



40 TAGE

GEBET & FASTEN

FÜR PERSÖNLICHE HEILIGUNG,
ERNEUERUNG UND VERÄNDERUNG

2. MÄRZ - 17. APRIL 2022

ANGST



GLAUBE



Angst hat nicht das letzte Wort

Angst. Oftmals kommt sie schleichend und hinterlistig daher. Sie lähmt und besteht darauf, das letzte Wort zu haben. Sie ist ein beklemmendes Gefühl und voller Sorgen. Ein Impuls, sich einer Situation lieber nicht zu nähern, weil man sie für zu gefährlich hält, als dass man sich ihr stellen könnte. Wie gehen wir damit um, wenn unser Glaube vor lauter ängstlichen Gedanken beinahe verstummt. Wenn sich Gefühle der Furcht um unser Herz klammern und es schwer zu schlagen beginnt?

In der Welt habt ihr Angst, aber seid getrost: Ich habe die Welt überwunden (Johannes 16,33). Diese Feststellung gehört zu den letzten Worten, die Jesus nur wenige Stunden vor seiner Kreuzigung an seine Jünger richtete. Damit deutete er an, dass solange wir in dieser Welt leben, mit Angst, Druck und Bedrängnissen aller Art konfrontiert sein werden, aber in der Verbindung mit ihm alles bewältigen, ja sogar überwinden können.

Angst gehört somit zu unserem Leben. Aber sie muss nicht das letzte Wort haben, denn Gott ist es, der das letzte Wort gesprochen hat. Er möchte, dass wir vom Leben bestimmt werden, das Jesus am Kreuz für uns erkaufte hat. Jesus ist der Einzige, der angstfrei gelebt hat und sich nicht von der Angst bestimmen liess. Wir haben als Glaubende in Jesus Christus ein Vorbild und ein Gegenüber, an das wir uns inmitten aller Not wenden können. Durch den Glauben an ihn ist es möglich, alles zu überwinden (1. Johannes 5,4). Durch seine Kraft und Wahrheit sind wir freigesprochen. Freude, Hoffnung und Zuversicht prägen unseren Alltag, wenn wir uns im Glauben an den Verheissungen seines Wortes festhalten.

Genau das wollen wir mit dem diesjährigen Gebetskalender tun. Denn sein Wort ist unseres Fusses Leuchte und ein Licht auf unserem Weg (Psalm 119,105). Das Beten mit seinem Wort stärkt unseren Glauben und macht, dass die Angst aus unserem Leben fliehen muss. Möge Jesus, der Herr, dem alle Macht im Himmel und auf Erden gegeben ist und der immer bei uns ist (Matthäus 28,18.20), dir im Gebet begegnen und dir neue Wege aus beängstigenden und bedrückenden Situationen zeigen.

Deborah Zimmermann

Leiterin 24-7 Prayer CH

Gebetskalender

In der Bibel finden wir eine Fülle von Gebeten und Psalmen, Verheissungen und Zusagen Gottes, Erfahrungen und Zeugnissen, Selbstgesprächen und Jesusworten, die uns zu einem glaubensvollen Umgang mit Angst ermutigen. Die folgenden Tagesimpulse motivieren dazu, sie zu entdecken, zu meditieren und zu verinnerlichen – persönlich, gemeinschaftlich, als Kirchen und Gemeinden. Es lohnt sich, die Bibeltex-te in ihrem Zusammenhang zu lesen. Sie sind, wo nicht anders vermerkt, der Elberfelder Übersetzung (2006) entnommen.

GOTT DAS LEID KLAGEN

MI | 2. MÄRZ | Ps 62,9 HFA «Ihr Menschen, vertraut ihm jederzeit und schüttet euer Herz bei ihm aus! Gott ist unsere Zuflucht.» Wir sind eingeladen, mit allem zu Gott zu kommen. Mit allem Unschönen, allem Schmerz und allem Nichtverstehen, mit allen Enttäuschungen und offenen Fragen. Wir dürfen, bzw. sollen dies alles unserem Gott sagen und unser Herz bei ihm ausschütten. Er ist ein äusserst belastbarer Zuhörer und er hält mit uns aus. Und das Beste: Er wird bleiben. Darauf dürfen wir vertrauen.

DO | 3. MÄRZ | 1Sa 1,9-11 HFA «Eines Tages, als Hanna wieder einmal nur mit Mühe einige Bissen heruntergebracht hatte, zog sie sich von den anderen zurück und ging zum Heiligtum des Herrn. ... Vor lauter Verzweiflung weinte Hanna hemmungslos. Unter Tränen betete sie ...» Hanna brachte Gott ihren Schmerz, ihre Verzweiflung und Tränen. Sie ging in ihrer Enttäuschung und Traurigkeit hin zu Gott. Hanna wusste, von wem sie letzten Endes Hilfe in ihrer persönlichen Not bekommen konnte. Sie ging an den «richtigen Ort» und wusste, da wo ich klage, ist mein Gott. Wohin gehst du heute mit deiner Klage?

FR | 4. MÄRZ | Ps 13,2-3 HFA «Herr, wie lange wirst du mich noch vergessen, wie lange hältst du dich vor mir verborgen? Wie lange noch sollen Sorgen mich quälen, wie lange soll der Kummer Tag für Tag an mir nagen?» Wenn die «Instant-Gebetserhörung» ausbleibt, ist Beharrlichkeit gefragt. Die heutigen Verse machen uns Mut, dranzubleiben, nicht müde zu werden im Bitten, im Flehen und im Warten darauf, bis Gott der Herr eingreift. Worauf wartest du (beharrlich)? Sag es Gott – auch mit der Zuversicht von V5-6!

