

Den Tag mit Gott starten

Von Barbara Dahlgren



Ich glaube fest daran, dass es gut ist, den Tag mit Gott zu starten. Manche Tage beginne ich damit „Guten Morgen, Gott!“ zu sagen. An anderen sage ich „Guter Gott, es ist morgen!“ Ja, ich weiß, das ist ein wenig altbacken, aber ich kann ehrlich sagen, dass ich mich ab und zu so fühle.

Vor einem Jahr war die Frau, mit der ich das Zimmer bei einer Konferenz für Autoren teilte, einfach wunderbar. Ganz egal, um welche Uhrzeit wir ins Bett gingen, sie verbrachte mindestens eine Stunde mit Gebet oder Bibelstudium, bevor sie ihren Tag begann. Vier, fünf oder sechs Uhr – das war ihr völlig egal! Ich habe diese Frau recht gut kennengelernt und das ist immer noch ihr normaler Tagesablauf. Sie ist darin sehr beständig – egal, wo sie sich auf der Welt gerade befindet, egal, wie voll ihr Terminkalender an diesem Tag ist. Sie ist eine wirklich besondere Person, die ich sehr bewundere. Ich hatte schon fast ein schlechtes Gewissen, als ich ihr sagte, dass sie sich keine Gedanken über die Leselampe machen solle, als sie aufstand, weil ich auch bei Licht schlafen kann.

Verstehen Sie mich bitte nicht falsch! Ich glaube fest daran, dass es gut ist, seinen Tag mit Gott zu beginnen. Zeit mit Gott am Morgen gibt uns die Kraft, die Aufgaben des Tages zu meistern, hilft uns den Frieden inmitten der Sorgen zu finden. Sie lässt uns unseren Blick auf Gott richten und nicht auf unsere irritierenden Kleinigkeiten, die wir größer machen, als sie eigentlich sind. Es hilft uns, unser Gemüt im Einklang zu halten und freundliche Worte zu anderen zu sprechen. Deshalb strebe ich nach längeren Zeiten des Gebets und des Bibellesens am Morgen. Ich strebe zwar danach, aber ich bin nicht immer erfolgreich. Manchmal ist mein Geist willig, aber mein Fleisch ist schwach. Das ist zumindest meine biblische Ausrede (Mt 26,41). Vielleicht können auch Sie sich mit ihr identifizieren.

Trotzdem ist nicht alles verloren. Es gibt keinen Grund zu denken, unser Tag sei deswegen verdammt. Wir können trotzdem beständig sein und Gott zumindest jeden Morgen aufs Neue anerkennen, wenn wir aufwachen – selbst dann, wenn wir noch in unserem warmen Bett liegen. Es ist faszinierend, was ein kurzes „Danke Herr für den guten Schlaf!“ mit uns machen kann, wenn wir uns damit die Präsenz Gottes bewusst machen. Wenn wir nicht so gut geschlafen haben, sagen wir vielleicht so etwas wie „Ich habe heute Nacht nicht so gut geschlafen, Herr, und deshalb brauche ich deine Hilfe, um den Tag gut zu meistern. Ich weiß, dass du diesen Tag geschaffen hast. Hilf mir, mich an ihm zu erfreuen.“ Wenn wir verschlafen haben, sagen wir vielleicht etwas wie „Oh. Es ist schon spät. Danke Herr, für den zusätzlichen Schlaf. Jetzt hilf mir bitte loszulegen und auf dich gerichtet zu sein!“ Wir können Gott einladen, eine Tasse Kaffee mit uns zu genießen. Wir können mit ihm reden, wenn wir im Auto zur Arbeit

fahren. Wir können ihn wissen lassen, dass wir ihn lieben und ihm für seine bedingungslose Liebe zu uns danken.

Nehmen Sie mal an ... Wir beginnen den Tag mit Gott nicht, weil er es erwartet oder weil er mit uns unzufrieden ist, wenn wir dies nicht tun. Wir beginnen den Tag mit Gott, als ein kleines Geschenk an uns selbst. Das legt die innere Haltung des Tages fest und hilft uns den Fokus auf das Spirituelle und nicht nur das Körperliche zu legen. Es sollte uns ein Anliegen sein, jeden Tag für Gott zu leben. Es ist fraglich, wie das geschehen kann, wenn wir den Tag nicht mit ihm beginnen. □

Vorschläge, wie wir den Tag mit Gott beginnen können ...

- Denken Sie jeden Morgen beim Aufstehen an Psalm 118,24: „Dies ist der Tag, den der HERR macht; lasst uns freuen und fröhlich an ihm sein.“
- Beginnen Sie jeden Tag damit, über die wunderbaren Dinge, die Gott für Sie getan hat, nachzudenken, anstatt über die Dinge, die Ihnen Sorgen machen.
- Vereinbaren Sie mit Gott eine Uhrzeit, um jeden Morgen mit ihm Zeit zu verbringen und streben sie danach, diese einzuhalten. Geben sie nicht auf, wenn es nicht immer klappt und lassen Sie sich nicht entmutigen! Lassen Sie sich nicht durch Entmutigung diese besondere Zeit mit Gott rauben.
- Versuchen Sie jeden Morgen einen Bibelvers zu lesen – vielleicht sogar schon, bevor Sie aus dem Bett steigen. Ja, es wäre auch gut, eine ganze Passage zu lesen. Danach können Sie streben. Aber wenn Sie das zeitlich nicht schaffen, dann können Sie einen Vers lesen und ihn in Gedanken wiederholen und in ihr Herz aufnehmen, während sie sich auf den Tag vorbereiten. Die Psalmen oder Sprüche eignen sich dafür ganz besonders gut. Vielleicht kennen Sie auch bereits die Losungen oder nutzen ein Andachtsbuch.
- Sagen Sie sich jeden Morgen, dass der gestrige Tag vorüber ist und der neue voller neuer Möglichkeiten steckt. Heute ist der erste Tag vom Rest Ihres Lebens!