maxhaus
KATHOLISCHES STADTHAUS
IN DÜSSELDORF

SLOT MIT GOTT – Begegnungen mit Blick auf Ostern

Begleitung: Hannelore Eibler, Martina Schröder, Silvio Vallecoccia und Gabriele Wolters

Einstimmung in eine Gebetszeit

1. Einen bewussten Anfang setzen
Ich beginne meine stille Zeit mit dem Anzünden einer Kerze, einem Kreuzzeichen, einer Verneigung …

2. Eine Übung zum Stillwerden
Zur Einstimmung suche ich eine Haltung zu finden, in der ich in dieser Gebetszeit aufrecht und ganz gelöst sitzen kann. Die Füße ruhen mit etwas Abstand fest auf dem Fußboden. Meine Hände liegen offen oder wie eine Schale ineinander auf den Oberschenkeln. Mein Blick ruht vor mir auf dem Boden, ohne ihn aber zu fixieren. Zugleich schauen meine Augen wie nach innen.
Ich nehme nun meinen Körper vom Scheitel bis zur Sohle wahr und spüre nach, wie mir diese Haltung hilft, ganz wach und bereit zu sein.
Nun versuche ich alle Gedanken abzulegen und Gott zu überlassen. Mich braucht in dieser Gebetszeit nichts zu beunruhigen. Geräusche, die an mein Ohr dringen, lausche ich einen Moment lang nach und lasse sie dann verklingen.
Nun bin ich ganz gegenwärtig. Wenn ich so eine Zeitlang sitze, nehme ich meinen Atem wahr und schaue ihm gleichsam zu, wie er kommt und geht, kommt und geht und schweigt. - Im Einatmen spüre ich erneut meine aufrechte Haltung bis in die Scheitelspitze, während ich mich im Ausatmen immer neu loslasse und mit mir alle Spannungen, um da zu sein und auszuruhen im Atemschweigen.
Ich bin da, einfach da. Ich bemühe mich nicht, etwas zu erreichen, etwas machen zu wollen. Für diese Gebetszeit überlasse ich Gott die Initiative.

3. Sich mit Hilfe eines Gebetes vor Gott einfinden
Beispiele für Gebetes siehe Blatt „Vorbereitungsgebete“

4. Sich auf den Impuls zur Betrachtung für diesen Tag einlassen

5. Über den Inhalt der Betrachtung mit Jesus ins Gespräch kommen ,,wie ein(e) Freund(in) mit einem Freund"

6. Die Betrachtungszeit bewusst abschließen
z. B. mit einem ,,Ehre sei dem Vater ...", einer Geste, einer Verneigung

7. Zurückschauen
Wie ist es mir jetzt ergangen?
Was nehme ich mit hinein in meinen Tag?