

GEBETSSTATION: WAHLEN

Halte inne

Für die Organisatoren

Material:

- einen bequemen Platz zum Sitzen
- evtl. ein kleines Zelt
- evtl. Kissen und Decken
- evtl. Lichterketten
- evtl. „Ich bin“ Worte

Umsetzung:

Das kann einfach eine gemütliche Nische mit Kissen und Decken am Boden oder einem bequemen Sessel oder Sofa sein. Richte einen gemütlichen Ort ein und platziere die Anleitung im Blickfeld:



Für die Gebetsstation:

Sei still und erkenne, dass ich Gott bin.

Psalm 46,10

Anleitung:

Die Bibel sagt uns, wir sollen einander ermutigen und den Leib Christi aufbauen.

- Dieser Ort ist für dich da, um bei Gott zur Ruhe zu kommen und dich daran zu erinnern, wer Gott ist und wie groß Gottes Möglichkeiten sind, den Lauf einer Nation zu beeinflussen. Halte dir Gottes Größe und Souveränität, Güte und Barmherzigkeit vor Augen.
- Wenn es dir schwerfällt, inne zu halten, stell auf deinem Handy einen Timer für 10 Minuten ein, sodass du nicht ständig auf die Uhr schaust.
- Setz dich bequem hin und atme bewusst und tief ein und aus. Lade den Heiligen Geist ein. Nimm wahr, wie dein Körper sich anfühlt – vom Kopf bis zu den Füßen – spanne deine Muskeln an und lass locker.
- In deinem Kopf dreht sich das Gedankenkarussell? Lass dich nicht entmutigen – halt deine Gedanken Gott hin.
- Versuch mal, mit deinem Atem zu beten. Nimm dir einen kurzen Vers oder eine Aussage über Gott vor und bete sie mit deinem Einatmen und deinem Ausatmen. ZB mit Ich-bin-Worten: „Du bist der allmächtige Gott.“ / „Du bist Herr.“ / „Du bist der Herr, der heilt.“
- Sei offen für Gottes Reden: Kommt dir ein Wort, ein Bild, ein Bibelvers oder etwas anderes in den Sinn?
- Wenn die 10 Minuten abgelaufen sind, danke Gott für die gemeinsame Zeit.

Halte inne

Sei still und erkenne, dass ich Gott bin.

Psalm 46,10

Anleitung:

Die Bibel sagt uns, wir sollen einander ermutigen und den Leib Christi aufbauen.

- Dieser Ort ist für dich da, um bei Gott zur Ruhe zu kommen und dich daran zu erinnern, wer Gott ist und wie groß Gottes Möglichkeiten sind, den Lauf einer Nation zu beeinflussen. Halte dir Gottes Größe und Souveränität, Güte und Barmherzigkeit vor Augen.
- Wenn es dir schwerfällt, inne zu halten, stell auf deinem Handy einen Timer für 10 Minuten ein, sodass du nicht ständig auf die Uhr schaust.
- Setz dich bequem hin und atme bewusst und tief ein und aus. Lade den Heiligen Geist ein. Nimm wahr, wie dein Körper sich anfühlt – vom Kopf bis zu den Füßen – spanne deine Muskeln an und lass locker.
- In deinem Kopf dreht sich das Gedankenkarussell? Lass dich nicht entmutigen – halt deine Gedanken Gott hin.
- Versuch mal, mit deinem Atem zu beten. Nimm dir einen kurzen Vers oder eine Aussage über Gott vor und bete sie mit deinem Einatmen und deinem Ausatmen. ZB mit Ich-bin-Worten: „Du bist der allmächtige Gott.“ / „Du bist Herr.“ / „Du bist der Herr, der heilt.“
- Sei offen für Gottes Reden: Kommt dir ein Wort, ein Bild, ein Bibelvers oder etwas anderes in den Sinn?
- Wenn die 10 Minuten abgelaufen sind, danke Gott für die gemeinsame Zeit.