würdest du nicht auf die neue Erde passen. Das Gespräch mit Gott ist wichtig – es hilft dir, innerlich zu wachsen und mehr zu der Person zu werden, die Gott eigentlich in dir sieht. **Jesus will nicht nur deine Fehler vergeben, sondern möchte dich auch für das Leben fitt machen und für den Himmel vorbereiten.** Und obendrauf – er möchte dir durch seinen Geist Liebe, Freude, Friede, Mut etc. schenken.

Online mit Gott

- Philipper 4,6
- Psalm 62,9
- Matthäus 6,6–8
- Lukas 6,12
- Markus 1,35
- Daniel 6,11
- Markus 11,24
- Psalm 103
- Jakobus 1,5
- Psalm 55,23

Gerüchteküche: Beten

Die beliebtesten Gebets-Mythen

- ☐ Beten bringt doch eh nichts.
- ☐ Beten ist nur was für schwache Menschen.
- ☐ Gott weiß doch sowieso alles – warum dann noch beten?
- ☐ Beten? Ein himmlischer Bestellservice!
- ☐ Wer nur fest genug glaubt, bekommt alles.
- ☐ Gebetet wird in der Gemeinde und vor dem Essen.
- ☐ Beten? Dann, wenn es keinen anderen Ausweg mehr gibt.
- ☐ Beten – eine lästige, aber notwendige Pflicht.

Zuhörer weinten, als Ellen White betete

Harold Richards war ein bekannter amerikanischer Evangelist (1894–1985) und Gründer der „Voice of Prophecy“ Radio Mission (vergleichbar mit HopeTV). Er berichtete 1976 in einem Interview von einer Begegnung mit Ellen White:

Als ich 16 Jahre alt war, besuchte Ellen White das Colorado Campmeeting in dem Bezirk, wo mein Vater Prediger war. Sie hatte etwa eine halbe Stunde vor den 1000 Zuhörern gesprochen, als ihr Sohn Willie hinter sie trat und sie darauf aufmerksam machte, dass sie noch eine lange Reise vor sich habe und lieber zum Ende kommen sollte, um ihre Kräfte zu schonen. Ellen war damals schon 81 Jahre alt und sagte: „Ich habe noch nicht gebetet. Ich möchte vorher noch beten.“ Sie predigte noch drei Minuten und dann kniete sie nieder und betete.

Ich hatte nicht viel von ihrer Predigt behalten, aber ihr Gebet beeindruckte mich tief. Ich erinnere mich: „Ihre ersten Worte waren ‚O, mein Vater‘. Innerhalb von zwei Minuten senkte sich eine große Kraft über diesen Ort. Ich fürchtete mich davor, aufzusehen, weil ich meinte, Gott stünde neben mir. Sie sprach mit Gott. Sie hatte uns vergessen. Sie betete insgesamt einige Minuten, aber als sie betete, hörte man überall Seufzer – die Menschen weinten über ihre Sünden.

”

Im Gebet öffnen wir uns Gott wie einem Freund, nicht, weil es notwendig wäre, ihm zu sagen, was wir sind und was wir brauchen, sondern um ihn in unsere Herzen aufzunehmen.

WZC 67

Gott erhört Gebet! Wirklich?

Mal ehrlich – Warten nervt. Keiner steht gerne ewig in einer Schlange oder sitzt gerne stundenlang beim Arzt. Und doch gehört Warten zum Leben dazu. Abraham musste 25 Jahre warten, bis Gott seine Zusage erfüllte. Josef verbrachte Jahre als Sklave und dann noch einige im Gefängnis! Die Bibel ist voll von Geschichten, in denen Menschen lange auf Gottes Antworten auf ihre Gebete **warten** mussten. Und oft kam die Antwort ganz anders, als sie es sich vorgestellt hatten.

Ellen White bringt es auf den Punkt: Jede ehrliche Bitte wird beantwortet – aber eben nicht immer so, wie wir es wollen, und nicht immer dann, wenn wir es erwarten. Gott sieht das große Ganze und gibt uns genau das, was wir wirklich brauchen. Manchmal bedeutet das auch, dass wir durch Herausforderungen wachsen müssen. (Frei nach *Messages to Young People* 250)

Jesus ist nicht für uns gestorben, um uns ein bequemes Leben auf Erden zu ermöglichen und jeden Wunsch zu erfüllen. Er hat nie versprochen, dass das Leben easy wird – im Gegenteil! Er sagte, dass wir in dieser Welt Prüfungen erleben werden. (Joh 16,33)

Aber warum lässt Gott **Schwierigkeiten** überhaupt zu? Ganz einfach: Weil sie uns formen. „Unsere momentanen Probleme sind nichts im Vergleich zu der ewigen Herrlichkeit, die daraus entsteht.“ (2 Kor 4,17, frei formuliert).

Also, statt Gott zu bitten, alle Probleme einfach wegzumachen, bitte ihn lieber, dich durch sie wachsen zu lassen. Denn die größten Probleme sind nicht die, worüber du dir gerade Sorgen machst – **das größte Problem ist, wenn du Gott nicht wirklich kennst.** Je mehr du ihn verstehst, desto mehr wirst du ihm vertrauen. **Gott ruft dich auf, ihn zu suchen – nicht nur seine Hilfe, sondern ihn selbst**. Wenn du ihn wirklich kennst, kannst du deine Sorgen bei ihm abladen und darauf vertrauen, dass er zur richtigen Zeit handelt.

Heißer Draht nach oben

Gebete sind keine heiligen **Rauchsignale** an eine weit entfernte Gottheit. Das Gebet ist auch kein **Wunschautomat**, bei dem du einfach oben ein Gebet einwirfst und unten dein Traumleben rauskommt.

Gebet ist vielmehr ein **Gespräch** – und zwar ein echtes! Nicht einfach eine formelle Rede oder das Runterrattern von Floskeln. Stell dir vor, du redest mit deinem **besten Freund** – ehrlich, direkt, manchmal auch ein bisschen chaotisch, aber immer mit Herz. Genau so ist es mit Gott!

Wenn du denkst, dass Gebet nur eine nette Zusatzoption für besonders fromme Leute ist, dann wirf mal einen Blick in die **Geschichte**. Die Menschen, durch die Gott richtig krasse Dinge bewirkt hat, waren allesamt Leute, die das Gebet ernst genommen haben. **Martin Luther** meinte sogar: „Das Gebet ist in meinem Leben am wichtigsten. Wenn ich es nur einen einzigen Tag vernachlässigen würde, würde mein Glaubensleben rasch erkalten." Und mal ehrlich – wenn ein Typ, der die halbe Welt verändert hat, das sagt, ist da vielleicht was dran!

Und dann haben wir **Jesus** selbst. Der Sohn Gottes hat sich ständig Zeit fürs Gebet genommen. Besonders in den größten Momenten seines Lebens hat er sich zurückgezogen, um mit seinem Vater allein zu sein. Wenn *er* es für wichtig hielt, warum sollten *wir* dann denken, dass wir fast ohne Gebet klarkommen?

Der nächste Schritt
Was möchtest du in Bezug auf das Gebet umsetzen?

Bereiche des Gebets

- Gott **anbeten/preisen**
- Gott **danken**
- Gott **Schuld** eingestehen
- Zu Gott für **andere** beten
- Gott **bitten**
- Sich Gott **mitteilen**
- Auf Gott **hören**

Bedingungen

- Fester **Glaube**
- „DEIN **Wille** geschehe"
- Im **Namen Jesu**
- **Gehorsam** + Hingabe
- **Ausdauer** + Beharrlichkeit

NACHGEDACHT

- Wie sieht dein typisches Gebet aus?
- Wann und wo betest du am liebsten?
- Wie oft betest du wirklich und warum?
- Betest du eher spontan oder hast du feste Gebetszeiten?
- Hast du das Gefühl, dass Gott deine Gebete hört? Warum oder warum nicht?
- Was sind die häufigsten Dinge, für die du betest?
- Wie gehst du damit um, wenn du auf deine Gebete keine Antwort bekommst?
- Hast du schon mal eine Antwort auf ein Gebet erlebt, die dich echt überrascht hat?
- Wie fühlst du dich nach dem Gebet – verändert, beruhigt, gestärkt?
- Glaubst du, dass Beten dein Leben irgendwie verändert? Inwiefern?
- Wie hilft dir Gebet, mit Herausforderungen oder schwierigen Zeiten umzugehen?

„Der erste Schritt auf dem Weg zu Gott heißt: „die Liebe, die Gott zu uns hat“ erkennen und glauben.“

EGW, Das bessere Leben, S. 88

Unser Vater im Himmel

2.

„Vater!“

In der Bibel wird Gott mit vielen beeindruckenden Namen bezeichnet: z. B. **Elohim** (Gott der Schöpfer, 1 Mo 1,1) oder **El-Schaddai** (allmächtiger Gott, 1 Mo 17,1) oder **Jahwe** (der HERR, der Seiende, 2 Mo 3,14). Jeder dieser Namen zeigt eine andere Seite von Gott auf. Aber weißt du, wie Jesus wollte, dass wir Gott ansprechen? Einfach als „**Vater**“! Und diese Bezeichnung für Gott kommt über 150 Mal im Neuen Testament vor!

Jesus hat das Vaterunser wahrscheinlich auf Aramäisch mit „**Abba**“ begonnen – quasi wie „Papa“, So haben jüdische Kids damals ihren Vater genannt. Das ist keinesfalls eine Koseform, sondern bleibt respektvoll.

Was macht einen **guten Vater** aus? Es ist jemand, der seinen Arm um dich legt, der dich liebt, versorgt, berät und unterstützt. Der dich fördert, erzieht und beschützt, auch wenn du es manchmal nicht merkst oder nicht so sehen willst. Der Vater ist der Fels in der Brandung, der da ist, wenn alles andere wackelt. Du merkst schon - wir reden hier von unserem himmlischen Vater. Irdische Väter sind nicht perfekt. Sie machen Fehler, sind mal überfordert oder wissen nicht immer, wie sie mit uns umgehen sollen. Doch selbst wenn dein irdischer Vater versagt hat, oder du ihn nicht einmal kennst, gilt für dich: Du bist nicht vaterlos, keine Waise, kein Fremder. **Du hast einen Vater im Himmel.**

Jesus und sein Vater

Jesus selbst hat vorgelebt, wie wichtig diese enge Vater-Kind-Beziehung ist. Die Gemeinschaft mit seinem Vater war das Wichtigste in seinem Leben. (Joh 5,19–20,30,36)

„Jesus arbeitete den ganzen Tag, belehrte die Ungelehrten, heilte die Kranken, machte Blinde sehend und gab der Menge zu essen. Doch in der Abendzeit oder am frühen Morgen ging er in die heilige Stille der Berge, um Gemeinschaft mit seinem himmlischen Vater zu pflegen. Oft verbrachte er die ganze Nacht in Andacht und Gebet und kehrte erst bei Tagesanbruch an seine Arbeit unter den Menschen zurück.“ SDL 240

Gott als Vater

- Matthäus 5,17
- Matthäus 7,11
- Matthäus 10,32
- Matthäus 18,19
- Matthäus 23,9
- Markus 13,32
- Johannes 14,23
- Galater 4,6

„Wenn du Gott deinen Vater nennst, dann …

… bekennst du dich als sein Kind, das sich gern seiner weisen Führung anvertraut, ihm in allen Stücken gehorsam sein will und von seiner unwandelbaren Liebe überzeugt ist. Du wirst seine Führung in deinem Leben anerkennen. Als Kind Gottes wirst du auch sehr auf seine Ehre, sein Wesen, seine Familie und sein Werk bedacht sein.

Es wird deine höchste Freude sein, dein Verhältnis zu deinem Vater vor allen Gliedern seiner Familie zu bekennen und zu ehren. Du wirst jeden noch so geringen Dienst mit Freuden verrichten, wenn er zur Ehre Gottes und zur Wohlfahrt deiner Mitmenschen beiträgt.“

BL 88

Papa-Pannen

Der Kuschel-Vater – Immer nett, aber leider oft zu weich und lässt sich von allen um den Finger wickeln. Sagt meist „Ja“ zu allem, selbst wenn es nicht gut für dich ist.

