

Gebedsvormen

20 manieren om te bidden op je 10erclub.



[1] Gebedsbrief - Deel wat briefpapier en pennen uit. Geef de 10ers als opdracht een gebed voor zichzelf op te schrijven. Vraag om stilte tijdens het schrijven. Die gebedsbrief kan gekoppeld worden aan het thema van de avond of als algemeen gebed. Het is belangrijk om vooraf aan te geven of de brieven (of een aantal daarvan) worden voorgelezen of juist niet. Een alternatief voor voorlezen is die brieven buiten te verbranden. De rook is symbool voor het gebed dat opstijgt. Je kunt de 10ers de brief ook mee laten nemen en ze uitdagen hem voor in hun agenda of Bijbel te bewaren en die week dat gebed vaker te bidden. Deze gebedsvorm helpt 10ers na te denken over hun gebed.

[2] Gebedsmuur - Deel post-it en pennen uit. Laat ze daarop gebedsonderwerpen schrijven en die op een muur plakken. Neem hier even de tijd voor en vraag van 10ers om stil te zijn. Als leider kun je als iedereen klaar is even langs de briefjes lopen, verschillende onderwerpen noemen en om verheldering vragen als je iets niet snapt. Daarna neem je de tijd om ervoor te bidden. Om te voorkomen dat een lang eentonig opdreunen van alle briefjes wordt kun je andere leiders vragen om samen met je voor deze punten te bidden of een paar 10ers.

[3] Gebedspunten - Vraag aan 10ers in een soort kringgesprek waarvoor je zou kunnen bidden. Vraag dan ook naar hun motivatie daarvoor. Stel iemand zegt, bidden voor de oorlog in Afghanistan. Waarom wil je daar graag voor bidden? Heb je er iets van op TV gezien? Wat vond je daarvan? Noteer de punten even voor jezelf, zodat je niet voor dingen vergeet te bidden, dat zou jammer zijn.

[4] Gebedstrio's - Laat 10ers in groepjes van drie met elkaar bidden. Koppel die gebeden aan concrete onderwerpen, noem er drie. Bijvoorbeeld aan de hand van het thema van die avond. Help 10ers op weg door wat dingen uit te leggen. Vaak vinden 10ers het eng om te bidden. Vertel ze dat dat logisch is, zeker als je het nog nooit of niet zo vaak hebt gedaan. Vaak weten 10ers niet wat ze moeten zeggen. Vertel ze dat het niet gaat om de manier waarop, maar wat en waarvoor ze bidden. Zeg het maar op de manier waarop je het aan elkaar zou vertellen, alleen dan met je ogen dicht en je handen gevouwen. 10ers zijn bang dat ze tegelijk beginnen met bidden. Laat ze een volgorde afspreken met elkaar. Wie begint, wie eindigt en wie zit er tussenin? En als laatste is het handig om ook even af te spreken wie waarvoor bidt.

[5] Kringgebed - het kringgebed is vrijwel hetzelfde als gebedstrio's, alleen dan met een iets grotere groep. Niet iedereen hoeft te bidden. Je spreekt af wie begint en wie eindigt en wie er tussenin wil mag zelf gewoon beginnen met een gebed. Mocht die drempel te hoog zijn dan kun je ook het rijtje afgaan en als iemand wil bidden, dan bidt hij, wil hij niet bidden dan zegt hij 'amen'. Maak wel wat inleidende opmerkingen zoals die staan onder 'gebedstrio's'.

[6] Onze Vader - bid met elkaar hardop het 'onze vader'. Het is mooi om dat staande en hand in hand te doen of zingend.

[7] Popcorn gebed - dit gebed is een soort kringgebed, alleen wat laagdrempeliger dan het kringgebed. Vooral 10ers zien vooral op tegen de vraag wat moet ik zeggen, hoe begin ik en hoe eindig ik. Ze weten nog wel een onderwerp te verzinnen, maar niet hoe ze het moeten formuleren. Het popcorngebed is een gebed die gekenmerkt wordt door korte kernachtige gebeden. Een gebed mag niet langer zijn dan één zin, maar mag ook in één woord worden gebeden. 'Heer ik bid U voor mijn zieke oma.' 'Dank U voor vanavond.' 'Tom.' 'Help me

morgen op school.' 'Dank U voor het lekkere weer.' 'Uw wil geschiedde.' Enzovoort. Als het ploppen stopt, zegt de leider Amen.

[8] Traditioneel - gebed van één leider of 10er voor de groep.

[9] Voorlezen - veel mensen hebben in het verleden gebeden opgeschreven. In de Evangelische Boekhandels zijn meerdere van zulke boekjes te koop en misschien heb je er zelf wel één in je boekenkast staan. Blader eens zo'n boekje door en zoek een passend gebed bij het thema van jullie avond. Lees hem zelf voor of vraag een 10er om hem voor te lezen.

[10] Zingen - iemand heeft ooit gezegd: zingen is twee keer bidden. In plaats van een gebed kun je ook eens denken aan een mooi lied dat past bij het onderwerp van de avond. Het lied kan gezongen of voorgelezen worden. Sommige 10ergroepen houden niet zo van zingen, namelijk...

