

A hand with a thin bracelet holds a bouquet of green plants against a purple background. The bouquet includes several round, dotted green leaves and some smaller, heart-shaped green leaves. A white rectangular label is placed over the hand.

*Being with Jesus*



## Start

In der Beziehung mit Jesus ist das Gebet ein zentraler Aspekt.  
Was gefällt dir am Beten? Was fällt dir schwer? Welche Dinge halten dich vom Gebet ab?



## Story

Was verstehst du unter Gebet? Ist deine Antwort in etwa «ein Gespräch mit Gott»? Das ist ein essentieller Aspekt von Gebet, zugegeben. Doch Gebet beginnt woanders. Spätestens wenn wir nach 1. Thessalonicher 5,17 «ohne Unterlass» beten wollen, realisieren wir, dass wir dazu nicht genügend Worte haben. Plappern sollen wir ja auch nicht (Matthäus 6,7).

Wie in einer zwischenmenschlichen Beziehung besteht auch unser Leben mit Gott nicht nur aus Gesprächen. Gebet beschreibt daher auch die Verbundenheit, die Gewissheit der Gegenwart Gottes und unser Eingehen auf die-

ses Gegenüber. Gehen wir auf Gott ein, kann sich dies als Gespräch äussern, doch es ist viel mehr. Gebet besteht also darin, dass ich Gott wahrnehmen will und ihm Aufmerksamkeit schenke.

Wo aber finden wir Gott? Die überraschende neutestamentliche Antwort lautet: Gott wohnt durch seinen Heiligen Geist in allen, die an Jesus glauben. Unser Körper ist ein Tempel für den Heiligen Geist (1. Korinther 6,19) und Jesus verspricht, dass er immer bei uns ist (Matthäus 28,20). Wo aber bist du / bin ich? Im Gebet wende ich mich Gottes ewiger Präsenz zu.



## Group Challenge

Macht es euch bequem. Versucht in der Stille, eure Aufmerksamkeit auf Jesus zu richten, ohne dabei ein Anliegen oder eine Frage im Kopf zu haben. Wartet und schaut, ob und wie er euch begegnet. Ein Timer auf 5 Minuten hilft, euch nicht von der Zeit ablenken zu lassen.

Tauscht danach über eure Erfahrungen aus.

## Personal Challenge



Übe dich darin, «da zu sein». Z.B:

- Mach einen Spaziergang – ohne Musik – und lass die Schöpfung dich zum Schöpfer führen.
- Lies in den Evangelien und beobachte Jesus (Ohne die Frage: «Was will mir der Text sagen?»).
- Wiederhole die Group Challenge für dich alleine.