Der Despot-Vater – Kommandiert rum wie ein General. Regeln sind wichtiger als Liebe. Lieblingssätze: „Solange du deine Füße unter meinen Tisch stellst…“ und „Weil ich es sage!“

Der Geister-Vater – Existiert irgendwie, aber keiner sieht ihn. Ist entweder mit der Arbeit verheiratet oder einfach weg. Wenn man ihn braucht, ist er „in einer wichtigen Besprechung“.

Der Peinlich-Vater – Reißt bei jedem Familienessen die schlechtesten Witze und denkt, dass er der „coolste Dad“ ist. Findet sich megawitzig, ist aber nur peinlich.

Der Kumpel-Vater – Will cool sein, ist es aber nicht. Kauft sich mit 50 ein Skateboard und redet in Jugendsprache (Kostprobe: „Bro, dass ist echt nice“.)

Der Helikopter-Vater – Schwebt überall rum, kontrolliert alles, lässt dich nicht atmen. Verfolgt dein Handy per GPS und ruft Lehrer an, wenn du ne 3 schreibst.

„Wenn wir Gott unseren Vater nennen, erkennen wir alle seine Kinder als unsere Brüder an.“

BL 88

Vor Gottes Thron

Hast du dir schon mal überlegt, dass jedes Gebet irgendwie wie eine **Reise in den Himmel** ist? Kein Pass ist dazu nötig! Wenn wir mit unserem **Vater im Himmel** sprechen, verlassen wir diese Welt mit ihrem Chaos und dem ständigen Drama und fokussieren uns auf Gottes Stärke, Schönheit und Liebe.

In Jesaja 66,1 wird über den Himmel folgendes ausgesagt: „So spricht der HERR: Der Himmel ist mein Thron und die Erde der Schemel meiner Füße …“ Wenn du betest ist es so, als würdest du durch ein **Fernglas** auf Gott in seiner Herrlichkeit schauen. Und das beste ist: Er hört dir geduldig zu und gibt dir durch sein Wort auch Antworten.

Ellen White verwendet in diesem Zusammenhang auch das Bild von einer **Lupe**: „Wenn wir unsere Augen auf die Herrlichkeit des Herrn richten, so als würden wir etwas genau durch ein **Vergrößerungsglas** betrachten, können wir uns ändern und ihm ähnlich werden durch den Geist Gottes, von Herrlichkeit zu Herrlichkeit. Wir erwarten zu wenig und wir erhalten nach unserem Glauben.“ ICP2 205f

Kein Kuschelgott

„Im Himmel“ bedeutet aber auch, dass Gott noch viel mehr ist, als dein liebevoller Vater. Er ist der Allmächtige. Der, der den Himmel und die Erde gemacht hat, der, den wir mit unserem Verstand gar nicht richtig begreifen können. Kein Kuschelgott, den man sich zurechtbiegen kann. Er ist groß, stark, ewig und heilig – weit weg – aber trotzdem unfassbar nah.

We are Family!

We are family! One big family! Klingt nach einem alten Song, ist aber tatsächlich das, was das Vaterunser sagt. Hast du schon mal darüber nachgedacht, dass es nicht „Mein“ Vater im Himmel heißt, sondern „Unser“ Vater? Das bedeutet: Wer Gott als Vater hat, bekommt automatisch Geschwister dazu.

Ja, genau – du hast **geistliche Geschwister**! Und das ist manchmal genauso nervig wie in einer echten Familie. Aber es bedeutet auch: Christsein ist kein Solo-Abenteuer. Es geht nicht nur um „Gott und ich“, sondern um „Gott und wir“. Ego-Trip? Fehlanzeige!

Und jetzt wird’s noch besser: Da **Jesus** selbst Gott seinen Vater nennt, ist er nicht nur unser Retter, Schöpfer, Freund und Richter – sondern auch unser **großer Bruder**. Stell dir vor, dein großer Bruder ist der Sohn Gottes. Das ist schon next level! (Joh 20,17).

Also, willkommen in der Familie! Perfekt sind wir nicht – aber wir haben einen perfekten Vater. Und einen großen Bruder, der uns nicht nur liebt, sondern auch den Weg freigeräumt hat. We are family!

„Jesus lehrt uns, seinen Vater unseren Vater zu nennen. Er schämt sich nicht, uns Brüder zu heißen. Hebräer 2,11. Des Heilands Herz ist so bereit und so begierig, uns als Mitglieder der göttlichen Familie willkommen zu heißen, dass er uns gleich in den ersten Worten, mit denen wir uns Gott nahen, unsere göttliche Verwandtschaft zum Ausdruck bringen heißt mit der Anrede: ‚Unser Vater.‘“ BL 87

Legendäre Gebete, die Geschichte schrieben

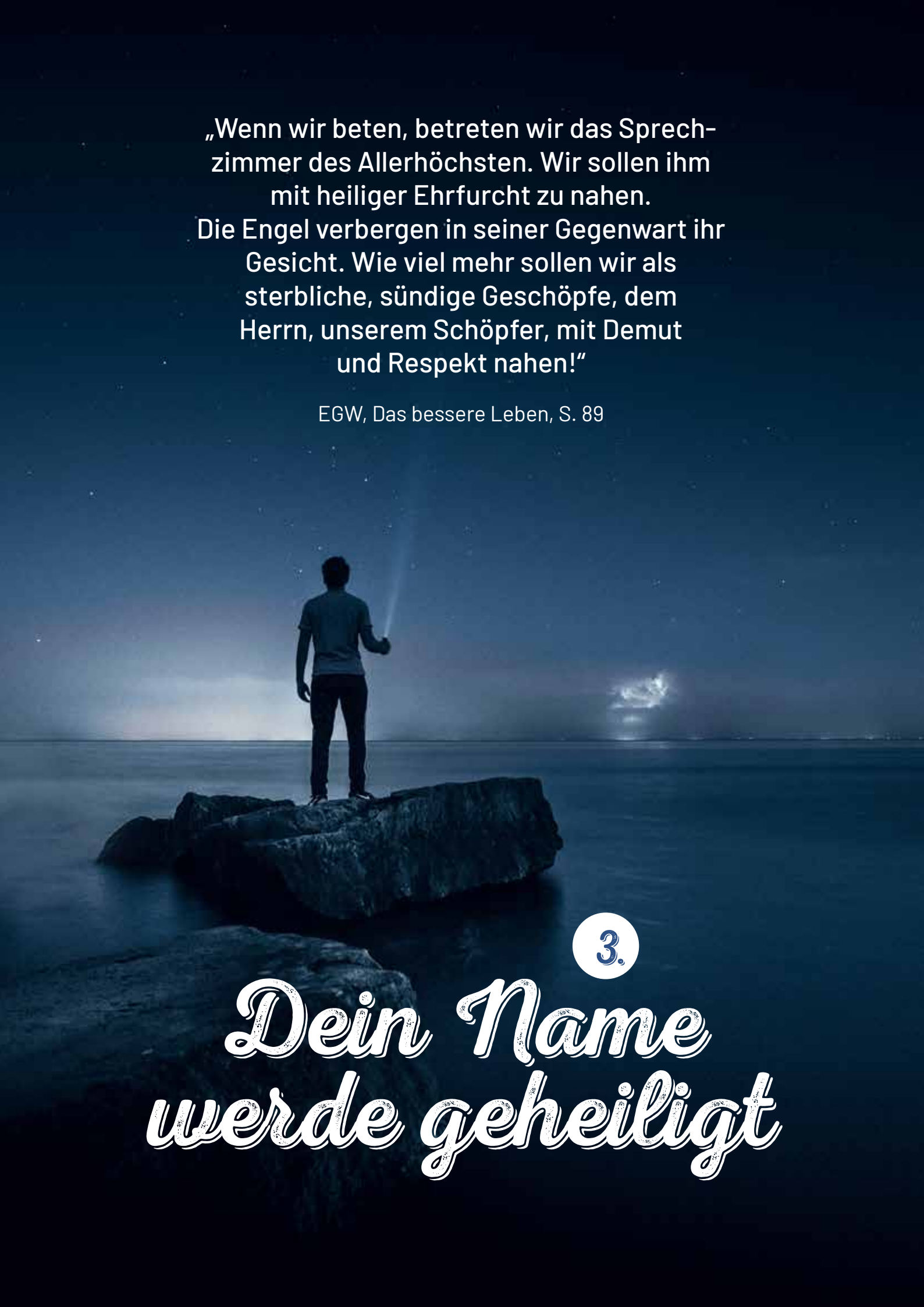
- **Hohepriesterliches Gebet von Jesus** Joh 17
- **Gebet von Jesus in Gethsemane** Mt 26,36–44
- **Gebet von Jabez** 1 Chr 4,10
- **Dankgebet Hannas** 1 Sam 2,1–10
- **Bußgebet Davids** Ps 51,3–21
- **Gebet Salomos bei der Tempelweihe** 1 Kön 8,22–53
- **Gebet des Jona im Fisch** Jona 2,2–10
- **Lobgebet Marias** Lk 1,46–55
- **Gebet des Simeon** Lk 2,29–32
- **Daniels Bußgebet** Dan 9,3–21

NACHGEDACHT

- Hast du jemals darüber nachgedacht, was es bedeutet, dass Gott uns als seine Kinder sieht? Wie fühlt sich das an?
- Warum ist es vielleicht einfacher, Gott als Vater zu sehen, als ihn mit anderen Namen wie „Herr“ oder „Richter“ anzusprechen?
- Was würdest du von einem Vater erwarten? Welche Eigenschaften sind für dich wichtig, wenn du an Gott als Vater denkst?
- Wie siehst du das Verhältnis zwischen Gott als Vater und deinem irdischen Vater? Gibt es Parallelen oder Unterschiede?
- Wie könnte die Vorstellung von Gott als Vater dein tägliches Leben beeinflussen, wenn du mehr darüber nachdenkst?

„Wenn wir beten, betreten wir das Sprechzimmer des Allerhöchsten. Wir sollen ihm mit heiliger Ehrfurcht zu nahen.
Die Engel verbergen in seiner Gegenwart ihr Gesicht. Wie viel mehr sollen wir als sterbliche, sündige Geschöpfe, dem Herrn, unserem Schöpfer, mit Demut und Respekt nahen!“

EGW, Das bessere Leben, S. 89



3.

Dein Name werde geheiligt

Ein Blick in die Machtzentrale des Universums

Hast du dich schon mal gefragt, wie es wohl im Himmel aussieht? Goldene Straßen? Wattewolken? In Offenbarung 4 bekommt Johannes eine VIP-Führung durch den **Thronsaal Gottes** – und es ist viel beeindruckender, als wir es uns vorstellen können! Also, tauche mit Johannes in dieses Abenteuer ein:

Und der auf dem Thron saß, war so strahlend wie Edelsteine – wie Jaspis und Karneol. Und ein Glanz wie der eines Smaragds umleuchtete seinen Thron wie ein Regenbogen. Rings um den Thron standen vierundzwanzig Throne, auf denen vierundzwanzig Älteste saßen. Sie trugen alle weiße Kleider und hatten goldene Kronen auf ihren Köpfen. Und von dem Thron gehen Blitze, Stimmen und Donner aus. Vor dem Thron sah ich ein glänzendes Meer aus Glas, das wie Kristall funkelte. (Offb 4,3–5.6a NLB)

Vergiss jede Bühnenshow – das hier ist himmlisches Kino in 4K! Strahlende Edelsteine, leuchtende Farben, Blitze, Donner, mächtige Stimmen – pure Herrlichkeit und Power!

