



## Tagesanfänge und -abschlüsse

Feste Zeiten können ein Lager oder das Unterwegssein strukturieren und setzen regelmäßige Augenblicke der Gemeinschaft. Die erste Viertelstunde des Tages oder der Ruhepunkt am Abend tragen bei zum Wohlbefinden der Einzelnen und der Gruppe.

Tagesanfänge oder -abschlüsse können Themen oder Erfahrungen aus dem gemeinsam Erlebten aufgreifen, sie können sich an Anlässen oder Festtagen orientieren. An einem angenehmen Ort und nicht zu lang geben sie wichtige Impulse in die Gruppe.

Weniger ist dabei oft mehr. Denn auch Stille ist ein wichtiges Element. Gönnen sie euch genauso wie gemeinsame Aktivitäten. Gemeinsam oder mit Teilen der Gruppe vorbereitet, ist auch ein Moment der Stille eine wichtige Erfahrung, die vielleicht Mut zum Beten macht.

## Unterwegs

Gerade unterwegs bieten sich vielfältige Gelegenheiten und spontane Anlässe zum Gebet an: eine Kapelle am Wegrand oder ein Wegkreuz, Erfahrungen von Freude oder Trauer, Situationen von Ausgeliefertsein oder Ankommen. Aber auch ein rauschender Wasserfall, ein Streit, ein Fest, eine Blumenwiese oder das intensive Erleben von Gemeinschaft können zum Beten anregen.

## Zum Essen

Mit einem Gebet ein Essen zu beginnen, ist nicht nur eine schöne Geste. Es verbindet die Essenden zu einer Gemeinschaft – auch mit Gott. Und es erinnert daran, dass wir Grund haben, zu danken.

Wichtiger als viele tiefe Gedanken – die angesichts der dampfenden Suppe keiner aufnimmt – ist das Signal, das wir selber uns damit immer wieder setzen.

## Elemente für Gebetszeiten

Eine gemeinsame Gebetszeit soll kurz sein. Gerade deshalb braucht sie eine gute Vorbereitung.

Dabei ist es wichtig, die einzelnen Elemente bewusst auszuwählen und zu gestalten:

- Ort und Zeit – sollten rechtzeitig ausgewählt und bekannt gemacht werden;
- Vorbereitung und Vorbeten – jemand muss verantwortlich sein, und jeder und jede darf den Mut dazu haben;
- Atmosphäre – kann man nur zu Teilen schaffen. Ebenso gilt es, das zu beobachten und zu beachten, was in der jeweiligen Gruppe gerade „dran“ ist;
- Eröffnung – ist wichtig, um einen klaren Startpunkt zu setzen und z.B. mit einem Symbol in die Gebetszeit einzusteigen;
  - Begrüßung – bezieht die Versammelten und ihre Situation mit ein und führt sie zur Gemeinschaft zusammen;
  - Inhalt – ein mottohafter Gedanke, eine Situation aus dem Lager, eine Anregung zum Thema führen in die Gebetszeit ein;
- Text – eine Geschichte oder ein anderer Text vertiefen das Anliegen, bringen neue Ideen und Impulse;
- Gebet – bezieht Gott besonders mit ein und spricht ihn direkt an, bringt unsere Anliegen, unseren Dank, unsere Bitten zur Sprache;
- Lied – das gemeinsame Singen führt nicht nur zusammen, sondern ist mit guten Texten oft ein intensiveres Beten und für viele zugänglich;
- Aktion – das gemeinsame Tun im Spiel oder in einer Übung, im gemeinsamen Handeln oder bewussten Erleben vertieft den Gedanken der Gebetszeit;
- Abschluss – bringt die Gebetszeit „auf den Punkt“, fasst noch einmal zusammen, ob als Text oder als Gebet;
- Segen – spricht uns Gottes Mitgehen auf unseren Wegen neu zu und erinnert uns daran, einander Segen zu sein.

## Elemente im Gebet

Es gibt wunderbare traditionelle Gebete, die viele kennen (z.B. das Vaterunser), die zur eigenen Gruppe gehören (z.B. das Pfadfindergebet) oder die man von „großen“ Vorbildern übernimmt (z.B. von Franz von Assisi).

Unmittelbarer sind Gebete, die wir selber formulieren. Hier kommen unsere Anliegen sehr direkt zur Sprache und es wird deutlich, dass wir uns an Gott wenden. Um solche Gebete zu gestalten, braucht es nur wenige Elemente:

- Eröffnung – z.B. durch das Kreuzzeichen;
- Anrede – wen will ich ansprechen? Welches Bild von Gott habe ich? Als wen spreche ich Gott an?
- Situationsbeschreibung – greift ein Thema oder eine Situation auf, beschreibt, für wen oder um was wir beten wollen;
  - Gebetsanliegen – formuliert daraus ein konkretes Anliegen, eine Bitte, einen Dank;
  - Abschluss – ein formelhafter Abschluss lenkt noch einmal die Konzentration auf den Angesprochenen, setzt für alle in klares Ende;

- Bestätigung – das „Amen“, mit dem sich alle mit dem Gesprochenen identifizieren, es bestätigen: „So ist es!“

Beim Beten kommt es nicht auf eine besondere Sprache an – im Gegenteil: je „alltäglicher“ sie ist, umso mehr finden wir uns selbst darin wieder. Und Gott wird sie verstehen. Probiert es einfach einmal aus!

Als mein Gebet immer andächtiger und innerlicher wurde, da hatte ich immer weniger und weniger zu sagen.  
Zuletzt wurde ich ganz still.

Ich wurde, was womöglich noch ein größerer Gegensatz zum Reden ist, ich wurde ein Hörender.

Ich meinte erst, Beten sei Reden.

Ich lernte aber, dass Beten nicht bloß Schweigen ist, sondern Hören.

So ist es:

Beten heißt nicht, sich selbst reden zu hören,  
beten heißt still werden und still sein  
und warten,  
bis der Betende Gott hört.

(Sören Kierkegaard)



Diese Webseite verwendet Cookies. Durch die Nutzung der Webseite stimmen Sie der Verwendung von Cookies zu. [Datenschutzerklärung](#)