



# INPUT

am 20.04.2018

## Thema: "Gebetsmethoden für Gruppen"

Beten – manchen fällt es leichter, andere tun sich schwer. Dabei ist es so wichtig für unsere Beziehung zu Jesus. Wie bei jeder anderen Freundschaft, muss man miteinander reden, sonst hält die Beziehung nicht lange oder „schläft ein“. Darum sollen uns diese Methoden persönlich eine Hilfe sein, mit unserem Herrn zu sprechen. Aber auch für unsere Gruppen kann es super sein, sich mal ganz anders und kreativ ans Beten ranzutrauen.

### Ideen für Gebetsmethoden:

#### #1 Tischdecke / Gebetsplakat *(Vorbereitung: Befestige eine weiße Papierdecke auf einem Tisch.)*

1. Stellt euch um den Tisch mit der Papiertischdecke. 2. Ab jetzt wird nicht mehr geredet. Im Stillen überlegen alle, wofür sie beten wollen. 3. Alle schreiben ein oder mehrere Anliegen in Stichworten auf die Decke. Wer mag, schreibt auch ein ganzes Gebet dazu. 4. Anschließend geht man um den Tisch und betet für die Anliegen und/oder schreibt noch etwas dazu.

#### #2 Gebetswürfel *(Vorbereitung: Drucke einige Würfel-Bastelbögen aus. Lege Stifte, Scheren und Kleber bereit.)*

1. Schreibe auf jede Seite deines Gebetswürfels ein Anliegen auf, für das du in nächster Zeit beten möchtest. 2. Bastel deinen Würfel fertig. 3. Immer wenn du in den nächsten Tagen Zeit hast, würfelst du und betest für das Anliegen. Das geht (fast) überall und macht Spaß! ☺

#### #3 Beten mit dem Fotoapparat

1. Nimm dir deine Kamera oder dein Handy und mach einen Spaziergang im Wald, in der Stadt, am Meer, durch deine Straße oder wo du möchtest. 2. Bitte Gott, dass er dir einen aufmerksamen Blick schenkt. 3. Fotografiere das, was dich unmittelbar anspricht. 4. Schau dir später (zu Hause) deine Fotos an und lass die Bilder auf dich wirken. 5. Rede mit Gott darüber, was du beim Fotografieren und jetzt beim Betrachten denkst und fühlst. *(Variation: Wenn ihr es in der Gruppe durchführt, zeigt euch eure Bilder und tauscht euch darüber aus. Betet dann gemeinsam.)*

#### #4 Atem-Gebet

1. Gehe an einen ruhigen Ort. Setze dich möglichst aufrecht hin. 2. Höre in der Stille auf deinen Atem. 3. Achte auf den Rhythmus von Ein- und Ausatmen, von Empfangen und Loslassen. 4. Nach einer gewissen Zeit kannst du dein Atmen mit einem kurzen Gebetssatz verbinden. Sprich innerlich – ohne Mund und Lippen zu bewegen – beim Einatmen: „Jesus Christus, ...“ und beim Ausatmen: „... segne mich.“ 5. Wenn du dies eine Zeit lang machst, kannst du erleben, wie es „in dir betet“, ohne dass du bewusst etwas tun musst. *(Variation: Du kannst deinen Atem auch mit anderen Sätzen, die besser zu dir passen, verbinden. Z.B. „Herr Jesus Christus, / erbarme dich.“ Oder: „Atem in mir / du, Heiliger Geist.“ Oder ein ganz alter Spruch: „Tag, du gehst. / Gott, du bleibst.“)*

#### #5 Gebetsreise nach Jerusalem *(Vorb.: Verteile Karten mit Gebetsanliegen im Raum. Sorge für Musik.)*

1. Wenn die Musik läuft, bewegen sich alle im Raum. 2. Endet die Musik, geht jeder zu dem Anliegen, was am nächsten ist und bildet mit den anderen eine Gebetsgemeinschaft. Es kann laut oder leise gebetet werden. 3. Wenn die Musik wieder startet, gehen alle weiter, usw.