SA | 5. MÄRZ | Ps 91,14-16 HFA «Gott sagt: Er liebt mich von ganzem Herzen, darum will ich ihn retten. ... Wenn er zu mir ruft, erhöere ich ihn. Wenn er keinen Ausweg mehr weiss, bin ich bei ihm ... Bei mir findet er die Hilfe, die er braucht.» Auf unseren Gott ist Verlass. Auch wenn kein Ausweg in Sicht ist. Gott spricht uns zu, dass er uns hört, bei uns ist und uns umfassend hilft. Beachte die acht Verheissungen in den drei Versen! Unser Gott ist treu. Seine Möglichkeiten sind unbegrenzt. Wir dürfen in dieser Erwartungshaltung zu ihm rufen und uns an ihn «hängen» (vgl. Ps 63,8). Darum: Rufe mutig!

«FÜRCHTE DICH NICHT!»

SO | 6. MÄRZ | 1Mo 15,1 HFA «Fürchte dich nicht, Abraham!» In dieser Vision spricht Gott zu Abraham das erste «Fürchte dich nicht!» der Bibel. Wenn Menschen in der Bibel Gott oder seinen Boten begegneten, brauchte es sehr oft ein «Fürchte dich nicht!». Immer wieder zeigt Gott, dass wir keine Angst haben müssen vor einer Begegnung mit ihm. Er ist für uns! Sprich Gott in einem Gebet dein Vertrauen in seine Güte aus. Danke ihm für drei konkrete Momente, in denen du seine Zuwendung erlebt hast (vgl. Ri 6,23; Mt 1,20; Lk 1,30).

MO | 7. MÄRZ | 5Mo 31,8 HFA «Fürchte dich nicht und lass dich von niemandem einschüchtern!» Josua erhält von Mose einen sehr herausfordernden Auftrag. Kennst du die Angst vor einer göttlichen Berufung? Manchmal ist die Angst dabei etwas falsch zu machen so gross, dass wir nichts mehr richtig machen. Dein Potential ist Gottes Geschenk an dich und das, was du daraus machst, ist dein Geschenk an ihn. Bitte Gott, dir dein «verheissenes Land» zu zeigen und dir den Mut zu schenken, es ganz anzunehmen und gut zu kultivieren (vgl. Jos 1,9; 2Tim 1,6-7).

DI | 8. MÄRZ | Jes 8,12 LUT «Vor dem, was sie fürchten, fürchtet euch nicht!» Gott ermutigt Jesaja und seine Freunde, sich nicht zu fürchten vor dem, was Volk und Gesellschaft ängstigt. Auch wir dürfen furchtlos in unserer Zeit leben, weil Gott alles unter Kontrolle hat. Er ist nicht nur Herr der Heilsgeschichte, sondern auch Herr der Weltgeschichte. Beten wir heute für eine aktuelle politische oder gesellschaftliche Situation. Lasst uns Gott darum bitten, dass er durch unsere bestehende Regierung sein souveräner Wille geschieht (vgl. Jes 45,5-7; Nah 1,7).

MI | 9. MÄRZ | Jes 35,4 EÜ «Seid stark, fürchtet euch nicht! Seht, euer Gott! ... Er selbst kommt und wird euch retten.» Es gibt Situationen, in denen wir sehnlichst auf Gottes Gerechtigkeit warten. Geduld und Vertrauen für die Zeit des Wartens schenkt nur der Blick auf Gott («Seht!>). Nicht die Abrechnung mit der Ungerechtigkeit soll unser Fokus sein, sondern die Grösse, Macht und Gerechtigkeit unseres Gottes! Zähle auf und sprich aus, wer Gott ist (der gerechte Richter, Friedefürst, Retter, ...) und lobe ihn dafür (vgl. 2Mo 14,14; Röm 12,19).

DO | 10. MÄRZ | Jes 41,10 «Fürchte dich nicht, denn ich bin mit dir! Habe keine Angst, denn ich bin dein Gott! Ich stärke dich, ja, ich helfe dir, ja, ich halte dich...» Die Bibel zeigt, dass Gott Leid und Schmerz nicht wegnimmt. Vielmehr möchte er uns im Leid stärken, helfen und halten. Er möchte mit uns sein. Sodass möglich wird, was Tim Keller schreibt: «Gott ist so entschlossen, das Böse zu besiegen, dass er uns helfen möchte, es im Hier und Jetzt unseres Lebens dazu zu nutzen, etwas Gutes daraus werden zu lassen.» Danke Jesus, dass er uns darin ein unvergleichliches Vorbild war und bitte darum, dass auch dein Leid Frucht tragen wird (vgl. Jes 53,4; Mt 5,4).

FR | 11. MÄRZ | Jes 43,1 «Fürchte dich nicht, ich habe dich erlöst. Ich habe dich bei deinem Namen gerufen, du bist mein.» Wie Israel damals brauchen auch wir heute diesen Zuspruch! Manchmal blockieren uns Sünde, Scham, Selbstzweifel, Groll oder anderes unsere Beziehung zu Gott. Justin Welby, Erzbischof von Canterbury, meint: «Das grösste Problem der Christen heute ist, dass sie nicht wirklich glauben können, dass Gott sie liebt.» Bringe Gott, was dich blockiert und vertraue dich ganz ihm an, damit du immer mehr werden kannst, wie Gott dich gedacht hat (Röm 8,1+39).

