

# Meine Gebetszeit daheim

## Beten – Zwiesprache mit Gott

Gebet ist das Gespräch mit einem guten Freund. Unsere Beziehungen leben davon, dass wir miteinander sprechen – über das, was wir erlebt haben, was uns Freude und Kummer bereitet und auch über das, was wir am anderen schätzen und lieben. Auf diese Weise geben wir uns Anteil aneinander. Wir öffnen uns für den anderen, indem wir ihm Einblick in unser Innerstes schenken.

Auch unsere Gottesbeziehung wird dadurch genährt und am Leben erhalten, dass wir regelmäßig mit Gott ins Gespräch kommen. Alles darf in diesem Gespräch einen Platz finden: alles, was ich sagen und mit einem guten Freund teilen möchte. Denn Gott ist der beste und treueste Freund, den wir finden können.

## Eine Gebetszeit beginnen

Eine feste Zeit und ein fester Ort für das Gebet helfen. Wir können zu jeder Zeit und an jedem Ort mit Gott in Kontakt treten. Doch es ist hilfreich, sich jeden Tag eine feste Zeit für das Gebet zu reservieren und sich in den eigenen vier Wänden so etwas wie eine Gebetsecke einzurichten. Dazu braucht es nicht viel: vielleicht ein Kreuz, eine Bibel, eine Kerze und ein paar Blumen und schon ist ein perfekter Platz bereitet.

## Zur Ruhe kommen

Es ist gut, sich zu Beginn einige Minuten des Ankommens zu gönnen, um etwas zur Ruhe zu kommen. Dazu setzen (oder

knien) wir uns gut hin. Es kann helfen, mit beiden Füßen fest auf dem Boden zu sein. Wir holen Luft: Beim Ausatmen lassen wir allen Stress des Tages gehen; beim Einatmen nehmen wir die Ruhe, zu der Gott uns einlädt, in uns auf.

### Kleine Rituale helfen

Um das Gebet zu beginnen, können kleine Rituale helfen: Wir entzünden z.B. eine Kerze und machen das Kreuzzeichen. So ist deutlich: Jetzt beginnt die Zeit des Gebetes. Jetzt mache ich mir bewusst, dass ich mit Gott spreche und ihm diese Zeit schenke. Ich kann dabei auch den Heiligen Geist bitten, dass er mich erfüllt und mich so durch die Gebetszeit führt. Was kann ich in meiner Gebetszeit machen? Ich kann Gott alles sagen, was mir durch den Kopf geht. Ich kann überlegen, was ich meinem Partner oder einem sehr guten Freund erzählen würde. Genauso darf ich mit Gott sprechen.

- Ich kann Gott im Gebet von meinem Tag erzählen – von dem, was gut war und was schlecht gelaufen ist.
- Ich kann mit Gott über meine Pläne, Vorhaben, Wünsche und Sehnsüchte sprechen.
- Ich kann Gott für etwas danken.
- Ich kann um Vergebung bitten, wenn ich merke, dass ich etwas falsch gemacht habe.
- Ich kann meine Sorgen vorbringen und eine Bitte formulieren.
- Ich kann für Menschen aus meinem Umfeld beten.
- Es ist möglich, Gott „Komplimente“ zu machen: So wie ich meinem Partner sage, was ich an ihm schätze, so kann ich auch Gott zusprechen, was ich an ihm mag.

- Ich darf auch klagen, wenn ich unter einer Situation leide.
- Vielleicht gelingt es mir auch, Stille zu halten und so zu hören, was Gott mir sagen möchte.

Auch feste Elemente helfen mir bei der Strukturierung meiner Gebetszeit:

- Ich kann z.B. in meiner Gebetszeit ein Kapitel aus der Hl. Schrift lesen.
- Es ist möglich, ein festes Gebet zu sprechen (z.B. Vaterunser, Rosenkranz, Gebete aus dem Gotteslob etc.).
- Wenn ich mag, kann ich singen.
- ...

## Und am Ende?

Wir beenden unsere Gebetszeit ganz bewusst, indem wir z.B. den Herrn einladen, mit uns weiter in den Tag (oder die Nacht) zu gehen. Wir können wie die Emmausjünger bitten „Herr, bleibe bei uns...“ oder „Herr, segne uns“.

Wie zu Beginn, kann auch am Schluss ein kleines Ritual helfen, z.B. ein festes Gebet, mit dem wir schließen, und das Kreuzzeichen. Das „Vaterunser“ etwa kann einen guten Abschluss bilden. Wir können uns auch mit einem „Gegrüßet seist du, Maria“ der Gottes Mutter anvertrauen.

Es ist auch möglich, sich mit Weihwasser zu bekreuzigen und sich so ganz bewusst unter den Schutz und Segen Gottes zu stellen.