*„Beten – wie geht das?“*

**„#meinPsalm“**

Textgattung: Gebet/Psalm

Psalm 4, 13, 23, 63, 121, 139

Material: Blatt Papier pro TN (A3), Stifte, Psalm für jeden, Körbchen mit Uhrzeiten (soviel Uhrzeiten wie TN), ev. Musik zur Fokussierung

1. Uhrzeit ziehen:

In einem Körbchen liegen auf kleinen Zettelchen geschrieben Uhrzeiten (z.B.: 7:05, 12:13, 15:37; 18:00; 20:15; etc.). Jede/r TN zieht sich eine Uhrzeit.

1. Jede/r TN bekommt einen Zettel auf den schreibt er/sie klein die Uhrzeit. Dann fokussieren sich TN auf die Uhrzeit an einem bestimmten Tag der vergangenen Woche und erinnern sich an genau diese Zeit (z.B. Montag 19:30)
2. TN schreiben (frei verteilt auf den Zettel) Wörter zu den Dingen, die ihnen auf die folgenden Fragen einfallen. Fragen nach der Reihe stellen und dazwischen genug Zeit zum Schreiben lassen:
   1. Wo bin ich?
   2. Wer ist noch hier?
   3. Wie geht es mir?
   4. Was habe ich gesehen?
   5. Was habe ich gehört?
   6. Was habe ich gerochen?
   7. Welche Farben kommen mir in den Sinn?
   8. Was habe ich gefühlt?
   9. Was habe ich gesagt oder geschrieben?
3. Wenn alle fertig sind, sollen die TN die drei wichtigsten Begriffe unterstreichen.
4. Leiterin fordert die Jugendlichen auf, das Blatt umzudrehen und aus diesen drei Begriffen ein Gebet zu formulieren, mit dem sie Bitte, Dank, Wut, Angst oder Freude zum Ausdruck bringen.
5. Wenn jemand möchte, darf er/sie es gerne lesen. Es ist aber kein Muss.
6. Überleitung:

Genauso ist es mit den Psalmen im „Gebetbuch“ der Bibel. Auch sie wurden aus konkreten Lebenssituationen heraus verfasst, nehmen verschiedene Ängste, Freuden, Hoffnung, Angst auf und fassen sie in Worte. Alle Dinge, die Menschen beschäftigen legen sie vor Gott. Den Dank für die Schöpfung drücken sie ebenso aus wie Verzweiflung, di Angst vor dem Tod, Lobeshymnen, Abendlob, Liebeslieder und derbe Flüche.

1. TN teilen sich in zwei Gruppen auf und beten wechselseitig (Vers für Vers) einen Psalm. Danach herrscht Stille und jeder ist eingeladen ein Wort, einen Satzteil oder einen Vers zu wiederholen, der ihn/sie anspricht. Danach wird der Psalm erneut gebetet. Als Psalm eignen sich etwa Psalm 4, 13, 23, 63, 121, 139 …
2. Abschlussgespräch zum Thema: Was heißt beten?