SA | 12. MÄRZ | Dan 10,19 «Fürchte dich nicht, du von Gott Geliebte/r, ... sei stark, ja sei stark!» Gott schickte einen Boten zu Daniel. Doch seine Angst machte ihn unfähig zu hören, was er zu sagen hatte. Als der Engel Daniel stärkte, konnte er zuhören. Ängste und Sorgen machen uns taub für Gottes Reden. Gott möchte, dass wir unsere Furcht ablegen und bereit werden, seine Stimme zu hören. Lege deine Sorgen vor Gott ab und bitte ihn, zu dir zu sprechen und dir seine Perspektive zu eröffnen (Jer 29,11; 1Sam 3,9).

EHRFURCHT VOR GOTT

SO | 13. MÄRZ | Spr 23,17 «Dein Herz eifere nicht gegen die Sünder, sondern um die Furcht des HERRN jeden Tag!» Ganz ehrlich, wofür hat dein Herz in der letzten Zeit geeifert? Um die Furcht des Herrn und um die Nähe zum allmächtigen Gott – oder um Menschen, die Schuld auf sich laden, und um die vielen verschiedenen Meinungen über die aktuellen Geschehnisse der Welt? Halten wir einen Moment inne und prüfen unser Herz. Bitten wir Gott um Vergebung da, wo wir ihn vergessen haben, und richten uns neu aus auf ihn, unseren heiligen und mächtigen Vater im Himmel!

MO | 14. MÄRZ | Ps 111,10 «Die Furcht des HERRN ist der Weisheit

Anfang: eine gute Einsicht für alle, die sie ausüben.» Die Gabe der Weisheit ist biblisch verstanden keine Frage der Bildung oder des Intellekts. Vielmehr geht es um ein «hörendes Herz», um die Gabe der Unterscheidung und um den Glauben, dass uns die vollkommene Abhängigkeit von Gott und das Hören auf seinen Rat uns zum Besten dienen wird (Röm 8,28). Lasst uns beten um die rechte Ehrfurcht vor Gott, ein hörendes Herz und Einsicht in Gottes Wesen als liebenden und gerechten Vater.

DI | 15. MÄRZ | Spr 15,33 «Die Furcht des HERRN ist Zucht (oder: Erziehung) zur Weisheit, und der Ehre geht Demut voran.» Gott, der Herr, will uns nicht nur aus Bedrängnis und Angst führen. Er ist auch der, der uns durch Jesus Christus zur Weisheit erzieht, der uns trainiert, (zurecht-)weist und Demut lehrt und so im Glauben weiterführt. Beten wir um ein lernbereites, demütiges Herz, damit sich Gott immer mehr durch unser Leben verherrlichen und anderen Menschen Hoffnung bringen kann.

MI | 16. MÄRZ | Ps 25,12 «Wer ist nun der Mann, der den HERRN fürchtet? Ihn wird er unterweisen in dem Weg, den er wählen soll.» Gottes Wege sind Gnade und Wahrheit (VI0), bringen Gutes (VI3), machen das Herz weit (VI7). Wenn wir Gott ernstnehmen und ihn fragen, zeigt er uns den Weg, den wir gehen sollen. Gemeinsam mit ihm können wir Berge und Täler bezwingen. Seine kräftige Hand begleitet und führt uns sicher. Beten wir, dass Gott uns seinen Weg weist und den Mut gibt, diesen Weg auch zu gehen.

DO | 17. MÄRZ | Ps 34,8 «Der Engel des HERRN lagert sich um die her, die ihn fürchten, und er befreit sie.» Was für eine Verheissung! Wenn wir Gott ernstnehmen und uns in allem vertrauensvoll an ihn wenden, wird uns sein Schutz wie ein Mantel umgeben und uns aus jeglicher Gefahr retten. Lasst uns für Menschen beten, die in Not, Verfolgung, Gefahr und Angst sind, dass ihr Blick, ihr Fokus ganz auf Gott gerichtet ist, dass sie im Glauben standhaft bleiben und Gottes Rettung erfahren dürfen.

FR | 18. MÄRZ | Ps 34,10 «Fürchtet den HERRN, ihr seine Heiligen! Denn keinen Mangel haben die, die ihn fürchten.» Glauben wir, dass es uns an nichts fehlen wird, wenn wir in allem an Gott festhalten? Dass unser Herr als Schöpfer von Himmel und Erde über allem steht und uns mit allem versorgen wird, was wir brauchen? Und weil seine Gnade ewig währt, er nicht zu spät und wir nicht zu kurz kommen (Heb 4,16; 2Kor 9,8)? Lasst uns mit Worten ihn anbeten und über allem erheben, wo wir oder andere Mangel empfinden, und vertrauen, dass er allen Mangel ausfüllen wird (Phil 4,19).

SA | 19. MÄRZ | Ps 103,17 «Die Gnade des HERRN aber währt von Ewigkeit zu Ewigkeit über denen, die ihn fürchten, seine Gerechtigkeit bis zu den Kindeskindern.» Gott zu fürchten, bedeutet, immer neu mit ganzer Ehrlichkeit und Offenheit vor ihn zu kommen und seinen Willen zu suchen. Fest zu vertrauen, dass auf ihn Verlass ist und seine Treue und Gnade nicht aufhören werden – auch für die kommenden Generationen. Beten wir heute für die junge Generation, für Kinder und Kindeskindern, dass sie Gottes Güte und Gnade erfahren und sich von ihm zu seiner Ehre brauchen lassen.

