

Beten mit dem Leib

Sr. Birgit Holtick

Beten, das ist für mich (Da)sein vor Gott. Dasein, so wie ich im jeweiligen Augenblick eben gerade da sein kann – froh, traurig, müde, enttäuscht, verzweifelt, aufgeregt, dankbar, mit einer Bitte auf dem Herzen.....

Ich darf als ganzer Mensch vor Gott da sein. Mit meinen Gedanken, Wünschen, Gefühlen, Sehnsüchten, und auch mit meinem Körper. Seele, Geist und Leib sind beim Gebet gleichermaßen wichtig und wertvoll. Wenn ich im Alltag traurig oder mutlos bin, dann drücke ich das – vielleicht oft unbewusst – auch durch meine Haltung aus: ich lasse Kopf und Schultern hängen. Wenn ich mich hingegen freue, halte ich den Kopf oben, nach vorn gerichtet und manchmal auch zum Himmel. Genau das Gleiche gilt für das Gebet.

Beim Beten wähle ich manchmal unbewusst, manchmal bewusst, bestimmte Haltungen, die mein Dasein vor Gott charakterisieren. Ich bringe durch zum Ausdruck, was sich gerade in meinem Innern abspielt oder wie ich ganz bewusst vor Gott da sein möchte. Die unterschiedlichen Haltungen helfen mir, mich auch ohne Worte vor Gott zur Sprache zu bringen.



Ich glaube, dass es so viele verschiedene Gebetshaltungen gibt, wie es Menschen gibt – denn auch wenn wir in einer Gottesdienstgemeinschaft alle knien, sitzen oder stehen, so tun wir das doch auf unsere ganz persönliche Weise.

Einige Gebetshaltungen, die mir persönlich besonders wichtig sind, möchte ich hier besonders hervorheben.



Stehen

Zu Beginn einer Gebetszeit stelle ich mich gern bewusst vor Gott hin. Für mich ist das Ausdruck für meine Bereitschaft, wach und aufmerksam vor Gott da sein zu wollen. Dabei ist es mir wichtig, aufrecht zu stehen, nicht gebeugt – weil ich vor Gott als freier und erlöster Mensch aufrecht da sein darf. Ich versuche, im Stehen den Boden unter meinen Füßen bewusst wahrzunehmen – als Grund, der mich hält und trägt wie Gott es tut. Ich stehe auch gern, wenn ich froh bin und in feierlicher Stimmung, wenn ich meine Freude vor Gott zum Ausdruck bringen will. Manchmal hebe ich dazu die Arme in die Höhe und öffne sie weit – zum einen geht mir dadurch körperlich auf, wie reich ich von Gott beschenkt bin, zum anderen ist es aber auch ein Ausdruck und ein Nachempfinden meiner Sehnsucht nach Fülle und Leben.

Sitzen

Das Sitzen ist die Haltung, die ich am häufigsten wähle. Auch hier bemühe ich mich um ein aufrechtes Sitzen, um möglichst aufmerksam und wach, aber gleichzeitig auch entspannt und gesammelt da sein zu können. Wenn ich mir bewusst Zeit nehmen will zum Beten und zur Meditation, sitze ich – so wie ich mich zu einem Menschen hinsetze, mit dem ich ein ruhiges Gespräch suche. Im Sitzen fällt es mir leichter, innerlich ruhig zu werden, in dieser Ruhe zu verweilen und nach innen zu hören.

Gern halte ich die Hände vor mir wie eine offene Schale. So bin ich auch durch meine Handhaltung offen für das, was Gott mir sagen oder schenken will. Die zur Schale geöffneten Hände bedeuten, dass ich Gottes Wort für mich annehmen möchte. Sie lassen mich aber auch immer wieder erfahren, dass Gott sowohl gibt als auch nimmt, dass ich selbst ein Mensch sein darf, der empfängt und weiterschchenkt.

Besonders mag ich das Beten auf einem Gebets- oder Meditationshocker, denn dann sitze ich nicht nur entspannt, sondern berühre auch mit meinen Knien den Boden, bin also erdverbunden, gehalten und getragen.

Knien

Das Knien vor Gott ist für mich Ausdruck der Anbetung. Ich mache mich bewusst klein vor Gott, erfahre meine eigene Begrenztheit gegenüber der Größe und Heiligkeit Gottes. Das ist für mich kein negatives Gefühl, sondern vielmehr ein Staunen darüber, dass ich vor dem großen und guten Gott da sein darf in all meiner Menschlichkeit. Es weckt in mir Ehrfurcht und tiefe Freude, aber auch die Ahnung von Unendlichkeit. Die Erfahrung, dass ich nichts tun muss, nicht „groß“ und stark vor Gott sein muss, sondern auch mit meinen Schwächen und dunklen Seiten, mit Leib und Seele vor Ihm sein darf, tut mit unendlich gut.

Ich darf auf Ihn schauen und mich von Ihm anschauen lassen.

Das Knien mit gefalteten Händen hilft mir, mich innerlich zu sammeln, still zu sein, ganz „bei der Sache“ sozusagen, bei mir und bei Gott.

Wenn ich lang und intensiv mit einer Bitte vor Gott bin, hilft das Knien mit gefalteten Händen mir, meine Bitte körperlich zu bekräftigen.

Liegen

Das Liegen am Boden ist eine Form, die ich seltener, aber doch immer mal wieder ganz bewusst wähle. Mit meinem ganzen Körper liege ich – das Gesicht zur Erde gerichtet – ausgestreckt vor Gott. Darin erfahre ich meine ganze Bedürftigkeit besonders intensiv. Es tut mir gut, in Situationen, in denen ich völlig am Boden bin, das auch vor Gott zum Ausdruck zu bringen und darauf zu vertrauen, dass Er mich sieht und aufrichtet. Es tut mir ebenso gut, mich bewusst durch das Am-Boden-Liegen daran zu erinnern, dass ich mich Gott zur Verfügung gestellt habe und dass Er mich in Dienst nehmen darf.

Bei allen Gebetshaltungen schließe ich oft auch die Augen, einfach um zu vermeiden, durch äußere Dinge abgelenkt zu werden und um ganz bei mir sein zu können – denn nur dann kann ich auch ganz bei Gott sein.



Es gibt, wie gesagt, noch viel mehr Möglichkeiten, das Gebet durch Körperhaltungen zu bekräftigen oder zu ergänzen. Jede/r darf da ihre/seine ganz eigenen Formen finden und ausprobieren. Ich glaube, dass vor Gott alles sein darf, so wie ich als ganzer Mensch vor Gott sein darf. Die eine oder andere bewusst gewählte Gebetshaltung hilft mir, nicht nur durch Gedanken und Worte, sondern auch mit meinem Leib mein Gebet, mich selbst, vor Gott zu bringen.

Sr. Birgit Holtick, FMA

arbeitet in der Jugendseelsorge im Ordinariat Essen mit

zu den Bildern: beten lässt sich in vielfacher Weise: auch im Springen – hier bei der Echternacher Sprinprozession – im Schreiten oder im Tanz...