



Gute Gewohnheiten ETABLIEREN



BIBELLESEPLAN

Von CBN

7 TAGE

Wie kann man schlechte Gewohnheiten loswerden und stattdessen gute Gewohnheiten entwickeln? In diesem 7-tägigen Plan werden wir praktische Strategien entdecken, um Gewohnheiten zu kultivieren, die mit Gottes Willen übereinstimmen und geistliches Wachstum und eine tiefere Vertrautheit mit ihm fördern.

TAG 1

Was ist eine Gewohnheit?

Psalm 119,56

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Doch was ist eigentlich eine Gewohnheit? Ich werde es hier nur paraphrasieren, aber eine Gewohnheit ist etwas, eine Aktion, die du schon so oft getan hast, dass du sie tun kannst, ohne darüber nachzudenken. Ob es der Kaffee am Morgen ist oder das Anschnallen, sobald du ins Auto steigst, oder das Einschalten des TV, sobald du auf der Couch sitzt, das sind alles eingefleischte Verhaltensweisen, über die du nicht mehr nachdenkst. Sie sind auch Reflexe des Geistes, die unmittelbaren Reaktionen der Seele und Denkmuster. Sie kommen ganz natürlich.

Aber sind sie alle gut für uns?

Nur weil wir uns etwas angeeignet haben, heißt es nicht, dass es automatisch unsere Gesundheit verbessert, unsere Stimmung positiv beeinflusst oder unsere Karriere fördert. Menschen versuchen Gewohnheiten loszuwerden – und das nicht ohne Grund.

Als ich über Gewohnheiten in meinem eigenen Leben nachgedacht habe, fand ich es sehr hilfreich, sie zu personifizieren. Es mag albern klingen, aber ich habe begonnen, mir schlechte Gewohnheiten als eine Person vorzustellen, die nicht gut für mich ist, weder körperlich noch geistig, und meine guten Gewohnheiten als die Person, die ich sein möchte und die mich ermutigt, in meinem Leben voranzukommen.

In den nächsten Tagen werden wir uns einige Bibelstellen ansehen, die uns zeigen, wie wir die Gewohnheiten, die uns wachsen lassen, praktisch annehmen und uns gnädig von den Dingen trennen können, die uns zurückhalten.

Actionstep: Bevor wir nun tiefer in dieses Thema eintauchen, sollten wir uns den Unterschied, den Gewohnheiten machen können, aus der Vogelperspektive ansehen. Lies den heutigen Vers und denk darüber nach. Lies ihn vielleicht in mehreren Übersetzungen, um ihn ein wenig tiefer eindringen zu lassen. Lies ihn laut und lass die Worte in deinem Mund Gestalt annehmen. Nimm dir heute einen Moment Zeit, um den Heiligen Geist zu bitten, Bereiche in deinem Leben zu beleuchten, die eine Veränderung brauchen. Vielleicht gibt es Gewohnheiten, an denen du wachsen würdest, wenn du sie etablierst, und Dinge, die dich von einigen Ketten befreien könnten, wenn du sie abschüttelst. Halte dein Herz und deinen Geist offen, wenn du betest – die Eingebungen, die du bekommst, sind vielleicht anders, als du erwartest.

TAG 2

Warum gute Gewohnheiten entwickeln?

Psalm 119,56 • 1. Thessalonicher 5,16-18

Gestern haben wir uns angeschaut, was Gewohnheiten sind, heute wollen wir sehen, warum sie wichtig sind.

Mit Gewohnheiten spart sich unser Gehirn Arbeit. Je mehr wir ohne nachzudenken tun können, desto mehr Kapazität haben wir, Entscheidungen zu treffen, für Kreativität und Spaß. Wenn wir also eine Handlung wiederholen, ist das jedes Mal so, als würden wir den Pfad weiter austrampeln. Je öfter wir das tun, desto einfacher wird es. Wir beginnen mit dem ersten Teil des Verhaltens, dann übernimmt der Körper, gleitet in den Groove und weiß genau, wohin er von dort aus gehen soll.

