

## Mit Leib und Seele beten

### Stehen

Ich suche einen Standort.  
Ich stehe zu mir.  
Ich habe Stand.  
Ich stelle mich dem Tag.  
Ich stelle mich ein auf den kommenden Tag.  
Ich verwurzele mich.  
Ich lasse mich tragen.  
Ich nehme einen Standpunkt ein.  
Ich richte mich auf.  
Ich bin aufrecht, aufgerichtet.  
Ich stehe zwischen Himmel und Erde.  
Ich verbinde Himmel und Erde in meinem Leib.

Im Buch der Psalmen heißt es:

„Mein Fuß steht auf festem Grund“ (Ps 26, 12).

„Er stellte meine Füße auf den Fels, machte fest meine Schritte“ (Ps 40, 3).

### Gehen

Ich gehe.  
Meine Füße tragen mich.  
Wieviel bin ich an einem Tag unterwegs.  
*Ich nenne Alltagssituationen und bitte Sie,  
sich diese ein wenig vorzustellen:*  
Ich gehe einkaufen.  
Ich gehe spazieren.  
Ich gehe einen schweren Gang.  
Ich gehe leichten Schrittes.  
Ich gehe ins Büro.  
Ich gehe nach Hause.  
...  
Ich gehe meinen Lebensweg.  
Ich gehe ganz langsam, Schritt für Schritt.  
Ich gehe meinen Lebensweg.  
Mein Tempo.  
Meine Schrittweise.  
Mein Atem dazu.  
Mein Leben.

Im Buch der Psalmen heißt es:

„Du zeigst mir den Pfad zum Leben“ (Ps 16, 11).

„Denn er befiehlt seinen Engeln, dich zu behüten auf all deinen Wegen“ (Ps 91, 11).

## **Ich verbinde mich**

### ***Am Morgen oder zu Beginn einer neuen Phase/Aufgabe***

#### ***Wahrnehmung***

*Sich fest in der Erde verwurzeln und aufrecht stehen*

Ich verbinde mich mit der Erde und nehme wahr, wie sich mich trägt.

Ich lasse mich von ihr tragen, meine Füße verwurzeln sich in ihr.

Ich kann mich auf diese Erde verlassen, ich kann mich ihr übergeben.

Ich kann mich von ihr her aufrichten und meine Würde spüren.

Ich darf hoffen, dass mich diese Erde auch in Zukunft trägt.

*Die Arme dem Himmel entgegenstrecken (die Oberarme waagrecht und locker, dass ich es eine Weile aushalten kann)*

Ich verbinde mich mit dem Himmel und nehme wahr, wie Gott mich hält.

Ich strecke mich aus zum Himmel, ich öffne mich seinen Gaben.

Ich darf mich dem Himmel entgegenstrecken, ich darf empfangen.

Ich kann mich auf diesen Himmel verlassen und ich darf hoffen, dass er mich auch in Zukunft hält.

*Die Arme nach links und nach rechts führen, in den Raum um mich strecken und bewegen*

Ich verbinde mich mit den Menschen, die um mich sind, die mit mir unterwegs sind.

Ich nehme wahr, dass ich nicht allein bin.

Ich bin bezogen auf andere und andere Menschen sind auf mich bezogen.

Ich kann Kontakt aufnehmen, ich werde angesprochen.

Ich kann mich in meine Umwelt einbringen, ich kann von meiner Umwelt herausgefordert werden.

Ich kann mich auf Menschen um mich verlassen, ich darf darauf hoffen, dass ich mich auch in Zukunft auf sie verlassen kann.

*Eine Hand auf die Brust, die andere auf den Unterbauch legen*

Ich verbinde mich mit mir selber, nehme Kontakt mit mir selber auf.

Ich spüre mich. Ich bin.

Ich atme tief ein und aus.

Ich gebe ab und empfangen wieder.

Ich bin da.

Vor mir liegt mein Tag / meine Aufgabe.

Es ist meine Zeit, es ist mein Leben.

Was erwarte ich von diesem Tag?

