

Verrassende gebedsvormen voor tieners

Waar jonge kinderen het vaak mooi vinden om zelf te bidden, kunnen tieners nogal eens dwars doen als het om bidden gaat. Ze houden niet van sleur en schoppen tegen vaste tradities. Dan kan het helpen om te kiezen voor nieuwe gebedsvormen. Een doorbreking van je gewoontes maakt dat ze gaan nadenken over de inhoud. En dat is waar het tenslotte om draait.

Met bidden werkt het net als met zwemmen: je leert het alleen door te doen. Dat geldt ook voor tieners. Dus let op dat je gebed niet alleen een korte afsluiting is van de maaltijd. Neem bijvoorbeeld als gezin eens in de week de tijd om uitgebreider met elkaar te bidden. En kies daarvoor eens een van deze gebedsvormen:

Psalm bidden

Kies één van de volgende psalmen en spreek het uit als een gebed: *Psalm 8, 23, 63, 100, 104, 112, 117, 136, 139, 150*. Je kunt dit ook doen met gezangen of liederen die als gebed geschreven zijn.



Zingen

Iemand heeft ooit gezegd: zingen is twee keer bidden. In plaats van woorden uitspreken kun je ook samen zingen. Kies een gezang of lied dat is geformuleerd als een gebed naar de Heere God en vraag je kinderen om het echt tegen Hem te zingen. Denk bijvoorbeeld aan de gezangen achter de psalmen: *10 Geboden / Gebed des Heeren / Morgenzang / Avondzang* of de liederen *Onze Vader die in de hemelen zijt / Blijf bij mij Heer', want de avond is nabij / Doorgrond mijn hart / Abba Vader U alleen / Heer', ik kom tot U / Voor ieder land waar oorlog is / Neem mijn leven laat het Heer' / Zegen ons Algoede.*



Fotogebed

Verzamel samen foto's van gebedspunten. Dat kunnen foto's uit kranten zijn of een foto van een ziek familielid van iemand. Vertel daar voor het gebed iets over.



Kort kringgebed

Dit gebed is een kringgebed, alleen wat laagdrempeliger. Niet iedereen hoeft te bidden. De bidders houden het kort, een gebed mag niet langer zijn dan één zin. 'Heer ik bid U voor mijn ongelovige vriend.' 'Dank U voor mijn ouders.' 'Ontferm U over mensen in oorlog.' 'Dank U voor vriendschap.' Enzovoorts. Als er geen zinnen meer komen, rond één van de ouders het gesprek af met 'Om Jezus' wil. Amen'. Een variant is dat de punten wel iets langer mogen zijn dan een enkele zin.



Kiezelsteengebed

Lees eerst *1 Petrus 5:7*: 'Werp al uw zorgen op Hem, want Hij zorgt voor u.' Deel daarna steentjes uit aan je kinderen als symbool voor een 'zorg' in hun leven. Laat hen in hun hoofd bedenken wat hun zorg is en het steentje vervolgens op de open Bijbel leggen als een gebed zonder woorden.



Wereldbol

Pak een kaart van de wereldbol of een globe. Neem de tijd om voor de wereld te bidden. Geef de wereldbol door en bidt om de beurt voor een land dat in het nieuws is op dat moment of voor een plaats waar hun oog op valt.



Zaden van hoop

Zorg voor plantenbakken met potgrond en zaadjes. Geef iedereen een zaadje en leg uit dat dit zaadje nieuw leven in zich heeft. Als je het in de donkere aarde stopt, het vochtig maakt en de zon zijn werk laat doen, dan kan er een mooie bloem uit komen. Soms hebben tieners te maken met problemen en voelen zich net als dat zaadje in de donkere koude aarde. Stop de zaadjes in de aarde en bid samen dat God zijn licht zal laten schijnen en dat er mooie dingen mogen gaan bloeien in hun leven. Zet de plantenbakken op een plek waar jullie ze regelmatig zien, zodat je kinderen ook zien dat de zaadjes ontkiemen en herinnerd worden aan hun gebed.



Kruis

Zorg voor een houten kruis. Iedereen krijgt een notitiebriefje en schrijft daarop een persoonlijk gebedspunt. Door het briefje op het kruis te plakken, brengen ze hun vraag bij God.



Zout

Zet een zoutpotje neer. Lees Mattheus 5:13 en bespreek kort wat het betekent om het zout van de aarde te zijn. Vraag aan God of Hij jullie wil gebruiken als zout van de aarde.



Open-ogen gebed

Bij deze vorm van bidden word je letterlijk stil voor God. In plaats van het gebed hardop uit te spreken, mag elk gezinslid zijn gebed opschrijven op een groot vel papier. Het is een open-ogen gebed, want je kunt de gebeden gewoon meelesen en stil voor jezelf meebidden. Als jij 'amen' hebt opgeschreven is het gebed afgelopen.



Vuurkorf

Iedereen schrijft op een briefje een eigen zonde. Buiten worden de briefjes één voor één in de vuurkorf gegooid. Zo wordt zichtbaar dat als je je zonden bij God brengt en Hij ze vergeeft, ze ook echt weg zijn.



Satéprikkers

Geef iedereen in het gezin een paar satéprikkers. Vraag of er dingen in hun leven zijn waarmee ze moeten breken, bijvoorbeeld met een zonde of verslaving. Laat ze het stokje breken als ze iets in gedachten hebben. Leg de gebroken stokjes op een zichtbare plek als herinnering aan hun voornemen.



Woorden

Schrijf op grote vellen papier de drie woorden 'dank', 'sorry' en 'a.u.b.'. Laat elk gezinslid bij deze woorden gebeden schrijven die te maken hebben met dat woord. Het kan een dankgebed zijn voor vrienden, een sorry voor roddelen of bijvoorbeeld een vraag om hulp aan God voor een moeilijke situatie.

