

## Beiträge Gebet von Vikarin Anna

### 1. Gebet und Natur

*„Die Himmel erzählen die Ehre Gottes und die Feste verkündigt seiner Hände Werk. Ein Tag sagt's dem andern und eine Nacht tut's kund der andern, ohne Sprache und ohne Worte, unhörbar ist ihre Stimme.“ (Psalm 19)*

Gebet umgibt mich. Und wenn ich in der Natur bin und still bin, dann spüre ich das. Das Tosen des Meeres; das Blatt, das im Wind tanzt. Die ersten Knospen nach dem Winter. „Pantheismus“ nennt man die Vorstellung, dass Gott in allem steckt und sich quasi aus allem Lebendigen dieser Welt zusammensetzt. Ich persönlich glaube nicht, dass Gott im Baum steckt – Aber ich glaube, dass sich der Baum nach ihm streckt.

Also: Wenn ich radfahre, wenn ich wandere oder wenn ich mich einfach im Wald auf eine Bank setze und lausche und gar nichts weiter tue als zu atmen und die Natur um mich herum zu spüren - dann kann der Frieden, der mich umgibt, Frieden in mein Herz tragen und ich kann einstimmen. Natur ist Anbetung Gottes ohne Worte.

### 2. Gebet und Bewegung/ Haltung

Als Kind dachte ich eine Zeit lang, Gebete wirken nur, wenn man die Hände faltet. So habe ich das gelernt und so habe ich das oft in der Kirche oder auf Bildern gesehen. Wenn man das nicht macht, dachte ich, ist der Empfang vielleicht gestört oder so.

Im Laufe der Zeit sind mir dann zum Glück noch viel mehr Gebetshaltungen begegnet. Man kann knien, man kann den Kopf neigen oder in den Himmel gucken oder einfach ganz normal sitzen. Man kann sich auf den Boden werfen, die Arme nach oben strecken oder sich in einer bestimmten Art beugen – oder tanzen. Ja, selbst Tanz bis hin zur Ekstase kann ein Gebet vor Gott sein. Jede Religion hat da ihre eigenen Formen und jeder Mensch findet seinen eigenen Zugang. Denn die Gebetshaltung ist nicht wichtig, weil Gott genau diese Position von mir erwartet, gefaltete Hände, ein demütig gesenktes Haupt. Sondern meine Körperhaltung kann mir helfen, mich einzulassen. Ein bisschen Welt und Alltag loszulassen. Mich durch eine äußere Form zu fokussieren auf einen inneren Prozess. Beten.

Beim Gebet geht es Gott nicht um die Körperhaltung, sondern wenn es um Haltung geht – dann um die Herzenshaltung. Nämlich dass wir unser Herz Gott hinhalten. DAS ist Beten.

### 3. Gebet und Wirksamkeit

Die moderne Theologie und Wissenschaft vertritt ja immer öfter die These: Gebet verändert vor allem mich selbst. Es ist ein innerer Prozess, nicht kausale Ketten der Außenwelt werden durchbrochen, sondern meine inneren Denkmuster. Darum geht es. Das eigene Bewusstsein verändern, nicht die Welt durch Gebet ändern, sondern mithilfe des Gebets anders auf mich und die Welt gucken. Achtsamer, dankbarer, hilfsbereiter.

Ich glaube: Gebet ist mehr als Psychohygiene, mehr als ein Mantra, mehr als Selbstreflektion.

Ich glaube, wir können Gott ruhig mehr zutrauen – wir sollten ihm mehr zutrauen!

Ich glaube: Gebet hat Kraft. Gebet wirkt. Gott hört Gebete und er erhört sie.

Gebete können nicht nur das Innen verändern, sondern sie können auch das Außen verändern. Wie, das kann ich wissenschaftlich nicht erklären. Aber genau darum braucht es meinen Glauben, dass das möglich ist. Mein Vertrauen in Gott und in die Wirksamkeit des Gebets.

Im Markusevangelium heißt es im 11. Kapitel (Vers 24): *„Darum sage ich euch: Alles, was ihr betet und bittet, glaubt nur, dass ihr's empfangt, so wird's euch zu teil werden.“*