



Jerry
MacGregor

Einfach göttliche Momente

40 praktische
Ideen, Gott
neu zu erleben

BRUNNEN

Jerry MacGregor
mit Keri Wyatt Kent

Einfach göttliche Momente

*40 praktische Ideen,
Gott neu zu erleben*

 **BRUNNEN**
Verlag Giessen · Basel

Copyright © 2011 by Jerry MacGregor
Originally published in English under the title
40 Ways to Get Closer to God
by Bethany House, a division of Baker Publishing Group,
Grand Rapids, Michigan, 49516, U.S.A.
All rights reserved.

Titel der amerikanischen Originalausgabe:
40 Ways to Get Closer to God
Copyright © 2011 Jerry MacGregor
Originalausgabe: Bethany House
Alle Rechte vorbehalten.

Bibelzitate wurden i.d.R. der Übersetzung *Hoffnung für alle*®, Copyright
© 1983, 1996, 2002 by Biblica Inc.™ entnommen. Verwendet mit freundlicher
Genehmigung des Verlags. Alle weiteren Rechte weltweit vorbehalten.

Weitere Übersetzungen sind wie folgt gekennzeichnet:
L – Lutherbibel, revidierter Text 1984, durchgesehene Ausgabe,
© 1999 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.
NGÜ – Neue Genfer Übersetzung © 2011 Genfer Bibelgesellschaft, Genf.
Wiedergegeben mit freundlicher Genehmigung. Alle Rechte vorbehalten.
Volxbibel – Martin Dreyer: Die Volxbibel 4.0 © 2013 Volxbibel-Verlag
im SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten.

Deutsch von Friederike Gralle
Lektorat: Konstanze von der Pahlen



© der deutschen Ausgabe: 2014 Brunnen Verlag Gießen
www.brunnen-verlag.de

Umschlagillustration: SweetLana/Shutterstock.com
Umschlaggestaltung: Olaf Johansson, spoon design

Satz: DTP Brunnen
Druck: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm
ISBN 978-3-7655-4223-7

Jerry MacGregor mit Kerry Wyatt Kent
Einfach göttliche Momente

40 praktische Ideen, Gott neu zu erleben

192 Seiten, Taschenbuch, 12 x 18,6 cm

Erscheinungsdatum: 30.01.2014

ISBN 978-3-7655-4223-7

Bestell-Nr. 114223

EUR 12,99 (D) / SFr *19,50 / EUR 13,40 (A)

* unverbindliche Preisempfehlung des Verlags

*Dieses Buch ist für Colin, Holly und Maelie –
ich hoffe, dass ihr Gott immer näherkommt
und ihn in eurem Leben wirken seht.*

Einsatzbereit!

1

*Jesus forderte uns nicht in erster
Linie dazu auf, anderen zu dienen,
weil andere Menschen unsere Hilfe
so dringend brauchen, sondern weil
das Dienen auf uns selbst einen
besonderen Effekt hat.*

John Ortberg¹

Anderen zu helfen, macht uns glücklich. Ja, das stimmt! Wenn ich dich jetzt frage, was dich mal wirklich erfüllt hat, würdest du wahrscheinlich nicht von etwas berichten, bei dem es nur um dich ging. Sehr viel eher wirst du dich an etwas erinnern, wo du deine eigenen Pläne hintangestellt hast, um jemand anderem etwas Gutes zu tun. Vielleicht hast du auf das Kind einer alleinerziehenden Mutter aufgepasst, warst auf einem Missionseinsatz im Ausland oder hast im Winter heiße Suppe an Obdachlose verteilt. Vielleicht bist du auch nur spontan eingesprungen, als jemand aus deiner Familie, eine gute Freundin oder ein Nachbar dringend Hilfe gebraucht hat.

Uns für andere einzusetzen, kann uns selbst viel Spaß machen. Doch trotzdem haben wir oft andere Prioritäten. Wir würden anderen ja gern etwas Gutes tun, aber dafür sind wir viel zu beschäftigt. Und woher sollen wir bei der vielen Not um uns herum wissen, wo wir anfangen sollen?

Ich glaube, dass die meisten von uns mehr Energie darauf verwenden, uns die Sorgen von anderen vom Hals zu halten, als wir uns eingestehen. Uns ist oft gar nicht bewusst, dass es schon im eigenen Hinterhof (wie Mutter Teresa sagen würde) manchmal ein Kalkutta gibt. Unsere Nachbarn verhungern vielleicht nicht und haben keine Lepra, trotzdem könnte es sein, dass sie leiden oder Schmerzen haben und wir ihnen durch eine kleine Geste unsere Anteilnahme zeigen können.

