

# Der Fünfminuten-Beter...

...verbreitet seine Lehre im Internet, das ist zwar schon was Älteres aus dem Jahre 2020, aber es ist recht lustig - aber auf die unfreiwillige religiöse Art, der Beter heißt Jesse Johnson, hier die mit dem Google-Übersetzer erstellte deutschsprachige Version:

## Eine einfache Methode, um Ihr Gebetsleben zu stärken

Ich möchte mit euch einen einfachen Weg teilen, euer Gebetsleben zu vertiefen. Es erfordert Disziplin, Zeit zum Beten (natürlich) und den Wunsch, in der Frömmigkeit zu wachsen. Ich lernte diese Gebetsmethode während meines ersten Semesters im Seminar, als ich mich im Gebetsunterricht wiederfand. Im Nachhinein macht es Sinn, dass ein Seminar einen Gebetsunterricht hat, aber damals fand ich es überraschend. Noch überraschender war das Notensystem. Der größte Teil unserer Note wurde aus unseren täglichen Gebeten abgeleitet. Wir mussten jeden Tag eine Stunde lang beten, dann unsere Gebete in Umrissform aufzeichnen, sie abgeben und der Professor würde sie bewerten.

Als ich mit dem Lehrplan konfrontiert wurde, war ich von zwei Dingen schockiert, und ich nehme an, dass es sich um die gleichen zwei Dinge handelt, an die Sie denken.

**Erstens, ist es überhaupt richtig, die Gebete von jemandem zu bewerten?** Es stellt sich heraus, die Antwort ist ja, es ist richtig. Oder zumindest war es hilfreich. Im Laufe des Semesters habe ich gelernt, dankbar für die Benotung zu sein. Es half, meine Gebete präzise zu machen, indem es mich herausforderte, darüber nachzudenken, was genau ich im Gebet tue. Worum bitte ich und warum? Es stellt sich heraus, dass das Wissen, dass ein theologisch präziser Professor mit seinem scheinbar unendlichen Vorrat an roter Tinte am Leseende meiner Gebete war, mir half, nachdenklicher zu beten, als wenn ich einfach zu Gott beten würde. Offensichtlich ist an diesem Satz viel falsch, aber irgendwie war es die Wahrheit - oder zumindest war es die Realität von Dr. Rosscups Gebetsstunde.

**Die zweite Überraschung: EINE STUNDE?** Wie soll ich eine Stunde am Tag beten? Weiß er nicht, dass ich ein sehr beschäftigter Seminarstudent bin? Und, nein, wir durften es nicht aufteilen. Eine Stunde, alles auf einmal. Das war einfach so.

Zuerst war die Vorstellung, eine Stunde lang zu beten, entmutigend. Ich wusste nicht wirklich, wo ich anfangen sollte. Stoppuhr, überprüfen Sie. Eine Stunde Zeit beiseite gelegt... Okay... Lieber Gott... ähm... OK, es sind 30 Sekunden vergangen. Das läuft nicht gut.

## Eine Stunde des Gebets

Eines unserer zugewiesenen Bücher für diese Klasse half. Es war EINE STUNDE, DIE DIE WELT VERÄNDERT: Ein praktischer Plan für das persönliche Gebet, von Dick Eastman. Darin schlägt er vor, dass Christen es sich zum Ziel machen sollten, eine Stunde am Tag zu beten. Er leitet diesen Vorschlag aus Matthäus 26,40 ab, wo Jesus seine Jünger schlafend vorfindet und darum fragt: "Konntet ihr nicht einmal eine Stunde mit mir wachen?"

Eastman sagt, der beste Weg, eine Stunde lang zu beten, besteht darin, die Stunde in zwölf Blöcke von fünf Minuten aufzuteilen, dann mit einem Timer zu beten und durch die verschiedenen Blöcke zu beten, fünf Minuten am Stück.

1. Lobpreis und Anbetung
2. Warten auf den Herrn
3. Schuld- und Sündenbekenntnis
4. Die Schrift beten
5. Beobachtend
6. Fürbitte
7. Bitten
8. Erntedankfest
9. Lied
10. Kontemplation/Meditation
11. Zuhören
12. Loben

**Ich habe dies in die Praxis umgesetzt und im Laufe der Jahre die Liste verändert. Während sich meine zwölf Blöcke geändert haben, verwende ich immer noch die gleiche grundlegende Herangehensweise an das Gebet. So sieht meine Liste jetzt aus:**

1. Loben
2. Beichte
3. Erntedankfest
4. Fürbitte (Dinge in meinem eigenen Leben)
5. Petition (für andere)
6. Missionen
7. Kirche

