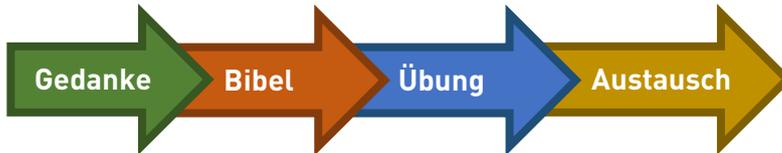


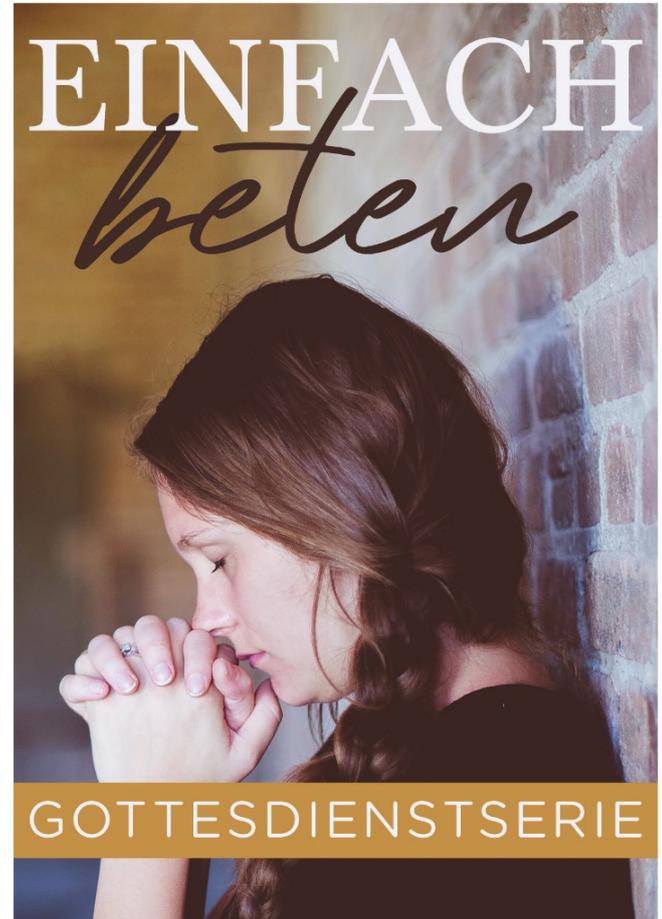
Anregungen aus der Gottesdienstserie

Gebet ist wesentlich für die Beziehungsgestaltung mit Gott. Beten bedeutet nicht, viele Worte zu machen, etwas herunter zu labern oder etwas ableisten zu müssen. Beten heisst, Gott begegnen. Lässt du dich darauf ein? Persönliches Wachstum im Gebet kann in Zweierschaften, Kleingruppen oder Hauskreisen thematisiert und gefördert werden!

Jeder Anregungs-Einheit ist 4teilig aufgebaut:



Bibeltexte vertiefen einen Hauptgedanken und motivieren, sich auf eine Übung einzulassen sowie mit Anderen darüber auszutauschen. Das ist möglich im persönlichen Gespräch, via Zoom, WhatsApp oder Telefon.



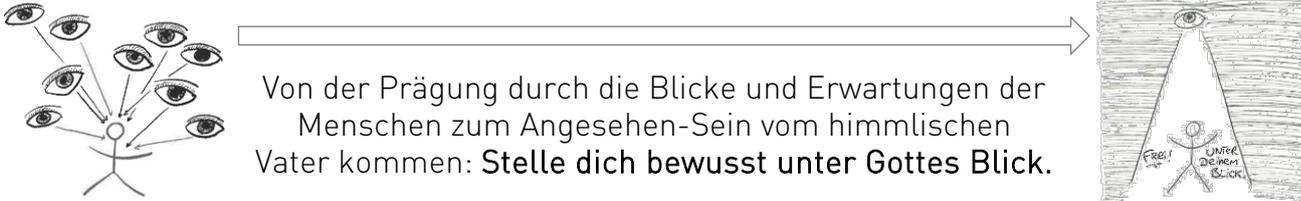
Anregung 1 – 'Still werden'

