

# Schritte ins Gebet

## Zeit und Raum finden

Eine bewusst gestaltete Gebetszeit beginnt mit der Konkretion in Raum und Zeit, Überlege dir, wann du in deinem Tag dir bewusst Zeit nehmen möchtest. Es gibt kein Patentrezept – das kann in der Frühe des neuen Tages sein, oder auf dem Weg zur Arbeit – sowie in der Mitte des Tages oder am Ende.

Suche dir einen Platz an dem du sein kann, oder mache dir den Ort bewusst, wo du unterwegs bist. Hoffentlich ist es ein Platz, wo du frei atmen kannst: ein Ort, der dein Selbst dich spüren lässt.

Schritt 1

## Beginnen und mit Gott ins Gespräch kommen

Es hilft, erst einmal bei dir selbst anzukommen:

Gib dir Zeit, deine Gedanken auf dein Inneres auszurichten: Frage dich, wie es dir geht?, und dann lass diesen Eindruck mit deinem Atmen los – es ist, wie es ist. Und: es darf so sein, wie es jetzt ist.

Achte auf deinen Körper und spüre in ihn hinein.

Dann komme mit deinen Gedanken zu G:tt. Bitte ihn oder sie, dass du wirklich da sein kannst vor ihm/ihr und in dir. Vielleicht gibt es ein Gebet, das dir hilft? Oder hilft dir dein Atem, der immer im Hier und Jetzt ist und der ein Zeichen des Lebens und des Lebendigen sein kann...

Eine Hilfe kann es auch sein, dir G:tt wie einen Freund/eine Freundin vorzustellen, oder als jemanden, der neben dir ist. So kann ein Gespräch manchmal leichter fallen. Probiere es einfach aus und schau, was dir entspricht.

## Abschließen und mitnehmen

So, wie du bewusst diese Zeit begonnen hast, so kannst du sie auch bewusst wieder abschließen. Dazu kann ein Geste, ein Kreuzzeichen oder ein dir bekanntes Gebet helfen.

Und dann?

Versuche, einen Eindruck, einen Gedanken oder ein Wort deines Gebets mit in den Alltag zu nehmen. Es kann dich so verändern und dir Kraft geben, die du zum Leben brauchst.

Schritt 3

Schritt 2