

Gebetsideen – Gebetsexperimente

Beten mit der Bibel – vorformulierte Gebete

- **Bibelveise beten:** Bibelveise umformulieren, sodass sie persönlich werden: *Ich will hören, was du Gott, mir zu sagen hast: Du verkündest mir Frieden. (Psalm 85,9a). Ich will zu dir aufschauen, du bist der Anfänger und der Vollender des Glaubens meiner Kinder (Hebräer 12,2).*
- **Beten mit der Lutherbibel:** Fettgedruckte Verse ausschreiben, die zu Situationen passen und beten...
- **Gebet der Bibel:** Gebete aus der Bibel beten. Ev. noch in eine persönliche Form bringen. Z.B. Unser Vater, Epheser 1,18-20, Gebet des Jabez (1. Chronik 4,9-10)...
- **Vater unser:** Bei jedem Treffen ein Teil des Vaterunsers zum Gebetsanliegen machen.
- **Psalmen beten:** In den Psalmen blättern, bis man ein Gebet gefunden hat, das zur eigenen Stimmung passt.
- **Vorformulierte Gebete:** Sieh im Internet oder Kirchengesangbuch z.B. Hingabebet von Franz von Assisi oder liturgische Gebete ablesen bzw. gemeinsam beten.

Danken

- **Dankbarkeit einüben:** Jeder bringt ein Bild oder Foto mit der Person oder Gegenstand für die oder den er dankbar ist. Reihum sprechen wir den Dank aus.
- **Vergiss nicht was er dir Gutes getan hat:** In jedem Treffen zu einem Thema 3-5 Aussagen/Gebete des Danks zu den jeweiligen Lebensthemen aufschreiben und ev. einander mitteilen → Ehe/Partnerschaft – Familie – Freundschaften – Begabungen – Beruf – Wohlstand – Körper/Gesundheit – seelisches Befinden...
- **Ritual Danken:** Jeden Tag bewusst mit drei Punkten des Dankes beginnen und mit drei den Tag beenden.

- **Füreinander danken:** In der Kleingruppe gemeinsam eine Dankesliste erstellen – füreinander danken, indem wir aufzählen was der andere für Gaben einbringt oder danken für das was wir als Gruppe haben.

Anbetung

- **Singen** von Anbetungsliedern
- **Hören von Anbetungsmusik** und innerlich mitbeten
- **Jesus Christus, du bist:** Lesen oder Zuhören wer und wie Gott ist. Jesus du bist die Auferstehung, Jesus, du bist der grosse Hohepriester... →Ideen Buch «Bete Gott an und lebe im Sieg» (M.E. Baptista de Oliveira).
- **Kreativ anbeten:** Tanzen, Bild malen zu Musik.
- **Lieblingsbibelvers/Lieblingslied** als Gebet vorlesen
- **Beten mit dem Fotoapparat:** In der Natur an einem ruhigen Ort verweilen, Fotos machen und dabei Gott anbeten für Farben/ Formen - In der Gruppe Bilder auf dem Computer anschauen → im Staunen Gott anbeten.
- **Staunen über den Schöpfer:** Auf einem Spaziergang einander auf Schöpfungswunder hinweisen – Alle zusammen sprechen – «Wir danken dir dafür».
- **Gebetshilfen:** Anhand von Gottes Namen ihn anbeten, ihm danken→Jahwe Rapha (Gott der heilt), Jahwe Zebaoth (Herr der Heerscharen) ...

Fürbitte

- **Beten mit der Zeitung:** Informationen der Tageszeitung überfliegen, einander mitteilen und dafür beten.
- **Klagemauer:** Klagemauer errichten z.B. Pinwand, dort unsere Klagen verdeckt/offen deponieren.
- **Fürbitte:** Füreinander beten, jeder bringt ein Anliegen mit, für das die Gruppe ausdauernd betet → einander von Veränderungen und Gebetserhörung berichten. Oder als Kleingruppe ein gemeinsames Anliegen tragen.