Aber ebenso wie unsere physischen Handlungen – wie das Anlegen des Sicherheitsgurtes beim Einsteigen ins Auto – kann eine gottgefällige Gewohnheit unsere Einstellung, unsere Gespräche und unser Gedankenleben prägen und dazu beitragen, dass unser Charakter wächst und wir Jesus ähnlicher werden. Unser „Gott-Reflex“ setzt schneller ein und mit der Zeit versuchen wir nicht mehr, die Person zu sein, die wir sein wollen, sondern wir sind zu dieser Person geworden. Wir merken, dass wir unserem Erlöser näherkommen.

Indem wir uns darin üben, mit Gott zu sprechen, wird er zu unserem ersten Ratgeber in Zeiten der Not. Wenn wir uns darin üben, dankbar zu sein, dann sehen wir lieber das Beste als das Schlimmste, wenn etwas passiert. Die Gewohnheit, Tagebuch zu führen, hilft uns, uns an die Berge und Täler zu erinnern, durch die Gott uns schon geführt hat, und gibt uns die Gewissheit, dass er es wieder tun kann.

Und wenn wir die täglichen gottgefälligen Gewohnheiten – eine nach der anderen – in unser Leben aufnehmen, stellen wir fest, dass sie im Laufe der Tage und Wochen immer instinktiver werden und es weniger Mühe erfordert, sie zu beginnen oder zu vollenden. Indem wir jede neue Gewohnheit verfestigen, machen wir unseren Geist frei, um uns auf die nächste Gewohnheit zu konzentrieren, die wir uns vornehmen.

Actionstep: Du musst nicht alles auf einmal ändern. Tatsächlich ist es eine gute Idee, kleine Gewohnheiten nach und nach hinzuzufügen, wenn du die vorherige „im Griff“ hast. Aber eine gute Möglichkeit, um anzufangen – ist Dankbarkeit. Unzählige Studien haben den Wert der Dankbarkeit für unser körperliches, geistiges und spirituelles Leben gezeigt, und es muss gar nicht kompliziert sein.

Nimm dir heute einen Moment Zeit, wenn du etwas Gewohntes tust (z. B. wenn du dir die Hände wäschst oder ein heißes Getränk zubereitest), um Gott für die guten Dinge in deinem Leben zu danken. Ob es etwas Einfaches ist, wie der Zugang zu sauberem fließendem Wasser, die Lieblingstasse in deiner Hand oder eine großartige Sache, die Gott in deinem Leben getan hat, beginne heute mit einer biblischen 20-Sekunden-Gewohnheit. Und wenn es dir schwerfällt, bete einfach die heutigen Verse durch.

„Freut euch zu jeder Zeit! Hört niemals auf zu beten. Dankt Gott, ganz gleich wie eure Lebensumstände auch sein mögen. All das erwartet Gott von euch, und weil ihr mit Jesus Christus verbunden seid, wird es euch auch möglich sein.“ (1. Thessalonicher 5,16-18; HFA)

TAG 3

Mit schlechten Gewohnheiten brechen

Hebräer 12,1 • Philipper 3,19

Wir haben schon darüber gesprochen, warum gute Gewohnheiten wichtig sind, doch bevor wir weitergehen und uns anschauen, wie wir göttliche Gewohnheiten entwickeln und etablieren können, sollten wir uns noch einen kurzen Moment nehmen, die Gewohnheiten anzuschauen, die schlecht für uns sind.

Mit einer schlechten Gewohnheit zu brechen, kann manchmal überfordernd erscheinen. Aber wir können den Stein einfach ins Rollen bringen.

So wie das Entstehen einer Gewohnheit darin besteht, dass man etwas so lange wiederholt, bis man die Aufgabe ohne bewusste Anstrengung erledigen kann, so kann auch das Aufbrechen von Gewohnheiten damit beginnen, dass man beginnt, sich etwas, das man bisher automatisch getan hat, bewusst zu machen.

Angenommen, du arbeitest bis spät in die Nacht an einem Projekt und nutzt die ruhigen Stunden, während alle anderen schon im Bett sind. Du greifst nach einem weiteren Keks, vielleicht, weil dir langweilig ist, vielleicht, weil es zu deinem Arbeitsablauf gehört, aber ganz sicher nicht, weil du wirklich Hunger hast. Man weiß, dass man für den Tag genug gegessen hat und doch streckt man die Hand nach mehr aus. Ich habe schon erlebt, dass ganze Packungen meiner Lieblingskekse auf diese Weise verschwunden sind, und ich weiß, dass das weder körperlich noch geistig oder seelisch gut für mich ist.