Es ist nur menschlich, dass wir viel mit uns selber beschäftigt sind. Deshalb musste Jesus seinen Nachfolgern beibringen, selbstlos zu sein. Er musste ihnen zeigen, was Dienst am Nächsten heißt, weil sie nicht von sich aus so gehandelt hätten. Er sagte zu seinen Jüngern: „Wer mir nachfolgen will, der darf nicht mehr sich selbst in den Mittelpunkt stellen, sondern muss sein Kreuz auf sich nehmen und mir nachfolgen. Wer sich an sein Leben klammert, der wird es verlieren. Wer aber sein Leben für mich und für Gottes rettende Botschaft einsetzt, der wird es für immer gewinnen“ (Markus 8,34-35). Außerdem betonte er: „Wer groß sein will, der soll den anderen dienen, und wer der Erste sein will, der soll sich allen unterordnen. Auch der Menschensohn ist nicht gekommen, um sich bedienen zu lassen. Er kam, um zu dienen und sein Leben hinzugeben, damit viele Menschen aus der Gewalt des Bösen befreit werden“ (Markus 10,43-45).

Wenn wir unsere eigenen Wünsche zurückstellen und uns anderen zur Verfügung stellen, erleben wir Gottes Liebe und echte Erfüllung. Und die, denen wir dienen, bekommen durch uns eine greifbare Vorstellung von seiner Liebe. Wer würde sich eine solche Erfahrung nicht wünschen? Ich glau-

be, dass die meisten von uns das im tiefsten Inneren auch wissen. Aber trotzdem fällt es uns schwer, uns auf das Abenteuer einzulassen, also ganz praktisch hinauszugehen und etwas zu tun. Natürlich gefällt uns allen die Vorstellung, ein Wohltäter zu sein. Wir bewundern ehrenamtliches Engagement. Aber es ist eben umständlich und braucht Zeit. Vielleicht haben wir auch einfach keine Lust, jemandem zu helfen.

Und trotzdem: Wenn wir behaupten, Jesus nachzufolgen, ist Dienen genau das, wozu wir aufgerufen sind. Jesus erklärt uns, dass diejenigen, die in seinem Reich vorankommen wollen, andere lieben und ihnen dienen sollen. Da gibt es keinen Plan B. In Demut zu dienen, lehrt uns Dinge, die wir auf keine andere Weise lernen könnten – auch nicht, wenn wir darüber reden. Indem wir anderen dienen, können wir Jesus wirklich nachahmen.

Leider denken viele Christen, dass das Ziel unseres Glaubens ist, selber Erfüllung zu finden oder unser Potenzial zu entfalten. Ähm ... das ist nicht ganz, was Jesus gesagt hat. Das Ziel unseres Glaubens ist es, mehr wie Jesus zu werden, so zu handeln, wie er es an unserer Stelle tun würde.

Probier mal!

Probier doch mal, einem anderen Menschen heute auf ganz praktische Art und Weise zu dienen. Dazu musst du zuerst jemanden finden, der Hilfe nötig hat. Leider bekommen wir oft von den Nöten um uns herum gar nichts mit – oder wir ignorieren sie, selbst wenn wir mit der Nase darauf stoßen. In den meisten Gemeindebriefen sind Leute aufgelistet, die aus unterschiedlichen Gründen Gebet brauchen, zum Bei-

spiel weil sie krank sind, arbeitslos oder weil ein geliebter Mensch gestorben ist. Halte diese Woche nach jemandem aus deiner Gemeinde oder Nachbarschaft Ausschau, der eine harte Zeit durchmacht. Du kannst auch deinen Pastor bitten, dir jemanden vorzuschlagen, der Hilfe braucht.

Vielleicht kennt auch ein Freund eine alleinerziehende Mutter oder eine Familie mit einem chronisch kranken Kind oder jemanden, dem es einfach guttun würde, Gottes Liebe auf ganz praktische Art und Weise zu erleben.

Deine Aufgabe ist es, der Person, für die du dich entschieden hast, etwas Ermutigendes zu schreiben. Das Überbringen dieser Karte verbindest du dann mit einer praktischen Hilfsaktion. Du könntest zum Beispiel eine warme Mahlzeit zubereiten (oder kaufst ein leckeres Fertiggericht, wenn du so gut kochen kannst wie ich ...). Oder du bringst einfach eine Einkaufstüte voll mit Lebensmitteln wie Brot, Milch, Eiern, Dossuppe und Marmelade vorbei, die man immer gebrauchen kann.

