Ankommen

… und empfänglich werden.

Gib deiner Seele etwas **Zeit**, um aus dem Gedankenchaos des Alltags in die **Ruhe** zu finden.
Eine gute Möglichkeit ist es, über die fünf Sinne in die **Wahrnehmung** zu kommen.

Sieh die Welt mit anderen Augen,
schau zu, wie die aufgewühlten Partikel sich setzen,
spüre das Gewicht,
fahre die Rillen entlang,
folge dem Klang,
schmecke und rieche.

„Die wesentlichen Dinge kannst du nicht machen, sondern nur empfangen. Aber du kannst dich empfänglich machen.“
(Martin Schleske)

Loslassen

Bete mit Symbolen:

Bring deine Schuld ans Kreuz und sieh zu, wie sie sich auflöst.

Leg am Kreuz ab, was dich belastet.

Bring die Menschen, die du „auf dem Herzen trägst“, zu Jesus.

Wenn du dein Gebet zusätzlich in Worte fassen möchtest, findest du auf den Karten passende Gebetsinspirationen.

Wenn du möchtest, schreib deine Gebetsanliegen auf einen Zettel und leg ihn in die Box.
Wir werden dafür beten.

Fragen

Lass dir von Jesus Fragen stellen.

Wenn du möchtest, lies den Kontext der Frage auf der Rückseite der Karte.
Lass dir Zeit für die Antwort und mach dir bewusst, dass Jesus jetzt hier bei dir ist.
Erinnere dich, dass er ***für*** dich ist und du mit ihm sprechen darfst wie mit einem Freund, wie mit einem Bruder.

Stell Jesus Fragen.

Die Fragen auf den Karten eignen sich gut für einen Einstieg in diese Form des Betens.
Wenn du die Frage gestellt hast, stell dir eine weiße Leinwand vor und schau, was vor deinem inneren Auge darauf erscheint.
Widerstehe der Versuchung, gedanklich an dem herumzuknobeln, was dir in den Sinn kommt.
Spüre hin. Schau. Frag weiter.
Doch beiß dich nicht fest:
Wenn etwas verwirrend oder unangenehm wird, gib es an Jesus ab und versuch es für den Moment mit einem anderen Gebetszugang.

Eintauchen

Tauch ein in Worte der Bibel.

Lies den Text langsam, Satz für Satz.
Wiederhole einzelne Sätze und betone dabei jeweils ein anderes Wort.
Spricht dich ein Wort besonders an?

Tauch ein in Bilder der Bibel.

Deine Fantasie ist ein Geschenk von Gott.
Was wäre, wenn er sie als eine Möglichkeit der Kommunikation mit ihm geschaffen hat?
Versetze dich in die abgebildete Szene hinein.
Was siehst du? Was hörst du?
Was fühlst du?

Atelier

Hier gibt es kein Richtig oder Falsch, kein Schön oder Hässlich.

Wir laden dich ein, wie ein kleines Kind an diesen Tisch zu kommen und etwas für deinen Vater im Himmel zu gestalten. Das ist pure **Anbetung**. Und wenn schon menschliche Eltern hingerissen sind von dem, was andere vielleicht „Krickelkrakel“ nennen würden - wieviel mehr er!

Ein Vorschlag: Lade ihn ein, das Bild durch seinen Geist mitzugestalten. Die Chancen stehen gut, dass du im Anschluss oder im Laufe der nächsten Zeit erstaunt feststellst, dass du eine **Botschaft von Gott** an dich zu Papier gebracht hast.

Ein leichter Einstieg ist es, eine Collage zu gestalten: Blättere in den Heften, schneide aus und klebe auf, was dich spontan anspricht. Fällt dir dazu ein Wort ein? Ein Bibelvers? Eine Begebenheit? Schreibe, male, krickele - niemand außer Gott und dir muss das Ergebnis zu Gesicht bekommen!

Lasten abgeben

Jesus, du bist „Immanuel“ - „Gott ***mit*** uns“.
Mit mir. Jetzt, hier, an diesem Ort.
Jesus, du bist Gott ***für*** uns (siehe Römer 8,31).
Gott für mich, auf meiner Seite.
Ich lade dich ein in das Schwere in meinem Herzen.
Ich öffne dir die Tür zu diesem Raum.