Meine körperlichen Handlungen ziehen sich wie ein roter Faden durch mein ganzes Leben. Aber wenn ich mir in diesem Moment sage, vorzugsweise laut, „Ich bin dabei, noch einen Keks zu essen. Ich brauche ihn nicht, ich will ihn nur“, dann habe ich, selbst wenn ich den Keks noch nehme und verzehre, das Ereignis in den Vordergrund gerückt, anstatt es unter dem Radar vorbeiziehen zu lassen, und ich habe meinem Bewusstsein die Chance gegeben, eine Entscheidung darüber zu treffen. Verhaltensweisen ändern sich nicht sofort, aber die Tatsache, dass ich sie mir vor Augen führe, hilft mir zu entscheiden, ob ich dieses Verhalten zulassen möchte.

Ja, es ist nur ein Keks und vielleicht sind Kekse nicht dein Fallstrick. Aber was auch immer dein „Ding“ ist, wie klein es auch sein mag, es ist deine Aufmerksamkeit wert. Wenn ich mich ernsthaft mit meinen schlechten Angewohnheiten auseinandersetze, kann ich mir eingestehen, dass die Dinge, die mir nicht guttun, Sünde sind (Philipper 3,19). Ich weiß, dass ich meinen Magen, wenn ich ihn für mich entscheiden lasse, über das stelle, was ich in meinem Leben für gut halte. Um es auf den Punkt zu bringen: Was immer ich zulasse, dass es mich beherrscht – sei es durch Gewohnheiten oder bewusste Entscheidungen –, lasse ich zu einem Götzen in meinem Leben werden.

Auch wenn ich diese Gedanken über Gewohnheiten mit dir teile, solltest du wissen, dass auch ich mich noch in der Entwicklung befinde. Ich bin nur eine vielbeschäftigte Mutter, die versucht, bessere Entscheidungen zu treffen, um ein gesünderes, gottgefälligeres Leben zu führen, denn ich weiß, dass dieser Körper, den Gott für mich geschaffen hat, der einzige ist, den ich habe. Je mehr Kontrolle ich über die Entscheidungen habe, die meinen Körper betreffen, desto besser kann ich mit ihm umgehen. Je mehr Energie ich habe, um mit meinen Kindern herumzurennen, desto besser wird meine geistige Gesundheit sein, wenn mein physischer Körper besser genährt ist und frische Luft und Bewegung bekommt.

Wir können uns leicht in endloser Selbstoptimierung verzetteln und das Gefühl haben, uns in einem Hamsterrad des Strebens zu befinden, aber wir sollten nicht den Spieß umdrehen und die Kraft abtun, die es haben kann, mit schlechten Gewohnheiten zu brechen, sei es, dass wir gerne ein bisschen Klatsch austauschen oder nur einen weiteren Keks essen.

Und so werde ich vielleicht heute Abend, vielleicht dieses Mal, beschließen, dass die Person, die ich sein möchte, diesen Keks nicht braucht. Dass es keine Strafe ist, mir eine Leckerei zu verweigern, sondern eine Investition in meine Zukunft, eine Stimme in der Wahlurne der Person, die ich werden will. Und ich mache das nicht allein. Und du musst das auch nicht.

Actionstep: Wenn du heute über den Vers aus dem Hebräerbrief nachdenkst, bitte den Heiligen Geist, dir zu offenbaren, was es ist, das dich verstrickt, egal wie groß oder klein es ist. Was auch immer es ist, was du ablegen sollst, sei es ein Gedanke oder ein bestimmtes Verhalten, bitte ihn, dir zu helfen, es ans Licht zu bringen.

TAG 4

Gewohnheit versus Ziel

Philipper 3,14-15 • 2. Korinther 3,18

Donald Miller, ein bekannter US-Autor, sagt, dass man seine Ziele vergessen kann und dass Gewohnheiten wichtiger sind. „Konzentriere dich auf die Gewohnheiten und die Ziele werden sich von selbst erledigen.“

Wenn du jeden Tag in die Entwicklung einer Gewohnheit investierst, wirst du auf dem Weg dorthin auch deine Ziele erreichen.