ERFAHRUNGEN UND ZEUGNISSE

SO | 20. MÄRZ | Ps 18,5.7.20 «Es umfingen mich Bande des Todes ... In meiner Bedrängnis rief ich zum HERRN, und ... mein Schrei vor ihm drang an seine Ohren ... Und er führte mich heraus ins Weite.» Es lohnt sich, den ganzen Psalm 18 zu lesen und sich den kosmischen Befreiungskampf vorzustellen, den Gott für David – und durch Jesus für alle Menschen – siegreich geführt hat. Danken wir ihm dafür! Danken wir ihm auch für alle Krisen und Kämpfe, durch die er uns schon «ins Weite geführt hat». Beten wir angesichts aktueller «Mauern», dass und wie wir sie mit ihm überspringen können (V29)!

MO | 21. MÄRZ | Ps 116,10 HFA «Ich vertraute auf Gott (wörtlich: Ich glaubte), darum sagte ich ihm: «Ich weiss nicht mehr aus noch ein!» Dieser Vers – Paulus zitiert ihn in 2Kor 4,13 – sagt, dass sich das Wesen des Glaubens schlicht und einfach darin zeigt, dass ich mit Gott rede, ihm mitteile, es ihm sage (und nicht nur einfach anderen vorjammere), wo ich «nicht mehr ein noch aus weiss», oder in welcher Weise ich «sehr gebeugt bin» (ELB). Wo hat dir dieses schlichte Reden mit Gott schon weitergeholfen? Mit dieser Erinnerung vor Augen, bringe ihm deine derzeitigen Herausforderungen!

DI | 22. MÄRZ | Ps 34,5 «Ich suchte den Herrn und er antwortete mir und führte mich aus aller Angst.» Manchmal erfordert der Weg aus der Angst längere Zeit und einen Prozess des Gott-Suchens. Manchmal sind wir auf irgendetwas fixiert, was Gott jetzt tun und wie er handeln müsste. Dann hilft nur eins: Loslassen! Nochmal einen Schritt zurück tun und Gott bitten, dass er uns seine Sicht schenkt, seine Antwort gibt und seinen Weg aus der Angst zeigt!

MI | 23. MÄRZ | Ps 73,21-23 HFA «Als ich verbittert war und mich vor Kummer verzehrte, da war ich dumm wie ein Stück Vieh, ich hatte nichts begriffen. Jetzt aber bleibe ich immer bei dir, und du hältst mich bei der Hand.» Der ganze Psalm 73 dreht sich um Frage «Warum geht es den Gottlosen gut und den Frommen schlecht?» und um die Einsicht, dass wir dafür mit eigenem Analysieren keine Lösung finden, sondern nur zur Ruhe kommen, wenn wir uns nahe zu Gott halten, im Vertrauen, dass er uns hält und Halt gibt. Wollen wir uns mit allem, was uns ungerecht scheint, umtreibt und verwirrt, bei Gott bergen (vgl. Ps 16,1-2)!

DO | 24. MÄRZ | Ps 40,2-4 HFA «Ich war in eine verzweifelte Lage geraten – wie jemand, der bis zum Hals in einer Grube voll Schlamm und Kot steckt! Aber er hat mich herausgezogen und auf festen Boden gestellt...» Es gibt Situationen, da sind wir echt in der Sch... (sorry, es ist auch die Sprache des Psalmisten). Aber auch da, wo wir Mist gebaut haben, ist Gott nicht verlegen. Beten wir mit diesem Zeugnis von David für Menschen, denen es zurzeit so elend ergeht (und evtl. für uns selbst), dass Gott sie aus dem Loch heraufholt und ihre Füße auf festen Boden stellt!

FR | 25. MÄRZ | 2Kö 6,16 «Elisa sprach (zu seinem Diener): Fürchte dich nicht, denn derer sind mehr, die bei uns sind, als derer, die bei ihnen sind!» Plötzlich kann Elisas Diener die himmlischen Heerscharen sehen, die gekommen sind, um die vom Feind umzingelte Stadt zu beschützen. Wo haben wir schon erlebt, dass Gott seine Engel geschickt hat, um uns in der Bedrängnis zu helfen und zu beschützen? Beten wir heute, dass Gott seine himmlischen Boten zu Menschen sendet, die in Not sind und die er uns ans Herz legt (vgl. Heb 1,14).

«ICH SUCHTE DEN HERRN UND ER ANTWORTETE MIR UND FÜHRTE MICH AUS ALLER ANGST.» PSALM 34,5

SA | 26. MÄRZ | 2Chr 20,15: «Denn in uns ist keine Kraft... Wir erkennen nicht, was wir tun sollen, sondern auf dich sind unsere Augen gerichtet.» Die ganze Geschichte ist nochmal ein starkes Zeugnis dafür, dass es reicht, in Demut und Ehrlichkeit Gott unsere Ohnmacht und Hilflosigkeit zu bringen (vgl. 21. März). Das ist Glaube! Nicht mehr und nicht weniger. Und wir sehen, welch wunderbaren Sieg Gott daraus entstehen und uns erfahren lässt (V15): «Fürchtet euch nicht, denn der Kampf ist nicht euer, sondern Gottes.» Beten wir mit diesem Zeugnis für aktuelle Ausweglosigkeiten!

