

Beten

Beten heißt „Zeit mit Gott verbringen“. Wir beten, um die Tür unseres Herzens für Gott zu öffnen. Wir brauchen nicht beten, um Gott zu erreichen - Gott ist ja immer schon da. Besonders beim Beten können wir erleben, dass sein Licht in uns wohnt und Gott gerne Zeit mit uns verbringt. Beten bedeutet: sich auf Gott ausrichten, horchen, singen und sprechen, still sein. Beten umfasst: bitten, danken, loben, klagen, nachdenken, spüren...

Sitzungen mit einem Gebet beginnen und beenden

In den meisten PGR ist es üblich, die Sitzungen mit einem Gebet zu beginnen und zu beenden. Das ist eine gute Gewohnheit. Dadurch erinnern sich alle daran, warum sie hier zusammen arbeiten: sie tun es als Christen im Namen ihres Glaubens. Vor der gemeinsamen Arbeit wird Gottes Geist in die Mitte gerufen. Am Ende der Sitzung wird für das Erarbeitete und die Gemeinschaft gedankt. Dabei kann alles, was in der Sitzung geplant und besprochen wurde, in die Hand Gottes gelegt werden.

Wie im PGR gebetet wird, kann sehr verschieden sein. Jeder Mensch hat seine gewohnten Formen des Betens und bevorzugt die eigenen Erfahrungen, das gilt genauso für Gruppen. Aber diese Erfahrungen können sich auch verändern und vertiefen. Abwechslung bereichert. Seien Sie mutig und probieren Sie verschiedene Möglichkeiten des gemeinsamen Gebets!

Beten mit einer körperlichen Gebärde

Mit dem Körper leben und empfinden wir und drücken wortlos Gefühle aus. Der Körper spürt meist schneller und sicherer als der Verstand, was los ist und zeigt dies auch: Wenn jemand glücklich ist, sehen die Umstehenden glänzende Augen und kraftvolle Bewegungen. Bei einem traurigen Menschen fehlt die Körperspannung, sind die Augen matt, das Gesicht wirkt grau. Unser Körper ist der Ort, in dem sich das Leben „zeigt“ und kaum verbergen lässt. Als körperliche Menschen erfahren wir auch Gott und wenden uns umgekehrt zu ihm hin.

Der Apostel Paulus nennt den Körper deshalb „Tempel des Heiligen Geistes“. Alle Religionen kennen deshalb Gebets-Gebärden – die ursprünglichste Form des Betens.

Ziel der Übung ist es, Gebets-Gebärden auszuprobieren und ein Gespür dafür zu entwickeln, dass wir nicht immer nach Gebets-Worten suchen müssen. Die Mitglieder des PGR sollten allerdings schon ein wenig vertraut miteinander sein. Denn mit Gebärden zeigen wir viel von uns selbst.

Mit dieser Übung können wir üben, Gebärden nicht einfach gewohnheitsmäßig zu machen, weil wir sie eben immer so machen oder weil es „sich so gehört“. Es geht darum, sich der Gebärde und Bewegung bewusst zu werden und ihrer Wirkung nachzuspüren. Denn: Die innere Haltung formt die Gebärde, umgekehrt vertieft eine Gebärde die innere Haltung. Nehmen Sie jeweils nur eine Gebärde und lassen Sie sich und der Gruppe Zeit, dieser Gebärde nachzuspüren. Ggf. achtsam und bewusst wiederholen.

Beten mit einer körperlichen Gebärde

➤ Kreuzzeichen

Kreuzzeichen bewusst vollziehen.
Unsere Hände zeichnen den Glauben nach: an Gott den Vater, den Sohn Jesus Christus und den Heiligen Geist.

➤ Hände falten

Achtsam falten und dieser Haltung nachspüren.
Händefalten ist ein Zeichen der Konzentration, auch der Ehrfurcht.

➤ Hände öffnen

Eine Zeitlang so verweilen.
Ich kann übervolle Hände hinhalten mit all dem, was mich belastet. Ich kann leere Hände hinhalten und Gott bitten, sie zu füllen, ohne viele Worte zu machen. unterbrich die Sehnsucht

➤ Hände und Arme erheben –

Ausgestreckt zum Himmel um Hilfe oder um Segen flehen. Bereit sein, den Segen zu empfangen.

