

B E T E N A N F A N G E N

WIE MAN ANFÄNGT, SO BETET ES SICH
(Mirjam Gödeke)

Hier findest du Tipps zum Einsteigen in die Gebetszeit.

Beten kann man überall und jederzeit:

Unterwegs und daheim, im Alltag zwischendurch und mittendrin. Wenn Du Dir aber vorgenommen hast, intensiver einzusteigen und regelmäßiger zu beten, oder wenn es Dir im Alltag immer wieder untergeht, haben wir hier ein paar Tipps für Dich zusammengetragen.

Nimm Dir, was Du brauchst (und lass das andere weg...)!

Wann

Viele alltägliche Aufgaben und Tätigkeiten haben ihren festen Zeitpunkt und Ablauf, damit sie nicht untergehen oder in Vergessenheit geraten; Zähneputzen zum Beispiel.

Wenn Du Dir über das „Wann“ keine Gedanken mehr machen musst, braucht es viel weniger Überwindung, tatsächlich zu beginnen; das ist wie wenn ich mich mit jemandem zum Joggen verabrede, um nicht auf dem Sofa zu versacken.

Such Dir einen festen Zeitpunkt im Tagesablauf (vor dem Zähneputzen, nach dem Heimkommen, vor dem Zubettgehen, nach dem Aufstehen, vor dem Essen...). Du selbst kennst Dich und Deinen Alltag am besten. Es empfehlen sich Zeiten, in denen Du nicht zu müde, aber dennoch möglichst ruhig und entspannt bist.

Verabrede Dich mit Gott für diese Zeiten.

BETEN ANFANGEN

Wo

Wie es in Deinem Zuhause feste Orte fürs Duschen, Schlafen und Essen gibt, so empfiehlt es sich auch, einen gleichbleibenden Ort zu bestimmen, an dem Du Dich mit Gott verabredest.

Ideal ist ein Ort, der nicht schon durch andere Aktivitäten belegt ist. In einer kleinen Wohnung kann das schwieriger sein, einen Bereich fürs Gebet zu reservieren. Wähle in jedem Fall einen Ort, an dem Dich möglichst wenig ablenkt und an dem Du zur Ruhe kommen kannst.

Überlege Dir auch vorher, in welcher Position Du am besten beten kannst und möchtest:

- im Stehen, Sitzen, Liegen, Knien... -

und beziehe das in Deine Platzwahl ein.

Gestalte den Gebetsort so, dass Du es bequem hast, Dich konzentrieren kannst und nicht abgelenkt wirst. Dabei kann es helfen

- das Smartphone wegzulegen.
- die Klingel und andere Geräuschquellen abzustellen.
- die Tür zu schließen.
- eine Kerze aufzustellen oder ein Meditationsbild.

BETEN ANFANGEN

Wie

Im Gebet kannst Du Gott alles erzählen, was Dich bewegt und Dir wichtig ist. Und auch wenn Dir nur nach Schweigen zumute ist, ist das vollkommen in Ordnung. Gott ist einfach mit Dir da.

Um in der Gebetszeit anzukommen und Dir – Deinen Gedanken, Deinem Körper, Deiner Seele – zu signalisieren, dass Du jetzt ins Gebet gehst, kann ein festes Ritual hilfreich sein. Das ist wie sich beim Betreten der Wohnung die Schuhe auszuziehen oder vor dem Arbeiten den Laptop hochzufahren. Ein solches Ritual zu Beginn kann zum Beispiel sein:

- ein Kreuzzeichen.
„Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes.“
- eine Verneigung oder eine andere Gebärde.
- ein immer gleiches Eröffnungsgebet.
Das kannst Du Dir selbst aufschreiben oder ein bestehendes nehmen, zum Beispiel von [hier](#).
- eine Kerze anzünden.
- eine Atemübung.

Vielleicht braucht es etwas Zeit, bis Du herausgefunden hast, was Dir hilft. Sei mutig im Ausprobieren und bleib dran, sei aber nicht zu streng mit Dir selbst.

Gott ist längst da und erwartet Dich – wie Du gerade bist.