

# Herr, lehr uns beten

## I. Ankommen

Um den Austausch zu fördern, kann man mit der Icebreaker-Frage etwas Bewegung reinbringen.  
Zum Beispiel: *Wann hattest du zuletzt einen Moment tiefer Ruhe?*

## II. Anbetung

## III. Austausch & Gebet

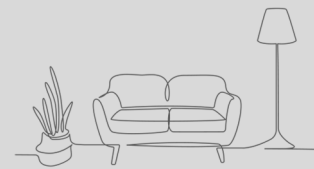
Hauskirchen sind etwas besonders Wertvolles in unserer Gemeinde. Hauskirchen sind Beziehungen, in denen wir Jüngerschaft miteinander leben wollen. Deswegen sprechen wir unter anderem über Bibeltexte an unseren regelmäßigen Treffen.

Dieser Leitfaden soll ein vom Heiligen Geist und Liebe geprägtes Gespräch nicht ersetzen, sondern fördern. Deswegen halten wir die Fragen bewusst sehr offen und kurz. Achtet darauf, dass euer Austausch nicht nur dem *Hören* dient, sondern vor allem auch dem *Tun*, sonst ist der Glaube tot (vgl. Jak. 2, 17).

1. Lest gemeinsam die Texte aus **Mt. 6,6; Psalm 46,11** und **Jes. 30,15**.  
(Wenn ihr mögt, erlaubt euch nach dem Lesen einen Moment Stille.)
2. Für den Austausch könnt ihr euch an folgenden simplen, aber persönlichen Fragen orientieren:
  - ➔ Letzte Woche ging es darum, wie wir nicht beten sollen, diese Woche fangen wir an zu lernen, wie wir beten sollen. Das erste Thema ist: Stille.  
Was hilft dir zur Stille zu kommen?
  - ➔ Überlegt gemeinsam, warum wir oft mehr oder weniger bewusst die Stille auch meiden.  
In Jesaja 30,15 steht *im Stillsein und Vertrauen liegt eure Stärke*. Stille ohne Vertrauen/Glauben kann auch überwältigend sein.  
Hast du damit schon Erfahrungen gemacht?
  - ➔ Stille im Gebet ist nicht das Ziel, sondern eher die Voraussetzung.  
In 1. Sam. 3, 1-10 und in 1. Könige 19, 8-13 redet Gott erst als alles still ist. Wie sind deine Erfahrungen damit, Gottes leise Stimme zu hören?
  - ➔ Weil Stille fürs Gebet wichtig ist und weil wir als Gemeinde weiter beten lernen wollen, überlegt einmal ganz konkret, wie ihr Zeiten der Stille und des Gebets in eure nächste Woche einbauen könnt.  
Auf der nächsten Seite ist ein Vorschlag für eine angeleitete Stille Zeit.  
Vielleicht kann euch das eine Hilfe sein, dann tauscht euch darüber gern beim nächsten Treffen aus.

## IV. Aussendung mit einem Segen

Zum Beispiel mit dieser Erinnerung aus Mt. 8, 26  
*26 Aber Jesus sagte zu ihnen: »Warum habt ihr solche Angst, ihr Kleingläubigen?« Dann stand er auf und wies den Wind und die Wellen in ihre Schranken. Da trat eine große Stille ein.*



In diesem Dokument findest du zwei praktische Vorschläge, wie du eine Zeit der Stille in deinen Alltag mitaufnehmen kannst. Beide Vorschläge brauchen nicht länger als 5-8min. Natürlich lässt es sich zeitlich ausdehnen oder mit neuen Bibelstellen füllen. Die verschiedenen Elemente sind lediglich Hilfestellungen. Nutze sie ganz nach deinem Belieben. Vielen aber hilft es, erstmal eine Anleitung konkret zu folgen und mit Zeit und Übung dann die Stille-Perioden auszudehnen und mehr Variabilität einzubauen. Stille, Reflektion und Besinnung müssen geübt werden, bevor sie Stück für Stück uns mehr zum Schatz und zum Begegnungsort mit dem lebendigen Gott werden.

Redet gerne in der Hauskirche darüber, nachdem ihr euch darin geübt habt.

### Mittags:

1. Vorbereitung:  
Setze dich gerade, aber bequem hin. Achte einige Augenblicke auf deinen Atem und komme dabei zur Ruhe.
2. Bete:  
*Wenn ich jetzt mit dem Gebet beginne, halte ich inne, um still zu sein, um langsam zu atmen und um meine zerstreuten Sinne wieder auf die Gegenwart Gottes auszurichten.*
3. Lies Psalm 23 (oder Joh 15, 1-5, Math. 7,7-11)
4. Gibt es ein Wort, das besonders heraussticht und dir wichtig wird?
5. Nimm dir zwei Minuten der Stille, um dieses Wort oder diese Aussage tiefer aufzunehmen.
6. Schließe mit dem „Herz-Jesu“- Gebet:  
„Jesus, Sohn des Allerhöchsten, erbarme dich meiner.“

### Abends:

1. Vorbereitung:  
Setze dich gerade, aber bequem hin. Achte auf deinen Atem und komme dabei zur Ruhe.
2. Bete:  
*Wenn ich jetzt mit dem Gebet beginne, halte ich inne, um still zu sein, um langsam zu atmen und um meine zerstreuten Sinne wieder auf die Gegenwart Gottes auszurichten.*
3. Stille Reflektion:  
Gehe Stunde für Stunde in deinen Gedanken durch den Tag.  
Was ist passiert? Welche Emotionen hattest du dabei? Welche Momente stechen besonders heraus?
4. Halte diese Momente vor Gott hin und frage dich:  
Wo war Gott in diesen Momenten?  
Hat er zu dir gesprochen, hat er dich gestärkt, wurde er von dir weggedrängt?  
Kommt dir ein Bibelvers oder etwas aus Gottes Wort in den Sinn, dass zu dir redet?  
Musst du für etwas Buße tun und um Vergebung bitten?
5. Persönliches Dankgebet für Gottes Gegenwart und Führung
6. Schließe, indem du langsam das „Vater Unser“ betest.