➤ Vor Gott stehen

Wir stehen auf, um jemandem unsere Achtung und Ehrfurcht zu zeigen.
Aufrecht vor Gott stehend werde ich mir meiner Würde bewusst und spüre gleichzeitig die Größe Gottes. Stehend erkenne ich meinen „Stand“ im Leben, nehme mich ausgestreckt zwischen Himmel und Erde wahr.

➤ Das Gesicht erheben

Ich erhebe einmal ganz bewusst mein Gesicht. Ich „zeige mich Gott“, wie ich jetzt gerade bin, und stelle mir vor, wie er mich liebevoll anschaut.

➤ Hände und Arme locker vor der Brust verkreuzen

Ist ein Zeichen der Ehrfurcht und der Sammlung.

➤ Verneigen

Verneigend zeige ich Anerkennung, Demut und Respekt.

Die Sehnsucht als Gebet

Augustinus sagte: „Willst du das Beten nicht unterbrechen, so unterbreche die Sehnsucht nicht. Denn die Sehnsucht ist dein ununterbrochenes Gebet.“

➤ Den Rücken stärken

Eine Übung für die Gemeinschaft: im Kreis stehend legt jeder seinem rechten Nachbarn die Hand auf den Rücken zwischen die Schulterblätter. Eine Zeitlang so verweilen und die Kraft spüren, die dadurch entsteht. Dann vorsichtig die direkte Berührung lösen, aber die Hände in der Nähe lassen. Spüren, wie die Kraft immer noch da ist. Dann die Hände sinken lassen und die Übung nachwirken lassen.

Beten mit fremden Worten

Am meisten verbreitet ist sicherlich, mit vorformulierten, sozusagen „fremden Worten“ zu beten. Damit leihen wir uns Worte anderer Menschen „wie einen Mantel“.

➤ Das Vaterunser

Unser ureigenstes Gebet als Christen ist das Vaterunser. Es lehrt uns, wie wir in rechter Weise beten können. Das Vaterunser wird überall auf der Erde gesprochen und verbindet uns mit allen Mitchristen und mit Gott. Es erinnert immer wieder an die wichtigsten inneren Haltungen: Dankbarkeit, Vergebungsbereitschaft, Lobpreis Gottes, Demut und Gottvertrauen.

➤ Die Psalmen des Alten Testaments

Die Psalmen formulieren die ganze Bandbreite menschlicher Gefühle von Abscheu und Wut über Liebe, Glaubenshoffnung und Dankbarkeit, in denen wir uns wieder finden können.

Weitere Gebete verschiedener Art finden Sie im nächsten Kapitel „Gebete“ in dieser Arbeitshilfe.

Beten mit eigenen Worten

Maßgeschneidert können wir mit eigenen Worten beten. Hier kann alles Platz finden, was das Herz bewegt. Nicht allen fällt das Beten mit eigenen Worten leicht. Aber wir können das freie Gebet üben – zum Beispiel in kurzen Fürbitten oder Dankesworten. Das gelingt fast jedem und kann die Scheu verringern. Beten kann und darf sein wie ein Gespräch mit einem Freund oder einer Freundin, frisch von der Leber weg und ohne Bedenken, irgendetwas könne falsch sein.

Selbstverständlich setzt das freie Gebet zwei Dinge voraus: den gegenseitigen

Respekt und die Diskretion. Freie Gebete müssen geschützt sein, dürfen nicht diskutiert werden und brauchen die Verschwiegenheit aller, die Anteil genommen haben.

➤ Fürbitten

Besonders durch das Fürbitt-Gebet in den konkreten Anlässen der Gemeinden zeigen wir, dass wir im Glauben und in der Hoffnung miteinander verbunden sind. Wir lernen uns auch ein wenig besser kennen – weil wir mehr davon erfahren, was die anderen bewegt.

In Gemeinden gibt es viele aktuelle Anlässe, für die gebetet werden kann und sollte:

- im Zusammenhang mit den Sakramentspendungen für Täuflinge, Kommunionkinder, Firmlinge, Brautpaare, Verstorbene.
- Für Erkrankte aus der Gemeinde und Nachbarschaft und für die Menschen in ihren Alltagsnöten.
- Fürbitten können entstehen aus aktuellen Anliegen aus dem Pfarreienvorstand/ aus den Ortsnachrichten usw.
- Beten „mit der Zeitung“: Auch der Blick über den Tellerrand der Gemeinde hinaus ist wichtig. Was bedrängt die Welt, welche Sorgen um andere möchten wir Gott besonders ans Herz legen?
- Am Ende einer Sitzung kann zu einem sammelnden Gebet eingeladen werden: Wer möchte, kann laut aussprechen, was für ihn oder sie an diesem Abend /oder auch an diesem Tag besonders wichtig gewesen ist.

