

Atempause zur Fastenzeit

ein Bibelwort

ein Text

ein Gebet

eine Anregung

...sieben Impulse zum Thema Gebet...

Fünfter Impuls: Beten mit dem Körper

ein Bibelwort

Oder wisst ihr nicht, dass euer Körper ein Tempel der heiligen Geistkraft ist, die in euch ist und die ihr von Gott erhalten habt? Ihr gehört euch nicht selbst. Ihr seid von Gott gekauft worden. Darum: Lobt Gott mit eurem Körper. (1. Kor 6,19-20)

ein Text (von Lukas Niederberger aus «Kleine Bet-Lektüre», Patmos 2006)

Beten kann nicht nur mit Worten, Texten, Bildern und Klängen geschehen, sondern auch mit dem ganzen Körper. Die Mystikerin Teresa von Avila prägte das Wort: «Tue deinem Leib etwas Gutes, damit die Seele Lust bekommt, darin zu wohnen.» Wenn ich meinen Leib als göttliche Kreatur erkenne, liebe und behandle, dann kann auch jede Bewegung meines Körpers zum Gebet werden: Ausdruck von Lob und Dank, von Bitte oder Klage, von Busse oder Fluch. Religion wird oft als leibfeindlich bezeichnet. Dabei kann es sich nur um Fehlformen und Pervertierungen seitens der Kirche handeln. Denn Religion ist von ihrem Wesen her das Körperfreundlichste überhaupt, weil sie den Leib nicht nur als Hülle für den unsterblichen Geist oder als biologisches System betrachtet, sondern als göttlichen Tempel des Geistes.

Ein einfaches Gebet im Christentum, vor allem in der orthodoxen und katholischen Kirche, ist das Kreuzzeichen auf Stirn und Brust. Es drückt nicht, wie man meinen könnte, in erster Linie Leiden und Tod Jesu aus. Wer das Zeichen bewusst vollzieht, spürt in dieser Bewegung die Verbindung von Oben und Unten – Himmel und Erde – und Links und Rechts – der ganzen Schöpfung. Das Kreuzzeichen ist ein Kurzgebet, in welchem ich meine Verbundenheit ausdrücke mit Gott und mit Christus, dem Zentrum von Erde, Himmel und der gesamten Schöpfung.

Anmerkung: In unserer evangelisch-methodistischen Tradition in der Schweiz ist das Kreuzzeichen kein Bestandteil der Liturgie. Die Gedanken vom Jesuiten, L. Niederberger, scheinen mir hilfreich, um auch die konfessionsübergreifende Bedeutung des Kreuzzeichens zu erfassen. Im Sprechen des untenstehenden Gebets, kannst du in Kreuzzeichen und Worten deine tiefe Verbundenheit mit Gott und den Menschen ausdrücken. Vielleicht wird das zu einer neuen, besonderen Erfahrung für dich.

ein Gebet (von Anton Rotzetter)

(+ bedeutet: kleines Kreuzzeichen über das entsprechende Organ)

Herr, öffne (+) meine Lippen

Damit mein Mund Dein Lob verkünden kann und ich gute Worte finde

Herr, öffne (+) meine Augen

Damit ich Deine Herrlichkeit bestaune und die Not der Menschen sehe

Herr öffne (+) meine Ohren

Damit ich Dein Wort vernehme und den Schrei der Armen höre

Herr öffne (+) meine Nase

Damit ich Deinen Wohlgeruch wahrnehme und den Duft aller Dinge empfangen

Herr, öffne (+) mein ganzes Gesicht

Damit ich dir zugewandt lebe und allen offen begegne

Herr, öffne (+) mein Herz

damit ich Raum habe für Dich und gute Gefühle für alle Menschen

Herr, öffne (+) meine Hände

Damit ich die Fülle des Lebens fasse und reich bin im Geben. Amen

eine Anregung

Beten mit dem Körper kann sehr einfach sein. Die gefalteten Hände sind eine vertraute Gebetsgeste für uns. Damit drücken wir Sammlung aus. Wir lassen unsere Hände ruhen, nehmen eine Pause von unseren Aktivitäten, um uns wieder von Gott ausrichten zu lassen. Auch das «Unser Vater» kannst du mit deinem Körper mitbeten. Du verbindest die einzelnen Bitten mit einer passenden Bewegung, die den Inhalt des Gesprochenen unterstützt. Das Beten mit dem Körper kann noch einfacher sein: eine schlichte Verneigung, das Gebet liegend oder gehend, kniend oder tanzend sprechen.