

5 Schritte für deine Gebetszeit. Eine kleine Anleitung:

1. Einsteigen

Wähle eine Zeit und einen Ort. Schau, dass es ruhig ist. Konzentriere dich auf dein Inneres, Nimm deinen Atem und deine Gefühle wahr. Lass deine Gedanken kommen und lege sie bewusst zur Seite. Versuche alle Gedanken und Emotionen auf Gott auszurichten und bitte ihn, dass er dir dabei hilft.

2. Mich vorbereiten

Lese jetzt den Bibeltext – langsam- und vielleicht zweimal. Bitte Gott, dass er dir eine Erkenntnis, eine Erfahrung schenkt.



3. Mich hineinversetzen

Versuche dich in die Szene hinein zu versetzen. Was siehst du? Was hörst du, schmeckst du, riechst du. Fühle dich auch mal bewusst in die einzelnen Personen hinein. Wie ist denen zumute?

4. Mich identifizieren

Versuche dich mit einer oder mehreren Personen zu identifizieren. Wie geht's ihr? Was fühlt die Person? Was denkt sie? Warum verhält sie sich wohl so? Vielleicht entdeckst du da und dort dich selbst wieder. Verweile da, wo du dich angesprochen fühlst, wo dich etwas berührt oder herausfordert.

5. Beten

Erzähle, was dich berührt und beschäftigt, in einfachen Worten Gott. Tu so, als ob du es einem Menschen, dem du voll vertraust, erzählst. So kannst du auch mit Gott reden. Sei offen und ehrlich, danke, lobe, frage, klage – ganz wie dir zumute ist. Schliesse diese Zeit mit einem freien Gebet, dem Vater Unser oder einem anderen Gebet ab.

Wenn du dir ganz viel Zeit nehmen willst, dauert diese Zeit eine volle Stunde. Du kannst aber auch mal klein anfangen. Wähle nur ein paar der 5 Schritte aus. Fühle dich nicht unter Druck. Gott fordert keine Leistung von uns. Aber er freut sich, wenn wir ihm etwas Zeit und Aufmerksamkeit schenken.

