

Beten



Thema Gebet

1. Eröffnung/Einführung:

Wie schätzt du auf einer Skala von 1 bis 10 dein aktuelles Gebetsleben ein?
Was müsste passieren, damit du dein Gebetsleben um einen Punkt höher einstufen würdest?

Welche Unterstützung würdest du dafür brauchen?
Was wirst du in den nächsten vier Wochen konkret umsetzen können?

2. Inhaltliche Gedanken:

Gebet – sprechen mit Gott – jeder von uns hat mit Sicherheit unterschiedlichste Erfahrungen bei diesem Thema gemacht. Ganz praktisch kennen wir Gebete zu bestimmten Zeiten – Als Übergang zur Guten Nacht – Als Dank Gebet für das Essen – als Stoßgebet vor einer Prüfung oder einem Krankenhausaufenthalt – als gemeinschaftlicher Ritus in der Heiligen Messe.

Beten selber lässt auch die Menschen immer wieder fragen – bete ich richtig – **wie geht beten** – müsste ich vielleicht öfter beten – dabei ist ein einfacher Weg – ein kurzer Gedanke – ein Gruß – ein Dank – eine Bitte – ein Segen – oft der wirkungsvolle Weg im Rahmen des Gebetes.

Das Gebet hat zwei Dimensionen – den Beter – und die Richtung des Gebetes – Gott. Mit dem Gebet wird ein Bogen geschlagen zwischen dem Menschen und Gott. So ist eine Form des Gebetes die Aufnahme des Kontaktes mit Gott. Eine andere wäre z.B. das Gebet durch oder mit Arbeit.

Ich suche Gott!

Bei der Kontaktaufnahme mit Gott bezeichne ich gegenüber den Kinder das Kreuzzeichen als das einfachste Gebet. Es verbindet für uns Himmel und Erde und die Menschen miteinander, sowie das Segenszeichen der Dreieinigkeit Gottes (Vater/Sohn/Heiliger Geist). Im Kindergottesdienst sage ich dazu manchmal



„Telefonnummer“ zu Gott.

Gott sucht mich!

Ein anderer Aspekt geht von der Liebe Gottes zu den Menschen aus – man kann es vom Gleichnis des verlorenen Schafes aus erklären. Hier geht der Hirte los – er kümmert sich um seine Herde, um jedes einzelne – er wünscht sich den Kontakt.

Ich antworte auf Gottes Liebe:

Wenn ich von Gott gefunden werden möchte – wie das verlorene Schaf, dann muss ich ihm ein Zeichen setzen, um gefunden zu werden - wie z.B. die Maus in der Ecke, die Pieps sagt, oder das Kind, dass mich in der Nacht oder am Tage zu sich ruft, weil es etwas von mir möchte.

Beim Gebet gebe ich mich Gott zu erkennen und sage zu ihm:

„Hier bin ich – du kannst mich finden.“

So ist das Gebet eine Dialogstruktur – vom Menschen zu Gott und von Gott zum Menschen. Dieser Dialog kann durch vorgeformte Gebete (Vater unser, Ave Maria, religiöse Lieder (Heilig, Heilig, Halleluja, ..) aufgenommen werden.

Wie geht antworten eigentlich?

Der Heilige Geist ist der Mittler im Gebet – er ist Kraft, Atem, Hauch, Geistesblitz.

Vielleicht kennst du das auch, dass du eine Eingebung hattest oder einfach spürtest, was gerade dran ist. Das sind Auswirkungen des Heiligen Geistes.

Auswirkungen des Gebetes:

Durch das Gebet und den Vollzug des Ritus lernt das Kind sich mehr und mehr darin zu vertiefen – bei sich selbst anzukommen – Liebe, Zuversicht, Hoffnung oder Kraft zu spüren. In dieser Dimension der Übung schenkt sich Gott dem Kind, dem Beter hin.

Menschen heute suchen diese Bereiche. Sie bereichern das Leben des Menschen, sie führen zur Zufriedenheit, Dankbarkeit und der Ermöglichung von Vergebung. Einem Leben in Frieden und Liebe.

Das Gebet ermöglicht mir in einen Einklang von Spannung und Entspannung zu kommen.

Gott ist fern? – Meine Zweifel an Gott? – Gott ist Mensch

Glaube und Gebet sind aktives Beziehungsgeschehen – wie nah stehe ich mir eigentlich selber – meinen Mitmenschen, dem Leben auf der Erde mit all seinen Herausforderungen? Ich glaube, dass Ferne und Zweifel zum natürlichen Beziehungsgeschehen immer wieder dazugehören. So ist es auch in der Beziehung zu Gott.

