



HIER MIT DIR

GOTT UND MEINE STADT — I

WOCHE 1

SPIRITUELLE ORTE ENTDECKEN

Suche eine Kirche in deiner Nachbarschaft auf, zünde dort eine Kerze an und nutze die Zeit für ein Gebet. Wenn du eine Herausforderung willst, versuche über die Woche hinweg mehrere Kirchen in deiner Umgebung zu besuchen.

– Nimm an einem Tagesgebet in einem Stadtkloster teil.

DIE STADT ERFAHREN

Setz dich in die Ringbahn und fahre einmal den kompletten Ring ab. Welche Menschen steigen ein und aus? Wie ändert sich die Atmosphäre der Stadtteile? Erkennst du dabei etwas über Gott? Lass deine Eindrücke in dein Gebet einfließen.

GEMEINSAM ETWAS NEU ERLEBEN

Besucht zusammen ein neues Kulturangebot. Welche Erfahrungen nehmt ihr mit? Welche Seiten von Gottes Kreativität und Vielfalt lassen sich erkennen?



HIER MIT DIR

GOTT UND MEINE LEUTE — I

WOCHE 2

DER BLICK AUF DICH

Man sagt, das Auge sieht sich selbst nicht. Ein Perspektivwechsel kann dabei helfen. **Schreibe deine (Glaubens-) Biografie aus der Sicht eines Freundes auf.** Was wäre anders? Was würde betont, was vielleicht sogar ausgelassen werden? Oder lass dir deine Geschichte tatsächlich noch einmal von einer dir nahestehenden Person erzählen.

DEIN BLICK AUF ANDERE

Gottes liebevoller Blick auf uns selbst sollte unser Menschenbild prägen. Aber wie schaffen wir es einen gnädigen Blick auf andere zu gewinnen? **Schreibe 3 Dinge auf, die du mit einer dir unsympathischen Person teilst.** Richtig gelesen: Unsympathisch. Denke darüber etwas nach und segne sie. (Im Booklet gibt es ein mögliches Segensgebet).

UNSER BLICK AUF GOTT

Allzu oft bleibt Gott in unserer christlichen Blase, in der Kirche, im Gebet, der Sofagruppe. Wie findet er Platz in unseren Freundschaften? Wie schaffen wir im Alltag Raum für offene Fragen? Daher: **Lade Freunde und Bekannte in den kommenden Wochen zum Essen ein. Stelle eine geistliche oder spirituelle Frage zum Austauschen und Zuhören.**



HIER MIT DIR

GOTT UND ICH ————— |

WOCHE 3

GLAUBEN MIT KÖRPER, GEIST UND SEELE

Sprich diese Woche jeden Tag ein kurzes Gebet, bei dem du jedes Mal eine andere Körperhaltung einnimmst – stehend, kniend, gehend, Arme erhoben, Kopf gesenkt, Hände nach oben gewendet ... Wie fühlt sich das an? Oder gehe im Geiste durch alle Glieder deines Körpers und danke Gott für die Gaben, die er dir damit gegeben hat. (Hier mal keine Selbstkritik. Gottes Blick auf dich ist ein liebender!)

DIE BIBEL NEU VERINNERLICHEN

Probier mal was Neues beim Bibellesen aus! **Eine Idee wäre die Bibel als Audiobook zu hören**, z. B. während der Hausarbeit (Abwaschen oder Bügeln). Oder lerne einen Psalm auswendig. Du kannst auch erst einmal mit einem für dich wichtigen Bibelvers anfangen, den du dir in die Tasche steckst und mehrmals am Tag in verschiedenen Alltagssituationen liest.

BEKENNEN UND VERBINDEN

Hand aufs Herz: Wer von uns hat keine Macken und Brüche in seiner **Beziehung zu Gott? Wo hakt es bei dir? Mach dir das bewusst, aber bleibe dann nicht bei der Erkenntnis stehen, sondern sprich mit jemandem darüber**. Erzähle, was dir in der Beziehung zu Gott Mühe macht, und betet gemeinsam dafür. Es kann auch helfen, wenn du dir von jemandem erzählen lässt, wie sein oder ihr Weg mit Gott war – gerade auch in Bezug auf das, was nicht glatt gelaufen ist.



HIER MIT DIR

GOTT UND MEINE STADT — II

WOCHE 4

NEUES & ALTES IN DER STADT FINDEN

Berlin – eine Stadt, in der ständig Neues entsteht, aber ebenso Altes Bestand hat ...

Wo gibt es Ruinen in unserer Stadt oder in deiner Nachbarschaft? Suche eine auf, erkundige dich über die Geschichte und denke darüber nach.

Wo wird gerade gebaut? Bete, dass etwas Gutes entsteht.

ALTE ORTE NEU AUFSUCHEN

Setze dich an einen Ort, der dir viel bedeutet, z. B. die Spree oder ein anderer Platz, und denke darüber nach, was für Momente du dort erlebst hast, glückliche wie auch traurige. Komm darüber mit Gott ins Gespräch.

MAL ANDERS ... Finde einen Platz mit einem so hohen Lautstärkepegel, dass du dort ungestört laut beten kannst!

GEMEINSAM DURCH DIE NACHT

Verabredet euch zu einem Nachtspaziergang und erkundet einen Bezirk, Kiez oder Park. Welchen ‚anderen‘ Blick bekommt ihr beim Erkunden, was fällt auf? Worüber könnt ihr mit Gott ins Gespräch kommen?