Was wünsche ich mir?

Was möchte ich einbringen?

Ich bin in Kontakt mit mir selber und spüre,

was jetzt für mich dran ist.

*Arme wieder senken und von neuem beginnen, dabei folgendes Gebet sprechen:*

#### ***Gebet***

Ich verbinde mich mit der Erde und danke ihr, dass sie mich trägt.

Ich verbinde mich mit dem Himmel und danke Gott, dass er mich hält.

Ich verbinde mich mit den Menschen um mich und danke ihnen, dass sie mit mir unterwegs sind.

Ich verbinde mich mit mir selber und bitte Gott für meinen Tag (Weg). Amen.

## Gebetsgebärden am Morgen

<i>Gebetsgebärde: Aus der Tiefe</i>	
<b>Text:</b> Aus der Tiefe meiner Sehnsucht wende ich mich dir zu und bitte dich um deine Gaben, von denen ich schon so viele empfangen habe.  Aus der Tiefe meines Herzens komme ich zu dir und bitte dich um deine Gegenwart, dass sie sich auf mich lege wie ein Schleier.  Aus der Tiefe meiner Seele öffne ich mich dir und bitte dich um deinen Segen für mich für ... und für die ganze Welt.	<b>Bewegung zu jeder Strophe:</b> Die Gebetsgebärde beginnt mit zusammengelegten Handrücken vor dem Unterleib. In dieser Haltung werden die Arme nach oben geführt und zum Himmel ausgestreckt. Die Handflächen werden dabei geöffnet und die Hände berühren sich an den Fingerkuppen. Die Berührung der Hände löst sich und die Arme werden nach links und nach rechts geöffnet, bis die Kreuzgestalt erreicht ist. Dann werden die nach oben offenen Handflächen nach unten gedreht und die Arme zum Körper geführt.
<b>Dann:</b> <i>Wiederholung der Gebärde ohne Text.</i>	

*Gebetsgebärde: Meine Seele streckt sich dir entgegen.*  
(Gebärde wie oben, folgender Text).

Meine Seele streckt sich dir entgegen,  
öffne du mich für den neuen Tag.  
Lass mich deine Spuren finden  
und ihnen folgen.  
Hilf mir die Spannungen des Tages  
zu tragen (ertragen)  
und segne alle Menschen,  
die mir heute begegnen.

## **Mit dem Körper präsent werden**

Was ist Beten?

Eine Antwort lautet: Gegenwärtig sein in der Gegenwart Gottes.

Die Gegenwart Gottes wahrnehmen und sich in ihr aufhalten, sie genießen und mit Leib und Seele kosten.

Um gegenwärtig sein zu können, kann uns der Körper einen wichtigen Dienst erweisen. Er hilft uns, spürsam zu werden für die Gegenwart, für den Augenblick.

Daher sind Übungen hilfreich, die uns im Körper präsent sein lassen.

### *Übungen*

Atemschild

Über den Fußsohlen kreisen

Atemkreis

Zwischen Ballen und Versen kippen

Sich verankern (mit Hilfe der Fingerkuppen und Arme)

Vorderseite – Rückseite – Seiten anregen

In die Stille gehen – sich setzen

Stille

Im Buch der Psalmen heißt es:

Herr, mein Herz ist nicht stolz,  
nicht hochmütig blicken meine Augen.

Ich gehe nicht um mit Dingen,  
die mir zu wunderbar und zu hoch sind.

Ich ließ meine Seele ruhig werden und still;  
wie ein kleines Kind bei der Mutter  
ist meine Seele still in mir.

Israel, harre auf den Herrn  
von nun an bis in Ewigkeit!

*(Ps 131)*

## Gebetsgebärde nach Bruder Klaus

Stehen

*Nimm alles von mir, was mich hindert zu dir,*

*gib alles mir, was mich fördert zu dir.*

Die Verbindung zwischen den Fingerkuppen und den Außenkanten der Fußsohlen spüren.

Die Arme langsam nach außen führen bis zur Waagrechten.