Gedanke	<p>«Der Mensch von heute kann kaum mehr still werden. Background-Musik überall: im Einkaufszentrum, im Büro, am Telefon, auf dem Natel unterwegs, im Auto, usw.»</p> <p>Das führt dazu, dass wir meinen, immer müsse etwas laufen. Wir ertragen die Stille nicht mehr. Ständig wollen wir etwas erleben und mit äusseren Reizen angespornt werden. Unsere Gesellschaft will «mit Reizen nicht geizen» 😊</p> <p>«Still werden» können wir fast nicht mehr. Aber gerade die Stille (wenn alles in uns schweigt) ist Voraussetzung dafür, die Stimme Gottes zu hören und das eigene Leben neu ordnen zu können. Wir gewinnen eine neue Sicht mit neuen Werten (vgl. Römer 12, 2 in der Formulierung nach Luther).</p>
Bibel	<p>Altes Testament: Elia in seiner inneren Not: 2. Könige 19, 1-6 + 8-16</p> <p>Neues Testament: Jesus bevor er seine Apostel berief: Lukas 6, 12-16</p> <ul style="list-style-type: none">• Achte auf die Länge und die Wirkung der Stille bei Elia / Jesus
Übung	<ul style="list-style-type: none">✓ Suche (d)einen Ort auf, wo du für deine Treiber unerreichbar bist✓ Halte Notizmöglichkeiten bereit, für wichtige Gedanken✓ Werde für 5 Minuten still (Timer): versuche, nichts zu denken, planen, organisieren...✓ Frage Gott dann, wer du bist, was er für dich als wichtig erachtet und höre hin
Austausch	<ul style="list-style-type: none">➤ Wie leicht ist es dir gefallen, wirklich still zu werden? (Skala 1-10)➤ Ist es dir überhaupt gelungen?➤ Was hilft dir zum Stillwerden? Was hindert dich?➤ Wie lange konntest du (nicht) still sein?➤ Hast du in der Stille etwas gehört, was Gott DIR gesagt hat?

Anregung 2 – 'in Krisen beten'

Gedanke	<p>Wenn wir beten, pflegen wir Beziehung mit Jesus und durch ihn direkt mit dem himmlischen Vater. Beten ist kommunizieren mit Gott. Ein Leben aus dem Gebet ist ein Leben voller Vertrauen und Hoffnung in unseren grossen Gott. Dies lässt sich in ruhigen Zeiten besser trainieren als in Krisenzeiten. Wenn die Krise da ist, können wir voller Hoffnung auf Gottes Wirken in unserem eingeübten Gebet weiterleben. Wir glauben dann, dass Gott handelt, selbst wenn wir nichts sehen können (Hebräer 11, 1). Gebet in Krisenzeiten wird uns stärken, weil wir gemeinsam über unseren Horizont hinausblicken und vorwärtsgehen. Wir vertrauen darauf, dass Gott durch unser Beten Veränderung bringen wird – in uns und in den Menschen, für die wir beten.</p>
Bibel	<p>Altes Testament: Psalm 62, 9 Neues Testament: Jesu Gebet im Garten Gethsemane: Matthäus 26, 39 Vorbilder des Alten Testaments: Hebräer 11, vor allem Verse 1 und 3</p>
Übung	<ul style="list-style-type: none">✓ Besorge dir eine Auswahl von Gottes Verheissungen (Bibel, Internet, etc.)✓ Lies Gottes Verheissungen laut und ganz bewusst vor. Bitte Gott dann, dir Vertrauen in Ihn und seine Verheissungen zu schenken.✓ Beginne, gegen deine oder diese Krise anzukämpfen - in Fürbitte für andere, für unsere Regierung, für unsere Gesellschaft.
Austausch	<ul style="list-style-type: none">➤ Kannst du Gottes Verheissungen vertrauen?➤ Was ging in dir vor, als du diese laut und bewusst gebetet hast?➤ Was sind für dich die grössten Schwierigkeiten, in Krisen zu beten?➤ Was gibt dir das Gebet in Krisenzeiten?➤ Was hat dir Gott in dieser Gebetszeit mitgegeben? Was nimmst du daraus für dich mit?