HIER MIT DIR

GOTT UND MEINE LEUTE – II

WOCHE 5

KONKRET AKTIV WERDEN

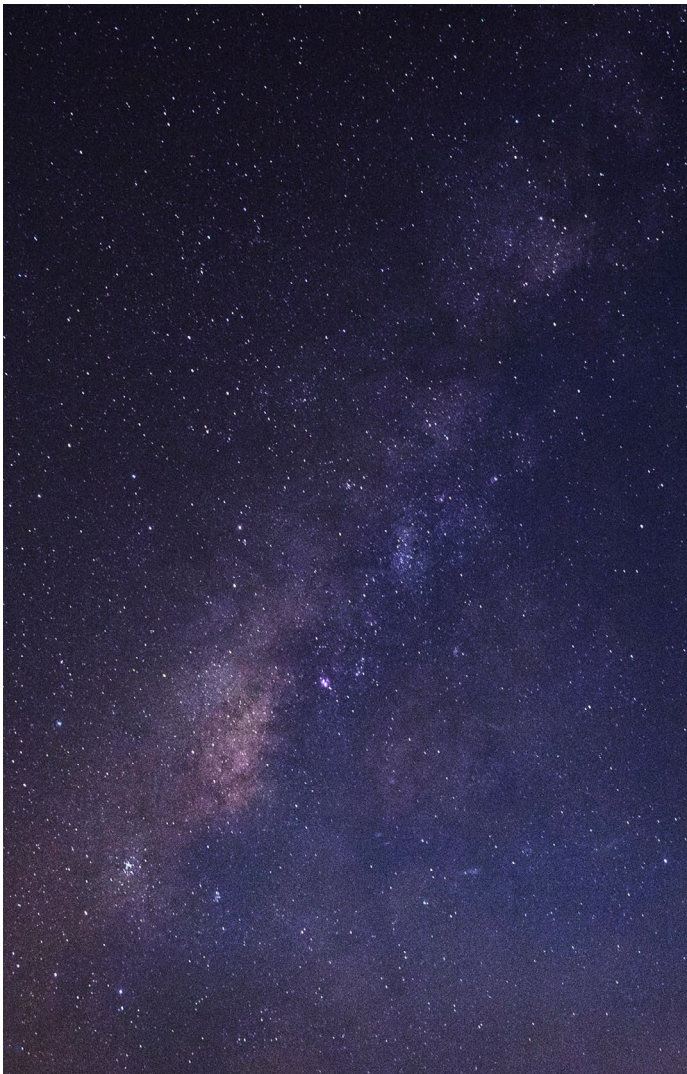
„Man müsste mal ...“ Zu häufig bleibt man in der Planung stecken. Werde diese Woche aktiv und setze konkret eine längst überfällige Idee um – zusammen mit Gleichgesinnten oder auch allein. Mache etwas für deine Nachbarschaft, die Leute in deinem Haus, Arbeitskollegen, Freunde oder einen völlig Fremden. Und vergiss nicht, fertig ist besser als perfekt!

PERSÖNLICHE GESCHICHTEN ERFRAGEN

Die meisten Menschen möchten enge Freundschaften pflegen. Doch auch mit guten Freunden bleiben viele Gespräche oft oberflächlich. Wie können wir unsere Beziehungen vertiefen? **Bitte diese Woche jemanden um ein Treffen, geht spazieren und frage nach einem persönlichen Gotteserlebnis.** Nicht christliche Freunde könntest du nach dem spirituellen Hintergrund ihrer Familie oder ihrer Kindheit befragen.

BEZIEHUNGEN GEISTLICH WEITERDENKEN

Oftmals lernen wir uns als Christen kennen, aber im Laufe der Zeit verliert dieser Teil der Freundschaft an praktischer Bedeutung. Holt diese Ebene in dieser Fastenzeit wieder hinein und betet am Ende eines Treffens gemeinsam.



HIER MIT DIR

GOTT UND ICH ————— II

KARWOCHE

DER ERNST DER KARWOCHE

Im körperlichen Fasten steckt große Kraft. Fordere dich diese Woche heraus und verzichte einen Tag komplett auf Essen (dabei viel trinken!). Oder aber: Iss diese Woche über kein Mittagessen, sondern nutze die Zeit und mache stattdessen einen Gebetsspaziergang, um dich auf besondere Art auf Gott zu fokussieren.

DIE GESCHICHTE(N) DER KARWOCHE

Lies diese Woche die vier Passionsberichte der vier Evangelien (Matthäus, Markus, Lukas und Johannes im Neuen Testament), vielleicht an aufeinander folgenden Tagen. Wenn du die Geschichten schon kennst, versuch dich neu darauf einzulassen und sie zu lesen, als sei es das erste Mal.

IM LICHT DER KARWOCHE

Bevor es zu Ostern hell wird, wird es Karfreitag zuerst dunkel. Auch in unserem Leben gibt es dunkle Ecken, an die wir nur selten gehen; wie stille Zimmer, in denen die Schuld vergangener Tage lagert. Was sind die Orte in dir, an die es dir schwer fällt zu gehen und für die du dich vor Gott schämst? Vielleicht ist es an der Zeit, dass du etwas vor Gott bekennt und ihm neu die Chance gibst dir zu zeigen, wie groß seine Vergebung ist. Das Bekenntnisgebet aus dem Gottesdienstprogrammheft kann dir helfen Worte zu finden.