SELBSTGESPRÄCHE

SO | 27. MÄRZ | Ps 42,5 NGÜ «Warum bist du so bedrückt, meine Seele? Warum stöhnst du so verzweifelt? Warte nur zu-versichtlich auf Gott! Denn ganz gewiss werde ich ihm noch dafür danken, dass er mir sein Angesicht wieder zuwendet und mir hilft.» Es fühlt sich ungewohnt an, so zu seiner eigenen Seele zu reden, aber in den Psalmen kommt dies oft vor und ist für die Psychohygiene sehr heilsam. Oft reden wir mit uns selbst im negativen Sinn: «Das schaff ich nie! Das begreif ich einfach nicht!». Sprich, inspiriert von dieser Bibelstelle, freundlich mit deiner Seele und sprich ihr Mut und Gottvertrauen zu: Es kommt gut!

MO | 28. MÄRZ | Ps 23,4-5 «Auch wenn ich wandere im Tal des Todesschattens, fürchte ich kein Unheil, denn du bist bei mir; ... Du bereitest vor mir einen Tisch angesichts meiner Feinde.» Der berühmte Psalm 23 beginnt mit einem schönen Selbstgespräch über Gottes Versorgung und gute Führung. Nun zeigt sich ab V4b eindrücklich, wie in Zeiten der Krise dieses Selbstgespräch plötzlich zum Du-Gebet wird. Bete mit solch zuversichtlichen Du-Gebeten für dich und andere, wo es durchs «Tal der Bedrängnis» geht: «Herr, du bist bei mir..., bei ihm..., bei ihr. Du versorgst auch jetzt... Du gibst alles, was notwendig ist...»

DI | 29. MÄRZ | Ps 27,1 «Der Herr ist mein Licht und mein Heil, vor wem sollte ich mich fürchten? Der HERR ist meines Lebens Zuflucht, vor wem sollte ich erschrecken?» Lies (oder wenn du magst: sing) diesen Vers betend und sehr langsam sieben bis zehn Mal durch. Höre, was das Wort «mit dir macht». Schreibe auf, was bei dir anklingt. Vielleicht entwickelt sich daraus ein weitergehendes Gebet, Dank, Fürbitte. Lass es einfach werden und lass dich überraschen!

MI | 30. MÄRZ | Ps 16,8 «Ich habe den Herrn stets vor Augen, weil er zu meiner Rechten steht, werde ich nicht wanken.» Das erinnert ganz an Spr 3,5-6, wo wir ermutigt werden, von ganzem Herzen auf den Herrn zu vertrauen, ihn in jeder Situation zu «sehen», das heisst, gleichsam alles, was uns begegnet, zum Dialog mit ihm zu machen. Dann, so wird uns verheissen, wird er unseren Weg ebnen und uns recht

führen. Versuchen wir so, diesen (und jeden neuen) Tag alles, was wir tun, «zusammen mit Gott und im Aufblick zu ihm zu tun»! Lassen wir uns überraschen, wie er uns vor Wanken schützt und innere Stärke schenkt (vgl. Eph 3,16).

DO | 31. MÄRZ | Ps 118,6 «Der Herr ist für mich, ich brauch mich nicht zu fürchten, was kann ein Mensch mir tun?» Aufgepasst: Diese gewaltige Zusage, dass der Herr «für mich ist», bedeutet nicht, dass er gegen die anderen ist. Aber dass er fähig und willig ist, mir in allen Herausforderungen einen göttlichen Weg zu zeigen, der mir letztendlich zugutekommen wird (vgl. Röm 8,28). Sprechen wir diese Zusage einige Male unserer Seele laut zu. Danken wir Gott, dass kein Mensch uns an unserer Berufung hindern kann. Und lösen wir uns im Namen Jesu von allen Menschen, vor denen wir uns fürchten oder die uns Sorgen bereiten.

FR | 1. APRIL | Ps 46,2-3 «Gott ist uns Zuflucht und Stärke, als Hilfe in Nöten reichlich zu finden. Darum fürchten wir uns nicht, wenn auch die Erde erbebt...» Die Bibel ermuntert uns immer wieder, uns daran zu erinnern und dafür zu danken, wie «reichlich» Gott uns aus allen möglichen Ängsten und Nöten herausgeholfen hat. Ein Vorschlag: Eine Liste zusammenstellen mit befreienden Erfahrungen, die wir gemacht haben, und Gott dafür danken. Anschliessend können wir mit Zuversicht beten für Menschen und Situationen, die uns beschäftigen, dass Gottes rechtzeitige Hilfe kommt (vgl. Heb 4,16).

SA | 2. APRIL | Ps 3,7 «Ich fürchte mich nicht vor vielen Tausenden, die ringsum mich belagern.» David schrieb diesen Psalm, als er vor seinem Sohn Absalom fliehen musste, der die Königsherrschaft an sich reißen wollte. LUT zeigt sehr schön den Dreischritt vom Klagen (V2: Ach, Herr...!) über das Sich-Besinnen auf Gottes Grösse (V4: Aber du, Herr...!) zum zuversichtlichen Bitten (V8: Auf, Herr, und hilf...!). Dazwischen führt David ein zuversichtliches Selbstgespräch (V5-7). Versuche anhand dieses «Modellgebets» für eine Situation zu beten, in der du dich hilflos, angefeindet, bedrängt, furchtsam fühlst.