[11] Alfabetgebed - Noem een letter van het alfabeth. De tieners mogen dan met die letter iets verzinnen wat te maken heeft met God. Laat ze om de beurt dat woord opnoemen en er dan kort voor bidden. Bijvoorbeeld als het gaat om eigenschappen van God. T=Trouw, L=Liefdevol, R=Rechtvaardig of Reddingsplan, K= Kostbaar of Koninklijk enz. Je kunt ook kijken of je een lijst met namen van God kunt vinden (of zelf maken) en die voorleggen aan je 10ergroep.
(bron: het 101 ideeënboek voor kleine groepen)

[12] Kaarten op tafel. neem een aantal correspondentiekaarten mee en schrijf daar vooraf of laat daar door 10ers, allemaal gebedspunten op schrijven. Schud de kaarten door elkaar en verdeel de punten. Ieder bidt op zijn eigen manier voor het punt dat op het kaartje staat.

[13] Fotogebed - Verzamel foto's van gebedspunten. Dat kunnen foto's uit kranten zijn of een foto van een zendingsechtpaar, of van een ziek familielid van iemand. Vertel daar voor het gebed iets over en bid zelf of vraag 10ers te bidden voor de situatie op de foto. Neem de tijd om hier vooraf over te praten. Je kunt ook denken aan een kort stukje video over een land, situatie of persoon.

[14] Inleven. Vaak hebben jongeren veel fantasie. Daar kun je gebruik van maken. Bijvoorbeeld in een rollenspel, maar ook bij het verkennen van een gebedsonderwerp. De arme mensen in de derde wereld komen veel dichterbij als je probeert in te leven wat dat inhoudt. Maak het maar concreter richting leeftijdsgenoten. Ze groeien op met weinig eten. Ze kunnen niet naar school want ze moeten werken. Ze werken van 's morgens vroeg tot 's avonds laat. Hun moeder is gestorven aan aids, hun vader ligt ziek op bed. Laat ze reageren vanuit de kennis die ze hebben over dingen en wat ze zich daarbij voor kunnen stellen.

[15] Stille wand gebed. Bij deze vorm van bidden wordt je letterlijk stil voor God. In plaats van het gebed hardop uitspreken, kunnen 10ers naar voren komen om de gebeden op te schrijven op een flip-over of een bord. Je kunt ervoor kiezen om met twee stiften te werken en elke keer als iemand wat opgeschreven heeft die door te laten geven aan de volgende 10er, maar je kunt het ook een stuk vrijblijvender houden. Als 10ers willen kunnen ze naar voren komen en iets opschrijven. Het is een openogen gebed, want je kunt de gebeden gewoon meelesen en stil voor jezelf meebidden. Als de leider AMEN op het bord heeft geschreven is het gebed afgelopen.

[16] Gebedsnet. Ga hand in hand in een kring staan, maar pak niet de handen van degene die naast je staat vast, maar van de persoon daarnaast. Zo vorm je een net. Het is even proberen de eerste keer, maar het geeft iets krachtigs aan. Dat je echt samen aan het bidden bent!

[17] lege woorden. Schrijf op een groot vel papier (behang) de woorden 'dank', 'sorry', en 'aub'. Schrijf ze in holle letters, zodat de 10ers hun gebeden erin kunnen schrijven. Daag de 10ers uit een gebed of gebeden in de verschillende woorden te schrijven.

[18] Wereldbol. Koop zo'n opblaasbare wereldbol. Neem tijd met je groep om voor de wereld te bidden. Geef de wereldbol door en laat ze bidden voor een land dat ze in gedachten schiet, dat misschien wel heel erg in het nieuws is op dat moment of laat ze bidden voor het land waar hun oog op valt. Ze kunnen dan bidden voor de regering van zo'n land, voor de christenen in zo'n land of als ze iets van het land afweten ook voor de situatie in dat land of in dat werelddeel.

[19] Zaden van hoop. Neem plantenbakken met potgrond mee en zaadjes. Laat iedereen een zaadje in zijn hand nemen en leg dan uit dat dit zaadje nieuw leven in zich heeft. Als je dat zaadje in de donkere aarde stopt, en het vochtig maakt en de zon zijn werk doet dan kan er een mooie plant of bloem uit komen. Sommige 10ers hebben te maken met problemen thuis en voelen zich net als dat zaadje in de donkere koude aarde. Bid voor troost in die situaties en dat God Zijn licht over die levens zal laten schijnen en dat er mooie dingen mogen gaan bloeien in het leven van deze 10ers. Laat de plantenbakken een tijdje staan zodat de 10ers ook zien dat de zaadjes ontkiemen.

[20] Gebedsbriefjes. Deel briefjes uit waar drie gebedsvragen op staan die 10ers voor het bidden kunnen beantwoorden. Bijvoorbeeld: Ik wil God danken voor... Ik wil bidden voor... Ik wil in mijn gebed denken aan... . Als de 10ers dat gedaan hebben dan kunnen ze daar in kleine groepjes voor bidden, aan de hand van hun eigen briefje.



Hangt af van de vorm die je kiest...



De grootte van je groep kan misschien wel de vorm bepalen die je kiest. Bij grotere groepen is het aan te raden in kleinere groepjes te gaan. Bidden is best iets persoonlijks.