



Anmerkung:

Diese Art Einstieg mit einer körperlichen Gebärde eignet sich eher für einen PGR, der sich schon länger kennt und in dem es keine großen zwischenmenschlichen Spannungen gibt.

Vorbereitung: Der Raum sollte so gestellt sein, dass alle Anwesenden die Möglichkeit haben, sich zu Beginn – evtl. um die Tische und Stühle herum – in einen Kreis zu stellen, ohne dass allzu große Abstände zwischen den einzelnen entstehen, d.h. man sich noch die Hand geben kann. Danach sollte es ohne großes Tische- und Stühle-Rücken möglich sein, sich gleich hinzusetzen und mit der Tagesordnung anzufangen. In der Kreismitte, auf dem Tisch oder auf einem höheren Ständer am Boden, steht für alle sichtbar eine große brennende Kerze.

Einladung

Zu Beginn der heutigen PRG-Sitzung lade ich Sie ein, dass wir einmal ganz bewusst durch eine körperliche Gebärde Christus in unsere Mitte stellen und zu ihm und zueinander Kontakt aufnehmen. Und zwar ganz einfach dadurch, dass wir uns in einen Kreis stellen. (Geben Sie den TeilnehmerInnen dafür einen Moment Zeit).

Die Kerze in der Mitte steht für Christus, den wir in all unseren Überlegungen, in unserem Planen und Tun, in unserer Mitte wissen, der unsere Mitte ist und über den wir untereinander verbunden sind als Kirche, als Leib Christi mit vielen Gliedern.

Halten wir nun unsere linke Hand – die linke, weil sie direkt vom Herzen kommt - nach oben geöffnet, hin zu dieser unserer Mitte. Wir öffnen uns dieser Mitte, aus dieser Mitte empfangen wir.

Und nun legen wir unsere rechte Hand der Person, die rechts neben uns steht, auf den oberen Rücken – nicht zu fest, dass sie davon ins Wanken gerät, aber fest genug, dass spürbar wird, ich bin bereit, dir den Rücken zu stärken, dich zu stützen und zu unterstützen, genauso, wie Sie selbst an Ihrem eigenen Rücken plötzlich diese Stärkung erfahren.

Die eine Hand zur Mitte ist unsere Ausrichtung auf Christus, die Hand auf dem Rücken der Nachbarin, des Nachbarn, ist die Ausrichtung auf den Nächsten hin. Und zugleich fließt mir Kraft zu – aus der Mitte und von der Seite. Das ist Gemeinde, das ist Gemeinschaft, das ist Aufgabe der Kirche: die ändern zu halten, zu stärken und zu stützen – aus der Kraft heraus, die Christus schenkt. Diese Kraft fließt von der Mitte durch meine Hand und mein Herz hin zum ändern. Auch wenn es jetzt vielleicht anstrengend ist, verharren wir noch einen kurzen Moment in dieser Haltung und spüren wir die Herausforderung ganz hautnah.

Gebet

Du bist in unserer Mitte, Herr, so möchten wir leben und wirken.

Mit dir in unserer Mitte können wir leben und wirken. Durch dich in unserer Mitte, Herr, erkennen wir rechts und links von uns den anderen, die andere, durch deren Herz und Hände und Füße du auf dieser Erde wirkst.

Du als unsere Mitte, Herr, beanspruchst uns durch die Menschen neben uns, fragst uns an, forderst uns heraus, uns und unsere Hilfsbereitschaft. Dank der Verbundenheit durch die Mitte sind wir Gemeinschaft untereinander, sind wir da füreinander, empfangen wir voneinander. Und miteinander, Herr, sind wir stark, strömt die Heilige Geisteskraft durch uns, die uns befähigt, unsere Gaben einzubringen.

Lass nicht zu, Herr, dass wir uns jemals loslösen von diesem wunderbaren göttlich-menschlichen Kreislauf, in den du uns gestellt hast.

Amen.



Einführende Gedanken und Übungen

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.