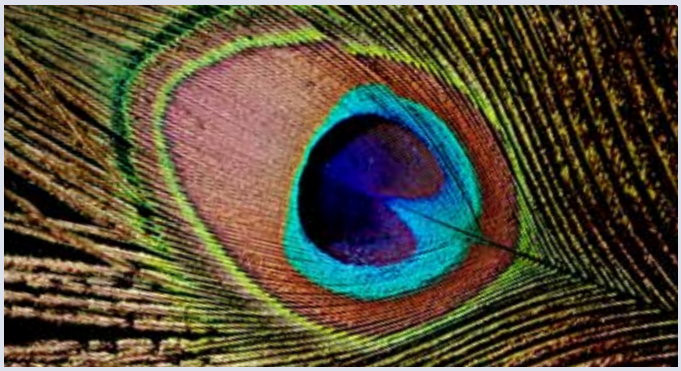
Was machen die himmlischen Wesen, die um den Thron Gottes sind? *„Und sie legen ihre Kronen vor den Thron und sagen: ‚Du bist würdig, unser Herr und Gott, Herrlichkeit und Ehre und Macht entgegenzunehmen. Denn du hast alle Dinge geschaffen.'"* (Offb 4,10b–11a NLB)

Warum beten himmlischen Wesen Gott an? Aus Pflicht? Aus Gruppenzwang? Aus Angst vor Strafe? *„Die Engel lieben es, vor Gott niederzuknien; sie lieben es, ihm nahe zu sein. Die **Gemeinschaft mit ihm** betrachten sie als ihre **größte Freude**."* RW 116

Gott ist absolut einzigartig und kein bisschen vergleichbar mit irgendetwas auf der Welt. Er macht nie Fehler, ist immer gerecht, heilig und perfekt in allem, was er tut. Und genau deshalb ist er es wert, angebetet zu werden!

Gott ist heilig!

- 2. Mose 15,11
- Psalm 99,3.5
- Psalm 111,9
- Jesaja 6,3
- Jesaja 57,15
- Hesekiel 37,28
- Lukas 1,49
- 1. Petrus 1,15–16



Was beeindruckt dich an Gott? Zutreffendes markieren

Liebe
Vergebung
Gerechtigkeit
Fürsorge
Prinzipien
Wunder
Vielfalt
Schönheit
Gnade
Allmacht
Allwissenheit
Treue
Kreativität
Stärke
Gebote
Weisheit
Geduld
Erlösung
Führung
Schöpfung

Gottesbegegnungen

Manchmal zieht Gott den Vorhang etwas beiseite und lässt seine Göttlichkeit durchblitzen:

- **Mose**: „Mein Angesicht kannst du nicht sehen; denn kein Mensch wird leben, der mich sieht. Wenn dann meine Herrlichkeit vorübergeht, will ich dich in die Felsenkluft stellen und meine Hand über dir halten, bis ich vorübergegangen bin.“ (2 Mo 33,10.22)
- **Jesaja**: „Wehe mir, ich vergehe!“ (Jes 6,5)
- **Daniel**: „Während ich die Stimme seiner Worte hörte, sank ich ohnmächtig auf mein Angesicht zur Erde nieder.“ (Dan 10,7–9)
- **Hirten auf dem Feld**: „Die Herrlichkeit des Herrn umleuchtete sie; und sie fürchteten sich sehr.“ (Lk 2,8–9)
- **Jünger auf dem Verklärungsberg**: „Als die Jünger das hörten, fielen sie auf ihr Angesicht und fürchteten sich sehr.“ (Mt 17,6)
- **Soldaten bei Auferstehung von Jesus**: „Die Wachen aber erbebten aus Furcht vor ihm und wurden, als wären sie tot.“ (Mt 28,3)
- **Paulus**: „Und plötzlich umstrahlte ihn ein Licht vom Himmel; und er fiel auf die Erde.“ (Apg 9,3–4)
- **Johannes in der Vision**: „Und als ich ihn sah, fiel ich zu seinen Füßen wie tot.“ (Offb 1,17)

„Es gibt Menschen, die den großen, allmächtigen, heiligen Gott, der in einem unzugänglichen Licht wohnt, in einer Art anreden, als sprächen sie mit ihresgleichen. WAB 233

Eine Frage der Anbetung

Was ist **Heiligkeit**? Es bedeutet nicht einfach nur „die richtigen Dinge zu tun“. Es geht viel tiefer! Heilig sein heißt, anders zu sein – **abgesondert von dem, was gewöhnlich oder alltäglich ist**. Und Gott ist heilig, weil er völlig einzigartig ist – er steht über allem, was existiert. Kurz gesagt: Gott ist nicht einfach nur „der Beste“ – er ist auf einem völlig anderen Level!

Den Namen Gottes heiligen – wie macht man das? Der „**Name**“ steht in der Bibel oft für die ganze Person. Wenn wir zum Beispiel im Taufbefehl lesen: „Taufet sie auf den Namen des Vaters…“ (Mt 28,19), dann geht es nicht nur um den Namen „Gott“, sondern um die Person, die hinter dem Namen steht.

Der Unterschied zwischen Gott und seiner Schöpfung ist so gigantisch, dass selbst sein **Name** als heilig und respektvoll behandelt werden muss. Schon in den Zehn Geboten gibt es die Aufforderung: „Du sollst den Namen des Herrn **nicht missbrauchen** …“ (2 Mo 20,7). Wer kennt’s nicht? Man lässt ein Glas fallen und plötzlich ruft man „Oh, mein Gott!“ oder „Oh, Je(sus)!“ oder „Holy …“ Gott ist heilig – das heißt, er verdient den größten Respekt, keine Ausrufe im Stress oder im Spaß.

Es geht nicht nur um „**richtige“ Worte**, sondern auch darum, wie wir mit unserem **Leben** zeigen, dass wir **Gott ehren**. Lebe so, dass seine Werte – Liebe, Gerechtigkeit, Geduld – in deinem Alltag sichtbar werden.

In der Botschaft des ersten Engels in Offenbarung 14 (Vers 7a) werden die Menschen aufgefordert: „**Fürchtet Gott und gebt ihm die Ehre**“.

Überlege mal: **Wen oder was betest DU an**? Ist es der neueste Trend? Vielleicht ist es auch der Wunsch, immer perfekt auszusehen, um die Anerkennung anderer zu bekommen. Oder du bist so in die Welt von Social Media vertieft, dass du das wahre Leben aus den Augen verlierst. Oder ist es der große Gott, der dein liebender Vater sein möchte?

Reden und tun!

Wenn du betest, dann geh nicht einfach schnell auf „Wunschliste abarbeiten“, sondern komm in **Gottes Gegenwart** und starte mit Lobpreis! Erkenne ihn als deinen liebenden Vater an – **er ist der Boss**, der alles möglich macht. Statt dich direkt mit deinen eigenen „Ich-will-jetzt“-Anliegen in den Mittelpunkt zu stellen, schau erstmal auf Gott, seinen Namen und seine Ehre.

„Gott möchte, dass wir nach Dingen streben, die seinen Namen ehren. Auf keinen Fall sollen wir uns selbst verherrlichen, sondern Gott um Gnade und geistliche Segnungen bitten, damit wir seinen Namen in unserem Charakter verherrlichen. Gott wird verherrlicht und sein Name geheiligt, wenn seine Kinder in ihrem Leben den Charakter Christi darstellen.“ (EGW, Mansukript 34, 1903)

Hast du schon einmal so gebetet? „Vater, hilf mir, dich in allem, was ich heute mache, zu ehren. Hilf mir, dich richtig zu darzustellen, damit die Leute, die mich sehen, dich loben. Lass mich so handeln, dass man in allem, was ich tue, den Charakter von Jesus erkennt – in **meinen Taten und meinen Worten**.“

Übrigens: Wenn wir nur **jammern und uns beschweren**, senden wir ungewollt die Nachricht: „Gott ist irgendwie nicht so ok, er kümmert sich nicht wirklich um uns und hält sowieso nicht, was er verspricht.“

Gott freudig anbeten

1 Kommt, lasst uns dem HERRN **zujubeln**!
Lasst uns den Fels unseres Heils **preisen**!

2 Lasst uns mit **Dank** vor ihn **hintreten**!
Lasst uns **Loblieder** auf ihn **anstimmen**.

3 Denn der HERR ist ein großer Gott, der
große König über alle Götter.

4 Ihm gehören die Tiefen der Erde, und
die höchsten Berge sind sein.

5 Das Meer gehört ihm, denn er hat es
erschaffen. Seine Hände haben das
trockene Land geformt.

6 Kommt, lasst uns **anbeten** und uns vor
ihm **verbeugen**. Lasst uns **niederknien**
vor dem HERRN, unserem Schöpfer.

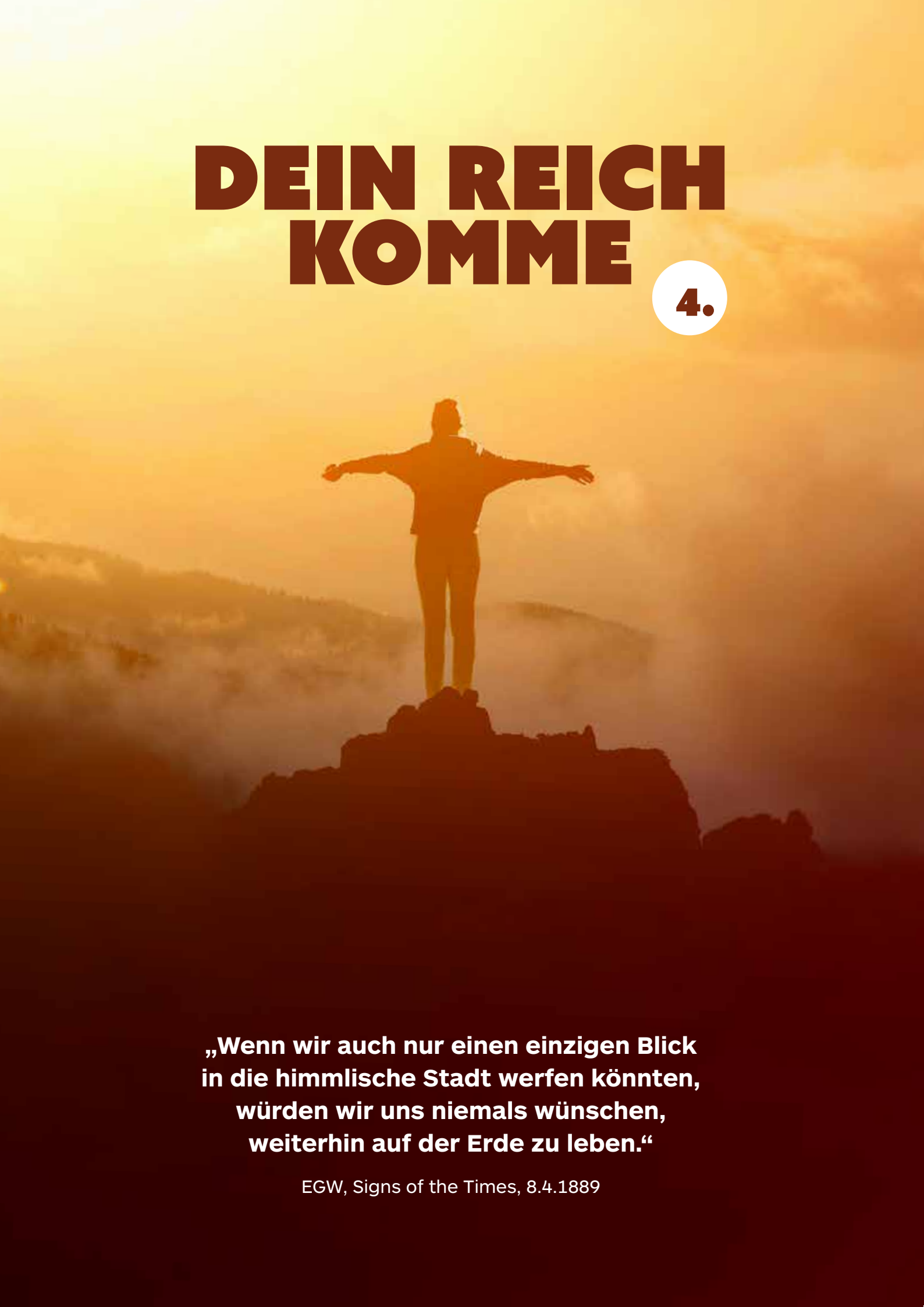
Psalm 95,1–6 NLB

NACHGEDACHT

- Wie verändert es deinen Alltag, wenn du an Gottes Heiligkeit denkst?
- Was bedeutet es für dich, Gottes Name zu heiligen?
- Wann hast du zuletzt bewusst darauf geachtet, wie du über Gott sprichst oder wie du seinen Namen benutzt?
- Wie kannst du in deiner Schule, bei deinen Freunden oder in der Familie zeigen, dass Gottes Name dir wichtig ist?
- Was sind Dinge, die du vielleicht manchmal mehr verehrst oder anbetest als Gott?
- Wie sieht dein Gebet aus, wenn du Gott anbetest?

