

IDEEN FÜR DAS GEBET

Gebet muss nicht immer gleich aussehen. Es gibt so viele verschiedene Möglichkeiten, mit Gott in Kontakt zu treten. Das Tageszeitengebet soll dabei der Anker sein, mit dem sich Gebet in unseren Alltag integrieren lässt. Für die Gestaltung dieser Gebetszeit gibt es hier eine Auswahl an unterschiedlichen Gebetsformen. Probier' doch mal etwas Neues aus!

__Liturgisches Gebet: Dabei sind die Worte und die Abläufe vorgegeben. Darum muss ich mir keine Gedanken darüber machen, was ich als Nächstes sage: ob ich singe oder schweige und was ich bete. Es schafft Routine: der feste Ablauf hilft, dass ich mir jeden Tag ausreichend Zeit für Gebet nehmen kann. So habe ich weder das Gefühl, dass ich zu wenig bete, noch, dass ich irgendetwas vergessen habe. Füge ich ein Dankgebet in meine Liturgie mit ein, so hilft es mir, auch in stürmischen Zeiten Worte des Lobpreises und des Danks zu finden. Somit kann ich in Gottes Gegenwart treten, auch wenn mir selbst gerade mal wieder die Worte fehlen.

So könnte die Umsetzung konkret aussehen:

Nimm dir doch bei Gelegenheit ein wenig Zeit und gestalte deine eigene Liturgie. So wird die Gebetszeit zu deiner persönlichen Zeit mit Gott. Die hier vorgestellten Elemente lassen sich auch in eine Liturgie miteinbauen.

Eine Morgenliturgie könnte beispielsweise so aussehen: Start mit den Losungen für den Tag, Stille, Bitte für Freunde, Familie, die Herausforderungen des Tages, ... Abschluss mit Luthers Morgensegen (zu finden im Evang. Gesangbuch).

__Vorformuliertes Gebet heißt, Worte zu benutzen, die schon Generationen vor uns verwendet haben. Dadurch verbindet es mich mit diesen Menschen und ich kann das aussprechen, wofür ich bisher vielleicht keine Worte finden konnte.

Die Psalmen wurden in sehr emotionalen (z.B. Ps. 51), gefährlichen (z.B. Ps. 57), aber auch fröhlichen Situationen (Ps. 103) geschrieben. Darum können auch wir in allen möglichen Situationen darauf zurückgreifen. Wenn mir gerade die Worte fehlen, darf ich diese Verse benutzen und mein Gebet hineinlegen. Das wohl bekannteste Gebet hat uns Jesus selbst vorformuliert: Auch das **Vater Unser** kann uns helfen zu beten, wenn uns selbst die Worte fehlen.

So könnte die Umsetzung konkret aussehen:

Nimm dir je nach Stimmung einen bestimmten Psalm oder Bibeltext und bete diesen laut oder leise für dich.

Hier einige Vorschläge:

Freude: Ps. 19, Ps. 104

Hoffnung: Ps. 121

Hilflosigkeit: Ps. 77

Angst & Anfechtung: Ps. 13

Fürbitte: Eph. 2,16-23

Dank: Ps. 16

Vater Unser

__Hörendes Gebet: Beim Hörenden Gebet bin ich still und will zuhören. Ich glaube, dass Gott auch heute zu uns spricht. Das tut er durch die Bibel, aber auch direkt: durch Eindrücke, durch Bilder, durch Worte. Und wenn er spricht, hat er auch zugesagt, dass wir ihn verstehen werden: *Meine Schafe hören meine Stimme, und ich kenne sie, und sie folgen meinem Ruf.* (Joh. 10, 27)

So könnte die Umsetzung konkret aussehen:

Im zurückgezogenen Schweigen oder der Meditation (s. u.) über einen Bibeltext auf Gott hören.