Referent: Welle

## #6 Körpergebet *(Vorbereitung: Bereite den Raum gemütlich vor. Stelle z.B. Kerzen auf. Evtl auch leise Musik.)*

1. Alle suchen sich einen Platz im Raum und stellen sich damit auf Gottes Gegenwart ein. 2. Probiere verschiedene Gebetshaltungen aus: A. *Verneige dich vor Gott und spüre seine Stärke.* B. *Leg dich mit angelegten Armen auf den Bauch und spüre mit dem ganzen Körper Gottes Schöpfung.* C. *Stell dich mit ausgestreckten Armen vor Gott und fühle den Boden unter deinen Füßen, der dich trägt.* D. *Setz dich und empfang mit geöffneten Händen Gottes Liebe. (Probiere es im Schneidersitz oder auf den Knien.)* E. *Höre in deinen Körper und sei dir bewusst, dass dich Gott wunderbar gemacht hat, so wie du bist!* F. *Sitz mit gesenktem Kopf, geschlossenen Augen und gefalteten Händen und genieß das Zweiergespräch mit Gott.*

## #7 Fünf-Finger-Gebet

Du betest, indem du deine fünf Finger zur Hilfe nimmst. Jeder Finger steht für eine Frage: 1. Daumen: Was gefällt dir in deinem Leben? Wofür bist du dankbar? 2. Zeigefinger: Worauf hat dich Gott aufmerksam gemacht? Was willst du bekennen? 3. Mittelfinger: Was stinkt dir in deinem Leben? Worüber willst du klagen? 4. Ringfinger: Wo hast du Gottes Treue in deinem Leben erlebt? Wofür willst du ihn loben? 5. Kleiner Finger: Was kommt in deinem Leben zu kurz? Worum willst du Gott bitten?

## #8 Einstundengebet / 12 x 5 Minuten-Gebet

Dieses Gebet hilft dir, eine ganze Stunde lang zu beten. Mach es dir zu Hause gemütlich oder beginne einen Gebetsspaziergang. Nimm dir für die folgenden Punkte jeweils 5 Minuten Zeit: 1. Überlege, was heute los war und was dich beschäftigt. Bringe alles vor Gott. 2. Sage Gott, was du gut an ihm findest. 3. Sage ihm danke für die Dinge, die er dir schenkt. 4. Was soll Gott in deinem Leben bewegen und verändern. Bitte ihn darum! 5. Bete für einen Freund oder für jemanden aus deiner Familie. 6. Bete für deine Gemeinde, deinen CVJM oder deine Gruppe. 7. Bete für dein Land. 8. Bete für ein bestimmtes Land, das dir gerade am Herzen liegt. 9. Kennst du einen Psalm (oder ein bestimmtes Gebet) auswendig? Dann sprich ihn laut und mach dir die Bedeutung der Worte für dich bewusst. 10. Sei still und höre auf Gottes Stimme in dir. 11. Bitte Gott um Führung in deinem Leben, um offene Augen, Ohren und ein weites Herz. 12. Singe laut oder in Gedanken ein Loblied (oder bete das Vater-unser).

## #9 Beten – jetzt!

Speichere dir die Worte „Beten – jetzt!“ als fortlaufenden Termin in dein Handy ein. Wie oft willst du erinnert werden? Monatlich, wöchentlich, täglich? Jedes Mal, wenn dein Handy brummt, tu es! Nimm dir einen Moment Zeit und bete für die Menschen um dich herum.

(Variation: Immer, wenn dich dein Handy erinnert, bete für einen Freund (wer auch immer dir als Erstes einfällt) und schicke ihr/ihm das „Betende-Hände-Emoji“. Dieser weiß dann, dass du für sie/ihn betest und an sie/ihn denkst.)



## Literaturtipp zur Weiterarbeit:

Wenn ihr auf den Geschmack gekommen seid, empfehle ich euch das Büchlein „Hörst du mich? Gott zum Mitreden! 82 Methoden zum kreativen Gebet – Ein Ideenbuch für Mitarbeitende in der Jugendarbeit“ von Daniel Rempe & Ingo Müller. (5,- EUR) Dort findest du weitere überraschende Gebetsmethoden wie das Wunderkerzen-, das Müll- oder das Schokoladen-Gebet. **Fröhliches Beten!**