DEIN REICH KOMME

4.



„Wenn wir auch nur einen einzigen Blick in die himmlische Stadt werfen könnten, würden wir uns niemals wünschen, weiterhin auf der Erde zu leben.“

EGW, Signs of the Times, 8.4.1889

Alles klar?

Wie begrüßt du deine Freunde? Mit „Hey!“ „Hi!“ „Was geht?“ „Servus!“ Oder „Na, alles klar?“ – so ganz nach dem Motto „Ich bin da, du bist da, alles easy.“

Wusstest du, dass die ersten Christen sich mit etwas richtig Krassem begrüßt haben? Sie haben nicht einfach „Hallo“ gesagt, sondern „**Maranatha**“. Das ist Aramäisch und bedeutet „Unser Herr, komm!“ oder „Der Herr wird kommen!“ – eine mega starke Begrüßung. Warum das? Weil die ersten Christen voller Hoffnung waren, dass Jesus zurückkommt, um sein Reich aufzurichten.

Stell dir mal vor, du würdest jeden Tag mit der Erinnerung starten, dass etwas Größeres auf dich wartet – das ist die Bedeutung von „Maranatha“.

Düstere Zukunft?
Junge Menschen zwischen 14 und 29 schauen ziemlich **pessimistisch** in die Zukunft – das zeigt die Jugendstudie 2024 vom WDR. Und als ob das nicht schon genug wäre, steigt auch der mentale Druck: Fast jeder Neunte in der Gen Z ist wegen psychischer Probleme in Behandlung. Kein Wunder – Krisen, Leistungsdruck, Mobbing, Unsicherheiten überall. Wo soll man da noch Hoffnung finden?

Genau hier setzt Jesus an. Jedes Mal, wenn du das Vaterunser betest und sagst: „Dein Reich komme!“, sprichst du eine riesige Hoffnung aus. Du erinnerst dich daran, dass dieses Leben nicht alles ist, dass Ungerechtigkeit, Leid und Angst nicht für immer bleiben. **Gottes Reich bedeutet eine Zukunft ohne Schmerz und Chaos** – und das Beste: Es beginnt schon jetzt.

Vielleicht fragst du dich manchmal: Warum überhaupt am Morgen aufstehen? Warum sich anstrengen, wenn eh alles unsicher ist? Die Antwort steckt genau in diesem Gebet. **Weil Gottes Reich kommt, lohnt es sich, heute schon nach seinen Werten zu leben** – mit Liebe, Gerechtigkeit und Hoffnung.

Jesus kommt wieder

- Johannes 14,1–3
- Matthäus 24
- 1 Kor 15,42–44
- 1 Thess 4,13–18
- Apg 1,9–11
- Matthäus 16,27
- Offenbarung 1,7
- Markus 14,62

Worüber machst du dir Sorgen?

- ☐ Steigende Preise – Inflation
- ☐ Soziale Ungleichheit zw. arm und reich
- ☐ Umweltverschmutzung, Klimawandel
- ☐ Kriege
- ☐ Kriminalität
- ☐ Probleme in Schule, Ausbildung, Beruf
- ☐ Mobbing
- ☐ Überwachung und Kontrolle
- ☐ Terroranschläge
- ☐ Beschränkte Meinungsfreiheit
- ☐ Mögliche Arbeitslosikgkeit
- ☐ Ausgrenzung und Diskriminierung
- ☐ Seuchen, ansteckende Krankheiten
- ☐ Freundschaft
- ☐ ...

Wir sind nur Gäste auf der Erde!

„Denn wir sind **Fremde und Gäste** vor dir wie alle unsere Väter; unser Leben auf Erden ist wie ein Schatten und hat keine Bleibe.“ (1 Chr 29,15)

Dass wir nur Gäste auf Erden sind, bedeutet im Grunde: Das hier ist **nicht unser endgültiges Zuhause**. Stell dir vor, du bist in einem Hotel – klar, du kannst es dir gemütlich machen, aber du streichst jetzt nicht die Wände neu oder baust dir eine eigene Küche ein. Warum? Weil du weißt, dass du irgendwann auscheckst. Genau so ist es mit unserem Leben hier auf der Erde.

Die Bibel sagt in Hebräer 13,14: „Wir haben hier keine bleibende Stadt, sondern die zukünftige suchen wir.“ Heißt: Wir sind **auf der Durchreise** in Richtung etwas viel Besserem – Gottes Reich. Aber jetzt einfach nur rumsitzen und auf den „Himmlischen Shuttle-Service“ warten? Nope!

Als **Gäste haben wir hier eine Mission**: Gutes tun, Liebe weitergeben, Hoffnung streuen. Stell dir vor, du bist bei jemandem zu Besuch – du hinterlässt doch keinen Saustall, sondern versuchst, ein guter Gast zu sein, oder? Genau so sollen wir mit dieser Welt umgehen.

Also ja, unser Aufenthalt hier ist zeitlich begrenzt. Aber bis wir auschecken, können wir das Beste draus machen – und ein paar Spuren von Gottes Liebe hinterlassen.

„

Jesus kommt wieder!
Ein Ruf geht um die Welt.
Wir können es bezeugen, dass Gott
sein Versprechen hält,
und wenn er kommt in den Wolken,
dann werden wird ihn jeder sehn;
dann werden wir voll Freude
ihm entgegen gehn.

Matthias Kramp
„Singt unserem Gott“ Nr. 188

Das Reich Gottes

„Das Reich Gottes“ – klingt irgendwie groß und mächtig, oder? Jesus hat ziemlich oft darüber gesprochen, aber was meinte er eigentlich damit? Hier ein paar Facts:

1. Es ist schon da – aber noch nicht ganz
Jesus sagte: „Die Zeit ist erfüllt, das Reich Gottes ist nahe herbeigekommen. Kehrt um und glaubt an das Evangelium!“ (Mk 1,15)
Übersetzt: Gott hat seinen Masterplan gestartet, und du kannst dabei sein. Aber es ist noch nicht die Endstufe – die kommt später.

2. Nicht von dieser Welt – aber trotzdem real
Als Jesus vor Pilatus stand, meinte er: „Mein Reich ist nicht von dieser Welt.“ (Joh 18,36) Also nein, es geht nicht um ein Königreich mit Burgen, Rittern und Drachen. Das Reich Gottes ist viel größer – es geht um Gottes Herrschaft, die jetzt schon in den Herzen der Menschen beginnt.

3. Klein anfangen, groß rauskommen
Jesus verglich das Reich Gottes mit einem Senfkorn (Mt 13,31–32). Das ist quasi die biblische Version von „Kleines Start-Up wird zum Weltkonzern“. Es fängt unscheinbar an, aber wächst riesig.

4. Nicht jeder kommt automatisch rein
Jesus sagte: „Nicht jeder, der zu mir sagt: Herr, Herr! wird in das Reich der Himmel eingehen, sondern wer den Willen meines Vaters im Himmel tut.“ (Mt 7,21)
Kurz gesagt: Es reicht nicht, nur so zu tun, als ob man dazu gehört – es geht darum, wirklich nach Gottes Willen zu leben.

5. Das Große Finale kommt noch
Das Reich Gottes ist wie eine Beta-Version: Man kann schon reinschauen, aber die volle Experience kommt erst noch. In der Zukunft wird es perfekt sein – dann wenn Jesus wiederkommt. (Offb 21,1–4)

Also, das Reich Gottes ist kein abgefahrenes Fantasy-Königreich, sondern Gottes Plan für eine Welt voller Liebe, Gerechtigkeit und Hoffnung – und du kannst ein Teil davon sein! Diesen Plan Gottes unterstützt du, wenn du vertrauensvoll betest: „dein Reich komme“.

Nicht auf Knopfdruck

Fakt ist: Gottes Reich kommt – aber nicht einfach so auf Knopfdruck. Jesus hat gesagt, dass erst die **Gute Nachricht überall auf der Welt angekommen sein muss**. (Mt 24,14) Heißt übersetzt: Wir können das Ganze ein bisschen beschleunigen, wenn wir uns Gott hingeben und anderen von ihm erzählen.

Klingt erstmal nach ner großen Aufgabe, aber es geht nicht darum, mit einer Bibel unter'm Arm durch die Straßen zu rennen und Leute anzupredigen. Es fängt viel kleiner an – mit deinem Leben. Wenn du dich Gott zur Verfügung stellst und sagst: „Hier bin ich, sende mich!" (Jes 6,8). Das bedeutet: „Gott, ich will, dass andere durch mich deine Liebe sehen." Und genau das bringt sein Reich ein Stück näher.

Jesus hat seinen Leuten damals gesagt, sie sollen Menschen „von der Finsternis zum Licht" bringen (Apg 26,18). Nein, du musst jetzt nicht mit einer Taschenlampe rumlaufen und jeden anstrahlen. **Aber du kannst mit deinen Worten und Taten zeigen, dass es Hoffnung gibt**. Dass Vergebung echt ist. Dass niemand in Schuld, Angst oder Dunkelheit stecken bleiben muss.

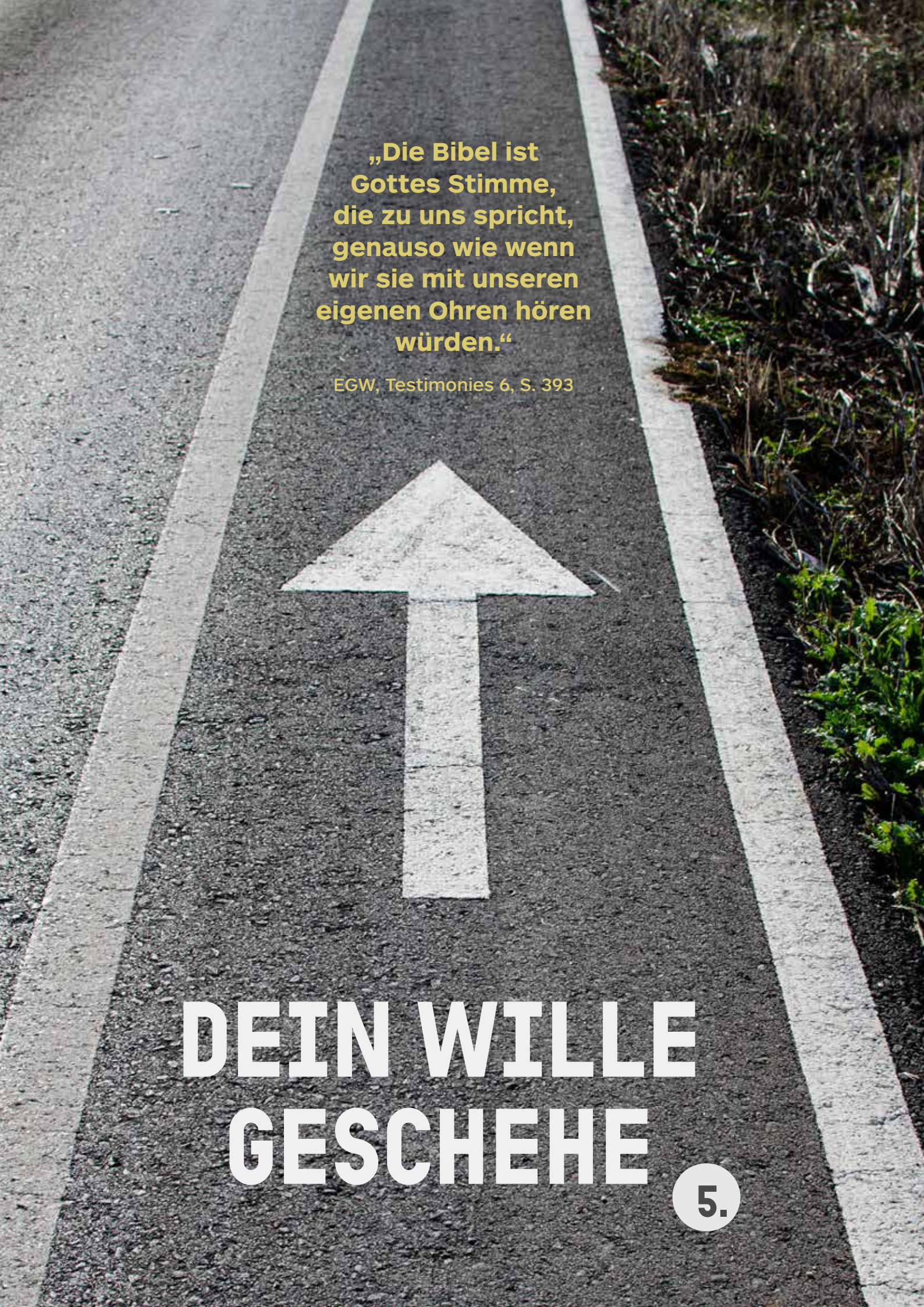
Und wenn du das nächste Mal „Dein Reich komme" betest, dann kannst du es mit vollem Herzen sagen – weil du weißt, dass **du selbst Teil davon bist**, dass dieses Reich wächst.

