

# Selah

– deine Zeit mit Gott

40-Tage-  
Experiment



Beginne heute und lass dich verändern



## Vorwort von Markus Voss

Ronjas und Jonas' Buch „Selah“ und ihren tiefgehenden 40-Tage-Crashkurs, wie man Stille Zeit mit Gott lernen kann – das hätte ich früher gebraucht!

Weißt du, Ronja und Jonas sind beide in christlichen Familien und Gemeinden aufgewachsen: Bibelverse, Tischgebete, Lobpreismusik, Teenie-Freizeiten und was sonst noch so dazugehört, kannten sie alles.

Bei mir war das etwas anders: Ich bin damals als Atheist unter Atheisten aufgewachsen. Und bis ich im Teenie-Alter war, hatte ich keine zwei Kirchen von innen gesehen und nie mit einem bekennenden Christen auch nur ein Wort gewechselt. (Wo auch?) Als mir beim Aufräumen zum ersten Mal eine Bibel in die Hand fiel, habe ich sie mit einem Telefonbuch verwechselt.

Jahre später bin ich selbst Christ geworden, weil ich davon überzeugt wurde: Ja, das mit Jesus ist wahr, und wie wir zu Jesus stehen – davon hängt eine Unmenge ab, zum Beispiel, wie wir die Ewigkeit verbringen werden. Aber ich hatte zu Beginn meines Glaubensweges noch sehr, sehr viel zu lernen. Ich dachte damals, ähnlich wie Jonas früher, dass man wahrscheinlich Theologie studieren und Vollzeit für Jesus arbeiten müsste, um ein „richtiger“ Christ zu sein. Was natürlich Quatsch ist, wie wir jetzt beide wissen. Aber richtig spannend wurde es bei mir, als es vom Kopf ins

Herz ging und ich Gott bewusst eingeladen habe, an mir zu arbeiten.

Dass es die Bibel gibt, das nehmen wir im 21. Jahrhundert als westliche Menschen so selbstverständlich hin – ist es aber nicht. In einigen Gegenden der Welt gibt es heute noch keine Bibeln. Auch viele der ersten Christen hätten sonst was dafür gegeben, verlässliche Aufzeichnungen von Jesu Worten zu haben. Wir haben sie jetzt.

Und das Gebet? Wir nehmen es ebenfalls für selbstverständlich hin, dass Gott uns zuhören kann und will – aber stell dir mal vor, er könnte oder wollte nicht. Unheimlich, oder? Kann und will er aber. An wem liegen dann die Kommunikationsprobleme zwischen Himmel und Erde? Ronja sagte mir dazu mal: „Gott ist erreichbar, nur wir sind es häufig nicht.“ Autsch, Wahrheit tut weh.

Und um für Gott erreichbar zu sein, müssen wir – wie Jesus – manchmal für andere unerreichbar sein. Dafür hat dein Handy seine wichtigste Taste: Nicht die Anruf-Taste, sondern die Aus-Taste. Probier's doch mal. ;-)

In der Menschheitsgeschichte sind viele Phasen der Erneuerung, Reformation und Erweckung daraus erwachsen, dass Einzelne angefangen haben, einige Minuten ihres Tages aufmerksam

mit Gott zu verbringen und mit und aus ihrer Bibel zu leben.

Auch viele große Änderungen in meinem Leben haben tatsächlich mit kleinen Minuten begonnen, in denen ich meine „Stille Zeit“ mit Jesus hielt. Jeden Morgen mache ich „Bibelstudium“ – ein fancy Begriff für: die Bibel weiterlesen (schwierige Passagen laut) und Notizen machen, sobald mir etwas einleuchtet. Und wenn ich etwas nach meinem morgendlichen Bibelstudium im Gebet nicht vor Gott bringen kann und auch nicht im Laufe des Tages, dann weiß ich gleich: „Okay, an diesem Bereich meines Lebens muss ich wohl noch arbeiten. Jesus, bitte hilf mir, hier heiliger zu werden, hier Gott näherzukommen und dir hier ähnlicher zu werden.“ Und Gott tut es. Mein Leben hat sich dadurch in den letzten Jahren umgekrempt und auf Weisen verändert, von denen ich nicht einmal wusste, dass es sie gibt. Ronja sagt dazu: „Wie crazy wäre es, wenn Menschen in unserem Umfeld wirklich an uns erkennen würden, dass wir regelmäßig Zeit mit Gott verbringen?“

Jonas macht die sehr treffende Beobachtung: Ist es wirklich zu viel, Gott 1 oder 2 % unserer freien Zeit zu geben? Wie „beschäftigt“ und „wichtig“ sind wir wirklich, dass wir uns nach den 98 % noch an den letzten 2 % festklammern müssen? Jemand, der mit

Geld so umgehen würde, wäre entweder raffgierig ohne Ende oder aber kurz vor dem Verhungern. Und verhungern soll deine Seele nicht – dafür hat Gott sie nicht geschaffen. 2 % deiner Zeit zu investieren, um deiner Seele „Futter“ zu geben, ist der Anfang von gesundem Leben.

