

EINÜBUNG UND WEISUNG

Beten mit Leib und Seele

Erfahrungen machen mit dem Vater-Unser

Wir haben alle eine Sperre in uns. Wir scheuen zurück. Wem es aber gelingt, mit seinem ganzen Menschsein zu beten, dem wird innere Offenheit zuteil, in die Gott tiefe Erfahrungen hineingibt. Je weiter die Hände geöffnet sind, desto größer kann das Geschenk werden; je mehr der Mensch in seiner Ganzheit meditiert, desto reicher kann die Gnade des Betens werden; je tiefer ich mich in meine Leiberfahrung hineingebe, desto kräftiger kann der Same Gottes in mir wachsen. Ich jedenfalls, der Beter, sollte alles tun, damit Gott in mir Wirklichkeit wird.

Mit einer Gruppe von Jungen habe ich im Altarrund einer modernen Kirche das Vater-Unser in folgender Weise gebetet: Eine Flöte hat unser Verharren und Bewegen begleitet. Man kann es sicherlich auch mit einer Gemeinde beten und die klassische Choralmelodie oder eine moderne Komposition dazu singen. Vielleicht sollte zuerst einmal die Gemeinde zuschauen dürfen, wie eine Tänzerin oder eine Gruppe mit Gesten, Gebärden und einfachen Bewegungen das Gebet gestaltet.

Vater unser im Himmel,



Aufrecht stehen, Arme abgewinkelt seitlich hochhalten.

Geheiligt werde Dein Name.



Ausfallschritt seitwärts. Bewegung des Segnens (Ausbreiten der Arme).

Dein Reich komme,



Große Armbewegung und Schritt (das „Kommen des Reiches“ andeuten).

Dein Wille geschehe,



Sich mit gefalteten Händen verneigen (Handflächen aneinander legen).

Wie im Himmel,
so auf Erden.



Schritt, einen Arm hoch, dann den anderen tief führen. (Himmel und Erde).

Unser tägliches Brot
gib uns heute.



Stehen oder knien, Hände wie beim Empfang der Hostie ineinandergelegt und etwas heben.

Und vergib uns unsere Schuld,



Im Stehen oder Knien sich nach vorne neigen, Arme gekreuzt vor den Körper nehmen.

Wie auch wir vergeben unseren Schuldigern.



Sich wieder erheben zum Stand und mit „versöhnlicher“ Gebärde Vergebung andeuten.

Und führe uns nicht in Versuchung,



Fliehbewegung nach rückwärts, gebeugt und mit abwehrender Gebärde.

Sondern erlöse uns von dem Bösen.



Spontan wieder aufstehen und die Arme seitwärts weit und hoch öffnen.

Denn Dein ist das Reich



Mit großer Armbewegung und Gebärde das „Reich“ andeuten.

Und die Kraft



Arme vor den Körper nehmen, Hände falten und zusammenpressen.

Und die Herrlichkeit



Große Drehung mit großer Arm-bewegung oder Stillstehen und Arme nach oben öffnen.

In Ewigkeit



Sich nach rückwärts wenden und auf die „Ewigkeit“ hindeuten.

Amen.



Hände vor der Brustmitte falten (Handflächen aneinander) und sich tief verneigen.

Gewiß wird das Erlebnis des Vaterunsers, wenn es nach der vorgeschlagenen Methode gebetet wird, bei den einzelnen unterschiedliche Reaktionen hervorrufen. Fruchtbar werden diese Erfahrungen oft erst, wenn sie gedeutet werden und so Hinweise geben auf tiefsitzende Probleme und Fragestellungen, die bei dem Betenden vorhanden sind.

Alice Albrecht, Thalwil