Ziele können ein guter Anfang sein – sie geben eine Vision davon, wie die Zukunft aussehen könnte. Aber sobald ein Ziel erreicht ist, ist seine Kraft im Grunde genommen nichtig. Wenn deine Motivation, Gewicht zu verlieren, darin bestand, eine bestimmte Kleidergröße für die Hochzeit deines Kindes zu erreichen, was passiert dann, wenn die Hochzeit stattgefunden hat? Das Ziel hat dich zwar kurzfristig motiviert, aber wenn du dieses Ereignis hinter dir gelassen hast, wirst du die Veränderung nicht aufrechterhalten können, es sei denn, du hast neue Gewohnheiten entwickelt, um das Ziel zu erreichen.

Kehren wir zu unserer früheren Analogie zurück...

Wenn Gewohnheiten eine Person sind, von der wir uns trennen oder die wir werden wollen, dann sind Ziele Verabredungen, Ereignisse, Momente, die kommen und gehen.

Aber Gewohnheiten sind langfristig. Sie entstehen aus dem Charakter und bestimmen ihn. Sogar die Identität. Sie sind nicht nur das, was man tut, sie sind Teil dessen, was man ist. Genauso wenig wie man mit einmal pro Woche stattfindenden Veranstaltungen eine dauerhafte Beziehung aufbauen kann, braucht es jeden Tag Arbeit, um eine Gewohnheit zu entwickeln.

Wenn wir uns entscheiden, in göttliche Gewohnheiten zu investieren, schaffen wir eine tiefere, engere Beziehung zu Jesus. Wir sehen es nicht als eine Abhakliste: Kirche am Sonntag, Kleingruppen unter der Woche, Bibelstudium und das reicht. Wir fangen an, unseren Rhythmus zu finden, indem wir Zeit in seiner Gegenwart verbringen und auf seine Stimme hören, wobei wir uns weniger auf das Ergebnis konzentrieren, sondern mehr auf den neuen Rhythmus, den wir schaffen.

Das verändert, wer wir sind.

Dieser Wechsel des Schwerpunkts von Zielen zu Gewohnheiten geht zunächst von unserer Identität aus. Wir entscheiden uns für die Handlungen, die die Person, die wir sein wollen, ausführen würde und dann tun wir diese Dinge. Wenn wir diese Dinge wiederholt tun, werden wir zu der Person, die wir sein sollen. Wir wissen, dass wir zu einer Beziehung mit Gott berufen sind und nicht zu einer leistungsorientierten Religion. Wenn wir unseren Gewohnheitsmuskel trainieren und gottgefällige Verhaltensmuster entwickeln, lernen wir mehr über unseren Erlöser und gehen enger mit ihm zusammen. Wenn wir sein Wort lesen, werden wir besser auf seine Stimme hören, die unser Leben leitet. Wenn wir mehr beten, wächst unsere Widerstandskraft, wenn wir Schwierigkeiten begegnen.

Wenn Paulus davon spricht, auf das Ziel zuzugehen, dann erinnert er seine Leser daran, dass es Anstrengung erfordert – wir müssen uns anstrengen! Es ist gar nicht so abwegig zu sagen, dass das Weitermachen gleichbedeutend mit der Entwicklung einer Gewohnheit sein könnte. Denn das Ziel, auf das Paulus hinarbeitet, ist die volle Reife (geistliche Vollkommenheit) in Christus – es ist die Person, zu der Christus ihn berufen hat, und nicht ein Meilenstein auf dem Weg dorthin.

Actionstep: Nimm dir heute Zeit, Gott zu fragen, worauf du hinarbeiten solltest. Wer ist die Person, zu der du berufen bist? Ruft das „Du“, das in Christus voll gereift ist, das „Du“ des gegenwärtigen Augenblicks und drängt dich weiter? Lass den Heiligen Geist zu deinem Geist über die Reise sprechen, auf der du dich befindest, und was die nächsten Schritte für dich sind, während du von Herrlichkeit zu Herrlichkeit schreitest und mehr wie Jesus wirst.

