



## Eine einfache Gebetsübung

Leidet jemand unter euch? Er soll beten. (*Jak 5, 13*)

*Die Gebetsübung:*

1. Schließe die Augen. Spüre dein Leiden. Spüre deine Schuld.
2. Sage zu dir selbst: "Gott ist hier. Er will mir helfen. Ich will zu ihm beten."
3. Bete nun in Gedanken respektvoll das Jesusgebet, bis diese schlimmen Gefühle hinweg gehen:

"Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich über mich Sünder(in)."