

Beten – in der Natur

In die Natur hinaus gehen, sich an Gottes Schöpfung erfreuen, mit Ihm unterwegs sein – auch das kann zum Gebet werden.

Beten beim Spazierengehen

Stellen Sie sich vor, Jesus geht als Weggefährte mit Ihnen mit, geht neben Ihnen, hält mit Ihnen Schritt. Ihm dürfen Sie Ihr Herz ausschütten. Gehen Sie ein Stück mit Ihm – schweigend, erzählend, hörend.

Sich an der Schönheit der Schöpfung freuen

Freuen Sie sich an der Natur, an ihren kleinen und großen Wundern! Achten Sie auf manche Schönheit: auf die Blume, die am Wegrand wächst, auf das Licht, das auf die Blätter fällt, auf die Vögel in den Zweigen, auf das Wasser, auf dem sich das Sonnenlicht bricht, auf den Duft, der die Luft erfüllt, auf den Sonnenstrahl, der Sie wärmt, auf den Wind, der Sie umschmeichelt ... Halten Sie inne und wenden Sie sich Gott zu. Legen Sie Ihre Wahrnehmungen, Ihr Staunen in einen stillen Gedanken an den Schöpfer, ein kurzes Wort oder in einen Lobpreis mit einem Psalmvers.

Danken für das Erreichte

An Ihrem Ziel angekommen, etwa auf dem Gipfel eines Berges: Schauen, danken Sie – auch für die Wegstrecken, die Gott mit Ihnen in Ihrem Leben gegangen ist. Für das, wohin Er sie geführt hat, was Sie erreicht haben. Wo/Wann haben Sie gespürt, dass Gott mit Ihnen war? Kommen Sie mit Ihm darüber ins Gespräch.