

# Anregungen für die persönliche Stille



***Wenn du beten willst, zieh dich zurück in dein Zimmer, schließ die Tür hinter dir zu und bete zu deinem Vater. Denn er ist auch da, wo niemand zuschaut. Und dein Vater, der auch das Verborgene sieht, wird dich dafür belohnen. Matthäus 6,6***

Wozu uns Jesu in seiner Anleitung zum Gebet ermutigt hat, wird uns nun sogar von der politischen Obrigkeit verordnet. Wir können es als Chance erkennen, auch in unserem Gebetsleben ganz neue Erfahrungen zu machen.

Auch wenn es uns als Kirche im Moment nicht möglich ist, im Gottesdienst oder in kleinen Gebetsgruppen gemeinsam zu beten, bleiben wir eine „betende Kirche“, die gemeinsam und persönlich betet.

## Liturgisches Gebet

Dabei geht es um einen Gebetsablauf, der vorgegeben ist. Dies kann entweder zu zweit Zuhause oder mit jemandem am Telefon gebetet werden.

Praxis: Im Anhang eine mögliche Vorlage von einem liturgischen Morgen,-und Abendgebet.

<https://mosaik-kirche.ch/gemeindeleben/#life>

## Vorformuliertes Gebet

Gerade die Psalmen wurden in sehr emotionalen (z.B. Ps. 51), gefährlichen (z.B. Ps. 57), aber auch fröhlichen Situationen (Ps. 103) geschrieben. Nimm dir je nach Stimmung einen bestimmten Psalm oder Bibeltext und bete diesen laut oder leise für dich.

Praxis: Freude: Ps. 19, Ps. 104 / Hoffnung: Ps. 121 / Hilflosigkeit: Ps. 77 / Angst & Anfechtung: Ps. 13 / Fürbitte: Eph. 2,16-23 / Dank: Ps. 16 / Vater Unser Matth. 6

## Hörendes Gebet

Beim Hörenden Gebet bin ich still und will zuhören. „Meine Schafe hören meine Stimme, und ich kenne sie, und sie folgen meinem Ruf. (Joh. 10, 27)“ *Das tut er durch die Bibel, aber auch direkt: durch Eindrücke, durch Bilder, durch Worte. Und wenn er spricht, hat er auch zugesagt, dass wir ihn verstehen werden.*

Praxis: Im Schweigen oder Nachdenken über einen Bibeltext auf Gott hören.

## Lobpreis / Anbetung

Beim Lobpreis geht es darum, Gott die Ehre zu geben, ihn zu preisen für den, der er ist und für das, was er getan hat. Besonders Lieder helfen immer wieder, sich auf Gott zu besinnen.

Die Technik und das Internet bieten uns heute eine hervorragende Möglichkeit, seine eigene Zeit von Lobpreis und der Anbetung zu gestalten.

In der folgenden Liste sind einige Lieder zusammengetragen, die wir in der Mosaik-Kirche singen.

<https://www.youtube.com/playlist?list=PL6-k3M1jMTbXp5EhB6hjwce7gaDvrmFng>

Praxis: Lobpreis und Anbetung kann im Singen von vorformulierten Lieder von eigenen Texten, in der Stille, im Hören auf Gott geschehen.

## Meditatives Gebet

Diese Gebetsform hat eine sehr lange kirchengeschichtliche Tradition und ist besonders in Klöstern entstanden. Es ist ein inneres Zur-Ruhe-Kommen, und sich nach Gott ausstrecken.

Praxis: Setz dich an einen ungestörten Platz und mach es dir bequem, das dir ein inneres Zur-Ruhe-Kommen ermöglicht. Du nimmst dir einen Bibelvers (z.B. Ps 42,2), den du in Gedanken immer und immer wieder wiederholst.

## Kreatives Gebet

Malen, schreiben, gestalten für Gott! Eine vorher aufgeführte Gebetsform kann dazu die Grundlage bilden.

Praxis: Versuche die Bilder, die dich durch einen gelesenen Bibeltext, in der Stille, im Lobpreis oder in der Meditation besonders ansprechen, kreativ darzustellen.