Persönlich kann ich bestätigen: Auch meine Bücher und die meisten Podcasts sind in Wahrheit nicht am Schreibtisch oder vor einer Kamera entstanden, sondern um die Zeit des Sonnenaufgangs auf dem Wohnzimmerteppich, an die Heizung gelehnt, mit einer Bibel auf dem Schoß; oder während langer Busfahrten, betend, mit einem Notizbuch in der Hand.

Deshalb ein Wort für deinen Weg durch dieses Experiment: Christ und Kind Gottes – das ist etwas, das du bist.

Aber nachfolgen – das ist etwas, das du tust.

Und von außen sehen andere immer nur die Spitze des Eisbergs von dem, was in deinem Inneren passiert. Aber Gott sieht dich ganz, und er ist für dich. Also lass uns lernen, mit Gott durch den Alltag zu gehen. Dieses Buch ist eine wunderbar praktische Einladung dazu!



# Inhalt

## Teil 1

Selah – in der Theorie	13
Kapitel 1: Das sind wir	15
Kapitel 2: Reflexionsbogen	23
Kapitel 3: Was ist Stille Zeit?	27
Kapitel 4: Warum?	31
Kapitel 5: Wann? Wo? Wie?	47
Kapitel 6: Was, wenn wirklich keine Zeit ist?	69
Kapitel 7: Was dich erwartet	73





## Teil 2

Dein 40-Tage-Experiment startet 77

Kapitel 8: Journal 78

Nachwort: Und jetzt? 190





## Kapitel 2:

# Reflexionsbogen

– Ronja –

Zuerst bist du dran. Nimm dir doch mal ein paar Minuten, um folgende Fragen ehrlich zu beantworten. Ähnliche Fragen werden am Ende des Journals noch einmal vorkommen, damit du rückblickend erkennen kannst, was sich in diesen 40 Tagen verändert hat.

Was verbindest du mit dem Ausdruck „Stille Zeit“?

Wie sieht deine Beziehung zu Jesus überhaupt aus?

Wenn du dem Begriff „Stille Zeit“ einen anderen Namen geben könntest, welcher wäre das?



Wie viel Zeit verbringst du am Tag im Schnitt mit Gott?

Oder gibt es Tage, an denen du gar keine Zeit mit ihm verbringst?

Warum verbringst du Zeit mit Gott?

Wie sieht / wie sähe deine perfekte Zeit mit Gott aus?



## Kapitel 3:

# *Was ist Stille Zeit?*

– Jonas –

Im allgemeinen Verständnis bedeutet Stille Zeit: zu Jesus kommen, beten, in der Bibel lesen und/oder Lobpreis machen. Es heißt, bewusst herauszutreten aus dem Alltag und sich Zeit für Gott zu nehmen. Es ist ein Ausbrechen, ein Ankommen und ein „Aufladen“ bei deinem himmlischen Vater, der dich liebt. Es ist sozusagen ein regelmäßiges „Date“ mit Gott und eine Neuausrichtung auf ihn. Aber das kann bei jedem Menschen ganz anders aussehen. Die einen bevorzugen Lobpreis, die anderen nur ein gesprochenes Gebet oder wieder andere Bibellesen. Es gibt hier kein richtig oder falsch.

Einige verbinden den Begriff „Stille Zeit“ mit viel Druck und einer Art Pflichtgefühl. Damit dich solche Emotionen nicht davon abhalten, dich auf dieses Experiment einzulassen, haben wir uns für einen neuen Begriff entschieden. Inhaltlich geht es natürlich immer noch um die „Stille Zeit“, aber die neue Formulierung ist vielleicht nicht ganz so negativ vorbelastet.