VERHEISSUNGEN

SO | 3. APRIL | 1Pe 2,6 GN «Wer auf ihn vertraut, wird nicht zugrunde gehen (oder: beschämt, blossgestellt werden).» Jesus wird hier als Eckstein bezeichnet. Wenn wir ihm vertrauen und auf ihm als Fundament aufbauen, werden wir nicht zugrunde gehen und nicht beschämt werden. Bitten wir den Heiligen Geist, uns aufzuzeigen in welchen Lebensbereichen wir uns noch nicht ganz auf Christus verlassen und auf ihn bauen, und stellen wir diese bewusst auf sein Fundament (vgl. Jes 28,16; Röm 9,33).

MO | 4. APRIL | Phil 4,6-7 NGÜ «Wendet euch vielmehr in jeder Lage mit Bitten und Flehen und voll Dankbarkeit an Gott und bringt eure Anliegen vor ihn. Dann wird der Frieden Gottes, [...], über euren Gedanken wachen und euch in eurem Innersten bewahren.» Dort, wo wir unsere Situation vor Gott bringen, verheißt er uns seinen Frieden. Darum lasst uns alles Aufgewühlte und Sorgenvolle unserer Gedanken und Gefühle vor ihn bringen und seinen Frieden empfangen.

DI | 5. APRIL | Jes 51,12 LUT «Ich, ich bin euer Tröster! Wer bist du denn, dass du dich vor Menschen fürchtest, die doch sterben, und vor Menschenkindern, die wie Gras vergehen.» Angesichts «schwieri-ger» Menschen suchen wir den Trost oft woanders, als dass wir unseren Fokus auf Gott, unseren Tröster, richten. Lasst uns die Menschen vor ihn bringen, vor denen wir uns fürchten oder die uns Mühe machen, und Ermutigung durch den Heiligen Geist empfangen (vgl. Ps 118,6; Joh 14,26).

MI | 6. APRIL | 1Pe 5,6-7 ELB «Demütigt euch unter die gewaltige Hand Gottes, INDEM ihr alle eure Sorge (und Angst) auf ihn werft, denn er sorgt für euch.» Demut heisst, unsere Sorgen nicht bei uns zu behalten, sondern im Gebet Gott zu bringen – im Vertrauen, dass er besser für uns sorgen wird, als wir es je können. Lasst uns alle aktuellen Sorgen auf einen Zettel schreiben und diese symbolisch weg von uns – hin zu Gott werfen!

DO | 7. APRIL | Joh 16,33 LUT «In der Welt habt ihr Angst (seid ihr bedrängt), aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden.» In dieser Welt gibt es viele Dinge, die uns Angst bereiten oder bedrängen, doch Jesus hat diese Welt überwunden. Es ist unsere Entscheidung, unseren Fokus immer wieder auf Jesus und seinen Sieg am Kreuz zu richten. Lasst uns den Sieg von Jesus über unseren Ängsten proklamieren.

FR | 8. APRIL | 2Tim 1,7 NGÜ «Denn Gott hat uns nicht einen Geist der Ängstlichkeit gegeben, sondern den Geist der Kraft, der Liebe und der Besonnenheit.» Dort wo wir dem Heiligen Geist Raum geben, verspricht er uns Kraft, Liebe und Besonnenheit. Diese Eigenschaften können in ängstlichen Situationen den Unterschied machen. Stell dir eine solche Situation vor und frag den Heiligen Geist, welche dieser Eigenschaften zum Tragen kommen sollen und auf welche Weise. Bitte Gott, dass dies Realität wird.

SA | 9. APRIL | 1Joh 5,4 LUT «Unser Glaube ist der Sieg, der die Welt überwunden hat.» Auch wenn wir den Sieg noch nicht in all unseren Lebensbereichen sehen, ist es der Glaube, der den entscheidenden Unterschied macht. Er ist eine feste Zuversicht auf das, was man hofft, eine Überzeugung von Tatsachen, die man (noch) nicht sieht (vgl. Heb 11,1). Lasst uns beten und hören, welche Verheissungen uns Gottes Geist für unsere aktuellen Herausforderungen zeigt oder in Erinnerung ruft, und betend daran festhalten, bis wir sehen, wie sie Realität werden.

JESUSWORTE

SO | 10. APRIL | Mk 4,40 «Was seid ihr so furchtsam? Habt ihr noch keinen Glauben?» Die Jünger sahen nur Wind und Wellen und einen schlafenden Meister. Ihr Vorwurf an Jesus klingt bis heute millionenfach nach: «Fragst du nichts danach, dass wir umkommen?» (V38). Doch Gott war – und ist auch mit uns heute – «im selben Boot». Lassen wir uns vom Vertrauen, das Jesus demonstrierte, ermutigen. Beten wir, dass wir inmitten von «Stürmen» getrost bleiben können. Und wo angezeigt, lasst uns den Stürmen gebieten, dass sie sich im Namen Jesu legen müssen!

