

Stundenentwurf Kreatives Beten, mit Anleitung für einen Gebtesparcour

Kurzbeschreibung

Dieser Artikel soll Dir und Deinem Teenkreis/ SBK helfen, die Begegnung mit Gott im Gebet neu zu gestalten.

Vorbereitungszeit

Mind. 2 Stunden, wenn Du Gebetsstationen aufbauen möchtest. Achtung, zusätzliche Zeit kostet es, wenn Du nicht alle Materialien da hast und noch einkaufen musst.

Durchführungszeit

Das ist sehr variabel. Du kannst es an einem Teenkreisabend/ SBK-Treffen durchführen oder eine ganze Woche nutzen.

Benötigtes Material

Wenn Du vor hast Gebetsstationen aufzubauen benötigst Du natürlich Material. Jedoch ist das abhängig davon, welche Stationen Du aufbaust. Schau am besten im Artikel nach.

Text

Hände falten - Augen schließen - Kopf senken. Wenn Dir das auf Dauer zu langweilig oder eintönig ist, ist dieser Artikel genau der richtige für Dich. Gebet, also die Kommunikation mit Gott, kann auch viel froher, abwechslungsreicher und ausdrucksstärker sein.

Anstatt des Händefaltens...

könntest Du auch einmal eine andere Körperhaltung einnehmen. Unsere äußere Haltung bringt unsere innere Haltung zum Ausdruck. In der Bibel werden viele verschiedene Gebetshaltungen beschrieben. Probiere sie doch mal aus:

- Knien: (2. Samuel 7, 18)

Knien ist ein Zeichen der Ehre und Anbetung vor Gott.

- Niederwerfen (Matthäus 15, 25)

Durch das „Niederwerfen“, können wir Gott unsere Hilflosigkeit zeigen und gleichzeitig drücken wir damit unser Vertrauen ihm gegenüber aus, dass er uns aus unserer Hilflosigkeit befreien kann.

- Stehen (2.Mose 3,5)

Stehen symbolisiert Respekt und Verehrung.

- erhobene Hände (Psalm 63,5)

Die erhobenen Hände drücken eine völlige Hingabe zu Gott aus – Du streckst Dich quasi nach seinem Wesen aus.

- Liegen (Psalm 63,7)

Richtig relaxt vor Gott kommen.

- Tanzen (2.Mose 15, 20-21)

Gott in seiner Allmacht feiern.

Anstatt des Augenschließens...

kannst Du Gott mit allen Sinnen wahrnehmen. Deine Sinne können Dir dabei helfen, manche Bibelstellen zu verstehen, in denen bestimmte Farben, Gerüche, Geräusche einen Aspekt von Gottes Charakter darstellen.

Sehen:

grün = Leben, Frische (Psalm 23,3)

Regenbogen = Gottes Treue und Gnade (1.Mose 9, 9-17)

Feuer = Heiliger Geist und Gottes Macht (Apostelgeschichte 2,3, 1.Könige 18,24)

Rot= Vergebung und Gnade (Hebräer 9, 22-28)

Riechen

Räucherwerk= Fürbitte (Offenbarung 5, 8)

Zimt = Heiligkeit (2.Mose 30,34)

Apfelduft = Atem Gottes (Hohelied 7,9)

Hören

Donner = Macht und Majestät Gottes (Psalm 93,4)

Wind = Gottes Nähe (1.Könige 19, 12, Apostelgeschichte 2,1)

Schmecken

Honig = Wort Gottes, Erkenntnis (Psalm 119, 11-12, Hesekiel 3,1-3)

Festmahl = Gottes Fülle und Versorgung (Psalm 23,6)

Fühlen

Holz = Menschwerdung Gottes (1.Petrus 2,24)

Stein = Herzenshärte (Hesekiel 11,19)

Anstatt der Kopfsenkung...

einfach mal den Blick heben und einen **Gebetsparcour** gehen. Dazu kannst Du in Eurem Teenkreis/SBK folgende Gebetsstationen aufbauen:

Gebetswand

Gebete/Gebetserhörungen aufmalen oder schreiben und an eine Wand heften. So kann man bei dieser Station ein Anliegen hinterlassen, für andere Anliegen beten oder sich durch die Gebetserhörungen ermutigen lassen.

Meditation

Mit Hilfe eines Beamers kannst Du Schöpfungsbilder und Bibeltexte an die Wand werfen. Sie laden ein und helfen über Gottes Wesen zu staunen.

Feuertonne

Stell eine feuerfeste Tonne auf. Um zu symbolisieren, dass Gott nicht nachtragend ist, sondern unsere Schuld auslöscht, kannst Du all Deine Schuld auf Papier aufschreiben, das Papier in Brand stecken und in die Tonne werfen. Achtung, hab immer einen Eimer mit Wasser in der Nähe, falls ein Funke aus der Tonne springt.

Thron

Bau mit Tischen, Stühlen und goldener Rettungsfolie einen mächtigen Thron auf. Vor diesem kannst Du niederknien, Gott anbeten und seine Macht spüren.

Verheißungsbaum

Besorge eine Grünpflanze oder bastel einen Baum. An den kannst Du gebastelte Pappfrüchte hängen, auf denen Zusagen und Versprechen Gottes stehen. Diese Früchte dürfen dann gepflückt werden.

Vanessa Weirich_ betet derzeit am liebsten in freier Natur und bestaunt dabei Gottes Schöpfung

Quellen

Impulsheft Kreativ Beten, Kerstin Hack, Down to Earth bei Chrismedia