Vielleicht hast du dich schon etwas über den Titel dieses Buches gewundert. Selah? Was ist das denn? Selah ist ein Wort, das nicht ganz einfach zu erklären ist. Es gibt verschiedene Ansätze, die Bedeutung dieses Wortes zu definieren und es hat verschiedene Wortwurzeln. Die hebräische Wurzel slh bedeutet „erheben“, eine andere hebräische Wurzel slh bedeutet „Wiederholung“, die aramäische Wurzel sl' bedeutet „beugen“ oder „beten“ und das persische „salá“ bedeutet „Lied, Saitenspiel“. Die Basis-Bibel definiert Sela in ihren Randbemerkungen auch als „Atemholen“<sup>1</sup>. Diese Definitionsansätze beschreiben im Grunde die Zeit mit Gott doch sehr gut: Wir erheben Gott, wir wiederholen diese Zeit mit ihm immer wieder, wir beten zu ihm und bauen eventuell auch Lieder mit ein. Und wir brechen aus dem Alltag aus, um bei Gott Luft zu holen. Wir haben uns also für das Wort Selah entschieden, weil es einige Elemente der Zeit mit Jesus total gut beschreibt.

Als Christen und Christinnen denken wir oft, dass diese Zeit ein Muss ist. Das ist jedoch falsch: Du MUSST das nicht machen. Aber du KANNST und DARFST es machen und es vielmehr als Geschenk und Segen für dich ansehen. Denn wir selbst haben etwas von diesem Ausbrechen, Ankommen und Aufladen bei unserem himmlischen Vater. Gott braucht das nicht – auch wenn er sich natürlich nach Gemeinschaft mit uns sehnt. Du stehst auch nicht besser vor Gott da, wenn du regelmäßig Zeit mit ihm verbringst. Du bist gerecht vor Gott aufgrund deines Glaubens, nicht aufgrund deiner Taten. Das können wir mehrfach in der Bibel lesen, zum Beispiel in Epheser 2,8. Gott liebt dich so, wie du bist. Du kannst an seiner Liebe zu dir nichts ändern. Du kannst diese Liebe nicht stär-

<sup>1</sup> <https://www.die-bibel.de/bibeln/online-bibeln/lesen/BB/PSA.9/Psalm-9>



ker oder schwächer machen. Seine Liebe ist bedingungslos, und das zeigt sich darin, dass er seinen einzigen Sohn hergab und am Kreuz sterben ließ für deine und meine Schuld, als wir noch Sünder beziehungsweise noch nicht einmal geboren waren.

Du bist also nicht erst gerecht vor ihm, wenn du eine bestimmte Zeit lang Bibel liest, betest oder sonst irgendwelche Taten vollbringst. Nein! Aus Gnade sind wir gerettet und gerecht gemacht worden und bedingungslos geliebt von Anfang an. Also mach dir auf gar keinen Fall Druck. Wir MÜSSEN diese Zeit nicht mit Jesus verbringen, aber wir DÜRFEN. Er wartet auf uns und er freut sich, wenn wir zu ihm kommen. Er ist aber auch nicht sauer, wenn wir nicht jeden Tag zu ihm kommen. Dein Selah sollte nichts sein, was du als lästiges Ritual oder als eine Pflicht ansiehst, sondern vielmehr etwas Übernatürliches, Gesegnetes und Schönes, auf das du dich freust: eine Zeit mit dem Schöpfer des Himmels und der Erde, mit deinem Vater und deinem Erlöser, von der du profitierst! Und genau das ist das Ziel dieses Buchs: dass du erkennst, dass Zeit mit Jesus etwas unglaublich Freies und Tolles ist!

Also, sei entspannt, lass dich auf dieses Buch ein und mach dir weder Druck noch Vorwürfe, wenn du diese Selah-Zeit mit Jesus bis jetzt noch nicht in deinen Alltag integriert hast. Wenn du erst mal damit anfängst, wirst du Jesus zu deinem Herzen sprechen hören und noch so viel mehr geschenkt bekommen! Du verpasst wirklich etwas, wenn du drauf verzichtest! Ronja und ich können es selbst bezeugen.



# Teil 2

Dein 40-Tage-Experiment startet!