Anregung 3 – ‘Der Blick des Vaters’

Gedanke	<p>Wenn ein Baby sich nicht im liebenden Blick seiner Mutter “verorten” kann, bleibt es seelisch zurück. Ermunternde, aufbauende Blicke sind wichtig. Wir Menschen sind ständig unter den Blicken anderer, auch unter neidischen, giftigen, bösen Blicken. Wenn wir nur unter den widersprüchlichen Blicken und Erwartungen von Menschen leben, wird unser Leben unstet, fremdbestimmt, steht unter Druck und Stress. Der zustimmende und bejahende Blick unseres himmlischen Vaters dagegen gibt uns Ruhe, Friede, Festigkeit. Jesus ist uns Vorbild darin, sich diesem einen Blick auszusetzen; dies macht ihn weitgehend immun gegen die Blicke und Erwartungen der Menschen.</p>
Bibel	<p>«Ich nehme nicht Ehre an von Menschen»: Johannes 5, 41–44 «Du bist mein geliebter Sohn, meine geliebte Tochter»: Markus 1, 9-11</p>
Übung	 <p>Von der Prägung durch die Blicke und Erwartungen der Menschen zum Angesehen-Sein vom himmlischen Vater kommen: Stelle dich bewusst unter Gottes Blick.</p>
Austausch	<ul style="list-style-type: none">➤ Wessen Ansprüche, Erwartungen und Bewertungen sind dir wichtig?➤ Kannst du die verschiedenen Blicke einer Person, einem inneren Antreiber (Verkläger) zuordnen?➤ Wie wirkt der Blick des Vaters? Von was befreit dich dieser Blick?➤ Was können wir tun, um bewusst unter diesem Blick zu leben?

Anregung 4 – 'Praktisch erlebt'

Gedanke	<p>Beten bedeutet Beziehung mit Gott pflegen und den eigenen Blick für seine Welt öffnen. Wer betet, lebt anders und erlebt viele Dinge. Nicht selten handelt Gott anders, als wir es uns vorstellen. Praktisch beten bedeutet:</p> <ol style="list-style-type: none">1) unser Leben vor Gott tragen und aushalten,2) von Gott getragen leben (auch in der Not) und3) Salz und Licht sein. <p>Wenn Gott unser Leben gehört und wir aus seiner Kraft leben, ist das Resultat auch seine Sache...</p>
Bibel	<p>Wie Jesus seine Apostel wählte: Lukas 6, 12-16</p> <p>Der angefeindete Paulus meint: 2. Korinther 6, 4-10 (beachte V. 4 + 10 besonders)</p> <p>Jesus sagt über seine Nachfolger: Matthäus 5, 13+14 (bedingungslos – es ist einfach so)</p>
Übung	<p><u>Eröffne eine Liste mit 2 Spalten:</u></p> <ul style="list-style-type: none">✓ Notiere links deine Anliegen und Nöte (mit Datum?)✓ Benenne in der rechten Spalte konkret Gottes Wirken (Er gibt Kraft, verändert Situation, füllt Bedarf aus, ...)
Austausch	<ul style="list-style-type: none">➤ Wo und wie kannst du bei Mitmenschen Gottes Handeln sehen?➤ Wo stellst du Gottes Tun bei dir fest? Wo können Mitmenschen es sehen?➤ Was steht (allenfalls) deiner Feststellung im Weg?➤ Dankt Gott für sein Handeln und betet ihn gemeinsam an als den Weltherrscher, Wundertäter und liebevoller Vater.

Anregung 5 – einfach beten, aber wie?

Gedanke	Das Gebet ist ein Geschenk, eine wunderbare Gabe eines liebenden Gottes, der zu uns eine wunderbare Beziehung pflegen möchte. Eine Beziehung, die auf Freiwilligkeit und Gegenseitigkeit beruht. Es kann an einem ruhigen Ort stattfinden oder eben überall und jederzeit, mitten im Alltag. Was hilft: Gebet einplanen im Alltag; sich die Gegenwart Gottes bildlich vorstellen; Gebete formulieren; Gebet strukturieren (z.B. dem Unser Vater entlang beten); aber vor allem, frisch von der Leber weg beten.
Bibel	Betende Menschen in der Bibel: <ul style="list-style-type: none">• 1. Chronik 4, 10• Hiob 42, 1-6• Abraham verhandelt mit Gott: 1. Moses 18, 23-33
Übung	<ul style="list-style-type: none">✓ Höre dir die Predigt vom 14. Februar nochmals an✓ Schreibe zwei Ideen raus, die du noch nicht ausprobiert hast.✓ Probiere diese Ideen aus.✓ Schreibe über die nächste Woche(n) auf, was du mit Gott im Gebet erlebst – und schaue später darauf zurück, was seither geschehen ist.
Austausch	<ul style="list-style-type: none">➤ Tauscht euch über eure Erfahrungen mit Beten aus: Was könnt ihr voneinander lernen?➤ Wie unterscheiden sich die Gebete der drei Personen Jabez, Hiob und Abraham voneinander? Was haben sie gemeinsam?➤ Was ist für euch wichtig, wenn ihr betet?