



crescendo

# gebet

Anregungen, um mit Gott ins  
Gespräch zu kommen

SELAH  
סֵלָה

# Spaziergang mit einem Freund

Geh eine Runde spazieren. Möglichst in einer ruhigen Gegend. Stell dir vor, du gehst diesen Weg mit Jesus direkt an deiner Seite. Beginne ein Gespräch mit Jesus, der neben dir läuft. Sprich laut mit ihm. (Wenn es dir zu komisch vorkommt, setze Kopfhörer auf, dann denken die anderen du telefonierst. Stimmt ja auch irgendwie...)

Erzähle ihm. Frage ihn, was dich bewegt. Achte auf das, was dir als Antwort oder Reaktionen in den Sinn kommt. Wenn du dir unsicher bist/wirst, sprich auch das aus: "Hab ich richtig verstanden, wenn ich...?"  
Miteinander Vertraute können auch gut eine Zeit lang schweigend nebeneinander gehen und dies genießen. Probiere es.

Beende das Gespräch so deutlich, wie du es begonnen hast. Anschließend notiere dir, was jetzt wichtig war.



Bild: Juan Pablo Rodriguez via *unsplash*

# das schreibgebet

Schreiben entschleunigt. Es ist langsamer als Sprechen. Schreiben kann helfen, bewusster beim Beten zu sein und zu bleiben. Diese Entschleunigung hilft auch wahrzunehmen, was sich in „deinem Innersten“ bewegt. Vielleicht sind so auch Psalmen entstanden, in denen oft die Worte des Beters und die Antworten Gottes wechseln.

Es ist eigentlich ganz einfach:

Mach einen kleinen „-“ Anstrich und schreibe auf, was du Gott sagen willst. Wie wäre ein Start mit „Hier bin ich...“ (vgl. 1. Mose 22,1 u. ä.)? Dann können die Gedanken frei fließen. Schreib einfach auf, was du Gott sagen willst: **Deine Gedanken, Fragen, deine Freude, deine Befürchtungen.** Gott ist gegenwärtig. Er wartet darauf, von dir zu hören. Das Wichtigste ist, ehrlich zu sein vor Gott. Manchmal muss man das auch erst üben. **Es geht um Begegnung zwischen deinem Herzen und Gottes Herzen. Auf nichts wartet er sehnlicher!** Darum muss es auch wirklich nichts Ausgefeiltes sein, was da zu Papier kommt. Niemand außer dir wird es lesen. Es bleibt nur zwischen dir und Gott.

Und wenn du so aufschreibst, was dir auf dem Herzen liegt, dann **achte darauf, was sich in dir regt!** Welche Gedanken kommen in dir hoch? Manchmal kommen sie auch, noch ehe der Satz geschrieben ist. Fange sie einfach ein und schreibe sie auch auf. Wenn du ein kleines „+“ vor diese Sätze machst, kannst du es später besser unterscheiden. **Schreib es auf wie eine Reaktion Gottes auf das, was du sagtest.**



Bild: Aaron Burden via *unsplash*

Das kann z.B. so ähnlich aussehen:

- Jesus, hier bin ich, und diese Begegnung gestern geht mir nach. Ich mag, dass... Aber, dass .... finde ich wirklich schwer. Das erinnert mich an...

+ Ja, da hast du recht, aber ich denke auch an ...

- Ok! Aber was heißt dann ...

+ ...

Das heißt natürlich nicht, dass alles, was du in dir spürst und hinter das „+“ schreibst, gleich Gottes Reden ist. Manchmal merkt man schon, dass man „sich selber predigt“, oder man spürt: „Das hätte meine Mutter auch gesagt!“ Es ist gut, auch diese Stimmen wahrzunehmen. Auch das kann man wiederum vor Gott bringen. Mit der Zeit schärfen sich die Sinne und man merkt, was „wie aus heiterem Himmel“ kommt. Oft sind das sehr überraschende und wertvolle Gedanken, die man sich nicht selber sagen könnte. Später kann man „alles prüfen und das Gute behalten“ (1. Thess 5,21). **Aber jetzt geht es darum, erst einmal einfach nur wahrzunehmen und nicht gleich zu bewerten.**

**Gott ist ein Gott, der spricht. Die Frage ist, ob wir hinhören.**  
Das Schreibgebet ist ein erprobter Weg, die Wahrnehmung für Sein Reden zu schärfen. Darum geht es beim Schreibgebet!

Wir wünschen viele gute Erfahrungen!

Crescendo Deutschland  
c/o CAMPUS HUB Leipzig  
Roßplatz 10  
D-04103 Leipzig



crescendo