Mit den Gebetsgebärden, wie sie in allen Völkern und vielen Religionen verbreitet sind, üben wir uns in die Haltung der Ehrfurcht und Anbetung, der Offenheit und Weite, der Sammlung und der inneren Präsenz ein.

Die Gebärden helfen uns, uns vor Gott zu stellen. Über die Größe Gottes kann ich im Sessel nachdenken. Erfahren werde ich sie und in den unmittelbaren Dialog mit Gott eintreten, wenn ich den Schritt zum Gebet wage, wenn ich in eine der Haltungen mich einschwinge, wenn ich auf die Knie gehe, niederfalle und anbete.

Die Gebärden sind Ausdruck unsere Gebetserfahrung, unserer Gotteserfahrung und sie führen uns zugleich zu ihm hin. Der Leib als Ausdrucksorgan. Indem wir versuchen, unsere Ahnung von Gott in einer Gebärde auszudrücken, wird sie für uns ganzheitlich erfahrbar.

Oft machen wir die Gebärde jedoch, ohne dass wir damit unsere momentane Gotteserfahrung ausdrücken können. Wir machen sie, weil sie in der Liturgie „dran“ ist. Die äußere Gebärde bewirkt und formt eine innere Haltung und eine innere Erfahrung.

Lassen wir uns auf die Gebärden ein, kommen wir in Berührung mit den Ahnungen von Gott, die in unserem Herzen ruhen, oft aber unter der Oberfläche des Tagesbewusstseins verschüttet sind.

Die Gebetsgebärden und die Gebärden, die uns die Bibel anbietet, entfalten eine heilende Wirkung. Sie erschließen sich uns durch kontinuierliche Übung.

Übe sanft und unverkrampft...
Lieber nur eine Übung, und die öfters...

Im Folgenden wollen wir ein paar Gebärden vorstellen
und Anleitungen zum Üben mit auf den Weg geben

Literaturempfehlung:

A. Grün/ M. Reepen; Gebetsgebärden (Münsterschwarzacher Kleinschriften 46),
Münsterschwarzach 1988.



1. Das Stehen

Das Stehen ist die Urgebärde des menschlichen Betens in allen Völkern.

Wie stehen wir?

Das Bild vom Baum kann hilfreich sein.

- Die Füße etwa in Hüftbreite auseinander stellen
- Die Arme hängen lassen
- Aufrecht stehen und das Gewicht in den Fußsohlen spüren
- Diese Haltung wird erreicht, wenn wir leicht mit den Knien wippen.
- Wir stellen uns vor, wie der Atem beim Ausatmen durch die Fußsohlen in die Erde strömt, als ob wir mit dem Atem in die Erde einwurzeln, die Wurzeln immer tiefer in die Erde treiben, so dass der Baum fest steht und ihm Wind und Wetter nichts anhaben können.
- Das Augenmerk nun nach oben richten. Wir stehen so zwischen Himmel und Erde.
- Wir können uns vorstellen, dass wir durchlässig werden für den Geist Gottes, der uns im Atem durchströmt: „Atme in mir, du Hl. Geist“ (Gebet des hl. Augustinus).
- Es kann uns das Gefühl vermitteln, fest wie ein Baum verwurzelt nach oben offen zu Gott dazustehen. Wir ahnen, was es heißt im Glauben festzustehen. Wir stehen vor Gott zu uns selbst.

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)

Im Stehen erfahren die frühen Christen, dass sie mit Christus auferstanden sind und dass sie daher stehen dürfen. Unser Stehen ist Teilhabe an der Gnade, in der wir stehen. „Durch ihn haben wir auch den Zugang zu der Gnade erhalten, in der wir stehen, und rühmen uns unserer Hoffnung auf die Herrlichkeit Gottes.“ (Röm 5,2)



2. Das Beten mit den Händen

Mit den Händen kann man auf vielfältige Weise beten: Die Hände erheben, die Hände ausbreiten, die Hände ausstrecken, die Hände falten, Hände auflegen, Segnen. Einige stellen wir hier vor.

