

Klagegebet

Stell dir jetzt vor, du bist ein Vulkan. Welcher Vulkan bist du? Bist du ein aktiver Vulkan, der negative Emotionen sofort wie Lava nach außen lässt? Oder bist du mehr der schlummernde Vulkan, der alles Negative tief in sich hineinfrisst? In der Bibel begegnen uns immer wieder Menschen, die mit ihren Klagen zu Gott kommen.

Vor lauter Verzweiflung weinte Hanna hemmungslos. Unter Tränen betete sie [...] Hanna betete sehr lange. 1. Samuel 1,10-12

[...] sammle meine Tränen in deinem Krug; ohne Zweifel, du zählst sie. Psalm 56,9

Wo bist du zu kurz gekommen? Welche Emotionen brodeln in dir? Wo hast du Verlust erlebt? Gibt es einen unerfüllten Herzenswunsch? Vor Gott darfst du ehrlich sein, klagen, weinen.

Gott hält meine Emotionen aus. Zu ihm darf ich kommen, wie ich bin. Gott wartet auf mich. Er sammelt meine Tränen in einem Krug.

Hast du eigentlich gewusst, dass es doppelt so viele Klagepsalme wie Lobpsalme in der Bibel gibt? Weshalb haben dann trotzdem so viele Menschen Mühe damit, so mit Gott zu reden? Fehlt dir der Mut, mit Gott Tacheles zu reden? Oder genießt du das Mitleid deiner Freunde?

Jede Klage bedeutet, ehrlich vor Gott zu kommen. Und darum geht es ja im Gebet. Gott liebt es, mit dir Gemeinschaft zu haben, selbst, wenn du mal nur mit Negativem zu ihm kommst. Beim Klagen rede ich mit Gott über das, was mich bedrängt.



Hier ist ein Klagegebet, das du für dich beten kannst:

Guter Vater im Himmel,

ich komme jetzt zu dir mit all diesem Schmerz in mir. Ich bin so traurig und enttäuscht über den ganzen Verlust. Ich bringe dir meine ganze Leere. Ich bringe dir meinen ganzen Frust. Ich bin so frustriert über all die Wünsche, die einfach nicht in Erfüllung gehen wollen. Es tut so weh, dass ich diese Dinge und Menschen loslassen musste. Danke, dass du siehst, was ich durchmache. Bitte, Heiliger Geist, du bist doch der Tröster, nimm mich in deine Arme, trag mich durch den Schmerz und wische mir meine Tränen ab. Danke, dass du mir hilfst, wieder neuen Mut zu schöpfen und nach vorne zu schauen. Schenke einen Ausweg aus diesen festgefahrenen Situationen. Schenke mir neue Hoffnung. Schenke mir einen Lichtblick in all meinen negativen Gefühlen. Ich vertraue dir, dass du gute Gedanken über meinem Leben hast – Gedanken des Friedens und nicht des Leides (Jeremia 29,11). Ich danke dir dafür.

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? Wie lange noch wird mein Feind über mir stehen? Psalm 13,2-3

Herr, wie lange schon schreie ich zu dir um Hilfe, aber du hörst mich nicht. „Überall herrscht Gewalt!“, rufe ich zu dir, doch von dir kommt keine Rettung. Warum muss ich so viel Unrecht mit ansehen, und warum schaust du untätig zu, wie die Menschen einander das Leben schwer machen? Unterdrückung und Gewalt, wohin ich blicke, Zank und Streit nehmen kein Ende! Habakuk 1,2-3

Jesus spricht:

Kommt zu mir, ihr alle, die ihr euch plagt und von eurer Last fast erdrückt werdet, ich werde sie euch abnehmen. Matthäus 11,28

Wie barmherzig ist der Herr, dass er treu bleibt, auch wenn wir nicht glauben! Er erhört unser Gebet selbst dann, wenn wir uns mit Zweifel quälen und seinem Namen Unehre machen. Charles Spurgeon

Wenn du den QR-Code scannst, kannst du dich mit einem Video von dem Autor des Buches „Bete wie niemals zuvor“ durch das Vergebungsgebet führen lassen.

