

# Gebetsspirale

Beten ist Sprechen mit Gott. Wann hast du das letzte Mal gebetet? Kannst du überhaupt beten? Manche sagen, beten sei wie eine Placebo-Pille. Wenn man daran glaubt, funktioniert es. Beten soll sogar die Gesundheit fördern. Man fühlt sich oft besser danach. Andere halten das Beten für altmodisch, nicht mehr „in“. Und es gibt Menschen, die glauben daran, dass sie im Gebet mit Gott in Kontakt treten können. Es gibt vorgefertigte Gebete wie das „Vater unser“. Das kann manchmal hilfreich sein. Du kannst aber auch ein Gebet frei formulieren, in dem du deine Sorgen und Freuden oder deine Situation beschreibst. Oder du jammerst, klagst, bittest oder du dankst. Versuche es einfach einmal mit Hilfe der Gebetsspirale. Sie ist eine Hilfe zur Konzentration. Falls du das Beten für sinnlos hältst, kannst du das natürlich auch ausdrücken!