Die altchristliche Orante-Haltung - Das Ausbreiten und Erheben der Hände

Diese Gebetshaltung war lange Zeit die üblichste Gebetshaltung der Christen. Sie ist auf Bildmotiven röm. Katakomben überliefert, wir kennen sie aus der Gebetsgebärde des Priesters am Altar.

- 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.

Die Kreuz – Gebärde

Auch diese Haltung gehört zu den alten christl. Gebetsgesten, sie ist beispielsweise vom Wüstenmönchtum überliefert.

- 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 Falten der Hände

Das Händefalten ist bei vielen Völkern verbreitet. Im christlichen Bereich ist sie erst ab dem 9. Jh. gebräuchlich. Bei den Germanen war sie eine Huldigungsform im Zusammenhang des Vasallenwesens. Mit dem Händefalten bietet man Gott also seine Dienste an und bittet um seinen Schutz. Die Handflächen aufeinander zu legen 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.

Das Kreuzen der Hände über der Brust

Viele Völker kreuzen die Arme und die Hände über der Brust, wenn sie intensiv beten. Diese Gebärde drückt 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 dem linken Arm vor der Brust kreuzen und in Stille verharren.
- Wir halten etwas Kostbares in unserem Inneren.

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)



3. Verbeugung

Alle Völker kennen neben dem aufrechten Stehen Gebärden, in denen sich der Mensch vor Gott verneigt. Diese Gebärde drückt Ehrfurcht vor dem Geheimnis Gottes aus.

- Als Vorbereitung aufrecht stehen. Wir stehen 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 drückt die Gebärde etwas anderes aus. Die Gebärde ist Gebet.

Die Mönchsväter in der Wüste machten die Verbeugungen z.B. im Zusammenhang des Psalmenbetens. Von Simeon dem Styliten wird berichtet: „Lange Zeit steht er aufrecht da und dann begibt er sich in die gebeugte Stellung, Gott die Anbetung darbringend. [...] Wenn er sich aber bückt, neigt er die Stirn stets bis zu den Zehen.“ (vgl. A. Grün/M. Reepen S. 45).

Biblische Anregung:

- „Womit soll ich vor den Herrn treten, wie mich beugen vor dem Gott in der Höhe?“ (Mi 6,6)
- „damit alle im Himmel, auf der Erde und unter der Erde ihre Knie beugen vor dem Namen Jesu“ (Phil 2,10)



4. Die Prostratio - sich niederwerfen

Das Niederfallen vor Gott ist in allen Religionen üblich, besonders verbreitet im Islam. In der frühen Kirche und im Mittelalter war die Prostratio bei vielen Glaubenden sehr beliebt. Heute begegnet sie uns in der Liturgie nur noch am Karfreitag und bei den Weihen zum Diakon, Priester, Bischof, sowie bei der Profess der Mönche und Nonnen.

- Einen aufrechten Stand einnehmen. Langsam auf die Knie gehen, die Arme stützen den Körper auf dem Boden ab, die Handflächen auf den Boden legen.
- Die Arme vor sich auf dem Boden nach vorne bewegen und zum Liegen kommen.
- Die rechte Hand unter die Linke legen und die nach oben geöffneten Handflächen unter die Stirn als Stütze legen.
- Die Beine ruhen parallel und die Füße nebeneinander auf dem Boden.
- In dieser Haltung verweilen.
- Beim Aufstehen sich mit den Händen abstützen und sich aufrichten bis zur knienden Haltung. Innehalten.
- Langsam aufstehen und diese Haltung im Stehen nachwirken lassen.

Biblische Anregung:

- „Abraham fiel vor Gott auf sein Antlitz“ (Gen 17,3)
- „Nach dir schmachtet mein Leib, wie dürres, lechzendes Land ohne Wasser“ (PS 63,2)
- „Und er ging ein Stück weiter, warf sich zu Boden und betete“ (Mt 26,39)