SCAN ME



Klagegebet aus dem Buch „Bete wie niemals zuvor“, S. 193, Leo & Susanna Bigger, 2021, ICF Media GmbH, Zürich)

Gott sagt Ja zu mir.

Gott sagt Ja zu mir. Weil er Ja zu mir sagt, kann auch ich Ja zu mir sagen. Selbstannahme hat nichts mit einem egozentrischen Verhalten oder dem Streben nach Selbstverwirklichung zu tun.

Die bedingungslose Liebe Gottes macht mich dazu fähig, mich mit meinen Begrenzungen, meinen Behinderungen, meinen Einschränkungen, meinen Begabungen, meiner Schönheit, meinen Talenten und meinen Möglichkeiten auseinanderzusetzen und mich so anzunehmen, wie Gott mich erdacht hat.

Die Auseinandersetzung mit meinen eigenen Themen kann schmerzhaft sein. Aber es ist ein heilsamer Weg. Ich darf annehmen, dass Gott Ja zu mir sagt.

[...] denn alle haben gesündigt, und in ihrem Leben kommt Gottes Herrlichkeit nicht mehr zum Ausdruck, und dass sie für gerecht erklärt werden, beruht auf seiner Gnade. Es ist sein freies Geschenk aufgrund der Erlösung durch Jesus Christus. Römer 3, 23

Ich darf mich als Frau so sehen, wie Gott mich geschaffen hat. Ich muss nichts leisten, um von Gott anerkannt und geliebt zu werden. Seine Liebe kann ich mir nicht verdienen. Ich darf ehrlich zu mir selbst werden und auch zu den unangenehmen oder peinlichen Aspekten meiner Persönlichkeit und Lebensverhältnissen stehen. Ich brauche keine Maske mehr, sondern kann so zu Gott kommen, wie ich wirklich bin. Und er wird mich liebevoll annehmen, mich korrigieren, mich in die Freiheit führen und meine Füße auf weiten Raum stellen.

Gott lädt mich ein, seine Nähe zu suchen und mich immer wieder neu auf seine Liebe einzulassen.

Ich bin ein geliebtes Kind Gottes und ich stelle mich auf seine Zusagen aus der Bibel.

Ich bete mit den Worten von König David aus Psalm 139:

Herr, du allein kennst mich wirklich! HERR, du hast mich erforscht und kennst mich ganz genau. Wenn ich mich setze oder aufstehe – du weißt es; meine Absichten erkennst du schon im Voraus. [...] Von allen Seiten umschließt du mich und legst auf mich deine Hand. Ein unfassbares Wunder ist diese Erkenntnis für mich; [...] Du bist es ja auch, der meinen Körper und meine Seele erschaffen hat, kunstvoll hast du mich gebildet im Leib meiner Mutter. Ich danke dir dafür, dass ich so wunderbar erschaffen bin, es erfüllt mich mit Ehrfurcht. Ja, das habe ich erkannt: Deine Werke sind wunderbar! Dir war ich nicht verborgen, als ich Gestalt annahm, als ich im Dunkeln erschaffen wurde, kunstvoll gebildet im tiefen Schoß der Erde. Deine Augen sahen mich schon, als mein Leben im Leib meiner Mutter entstand. Alle Tage, die noch kommen sollten, waren in deinem Buch bereits aufgeschrieben, bevor noch einer von ihnen eintraf. Wie kostbar sind für mich deine Gedanken, o Gott, es sind unbegreiflich viele!



Ehe ich dich im Mutterleib bildete, habe ich dich ersehen, und bevor du aus dem Mutterschoß hervorkamst, habe ich dich geheiligt; zum Propheten für die Völker habe ich dich bestimmt! Jeremia 1,5

Und Gott sprach: Lasst uns Menschen machen nach unserem Bild, uns ähnlich; die sollen herrschen über die Fische im Meer und über die Vögel des Himmels und über das Vieh und über die ganze Erde, auch über alles Gewürm, das auf der Erde kriecht! 1. Mose 1,26-27

Der HERR, dein starker Gott, der Retter, ist bei dir. Begeistert freut er sich an dir. Vor Liebe ist er sprachlos ergriffen und jauchzt doch mit lauten Jubelrufen über dich. Zefanja 3,17

