

1. Vierteljahr / 05.03. – 11.03.2017

## 10 / Gebet – das Atemholen der Seele

In Kontakt mit Gott & vom Heiligen Geist geleitet

### ➤ Fokus

Beten ist für einen Christen genauso wichtig wie atmen. Der Heilige Geist hilft uns dabei, betend zu leben.

### ➤ Einstieg

#### Alternative 1

Atmet einige Minuten lang ganz bewusst, z. B. durch die Nase, durch den Mund, Atem anhalten usw. Fordere die Gruppe dabei auf, sich bewusst zu machen, wie wichtig Atmen zum Leben ist. Stelle dann das Zitat von John Henry Newman in den Raum: „Gebet ist das Atemholen der Seele.“ Macht noch einige ruhige Atemzüge, bevor ihr zum Thema übergeht.

*Ziel: Beten mit atmen vergleichen*

#### Alternative 2

„Beten ist wie ...“ – setzt den Vergleich künstlerisch um. Dies kann ein abstraktes Bild oder eine konkrete Darstellung sein. Bringe dazu Papier und verschiedene Malmedien (Buntstifte, Filzstifte, Wachsmalkreide usw.) mit. Mache deutlich, dass es nicht um künstlerischen Anspruch geht.

*Ziel: Seinen ganz persönlichen Vergleich für Beten finden und ausdrücken*

### ➤ Thema

#### • Beten ist wie ...

- Macht ein Popcorn-Gespräch über den Satz „Beten ist wie ...“ (Frage der Jugendseite). Notiert eure Antworten auf einer Flipchart o. Ä. Was fällt euch dabei auf? Lassen sich aus den Begriffen Obergruppen bilden? Wenn ja, wovon handeln sie? Welche Formen des Gebets fallen euch ein? (Hintergrundinfos und eigene Ideen) Welche habt ihr schon ausprobiert? (Frage der Jugendseite) Wie habt ihr die jeweilige Form empfunden? Und warum?
- Lies folgendes Zitat vor (evtl. zum Mitlesen mehrmals ausdrucken): „Wer betet, öffnet sich Gott wie einem Freund. Nicht, dass wir ihm erzählen

müssten, wie es um uns steht und was wir brauchen; das weiß er oft eher und besser als wir selbst. Beten heißt, Gott in unserem Denken, Fühlen und Wollen Platz einzuräumen und alles, was uns bewegt mit ihm zu besprechen“ (E. G. White, Der bessere Weg, S. 97).

Was denkt ihr über dieses Zitat?

Wie stellt ihr euch ein Gebet vor, das nach diesen Grundsätzen gesprochen wird?

- Welche Wirkung hat Gebet auf euch, wenn ihr betet?
- Welche Möglichkeiten, mit Gott im Laufe des Tags im Gespräch zu bleiben, sind euch eingefallen? (Frage der Jugendseite) Welche Rituale und Erinnerungshilfen habt ihr schon ausprobiert? Wie ist es euch damit ergangen?

#### • Zweifle nicht!

- Lest **Jakobus 1,5–8**. Was sagen euch diese Verse? Was kann jemanden daran hindern, Gott zu vertrauen, dass er ein Gebet hört? Wann geht es euch selbst so?
- Was sagt euch **1. Johannes 5,14–15** in diesem Zusammenhang? Stellt euch vor, ein Freund sagt zu euch: „Ich gebe dir alles, was du willst – solange es dem entspricht, was ich will!“ Wie würdet ihr reagieren? Warum sagt Gott, dass er uns nur das gibt, was seinem Willen entspricht?
- Martin Luther sagte: „Wenn Gott dich nicht erhören wollte, würde er dich nicht beten heißen.“ Was denkt ihr über diesen Ausspruch?

#### • Der Heilige Geist hilft beim Beten

- Lest **Römer 8,26–27**. Was fällt euch bei diesen Versen ins Auge? Wann habt ihr das Gefühl, ihr wisst nicht, was oder wie ihr beten sollt? Wie geht ihr damit um? Und was will uns Paulus für eine solche Situation sagen? Was bedeutet es konkret, dass der Heilige Geist für die bittet, die zu Gott gehören, wie es dem Willen Gottes entspricht?
- Warum ist es wichtig zu beten, selbst wenn wir nicht vollkommen verstehen, wie es funktioniert?
- Warum fordert Paulus uns in **Epheser 6,18** auf „immer und in jeder Situation mit der Kraft des Heiligen Geistes“ zu beten? Wie kann das praktisch aussehen?

### ➤ Ausklang

Nehmt euch vor, über das Thema Gebet im Gespräch zu bleiben. Probiert aus, was euch hilft, euch an Gott zu erinnern und mit ihm zu sprechen und was nicht. Berichtet in den nächsten Wochen in der Gruppe davon.

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.