

Beten ist ...

... still werden



Im Alltag innehalten,
mir Zeit nehmen:
Zeit für mich und Zeit für Gott ...
einen Ort suchen,
an dem ich ungestört bin ...
vielleicht ein Blick
eine Kerze, ein Kreuz,
ein Bild, eine Blume ...
eine bequeme Körperhaltung einnehmen –
einatmen und ausatmen ...
nichts leisten müssen,
mich nicht unter Druck setzen –
einfach da sein ...
Gedanken, Sorgen, Aufgaben
zulassen – und loslassen ...
einen bewussten Anfang setzen:
z. B. eine Kerze anzünden,
ein Kreuzzeichen machen ...

Gebet

**Gott,
hier bin ich.**

Ich möchte still werden vor Dir.

**Ich möchte ganz da sein,
doch gerade in der Stille spüre ich,
wie viel mir durch Kopf und Herz geht ...**

**Alles, was mich beunruhigt und umtreibt,
was mich beschäftigt und innerlich bindet,
darf ich loslassen
und in Deine Hände legen.
Bei Dir ist es gut aufgehoben.**

**Ich suche Stille bei Dir.
Gott – ich bin hier.**

Der Herr ist mein Licht und mein Heil: *
Vor wem sollte ich mich fürchten?

Der Herr ist die Kraft meines Lebens: *
Vor wem sollte mir bangen?

Mag ein Heer mich belagern: *
Mein Herz wird nicht verzagen.

Mag Krieg gegen mich toben: *
Ich bleibe dennoch voll Zuversicht.

Nur eines erbitte ich vom Herrn, *
danach verlangt mich:

Im Haus des Herrn zu wohnen *
alle Tage meines Lebens,

die Freundlichkeit des Herrn zu schauen *
und nachzusinnen in seinem Tempel.

Denn er birgt mich in seinem Haus *
am Tag der Bedrängnis;

er beschirmt mich im Schutz seines Zeltes, *
er hebt mich auf einen Felsen empor.

Mein Herz denkt an dein Wort:

»Sucht mein Angesicht!« *

Dein Angesicht, Herr, will ich suchen.

Zeige mir, Herr, deinen Weg, *
leite mich auf ebener Bahn trotz
meiner Feinde!

Ehre sei dem Vater und dem Sohn *
und dem Heiligen Geist

wie im Anfang, so auch jetzt und alle Zeit *
und in Ewigkeit. Amen.

aus Psalm 27