Ich habe nie aufgehört, dich zu lieben. Ich bin dir treu, wie am ersten Tag. Jeremia 31,3b

Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben mit ganzem Herzen, mit ganzer Seele und mit all deinen Gedanken. Das ist das wichtigste und erste Gebot. Ebenso wichtig ist das zweite: Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst. An diesen beiden Geboten hängt das ganze Gesetz samt den Propheten. Matthäus 22,37-40

Selig ist der Mensch, der mit sich selbst in Frieden lebt. Es gibt auf Erden kein größeres Glück. Matthias Claudius (deutscher Dichter)

Danken - die Melodie meines Lebens

*Loben zieht nach oben.
Danken schützt vor Wanken.*

Ich habe besonders in den letzten Jahren erfahren dürfen, dass dieser einfache Satz wahr ist - ja, loben zieht wirklich nach oben! Lobpreis ist eine Form des Gebets. Diese Form des Gebets begleitet mich in meinem Leben mit Gott schon seit längerer Zeit und mittlerweile ist der Lobpreis zu meinem Herzensgebet geworden. Aber das war nicht immer so. Mir war oft nicht nach Lobpreis zumute, wenn es innerlich in mir dunkel war. Ich dachte mir, wozu ich Lobpreis machen sollte, wenn ich mich nicht danach fühlte. [...] Erst mit der Zeit durfte ich erfahren und erleben, dass es beim Lobpreis um viel mehr als um meine Gefühle geht. Es geht in erster Linie darum, Gott zu preisen, wie Er ist und nicht für das, was Er in meinem Leben schon „erfüllt“ hat. Beim Lobpreis geht es darum, auf Gott und seine Größe zu schauen. Wenn ich versuche, meinen Blick auf Gott und nicht auf meine Probleme zu richten, kann sich etwas verwandeln. Lobpreis ist nicht nur für die sonnigen Stunden in unserem Alltag gedacht. Mit der Zeit habe ich gelernt, Gott auch zu preisen, wenn es mir nicht gut geht. Ich darf erleben, dass sich genau dann etwas in mir verändert. Ich kann wieder auf Jesus schauen und vertrauen, dass Er mich sieht und mir in den schweren Situationen hilft. ¹

Hier sind Tipps für dich, wie du einen dankbaren Lebensstil einüben kannst:

Nimm dir am Abend einen kurzen Moment der Stille und überlege dir, wofür du Gott heute besonders Danke sagen möchtest. Wo hat Gott dich überrascht?

Vielleicht möchtest du ein eigenes Heft oder Buch gestalten, wo du deinen persönlichen Dank notierst.

Du könntest auch dein Smartphone zur Hilfe nehmen (Notiz-App, starte deinen eigenen Telegram-Kanal, schick eine Whatsapp-Nachricht an dich selbst, lege ein Foto-Album an). Dort kannst du alles posten, wofür du Gott dankbar bist. Wenn du dir zu einem späteren Zeitpunkt diese Notizen wieder durchliest und die Fotos betrachtest, wirst du neu darüber staunen, wie überreich Gott dich beschenkt.

Ich bin dankbar für:

Danke für die Sonne
Danke für den Regen
Danke für den Himmel über mir
Danke für die Samen
Danke für die Früchte
Danke für die Erde unter mir
Danke für die Schönheit
Danke für die Farben
Danke für das Licht
Danke für das Leben
Danke für die Liebe
Und diesen Augenblick
Danke für die Freiheit
Danke für die Freude
Und für die Musik
Danke für das Lachen
Danke für die Tränen
Danke dafür, dass ich fühlen kann
Danke für die Hoffnung
Danke für den Frieden
Danke für Bewahrung und für Schutz
Danke für den Glauben
Danke für Vergebung und das Kreuz ²

*Sorgt euch um nichts, sondern in allen Dingen lasst eure Bitten in Gebet und Flehen mit Danksagung vor Gott kundwerden! Und der Friede Gottes, der höher ist als alle Vernunft, wird eure Herzen und Sinne in Christus Jesus bewahren.
Philipper 4,6-7*