Wenn Gott in Jesus Christus Mensch wird, dann will er ganz unter uns sein – in unserem Leben – unseren Beziehungen. Indem ich also mein Leben annehmen – bei den Kindern würde ich auch sagen – mit offenen Augen durch die Welt gehe – mein Herz öffne – staune über die Natur – offen eine Freundschaft übe – miteinander ins Gespräch ins Spiel komme – in Gemeinschaft und mit mir selber lebe – indem ich also so mein Leben annehme, habe ich die Möglichkeit auch meine Beziehung zu Gott aufzunehmen.

3. Gebetsformen/Übungen zum Gebet:



- Aussuchen von Gebeten, Auswendiglernen, sich vertiefen, immer wieder beten (Vater unser/Rosenkranz/Perlen des Gebetes)
- Gespräch mit Gott: Erzählen von dem, was ich verstanden habe über Gottes Weg mit den Menschen – Fragen, Bitten, Klagen, Danken, Preisen.
- Die Bibel betrachten – Gott zu mir sprechen lassen.
- Ikone betrachten – Eröffnungsgebet sprechen – Schweigen - Abschluss
 Eröffnungsgebet: Herr, öffne mir die Augen,
 mach weit meinen Blick und mein Interesse,
 damit ich sehen kann, was ich noch nicht erkenne.
 Herr, öffne mir die Ohren, mach mich hellhörig und aufmerksam, damit
 ich hören kann, was ich noch nicht verstehe.
 Herr, gib mir ein vertrauensvolles Herz, das sich deinem Wort und deiner
 Treue überlässt und zu tun wagt, was es noch nicht getan hat.
 Herr, ich weiß, dass ich nur lebe, wenn ich mich von dir rufen und verändern
 lasse. Amen. Willi Lambert
- Herzensgebet:
 Eine einfache Übung ist es sich auf die Aus- und Einatmung zu konzentrieren
 – den Atem einfach nur kommen und gehen zu lassen – so spüre ich das
 Leben in mir. Der Atem kommt und geht von ganz alleine. Ich kann den Atem
 auch mit einem Wort verbinden – z.B. Jesus Christus – Sohn des Lebendigen
 Gottes – erbarme dich meiner (nehme mich an/schenke mir deine Liebe). So
 kann ich mich ins Herzensgebet einüben.
- Kontemplation
- Feier von Gottesdiensten/Andachten

4. Gebetsstrukturen im Gottesdienst:

Eröffnung - + - Telefonkonferenz wird hergestellt

Allgemeines Schuldbekenntnis: Mein Leben vor Gott bringen –
 Ich lebe in verschiedenen zusammenhängen, ich nehme das Leben wahr – ich halte
 es vor Gottes Liebende Augen – für die Gemeinschaft ritualisiert.

Kyrie – Gott ist der Retter und König – er spricht mir sein Erbarmen zu.

Gloria – Ich lobe Gott für seine Herrlichkeit – Du bist ein super Typ!

Gebete (Tagesgebet, Schlussgebet, Fürbitten..)

Aufbau:

- Hinwendung zu Gott, Bezeichnung mit einem Namen, liebender,
 heilsbringender, friedensstiftender, (Wie würde ich Gott eigentlich
 bezeichnen?)
- Hervorbringen des Anliegens
- Adressierung des Gebetes – Darum bitten wir dich im Heiligen Geist durch
 Christus unsern Bruder und Herrn, der lebt und liebt in Ewigkeit.



- Bestätigung: Amen – So sei es.

Lieder: Lob, Dank, Preisen

Schrifttexte: Erinnerungen an das Heilsgeschehen – Gott spricht zu uns durch seine Botschaft – in mein Leben hier und heute – Betrachtungen

Eucharistiefeier: Wechselnde Gebetsstrukturen – Anrufungen, Herabrufen, Einstimmen, etc.

Segen:

Aus der Vergangenheit weiß ich, dass Gott bei den Menschen ist
Heute bitte ich darum, dass
Er es auch in Zukunft sein wird.

5. Mein Gebetsschatz:

In meiner Schatztruhe liegen..... Welche Gebete tragen mich im Moment?
Was bräuchte ich, um meinen Gebetsschatz zu bereichern?

Natascha Kraus, Pastoralreferentin