__Fasten: Beim Fasten möchte ich mich (kurzfristig) von dem lösen, was mich mit dieser Welt verbindet, um mich ganz auf Gott konzentrieren zu können und mich von IHM füllen zu lassen. So erlaube ich Gott, die Leere auszufüllen und nutze beispielsweise die Zeit, die mir durch den Verzicht zur Verfügung steht, um IHN zu suchen und zu beten. Praktisch: Wenn du den Tag über auf Nahrung verzichtest, so nutze die dadurch freigewordene Zeit zum Gebet... und nicht um am Morgen 10 min länger schlafen zu können. ;-)

So könnte die Umsetzung konkret aussehen:

Verzichte aufs Frühstück und nutze die freigewordene Zeit, um Gott speziell für seine reichhaltige Nahrungsversorgung zu danken. Mache dir bewusst, dass dies nicht selbstverständlich ist.

__Gebetsspaziergang: Einfach mal rauskommen! In der frischen Luft einen Spaziergang mit Jesus machen und mit ihm gemeinsam seine Natur genießen, so wie mit einem guten Freund.

So könnte die Umsetzung konkret aussehen:

Du kannst Stationen in deiner Stadt ablaufen und an bestimmten Orten beten. So etwa an der Klinik für Kranke und Heilende, an der Uni-Bib für Lernende und Lehrende, ...

Oder du genießt die schöne Natur und dankst Gott im Gehen für all das Schöne (egal ob Natur, Menschen oder Bauwerke), das dir auffällt.

__Lobpreis: Beim Lobpreis geht es darum, Gott die Ehre zu geben, ihn zu preisen für den, der er ist und für das, was er getan hat. Dabei gebe ich Gott mein Bestes. Wenn ich ein Instrument spiele, tue ich das so gut wie ich kann; wenn ich arbeite, tue ich das so gut wie ich kann; beides um Gott dadurch meinen Dank auszudrücken, dass ER mir diese Fähigkeiten gab. Besonders Lieder helfen mir, mich wieder auf Gott zu besinnen.

So könnte die Umsetzung konkret aussehen:

Entweder du triffst dich mit anderen SMDlern, um gemeinsam Musik zu machen oder einen Lobpreisabend zu initiieren. Oder du hörst für dich Lieder an und singst zum Lobe deines Vaters.

__Meditation: Das Meditative Gebet hat eine sehr lange kirchengeschichtliche Tradition und ist insbesondere in Klöstern entstanden. Es ist ein inneres Zur-Ruhe-Kommen und sich mit der Seele nach Gott Ausstrecken.

So könnte die Umsetzung konkret aussehen:

Du setzt dich an einen ungestörten Platz und machst es dir bequem. Nun kommst du auch im Innern zur Ruhe und nimmst dir einen Bibelvers (z.B. Ps 42,2), den du in Gedanken immer und immer wieder wiederholst. Variiere Betonung und Schnelligkeit und schmecke die Einmaligkeit jedes Wortes!

__Kreatives Gebet: Malen, schreiben, gestalten, und das alles für Gott! So wie ich zum Beispiel als Kind für meine Mutter gemalt habe, darf ich jetzt mit viel Liebe für meinen Vater im Himmel etwas gestalten! An Gottes Kühlschrank hängen nie zu viele Bildern seiner Kinder :)

So könnte die Umsetzung konkret aussehen:

Versuche das, was dich im gelesenen Bibeltext besonders anspricht, kreativ darzustellen. Welche Bilder entstehen in deinem Kopf beim Lesen eines Textes?

Zusätzliche Ideen:

__Gebetstagebuch führen: Ich schreibe immer wieder auf, welche konkreten Anliegen ich habe. Solch ein Tagebuch kann ich für meine persönliche Stille Zeit oder auch für die Gebetstreffen der SMD anlegen. Nach einem Semester noch mal reinzuschauen und zu sehen, was Gott alles erhört hat, ist super ermutigend!

__Gebetswichteln: z.B. im Hauskreis usw.: Gebetsanliegen austauschen und die Zettel gegenseitig zulösen. Für jeden wird gebetet und jeder betet für jemanden.

__Reminder im Alltag: z.B. Post-Its: Am Computer-Monitor hängt ein Aufkleber, der daran erinnert, auf Gott zu hören. An der Wand hängen Postkarten, auf einer steht "Da hilft nur noch beten". Solche kleinen Hinweise lassen sich überall deponieren!