Gott aber sei Dank, der uns den Sieg gibt durch unsern Herrn Jesus Christus! 1. Korinther 15,57

Danket dem HERRN, denn er ist freundlich, und seine Güte währet ewiglich. 1. Chronik 16,34

Ich danke dem HERRN von ganzem Herzen und erzähle alle deine Wunder. Psalm 9,2

Seid beharrlich im Gebet und wacht in ihm mit Danksagung! Kolosser 4,2

Und jedes Geschöpf, das im Himmel ist und auf Erden und unter der Erde und auf dem Meer und alles, was darin ist, hörte ich sagen: Dem, der auf dem Thron sitzt, und dem Lamm sei Lob und Ehre und Preis und Gewalt von Ewigkeit zu Ewigkeit! Offenbarung 5,13

Ich aber will mit Dank dir Opfer bringen. Meine Gelübde will ich erfüllen. Hilfe ist bei dem HERRN. Jona 2,10

Dankbarkeit macht mein Leben schöner. (Frauke Teichen)



¹ Julia, <https://www.prioritaetbegegnung.at/2020/08/25/loben-zieht-nach-oben/> [abgefragt am 07.04.2024]

² Lied „Danke“ von Andrea Adams-Frey, 2008

© Foto von Joshua Woroniecki: <https://www.pexels.com/de-de/foto/stillleben-noten-musiknoten-nahansicht-5004495/>
Image by mariadetarosarinda on Freepik.com

Vergebungsgebet

1/2



Schulden sind etwas Unangenehmes. Sie sitzen dir im Nacken und beeinträchtigen deinen Alltag. Dein Kreditgeber wird so lange keine Ruhe geben, bis du deine Schulden beglichen hast.

Es ist aber auch mühsam, wenn jemand bei dir Schulden hat. Zwischenmenschliche Schuld steht zwischen dir und deinem Gegenüber. Und selbst wenn die andere Person sich noch nicht einmal bewusst ist, dass sie an dir schuldig wurde oder dich verletzt hat, ja selbst wenn sie schon lange kein Teil deines Lebens mehr ist, bleibt diese Schuld als feste Verbindung zwischen euch bestehen.

Auf der himmlischen Bank sind die Schuldscheine für alle Menschen bereits beglichen (lies mal Kolosser 2,14 in der Bibel). Jesus hat dafür mit seinem Tod am Kreuz bezahlt. Gott vergibt dir, wenn du deinen Schuldschein zum Kreuz bringst und gegen seine Vergebung eintauscht. Das befreit wirklich!

Echte Freiheit kannst du aber nur erleben, wenn du wie Jesus anderen vergibst. Vergeben ist immer etwas zwischen dir und Gott. Nur Gott kann Schuld und Sünde erlassen und vergeben. Es

gibt aber auch Beziehungen, in denen es für dich an der Zeit ist, Schritte der Versöhnung und Wiederherstellung zu machen.

*Euer Vater im Himmel wird euch vergeben, wenn ihr den Menschen vergebt, die euch Unrecht getan haben. Wenn ihr ihnen aber nicht vergebt, dann wird Gott auch eure Schuld nicht vergeben.
Matthäus 6,14-15*

Hier findest du Schritte eines Vergebungsgebets, das du für dich jetzt beten kannst:

Finde heraus, was genau es zu verzeihen gibt. Für dich ist es vielleicht ganz klar, wer die Personen in deinem Leben sind, denen du noch nicht vergeben hast. Manchmal sind es aber auch ganz alltägliche Situationen in deinem Leben, die dich unbemerkt verletzt haben. Deshalb frag Jesus, wo du Menschen noch nicht vergeben hast.

Vater im Himmel, ich möchte heute vergeben, wie du vergeben hast. Zeig mir, was noch offen ist und wo ich Schuld zu vergeben habe. Heiliger Geist, hol' bitte jetzt auch diejenigen Dinge hervor, die ich verdrängt habe und die mein Leben schwer machen.

Lass deine Gefühle bei Jesus raus – Frustration, Angst, Enttäuschung, Wut, Bitterkeit, Hass, Trauer, Schmerz, Ungerechtigkeit. Schluck diese Gefühle nicht länger runter sondern lass sie bei deinem Vater im Himmel raus.

