



Willkommen auf dem Gebetsspaziergang.

Gott zu suchen und zu erleben, ist eine ganz besondere, für dich vielleicht eine ganz neue Erfahrung. Egal ob mit deiner Familie, alleine oder zu zweit.

Wähle einen für dich passenden Spaziergang. Wir haben für dich drei Stationen vorbereitet, die dich im Gebet anleiten wollen. Du entscheidest selbst, wann du anhalten und die Anregung der Station ausprobierst möchtest.

1. Station: Gehört werden

An unserer ersten Station wollen wir Gott von den Dingen erzählen, die wir erlebt haben oder die uns beschäftigen.

- Was möchtest du Gott und ggf. den anderen Erzählen? Schau dich um und suche einen Gegenstand, der dazu passt. Möchtest du etwas schönes berichten? Suche dir einen besonders schönen Gegenstand. Berichtest du von etwas schlechtem? Oder möchtest du Gott um Vergebung bitten? Suche dir etwas, dass dir nicht gefällt.
- Erzähle Gott (und den anderen), was dich beschäftigt. Als Symbol, dass du es Gott „abgibst“, lege es vor dich auf den Boden. Höre auch den anderen zu.
- Sprich (einer von euch) ein zusammenfassendes Gebet.

Wenn du nicht weisst, was du beten sollst, kann du das folgende Gebet nehmen:

Jesus /Papa / Vater im Himmel, danke, dass ich mit allem zu dir kommen kann, dass du mich hörst und du mich verstehst. Nimm du mein Gesagtes zu dir. Amen

- Gott hat gehört, was du ihm anvertraut hast. Die schönen Dinge bewahrt er als Schatz bei sich auf. Alles Belastende nimmt er dir ab. Als Zeichen dafür: Nimm nun deinen Gegenstand und verstecke ihn in der Umgebung. So sind die Dinge, die du Gott gegeben hast, gut bei ihm aufgehoben.



2. Station: Gott hören

Was hat Gott dir zu sagen? An dieser Station darfst du auf ihn hören. Weil das nicht unbedingt so leicht ist, gibt es hier eine Anleitung, die dir helfen kann, Gott zu hören. Wenn ihr mehrere seid: einer von euch liest vor, die anderen Hören auf Gott. Anschliessend könnt ihr die Rollen tauschen.

- Such dir einen Ort hier in der Nähe, wo du ein wenig Verweilen kannst. Vielleicht kannst du dich sogar hinsetzen? Nun kannst du entweder die Augen schliessen oder, wenn dir das unangenehm ist, deinen Blick so richten, dass du keine Menschen in deinem Blickfeld hast.
- Gleich wirst du einen Text hören (oder lesen) der dich dazu auffordert dir vorzustellen wie Gott als Person zu dir hin kommt. Lass deinen Gedanken freien Lauf, denn dann kann Gott anfangen zu sprechen.

- *(Bitte langsam lesen und Pausen machen)*
Schau dich um. Was kannst du gerade alles sehen?

Gott kommt. Er kommt langsam auf dich zu. Er schaut dich an und freut sich dich zu sehen. Er kommt näher. Was macht er? Setzt er sich zu dir ? Bleibt er stehen? Wie begrüsst er dich?

Auch du begrüsst ihn. Steht oder sitzt er neben oder vor dir? Warte ab. Halte dieses Bild fest. So wie ihr gerade seid. Will Gott dir etwas zeigen oder sagen. Gib ihm Zeit zu sprechen und dir Zeit ihn zu hören.

(Bitte gib dem/den Anderen Zeit, bevor du weiter liest, jetzt gerade hat Gott die Möglichkeit zu sprechen)

Hat sich dein Bild verändert? Was hat Gott dir gesagt, oder gezeigt? Wo ist er jetzt? Es ist Zeit sich, für den Moment, von einander zu Verabschieden. Gott geht. Du schaust ihm hinter her. Wohin geht er?

Anmerkung:

Bei dieser Übung geht es darum Gott zu begegnen und ihm überhaupt die Möglichkeit zu geben zu uns zu sprechen, oder uns etwas zu zeigen, denn oft besteht unser Beten aus unserem Reden. Wenn dir das in dieser ungewohnten Umgebung schwer gefallen ist, ist das gar nicht schlimm. So wie an dieser Station kannst du überall beten. Diese Art zu beten braucht neben ein wenig Mut auch ein wenig Übung.



3. Station: Gottes Segen

Du bist nun schon an der dritten und letzten Gebetsstation vor dem Ende des Gebetsspaziergangs. Jetzt ist es Zeit Gott um seinen Segen zu bitten. Das bedeutet Gott zu bitten, dass er dich dich begleitet und beschützt. Es bedeutet, nicht, dass nichts mehr schief gehen wird. Es bedeutet, dass du zu Gott gehörst, egal was dir passiert. Es bedeutet, dass er „Ja“ zu dir sagt.

Segnen können aber nicht nur Pfarrer oder Priester. Jeder kann segnen.

1. Wenn ihr gemeinsam unterwegs seid:

Jeder der mag, kann nun einen anderen segnen:

- Du kannst nun der Person die gesegnet wird die Hand auflegen (auf die Schulter, oder auf den Kopf) oder ein kleines Kreuz auf die Stirn malen. Schaut, dass ihr euch dabei wohl fühlt, ihr müsst auch gar nichts davon machen.
- Sprich nun ein Segensgebet für diese Person, in dem du Gott bittest die Person zu beschützen und zu begleiten. Wenn du nicht weisst, was du beten sollst, kannst du folgendes Gebet sprechen:

Der Herr segne dich und behüte dich, der Herr lasse sein Angesicht leuchten über dir und sei dir gnädig, der Herr erhebe sein Angesicht über dich und gebe dir Frieden. (4.Mose 6, 24-26)

2. Bist du alleine unterwegs:

Bitte Gott, dass er dich segnet. Wenn du nicht weißt was du beten sollst kannst du folgendes Gebet sprechen oder folgende Bibelverse über deinem Leben aussprechen.

Jesus / Gott / Vater im Himmel, ich bitte dich um deinen Segen, begleite und beschütze du mich auf meinem Weg. Amen.

Aber die auf den Herrn harren, kriegen neue Kraft, dass sie auffahren mit Flügeln wie Adler, dass sie laufen und nicht matt werden, dass sie wandeln und nicht müde werden. (Jesaja 40,31)

*Fürchte dich nicht, ich bin mit dir;
weiche nicht, denn ich bin dein Gott.
Ich stärke dich, ich helfe dir auch,
ich halte dich durch die rechte Hand meiner Gerechtigkeit. (Jesaja 41,10)*



Siehe, ich stehe vor der Tür und klopfe an. Wenn jemand meine Stimme hören wird und die Tür auftun, zu dem werde ich hineingehen und das Abendmahl mit ihm halten und er mit mir. (Offenbarung 3,20)

Denn also hat Gott die Welt geliebt, dass er seinen eingeborenen Sohn gab, auf dass alle, die an ihn glauben, nicht verloren werden, sondern das ewige Leben haben. (Johannes 3,16)

In der Hoffnung, dass du eine ganz besondere Zeit mit Gott hattest, wünschen wir dir Gottes Segen.