TAG 5

Gewohnheit versus Religion

Matthäus 5,17-48 • Philipper 2,12-16 • Lukas 10,38-42

Während du die Tage durch diese Andachten gelesen hast, hast du vielleicht einen nagenden Gedanken im Hinterkopf gehabt.

Aber geht es nicht eher um Beziehung als um Religion? Wenn wir uns bemühen, mehr gottgefällige Gewohnheiten zu schaffen, streben wir dann tatsächlich danach? Beziehung statt Religion bedeutet, dass es sich nicht wie Arbeit anfühlen sollte, oder?

Das könnte eine Kontroverse auslösen, aber ich denke, dass alles, was von Wert ist, Zeit, Energie und/oder Geld erfordert, und unsere Beziehung zu Gott muss sicherlich das Wertvollste in

unserem Leben sein... daher wäre meine Antwort: „Ja, manchmal werden sich Beziehungen immer noch wie Arbeit anfühlen.“

Wann immer er gefragt wurde, sagte Jesus, dass wir das Gesetz von Mose halten sollen.

Tatsächlich verwendet er in der gesamten Bergpredigt in Matthäus 5 dieses Muster: „Ihr wisst, dass es heißt... aber ich sage euch...“, um uns zu ermahnen, das Gesetz nicht nur in unseren äußeren Handlungen zu halten, sondern aus dem Zentrum unseres Wesens heraus, aus unserer Herzenshaltung und unserem Gedankenleben. Er ruft seine Nachfolger zu einer höheren Ebene der Verantwortlichkeit auf, nicht zu einer niedrigeren, denn die Kraft des „Wirkens eures Heils“ auf diese Weise wird andere dazu bringen, das Licht Jesu in unserem Leben zu sehen (Philipper 2,12-16).

Wir halten uns vielleicht alle gut an das Gebot, nicht zu töten, aber wenn Jesus das auf unser Gedankenleben ausweitet und sagt, dass wir nicht zornig auf einen Bruder oder eine Schwester sein sollen (Matthäus 5,22), dann fühlt sich das schon nach mehr Arbeit an.

Und doch ermahnte Jesus auch Martha, weil sie ihn gebeten hatte, ihre Schwester Maria zur Arbeit anzutreiben, als er und die Jünger ihr Haus besuchten (Lukas 10,38-42). Maria hatte die Entscheidung getroffen, in seiner Gegenwart zu sitzen, während Martha die Arbeit machte, ihm und den Jüngern das Essen zu servieren.

Wir können alles, was sich wie „Arbeit“ anfühlt, mit dem Martha-Dasein in Verbindung bringen, etwas, von dem wir wissen, dass wir es nicht tun sollten, und so stellen wir die „Arbeit“ in Frage, wenn wir eine neue Gewohnheit entwickeln. Aber wenn die neue Gewohnheit darin besteht, Zeit mit Gottes Wort zu verbringen oder in seiner Gegenwart still zu werden, dann ist die „Arbeit“, einen neuen Tagesrhythmus zu schaffen, genau das, was uns dazu bringen wird, wie Maria zu seinen Füßen zu sitzen und uns seiner Gegenwart im Alltag bewusster zu werden.

Wenn wir also nach neuen göttlichen Gewohnheiten streben, müssen wir das Gleichgewicht finden. Wir sind aufgefordert, die Gebote zu halten. Aber wir sollen diese Dinge von einem Ort der Beziehung aus tun. Vielleicht müssen wir für unsere neue Gewohnheit zunächst einen Zeitplan aufstellen und vielleicht sogar jemandem gegenüber Rechenschaft ablegen, aber die Frucht davon wird eine größere Nähe zu Jesus sein.

Actionstep: Nimm dir heute einen Moment Zeit und bitte den Heiligen Geist, dir zu zeigen, wo es noch Arbeit zu tun gibt. Wo solltest du in deine Beziehung zu Gott investieren und wo geht es vielleicht nur darum, Anerkennung zu erhalten.

Ich möchte dich ermutigen – Er möchte, dass du zu seinen Füßen sitzt und in seiner Gegenwart ausruhst, heute, morgen und übermorgen. Er möchte, dass die gemeinsame Zeit ein Teil deines Tagesrhythmus wird.

