

# „Gebet in Veränderung“

## Ziel und Hintergrund des Gottesdienstformats

Ein Gedanke zuvor:

**Gebet verändert zu allererst uns.** Bevor es sinnvoll ist, darüber nachzudenken, was Gebet verändern kann, womöglich bewirkt, ist es ein großer persönlicher Gewinn, Gebet als einen Prozess der eigenen Veränderung wahrzunehmen. Wer betet, wandelt sich.

So verstanden ist **Gebet eine Art Selbstreflektion**, und ich stelle mir beim Beten Fragen: Was geht mich das an? Was geht mir nahe? Was bleibt mir - trotz Gebet - eher verschlossen? Welche Form des Betens liegt mir, welche eher nicht? Welche Gefühlsregungen erscheinen in mir (Glück, Zorn, Wut, Klage, Dankbarkeit, Nervosität, Wehmut, Sehnsucht ...)? Woran merke ich: Jetzt ist etwas zu tun!?

Diese Gottesdienstanregung ist eigentlich **kein Format, das sich vornehmlich „nach außen“ richtet.**

Vielmehr soll die Gemeinde, die sich auf einen Veränderungsprozess einlässt, dadurch motiviert werden, betende Gemeinde zu sein.

Gebet ist eine Grundregung christlicher Kirche. Die Ausdrucksformen sind variantenreich. Die persönlichen Vorlieben und Überzeugungen mindestens genauso vielfältig. Dem soll Rechnung getragen werden.

Gebet soll in verschiedenen Formen und spirituellen Eigenarten den Change-Prozess begleiten.

Gedacht ist an eine dreifache Dimension des Betens. Orientierung bieten kann dabei das Gemeindemodell, das die Projektgruppe „Angebote“ entwickelt hat.

Darin geht es um die wohlbekannteste Beziehung zu Gott, zur/m Nächsten und zu mir selbst. Bewusst werden diese drei Dimensionen jedoch nicht voneinander abgegrenzt, sondern ineinander verwoben und sich gleichwertig ergänzend dargestellt.

## Wer kann bei diesem Format mitmachen (Altersgruppe)?

Das Format kann mit fast allen Altersgruppen durchgeführt werden; es variiert dann eben in den Gebetsformen.

## Geeignete Zeiten und Orte für das Format

„Normale“ Gottesdienstzeiten, Sondergottesdienste, aber auch für Kleingruppen, Sonntagsschulen, Teeny- oder Jugendkreise geeignet. Man muss dann halt Lieder oder Methoden anpassen.

Wählt man Gebetsformate, die weniger „klassisch“ sind, eignet sich das Format durchaus auch für Gästegottesdienste oder für Personen, denen das Beten bislang eher schleierhaft vorkam.

## Aufwand der Vorbereitung (Material, Personen etc.):

**Der Aufwand ist an sich gering.** Je nach Gebetsform braucht es hier und da ein wenig Material.

Wird mit musikalischer Begleitung gesungen, sind Musiker:innen vonnöten.

Die Leitung des Gottesdienstes (oder in welchem Format die Impulse auch sonst aufgegriffen werden) sollten Leute übernehmen, die ein wenig moderatörisch begabt sind. Es ist nicht schlecht, wenn man sowohl

einfühlsam als auch locker sein kann. Erklärungen sollten frei vorgetragen werden. Möglichst wenig „kirchliche“ Sprache bitte.

## **Ablauf**

**Es wird hier kein fertiger Ablauf präsentiert.** Den kann jede/r dem Anlass gemäß selbst leicht erstellen. Zur eigenen Denkarbeit gehört, einzelne Gebetsanregungen miteinander zu kombinieren oder in eine sinnvolle Reihenfolge im Verlauf z.B. eines Gottesdienstes zu bringen. Wo gesungen wird, nehme man die Art von Liedern, die für die jeweilige Situation passt.

Man kann die Auflistung unten auch als eine Art „Steinbruch“ verwenden und einzelne Gebetsformate für den jeweiligen Gottesdienst- oder Veranstaltungstypus herausgreifen.

## **Gebetsformate** in Kurzbeschreibung

Was im Folgenden *nicht* kommt: Die eher geläufigen oder gewohnten Arten des Betens, die man vom Gottesdienst kennt (z.B. Eingangsgebet, Psalmen im Wechsel, Gebet nach der Predigt, klassische Fürbitte, Kerzen entzünden, Steine ablegen, Anbetungszeiten, Vaterunser...).

Alle Anregungen sollen zudem dazu führen, selbst kreativ zu werden. Veränderung beginnt auch da, wo wir neue Formen ausprobieren, oder: Neue Formen sind Zeichen, dass wir Veränderung zulassen.

