1



**Liebe**

# ENTDECKE

# DIE

DEINES LEBENS

Journaling entdecken

von Heather-Dawn Small

## Entdecke die Liebe deines Lebens

*„Jesus, Heiland meiner Seele,  
lass an deine Brust mich fliehn;  
da die Wasser näher rauschen   
und die Wetter höher ziehn.  
Birg mich in den Lebensstürmen,  
bis vollendet ist mein Lauf;  
führe mich zum sichern Hafen  
nimm zuletzt zu dir mich auf.“*

*(Charles Wesley)*

Lass uns gemeinsam die „Straße der Erinnerung“ entlanggehen – all die romantischen Briefe … hast du jemals einige dieser alten Briefe noch einmal gelesen? Welche Gefühle hat das in dir hervorgerufen? Irgendwie war es damals leichter, etwas aufzuschreiben, als es in einem Gespräch in Worte zu fassen.

Ein Grund dafür, dass das Grußkartengeschäft noch immer so erfolgreich ist …

### Beispiele für Journaling (das Führen eines geistlichen Tagebuches) in der Bibel:

1. **David**, der Psalmist (Psalm 23, 40, 70)
2. andere **Psalmisten** (Psalm 71, 74, 89)
3. der Apostel **Paulus** – Berichte über Ereignisse, aber auch Kämpfe und Nöte  
   (Römer 7,7-25)

*„Es ist anscheinend wie ein inneres Gesetz in meinem Leben,   
dass ich, wenn ich das Gute will, unweigerlich das Böse tue.   
Ich liebe Gottes Gesetz von ganzem Herzen.   
Doch in mir wirkt ein anderes Gesetz, das gegen meine Vernunft kämpft. Dieses Gesetz gewinnt die Oberhand und macht mich   
zum Sklaven der Sünde, die immer noch in mir ist.   
Was bin ich doch für ein elender Mensch!   
Wer wird mich von diesem Leben befreien,   
das von der Sünde beherrscht wird?   
Gott sei Dank: Jesus Christus, unser Herr!“*

*(Römer 7,21-25 NLB)*

### Warum soll man ein Journal führen?

1. **Abwechslung** in der Kommunikation mit unserem himmlischen Vater
2. Ausdruck unserer tiefsten **Gefühle**
3. **Bericht** unseres Weges an Gottes Seite
4. Erinnerung an erhörte **Gebetsanliegen**
5. Hilfsmittel zum **Bibelstudium**.
6. Eine Sammlung unserer **Segnungen und Freuden**

(Buch der Freude, Segnungsbuch, Danksagungsbuch …)

*„Herr nimm mein Herz,  
 denn ich kann es nicht geben.   
Es ist dein Eigentum.   
Halte es rein,   
denn ich kann es nicht rein halten für dich.   
Rette mich   
trotz meines eigenen, schwachen,   
Christus so unähnlichen Ichs.   
Bilde mich,  
forme mich,   
erhebe mich in eine   
reine und heilige Atmosphäre,  
 wo der volle Strom deiner Liebe   
durch meine Seele fließen kann.“*

*(Christi Gleichnisse, S. 157)*

### Wie man ein Journal führen kann:

1. Schreibe Gott **Briefe**, in denen Du erzählst, was du erlebt hast.
2. Verfasse **schriftliche Gebete**.
3. Notiere wichtige **Gedanken** aus deinem Andachtsbuch.
4. Schreibe **biblische Verheißungen** auf und nimm sie für dich in Anspruch:  
   Das ABC des Gebets: Ask, Believe, Claim = Bitten, Glauben, Beanspruchen
5. Studiere einen **Text** und suche passende Bibeltexte dazu.
6. Notiere **Eindrücke** aus Predigten, Andachten und anderem, das du gehört hast.
7. Führe einen **Dialog mit Gott**. Du kannst dabei bewährte Richtlinien anwenden: ACTS (Adoration, Confession, Thanksgiving, Supplication)  
    (D: Anbetung, Bekenntnis, Danksagung, Fürbitte)  
    PRAY (Praise, Repent, Ask, Yield)  
    (D: Preisen, Bereuen, Bitten, Nachgeben)  
    Das Heiligtumsgebet
8. Nutze **verschiedene Journale**: Andachtsbuch, Gottesdienstbuch, Taschenbuch, Abendbuch …

***Ruhig***

*Er wird in seiner Liebe ruhig sein.  
Und ich, die ich so eifrig nach einem Wort gesucht habe,  
das seine Liebe und Fürsorge beweisen würde,  
dass er existiert, und dass er hier ist,  
weiß nun, dass ich*

*in all dieser Stille, die öde und grimmig ist,  
dieser dröhnenden Stille, dieser schmerzenden Leere,  
von ihm so sehr geliebt bin.*

*(Ruth Bell-Graham)*

**Hilfsmittel:** ein schönes Buch, Füllfeder, Bleistift, Filzstifte, Farbstifte, Aufkleber, Computer, Bibel, Konkordanz …

## Erinnerungen mit Gott schaffen

1. **Schaffe dir Zeit.**

Wir planen unsere Studienzeit, unser Essen, unsere Erholung und unseren Schlaf – doch die Bedürfnisse der Seele werden oft hintangestellt. Unsere Andachtszeit sollte ein fester Bestandteil unseres Tagesplanes sein. Wie lange man sich dafür Zeit nehmen kann, wird je nach Lebenssituation unterschiedlich sein, doch die Qualität dieser Zeit sollte für alle gleich sein.