TAG 6

Gute Gewohnheiten etablieren

1. Thessalonicher 5,16-18

Wir haben gestern über die „Arbeit“ gesprochen, eine neue Gewohnheit oder einen neuen Rhythmus in unserem Leben zu schaffen, der uns näher zu Jesus bringt. Ein großartiges Beispiel dafür ist etwas, das der Autor und Pastor Noah Herrin kürzlich mit uns teilte.

Eingeschüchtert von dem biblischen Gebot „Betet ohne Unterlass“ (1. Thessalonicher 5,17; LUT), beschloss er, das Problem frontal anzugehen und eine neue Gewohnheit zu entwickeln. Am Ende jeder geplanten Tätigkeit – Gassi gehen mit dem Hund, E-Mails checken usw. – verbringt er 60 Sekunden im Gespräch mit Gott. Anfangs war es eine Herausforderung, doch inzwischen hat sich ein neuer Rhythmus für Noah entwickelt, der den ganzen Tag über seine Gedanken ganz natürlich zu Gott lenkt, bevor er mit dem nächsten Punkt auf seinem Programm beginnt. Was sich anfangs wie Arbeit anfühlte, hat sich in Wirklichkeit zu einer Gewohnheit entwickelt, die sein Leben und seinen Glauben wachsen lässt. Was mit einer kleinen Entscheidung begann, trug zukünftige Früchte.

Ein anderer Pastor und Autor, der über die Macht der Gewohnheiten spricht, ist Craig Groeschel. In seinem Buch „The Power to Change“ sagt er: „Gute Gewohnheiten sind schwer anzufangen, denn der Schmerz kommt jetzt und die Auszahlung liegt in der Zukunft. Schlechte Gewohnheiten sind schwer abzulegen, weil sie sich jetzt auszahlen, während der Schmerz in der Zukunft liegt.“ Wir wissen, dass gute Gewohnheiten wertvoll sind, also müssen wir Wege finden, um die Stimme der guten Gewohnheiten zu verstärken, während wir die Anziehungskraft der schlechten Gewohnheiten verringern.

Aber wie können wir eine Gewohnheit zum Erfolg führen? Eines der Prinzipien in „Atomic Habits“ von James Clear ist das „Habit Stacking“, die Fähigkeit, eine Gewohnheit zu verstärken, indem man sie zu etwas hinzufügt, das man bereits tut.

Wenn du also jeden Tag als allererstes morgens einen Kaffee kochst, dann ist das eine Gewohnheit, die du bereits hast – du musst dich nicht daran erinnern, es zu tun. Schau dir noch einmal den Vers an, über den wir gesprochen haben – „betet ohne Unterlass“. Was wäre, wenn du die Zeit, in der du an der Kaffeemaschine stehst und darauf wartest, dass der Kaffee durchgelaufen ist, nutzen würdest, um 60 Sekunden lang zu beten? Sicher, du machst vielleicht nur 3 Tassen Kaffee an einem Tag, aber das bedeutet, dass du dreimal mehr gebetet hast als am Tag zuvor.

Wir haben diese Technik bereits angewandt, als wir an Tag 2 dieses Plans darüber nachdachten, die Gewohnheit der Dankbarkeit in unseren Tag aufzunehmen. Denn wenn man etwas Neues zu einem bereits eingeübten Verhalten hinzufügt, hat man die Chance, zu gewinnen und die Gewohnheit zu festigen.

Actionstep: Entscheide dich heute, welche Gewohnheit du etablieren willst. Suche dir dann eine Gewohnheit aus, der du sie zufügen könntest. Etwas, das du mindestens einmal am Tag tust. Und dann: Übe! Es wird vielleicht nicht jedes Mal klappen, aber bleib dran und sieh, wie es mehr und mehr in Gang kommt.

TAG 7

Die Gewohnheit der Pause

5. Mose 6,5-9 • Psalm 1,2-3 • Psalm 119,15 • Hebräer 4,12 • Philipper 4,8

Zum Abschluss unseres gemeinsamen Bibelleseplans möchte ich dir noch ein nützliches Werkzeug vorstellen: die Gewohnheit, innezuhalten.