„Abrahams Altäre“

Mit diesem Ritual kann eine Arbeitseinheit sehr lebendig abgeschlossen werden. Alle Teilnehmenden sammeln sich am Ende noch einmal, und können durch ein Wort oder ein Zeichen ausdrücken, was ihnen aus der gemeinsamen Arbeit besonders wichtig erschien. Auch Enttäuschungen oder Misserfolge haben hier ihren Platz. Sie werden Gott ans Herz gelegt und können damit losgelassen werden.

- Ein Tisch oder ein freier Platz wird mit einer Kerze geschmückt.
- Um die Kerze können die vorhandenen Arbeitsmaterialien gelegt werden.
- Die Gruppe steht im Kreis um Tisch und Kerze.
- Nun können alle ihr eigenes Arbeitsmaterial dazulegen, oder ihr Schreibzeug, den Laptop, den Kalender usw., was in der Arbeitsphase wichtig gewesen ist.
- Dann wird zum Gebet eingeladen. Dabei wird auf die „Altäre Abrahams“ (z.B. Gen 12 oder Gen 13) Bezug genommen:

Wenn etwas Wichtiges geschehen war oder vor ihm lag, hat Abraham dem Herrn einen Altar gebaut. Wir dürfen vermuten, dass er die verschiedensten Anliegen auf diese Altäre legte: seine Dankbarkeit, seine Hoffnungen, aber auch die Zweifel und Enttäuschungen und seine Müdigkeit.

Wir dürfen es ihm nachtun und alles auf diesen Altar legen, was uns jetzt bewegt...

- Die Teilnehmenden können jetzt benennen, was sie gerne auf den Altar legen möchten: Ihren Frust, ihre Dankbarkeit, vorangegangenen Streit oder mühsame Diskussionen oder erfolgreiche Konfliktlösungen, Pläne, Ideen usw.
- Ein Segen, ein Gebet, ein abschließendes Wort schließt das Ritual ab. Was die Einzelnen auf den Altar „gelegt“ haben, wird nicht kommentiert und soll auch nicht besprochen werden.

Handeln als Gebet

PGR-Mitglieder versuchen in besonderer Weise, Gemeinde zu gestalten. Dazu kommt der Blick über die Gemeinde hinaus. Christen sollen immer auch die Sorgen und Schmerzen der großen Welt im Blick haben. Im fürbittenden Gebet legen wir diese Sorgen Gott ans Herz und schwingen uns ein ins Mitfühlen mit den bedrängten Menschen. Unrecht, Schicksale, Not, Gefährdungen sollten uns als Christen aber auch zum Handeln bewegen. So hat es Jesus vorgelebt und gefordert.

Was kann eine Gemeinde tun? Jeder PGR kann sich fragen: wofür können und müssen wir uns sonst noch engagieren? Wo müssen wir als Christen protestieren, Verantwortliche zur Verantwortung drängen, um Gerechtigkeit kämpfen? Welche Möglichkeiten hat ein PGR, haben Menschen aus einer Gemeinde, sich für hilfsbedürftige Menschen, unsere menschliche oder biologische Umwelt einzusetzen?

Diese Fragen zu stellen ist zutiefst christlich. „Was ihr einem meiner geringsten Brüder getan habt, habt ihr mir getan“ lehrte Jesus. Insofern ist der tatkräftige Einsatz sozialer, politischer oder auch pädagogischer Art – um Nöte zu lindern - eine aktive Form des Gebetes, wenn er aus christlichem Geist heraus geschieht.

Singen

„Wer singt, betet doppelt“ heißt ein bekannter Spruch. Gemeinsam ein Lied zu singen wirkt erfrischend und belebt fast jede Gruppe und tut der Seele gut.

Damit das leichter möglich ist, empfiehlt es sich, z.B. das Gotteslob oder ein anderes vertrautes Liederbuch immer in ausreichender Anzahl in dem Raum bereit zu halten, indem der PGR tagt.