1. **Finde einen Ruheort**.

Der Platz, den wir für unsere Andacht auswählen, soll für unser Vorhaben geeignet sein. Um den größtmöglichen Segen zu erfahren, musst du jegliche Ablenkung ausschalten können.

1. **Lass dein Herz zur Ruhe kommen.**

Sorge für die richtige innerliche Einstellung. Du sollst innerlich zur Ruhe kommen: *„Seid stille und erkennt, dass ich Gott bin!“ (Psalm 46,11 LUT)*

1. **Rechne mit der Gegenwart Gottes.**

Die erwartungsvolle Seele wird nicht enttäuscht werden. Wer nichts erwartet, bekommt nichts!

1. **Setze dir ein Ziel.**

Deine Seele zu stärken, eine Beziehung zu deinem himmlischen Vater aufbauen, eine Zeit der Selbstprüfung und Erneuerung …

1. **Bete.**

*„Beten bedeutet, Gott unser Herz wie gegenüber einem Freund zu öffnen. … Das Gebet holt nicht Gott zu uns herab, sondern hebt uns zu ihm hinauf.“ (Der rettende Weg – Jesus Christus, S. 115)*

*„Unsere Verbindung zu Gott kann so eng sein, dass sich unsere Gedanken bei jeder unerwarteten Schwierigkeit so natürlich auf ihn richten, wie sich eine Blume der Sonne zuwendet.“ (Der rettende Weg – Jesus Christus, S. 122)*

1. **Lobe Gott und danke ihm.**  
   *„Die sollen dem HERRN danken für seine Güte und für seine Wunder …“ (Ps 107,8)*
2. **Wende unterschiedliche Studienmethoden an.**

Führe ein Journal, drücke Bibeltexte in eigenen Worten aus, studiere ein bestimmtes Thema … (siehe Buchempfehlungen auf S. 7)

1. **Sorge für Ausgewogenheit.**

Es geht um eine Beziehung mit Gott, nicht um das Abhaken einer Aufgabenliste. Studiere die Sabbatschule, lies in der Bibel oder einem Andachtsbuch, führe dein Journal …

1. **Übergib Gott deinen Tag und überlasse ihm alles Übrige.**Lass ihn deinen Tag bestimmen.
2. **Verbringe Zeit „am Brunnen“ ...**

### Aufgabe: „Mein Gebet“

Schreibe dein Gebet an Gott auf.

* Breite deine persönlichen Probleme vor ihm aus.
* Wann hast du kürzlich das Gefühl gehabt, dass er zu dir spricht?
* Welche Botschaft möchte er dir mitteilen?
* Dieses Gebet ist nur für dich bestimmt, du wirst nicht dazu eingeladen werden, es der Gruppe mitzuteilen.

(übernommen aus *„Woman of Worth”* vonDorothy Watts*)*

*„Herr Jesus, nimm mein Leben hin,  
auch wenn es wertlos erscheinen mag.  
Reinige es, fülle es und lass es leuchten,  
dass es für Dich hell werden möge.“*

*(Ruth Bell-Graham)*

### Weiterführende Bücher - Englisch

*Kneeling on the Promises* (Ruthie Jacobsen)

*On the Wings of Praise* (Kay D. Rizzo)

*A Passion for Prayer* (Tim Crosby, Ruthie Jacobsen, Lonnie Melashenko)

*The Power of Simple Prayer* (Joyce Meyer)

*Prayer* (Ellen G. White)

*Prayer Country* (Dorothy Eaton Watts)

*Prayer Treasures (*Dorothy Eaton Watts)

*Sensing His Presence, Hearing His Voice* (Carol Johnson Shewmake)

### Weiterführende Bücher – Deutsch

### *Das Gebet* (Ellen G. White)

### *Gemeinschaft mit Gott* (Ellen G. White)

### *Meine stille Zeit* (verschiedene Autorinnen)

### *Das radikale Gebet* (Derek J. Morris)

### *Nicht zu fassen I + II* (Roger J. Morneau)

### *Wenn Gottes Volk betet* (Randy Maxwell)



WOMEN’S MINISTRIES DEPARTMENT

General Conference of Seventh-day Adventists 12501 Old Columbia Pike, Silver Spring, MD 20904 USA | Ph: 1-301-680-6636

[www.adventistwomensministries.org](http://www.adventistwomensministries.org/)