

Beten zu Fuß

Ideen für eine Gebetszeit im Gehen (alleine oder in einer Gruppe)

Zusammengestellt von Ruth Müller, ruth.mueller@akg-kiel.de, Januar 2021

Wichtig für diese Zeit ist, die eigenen Gedanken 'einzufangen' und auf Gott auszurichten. Mehr hinhören, als selber reden: **Gott zuhören.**

Mögliches Einstiegsgebet:

„Vater im Himmel, hier bin ich, um mit Dir Zeit zu verbringen, hilf mir dich zu hören. Danke, dass du mich hörst.“

Praktische Tipps:

Mir hilft es, wenn ich mir eine bestimmte Zeit vornehme: z.B. 30 / 40 / 60 Minuten. (Wecker stellen). Als Einstieg sind 20-30 Minuten gut, praktiziere dies ein paar Tage, dann verlängere die Zeit.

Wenn ich losgehe, finde ich den Rhythmus im Gehen, der mit meinem Atem in Einklang kommt. Dafür brauche ich oft die ersten 10 Minuten, bis mein Atem regelmäßig und tief ist, meine Geschwindigkeit damit übereinstimmt und meine Gedanken nicht mehr kreisen.

Bevor ich losgehe, nehme ich mir ein Wort /ein Satz aus der Bibel vor, mit dem ich mit Gott ins Gespräch gehen will. Oft ist es der Satz für den Tag aus den Losungen. Z.B. 'Gnade und Wahrheit' / 'Finsternis und Licht' oder 'Barmherzigkeit'

Diese Worte 'erlaufe ich mir' zu Beginn, in dem ich z.B. pro Schritt eine Silbe laut ausspreche. Damit fokussiere ich meine Gedanken auf das Wort.

Unterwegs:

- Höre ich hin: Jesus, was willst du mir darüber heute sagen?
- Spreche ich laut, sofern ich auf einem unbelebten Weg bin.
- Singe ich aus vollem Herzen (coronabedingt nur alleine)
- Bin ich still und gehe im Rhythmus
- Schütte ich mein Herz bei Gott aus...

Wenn ich mit anderen unterwegs bin, halten wir 1 – 2mal unterwegs an und tauschen kurz aus, was wir hören/ was uns beschäftigt / beten....
Oder wir singen gemeinsam
Am Ende schließen wir mit einem Austausch und gemeinsamen Gebet ab

Idee für einen Weg ab 60 Minuten:

Das erste Drittel der Zeit gehe der Frage nach:

Wer ist Gott, wie hat er sich mir bisher gezeigt?

Wer ist Jesus Christus, welche Bedeutung hat sein Leben, sein Sterben, seine Auferstehung?

Wer ist der Heilige Geist, wie wirkt er?

Lobe und danke Gott für das, wer ER ist! (Laut reden)

Das zweite Drittel der Zeit gehe der Frage nach:

Wer bin ich in Jesus? Was habe ich durch Ihn bekommen?

Lobe und danke Jesus, für das, was er für dich getan hat!

Letztes Drittel der Zeit kannst du alles, was dich beschäftigt, dir von deiner Seele in Gottes Herz reden.



Jes 65,24: „Und es soll geschehen: Ehe sie rufen, will ich antworten; wenn sie noch reden, will ich **hören**.“