Kapitel 8:

# Journal

*Ronjas Beispielseite*



# Neues & Altes Testament

Der Bibelleseplan von Markus Voss

## 1. Must Haves

- Markusevangelium
- Römerbrief 1-8
- Lukasevangelium
- Philipperbrief
- Matthäusevangelium
- Korintherbriefe

## 2. Vertiefung

- Jakobusbrief
- Kolosserbrief
- Johannesevangelium
- Petrusbriefe
- Johannesbriefe
- Apostelgeschichte 1-7
- Galaterbrief
- Apostelgeschichte 21-28
- Römerbrief (komplett)
- Judasbrief

## 3. Fortgeschrittene

- Titusbrief
- Philemonbrief
- Thessalonicherbriefe
- Timotheusbriefe
- Offenbarung des Johannes
- Hebräerbrief

## 4. Die Ursprünge

- Jesaja 49-55
- Genesis → Hiob
  - Exodus 1-15
  - Psalmen 1-41

## 5. Die Spielregeln & das Leben

- Exodus 16-40 → Kohelet 1-4
- Levitikus → Kohelet 5-8
- Numeri → Kohelet 9-12
- Deuteronomium → Jesaja 40
  - Psalmen 42-72

## 6. Aufstieg & tiefer Fall der Auserwählten

- Josua → Psalmen 73-89
- Richter → Psalmen 90-106
- Rut → Hohelied
- 1. & 2. Samuel → Sprüche 1-4
- Jesaja 1-39 → Sprüche 5-9
- 1. Könige 1-22 → Micha
- 2. Könige 1-14 → Amos
- 2. Könige 15-17 → Nahum
- 2. Könige 18-21 → Zefanja 1-2
- 2. Könige 22-25 → Jeremia 52  
→ Klagelieder → Jeremia 1-45

## 7. Zerstörung & Aufbrüche

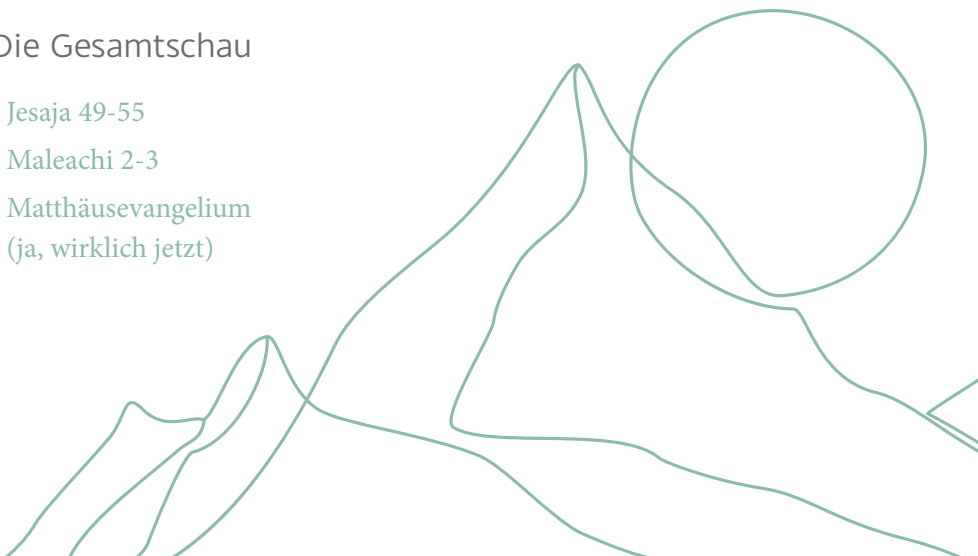
- Sprüche 10-12 → Hesekeil 1-33  
→ Sprüche 13-15 → Daniel  
→ Psalmen 107-145
- Jeremia 46-51 → 1. Chronik  
→ Sprüche 16-18 → 2. Chronik  
→ Sprüche 19-21 → Jesaja 40-48
- Esra 1-4 → Haggai → Sacharja 1-8  
→ Esra 5-10 → Maleachi 1  
→ Nehemia → Psalmen 146 -150

## 8. Gott spricht & die Zukunft

- Hosea → Sprüche 22-24
- Esther → Obadja → Habakuk  
→ Jesaja 56-59 → Sprüche 25-27
- Jona → Hesekeil 34-39  
→ Sacharja 9-14 → Sprüche 28-31
- Zefanja 3 → Hesekeil 40-48  
→ Jesaja 60-66 → Joel

## 9. Die Gesamtschau

- Jesaja 49-55
- Maleachi 2-3
- Matthäusevangelium  
(ja, wirklich jetzt)



# Tag 1

Datum: .....

Bibelstelle: .....

Überlasst all eure Sorgen Gott,  
denn er sorgt sich um alles, was euch betrifft!

1. Petrus 5,7

Das nehme ich mit: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dankbar für: .....

.....

.....

.....

.....

Mein Gebet: .....

.....

.....

.....

.....



Der Song „be still“ von Hillsong hilft, um ruhig zu werden und so richtig runterzukommen. Hör ihn dir gerne auf YouTube an.