Komm hinein in den Schmerz über das, was ich verloren habe.
Komm hinein in die Trauer über das, wonach ich mich gesehnt und was ich nicht erhalten habe.
Komm hinein in die Enttäuschung, dass du nicht so gehandelt hast, wie ich gehofft und geglaubt habe.
Komm hinein in die Zweifel.
Komm hinein in Sorge und Furcht,
Schuld und Scham,
Unvergebenes und Bitterkeit.

Hier bin ich, so wie ich bin.

Ich lasse das Schwere los in deine Hände.
Es war ein Teil von mir, aber jetzt darfst du es tragen.
Ich bin bereit, das Neue zu empfangen, das du mir geben möchtest.

Amen.

Menschen loslassen

Vater, ich vertraue dir diese Person an.
In deinen Händen ist sie besser aufgehoben als in meinen, deine Liebe für sie ist größer, deine Fürsorge reicher.

Ich segne diesen Menschen durch Jesus in der Kraft deines Geistes und vertraue darauf, dass du dich jetzt um ihn kümmerst.

Danke! Amen.

Schuld bekennen

Wenn wir aber unsere Sünden bekennen, dann erweist sich Gott als treu und gerecht: Er wird unsere Sünden vergeben und uns von allem Bösen reinigen.
(1. Johannes 1,9)

Nimm eine Tablette und benenne deine Schuld in einem kurzen Gebet vor Gott. Bitte ihn um Vergebung. Dann lass die Tablette los … und sieh zu, wie sich deine Schuld vor Gott auflöst.

An der Straße saßen zwei Blinde. Als sie hörten, dass Jesus kam, begannen sie zu rufen: »Herr, Sohn Davids, hab Erbarmen mit uns!«
Die Leute ermahnten sie, doch still zu sein, aber sie schrien nur noch lauter: »Herr, Sohn Davids, hab Erbarmen mit uns!«
Jesus blieb stehen und fragte sie: **»Was soll ich für euch tun?«**

Matthäus 20,30-32

Und die zwei Jünger hörten ihn reden und folgten Jesus nach.
Jesus aber wandte sich um und sah sie nachfolgen und sprach zu ihnen: **»Was sucht ihr?«**

Johannes 1,38

Einer der Männer, die dort lagen, war seit achtunddreißig Jahren krank.
Als Jesus ihn sah und erfuhr, wie lange er schon krank war, fragte er ihn: **»Willst du gesund werden?«**

Johannes 5,5-6

Von da an wandten sich viele seiner Jünger von ihm ab und folgten ihm nicht mehr nach.
Da fragte Jesus die Zwölf: **»Werdet ihr auch weggehen?«**

Johannes 6,66-67

Da rief Jesus seine Jünger zu sich und sagte: »Mir tun diese Menschen leid. Ich will sie nicht hungrig wegschicken.«
Die Jünger erwiderten: »Wo sollen wir genügend zu essen für alle hernehmen?«
Jesus fragte: **»Wie viele Brote habt ihr dabei?«** Sie antworteten: »Sieben, und ein paar kleine Fische.«
Da wies Jesus die Menschen an, sich hinzusetzen.
Er nahm die sieben Brote und die Fische, dankte Gott, zerteilte sie und gab sie den Jüngern, die das Essen an die Menge weitergaben.
Alle aßen, bis sie satt waren, und als am Ende die Reste eingesammelt wurden, waren sogar sieben große Körbe voll übrig!

Matthäus 15,32-37

Daraufhin sagten selbst einige seiner Jünger: »Das ist ungeheuerlich. Wie kann man das glauben?«
Jesus wusste, dass seine Jünger sich über seine Worte aufregten; deshalb sagte er zu ihnen: **»Nehmt ihr daran Anstoß?«**

Johannes 6,61

Als Jesus in die Gegend von Cäsarea Philippi kam, fragte er seine Jünger: »Für wen halten die Leute den Menschensohn?«
»Nun«, erwiderten sie, »manche sagen, er ist Johannes der Täufer, andere sagen, Elia, und wieder andere halten ihn für Jeremia oder einen der anderen Propheten.«
Daraufhin fragte er sie: **»Und was meint ihr, wer ich bin?«**

Matthäus 16,13-15

Sie blickte über ihre Schulter zurück und sah jemanden hinter sich stehen. Es war Jesus, aber sie erkannte ihn nicht.
»Warum weinst du?«, fragte Jesus sie. **»Wen suchst du?«**

Johannes 20,14-5