MO | 11. APRIL | Lk 8,50 LUT «Fürchte dich nicht; glaube nur, so wird sie gesund!» Jesus sagt dies zu Jäirus unmittelbar, nachdem dessen Tochter gestorben ist. Wir müssen Jesus bezüglich der Stärke unseres Glaubens und unserer Furchtlosigkeit nichts vormachen. Es reicht offenbar, wenn wir «nur glauben», das heisst, uns hilfeschend und vertrauensvoll an ihn wenden. Bitten wir für Menschen, die schwere Nachrichten erhalten haben, z. B. Krankheit, Tod, Jobverlust, Trennung. Beten wir, dass sie nicht von Furcht übermannt werden, sondern sich wie Jäirus hilfeschend an Jesus wenden.

DI | 12. APRIL | Mt 10,28 LUT «Fürchtet euch nicht vor denen, die den Leib töten, doch die Seele nicht töten können...» Ein oft vergessener Grund für Furchtlosigkeit ist die Gewissheit unserer Unsterblichkeit und unserer völligen Sicherheit in Gottes Hand (Vgl. V31). Philip Schaff schreibt: «Ein Mensch verliert nichts, wenn er nur das verliert, was vergehen muss.» Beten wir heute für Menschen, die aufgrund ihres Glaubens an Jesus Tod (V21), Hass (V22), Verfolgung (V23) und Verleumdung (V25) erfahren. Beten wir, dass sie sich ganz besonders in Gottes Hand geborgen wissen.

MI | 13. APRIL | Mt 17,7-8 «Jesus aber ... sprach: Steht auf und fürchtet euch nicht! Als sie aber ihre Augen aufhoben, sahen sie niemand als ihn, Jesus allein.» Wo Gottes Grösse durchbricht, fallen Menschen oft vor Furcht auf ihr Angesicht (V6 vgl. Off 1,17). Doch in Christus kommt uns der ewige Gott in Liebe nahe (V7). Beten wir für Menschen, die in Angst vor Gott leben, dass sie die liebevolle Berührung Gottes in Jesus Christus erfahren dürfen. Lasst uns für diejenigen beten, die in falscher Religiosität gefangen sind, dass Gott sie befreit und sie seine Liebe und «Weite» erfahren.

GRÜNDONNERSTAG | 14. APRIL | Mk 14,34 «[Jesus] sprach zu ihnen: Meine Seele ist sehr betrübt, bis zum Tod. Bleibt hier und wacht!» Christus hat das Menschsein bis auf den Grund «ausgekostet». Er weiss, wie es ist, voll Angst, Unruhe und Verzweiflung zu sein. Wir bitten für die Verzweifelten, Einsamen und Vergessenen, dass sie erkennen und erfahren, dass Christus ihnen gerade im Leid ganz nahe ist, weil er selbst alles bis zum Tod am Kreuz durchlitten hat (vgl. Heb 4,15). Und wir beten für Menschen die an der Seite der Verzweifelten wachen, beten und mitleiden.

KARFREITAG | 15. APRIL | Joh 14,1 LUT «Euer Herz erschrecke nicht! Glaubt an Gott und glaubt an mich!» Die Jünger sind verstört: Jesus hat eben den Verrat des Judas und die Verleugnung des Petrus angekündigt. In diese Situation, wo das Böse selbst in die eigenen Reihen vordringt, macht Jesus seinen Freunden Mut. Entscheidend ist der Zusatz «glaubt an mich». Wir müssen uns nicht an Lehrsätzen oder Dogmen festhalten, sondern an einer Person: Jesus Christus. Darum: Lasst uns unser Leben Gott anbefehlen, unbeirrt an Jesus festhalten und Mut fassen, denn «Es ist vollbracht!» (Joh 19,30).

SA | 16. APRIL | Off 1,17-18 «Fürchte dich nicht! Ich bin der Erste und der Letzte und der Lebendige.» So offenbart sich Jesus dem Johannes und gibt ihm – und allen Glaubenden bis heute – die Zuversicht, dass er alles umfasst, dass er lebt und gegenwärtig ist. Wenn wir Jesus über allem sehen, müssen wir uns nicht fürchten, denn er hat alles überwunden und hat den Schlüssel über den Tod und das Totenreich. Wir beten für Menschen, die in Trauer sind oder Angst vor dem Tod haben, dass Jesus sich ihnen als der Lebendige und Wahre zeigt!

OSTERSONNTAG – AUFERSTEHUNG JESU | 17. APRIL | Mt 28,5 «Der Engel sprach zu den Frauen: Fürchtet euch nicht! Ich weiss, dass ihr Jesus, den Gekreuzigten, sucht. Er ist nicht hier, er ist auferweckt worden.» Jesus ist wahrhaftig auferstanden! Und nicht nur das: Der Tod, die Sünde, die Furcht, alles wurde in Christus besiegt. Im Gebet kommen wir vor den auferstandenen Jesus. Lasst uns ihn anbeten und erheben, der nun «zur Rechten des Vaters sitzt» und dem alles, «Engel und Mächte und Kräfte unterworfen sind» (1Pe 3,22; vgl. Mt 28,18; Eph 1,21).

zusammengestellt von Andi Bachmann-Roth, Yanneck Blank, Melanie Giger, Peter Höhn, Michael Lüscher, Silke Sieber, Deborah Zimmermann

JESUS SPRICHT: «EUER HERZ ERSCHRECKE NICHT! GLAUBT AN GOTT UND GLAUBT AN MICH!»

JOHANNES 14,1



Ausblick

ÄNGSTE BLEIBEN TEIL UNSERES LEBENS

In den vergangenen 40 Tagen sind wir gemeinsam verschiedenen biblischen Aspekten begegnet, die unseren Umgang mit Ängsten als Glaubende prägen sollen. Was für eine Fülle von Zusagen und Verheissungen Gottes mit Bezug auf unsere Ängste und welche Vielfalt von Erfahrungen und Zeugnissen von Gottes Eingreifen in beängstigenden Situationen!