Selbstverständlich kennen alle, die das hier alles lesen, auch noch weitere kreative Gebetsformen. Wer mag, kann diese gern weitergeben (siehe Adresse unten).

Die nachfolgende Auflistung ist unsortiert:

## **Sprungbrett-Psalm**

Bibeln oder Psalmenausgaben für alle. Psalmen durchblättern. Auf einen Gedanken stoßen. Nicht weiterlesen. Von dort aus los beten, 1-2 Minuten. Wenn es passt, kann sich ein kleiner Austausch anschließen, oder Murmelgruppen.

## **Gebet falten**

Nimm ein Blatt Papier. Falte gedankenverloren und denke dabei an jemanden oder eine Situation. Wende und knicke deine Gedanken wie das Papier. Wundere dich nachher über die Form, die du gefaltet hast. Das Ergebnis einstecken und irgendwann nochmal anschauen und darüber nachdenken, bzw. nachbeten. Dauer: ca. 2 Minuten

## **Klage & Dank**

Moderator:in oder „Vorbeter:in“ sagen ein paar Worte darüber, dass man im Gebet klagen genauso wie danken kann. Gebetet wird dynamisch mit kurzen Satzvollendungen zum immer gleichen Anfang. Eine/r beginnt immer laut den Satz. Jemand aus der „Gemeinde“ beendet laut mit wenigen Worten. Erst klagen, dann danken. So geht's z.B.:

„Gott, wir klagen dir ... - die himmelschreiende Ungerechtigkeit!“

„Gott, wir klagen dir ... - dass X so schwer krank ist!“

„Gott, wir klagen dir ... - das Leid von Millionen Menschen auf der Flucht!“

usw.

„Gott, wir danken dir ... - für einen Tag, an dem es endlich regnet“

„Gott, wir danken dir ... - für die tolle Pflegekraft, die mich jeden Tag betreut.“

usw.

Es darf auch ruhig laut, ärgerlich, fröhlich – irgendwie emotional sein. Wichtig ist: Nur den Gebetsanfang kurz beenden. Viele Worte sind nicht erlaubt.

Das alles kann ein kurzes Gebetsformat werden, oder auch länger, wenn sich viele beteiligen. Oft entwickelt sich eine gute Dynamik. Wer dies Klagen & Danken leitet, setzt dann irgendwann einen Punkt. Möglich ist auch, mit einem gemeinsamen Vaterunser zu enden.

### **Zeitung beten**

Verteile Zeitungsmeldungen (kurze oder lange). Nach einer kleinen Lesezeit fordere dazu auf, zu den Meldungen eigene Gebetsworte zu formulieren (echt kurz, drei, vier Sätze, nicht mehr). Eine laute Gebetsrunde wäre super. Wo das eher nicht so geht, kann man auch eine Minute Stille anbieten.

### **Körper beten**

Höre in deinen Körper hinein. Wo zwickt's, wo tut etwas weh? Konzentriere dich darauf in der Stille, bete, meditiere dahin. Blicke jedoch auch innerlich von dir weg, weil es ja anderen ähnlich geht. Denke im Beten auch an sie, z.B. jemanden, die/den du kennst. Dauer variabel (besser 4-5 Minuten, als nur ganz kurz). Dies Gebetsformat kann eingeleitet werden mit dem Fokus auf bewusstes Atmen.

### **Gebetsdomino spielen**

Wer Lust hat, das altbekannte Dominospiel thematisch zu verarbeiten (auch z.B. in einem Predigtimpulsteil oder anderen Teilen eines GoDis), kann für das Beten die Spielregel aus Domino heranziehen, dass man ja immer nur anlegen darf, wenn die Zahl des einen Steins an den anderen passt (also etwa eine 3 an eine 3). Wenn jetzt gebetet wird, soll sich der Schlussgedanke des einen Gebets an den nachfolgenden anschließen. Das geht bei „geübten Lautbeter:innen“ natürlich besser als bei Leuten, die darin wenig Übung haben, oder überhaupt beim Lautbeten lieber den Raum verlassen. Das A & O ist auch hier die Ermutigung zum Kurzfassen. Und der Hinweis: Beten ist (selbstverständlich!) auch Nachdenken.

### **Bäume umarmen**

In der Natur sind wir gut aufgehoben. Gottesdienste im Grünen machen vielleicht Lust, Bäume zu umarmen, Blumen sanft zu berühren ohne sie zu pflücken, sachte über's Gras zu streichen, in eine Handvoll Erde zu riechen ...

Sage ein paar Worte zur guten Schöpfung und lade ein, einige Minuten still zu meditieren und den Geist Gottes in aller Kreatur zu erfahren.

