

# 7-Tage-Gebet

Zusammenstellung von Til Gerber

Inhalt<sup>1</sup>

- [Morgen: Hören & Hoffen](#)
- [Mittag: Jesus auf Erden](#)
- [Abend: Klagen & Klatschen](#)

## Morgen

START

Indem ich jetzt ins Gebet gehe, pausiere ich, um still zu sein - um langsam zu atmen, um meine zerstreuten Sinne wieder auf die Gegenwart Gottes auszurichten.

### Hören

*Die Himmel erzählen von der Schönheit Gottes.  
Vom Tun seiner Hände kündigt das Firmament.  
Ein Tag sprudelt dem anderen Tag Worte zu,  
eine Nacht gibt der anderen Nacht Wissen weiter.  
Es ist keine Rede, es sind keine Worte  
– unhörbar ist ihre Stimme.  
Doch in die ganze Welt ist ihre Stimme ausgezogen,  
bis ans Ende der Erde ihr Gespräch.  
Dort hat er der Sonne ein Zelt gemacht.  
Sie ist es, die wie ein Bräutigam auszieht aus seinem Gemach,  
sie freut sich wie im Wettkampf, die Bahn zu laufen.  
Vom einen Ende des Himmels zieht sie aus,  
folgt ihrem Umlauf bis zum anderen Ende.  
Nichts bleibt ihrer Glut verborgen.*  
Psalm 19,2-7 (Bibel in gerechter Sprache)

Als Schriftlesung am heutigen Morgen meditiere ich über dem entsprechenden Wochentag im Schöpfungslied, das den Beginn der jüdischen und christlichen Bibel markiert.  
(Genesis 1,1 – 2,4; Sonntag = erster Tag, Montag = zweiter Tag, Dienstag = dritter Tag usw.).<sup>2</sup>

Was erzählt mir heute die Stimme der Schöpfung?  
(der lichte Tag, der ausgedehnte Himmel, die trockene Erde usw.)  
Ich nehme ihre Worte, ihre Rede von Gott wahr.

Höchst willkommen ist mir an diesem Tag erneut der Wind des göttlichen Atems. Wie schon die Kirche im 9. Jahrhundert rufe auch ich: *Veni Creator Spiritus! – Komm, Schöpfer Geist!*



—

---

<sup>1</sup> Manche Elemente sind aus *Lectio 365* (App von *24-7-Prayer International*) übernommen und übersetzt.

<sup>2</sup> Empfehlung: [Übersetzung von Erich Zenger](#)

# Hoffen

*Sei froh, wenn deine Hilfe von Gott kommt, dein Leben, deine Hoffnung,  
denn ich weiß, er rockt noch.*

*Er, der Himmel, Erde und Meer gemacht hat.*

*Er, der treu bleibt, weil er unendliche Macht hat.*

*Gefangene werden frei, Hungernde werden satt,*

*Gerechtigkeit bekommen die, denen man sie entsagt hat.*

*Blinde werden wieder sehen, Gebeugte gehen aufrecht.*

*Er liebt die, die ihm treu sind und von Herzen her echt.*

*Gott ist denen nah, die mit Leid kämpfen, er richtet sie auf;*

*doch denen, die ihn hassen, hat er den Weg verbaut.*

*Kein Tag vergeht, an dem er nicht die Nr. 1 ist.*

*Leben vergehen, doch Gott vergeht nicht!*

Psalm 146,5-10 (Volxbibel)

Ja, ich darf heute in meinen Kämpfen wieder Deine Nähe erwarten, Gott!

Neu erfüllt mich die Zuversicht des Einzigen, der den Tod besiegt hat und auch mir den Sieg verspricht.

Als Ermutigung für den heutigen Tag lese ich einen von den sieben Sprüchen des Überwinders Jesus, die zum packenden Finale der christlichen Bibel gehören.

- Sonntag: Offenbarung 3,21
- Montag: Offenbarung 3,12
- Dienstag: Offenbarung 2,17
- Mittwoch: Offenbarung 3,5
- Donnerstag: Offenbarung 2,11
- Freitag: Offenbarung 2,26-28
- Samstag: Offenbarung 2,7

## SCHLUSS

Vater, hilf mir, diesen Tag voll auszukosten -

Dir getreu zu sein in jeder Hinsicht.

Jesus, hilf mir, mich anderen zu verschenken -

freundlich zu sein gegenüber allen, denen ich begegne.

Geist, hilf mir, die Verlorenen zu lieben -

Christus bekannt zu machen in allem, was ich tue und sage.

AMEN.