Natürlich kannst du auch ganz anders helfen: den Rasen mähen, Schnee schippen, kleine Dinge im Haus reparieren. Zeig einfach, dass du zur Verfügung stehst und gerne einspringst. Sei bereit, dem anderen ganz praktisch unter die Arme zu greifen.

Vielleicht denkst du jetzt: *Ach du Scheibenkleister! Werde ich hier etwa aufgefordert, aufzustehen und tatsächlich etwas zu TUN?* Ähm ... ja. Tut mir leid, aber es gibt keine Abkürzung auf dem Weg des geistlichen Wachstums. Wenn du Gott wirklich näherkommen willst, musst du deine alten Gewohnheiten durchbrechen, einen Schritt im Glauben nach vorn machen und etwas Neues probieren. Also habe

ich mal mit einer Sache angefangen, die dir vielleicht nicht ganz behagt. Trotzdem ist es eine Aufgabe, die du gut schaffen kannst. Jeder von uns ist in der Lage, jemand anderem in Not zu helfen. Also, steh aus deinem Sessel auf und tu's einfach.

Hunger nach Gott

2

Allmählich wird uns bewusst, dass wir Hunger haben nach Gott und dass wir uns schon viel zu lange mit weniger zufriedengegeben haben.

John Kirvan²

Jedes Jahr geben Menschen Unmengen von Geld aus, um Gewicht zu verlieren. Sie kaufen Diätbücher, gehen ins Fitnessstudio oder zu Weight Watchers. Sie suchen Beratungsstellen auf, nehmen an Diätkochkursen teil oder holen sich Unterstützung von Ernährungsexperten. Im Grunde haben alle denselben Tipp: weniger essen und mehr bewegen. Trotzdem wächst die Diätindustrie ungebremst, und auch die Zahl an übergewichtigen Menschen nimmt jährlich zu. Da stimmt doch irgendwas nicht!

Warum ist das so? Vielleicht kommt es daher, dass wir von frühester Kindheit an von unserer Kultur beeinflusst werden. Sie rät uns, uns zu verwöhnen. Uns wird nicht nur ständig gesagt, was wir kaufen, essen oder trinken sollen, sondern vorgegaukelt, dass uns diese Dinge glücklich, erfolgreich und beliebt machen. Wir glauben unbewusst daran, dass wir unseren Appetit befriedigen sollten, wenn wir uns das leisten können.

Ein wichtiger Schritt in unserem Wachsen zu Gott hin ist die Erkenntnis, dass unsere Kultur nicht „normal“ ist. Wir achten sehr viel mehr auf unseren Konsum und Gewinn als der Rest der Welt. Also ist der erste Schritt, ein realistisches Bild von uns selbst zu bekommen. Viel von unserem Genuss ist nicht Freiheit, sondern ein Gefängnis.

Jahrzehntelang war in vielen Kulturen auf der ganzen Welt eine wichtige spirituelle Praxis zu fasten – also auf Essen (oder andere Dinge, die wir mögen) für eine gewisse Zeit zu verzichten, um uns mehr auf Gott zu konzentrieren und zu beten. In manchen Teilen der Erde ist dies immer noch gang und gäbe.

In unserer westlichen Kultur ist das Fasten dagegen nicht so populär, aber es könnte wichtig sein für unser geistliches Wachstum. Fasten kann viele Formen haben. Für manche ist der Hunger nach *Dingen* viel größer als der nach *Essen*. Internetfasten kann zum Beispiel selbst einen Tag lang viel schwerer (und geistlich gesünder) sein, als nicht zu essen. Stell dir fasten also nicht nur als Überspringen einer Mahlzeit vor, sondern als Weglassen von etwas, das wir gerne mögen, um uns auf Gott zu konzentrieren.

Als Jesus über das Fasten lehrte, begann er mit den Worten:

„Wenn ihr fastet ...“ Er hat nicht gesagt: „Falls ihr fastet ...“ Fasten war für Juden seiner Kultur ein normaler Bestandteil des religiösen Lebens.

Aber warum sollten wir überhaupt auf etwas verzichten *wollen*? Wir könnten ja auch gut beten, ohne zu fasten. Warum also der Stress?