### **Johannes & Jesus**

Verteile Bilder einer sog. „Christus-Johannes-Gruppe“. Das sind meist mittelalterliche, plastische Darstellungen vom Jünger Johannes, wie er an der Brust Jesu ruht. Fordere auf zum „hörenden oder schauenden Gebet“. Was nimmst du wahr? Was regt sich in dir? Sei im Gebet bewusst „ergebnisoffen“. Es kann sein, es regen sich Sehnsüchte nach Liebe und Geborgenheit. Es kann aber auch sein, da passiert garnix. Auch ok.

## **Antikriegsgebet**

Projiziere eine Weltkarte, aus der hervorgeht, in welchen Ländern es gerade bewaffnete Konflikte, Krieg oder Massenfluchtbewegungen gibt.

Betet konkret und namentlich für diese Länder um Frieden und Gerechtigkeit. Ein paar Infos zu einzelnen Ländern sind natürlich hilfreich, je nachdem, wie tief man auch einsteigen will.

## **Das Standpunkthinterfragegebet**

Stellt euch hin und sucht einen möglichst guten Stand. Denkt an mindestens einen Standpunkt oder eine Überzeugung, die ihr als Person habt (z.B. Pünktlichkeit, Durchhalten, das (xy) tut man nicht, jede/r sollte ..., ich muss ..., Stil, Kleidung, Lebensgewohnheit, sexuelle Orientierung ...). Bitte Gottes Geist in der Stille, die/er/n Standpunkt/e zu hinterfragen.

Wenn Gruppen offen sind, oder sich der Anlass anbietet, kann man darüber auch in ein Gespräch kommen.

## **Riechen & Beten**

Es muss ja kein Weihrauch sein! Plane eine stille Zeit ein, in der Räucherwerk benutzt wird (z.B. Baumharz mit Tannennadeln). Methoden des Räucherns gibt es genug, und es ist überhaupt nicht verschwurbelt esoterisch, den Duft des Räucherwerks mit den eigenen Gebetsgedanken zu kombinieren. Am besten sitzt man bequem und betrachtet sich in einigen Minuten Stille selbst. Beschnuppere deine inneren Regungen und lege sie Gott hin.

## **Tierisch beten**

Wer eine Kiste Schleich®tiere oder andere Tierfiguren hat, kann dazu auffordern: Nehmt euch ein Tier, das gerade zu eurer Stimmungslage oder einer Erinnerung passt. Macht ein Gebet daraus. Das geht in aller Stille oder laut in einer Gebetsgemeinschaft.

## **Ein Bauwerk beten**

Eine gewisse Menge Bausteine (egal ob aus Holz, Stein o.ä.) liegt bereit. Jemand fordert dazu auf, vorne oder in der Mitte (je nach Örtlichkeit) ein Bauwerk zu errichten. Alle, die mitmachen, verbinden ihren „Stein“, den sie beitragen, still mit einem Gebet. So wächst ein Bau, der sehr kreativ und individuell sein wird, ein Haus der lebendigen Steine, voller Dank und Bitten, Sehnsüchten und allen möglichen Lebenswirklichkeiten. Hintergrundmusik ablaufen lassen.

## **Gebetsspaziergang mit fotografischem Gedächtnis**

Die ganze Gruppe läuft durch den Ort oder die Stadt/den Stadtteil. Unterwegs machen alle, die wollen, mit Smartphones Bilder von neuralgischen Punkten (das kann etwas Schönes oder weniger Tolles sein). Die Bilder zu einer Adresse posten. Nach Rückkehr in der Kirche kurz eine Bilderfolge per Beamer an die Wand werfen. Beten für das, was man sieht.

Dafür sollte man ein bisschen Zeit einplanen. Vielleicht zwei Stunden.

## **Mittagsläuten**

Veränderung beginnt in uns zuerst. Weise immer wieder in Gottesdiensten darauf hin, sich jeden Mittwoch (also in der Mitte der Woche) um 12:00 Uhr für fünf Minuten (oder weniger) innerlich zu sammeln, egal wo

man gerade ist. Denke an Veränderung, bete dafür, stelle dich in den Strom der Zeit, die von einer auf die andere Sekunde eine andere ist. So wird Gebet zur Vernetzung, ob Du bei der Arbeit bist, zuhause, im Urlaub, im Krankenhaus ...

Dieter Jäger | Pastor | Systemischer Therapeut/Familientherapeut (DGSF)  
Bezirk Waiblingen-Hegnach und Remseck  
Kleine Gartenstr. 11 | 71334 Waiblingen-Hegnach  
Tel. 07151-52510 | [dieter.jaeger@emk.de](mailto:dieter.jaeger@emk.de)