

## Zeit mit Gott

### Wo steht Dein Sessel?



*Im Leben eines Menschen wird es hell, wenn er anfängt, dein Wort zu verstehen.*

*Psalm 119,130*

## Zeit mit Gott – Tipps fürs Beten

Für's Beten gibt es keine festen Regeln. Wenn Du nicht so recht weißt, was Du beten sollst, kann Dir die ABBA-Methode helfen. Abba ist nicht nur eine schwedische Popgruppe, sondern bedeutet auf aramäisch, der Sprache Jesu, so viel wie "Vater" oder "Papa" (siehe [Römer 8,15](#)).

ABBA steht auch für vier Gebetsschritte:

Anbeten  
Bekennen  
Bedanken  
Anliegen

**Anbeten:** Danke und lobe Gott für seine göttlichen Eigenschaften. Was hast Du im Bibeltext über ihn erfahren?

**Bekennen:** Was möchtest Du vor Gott ins Reine bringen? Gibt es Dinge, für die Du um Vergebung bitten möchtest?

**Bedanken:** Es gibt viele alltägliche Gründe, Gott zu danken. Nichts ist selbstverständlich.

**Anliegen:** Worum möchtest Du Gott bitten? Für welche Menschen und Situationen aus Deinem Umfeld möchtest Du beten?

Aber wie gesagt: Beim Beten gibt es keine festen Regeln. Beten ist wie Küssen: leicht, schön und von Herzen. Wer betet, öffnet sein Herz vor Gott. Wer Bibellesen und Beten verbinden möchte, der kann versuchen, die Aussagen des Bibeltextes ins Gebet aufzunehmen. Wichtig: Wenn Dir das zu schwer ist, bleib' Du selbst und finde Deine eigenen Worte, um mit Gott zu reden.

### Beispiel: "ABBA"-Gebet zu Lukas 2,1–21

**Anbeten:** Ich lobe und preise dich, Gott, dass du deinen Sohn Jesus als Heiland und Retter auf die Erde gesandt hast! (zu Vers 11 und Vers 20)

**Bekennen:** Vergib' mir, dass es mir manchmal schwerfällt, dir ganz zu vertrauen. (zu Vers 9)

**Bedanken:** Danke, dass Du ein Gott der Liebe und der Freude bist, der uns in seine Nähe ruft. (zu Vers 10)

**Anliegen:** Hilf' mir, Dich immer besser kennen zu lernen. Schreibe mir dein Wort ins Herz, damit ich es mir merken und danach leben kann. (zu Vers 19)  
Amen.

Mehr zum Thema "Zeit mit Gott" unter:  
[evangelisch-traunreut.de/zeitmitgott](http://evangelisch-traunreut.de/zeitmitgott)