



Der ganze Mensch betet: Ein Segensgebet

Hinweise

Der Mensch ist eine Einheit von Geist und Leib. Daher vollzieht sich auch Beten nicht nur in Gedanken und Worten. Im Gebet darf sich der ganze Mensch mit Gott verbinden. Unser Leib spielt dabei eine große Rolle, denn er ist nicht nur eine irgendwie sinnvolle Konstruktion aus Fleisch, Knochen und sonstigem Gewebe. Er ist die Weise, wie wir in dieser Welt sind, wie wir leben, uns begegnen. Mit ihm drücken wir uns aus. Und unser Leib wird beeindruckt: Er trägt die Spuren unserer Erfahrungen.

Das, was wir für die zwischenmenschliche Kommunikation wissen und üben, gilt auch für das Gespräch mit Gott: Der Leib kann uns helfen. Das, was wir hören, können wir mit unserem Leib mitvollziehen und es so besser „ankommen lassen“. Und das, was wir sagen, können wir ebenso durch unseren Leib ausdrücken.

Seit jeher haben Menschen ihre Gebete daher nicht nur in Worten, sondern auch in Gebetshaltungen ausgedrückt: Wir beten im Stehen, Knien, Sitzen, Gehen, mit ausgebreiteten oder gefalteten Händen – und auch im Liegen. Manchmal spüren wir, dass die Körperhaltung mehr als die Worte zu sagen vermag.

Die Gestalt, die durch den Schriftzug des Jahresthemas gebildet wird, streckt die Arme weit aus nach links und nach rechts. Der Kopf ist aufgerichtet, die Hände geöffnet. Diese Haltung signalisiert: Dieser Mensch will sich öffnen, er ist „empfangsbereit“, er muss nichts mitbringen außer sich selbst und kann sich ganz in die liebevolle Umarmung Gottes hineinfallen lassen.

In dieser Übung sind Gebärden mit einem Gebet verbunden. Es ist gut, eine oder zwei Minuten in der jeweiligen Haltung zu bleiben.

Sie ist geeignet für die persönliche Übung oder eine Gebetszeit in der Gruppe.

Wenn die Mitglieder der Gruppe gut miteinander vertraut sind, kann sich eine Austauschrunde anschließen.

Ablauf

Ich stehe aufrecht, die Beine ungefähr hüftbreit. Ich spüre den Kontakt zum Boden.

Gott, du bist mein Grund, auf dem ich stehe.

Ich nehme meinen Körper wahr, aufsteigend von den Füßen bis zum Scheitel.

Gott, du umgibst mich von allen Seiten und richtest mich auf.

Ich strecke den rechten Arm nach vorne und schaue auf meine rechte Hand. Die Handinnenfläche zeigt nach unten. Ich drehe die Handfläche nach oben, halte kurz und lasse sie wieder sinken. Diese Bewegung wiederhole ich auch mit dem linken Arm.

Ich strecke beide Hände nach vorne, die Handinnenflächen zeigen nach unten. Ich drehe die Hände und forme mit ihnen eine Schale.

Gott, ich bin hier mit allem, was mich beschäftigt, was ich fühle, was mich antreibt und was mich zieht. All das bringe ich Dir.

Ich öffne die Arme nach links und nach rechts.

Gott, ich öffne mich Dir, ich vertraue Dir. Du bist bei mir.

Stärke mich, schütze mich, behüte mich,

und bleib mit deinem Segen alle Tage meines Lebens bei mir.

Ich lasse die Arme sinken.

Amen.

Ich spüre in meinem Körper nach.