Hörendes Gebet

- **Hörendes Gebet:** Im Gebet darum bitten, dass Gott zu mir redet. In der Bibel blättern, bis mich ein Wort/Satz anspricht. Warum spricht mich dieses Wort an? Gott im Gebet darauf antworten.
- **Dialog mit Gott:** Schriftlicher Dialog mit Gott zu einer Frage oder einem Anliegen führen. → Stille - Gebet für diesen Prozess – schriftlich eine aktuelle Frage formulieren – einen Bibeltext lesen z.B. Psalm 91; 139 oder Jesaja 43,14-21 oder Gleichnis vom vierfachen Acker...solange lesen, bis Gott auf meine Frage hin, zu mir spricht, auch das aufschreiben – nun kann ich weiterfragen oder Bemerkungen machen – wenn nichts mehr kommt, den Bibeltext weiterlesen bis Gott wieder spricht – in den Dialog mit Gott treten.
- **Offener Himmel** (Geri Oats): Bequeme Sitzposition – Gott bitten, dass er zu mir spricht – ruhig werden, durchatmen – Welche Geschichte aus dem AT oder NT kommt dir zuerst in den Sinn? – Gehe mit Jesus in die Situation der Geschichte – Stelle Jesus Fragen: Wie siehst du mich in dieser Geschichte? Wo befinde ich mich in dieser Geschichte? Welche Personen dieser Geschichte sind mir ähnlich? Was möchtest du mir sagen oder lehren? Mit allen fünf Sinnen Gottes Reden wahrnehmen.
- **Füreinander auf Gott hören:** Füreinander oder für jemanden in einer Zeit der Stille hören, ob der Heilige Geist mir ein Bild, ein Lied, ein Bibelvers, ein Wort schenkt, das den anderen ermutigen soll.

Weitere Ideen

- **Segnung:** «Es war, als hätte mich durch die Hand dessen, der mich da segnete, Gott selbst berührt.» Vorformulierte (Bibel, Internet...) oder spontane Segensgebete über jemandem aussprechen.

- **Krankengebet-Salbung:** Person nennt ihren Wunsch, wofür die andern beten sollen. Falls Person es wünscht Gebet mit Handauflegung und Salbung mit Öl.
- **Beten ohne Unterlass:** Bedeutet nicht ununterbrochen, sondern immer wieder zu beten. Zu Beginn kann uns ein Timer dabei helfen, dass wir uns ans Gebet erinnern. Mit Gott ein paar Sekunden ins Gespräch kommen, was mich gerade beschäftigt, kurze Bitte, Dank...
- **Kirchenglocken beten:** Die Kirchenglocken erinnern uns daran, mit Gott zu reden vgl. Muezzin im Islam
- **Das vierfache Gebet Martin Luthers:** 1. Wofür kann ich danken? 2. Was muss ich bekennen? 3. Worum will ich bitten? 4. Was soll ich tun?
- **Beten mit Gebärden:** Gebetsgebärden (geöffnete, erhobene Hände) können helfen, unserem Inneren besseren Ausdruck zu verleihen. Sie können aber auch helfen, uns in eine bestimmte innere Haltung zu bringen.
- **Mit allen Sinnen beten:** Gebet mit Symbolen unterstützen – Schmecken → Honig (Wort Gottes) – Sehen → Farben (Purpur – König; Gold – Herrlichkeit) – Fühlen → Stein (Herzeshärte) – Hören → Macht und Majestät – Riechen → Räucherwerk (Fürbitte)
- **Brief schreiben:** Als Gebet Gott einen Brief schreiben.
- **In den Riss treten:** Für den Sprachlosen beten, Fürbisse tun für Schuld der Schweiz, Gemeinde...
- **Gebetsspaziergang**
- **Schuldbekentnis:** Anhand eines Beichtspiegels
- **Klagegebet:** Psalm über einem Anliegen beten.
- **Gebetserhörungen:** Gebetsanliegen auflisten – Spalte mit Erhörungsdatum → Ermutigung.