

## **Gebetsspaziergang – Vorschläge**

zusammengestellt v. Marion Assmann Januar 2021

### **Begrüßung und Vorstellung -**

damit wir wissen mit wem wir auf dem Weg sind.

*Wir gehen 5 Minuten...*

### **Gebetsspaziergang - das Leben ist oft kein Spaziergang**

Paulus redet vom Langstreckenlauf...

#### **2. Timotheus 4, 7**

Ich habe den guten Kampf gekämpft, ich habe den Lauf vollendet,  
ich habe Glauben gehalten...

Wir sind auf dem Weg – was ist unser Ziel?

*Wir gehen 5 Minuten - Austausch*

**Goethe** hat gesagt: Das **Gebet** ist das Atemholen der Seele.

Gehen - Atemholen, tief durchatmen

*Wir gehen... – konzentrieren uns auf das Atmen*

### **Gott kennt mich - Psalm 139, 1 - 3. 24**

**Herr, du erforscht mich und kennst mich.**

Ich sitze oder stehe auf, so weißt du es.

Du verstehst meine Gedanken von ferne.

Ich gehe oder liege, so bist du um mich und siehst all meine Wege.

Jeder Schritt den ich mache, ist dir bekannt.

*Wir gehen... Nachdenken*

### **Gebetstext aus Südafrika**

**Lass mich langsamer gehen, Herr,**

entlaste das eilige Schlagen meines Herzens  
durch das Stillwerden meiner Seele.

Lass meine hastigen Schritte stetiger werden  
mit dem Blick auf die ewige Zeit der Ewigkeit.

Gib mir inmitten der Verwirrungen des Tages  
die Ruhe der ewigen Berge.

Löse die Anspannung meiner Nerven und Muskeln  
durch die sanfte Musik der singenden Wasser,  
die in meiner Erinnerung lebendig sind.

**Lass mich langsamer gehen,**  
um eine Blume zu sehen,  
ein paar Worte mit einem Freund zu wechseln,  
einen Hund zu streicheln,  
ein paar Zeilen in einem Buch zu lesen.

**Lass mich langsamer gehen,**  
Herr, und gib mir den Wunsch,  
meine Wurzeln tief in den ewigen Grund zu senken,  
damit ich emporwachse zu meiner wahren Bestimmung.  
*Wir gehen... Nachdenken*

### **Psalm 36, 6 – 10**

Herr, deine Güte reicht, soweit der Himmel ist.  
Und deine Wahrheit, soweit die Wolken gehen.  
Deine Gerechtigkeit ragt hoch wie die ewigen Berge  
und deine Urteile gründen tief wie das Meer.  
Herr, du hilfst Menschen und Tieren.  
Wie köstlich ist deine Güte, Gott, dass Menschenkinder  
unter dem Schatten deiner Flügel Zuflucht haben!  
Sie werden satt von den reichen Gütern deines Hauses,  
und du tränkst sie mit Wonne wie mit einem Strom.  
Denn bei dir ist die Quelle des Lebens,  
und in deinem Lichte sehen wir das Licht.  
*Wir gehen... Eigenschaften von Gott aufzählen: Gott ist...*

### **Psalm 100**

Jauchzet dem Herrn, alle Welt!  
Dienet dem Herrn mit Freuden,  
kommt vor sein Angesicht mit Frohlocken!  
Erkennt, dass der Herr Gott ist!  
Er hat uns gemacht und nicht wir selbst  
zu seinem Volk und zu Schafen seiner Weide.  
Gehet zu seinen Toren ein mit Danken,  
zu seinen Vorhöfen mit Loben.  
Danket ihm, lobet seinen Namen!

Denn der Herr ist freundlich  
und seine Gnade währet ewig  
und seine Wahrheit für und für. Amen

**Danken schützt vor wanken. Loben zieht nach oben.**

*Wir gehen und entwickeln einen alphabetischen Lobpsalmen.*

*Jeder Satz beginnt mit einem Buchstaben des ABC.*

*Im Wechsel aufsagen...*

*z.B. Alle Tage meines Lebens will ich gut über Gott reden*

*Beruhigend ist das Wissen: Gott ist da!...*

### **Psalm 103, 1 - 2**

Lobe den Herrn meine Seele

und was in mir ist, seinen heiligen Namen!

Lobe den Herrn meine Seele und vergiss nicht,

was er dir Gutes getan hat.

*Wir gehen... Was hat er mir Gutes getan?*

*Wofür möchte ich danken? (Das Aussprechen ist Gebet!)*

### **Aus Psalm 62**

**Meine Seele ist stille zu Gott**, der mir hilft.

Denn er ist mein Fels, meine Hilfe, mein Schutz,  
dass ich gewiss nicht fallen werde.

Aber sei nur stille zu Gott, meine Seele,  
denn er ist meine Hoffnung.

**Er ist mein Fels**, meine Hilfe und mein Schutz,  
dass ich nicht fallen werde.

Bei Gott ist mein Heil und meine Ehre,  
der Fels meiner Stärke,  
meine Zuversicht ist bei Gott.

**Nichts ist Gott zu klein.**

*Wir gehen... und beten für Menschen  
(Anliegen der Allianz Gebetswoche)*

### **Psalm 37, 5**

Befiehl dem Herrn deine Wege,

und hoffe auf ihn, er wird's wohl machen!

**Der Herr segne dich,**

so wie die Sonne, die die Blumen zum Leuchten bringt.

**Der Herr segne dich,**

so wie der Regen, der den Pflanzen den Saft zum Leben gibt.

**Der Herr segne dich,**

so wie der Wind, der die schwarzen Wolken vertreibt.

**Der Herr segne dich,**

so wie der Schnee, der alles Schmutzige zudeckt.

**Der Herr segne dich,**

so wie der Tag, der dich zum neuen Leben erweckt.

**Der Herr segne dich,**

so wie die Nacht, die dir die Ruhe gönnt von des Tages Lasten  
und dich stärkt für neues Tun. *Kurt Rommel*

*Wir gehen... und beten im Takt der Füße das „Vater unser“*

**Gott kennt unsere Wege.**

Wege die wir schon gegangen sind  
und Wege die wir noch gehen werden.

Wie sieht unser Weg im Moment aus?

Ist er glatt und eben –

dass ich fröhlich voller Zuversicht voranschreite?

Ist er holprig, uneben,

so dass ich nur mühsam vorankomme.

Ist er voller Hindernisse?

Hat mir jemand Steine in den Weg gelegt?

Habe ich das Gefühl Umwege zu laufen?

Geht es bergauf, geht es bergab?

Komme ich im Sand nur mühsam vorwärts?

Warte ich gerade durch Wasser,

welches mir fast bis zum Hals steht?

Befinde ich mich ständig auf der Überholspur?

Oder ist mein Weg so wacklig geworden,  
dass ich Angst habe zu fallen?

**Herr, leite mich auf deinem Weg,**

**auf dem Weg nach dem ewigen Zuhause.**

*Marion Assmann*