

GEBETSSTATION ANLEITUNG

Atemgebet - ohne Unterlass beten

Für diese Gebetsstation brauchst du:

- die ausgedruckte Anleitung
- evtl. eine bequeme Sitzmöglichkeit

Vorbereitung:

Drucke die Anleitung aus und lege sie neben eine Sitzmöglichkeit

Anleitung der Gebetsstation:

Da bildete der HERR, Gott, den Menschen aus Staub vom Erdboden und hauchte in seine Nase Atem des Lebens; so wurde der Mensch eine lebende Seele. - 1. Mose 2,7

Betet ohne Unterlass. - 1. Thess. 5,17

1. Schließ die Augen und werde still, ruhig, friedlich, offen für die Gegenwart Gottes.
2. Stell dir mit geschlossenen Augen vor, dass Jesus dir freundlich in die Augen schaut und dich fragt: „(XY,) Was willst du von mir?“ , wie bei dem blinden Mann, Bartimäus, in der Bibel.
3. Gib Gott eine einfache und direkte Antwort, die ehrlich aus deinem Herzen kommt. Deine Antwort kann ein einziges Wort sein, wie z.B. 'Frieden', 'Liebe', 'Hilfe' oder 'Selbstannahme'. Sie kann aber auch aus mehreren Wörtern bestehen wie „deine Gegenwart spüren“ oder „führe mich ins Leben“. Wie auch immer deine Antwort lautet, sie ist die Grundlage für dein Atemgebet.
4. Wähle den Namen, mit dem du am liebsten mit Gott sprichst. Kombiniere ihn mit deiner Antwort auf die Frage, die Gott dir gestellt hat. Dies ist dein Gebet.
5. Atme ein mit der Anrede Gottes und atme aus mit dem Wort oder den Worten, die dein Bedürfnis oder deine Bitte ausdrücken.

Beispiele für Atemgebete

- Jesus, lass mich deine Liebe spüren.
- Herr, zeige mir deinen Weg.
- Heiliger, heile mich.
- Jesus Christus, erbarme dich.
- Vater (Abba), lass mich deine Gegenwart spüren.
- Guter Hirte, suche mich.
- Gekreuzigter, stärke mich.



Atemgebet - ohne Unterlass beten

Da bildete der HERR, Gott, den Menschen aus Staub vom Erdboden und hauchte in seine Nase Atem des Lebens; so wurde der Mensch eine lebende Seele. - 1. Mose 2,7

Betet ohne Unterlass. - 1. Thess. 5,17

Wenn ein Gebet mit dem Atem verbunden wird und über lange Zeit immer wieder eingübt wird, dann 'betet' es irgendwann einfach in uns weiter - wie ein 'Ohrwurm' - auch in Paniksituationen bewährt!

1. Schließ die Augen und werde still, ruhig, friedlich, offen für die Gegenwart Gottes.
2. Stell dir mit geschlossenen Augen vor, dass Jesus dir freundlich in die Augen schaut und dich fragt: „(XY,) Was willst du von mir?“ , wie bei dem blinden Mann, Bartimäus, in der Bibel.
3. Gib Gott eine einfache und direkte Antwort, die ehrlich aus deinem Herzen kommt. Deine Antwort kann ein einziges Wort sein, wie z.B. 'Frieden', 'Liebe', 'Hilfe' oder 'Selbstannahme'. Sie kann aber auch aus mehreren Wörtern bestehen wie „deine Gegenwart spüren“ oder „führe mich ins Leben“. Diese Worte sind die Grundlage für dein Atemgebet.
4. Wähle den Namen, mit dem du am liebsten mit Gott sprichst. Kombiniere ihn mit deiner Antwort auf die Frage, die Gott dir gestellt hat. Dies ist dein Gebet.
5. Atme ein mit der Anrede Gottes und atme aus mit dem Wort oder den Worten, die dein Bedürfnis oder deine Bitte ausdrücken.

Beispiele:
Jesus, deine Liebe; Herr, zeige mir deinen Weg;
Heiliger, heile mich; Jesus Christus, erbarme dich;
Vater (Abba), lass mich deine Gegenwart spüren;
Guter Hirte, suche mich; Gekreuzigter, stärke mich.

