

Pausengebet

Zeit:

Pausen im Laufe des Tages: in der Schule, bei der Arbeit, bei der Hausarbeit...

Dauer:

2 Minuten bis 15 Minuten

Ort:

In der Schule und bei der Arbeit sucht Ihr Euch einen Raum, wo Ihr ungestört einige Minuten zubringen könnt.

Rahmen:

Jesus zog sich immer zum Beten zurück, um seine Beziehung zum Vater direkt zu pflegen und Kraft zu schöpfen für seine Aufgaben. Das tat er im normalen Alltag (Matth. 14,22-23) und in besonderen Situationen (Matth. 26,38-40).

Deshalb sorgt für:

- Rückzug
- Ruhe
- ggf. andere, die mit Euch/mit Dir beten

Ablauf:

Die Zeit eines Pausengebets ist knapp, deshalb sollte der Ablauf klar geplant sein und straff durchgezogen werden (sonst geht kostbare Zeit beim lockeren Gespräch verloren). Der Ablauf kann sehr unterschiedlich gestaltet werden.

Tipps

Zum Ablauf:

- Haltet kurz inne und macht Euch klar, wo Ihr seid und was Euch umgibt.
- Sammelt die Anliegen, die Euch auf dem Herzen liegen und bringt sie im Gebet vor Gott.
- Lest vor oder nach dem Gebet einen kurzen Bibeltext (Losung o. ä.). So könnt Ihr Gottes Gedanken und seinen Blick mit in den Alltag nehmen.
- Notiert auf kleine Karten, für wen oder was Ihr betet. Teilt die Karten jedesmal aus, ergänzt sie mit neuen und entsorgt die Karten öffentlich, wenn ein Gebet erhört wurde.
- Persönliche Anliegen könnt Ihr Gott auch in der Stille bringen.

Für die Schule:

- Verabredet Euch mit anderen Christen.
- Laßt Euch einen Raum zur Verfügung stellen.
- Begrenzt die Zeit auf einen bestimmten Zeitraum innerhalb der offiziellen Pause.

Weitere Idee

Verabredet Euch mit Freunden von unterschiedlichen Schulen oder unterschiedlichen Arbeitsplätzen zu ein und derselben Zeit an einem festgelegten Tag, um zu beten (z.B. jeden ersten Dienstag im Monat von 10.00 – 10.10 Uhr). Die Gewißheit, mit anderen Menschen eins zu sein in Christus, verbindet und hat spürbare Auswirkungen.