

Beten allein oder im kleinen Kreis: eine Anregung

Not lehrt beten, so heißt es. Dennoch kann Verlegenheit entstehen, wenn ich plötzlich beten will oder soll. Auch geübte Beter wissen von Unkonzentriertheit und Planlosigkeit, wenn sie beten wollen.

Eine bestimmte Unsicherheit beim Beten kennt auch der Beter in der Bibel, wenn er sagt: **Herr, lass dir die Worte meines Mundes und das Sinnen meines Herzens gefallen.** (Psalm 19)

Beten ist Reden mit Gott. Für die eigene Konzentration kann es gut sein, auch beim stillen Gebet den Mund zu bewegen. Das Murmeln hilft, die eigenen Gedanken zu begrenzen und zu ordnen. Die eigenen Worte werden zum hilfreichen Spiegel der Gedanken.

Beten wird zum „Sinnen“. Wie bei einer Bauberatung nicht nur gesprochen wird, sondern man vor Ort steht, schaut und nachdenkt, sich freut und sich ärgert: was ist geworden, wie könnte es weitergehen? So ist auch das Gebet ein Schauen und ein Fühlen von Worten begleitet. *Das Sinnen meines Herzens lass dir gefallen.*

Auch deshalb kann man eine Kerze anzünden. Sie öffnet die Sinne, sie regt an, Gutes zu denken und zu erwarten. Sie kann dabei an Jesus erinnern, der sagt: *Ich bin das Licht der Welt. Wer mir folgt, wird nicht im Dunklen tappen.*

(Joh 8)

Beten ist Zeit. Zeit, die ich mir nehmen muss. Und einen Ort sollte ich mir dazu aussuchen. Machen Sie es sich schön, z.B. mit einer Kerze. Die Augen

schließen, die Hände zusammenlegen kann der inneren Sammlung dienen.

Beten ist ein Warten auf die Antwort Gottes, auf sein Gefallen an unserer Initiative. *Lass dir meine Worte gefallen.* Hier wird eine Verwandlung erwartet: von Unsicherheit und Angst hin zu Frieden, Annahme und Sicherheit.

Was soll ich beten? Wir können Gott vorlegen, was uns bewegt. Oder man kann vor Gott in der Stille schweigen. Vorformulierte Gebete und Texte bieten Hilfe, ins Beten hineinzukommen. Auch Stichpunkte, die ich mir selbst gemacht habe, oder die ich bekommen habe (eine Gebetsliste) können einen Rahmen bieten.

Not lehrt beten. Dabei lässt sich ein Schatz entdecken. Es geht um unsere Verbindung mit Gott. Wir sind mit ihm verbunden und verbinden die Welt, die wir im Herzen tragen, mit ihm.

Mögliche Gebetsform bei „Licht der Hoffnung“ in Pockau:

- Kurz vor 7 Uhr am Abend zünden wir die Kerze an. Das kann in einem dunklen oder hellen Raum sein.
- Wir betrachten die Kerze. Dann sprechen wir: *Jesus, du bist das Licht der Welt. Wir vertrauen dir.*
- Jetzt beten wir, indem wir uns Zeit nehmen. Es geht nicht darum, viel oder gar alles zu sagen. Stille und Pausen sind möglich. „Das Sinnen des Herzens“ kann man finden und im Gebet ausbreiten. Beten wird zum Raum, in dem ich höre, warte, empfinde und spreche:

- **Danke, Herr,** für das Dach, unter dem wir leben ...
 - für die Menschen, die wir kennen ...
 - für die Hilfe in dieser Woche ...
 - für das Vertrauen, das du jetzt gibst.
 - für die Ordnung, in der wir leben ...
 - ...
- **Herr, wir bitten** um
 - Vertrauen und Frieden in dieser beklemmenden Zeit ...
 - Hilfe für die Opfer des Virus ...
 - Halt und Geborgenheit für Trauernde ...
 - Kraft für alle Helfer ...
 - Weisheit für Verantwortliche, für richtige Entscheidungen ...
 - Schutz und Segen für
 - die Regierung, Bundeskanzlerin ...
 - Bürgermeister ...
 - Bischöfe, Gemeinden ...
 - Nachbarn (Namen nennen)
 - Familie, Freunde (Namen nennen)
 - Jeden, der in den Sinn kommt (Namen nennen)
- Zum Schluss der Gebetszeit sprechen wir das **Vaterunser** und einen **Segen**:

*Es segne und es behüte uns Gott, der Allmächtige und Barmherzige, der Vater,
der Sohn und der Heilige Geist. Amen*
- Beim Segnen kann man sich verbeugen oder auch bekreuzigen. Es betet nicht nur der Geist. Auch unser Körper soll dabei sein.
- Im Anschluss halten wir eine Stille oder
- Singen. Vielleicht kamen beim Gebet Melodien und Texte ins Gedächtnis. Dann können wir einfach lossingen.
 - Vorschläge sind:
 - Segne uns, o Herr (Singt von Hoffnung 63) oder
 - Verleih uns Frieden gnädiglich (Evangelisches Gesangbuch 421)



Ver - leih uns Frie - den gnä - dig - lich,

Herr Gott, zu un - sern Zei - ten.

Es ist doch ja kein and - rer nicht,

der für uns könn-te strei - ten, denn du, un-ser Gott, al-lei - ne.