Die Spannung aushalten – spüren – ertragen.

*Ich bin hineingestellt in die Spannungen der Welt – oben/unten, rechts/links, gestern/morgen, Frau/Mann*

...

*Nimm mich mir und gib mich mir ganz zu eigen dir.*

Die Hände nach oben drehen, dass die Handinnenflächen nach oben zeigen.

Die Hände und Arme weiterführen, über den Kopf hinaus, bis sich die Hände über dem Kopf treffen.

In dieser ausgestreckten Haltung verweilen – genießen – halten – sich beschenken lassen.

*Ich lasse mich durchströmen von den Gaben des Himmels, ich bin empfängsbereit, bereit zur Erde zu bringen, was der Himmel mir und der Erde zu geben hat.*

*Du in mir und ich in dir.*

*Nimm mich mir und gib mich mir ganz zu eigen dir.*

Nun die zusammengelegten Hände langsam am Körper entlang nach unten führen.

Innehalten vor der Stirn, die Hände öffnen und wahrnehmen, was der Himmel mir geschenkt hat.

Die Hände wieder schließen und weiterführen, bis die Daumenspitzen den Kehlkopf berühren, die Zeigefinger liegen auf den Lippen – ins Bekennen bringen, was Gott mir bereitet hat.

Die Hände gefaltet weiterführen zum Herzen, innehalten, die Hände öffnen, dass in die Hände fallen kann, was Gott gibt.

Dann vor dem Körper die Hände so zueinander bewegen, dass sich nur noch die Mittelfinger berühren, die Hände und Arme am Körper entlang nach unten führen, bis die Hände vor dem Unterleib sind, so dass sich vor dem Leib ein Armkreis bildet, dabei ein wenig in die Knie gehen, so dass alle Gaben des Himmels in meine Vitalkräfte fließen können, den ganzen Leib durchdringen und vom ganzen Leib durchdrungen werden. Dann wieder aufrichten, die Handflächen ineinander schieben, bis sich die Daumen berühren.

Vom Kopf her sich langsam verneigen und dabei die so gefassten Hände zur Erde führen, alles erden, was der Himmel uns schenkt, zur Erde bringen und neu schöpfen, dazu mit den Händen, die am Boden angelangt sind, eine Schale/Schaufel bilden, sich langsam wieder erheben und dabei die Hände und Arme nach vorne strecken, dann ausbreiten und wieder austeilen, was geschöpft wurde, geben und nehmen, verschenken und erhalten ...

*Nimm alles von mir, was mich hindert zu dir*

*und gib alles mir, was mich fördert zu dir.*

Dann die ausgebreiteten Hände zum Herzen führen und vor dem Herzen ein Schatzkästlein bilden.

*Nimm mich mir und gib mich mir ganz zu eigen dir.*

Die Hände aufeinander legen,

sich verneigen.

Die Übung beenden.

kurze Stille im Sitzen – nachspüren – die Übung innerlich beenden.

Mit Leib und Seele beten

## **Ich vollziehe das Kreuzzeichen**

Langsam und mit Aufmerksamkeit das Kreuzzeichen machen,  
einmal mit stillen Worten, einmal ohne,  
evtl. einmal morgens und einmal abends vor dem Schlafengehen

Das Kreuzzeichen ist die kleinste und die wichtigste Osterübung. Es erinnert an den Tod Jesu am Kreuz und an seine Auferstehung. Wenn wir es mit der Hand auf unseren Körper zeichnen, dann zeichnen wir Leben, Tod und Auferstehung auf unseren Leib und so in unser Leben ein. Leben ist Leben, Sterben und Auferstehen, immer wieder neu. Leben ist Jesus nachfolgen, scheitern und wieder neu anfangen. Das Kreuzzeichen macht deutlich, dass Körper und Geist zusammenhängen, was der Körper aufnimmt und versteht, findet auch Zugang zum Herzen und zum Verstand ein.

*Zusammenstellung und Ausarbeitung: Christiane Bundschuh-Schramm, Klaus Kleffner*