

**7 TAGE**

16.-23. Januar

**2022**

# **GEBET & FASTEN**



**SORGE  
DICH  
NICHT!**

## **GOTTES GEGENWART**

*Mache dir Gottes Gegenwart bewusst. Rechne mit ihm und seinem Reden!*

*Gott ist bei mir, aber noch mehr, Gott ist in mir, schenkt mir Leben.*

*Ich will einen Augenblick über Gottes schenkende Gegenwart nachdenken:*

*ER durchzieht meinen Leib, meinen Geist, mein Herz, mein ganzes Sein.*

## **FREIHEIT**

*Es gibt sehr wenige Menschen, die ahnen, was Gott aus ihnen machen würde,*

*wenn sie sich nur in seine Hände legten*

*und sich durch seine Gnade formen ließen. (Ignatius von Loyola)*

*Ich bitte um die Freiheit, mich Gottes Liebe ganz hinzugeben.*

## **AUFMERKSAMKEIT**

*Ich lebe in einem Netzwerk von Beziehungen,*

*verbunden mit den Menschen, mit der Natur, mit Gott.*

*Ich spüre diesen Verbindungen nach und danke für das Leben,*

*dass mir durch sie zufließt.*

*Manche Fäden sind verdreht oder abgerissen.*

*Vielleicht spüre ich Bedauern, Ärger, Enttäuschung.*

*Ich bete darum, annehmen und vergeben zu können.*

## **REDE MIT JESUS**

*Was regt sich in mir, wenn ich den Text lese, ihn auf mich wirken lasse und bete?*

*Spüre ich Trost, Unruhe oder gar nichts?*

*Ich stelle mir vor, wie Jesus selbst neben mir sitzt oder steht*

*und teile ihm meine Gefühle mit.*

## **UMSETZUNG**

*Wie könnte ich heute den gelesenen Text in meinem Alltag umsetzen?*

*In der Familie? Bei der Arbeit? In der Gemeinde?*

# 7 TAGE GEBET & FASTEN

## Gebet

Lebensveränderung geschieht immer im Kontext von Beziehung – nicht nur zwischenmenschlich, sondern auch mit Gott. Zu Beginn des neuen Jahres wollen wir uns bewusst 7 Tage im Gebet neu auf Gott ausrichten, ihn suchen, anbeten und ihm unsere Anliegen bringen. Wir sehnen uns danach, noch mehr seine Kraft und Gegenwart, sein Wirken und seine Leitung zu erleben.

Während der 7 Tage des Betens ermutigen wir dich, dir als oberstes Ziel zu setzen, Jesus besser kennenzulernen, seine Gegenwart zu erfahren und ihm zu erlauben, in dein Leben zu sprechen und dich zu leiten. Lasst uns seine Zusage ernst nehmen und alles von ihm erwarten:

„Rufe zu mir, dann will ich dir antworten und dir große und geheimnisvolle Dinge zeigen, von denen du nichts weißt!“ Jeremia 33,3



## Fasten

Wir ermutigen dich, zusätzlich während der 7 Tage zu fasten – ganz egal, ob du dich dafür entscheidest, in irgendeiner Art und Weise auf Essen zu verzichten oder ob du Social Media hinter dir lässt. Diese Form des Verzichts mit dem Fokus auf Gebet richtet dein Herz auf Gott aus.





# Impulse für die eigene Gebetszeit

## Wie bete ich mit einem Bibelvers?

Als Grundregel gilt: Bevor du anfängst, musst du mit allem anderen aufhören. Drücke bewusst eine innere Stopptaste und schaffe der Begegnung mit Gott einen Raum. Setze dir hierfür einen Mindestzeitraum. Rechne damit, dass Gott schon ganz wild darauf ist, diesen mit dir zu verbringen. Das können anfangs fünf Minuten sein. Vielleicht möchtest du aber auch gleich mit einer halben Stunde einsteigen. Manchen hilft eine feste Zeit, ein fester Ort oder ein festes Ritual, wie das Anzünden einer Kerze.

## Und dann?



### **Den Vers malen oder zeichnen:**

Welches Bild entsteht in deinem Inneren? Welche Wörter kommen vor und wie könnte man sie grafisch darstellen? Wie schaffe ich ein Bild des Verses, das mir hilft, mich an ihn zu erinnern?



### **Den Vers singen:**

Vielleicht nimmst du eine bekannte Melodie, vielleicht findest du eine neue Melodie zu dem Vers. Wenn du ein Instrument spielst, mache Musik zu dem Vers.



### **Den Vers meditieren:**

Lies den Vers mehrmals hintereinander laut oder halblaut. Achte darauf, welcher Aspekt, welches Wort Gott dir wichtig macht. Spüre dem in der Stille nach.



### **Den Vers auswendig lernen:**

Schreibe den Vers ab und hänge ihn irgendwo auf, wo du immer hinschaust. Lerne ihn den Tag über und sage ihn vor dem Schlafengehen auf.



### **Den Vers schreiben:**

Schreibe den Vers in Schönschrift, in Kalligrafie oder einfach viele Male ab.



### **Den Vers tanzen:**

Finde Bewegungen, die zu dem Vers passen.

