

## VORBEREITUNG

Ich wähle eine Zeit, die für mich gut ist (in der ich nicht zu müde bin, in der ich nicht zu sehr gestört werde).

Ich suche mir in meinem Zuhause einen ungestörten Platz und richte ihn her (Kerze, Bild, Kreuz, Blume o. ä.).

Ich entscheide, wie lange ich beten will (ggf. Wecker/Timer stellen).

Ich lege den Inhalt zurecht, mit dem ich beten will (eine bestimmte Bibelstelle oder ein Bild oder einen geistlichen Text).

Ich nehme vom Körper her eine entspannte und gesammelte Gebetshaltung ein.

## STRUKTUR EINER GEBETSZEIT

### Ankommen

Ich entzünde die Kerze.

Ich komme in der Gegenwart an und nehme mich wahr: in meinem Leib (Berührung mit dem Boden, Atem), in meiner Gestimmtheit. Ich stelle lediglich fest, dass ich jetzt in dieser Verfassung bin, ohne mich ändern zu wollen.

Ich spüre, wie mein Atem kommt und geht – ganz von selbst. Ich brauche nichts zu leisten. Ich lasse die Gedanken kommen und gehen.

Ich werde mir der Gegenwart Gottes bewusst.

Ich mache ein Kreuzzeichen. Jetzt bin ich da vor Gott. ER schaut mich liebevoll an und wendet sich mir zu. Vor IHM bin ich da. Ich habe jetzt Zeit – für mich – für Gott.

Ggf. spreche ich ein Eingangsgebet oder singe ein Lied.

### Betrachten

Nun lese ich die ausgewählte Textstelle langsam (vielleicht auch laut und mehrmals) durch, betrachte das ausgewählte Bild ...

Ich schaue, höre, spüre hin, was der Text, das Bild ... mir jetzt sagen möchte.

Ich nehme wahr, was mich bewegt.

Was klingt bei mir an? Was berührt mich?  
Wo bin ich selber gemeint? Was löst Widerstand aus?

### Verweilen

Ich lasse mich betreffen und hineinnehmen.

In Stille warte ich auf das, was kommt und verweile bei dem, was mich angesprochen hat.

Ich lasse es tiefer in mich einsinken.

Wenn mich nichts betrifft oder berührt, halte ich aus, warte, hoffe.

Was will Gott mir sagen? Nicht immer gibt es sofort eine Antwort; vielleicht ergibt sie sich im Laufe des Tages, vielleicht auch erst nach langer Zeit.

### Mich an Gott wenden

Gegen Ende lasse ich meine Gebetszeit in ein Gespräch mit Gott einmünden. Mit einfachen Worten spreche ich über das, was mich jetzt bewegt.

Ich stelle vielleicht Fragen, bin aufmerksam für Antworten.

Ich kann bitten, loben, danken, klagen, ....

### Abschliessen

Ich beende die Gebetszeit mit einem bekannten Gebet (Vaterunser, Ehre sei dem Vater, ...) und/oder einer Geste (Kreuzzeichen, Verneigung).

## NACHBEREITUNG

Ich schaue auf die Gebetszeit zurück, was geschehen ist, wie es mir ergangen ist, was in mir noch nachklingt, was ich mitnehme.

Notizen können hilfreich sein.

## EINGANGSGEBETE ZUR AUSWAHL

Immerfort empfangen mich  
aus Deiner Hand.  
Das ist meine Wahrheit  
und meine Freude.

Immerfort blickt Dein Auge mich an,  
und ich lebe aus Deinem Blick,  
Du mein Schöpfer  
und mein Heil.

Lehre mich  
in der Stille Deiner Gegenwart,  
das Geheimnis zu verstehen,  
das ich bin.

Und das ich bin  
durch Dich  
und vor Dir  
und für dich.

*Romano Guardini*

Mein Herr und mein Gott,  
nimm alles von mir, was mich hindert zu dir.  
Mein Herr und mein Gott,  
gib alles mir, was mich führt zu dir.  
Mein Herr und mein Gott,  
nimm mich mir  
und gib mich ganz zu eigen dir.

*Niklaus von Flüe*

### Einfach beten ...

- ... Ankommen bei mir und vor Gott.
- ... Lesen, betrachten, nachspüren.
- ... Verweilen in Stille.
- ... Aussprechen, was mich bewegt.
- ... Abschliessen.

## Zuhause beten



## Tipps zur Gestaltung einer Gebetszeit