Berufe, die auf der neuen Erde überflüssig sind

- Bestatter
- Kriminalbeamter
- Zahnärztin
- Versicherungsvertreter
- Krankenschwester
- Steuerberater
- Gefängniswärter
- Kfz-Mechaniker
- Verkäuferin
- Personenschützer
- Rechtsanwältin
- LKW-Fahrerin

NACHGEDACHT

- Was bedeutet es für dich, dass das Reich Gottes „nicht von dieser Welt" ist?
- Wo kannst du in deinem Alltag Zeichen des Reiches Gottes erkennen?
- Jesus sagt, dass das Reich Gottes in uns ist (Lk 17,21). Wie könnte das in deinem Leben aussehen?
- Was hält dich vielleicht davon ab, nach den Werten des Reiches Gottes zu leben?
- Welche Prioritäten setzt du in deinem Leben? Sind sie mehr auf das Hier und Jetzt oder auf das, was über dieses Leben hinausgeht, ausgerichtet?
- Wie würde dein Leben aussehen, wenn du es so führst, als wäre Gottes Reich schon vollständig da?
- Welche konkrete Sache kannst du diese Woche tun, um nach den Werten des Reiches Gottes zu leben?



„Die Bibel ist Gottes Stimme, die zu uns spricht, genauso wie wenn wir sie mit unseren eigenen Ohren hören würden."

EGW, Testimonies 6, S. 393

DEIN WILLE GESCHEHE

5.

Gott hat den Durchblick!

Manchmal meinen wir, wir haben alles unter Kontrolle – lange To-Do-Listen, riesige Pläne für die Zukunft – und dann beten wir zu Gott, dass er all unseren Plan segnet. Aber was, wenn Gott viel bessere Ideen hat als wir? Er sagt in der Bibel: „Ich weiß genau, welche Pläne ich für euch habe“ (Jer 29,11) – und ich wette, die sind mindestens genauso cool, wie du dir deinen Plan ausmalst.

Statt uns ständig zu stressen und rumzuprobieren, sollten wir Gott sagen: „**Okay, du bist der Boss**!“ Oft tun wir so, als wären wir die Chefs und Gott der Praktikant, dem wir sagen, was er tun soll. Aber Gott ist der Meisterplaner, nicht umgekehrt! Es geht darum, ihm jeden Morgen zu sagen: „Hier, ich leg meine Pläne heute in deine Hände!“ Dann kann er uns durch seinen Geist zeigen, was läuft und was besser in die Mülltonne gehört.

Der Trick ist: Wir wissen nicht, was die Zukunft bringt – aber Gott schon. Wir machen uns oft unnötig Sorgen und scheitern, weil wir uns selbst im Weg stehen. Aber was, wenn Gott genau weiß, wie er uns am besten ans Ziel bringt?

Also, im Gebet geht’s nicht nur darum, Gott zu sagen, was wir wollen, sondern auch darum, in Stille zu hören, **was er uns sagen möchte**. Und seine Antworten kommen nicht in lauten, schrillen Tönen, sondern als leise Stimme – mitunter durch einen Bibeltext. Tue das, was du schon verstanden hast – dann zeigt dir Gott auch den Rest! Bete, studiere die Bibel und hör auf Gott. **Wenn du ihm dein Vertrauen schenkst, wird er dich führen**.

Sage zu ihm: „Hier bin ich, Herr. Gebrauche mich heute. Möge dein Wille heute in meinem Leben geschehen.“

Übrigens - und das ist wichtig: Gott hat dir die Freiheit der Wahl gegeben, und er respektiert deine Entscheidungen. Er wird dir seinen Willen nie aufzwingen.

Gottes Wille

- Lukas 22,42
- Johannes 6,40
- Römer 12,2
- Epheser 5,17
- Kolosser 4,12
- 1. Thess 4,3
- 1. Thess 5,18
- 1. Petrus 2,15

Moderne Götter

- **Netflix-Gott**: Der Gott, den du anrufst, wenn dir langweilig ist, aber nur, wenn er dir etwas „Gutes“ bieten kann – am liebsten eine 8-teilige Serie mit Happy End und bitte werbefrei!
- **WLAN-Gott**: Der Gott, den du nur dann anrufst, wenn das WLAN ausfällt oder du mit deinen Daten in den Minusbereich rutscht. „Komm schon, bitte noch drei Minuten, nur noch das nächste TikTok!“
- **Multitasking-Gott**: Der Gott, der dir hilft, all deine Prüfungen zu bestehen, während du gleichzeitig auf dein Handy schaust und mit Freunden chattest.
- **Chill-Gott**: Der Gott, der dich nie stresst und immer entspannt bleibt, egal was du anstellst.
- **Notfall-Gott**: Der Gott, den du rufst, wenn du dein Handy im Bus verloren hast. „Bitte hilf mir – nur dies eine Mal. Ich verspreche, dass ich dich dann in Ruhe lasse!“
- **Schummelzettel-Gott**: Der Gott, der dir in den Prüfungen immer den „richtigen“ Hinweis gibt. „Danke, Gott, dass du mir beim Bio-Test geholfen hast – hast du auch was für Mathe?“

Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg!

„Der Wille ist die treibende Kraft im Leben der Menschen. In ihm steckt die Kraft der Entscheidung und der Auswahl. Alles ist davon abhängig, wie wir unseren Willen einsetzen.“ ICP2 293

„Es setzt zwar ein Opfer voraus, wenn du dich Gott übergibst, aber du gibst weniger für mehr, Irdisches für Geistliches und Verderbliches für Ewiges, Unverderbliches. Gott hat nicht vorgesehen, dass unser Wille zerstört wird, denn nur durch Einsatz unseres Willens können wir erreichen, was er von uns erwartet. Wir müssen ihm unseren Willen übergeben und dann gibt er ihn uns zurück, gereinigt und verfeinert und in einer solchen Beziehung zu ihm, die es ihm ermöglicht, uns mit seiner Liebe und seiner Macht zu überschütten.“ ICP2 302

„Du kannst deine Regungen und Gefühle nicht so beherrschen, wie du es gerne hättest, aber du kannst deinen Willen beherrschen und dein Leben völlig verändern. Wenn du dein Leben ihm übergibst, ist es geborgen in ihm und Gott und mit der Kraft verbunden, die über allen anderen Mächten steht. Du wirst von Gott die Kraft bekommen, sich an seiner Kraft festzuhalten, und du wirst neues Licht erhalten, nämlich das Licht des lebendigen Glaubens. Aber es gelingt nur, wenn dein Wille mit dem Willen Gottes zusammenwirkt.“ ICP2 302

„Viele gehen verloren, weil sie immer nur hoffen und die Absicht haben, ihre schlechten Neigungen zu überwinden. Sie versäumen es, ihren Willen Gott zu übergeben und entscheiden sich nicht wirklich dafür, ihm zu dienen.“

ICP2 293

Wer hält das Ruder in der Hand?

Stell dir vor, dein Leben ist ein Ozeandampfer – mit allem Drum und Dran: Kabinen, Maschinenräumen, Rettungsbooten, Küche etc. Klingt cool, oder?

Jetzt kommt das Problem: So ein Riesenschiff fährt nicht von selbst geradeaus. Es braucht ein **Steuerruder** – ein winziges Ding im Vergleich zur Größe des Schiffs (eine flache Platte meist hinten am Schiff, unter Wasser), aber es bestimmt, wohin die Reise geht. Und genau dieses Steuerruder ist dein Wille! Es sieht klein aus, aber es entscheidet, ob du in Richtung Hafen oder mitten ins Bermuda-Dreieck der Planlosigkeit schipperst.

Viele halten ihr Steuerruder krampfhaft fest. Klar, du willst ja dein eigenes Leben lenken, oder? Aber dann kommen plötzlich **Stürme, Nebel und riesige Eisberge** (wie Mathetests), und du merkst: Allein steuern ist gar nicht so easy. Manchmal drehst du am Rad – äh, Ruder – und trotzdem fährst du genau in die falsche Richtung. Oder du lässt es einfach los – dann treibst du ziellos herum und landest vielleicht da, wo du nie hinwolltest.

Hier kommt die ultimative Frage: Was wäre, wenn du **das Steuer jemandem gibst, der wirklich weiß, wo’s langgeht**? Jemandem, der nicht nur die Seekarte kennt, sondern auch die Stürme vorhersehen kann? Genau – Gott!

Das heißt nicht, dass du dich einfach auf eine Liege am Deck wirfst und alles ignorierst. Dein Wille bleibt das Ruder – aber wenn du ihn Gott anvertraust, zeigt er dir den besten Kurs. Er hilft dir, Hindernisse zu umschiffen, bringt dich an schöne Orte und bewahrt dich davor, in die nächste Katastrophe oder einen lebenslangen Umweg zu geraten.

Kurz gesagt: **Dein Wille ist das Steuer deines Lebens**. Du kannst es selbst lenken und hoffen, nicht auf Grund zu laufen – oder du **vertraust Gott als Kapitän**, der dich sicher ans Ziel bringt. Also, was machst du?

Dein Wille geschehe im Himmel! Unten bestimme ich!?

Gott hat seinen Plan, und der läuft im Himmel wie am Schnürchen. Die Engel haben keinen Stress, weil sie total darauf ausgerichtet sind, das zu tun, was Gott für richtig hält. Und das Beste? Es gibt keinen Zwang! Alle beteiligen sich aus Liebe und voll freiwillig, weil sie wissen, dass **Gottes Prinzipien die besten überhaupt sind**.

Jetzt kommt der Haken: Auf der Erde läuft's nicht glatt. Da gibt es noch diese unschöne Sache namens „Sünde" – und die will nicht so richtig aufhören, sich einzumischen. Aber der Plan ist klar: Wir sollen dafür beten, dass Gott in unserem Alltag genauso regiert wie im Himmel.

Also, wenn wir beten „Dein Wille geschehe auf Erden wie im Himmel", **dann wünschen wir uns, dass hier endlich alles gut und gerecht wird**. Dass die ganze Schlechtigkeit verschwindet. Dass Frieden einkehrt. Und wenn wir dann nach Gottes Willen leben, heißt es nicht „Muss ich tun", sondern „Will ich tun", weil wir verstehen, dass Gottes Wille das beste für uns ist – auch wenn es nicht immer einfach ist ist, ihn zu tun.

Sag nicht ...

- „**Vater**", wenn du nicht wie sein Kind lebst.
- „**unser**", wenn du nur um dich kreist.
- „**der du bist im Himmel**", wenn du nur an TikToks und Pizza denkst.
- „**dein Wille geschehe**", wenn du dich gegen Gott auflehnst, sobald es mal hart wird.
- „**unser tägliches Brot gib uns heute**", wenn du dir ständig Sorgen um die Zukunft machst.
- „**vergib uns unsere Schuld**", wenn du wegen jeder Kleinigkeit mit deinen Geschwistern streitest.
- „**erlöse uns von dem Bösen**", wenn du bei jeder Dummheit mitmachst.
- „**Amen**", wenn du die Worte des Vaterunsers nicht ernst nimmst.

