

1. Vierteljahr / Woche 05.03. – 11.03.2017

10 / Gebet – das Atemholen der Seele

In Kontakt mit Gott & vom Heiligen Geist geleitet

➤ Bibel

Betet immer und in jeder Situation mit der Kraft des Heiligen Geistes.
Epheser 6,18

➤ Hintergrundinfos

Jeder muss die Art zu beten finden, die zu ihm passt. Wer sie gefunden hat, für den ist Beten keine bloße Pflicht mehr, sondern ein echtes Vergnügen, eben weil es ein lebendiger und in der Form auf die eigene Person zugeschnittener Ausdruck seines Innersten ist. Dies kann je nach Gemütsverfassung, Art des Gebets usw. variieren. In der Bibel finden wir mehrere Gebetshaltungen, z. B. liegend (Matthäus 26,39) – kniend (Daniel 6,11) – stehend (Markus 11,25) – Hände hebbend (2. Mose 9,29) – stehend, an Brust schlagend und mit gesenktem Gesicht (Lukas 18,13). Auch die Hände und Arme können beim Beten variieren, z. B. Hände: gefaltet; nach oben gekehrt; aneinandergelegt; ineinandergelegt; aufs Herz; Arme: nach vorne oder oben gestreckt; hängend; vor der Brust gekreuzte ... Man kann laut sprechen, flüstern und in Gedanken beten; singend; mit dem ganzen Körper; Gott einen Brief schreiben; einen Bibelvers beten; ein Gebetstagebuch führen; im Atemrhythmus beten; sein Gebet künstlerisch ausdrücken; einen Gebetsspaziergang machen; mit einem Gebetspartner zur verabredeten Zeit beten ... In einer Gruppe lässt sich das gemeinsame Gebet auf vielerlei Arten gestalten: Familiengebet (nacheinander, nur der letzte sagt „Amen“); Wechselgebet (Psalmen Vers für Vers abwechselnd lesen); Bienenkorbgebet (zwei oder drei Leuten stellen sich zum Gebet zusammen); Popcorn-Gebetszeit (wie Puffmais in der Pfanne, der an unterschiedlichen Stellen aufpoppt, in kurzen Stichworten beten) ... Viele Anregungen zum kreativen Beten findest du hier (S. 2).

➤ Thema

• Beten ist wie ...

- Wenn du Beten mit etwas vergleichen solltest, was fällt dir ein? Beten ist wie ... (Tauscht euch am Sabbat über eure Ideen aus.)

- Wie sieht dein Gebetsleben aus? Wie oft am Tag / in der Woche redest du mit Gott? Worüber sprichst du mit ihm? Wie viel Zeit nimmst du dir? Wie zufrieden bist du mit deiner Kommunikation mit Gott? Was gefällt dir? Was missfällt dir oder stört dich? Was würdest du gerne ändern? Was ausbauen, weil es dir gut tut? Was weglassen oder eine andere Form finden, weil du nicht wirklich zufrieden bist?
- Welche Formen des Gebets (siehe Hintergrundinfo) hast du bisher ausprobiert? Welche Erfahrungen hast du damit gemacht?
- John Henry Newman sagte: „Gebet ist das Atemholen der Seele.“ Welchen Stellenwert gibt er dem Gebet? Welchen hat es für dich? Welche „Rituale“ und Erinnerungshilfen fallen dir ein? (z.B. beim Zähneputzen beten; Gebetstimer; Erinnerungszettel am Spiegel ...) Welche findest du hilfreich und welche sind für dich Quatsch? Warum?

• Zweifle nicht

- Lies Jakobus 1,5–8. Das Wort, das mit „zweifeln“ wiedergegeben ist, bedeutet im Griechischen zwei Seelen in sich zu tragen oder gespaltenen Sinnes zu sein. Wie stellst du dir das in Zusammenhang mit Gebet vor: zwei Seelen in sich zu tragen? Wann ergeht es dir so beim Beten?
- Lies, was Johannes dazu schrieb in 1. Johannes 5,14–15. Was empfindest / denkst du, wenn du das liest? Wie empfindest du die Bedingung, die in dieser Aussage enthalten ist? Warum, denkst du, gibt Gott dir nur, was seinem Willen entspricht? Frage dich dazu, was Gottes Willen für dich ist.

• Der Heilige Geist hilft beim Beten

- Woher sollst du immer wissen, was Gottes Wille ist – und folglich auch, was du beten sollst? Lies dazu Römer 8,26–27. Was sagen dir diese Verse? Lies dazu auch im Studienheft zur Bibel S. 84 die Erklärung.
- Was empfindest du, wenn du dir bewusst machst, dass du Gott alles sagen kannst ohne fürchten zu müssen, etwas Falsches zu tun, weil ja der Heilige Geist bei dir ist und dir beim Beten hilft?
- Was wünschst du dir für die nächsten Tage / Wochen in Bezug auf dein Beten, deine Gespräche mit Gott?
- Lies den Rat, den Paulus allen Christen gibt: Epheser 6,18

➤ Nachklang

Hör dir das Lied In der Stille angekommen an.