BETEN OHNE FLOSKELN

60 Minuten

4 bis 20 Personen | ohne Vorwissen | Ruhiger Raum

Viele junge Menschen beten, sagen es aber niemandem. Andere wissen nicht, wie. Diese Einheit zeigt drei einfache Wörter, mit denen man anfangen kann, und gibt Raum für fünf Minuten echte Stille.

3
Jede Person kennt drei einfache Formen zu beten: Danke, Sorry, Bitte.

5
Die Gruppe hat fünf Minuten gemeinsam geschwiegen.

1
Jede Person hat ein eigenes Gebet in einem Satz geschrieben.

5 ANKOMMEN

Beten ist für mich …

Alle schreiben den Satz «Beten ist für mich …» auf einen Zettel zu Ende, ohne Namen. Die Leitung sammelt ein und liest alle vor. Nichts kommentieren.

MATERIAL
Zettel, Korb

10 GESCHICHTE

Wie mit einem Freund

Die Leitung liest die Geschichte vor. Kurzer Austausch: Welcher Satz bleibt hängen?

MATERIAL
Leitfaden Seite 2

15 UNTERWEGS

Danke. Sorry. Bitte.

Drei Stationen im Raum, je ein Plakat. Alle gehen in Ruhe von einer zur andern, fünf Minuten pro Station, und schreiben oder zeichnen still, was ihnen einfällt.

MATERIAL
Drei Stationsplakate, Stifte

10 ALLEIN

Fünf Minuten am Abend

Arbeitsblatt: der Abendrückblick in vier Schritten, gleich für den heutigen Tag ausprobiert. Dazu ein Streifen für die nächsten sieben Abende zum Abhaken.

MATERIAL
Arbeitsblatt

15 ZUSAMMEN

Fünf Minuten nichts

Licht aus, eine Kerze in der Mitte, Handys weg. Fünf Minuten Stille, die Leitung gibt Anfang und Ende mit einem Klang an. Danach schreibt jede Person ein Gebet in einem Satz auf ein Kärtchen.

MATERIAL
Kerze, Klangschale, Gebetskärtchen

5 ABSCHLUSS

Unsere Gebete

Die Kärtchen kommen in die Mitte. Wer möchte, liest eines vor, nicht unbedingt das eigene. Zum Schluss das Vaterunser, ganz langsam.

MATERIAL
Kärtchen

ROM, IM VERSTECK

WIE MIT EINEM FREUND

ZUM VORLESEN

Schon als Kind sitzt Vinzenz Pallotti gern in der Chiesa Nuova. Draussen ist Rom laut, drinnen wird es still. Er redet mit Gott, ganz einfach, wie mit einem Freund.

Jahre später herrscht Revolution in der Stadt. Priester werden verfolgt. Er muss sich monatelang verstecken. Er weiss nicht, ob er überlebt.

Genau da schreibt er eines seiner schönsten Werke. Es trägt den Titel «Gott, die unendliche Liebe».

Er hat nie schöne Worte gesucht. Er hat gesagt, was war: Danke. Es tut mir leid. Hilf mir. Und manchmal gar nichts.

«Gott, die unendliche Liebe.»

TITEL SEINES WERKS AUS DEM VERSTECK

WAS ERFAHRUNGSGEMÄSS PASSIERT

Niemand muss beten.
Die Einheit ist ein Angebot. Wer nicht glaubt, darf zuschauen, schreiben, was er denkt, oder einfach still sein. Das ist auch eine Antwort.

Kein Fromm-Sprech.
Ermutigen Sie zu eigenen Wörtern. «Danke für Mama» ist ein Gebet. «Hilf mir morgen bei der Prüfung» auch.

Stille vorbereiten.
Sagen Sie vorher, wie lange es dauert und wie es endet. Fünf Minuten, die man kennt, sind leichter als zwei, die man nicht kennt.

Vertraulich bleiben.
Die Kärtchen sind anonym. Was vorgelesen wird, wird nicht kommentiert.

VARIANTEN

30 Minuten
Als Abendgebet
Nur die fünf Minuten Stille und die Kärtchen, zum Beispiel im Lager am Abend.

Mit Musik
Taizé
Vor und nach der Stille ein Lied aus Taizé, gesungen oder abgespielt.

Draussen
Im Freien
Die drei Stationen an drei Orten im Freien. Gehen, stehen bleiben, weitergehen.