NACHGEDACHT

- Was bedeutet es, wenn du betest: „Dein Wille geschehe"?
- Warum ist es wichtig, Gottes Willen über den eigenen Willen zu stellen?
- Welche Beispiele in der Bibel zeigen, dass sich Menschen bewusst für Gottes Willen entschieden haben?
- Wie unterscheidet sich Gottes Wille von unseren eigenen Wünschen und Plänen?
- Wie kannst du im Alltag erkennen, was Gottes Wille für dich ist?
- Hast du schon einmal eine Situation erlebt, in der du Gottes Willen befolgt hast, obwohl es nicht leicht war? Wie hast du dich dabei gefühlt?
- Wie kannst du lernen, Gottes Willen aus der Bibel zu folgen, selbst wenn es dir schwerfällt?

6.

Unser tägliches Brot gib uns heute

„Wir sind aufgefordert, von Gott Segnungen zu erbitten, um sie an andere austeilen zu können. Nur wenn wir weitergeben, werden wir selbst immer wieder empfangen können.“

EGW, Bilder vom Reich Gottes, S. 110

Erbe auf Raten!

Schon bemerkt? Die erste Hälfte des Vaterunsers bezieht sich auf Gott: Sein **Name** soll geehrt werden, sein **Reich** soll kommen, sein **Wille** soll geschehen. Klingt feierlich, oder? Und es steckt eine wichtige Botschaft dahinter: Erst wenn du dein Leben nach Gott ausrichtest, kannst du ihn vertrauensvoll um das bitten, was du brauchst – **das tägliche Brot**!

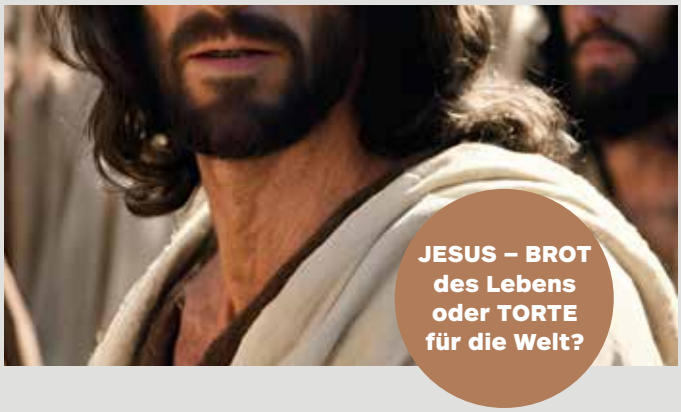
Wenn du dein Ego hinten anstellst, dein Leben Jesus übergibst und nach seinem Willen lebst, dann gehörst du zur Familie Gottes. Und in einer Familie gilt: **Was dem Vater gehört, gehört auch den Kindern**. Dann sind alle Schätze Gottes auch für dich zugänglich. Wow! Das bedeutet nicht nur, dass du alles bekommst, was du hier und jetzt brauchst, sondern auch die Schätze der neuen Welt, die Gott vorbereitet hat. Alles, was er hat – die Engel, die dir helfen, der Heilige Geist, der dir die richtige Richtung zeigt, und all die Menschen, die er in seinem Auftrag sendet – all das steht dir zur Verfügung. Auch wenn Leute dir Steine in den Weg legen, wird das am Ende für dich arbeiten. Sogar Feinde können dir helfen, dich fürs Himmelreich vorzubereiten – irgendwie wie das nervige Trainingslager, das dich stärker macht.

Aber hier kommt der Haken: Wenn du ein Kind Gottes bist, hast du zwar ein großes Erbe, aber Gott gibt es dir nicht sofort, weil er weiß, dass du damit nicht umgehen könntest. Dem Teufel mit seiner Verführungskünsten könnte es gelingen, dich genau wie Adam und Eva damals im Paradies aufs Glatteis zu führen. **Deshalb hält Jesus dein Erbe sicher für dich bereit**. (1 Ptr 1,4)

Bis du soweit bist, gibt Gott dir Tag für Tag **genau das, was du brauchst** – nicht mehr, nicht weniger. Und wenn du an Jesus dranbleibst, gehört dir am Ende wirklich alles. Also, bleib geduldig – das Beste kommt noch!

Gott sorgt für uns!

- Psalm 23,1–4
- Psalm 84,12
- Jesaja 33,16
- Jesaja 55,2
- Lukas 11,9
- Philipper 4,6
- 1. Petrus 5,7
- 1. Johannes 5,14



BROT in der Bibel

- ☐ „Es ist umsonst, dass ihr früh aufsteht und danach lange sitzet und esset euer Brot mit Sorgen; denn seinen Freunden gibt er es im Schlaf.“ Ps 127,2
- ☐ „Warum gebt ihr euer sauer verdientes Geld aus für Brot, das nichts taugt, und für Nahrung, die euch nicht sättigt? Hört doch auf mich und tut, was ich sage, dann habt ihr es gut! Ihr dürft köstliche Speisen genießen und euch daran satt essen.“ Jes 55,2 HFA
- ☐ „Der Mensch lebt nicht vom Brot allein, sondern von einem jeden Wort, das aus dem Mund Gottes geht.“ Mt 4,4
- ☐ „Ich bin das Brot des Lebens. Wer zu mir kommt, wird nicht hungern, und wer an mich glaubt, wird niemals dürsten.“ Joh 6,35

Nicht nur „ICH“

Achtung: In der Bitte „Unser tägliches Brot gib uns heute“ geht es nicht nur um dich. Das Wörtchen „uns“ schließt auch andere mit ein. Denn, mal ehrlich, Gott gibt uns seine Geschenke nicht nur, damit wir uns einfach alles selber gönnen, sondern erwartet, dass wir sie weitergeben. Er gibt uns Brot für den Tag, mit der Verantwortung, dass andere nicht hungrig bleiben.

Jesus sagte: „Mach doch mal ein Mittagessen, aber lad nicht nur deine besten Freunde und deine Familie ein, damit du später wieder zum Grillen eingeladen wirst. Lade stattdessen die Leute ein, die es schwer haben – die Armen, die Ausgestoßenen, die, die nichts zurückgeben können. Denn genau das wird Gott belohnen, wenn er eines Tages alles neu macht!“ (Lk 14,12–14 frei übersetzt).

„Und denk dran: „Er kann euch so reich beschenken, ja, mit Gutem geradezu überschütten, dass ihr zu jeder Zeit alles habt, was ihr braucht, und mehr als das. So könnt ihr auch noch anderen auf verschiedenste Art und Weise Gutes tun.“ (2 Kor 9,8 HFA)

Also wie beim Gärtnern: Wenn du wenig säst, bekommst du auch nur wenig zurück. Willst du mehr Ernte? Dann gib großzügig, und du wirst auch großzügig empfangen! „Nur wenn wir weitergeben, werden wir selbst immer wieder empfangen können.“ (BRG 110)

„Es gehört uns immer nur ein einziger Tag und den sollen wir für Gott leben. Nehmt die Last des heutigen Tages mutig und fröhlich auf euch. Heute müssen wir glauben und vertrauen. Und wir brauchen immer nur einen Tag nach dem anderen zu leben und nicht mehr.

ICP2 74

Pizza aus dem Tiefkühlfach?

Dein Essen kommt aus dem Supermarkt – oder doch nicht? Klar, du besorgst dir Bananen von der Obstabteilung und holst dir deine Pizza aus der Tiefkühltruhe. Aber wer sorgt eigentlich dafür, dass Getreide wächst, Sojabohnen Milch geben und Obstbäume Früchte tragen? Genau – Gott.

Er kümmert sich nicht nur darum, dass die Natur uns mit Nahrung versorgt, sondern gibt uns auch die Kraft, um zu atmen oder zu arbeiten. Ohne diese Energie könntest du am Morgen nicht mal aufstehen, geschweige denn zur Schule oder Arbeit zu gehen.

Übrigens Gott serviert uns die gebratenen Sojawürste nicht einfach auf einem Silbertablett. Dazu müssen wir **auch selbst aktiv werden**. Schon Paulus hatte mit Leuten zu tun, die dachten, sie könnten einfach chillen und andere für sich schuften lassen. Er meinte ziemlich direkt: „Hey Leute, wer nicht arbeitet, soll auch nicht essen! Hört auf, euch nur herumzutreiben, und sorgt selbst für euren Lebensunterhalt!.“ (2 Thess 3,10–12 frei übersetzt)

VON GOTT BELIEFERT – TÄGLICH FRISCH!

„Unser tägliches Brot gib uns heute!“ – Gott sagt zu dir: „Mach dich nicht verrückt, heute kümmere ich mich um dich! Aber was morgen kommt, ist noch nicht auf dem Tisch.“ Schon vergessen? Das Volk Israel in der Wüste konnte immer nur für einen Tag Manna sammeln (2 Mo 16,4). Also: Gott gibt nicht alles auf einmal. **Darum lebe heute und vertraue darauf, dass er dir für morgen auch das Nötige gibt**.

Denn mal ehrlich: Wer sich schon heute den Kopf über morgen zerbricht, ist schneller gestresst als ein Schüler vor der nächsten Mathearbeit! Wie Jesus in Matthäus 6,34 sagt: „Darum sorgt nicht für morgen, denn der morgige Tag wird für das Seine sorgen. Es ist genug, dass jeder Tag seine eigene Plage hat.“

Morgen kommt früh genug. Also statt sich den Kopf zu zerbrechen: Vertrauen, seinen Teil tun und schauen, was Gott tut!

Wünsche – Bedürfnisse

Die Formulierung „unser tägliches Brot“ lässt sich aus dem Griechischen auch als „nötiges Brot“ bzw. „notwendiges Brot“ übersetzen. Wünsche und Notwendiges sind zwei verschiedene Dinge. Du **wünschst** dir vielleicht ein neues Handy oder ein paar neue Sneaker, aber was du wirklich **brauchst**, sind Luft, Wasser, Essen, Schlaf, Freunde – ok – und auch ein paar andere Dinge. Gott gehört die ganze Welt – also er könnte uns wirklich mit allem überschütten: BMW, Designer-Klamotten und Jetski in Kroatien. Aber stattdessen gibt er uns das, was nötig ist.

Stell dir vor, du würdest nur noch Schokolade essen – klingt für manche erstmal super, aber auf Dauer wär’s keine gute Idee. Genau deshalb gibt Gott dir das, was dich wirklich weiterbringt, auch wenn es manchmal anders aussieht, als du es dir vorgestellt hast. **Er versorgt dich mit allem, was du brauchst, genau zur richtigen Zeit**.

„Der Erlöser hat seinen Nachfolgern nicht den Luxus der Welt versprochen. Ihre Kost mag einfach, ja sogar kärglich, und ihr Los die Armut sein – doch er hat sein Wort gegeben, dass er sie mit allem **Nötigen** versorgen wird. Er hat ihnen etwas versprochen, was viel besser ist als jedes irdische Gut – den bleibenden Trost seiner persönlichen Gegenwart!“ SDL 351

Wie viele Körner braucht man?

Auflöung siehe unten

Für ein 500-g-Weizenbrot muss ein Landwirt etwa _____ **Weizenkörner** vom Acker ernten. Bei einem Durchschnittsertrag von 16.000 Weizenkörnern pro Quadratmeter Acker kann man darauf also das Getreide für rund 1.500 g Weizenbrot anbauen. Pro Quadratmeter Acker muss der Landwirt 8–9 Monate vor der Ernte etwa 400 Getreidekörner aussäen.

Der **Pro-Kopf-Verbrauch** von Brot und Gebäck liegt in Österreich bei rund _____ Kilogramm pro Jahr.

Etwa _____ Tonnen an Brot und Gebäck landen in Österreich pro Jahr im **Müll**.

