

Delia Holtus (Hg.)

Mein kleines
Abendbuch

Mit guten Gedanken und Gebeten
zur Ruhe kommen



Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,
herzlich willkommen zu einer ruhigen Viertelstunde am Abend! Dieses Büchlein entstand aus der Sehnsucht heraus, am Ende eines Tages die vergangenen Stunden in Gottes Hände zu legen und im Herzen zur Ruhe zu kommen.

„Gott meiner Tage und meiner Nächte ...“ So beginnt ein Abendgebet der Schweizer Autorin Antje Sabine Naegeli, das mich anspricht. Er, Jesus, ist der Gott meiner Tage und der Gott meiner Nächte. Ihm gehört beides. Und ich will lernen, mein Leben in seinem Licht zu sehen.

Darum geht es bei der jahrhundertealten geistlichen Übung des Tagesrückblicks. Ich nehme mir etwa eine Viertelstunde Zeit, um in Gottes Gegenwart auf den vergangenen Tag zurückzuschauen.

Ich übe, still zu werden.

Ich übe, auf einen biblischen Text zu hören und ihn mit meinem Leben in Verbindung zu bringen.

Ich übe, mit Gott im Gespräch zu sein, ihm von mir zu erzählen und auf ihn zu hören.

Dann nehme ich den Tag an – so, wie er eben gewesen ist. Mit allem Schönen und allem Schweren. Mit allem Gelungenen und allem – nun, nennen wir es Scheitern? Ja, manchmal ist es Scheitern. Manchmal ist es einfach noch nicht so gut, so perfekt, wie ich es gerne hätte.

Ich lege den Tag zurück in Gottes Hand und vertraue ihm meine Zukunft an. Mit Hoffnung. Denn er wird es gut machen.

Wichtig ist mir dabei, ehrlich mit mir selbst zu sein, nichts zu beschönigen. Ich mag das Gedicht „Annäherung an die Wirklichkeit“ von Bruder Andreas Knapp, das wie folgt beginnt:

nicht durchblicken
sondern anblicken

nicht im griff haben
vielmehr ergriffen sein

Wie oft blicke ich nicht durch in meinem Leben!
Ich kenne keine Lösung für manche Probleme.
Aber ich darf Jesus anblicken. Und mich von ihm
anblicken lassen.

Wie oft begreife ich nicht, warum etwas geschieht, warum etwas so ist, wie es ist. Aber es reicht, dass ich von ihm ergriffen bin. Von Christus, meinem Herrn. Von dem, der mich liebt.

In diesem Sinne wünsche ich dir wertvolle Viertelstunden in der Gegenwart Gottes und hoffe, dass dieses Buch eine Inspiration dafür sein kann. Es ist so konzipiert, dass jeder Tag mit einem gleichbleibenden Gebet beginnt, auf das eine kurze Bibelstelle folgt. Daran schließt sich der eigentliche Tagesrückblick an. Dieser endet mit einem Gebet von verschiedenen Autorinnen und Autoren, deren Worte wir uns leihen dürfen, um unser eigenes Herz hineinzulegen. Über das Buch verteilt finden sich außerdem Erfahrungsberichte zu Themen wie Sorgen loslassen, Vergebung oder Gebet in Zeiten von Krankheit.

Sei gesegnet, liebe Leserin, lieber Leser! Vertrauen wir darauf, dass Gott mit uns ist. In allem und trotz allem.

Delia Holtus



Tag 2

Gott,
am Abend dieses Tages suche ich deine Nähe.
Du bist da, und ich bin da.
Mach mich wach und aufmerksam
für deine Gegenwart.

Freut euch im Herrn. Ich betone es noch einmal:
Freut euch! Lasst alle sehen, dass ihr herzlich und
freundlich seid. Denkt daran, dass der Herr bald
kommt. Sorgt euch um nichts, sondern betet um
alles. Sagt Gott, was ihr braucht, und dankt ihm.
Ihr werdet Gottes Frieden erfahren, der größer ist,
als unser menschlicher Verstand es je begreifen
kann. Sein Friede wird eure Herzen und Gedanken
im Glauben an Jesus Christus bewahren.

Philipper 4,4–7

Was habe ich heute Schönes erlebt?

Was war heute schwer in meinem Leben?

Bin ich bereit, eine „Dennoch-Freude“ –
Freude trotz allem und in allem –
in mir wachsen zu lassen?

Ich lege beides – Schönes und Schweres –
in Gottes Hände.

Herr,
Freude und Frieden sind tiefe Wünsche
meines Herzens,
auch an diesem Abend, auch für diese Nacht.
Du weißt, wo mir heute Sorgen
die Freude rauben wollten,
wo Unruhe und Unfrieden
in mir aufgekommen sind.
All das bringe ich jetzt zu dir
und richte meinen Blick auf dich.
Du bist die Quelle von Freude und Frieden.
Du willst mir alles geben, was ich brauche.
Auch den Frieden,
der über meine Vorstellungen hinausgeht,
der stärker ist als alle Umstände
in meinem Leben und in dieser Welt.
Ich danke dir dafür und berge mich in dir, Jesus
Christus, und in deinem Frieden. Amen.

Sabine Bockel



Tag 3

Gott,
am Abend dieses Tages suche ich deine Nähe.
Du bist da, und ich bin da.
Mach mich wach und aufmerksam
für deine Gegenwart.

Da sprach Gott: „Es soll Licht entstehen!“,
und es entstand Licht. Und Gott sah, dass das Licht
gut war. Dann trennte er das Licht von der
Finsternis. Gott nannte das Licht „Tag“ und die
Finsternis „Nacht“. Es wurde Abend und Morgen:
der erste Tag.

1. Mose 1,3–5

Gott hat einen Rhythmus geschaffen von Tag und Nacht, Licht und Dunkelheit. Hat mein Leben einen gesunden Rhythmus von Arbeiten und Ausruhen? Habe ich heute ausgewogen gelebt?

Welche „Lichtblicke“ gab es heute?

Welche „Dunkelheit“ gibt es in meinem Leben? Kann ich vertrauen, dass Gott auch darin bei mir ist?

Ich lege alles – Licht und Dunkel und den Rhythmus meines Lebens – in Gottes Hände.

Herr,
ich danke dir, dass alles seine Zeit hat.
Ich danke dir, dass du die Zeit siehst,
in der ich stehe, und dass du einen guten Plan
für mein Leben hast.
Auch wenn mein Herz sich danach sehnt,
nur Licht im Alltag zu erleben, weiß ich,
dass auch die dunklen Tage in deiner Hand sind
und sie mich formen werden.
Alles hat seine Zeit, und das ist gut so.
Du bist der, der sprach, es sollte Licht werden, und
du bist der, der sprach, es sollte Finsternis werden.
Mächtiger Herr, sprich heute in mein Leben,
denn das, was du sprichst und was du erschaffst,
ist gut. Amen.

Ronja Aselmann