Ich hoffe, dass einzelne Tipps und Mittel gegen die Angst bei dir bleibende Spuren hinterlassen haben. Und ich wünsche dir und bete dafür, dass das Wort Gottes deinen Alltag im Umgang mit kleinen und grossen Ängsten zukünftig (neu) prägen wird. Denn Ängste sind und bleiben Teil unseres Leben. Doch auch die Wahrheiten der aufgeführten Bibelstellen gelten «gestern, heute und in alle Ewigkeit» – und damit auch für die Zeit nach Ostern! So ermutige ich dich, den Gebetskalender nicht einfach ins Altpapier zu werfen bzw. das Dokument zu löschen. Nutze die Impulse auch zukünftig für deinen weiteren (Glaubens-)Weg und dein Bibelstudium.

Sei dafür reich gesegnet!

Markus Giger, Bibellesebund Schweiz

P.S. Wir freuen uns, wenn du uns ein Feedback sendest. Hat dir die Broschüre geholfen? Wie hast du die 40 Tage erlebt, und welche Erfahrungen mit Jesus, bzw. mit dem Heiligen Geist hast du gemacht? Maile deine Erlebnisse bitte an in-fo@fastengebet.ch. Wir werden die Feedbacks (ohne Namen) laufend auf www.fastengebet.ch posten.

Talon

Bitte einsenden oder die Info mailen an:

Campus für Christus, Fastengebet, Josefstr. 206,
8005 Zürich, info@fastengebet.ch

Ich bestelle ___ Ex. dieses Aufrufs «40 Tage Gebet und Fasten 2022»

Ich bestelle die vierteljährlichen Infos der SEA (Schweizerische Evangelische Allianz)

Name/Vorname

Strasse

PLZ/Ort

Für Beiträge an die Unkosten von
«40 Tage Gebet und Fasten 2022»:
PC 80-14986-5 (Campus für Christus),
Vermerk «Fastengebet» oder online unter
www.fastengebet.ch

Verantwortlich

Bibellesebund
Markus Giger
Industriestrasse 1
8404 Winterthur
www.blb.ch



Campus für Christus
Peter Höhn
Josefstrasse 206
8005 Zürich
www.cfc.ch



Schweizerische Evangelische Allianz SEA
Andi Bachmann-Roth
Josefstrasse 32
8005 Zürich
www.each.ch



24-7CH Prayer
Deborah Zimmermann
Zibelegässli 4
3612 Steffisburg
www.24-7prayer.ch

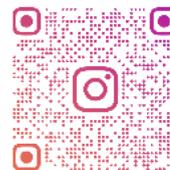


Hinweis zum Thema Fasten

Fasten soll helfen, Zeit für Gott zu gewinnen. Bete und prüfe vor Gott, bevor die 40 Tage beginnen, in welchem Mass du auf Dinge verzichten willst, zum Beispiel auf eine Mahlzeit pro Tag, auf Genussmittel, auf TV, soziale Medien oder Bücher, auf Hobbys oder andere Aktivitäten, um die gewonnene Zeit zum Hören auf Gott und zum Beten zu nutzen und dich in sein Wort zu vertiefen.

App und Infos

Die Tagesimpulse dieser Broschüre findest du auch auf www.bibelserver.de (Lesepläne > als Shortcut speichern) oder auf der App Spiritual Life Training (von Campus für Christus). Oder du kannst sie von www.fastengebet.ch downloaden, wo auch weitere nützliche Infos zu finden sind. Das Fastengebet findest du auch auf: www.facebook.com/Fastengebet und Instagram:



Eigeninitiative

Wir hoffen, dass in der ganzen Schweiz neben speziellen gemeindlichen Gebetsinitiativen lokale und regionale Treffpunkte entstehen, wo sich Christen täglich oder wöchentlich treffen, um einander zu ermutigen und miteinander zu beten, zum Beispiel zu zweit oder zu dritt, oder in einem regelmässigen Quartiergebet mit Christen aus anderen Gemeinden, die in deiner Nähe wohnen, oder als Familien- oder Freundschaftsgebet, als Pausengebet mit Arbeitskollegen über Mittag usw. Die Fastenzeit eignet sich auch, um als Gemeinde eine Gebetswoche oder eine Fastengebetkette durchzuführen. Weitere Ideen und Tools findest du auf www.24-7prayer.ch

Daten

3. April – 3. Mai 2022

30 Tage Gebet für die islamische Welt www.each.ch

19. Juni 2022

Flüchtlingssonntag www.each.ch

1. August 2022

Nationaler Gebetstag www.gebet.ch

18. September 2022

Betttag – Resolution und einzelne Anlässe. www.gebet.ch, www.each.ch

13. oder 20. November 2022

Sonntag der verfolgten Kirche – Kirchen und Gemeinden www.each.ch

Erste Novemberwoche 2022

Prayday, internationaler Gebetswoche für die Schule www.prayday.ch

8. – 15. Januar 2023

Allianz-Gebetswoche – Allianzsektionen und Gemeinden.
www.each.ch

22. Februar – 9. April 2023

40 Tage Gebet und Fasten – Kleingruppen, Familien, Einzelne
www.fastengebet.ch