NACHGEDACHT

- Was bedeutet es, wenn wir Gott um unser tägliches Brot bitten?
- In welchen Situationen hast du dir schon mal zu viele Sorgen über die Zukunft gemacht?
- Wie kannst du lernen, mehr im Heute zu leben, anstatt dich von Zukunftsängsten stressen zu lassen?
- Wie kannst du das „Brot“ in deinem Leben (z. B. Geld, Zeit, Fähigkeiten) mit anderen teilen?
- Welche Dinge betrachtest du oft als selbstverständlich, für die du Gott eigentlich danken solltest?
- Was bedeutet es, dass Gott uns gibt, was wir brauchen – aber nicht unbedingt immer das, was wir wollen?
- Warum könnte es gefährlich sein, wenn Gott dir sofort alles geben würde, was du dir wünschst?

Auflösung: 5.500 Körner | 51 kg | 162.000 t

7.

Vergib uns unsere Schuld

„Seid aber miteinander freundlich, herzlich und vergebet einer dem andern, gleichwie Gott euch vergeben hat in Christus."

Epheser 4,32

Mist gebaut?

Stell dir vor, du hast Mist gebaut. So schlimm, dass du dich am liebsten unter deiner Bettdecke verkriechen und nie wieder aus dem Bett kommen wolltest. Du hörst diese nervige Stimme in deinem Kopf, die dir einflüstert: „Tja, das war's dann wohl. Gott ist jetzt mega enttäuscht von dir. Beten? Kannste vergessen." Der Teufel will dir weismachen, dass deine Fehler so riesig sind, dass Gott keine Lust mehr auf dich hat. Aber hallo?! Jesus ist genau deswegen auf die Erde gekommen! Er wusste, dass wir Menschen sündhaft sind und er hat uns nicht einfach in unserem Elend sitzen lassen: „Denn das steht unumstößlich fest, darauf dürfen wir vertrauen: **Jesus Christus ist in diese Welt gekommen, um uns gottlose Menschen zu retten**. Ich selbst bin der Schlimmste von ihnen." (1 Tim 1,15 HFA).

Und jetzt kommt das Beste: Du musst dich nicht erst beweisen oder versuchen, deine Fehler irgendwie selbst auszubügeln. Vergebung ist ein Geschenk. Gott sagt nicht: „Na gut, ich vergebe dir, wenn du mir erst mal 20 gute Taten lieferst." Nein, in der Bibel steht: „Wenn wir aber unsere Sünden bekennen, dann erweist sich Gott als treu und gerecht: Er wird unsere **Sünden vergeben und uns von allem Bösen reinigen**." (1 Joh 1,9)

Wenn du mal wieder denkst, du wärst zu schlecht für Gott, dann schieb diese Gedanken beiseite. Also: Weg mit der Bettdecke – lass dich von Gottes Liebe umarmen! Wenn du einen Fehler gemacht hast – gib ihn zu, bring ihn zu Gott, lass ihn dir vergeben. Durch seinen Tod am Kreuz hat Jesus das für dich in Ordnung gebracht. Und vergiss auch nicht, die Angelegenheit mit den Betroffenen zu regeln.

Wie fühlt sich Vergebung an? Spürst du eine magische Wärme in deinem Bauch? Nein. Vergebung ist keine supergeheime Körperempfindung – sie passiert durch Glauben. Du nimmst Gottes Wort einfach für voll, weil du weißt: Gott lügt nicht. Punkt. Gott hat es versprochen! Und wenn Gott etwas verspricht, dann hält er es zu 100 Prozent.

Gott vergibt!

- Psalm 103,8–12
- Jesaja 1,18
- Micha 7,18–19
- 2. Chronik 7,14
- Matthäus 18,21
- Lukas 6,37
- Kolosser 3,18
- 1. Johannes 1,9

Vergebungs-Varianten

- **Buchhalter** – Er registriert jede Verletzung und führt ein genaues Verzeichnis. „Okay, ich vergeb dir das eine, aber du schuldest mir noch fünf!"
- **Verdränger** – Er schluckt alles runter und sagt: „Alles gut, vergessen wir das!" Und bekommt dabei ein Magengeschwür.
- **Rechthaber** – Er braucht keine Vergebung, weil er nie einen Fehler macht: „Du hast angefangen!"
- **Gesetzestreuer** – Er vergibt, weil es so in der Bibel steht. „Also gut, wenn Jesus es sagt … aber ehrlich, das vergesse ich nie!"
- **Ruckzuck-Vergeber** – Er vergibt sofort, aber zehn Minuten später ist er noch immer stinksauer. „Klar, ich hab dir vergeben! Aber du hast mich trotzdem total genervt …"
- **Abstandhalter** – Er vergibt und begibt sich dann in den Flugmodus – Funkstille. „Jetzt brauch ich Ruhe von dir."
- **Altlasten-Spezialist** – Er vergibt zwar, bringt aber das Fehlverhalten bei jeder passenden Gelegenheit wieder zur Sprache.

Gott vergibt! Wie sieht's bei dir aus?

„Die Vergebung Gottes bedeutet mehr, als viele Christen meinen. […] Gottes Vergebung ist kein bloßer Rechtsakt, durch den er uns die verdiente Strafe erlässt. Sie schließt nicht nur **Vergebung unserer Schuld**, sondern auch **Befreiung von der Sünde** ein. Sie ist ein Ausströmen erlösender Liebe, die unser Herz verändert.“ DG 195

„Uns wird nicht vergeben, weil wir vergeben, sondern wie wir vergeben. **Der Grund aller Vergebung liegt in der unverdienten Liebe Gottes**; aber durch unsere Handlungsweise gegen andere zeigen wir, ob wir uns jene Liebe angeeignet haben.“ CGl 249

Wenn du deinen Bruder beleidigt hast „mußt du von Gott Vergebung erflehen, **weil der Bruder, den du beleidigt hast, Gottes Eigentum ist**; hast du dich doch mit der Beleidigung deines Bruders zugleich gegen seinen Schöpfer und Erlöser vergangen!“ WZC 26

„Auch wir irren und brauchen die Barmherzigkeit und Vergebung von Christus. So, **wie wir uns wünschen, dass Jesus uns behandelt, sollen auch wir miteinander umgehen**.“ SDL 428

„Vergebung bedeutet nicht, dass wir das Unrecht gutheißen, sondern dass wir unsere Bitterkeit loslassen und Gottes Frieden in unser Herz lassen.“

MH 375

Vergebung? Ja, aber!

Vergebung? Da gibt's noch einen Haken: Jesus sagt, dass Gott uns nur dann vergibt, wenn wir auch anderen vergeben. In Matthäus 6,15 steht: „Wenn ihr den Menschen aber nicht vergebt, wird Gott auch eure Schuld nicht vergeben.“ Ziemlich direkt, oder? Das bedeutet, **Gottes Vergebung ist nicht nur exklusiv für dich**. Als Christen sollen wir auch anderen vergeben. Jesus hat nicht nur für meine Fehler mit seinem Leben bezahlt hat, sondern auch für die Fehler, die andere mir gegenüber begangen haben. In Matthäus 18,21–22 betont Jesus, dass wir **immer wieder vergeben** sollen – sogar bis zu siebzig mal sieben (also quasi unendlich oft). Und das ist auch nötig, weil wir uns auf dieser unvollkommenen Welt immer wieder gegenseitig Unrecht zufügen.

Jetzt denkst du vielleicht: „Warte mal, diese Person hat mich echt verletzt! Warum sollte ich einfach so vergeben?“ Gute Frage! Vergebung bedeutet nicht, dass du so tust, als wäre nichts passiert. Aber es heißt, **du lässt Groll und Rachegedanken los**. Wer vergibt, fühlt sich leichter. Wer nachtragend ist, trägt einen riesigen Rucksack voller negativer Gefühle – und ehrlich gesagt, das macht einen auf Dauer ziemlich mies drauf.

Vergeben heißt, du entscheidest, dass das, was passiert ist, nicht mehr die Macht hat, dich innerlich fertig zu machen. Es **befreit dich aus der Opferrolle**. Und nein, du musst nicht warten, bis die andere Person angekrochen kommt und sagt: „Oh, es tut mir sooo leid!“. Vergebung ist kein Deal, bei dem du erst dann vergibst, wenn der andere Reue zeigt.

Klar, es ist nicht immer einfach. Du wirst vielleicht nie alles vergessen können. Aber wenn du vergibst, kann dir Gott trotzdem Frieden schenken. Übrigens: Vergeben heißt nicht, dass du **schwerwiegende Dinge wie etwa Missbrauch einfach nur vergeben sollst – das muss gemeldet werden**.

Vergeben ist mehr als nur ein „Okay, kein Ding“. Es ist ein **innerer Akt des Loslassens** von Rachegedanken und dem Wunsch, jemandem für sein Fehlverhalten eins auszuwischen.

Festgefahren?

Stell dir vor, du beobachtest den einjährigen Kevin bei seinen ersten Versuchen, sich aufzurichten. Er zieht sich an einem Stuhl hoch – und fällt auf den Hintern. Er versucht es erneut – und fällt wieder! In der Zwischenzeit ist ein Jahr vergangen. Der nun zweijährige Kevin zieht sich noch immer an einem Stuhl hoch und fällt wieder. **Irgendwas stimmt hier nicht, oder**?

Manchmal geht es uns ähnlich. Wir wollen mutig, ehrlich, großzügig und gelassen sein. Aber das klappt nicht. Wir lügen, sind egoistisch oder regen uns über Kleinigkeiten auf. Abends beten wir dann: „Gott, vergib mir bitte." Und am nächsten Tag? Schummeln wir wieder beim Test, zoffen uns mit den Geschwistern oder streiten uns ums größte Stück Kuchen. Abends wieder: „Bitte, lieber Gott, vergib mir." Und am nächsten Tag? Das Ganze geht wieder von vorne los.

Du merkst schon, da läuft irgend was schief. **Gott möchte uns nicht nur unsere Sünden vergeben, sondern uns auch von der Macht der Sünde befreien**. Er will, dass wir nicht nur „stehen", sondern richtig „gehen, laufen und irgendwann sogar klettern" können. (Das bedeutet aber nicht, dass wir nicht wieder fallen können.) Jesus ist wie ein Coach, der uns hilft, in unserer Persönlichkeit zu wachsen. Und das passiert nicht über Nacht! Also, unser Gebet sollte nicht nur heißen „Vergib mir!", sondern auch: „**Hilf mir, zu wachsen**!" Bist du dazu bereit? Wer möchte denn schon ewig feststecken?

Bitte um Neustart

„Ein Psalm Davids aus der Zeit, als der Prophet Nathan zu ihm kam, nachdem David mit Batseba Ehebruch begangen hatte.
Gott, sei mir gnädig um deiner Gnade willen und vergib mir meine Sünden nach deiner großen Barmherzigkeit.
Wasche mich rein von meiner Schuld und reinige mich von meiner Sünde.
Denn ich bekenne meine Sünde, die mich Tag und Nacht verfolgt.
Gegen dich allein habe ich gesündigt und getan, was in deinen Augen böse ist.
Darum wirst du recht behalten mit dem, was du sagst, und dein Urteil über mich ist gerecht." Psalm 51,1–6 (NLB)

NACHGEDACHT

- Warum verknüpft Jesus unsere eigene Vergebung mit der Vergebung gegenüber anderen?
- Vergibt uns Gott nur, wenn wir anderen vergeben? Begründe.
- Wie hat uns Jesus selbst das Thema Vergebung vorgelebt?
- Gibt es jemanden, dem du schwer vergeben kannst? Warum?
- Hast du selbst schon einmal erlebt, dass dir jemand wirklich vergeben hat? Wie hat sich das angefühlt?
- Gibt es Dinge in deinem Leben, für die du Gott um Vergebung bitten solltest?
- Was kann dir helfen, anderen Menschen leichter zu vergeben?
- Wie verändert es dein Herz, wenn du Vergebung praktizierst – sei es, dass du vergibst oder selbst Vergebung erfährst?

8.

Führe uns nicht in Versuchung

„Das Gebet ‚Führe uns nicht in Versuchung‘ ist gleichzeitig eine Verheißung. Übergeben wir uns Gott, dann ist uns gewiss: ‚Gott ist getreu, der euch nicht lässt versuchen über euer Vermögen, sondern macht, dass die Versuchung so ein Ende gewinne, dass ihr’s könnet ertragen.‘ 1. Korinther 10,13.“

EGW, Das bessere Leben, S. 98

Die zwei Schuldigen!