# Mittag

## Jesus auf Erden

Vater im Himmel, am heutigen Mittag bete ich:

- *Dein Name werde geheiligt!* (Sonntag)
- *Dein Reich komme!* (Montag)
- *Dein Wille geschehe!* (Dienstag)
- *Gib uns heute unser tägliches Brot!* (Mittwoch)
- *Vergib uns unsere Schuld!* (Donnerstag)
- *Führe uns nicht in Versuchung!* (Freitag)
- *Erlöse uns von dem Bösen!* (Samstag)

Matthäus 6,9-13

# Abend

## START

Die Nacht ist gekommen, der Tag wird bald vorüber sein. In der Stille dieses Moments beruhige ich meine Seele, um diese Zeit mit DIR zu verbringen.

Trage ich Unruhe in meinen Gedanken von den Sorgen dieses Tages?

Ich empfangen - langsam einatmend - Gottes Frieden.

Trage ich Anspannung in meinem Körper von den Strapazen dieses Tages?

Ich entspanne mich - langsam ausatmend - und überlasse meinen Stress dem Herrn.

## Klagen

*Ich bin*

*wie eine Eule in der Wüste,*

*wie ein Käuzchen in zerstörten Städten.*

*Ich wache und klage*

*wie ein einsamer Vogel auf dem Dache.*

Psalm 102,7-8 (Lutherbibel)

*Vernimm, Gott, mein Gebet,*

*und verbirg dich nicht vor meinem Flehen.*

*Höre auf mich und antworte mir.*

*Ich irre umher in meiner Klage.*

Psalm 55,2-3 (Zürcher Bibel)

Herr, auch Dir sind bestimmte Dinge verhasst. Zusammen mit Dir verabscheue ich heute besonders:

- *Augen, die überheblich blicken* (Sonntag)
- *Zunge, die Lügen verbreitet* (Montag)
- *Hände, die unschuldige Menschen töten* (Dienstag)
- *Herz, das finstere Pläne schmiedet* (Mittwoch)
- *Füsse, die schnell laufen, um Böses zu tun* (Donnerstag)
- *Zeuge, der falsche Aussagen macht* (Freitag)
- *Mensch, der Freunde gegeneinander aufhetzt* (Samstag)

Sprüche 6,16-19 (Hoffnung für alle)

Gemeinsam mit den heutigen Opfern auf der ganzen Welt bete und flehe ich:

Vater der Klagenden, bleibe nicht verborgen angesichts dieser Sünde!

Erinnere mich auch, Gott, auf welche Weise ich selbst zum Täter geworden bin – durch Nachlässigkeit, durch Schwachheit oder meinen eigenen absichtlichen Fehler. Ich nehme mir einen Moment Zeit, um vor Dir jetzt meine Sünde zu bekennen.

Als ich verloren war, fandest Du mich. Als ich mich schämte, vergabst Du mir. Danke, Gott der Gnade, dass Du die Anschuldigungen gegen mich ans Kreuz genagelt hast (Kolosser 2,13-14). Ich empfangen jetzt Deine Vergebung.

# Klatschen

*Es brause das Meer und seine Fülle,  
die Welt und die darauf wohnen!  
Die Ströme sollen in die Hände klatschen,  
alle Berge zusammen sollen jubeln  
vor dem HERRN!*

*Denn er kommt, die Erde zu richten.  
Er wird die Welt richten in Gerechtigkeit  
und die Völker in Geradheit.*

Psalm 98,7-9 (Elberfelder Bibel)

*Klatscht in die Hände, ihr Völker alle!  
Jauchzt Gott zu mit fröhlichem Schall!  
Denn der HERR, der Höchste, ist zu fürchten,  
ein großer König über die ganze Erde.*

Psalm 47,2-3 (Schlachter 2000)

Herr, zeige mir beim Nachdenken über den vergangenen Tag auch, wo Du gewirkt hast!

Auf welche Weise habe ich Deine Güte erfahren und wann Dich sprechen gehört?

Als Schriftlesung am heutigen Abend meditiere ich über einer der Jesus-Geschichten im Johannesevangelium, wo im vorderen Teil von insgesamt sieben Zeichen und Wundern erzählt wird.

- Sonntag: Joh 11,1-44
- Montag: Joh 6,1-14
- Dienstag: Joh 2,1-11
- Mittwoch: Joh 9,1-12
- Donnerstag: Joh 6,16-21
- Freitag: Joh 4,46-54
- Samstag: Joh 5,1-13

Geist des Auferstandenen, auch morgen will ich wieder bereit und dabei sein, wenn Du das Unmögliche möglich machst! Wie John Wimber, Gründer der Vineyard-Bewegung, rufe auch ich: *More, Lord! – Mehr, Herr!*



## SCHLUSS

Gott aller Jahreszeiten, die Sonne ist untergegangen, die Nacht hat sich eingefunden, meine Seele sinkt langsam in Deine Ruhe - im jetzigen Vertrauen auf die kommende Auferstehung, AMEN.