

Beten mit deinen 5 Fingern

Vielleicht hast du Lust mit Gott zu sprechen, aber du weißt nicht wie.

Eine Hilfe kann das Beten mit den 5 Fingern sein.

Lege deine Handflächen aneinander und verschränke nacheinander die Finger der linken und rechten Hand, während du versuchst deine Gedanken zu ordnen.

Jeder Finger steht für jemanden, an den du denkst.

Der **Daumen** ist dir am nächsten. Denke an die Menschen die dir besonders wichtig sind.

Beim **Zeigefinger** denkst du an die Menschen, die dir etwas beibringen.

Beim **Mittelfinger** denkst du an Führungskräfte, wie Politiker, die wichtige Entscheidungen für alle fällen müssen.

Der **Ringfinger** ist der schwächste Finger. Er erinnert, dass man die schwächsten Menschen nicht vergisst. Denke an Menschen, die es besonders schwer haben.

Der **kleine Finger** steht für dich selbst. Wofür möchtest du bitten oder danken?

Wenn dir nichts mehr einfällt, beendest du dein Gebet mit „Amen“.