Danke, dass ich bei dir, Jesus mein Herz ausschütten darf. Der Gedanke an die Person macht mich so wütend... Da ist soviel Schmerz, Trauer und Bitterkeit. Das tut so weh. Ich bin enttäuscht und müde. Das ist so ungerecht.

Benenne die Schuld und sprich sie aus. Wo wurdest du ausgeschlossen, gekränkt, verletzt, hintergangen, betrogen, vergessen, missbraucht, belächelt, ausgenutzt, ...? Verfasse auf einen Zettel für jede Person und Situation eine Anklageschrift.

Ich klage vor Gott an, dass du ... mir folgendes angetan hast ...

Bleib hier nicht stehen! Gehe unbedingt die nächsten Schritte, um echte Vergebung und Freiheit zu erleben!



Wenn du den QR-Code scannst, kannst du dich mit einem Video von dem Autor des Buches „Bete wie niemals zuvor“ durch das Vergebungsgebet führen lassen.

SCAN ME



Vergebungsgebet aus dem Buch „Bete wie niemals zuvor“, S. 83, Leo & Susanna Bigger, 2021, ICF Media GmbH, Zürich

Vergebungsgebet

2/2

Hier sind die nächsten Schritte des Vergebungsgebets:

Vergib im Namen von Jesus. Vergebung und Heilung geschehen dort, wo Jesus dafür bezahlt hat. Am Kreuz. Bring deshalb all deine Verletzungen und deinen Schmerz zum Kreuz. Und bring auch all deine Schuld und Anklage zu Jesus. Nimm sämtliche Anklageschriften in beide Hände, während du betest.

Jesus, ich komme zu dir. Du stehst neben dem Kreuz und ich bringe dir alle meine Schmerzen. Du siehst die großen Felsbrocken und die kleinen mühsamen Kieselsteine in meinem Leben, die mich belasten und mir das Leben schwer machen. Du siehst auch die Emotionen und Gefühle, die wie Messer in meiner Seele stecken. Bitte heile mich. Ich bringe dir jetzt alles ans Kreuz und lade es bei dir ab. Ich bringe dir all diese Schuld und diese Anklagen, die noch zwischen mir und diesen Menschen stehen. Ich vergebe jetzt diesen Menschen.

Nimm jetzt die Anklageschrift und wirf sie fort!

Empfange selbst Vergebung. In der Gegenwart Gottes sind dir gerade Situationen bewusst geworden, wo du selbst schuldig geworden bist. Bitte Jesus um Vergebung.

Jesus danke, dass ich bei dir auch selbst Vergebung empfangen darf. Ich bitte dich, vergib mir da, wo ich in dieser Beziehung falsch reagiert habe. Vergib mir, wo ich über diese Person das falsche gesagt oder gedacht habe oder ihnen Unrecht angetan habe. Es tut mir leid. Danke, dass du für meine Sünden gestorben bist und meinen Schuldbrief mit ans Kreuz genommen hast.

Lass deine Wunden von Jesus heilen. Wow, du spürst, wie diese tonnenschwere Last aus deinem Leben verschwunden ist. Du hast sogar gemerkt, wie diese Messer aus deiner Seele gezogen wurden. Manche Wunden und Verletzungen brauchen aber mehr Zeit, um zu verheilen. Bitte deshalb, dass Jesus dich vollständig heilt.

Jesus, heile mich, fülle meine Wunde Seele mit deinem heilenden Öl, gib mir Trost. Heile jede einzelne Wunde, die ich noch in mir sehe. Ich glaube, dass ich in deinen Wunden geheilt bin (Jesaja 53,5). Ich habe dir all das Negative gebracht, bitte verwandle du es in etwas Positives. Umhülle mich mit deiner Liebe und Gnade (Hesekiel 16,8-9). Und Vater, öffne meine Augen für das Neue, das du in meinem Leben tun willst (Jesaja 43,19). Ich will nicht mehr zurückschauen, sondern auf dich und das Neue das du in mir schaffst und deine Ziele für mein Leben.