Marjorie Thompson schreibt in ihrem Buch *Achtsamkeit. Vom Umgang mit der eigenen Seele*: „In der alten jüdischen Tradition hatte das Fasten zwei Hauptgründe. Der erste war, persönlich oder für sein Volk Buße für die begangenen Sünden zu tun. Der zweite Grund war, sich innerlich darauf auszurichten, die nötige Kraft und Gnade zu erhalten, um Gott treu dienen zu können.“³

Vielleicht ist der Grund, warum wir nicht fasten, auch der, dass wir nicht viel Buße tun. Häufig nehmen wir Gnade als selbstverständlich hin und nennen unsere Sünden „jugendlichen Leichtsinn“ oder einfach nur „Fehler“. Unser Verständnis davon, beauftragt zu sein, weist auch ein paar Schwächen auf: Wir quälen uns durchs Leben und sehen die Herausforderungen auf unserem Weg nicht als gottgegebene Mission an. Lieber sehen wir anderen beim Kämpfen zu (im Sport) oder bei ihren Abenteuern (in Actionfilmen oder Videospiele) und denken nicht mal daran, dass Gott vielleicht auch für uns ein echtes Abenteuer bereithält.

Fasten kann uns auf eine tiefere spirituelle Ebene führen und uns Klarheit darüber verschaffen, was im Leben wirklich zählt und was wirklich gut für unsere Seele ist.

Thompson schreibt dazu: „Sind wir uns eigentlich bewusst, was uns, abgesehen von der physischen Nahrungsaufnahme, am Leben erhält? Sind wir wirklich überzeugt, dass

Christus unser Leben ist? Wir werden nur unzureichend verstehen, wie Christus uns ernährt, wenn wir uns nicht von den ‚Nahrungsmitteln‘ lossagen, die uns nur oberflächlich befriedigen.“⁴

Trifft diese Beschreibung auf dich zu? „Nur oberflächlich befriedigt“? Sehnt du dich eigentlich nach einem Leben, das viel tiefer und reicher ist, und hast du Hunger nach Gott?

Auch wenn es paradox klingt: Fasten kann diesen Hunger stillen. Es ist keine leichte Übung, aber es ist eine, in der man nach und nach besser werden kann. Wenn du jemals versucht hast, deinen Lebensstil zu ändern, zum Beispiel durch mehr Sport, dann weißt du auch, dass man nicht einfach vom Sofa aufspringen und einen Marathon laufen kann. Auch beim Fasten fängt man am besten mit kleinen Schritten an.

Die Bibel sagt ganz klar, dass Fasten eine Übung ist, die Hand in Hand mit dem Gebet geht. Die Idee dahinter ist, freiwillig auf Essen oder etwas anderes zu verzichten, um sich besser auf Gott zu konzentrieren und sich von seinem Wort und vom Gebet zu „ernähren“.

Probier mal!

Probier doch mal eine ganz einfache Form des Fastens aus: Anstatt in der Mittagspause etwas zu essen, verbringe die Zeit damit, ein paar Psalmen zu lesen. Nimm dir dann ein wenig Zeit zum Beten. Vielleicht willst du deine Gebete ja auch auf eine bestimmte Situation ausrichten, mit der du dich gerade auseinandersetzt und bei der du Gottes Hilfe brauchst. Vielleicht willst du aber auch besonders für einen Freund, eine Bekannte oder ein Familienmitglied beten, die krank sind

oder irgendwelche Probleme haben. (Wichtig: Ein üppiges Frühstück zu essen, weil man weiß, dass das Mittagessen ausfallen wird, geht nach hinten los, glaub mir. Also iss einfach ganz normal dein Frühstück und Abendbrot.)

Jesus sagt, wenn wir fasten, sollen wir keine große Sache daraus machen (vgl. Matthäus 6,16-18). Also zieh dich während deiner Mittagspause einfach zurück. Wenn dich jemand zu einem gemeinsamen Mittagessen einlädt, sag ihm einfach, dass du einen Termin hast. (Du musst ja nicht erwähnen, dass du dich mit Gott verabredet hast.)

Am Nachmittag hast du vielleicht ein bisschen Hunger. Versuch dem Verlangen zu widerstehen, zwischendurch etwas zu essen – warte bis zum Abend. Trink Wasser. Lass dich von deinem knurrenden Magen an Gottes Gegenwart und ans Beten erinnern, und zwar mitten in deinen täglichen Aktivitäten. Erlaube es seiner Liebe, dich zu versorgen.

Ich kann aus eigener Erfahrung sagen, dass Fasten eine der wichtigsten Übungen in meinem spirituellen Leben ist. Ich habe auf Essen verzichtet (und auch mal auf Fernsehen, Nachrichten, Facebook, Internet und Sport), um mich dadurch mehr auf Gott auszurichten, und ich habe immer das Gefühl gehabt, dass es geholfen hat, auf meinem geistlichen Weg voranzukommen.

Versuch es doch mal selbst!