# Termine, Infos

Weitere Hinweise und eventuelle Aktualisierungen findest du auf unserer Webseite:

► [cgbramfeld.de/7Tage](https://cgbramfeld.de/7Tage)

## **Jesus spricht!**

Wir glauben, dass Gott in den 7 Tagen deutlich zu uns sprechen wird. Wenn Gott zu dir gesprochen hat, kannst du uns über das **Kontaktformular** auf unserer Homepage oder per **E-Mail** gerne daran teilhaben lassen: ► [gebet@cghh.de](mailto:gebet@cghh.de)

In der Gebetswoche wollen wir von Montag bis Freitag je drei Tageszeitengebete über Zoom anbieten:

Sei dabei: ► [cgramfeld.de/zoom](https://cgramfeld.de/zoom)

**Morgengebet**, täglich 6:00 – 6:30 Uhr

Start your day right!

Lasst uns gemeinsam zuerst Gottes Nähe suchen.

**Mittagsgebet**, täglich 13:00 – 13:30 Uhr

Mach mal Pause!

Unterbrich deinen Tag bewusst, um dir ein paar Minuten Zeit im Gebet zu nehmen.

**Abendgebet**, täglich um 22:30 Uhr

Klar für die Nacht?

Eine Rückschau auf den Tag. Was war gelungen?  
Was nicht? Und wo war eigentlich Gott?

**Montagsgebet** am Montag um 20:00 Uhr  
in der Haldesdorfer Straße 60

**Lobpreisabend** am Donnerstag um 19:30 Uhr  
in der Haldesdorfer Straße 60



**Sorge**

**dich nicht!**



# Sorge dich nicht

## TAG 1

Macht euch keine Sorgen, sondern wendet euch in jeder Lage an Gott und bringt eure Bitten vor ihn. Tut es mit Dank für das, was er euch geschenkt hat. Dann wird der Frieden Gottes, der alles menschliche Begreifen weit übersteigt, euer Denken und Wollen im Guten bewahren, geborgen in der Gemeinschaft mit Jesus Christus.

Phillipper 4,6-7

Persönliche Gedanken, Impulse, Eindrücke



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## TAG 2

Wieder bei anderen ist es wie bei dem Samen, der in das Dornengestrüpp fällt. Sie hören zwar die Botschaft; aber sie hat bei ihnen keine Wirkung, weil sie sich in ihren Alltagsorgen verlieren und sich vom Reichtum verführen lassen. Dadurch wird die Botschaft erstickt. Bei anderen schließlich ist es wie bei dem Samen, der auf guten Boden fällt. Sie hören und verstehen die Botschaft, und sie bringen dann auch Frucht: manche hundertfach, andere sechzigfach und wieder andere dreißigfach. Matthäus 13,22-23

Persönliche Gedanken, Impulse, Eindrücke



.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Sorge dich nicht

## TAG 3

Also macht euch keine Sorgen! Fragt nicht: ‚Was sollen wir essen?‘, ‚Was sollen wir trinken?‘, ‚Was sollen wir anziehen?‘ Mit all dem plagen sich Menschen, die Gott nicht kennen. Euer Vater im Himmel weiß, dass ihr all das braucht. Sorgt euch zuerst darum, dass ihr euch seiner Herrschaft unterstellt, und tut, was er verlangt, dann wird er euch schon mit all dem anderen versorgen.“

Matthäus 6, 31-33

Persönliche Gedanken, Impulse, Eindrücke



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## TAG 4

Lieber arm sein und den Herrn ernst nehmen als reich sein und in ständiger Sorge. Lieber eine Schüssel Kraut unter Freunden als der schönste Braten, übergossen mit Hass. Sprüche 15,16-17

Persönliche Gedanken, Impulse, Eindrücke



.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Sorge dich nicht

## TAG 5

Ich bin ganz sicher, dass nichts uns von seiner Liebe trennen kann: weder Tod noch Leben, weder Engel noch Dämonen noch andere gottfeindliche Mächte, weder Gegenwärtiges noch Zukünftiges, weder Himmel noch Hölle. Nichts in der ganzen Welt kann uns jemals trennen von der Liebe Gottes, die uns verbürgt ist in Jesus Christus, unserem Herrn. Römer 8,38-39

Persönliche Gedanken, Impulse, Eindrücke



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## TAG 6

Darum wollen wir mit Zuversicht vor den Thron unseres gnädigen Gottes treten.  
Dort werden wir, wenn wir Hilfe brauchen, stets Liebe und Erbarmen finden.

Hebräer 4,16

Persönliche Gedanken, Impulse, Eindrücke



.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Sorge dich nicht

## TAG 7

Quält euch also nicht mit Gedanken an morgen; der morgige Tag wird für sich selber sorgen. Es genügt, dass jeder Tag seine eigene Last hat. Matthäus 6,34

Persönliche Gedanken, Impulse, Eindrücke



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Alle Bibelzitate entnommen aus:**

Gute Nachricht Bibel, revidierte Fassung, durchgesehene Ausgabe, 2000

© Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart. Alle Rechte vorbehalten.

**Fotos:** [unsplash.com](https://unsplash.com)