Was verstand Jesus unter der Bitte: „Führe uns nicht in Versuchung“? Meinte er etwa: „Gott, bitte dräng uns nicht zur Sünde“? Klingt komisch, oder? Und das ist auch nicht gemeint. Die Bibel sagt nämlich ganz klar: „Niemand sage, wenn er versucht wird, dass er von Gott versucht werde. … er selbst versucht niemand..“ (Jak 1,13) Also nein, Gott will dich nicht mit einer XXL-Pizza verführen, wenn du gerade eine Diät machst.

Andere Bibel-Übersetzungen geben diese Bitte des Vaterunsers folgendermaßen wieder: **Hoffnung für alle**: „Lass uns nicht in Versuchung geraten, dir untreu zu werden, sondern befreie uns von dem Bösen.“ Oder **Neues Leben. Die Bibel**: „Lass nicht zu, dass wir der Versuchung nachgeben, sondern erlöse uns von dem Bösen.“

Hast du dich jemals gefragt, warum du manchmal so krass in Versuchung gerätst, das Falsche zu denken oder zu tun? Die Bibel sagt, dass die Versuchung zur Sünde von **zwei Hauptquellen** stammt: Da ist einmal **unser eigenes Herz** (Jer 17,9; Mt 15,19; Jak 1,14–15). Ja, wir alle haben diesen Rebellen (Sünde) in uns, der das Falsche will. Und wenn wir ihm nachgeben, tun wir Dinge, die wir später bereuen.

Und dann gibt es noch **Satan** (1 Ptr 5,8): Er liebt es, uns ins Chaos zu stürzen und uns dann auch noch dafür fertigzumachen. Er flüstert dir erst ein: „Komm schon, nur eine kleine Notlüge!“ – und sobald du’s getan hast, schreit er: „Oh nein, was hast du angestellt?! Gott kann dich jetzt unmöglich noch lieben!“ Echt toxisch, oder?

Aber hier ist die gute Nachricht: Gott gibt uns nicht auf! Er hilft uns, aus Fehlern zu lernen und wieder aufzustehen.

Übrigens: Es ist keine Sünde, versucht zu werden. Wir können nicht verhindern, dass Vögel über unser Dach fliegen, wir können aber dafür sorgen, dass sie keine Nester bauen!

Versuchung

- 1. Mose 3,1–5
- Markus 14,38
- Lukas 4,13
- 1. Korinther 10,13
- Jakobus 1,13–15
- Jakobus 4,7–8
- Hebräer 3,8
- 1. Petrus 4,12

Von Jesus lernen (Mt 4,1–11)

- ☐ **Bleib standhaft, auch wenn du schwach bist**: Jesus war nach 40 Tagen Fasten hungrig und erschöpft. Doch gerade da hat er nicht nachgegeben. Auch in deinen schwächsten Momenten – sei es bei Stress, Kummer oder Erschöpfung – kannst du mit der Hilfe Gottes rechnen.
- ☐ **Verwende die Bibel als Schutz**: Jesus stützte sich in der Wüste auf das Wort Gottes, um den Versuchungen zu widerstehen. Je mehr du die Prinzipien von Jesus kennst und je enger dein Verhältnis zu Jesus ist, desto besser.
- ☐ **Vermeide „verlockende“ Angebote**: Satan hat versucht, Jesus mit Macht und Reichtum zu verführen. Jesus zeigt uns, dass solche Angebote – wie der schnelle Weg zu Ruhm oder Erfolg auf Kosten von Werten – nicht die Lösung sind.
- ☐ **Sag „Nein“ und sei klar in deiner Entscheidung**: Jesus wusste, was er wollte und konnte „Nein“ sagen. Wenn du versucht wirst, sei entschlossen und sag klar „Nein“. Das ist keine Schwäche, sondern Stärke!

Ohne Widerstand kein Wachstum

Gott sitzt nicht da oben und denkt sich: „Mal sehen, wie viel der aushält, bevor er aufgibt!“ Nope. Aber er lässt es manchmal zu, dass wir auf Hindernisse stoßen – nicht als Strafe, sondern als Training für unseren Charakter!

Stell dir vor, du willst richtig fit werden. Gehst du einmal ins Gym und bist sofort mega stark? Leider nicht. Muskelaufbau braucht Widerstand – ohne Gewichte und auch Reps (Wiederholungen) kein Wachstum! Genauso ist es mit unserem Charakter.

Wenn wir einer Versuchung widerstehen, wachsen unsere Charakter-Muskeln. Halten wir schwierige Zeiten durch, steigt unsere seelische Ausdauer. Meistern wir Herausforderungen, erreichen wir ein neues Level an geistlicher Stärke. Gott nutzt solche Momente, um uns zu formen – nicht als Strafe, sondern als Chance, mit seiner Gnade stärker zu werden.

Und das Beste? Wenn du mit Gottes Kraft dranbleibst, zeigt das nicht nur dir, sondern auch der ganzen Welt: „Gnade ist nicht nur ein Wort – sie verändert wirklich!“

”

Gott lässt es zu, dass wir auf Hindernisse stoßen, dass uns Verfolgung und Schwierigkeiten begegnen, aber nicht als Fluch, sondern als größter Segen unseres Lebens. Jedes Mal, wenn wir einer Versuchung Widerstand geleistet, eine Trübsal tapfer erduldet haben, tragen wir den Gewinn einer neuen Erfahrung davon und kommen mit dem Aufbau unserer Persönlichkeit vorwärts.

BL 97

Alles nur harmlos? Oder steckt da mehr dahinter?

Schon mal drüber nachgedacht, ob das ganze Zeug, das wir uns täglich reinziehen – Filme, Musik, Nachrichten, Trends, Social Media – wirklich nur harmlose Unterhaltung ist? Oder ob es da einen größeren Kampf gibt, in dem Satan genau diese Dinge nutzt, um uns auf seine Seite zu ziehen? Klingt übertrieben? Die Bibel sagt, dass die Zeit knapp wird. Satan weiß, dass seine Tage gezählt sind (Offb 12,12), also gibt er alles, um Menschen zu täuschen, abzulenken und in Dinge zu verwickeln, die sie von Gott wegziehen. **Er will uns einlullen, fesseln, betäuben – solange, bis es zu spät ist.** Und womit? Mit genau den Dingen, die auf den ersten Blick harmlos oder sogar cool wirken.

Satan lässt uns glauben, dass es egal ist, was wir anschauen, was wir hören, wie wir unsere Zeit verbringen. Aber sind diese Dinge wirklich neutral? Oder ist es eine perfekt inszenierte Strategie, die uns Schritt für Schritt von dem entfernt, was wirklich zählt? Millionen Menschen sind spielsüchtig, handysüchtig, pornosüchtig, social-media-süchtig, fernsehsüchtig, vergnügungssüchtig, seriensüchtig etc.

Gott hingegen will uns nicht verbieten, Freude zu haben – aber er will uns **schützen und wachrütteln**! Damit wir nicht in einer Welt aus Schein und Ablenkung feststecken, während unser echtes Leben an uns vorbeirauscht. Also, bevor du das nächste Mal gedankenlos durch deinen Feed scrollst oder stundenlang irgendeine Serie schaust, frag dich: Wer profitiert eigentlich davon – du oder der Feind?

„Die Gnadenzeit neigt sich dem Ende zu, und das Schicksal des einzelnen wird dann auf ewig entschieden sein. Satan sieht, dass seine Zeit begrenzt ist; er setzt alle seine Kräfte und Möglichkeiten ein, um die Menschen zu täuschen, irrezuführen, zu fesseln und zu bezaubern, bis die Gnadenzeit vorüber ist und die Tür der Barmherzigkeit sich für immer geschlossen hat.“ LJ 634

Verführung? Nicht mit mir!

- **Gebet und geistliche Unterstützung**: Lebe in enger Gemeinschaft mit Gott und bitte ihn um Hilfe, Versuchungen zu meistern.
- **Kenne deine Stolpersteine**: Erkenne, was dich in Versuchung führt. Ist es das Handy, bestimmte Freunde oder Stress? Wenn du deine Schwächen kennst, kannst du besser darauf reagieren.
- **Grenzen setzen**: Lege klare Regeln für dich selbst fest – zum Beispiel: „Ich werde mein Handy nach 21 Uhr nicht mehr benutzen." oder „Ich werde um 22 Uhr schlafen gehen, damit ich am folgenden Tag ausgeschlafen bin."
- **Positives Umfeld**: Umgib dich mit Menschen, die dich in deinen Entscheidungen unterstützen und die dir helfen, auf dem richtigen Weg zu bleiben. Öffne dich einem Freund.
- **Konzentrier dich auf etwas anderes**: Wenn du merkst, dass du in Versuchung gerätst, mach (und denk) etwas anderes, das dich ablenkt: Sport, Musik, ein Hobby etc.
- **Vergebung und Neuanfang**: Wenn du doch mal in Versuchung gefallen bist, erkenne deinen Fehler an, bitte um Vergebung und lerne daraus. Jeder erlebt Rückschläge, aber es geht darum, immer wieder aufzustehen.

Selbsttest: **Zapple ich in der Suchtfalle?**

- ☐ Ich verbringe oft mehr Zeit online (Games, Chat, Surfen, YouTube, Snapchat, Nachrichten etc.) als ich eigentlich will.
- ☐ Ich habe schon mehrmals vergeblich versucht, weniger Zeit online zu verbringen.
- ☐ Ich schaue ständig auf mein Smartphone, um keine Neuigkeiten zu verpassen.
- ☐ Meine Leistungen in Schule / Beruf leiden unter meiner Online-Aktivität.
- ☐ Wichtige Menschen in meinem Umfeld beschweren sich, dass ich zu viel Zeit vor dem Bildschirm verbringe.
- ☐ Wenn ich traurig, einsam, wütend oder gereizt bin, gehe ich online, um mich abzulenken.
- ☐ Ich vernachlässige oft meine Pflichten, um mehr Zeit online verbringen zu können.
- ☐ Wenn ich längere Zeit nicht online sein kann, werde ich unruhig und nervös.

www.stiftung-suchthilfe.ch | bearbeitet

NACHGEDACHT

- Was verstehst du unter „Versuchung"?
- Wie unterscheiden sich Prüfungen, die von Gott kommen, und Versuchungen, die von anderen Quellen kommen (z. B. Satan oder der eigenen Schwäche)?
- Warum fällt es vielen Menschen schwer, Versuchungen zu widerstehen?
- Was sagt die Bibel über Versuchungen und wie man ihnen widersteht?
- Was sind deine größten Versuchungen im Alltag?
- Wie reagierst du normalerweise, wenn du einer Versuchung gegenüberstehst?
- Was kannst du tun, um dich besser auf Versuchungen vorzubereiten?
- Wann hast du das letzte Mal einer Versuchung widerstanden? Wie hast du das geschafft?

„Beten ist das Atmen der Seele. Es ist das Geheimnis der geistlichen Kraft.“ DG 38

„Das Gebet ist der Schlüssel in der Hand des Glaubens, der uns die Kammern des Himmels öffnet, in denen unermessliche Schätze der Allmacht aufbewahrt liegen!“ WZC 86

„Wer vor Gott kniet, kann vor Menschen aufrecht stehen.“

„Im Gebet öffnen wir uns Gott wie einem Freund, nicht, als wäre es notwendig, ihm zu sagen, was wir sind und was wir bedürfen, sondern um ihn in unsere Herzen aufzunehmen. Das Gebet bringt Gott nicht zu uns, vielmehr uns zu Ihm.“ WZC 67

„Nimm dir jeden Morgen Zeit, um deine Arbeit mit Gebet zu beginnen. Denke nicht, dass dies verschwendete Zeit ist; es ist Zeit, die Segen für die Ewigkeit bringt. Auf diese Weise werden Erfolg und geistlicher Sieg herbeigeführt.“ T7 194

„Das Gebet und das Studium des Wortes Gottes gehören zusammen. Durch das Gebet sprechen wir mit Gott; durch das Wort spricht Gott zu uns.“

„Und ich sage euch auch: Bittet, so wird euch gegeben; suchet, so werdet ihr finden; klopfet an, so wird euch aufgetan.“ Lukas 11,9