Amen.



Da wandte sich Petrus an Jesus und fragte ihn: Herr, wie oft muss ich meinem Bruder oder meiner Schwester vergeben, wenn sie mir Unrecht tun? Ist siebenmal genug? Nein antwortete ihm Jesus. Nicht siebenmal, sondern siebenund-siebzimal. Matthäus 18,21

Ja, der Herr wird wieder Erbarmen mit uns haben und unsere Schuld auslöschen. Er wirft alle unsere Sünden ins tiefste Meer. Micha 7,19

Rächt euch nicht selbst, meine Lieben, sondern gebt Raum dem Zorn Gottes, denn es steht geschrieben (5. Mose 32,35): die Rache ist mein, ich will vergelten, spricht der Herr. Römer 12,19

Ertragt einander und vergebt euch gegenseitig, wenn jemand euch Unrecht getan hat. Denn auch Christus hat euch vergeben. Kolosser 3,13

Als ich aus der Zelle durch die Tür in Richtung Freiheit ging, wusste ich, dass ich meine Verbitterung und meinen Hass zurücklassen musste, oder ich würde mein Leben lang gefangen bleiben. Nelson Mandela

Wenn du den QR-Code scannst, kannst du dich mit einem Video von dem Autor des Buches „Bete wie niemals zuvor“ durch das Vergebungsgebet führen lassen.

SCAN ME



Vergebungsgebet aus dem Buch „Bete wie niemals zuvor“, S. 83, Leo & Susanna Bigger, 2021, ICF Media GmbH, Zürich)

Mit Gott in Verbindung bleiben. So machen wir es. Ist hier eine Idee für dich dabei?

SCAN ME



Moms in Prayer

Eine überkonfessionelle Gebetsbewegung, die Mütter weltweit ermutigt, mit anderen Frauen in ihrem Umfeld zusammenzukommen, um die Kinder und Schulen im gemeinsamen Gebet vor Gott zu bringen. Auf ihrer Website erhältst du Ideen, Material, Gebetsinspirationen und Infos, wie du deine eigene Moms in Prayer Gruppe vor Ort starten kannst und im Gebet für dein Kind, die Schule, die Lehrenden und die junge Generation einstehen kannst.

„Es ist unsere Vision, dass jede Schule in Deutschland, in Europa und auf der ganzen Welt eine Gebetsgruppe hinter sich hat.“

SCAN ME



MyFriends Lifestyle - Campus für Christus

Erlebe was passiert, wenn wir mit unseren Freunden Gott erleben und mit ihnen Seite an Seite das Evangelium aus der Bibel entdecken. Sei beim MyFriends Kick-Off dabei und erfahre mehr über die Möglichkeiten, deine Freunde mit Gott in Verbindung zu bringen.

29. Juni 2024 | Samstag, 29. Juni 2024 | 9.00 bis 17.00 Uhr | Pfarrheim Sipbachzell | Anmeldung notwendig

Ein Event, dass deine Leidenschaft für Gott, die Bibel und deine Freunde neu entfacht!

SCAN ME



ICF München – AMOREXPERIENCE 2025

24 Stunden voller Leichtigkeit und Ehrlichkeit, Tiefgang und Emotionen, Challenges und Hoffnung für deine Beziehung zu deinem Partner. Investiert praktisch in eure Beziehung und genießt Momente des Austauschs und der Zweisamkeit. Erlebt gemeinsam, wie Gott eure Beziehung stärkt.

14. & 15. MÄRZ 2025 im Showpalast München | Veranstalter: ICF München

Die AMOREXPERIENCE kannst du auch von zuhause aus verfolgen. Der Livestream wird kostenlos angeboten.

Woman in Prayer

Starte deine eigene Gebetsgruppe mit Frauen in deinem Leben. Ob persönlich oder virtuell, ob für eine halbe Stunde auf Whatsapp oder in einem gemütlichen Kaffeehaus, hier können Frauen ihre Anliegen teilen, für einander einstehen und gemeinsam vor Gott treten.

Werde aktiv! Mit welchen Frauen, die deine Wegbegleiterinnen sind, kannst du eine Gebetsgruppe starten?