8. Evangelisation
9. Familie
10. Schrift/Meditation
11. Gebet durch die Passage
12. Gesang

**Praktisch sieht es so aus. Ich schließe die Tür in meinem Büro, schnappe mir meine Liste (ich habe das auf der Titelseite meiner Bibel geschrieben), und obwohl ich den Timer-Ansatz absolviert habe, behalte ich immer noch ein Auge auf eine Uhr. Dann verbringe ich fünf Minuten damit, jeweils Folgendes zu tun:**

### **Loben**

Wenn Sie mit dem ACTS-Akronym (ACTS= Association of Christian Teachers and Schools - Vereinigung der christlichen Lehrer und Schulen) vertraut sind, folgen die ersten zwanzig Minuten darauf. Ich werde fünf Minuten damit verbringen, im Licht von Gottes Eigenschaften zu beten. Ich werde mich auf ein oder zwei konzentrieren, die mir an diesem Tag besonders am Herzen liegen. Für diese fünf Minuten versuche ich, wie David in 2. Samuel 7,18-29 zu beten.

### **Beichte**

Hier verbringe ich einige Zeit damit, dem Herrn Sünden zu beichten. Ich prüfe mein Herz und bete, dass Gott Sünden sowohl der Begehung als auch der Unterlassung offenbart, die ich dann vor den Herrn bringe, im Vertrauen auf seine Vergebung.

### **Erntedankfest**

Ungefähr nach zehn Minuten beginne ich, Gott für die Dinge zu danken, die er getan hat, und für die Gebete, die er erhört hat. Es braucht tatsächlich Selbstbeherrschung, um diesen Abschnitt aufzuhalten, da sich mein Erntedankfest oft in mein Lob einschleicht. Aber ich strebe es hier an.

### **Petition (mein eigenes Leben)**

An diesem Punkt bete ich für Dinge für mein eigenes Leben. Ich bitte um Weisheit für das, was zu Hause, in der Kirche oder für Ereignisse vor sich geht, die ich sogar an diesem Tag habe.

### **Fürbitte (für andere)**

Ich habe ein kleines Tagebuch, das ich benutzt habe, um Gebetsanliegen von anderen Leuten zu verfolgen. Ich werde Zeit damit verbringen, durch sie oder durch die Gebetsliste unserer Kirche zu beten.

### **Missionen**

Hier bete ich für die Missionare unserer Kirche und besonders für diejenigen, die meine Frau und ich unterstützen. Ehrlich gesagt, ist dies wahrscheinlich mein Lieblingsteil der Stunde. Ich liebe es, darüber nachzudenken, wie der Gott, der meine Gebete aus Washington DC hört, derselbe Gott ist, der die tschadische Wüste, die Genfer Vororte und die bhutanischen Berge regiert. Alle Sterne stehen über mir, aber unter ihm, und ich weiß, dass unsere Missionare in vielerlei Hinsicht von unseren Gebeten abhängen.

### **Kirche**

Nachdem ich für unsere Missionare gebetet habe, bete ich für die beiden Dienste, an denen ich beteiligt bin: Immanuel Bible Church und The Master's Seminary. Ich bete für unsere Ältesten und die Einheit der Kirche. Ich bete für die Professoren und die Studenten. Diese fünf Minuten gehen ziemlich schnell.

### **Evangelisation**

Dann wende ich meine Aufmerksamkeit den evangelistischen Möglichkeiten zu. Das ist wahrscheinlich das Schwierigste für mich, denn diese fünf Minuten sind am schwierigsten, um sie davor zu bewahren, redundant zu sein. Es kann leicht scheinen, dass ich Tag für Tag für dieselben Menschen bete.

### **Familie**

Ich habe diesen Abschnitt in den letzten Jahren hinzugefügt. Ich fand es hilfreich, meine Gebete für meine Familie in einem Abschnitt zu halten. Ich bete für meine Töchter, für meine Frau, für unsere Elternschaft. Es gibt keinen Mangel an Dingen, für die man hier beten kann.

### **Schriftmeditation**

Dies ist das erste Mal, dass ich die Bibel aufschlage; Ich habe festgestellt, dass, wenn ich es früher öffne, es mir schwer fällt, wieder zum Beten zurückzukehren. Ich lese einen Psalm oder ein Gebet oder vielleicht ein Kapitel eines Propheten vor und konzentriere mich dann einfach darauf, was der Herr in diesem Gebet getan hat, und stelle mir vor, wie es beantwortet wurde.

### **Schriftgebet**

Dann gehe ich zurück und verbringe fünf Minuten damit, durch die Passage zu beten, über die ich gerade meditiert hatte. Gott für das zu danken, was er getan hat, und Gott um Dinge in meinem eigenen Leben zu bitten, die darüber nachdenken, wie ich seinen Willen im Lichte des Kapitels sehe, über das ich gerade fünf Minuten meditiert habe.

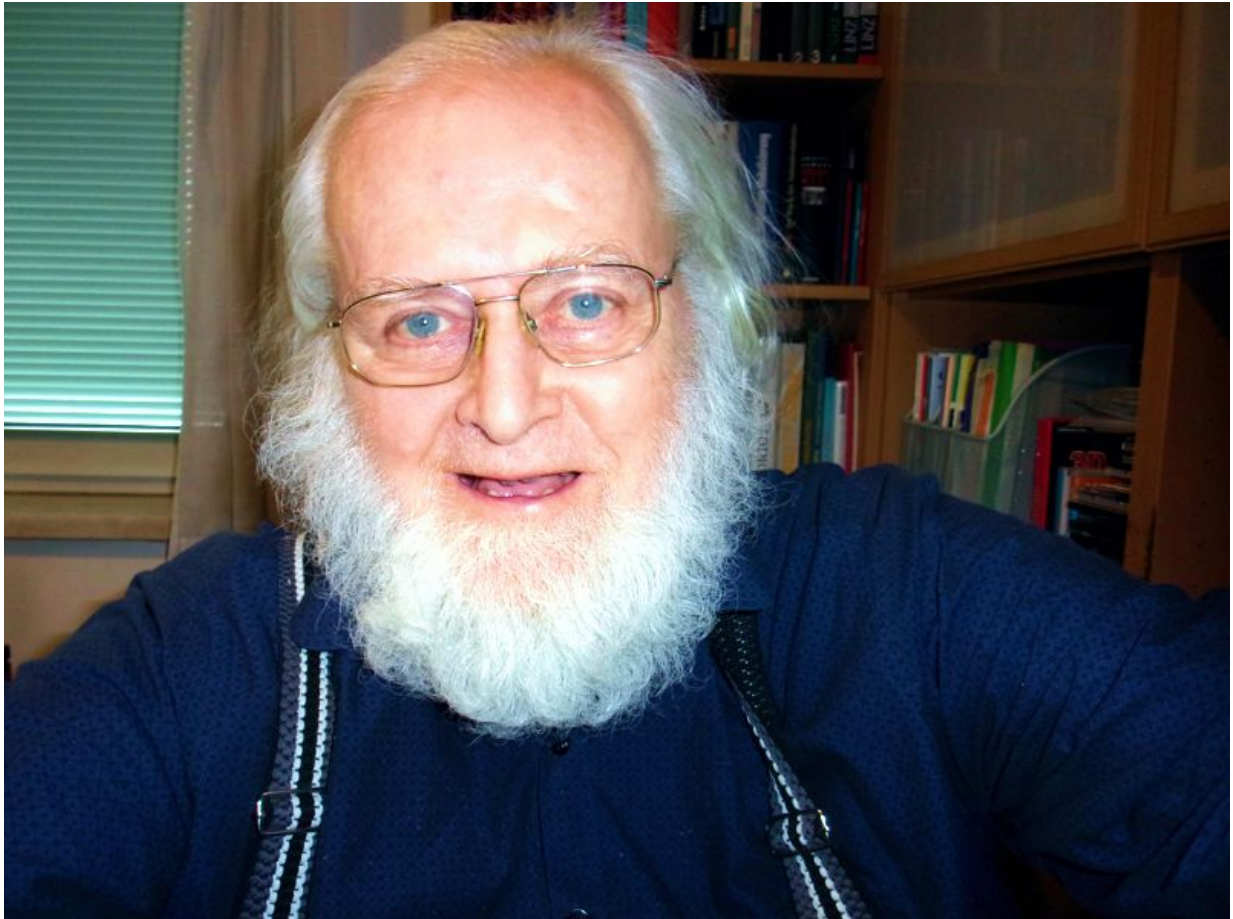
### **Hymne**

Ich werde schließen, indem ich entweder singe (wenn ich allein im Büro bin) oder indem ich durch den Text der Hymne bete.

## Voila - eine Stunde des Gebets.

Wenn es Ihnen schwer fällt, Ihr Gebetsleben zu vertiefen, möchte ich Ihnen diesen Ansatz empfehlen. Ihre Liste kann variieren, Sie könnten einige von Eastmans Kategorien mögen, gegen die ich zum Beispiel ein Veto eingelegt habe. Der Punkt ist, dass ein großer Teil der Zeit schnell gefüllt wird, wenn es geteilt wird. Der Akt der Aufteilung deiner Gebete macht dich bewusster und nachdenklicher über ihren Inhalt. Und wie ich von Dr. Rosscup gelernt habe, je genauer Ihre Gebete sind, desto mehr schätzen Sie die Antworten.

Das war's, jetzt weiß die Leserschaft dieser PDF entweder wie man richtig betet oder hauptsächlich aber, dass man darüber auch schmunzeln und lachen kann, wenn wer so viel religiösen Eifer entwickelt und sich dabei derart ins Beten verwickelt...



das hier ist nicht der Fünfminutenbeter, sondern meinereiner mit altväterlicher winterlicher Haar- und Bartracht...