

GEBETS- GEBÄRDEN

EINFÜHRENDE GEDANKEN

In der Gebärdensprache vermögen wir Stimmungen und Gefühle wortlos auszudrücken. Mit den Gebärden begeben wir uns durch unseren Leib auf die Ebene der unmittelbaren Erfahrung. Unsere seelische Verfassung drücken wir mit unserem Leib aus. Deshalb haben wir unterschiedliche Zugänge zu den einzelnen Gebetsgebärden.

Das Stehen

Wie stehe ich?

Das Bild vom Baum kann hilfreich sein.

Die Füße etwa in Hüftbreite auseinanderstellen.

Die Arme hängen lassen.

Aufrechtstehen und das Gewicht in den Fußsohlen spüren.

Ich stelle mir vor, wie der Atem beim Ausatmen durch die Fußsohlen in die Erde strömt, als ob ich mich mit dem Atem mit der Erde verwurzele und die Wurzeln immer tiefer in die Erde treiben, sodass der Baum feststeht und ihm Wind und Wetter nichts anhaben können.

Das Augenmerk nun nach oben richten. Ich stehe so zwischen Himmel und Erde. Ich kann mir vorstellen, dass ich durchlässig werde für den Geist Gottes, der uns im Atem durchströmt:

„Atme in mir, du Hl. Geist“ (Gebet des hl. Augustinus).

Es kann mir das Gefühl vermitteln, fest wie ein Baum verwurzelt nach oben offen vor Gott dazustehen. Ich ahne, was es heißt im Glauben festzustehen. - Ich stehe vor Gott.

Biblische Anregungen:

Stehend lobt der Beter Gott.

- *„Abraham blieb stehen vor dem Herrn“ (Gen 18,22)*
- *„So wahr der Herr [...] lebt, vor dem ich stehe“ (1Kön 17,1)*
- *„Wir aber stehen und halten stand“ (Ps 10,14)*
- *„Meine Zeit steht in deinen Händen“ (Ps 31,16)*
- *„Nun stehen unsere Füße in deinen Toren“ (Ps 122,2)*

GEBETS- GEBÄRDEN

Das Ausbreiten und Erheben der Hände

Die Übung kann mit dem aufrechten Stehen beginnen.

Die Hände nach oben öffnen, sie bilden eine Schale.

In dieser Haltung der Offenheit verweilen.

Die Arme werden nun langsam seitwärts nach oben geführt und offen nach oben gehalten.

Die Handflächen sind nach oben geöffnet.

Die Armmuskeln nicht anspannen, sondern eine bittende, lobende Haltung mit festem Stand auf dem Boden einnehmen.

Ausgestreckt vor Gott bringe ich mich selbst vor Gott.

Die Kreuz-Gebärde

Einen guten Stand einnehmen.

Die Arme hängen locker.

Die Handflächen an den herunterhängenden Armen nach vorne öffnen und die Arme langsam nach oben führen. Die Handflächen dabei nach vorne halten, bis die Arme die Schulterhöhe waagrecht erreicht haben.

Nun die Arme bis zur Kreuzhaltung an die Körperseiten führen, die Handflächen schauen nach vorne.

Verweilen in der Kreuzgebärde.

Wir tragen das Kreuz mit uns.

Das Beten mit den Händen

Mit den Händen kann ich auf vielfältige Weise beten:

Die Hände erheben, die Hände ausbreiten, die Hände ausstrecken, die Hände falten, Hände auflegen, mit den Händen segnen. Berührung fließt durch meine Hände.

GEBETS- GEBÄRDEN

Das Kreuzen der Hände über der Brust

Diese Gebärde drückt meine Sammlung und Hingabe aus.

Einen guten Stand einnehmen.

Die Arme anwinkeln und die Hände mit offenen Handflächen nach vorne halten.

Einen Augenblick verweilen.

Den rechten Arm über den linken Arm vor der Brust kreuzen und in Stille verharren.

Wir halten etwas Kostbares in unserem Inneren.

Das Falten der Hände

Die Handflächen aufeinanderzulegen, ist eine alte Form der Meditation, der Sammlung und der Konzentration.

Einen guten Stand einnehmen.

Die Handflächen vor der Brust zueinander führen, die Handflächen zusammenlegen und die Finger über den Handrücken der anderen Hand legen, die Finger verschränken und in dieser Haltung verweilen.

Biblische Anregungen:

- „Ich erhebe meine Hände zum Herrn, dem Höchsten.“ (Gen 14,22)
- „Streck deine Hand zum Himmel empor“ (Ex 9,22)
- „Ich breite die Hände aus und bete zu dir“ (Ps 143,6)
- „Wenn ich meine Hand aufhebe zu deinem Tempel“ (Ps 28,2)
- „Erhebt Eure Hände zum Heiligtum und preiset den Herrn.“ (Ps 134,2)

GEBETS- GEBÄRDEN

Verbeugung

Diese Gebärde drückt die Ehrfurcht vor dem Geheimnis Gottes aus.

Als Vorbereitung aufrecht stehen. Ich stehe vor Gott.

Den Kopf neigen, Kopf und Schulter langsam beugen.

Bei der Verbeugung ist das Wahrnehmen des Rückens sehr wichtig. Im Rücken sind wir oft verspannt, indem wir uns tief verbeugen wird der Rücken weich und rund.

Beim Verbeugen sind verschiedene Handhaltungen möglich:

- Die Arme locker hängen lassen und die Handflächen auf die Oberschenkel legen.
- Die Arme und Hände locker über der Brust kreuzen.
- Die Hände locker über dem Bauch kreuzen.

Jedes Mal kann diese Gebärde als Gebet etwas anderes ausdrücken.

(Sr. Bettina Rupp)