In diesem Zeitalter der ständigen Verfügbarkeit, der sofortigen Befriedigung und des andauernden Inputs kann es schwer sein, den geschäftigen Geist zur Ruhe zu bringen und sich Raum zu verschaffen, um mit Gott zu sprechen, geschweige denn seine Antwort zu hören. Aber etwas, das mir im Laufe der Jahre geholfen hat, meinen Geist zu beruhigen, ist die Gewohnheit der biblischen Meditation.

Bis zu meinen späten Teenagerjahren war ich mit dem Konzept nicht vertraut und hatte von Meditation nur gehört, dass sie „ein bisschen seltsam“ sei. Vielleicht bist du mir in diesem Punkt weit voraus, aber wenn du unsicher bist, was du von dem Thema halten sollst, kann ich dir versichern, dass Meditation so alt wie die Bibel ist und die Seele zutiefst nährt.

Während „weltliche“ Definitionen von Meditation sich darauf konzentrieren, den Geist zu leeren, sagt uns die Bibel, wie wir es auf eine viel bessere Weise tun können – nämlich, indem wir unseren Geist füllen und uns ganz auf sein Wort konzentrieren.

In 5. Mose 6 spricht Gott zu der jungen Nation Israel und fordert sie auf, seine Gebote in ihrem Herzen zu bewahren, in ihren Gesprächen und als Erinnerung an Gottes Güte in ihren Häusern anzubringen und über sie zu meditieren. Psalm 1 spricht von der Frucht des Nachdenkens über Gottes Wort, dass es wie Wasser für unsere Seele ist.

Psalm 119 spricht durchgehend von der Meditation über die Heilige Schrift und der Freude, die sie dem Leben des Autors bringt. Meditieren heißt verweilen, sich darauf konzentrieren, sich darin vertiefen. Das kann so aussehen, dass man damit beginnt, einen Bibelvers vorzulesen, darüber zu beten und sich vielleicht sogar auf ein einziges Wort zu konzentrieren. Du kannst Gott bitten, zu dir zu sprechen, während du das tust. Vielleicht bist du gern kreativ mit den Händen und das Skizzieren eines Wortes oder das Illustrieren eines Verses ermöglicht es deinem Geist, die Wahrheiten der Heiligen Schrift tiefer aufzunehmen.

Für manche ist es eine große Offenbarung, wenn sie die Heilige Schrift in Gesang umsetzen. Für andere wiederum offenbart sich die schöpferische Herrlichkeit Gottes, wenn sie in der Natur sind und über einem Vers beten. Aber wie auch immer du dich entscheidest, deinen Geist mit seinem Wort zu füllen, wenn du es tust, wird es zu deiner Seele sprechen. Lebendig und kraftvoll hat die Schrift die Macht, heute neue Wahrheit in dein Leben zu sprechen (Hebräer 4,12).

Die vielleicht einfachste und schönste Aufforderung zum Nachdenken über Gottes Wort finden wir in Philipper 4,8, wo uns der Friede Gottes verheißen wird.

Vielleicht hast du nach diesem Leseplan eine neue Idee davon bekommen, wie du gute und göttliche Gewohnheiten in dein Leben aufnehmen kannst. Es lohnt sich, hier zu investieren, denn letztlich wirst du so mehr von Gottes Frieden und Gegenwart in deinem Leben finden.

Actionstep: Im Laufe dieses Plans hast du kleine Schritte zu besseren Gewohnheiten unternommen. Wenn du die Schritte identifizierst, die für dich gut funktionieren, entscheide dich dafür, sie weiterzugehen und bleib dran, deine neuen Gewohnheiten zu etablieren. Es lohnt sich!

Hat dich dieser Bibelleseplan ermutigt? Dann freuen wir uns, wenn du unsere Arbeit mit einer Spende unterstützt und uns dabei hilfst, dass noch mehr Menschen Gott erleben.

IBAN: DE29 5009 2100 0001 4537 00
www.cbndeutschland.org/spenden

© 2025 Christian Broadcasting Network

Bibelübersetzungen:
Hoffnung für alle®,
Copyright © 1983, 1996, 2002, 2015 by Biblica, Inc.
Verwendet mit freundlicher Genehmigung des Herausgebers Fontis.

Lutherbibel, revidiert 2017,
© 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart