

## Beten - wer fängt an?

Der Meister versammelt seine Jünger und fragt sie: „Wo ist der Anfang des Gebetes?“

Der erste antwortet: „In der Not. Denn wenn ich Not empfinde, dann wende ich mich von selbst an Gott.“

Der zweite antwortet: „Im Jubel. Denn wenn ich juble, dann erhebt sich mir die Seele aus dem engen Gehäuse meiner Ängste und Sorgen und schwingt sich auf zu Gott.“

Der dritte: „In der Stille. Denn wenn alles in mir schweigend geworden ist, dann kann Gott sprechen.“

Der vierte: „Im Stammeln des Kindes. Denn erst wenn ich wieder werde wie ein Kind, wenn ich mich nicht schäme, vor Gott zu stammeln, ist Er ganz groß und ich bin ganz klein, und dann ist alles gut.“

Der Meister antwortet: „Ihr habt alle gut geantwortet. Aber es gibt noch einen Anfang, und der ist früher als alle jene, die ihr genannt habt. Das Gebet fängt an bei Gott selbst. Er fängt an, nicht wir.“

**Bischof Klaus Hemmerle (+)**

## Schritte für die Gebetszeiten

### 1. Ich finde meine Zeit und bleibe ihr treu.

Es ist notwendig, sich jeden Tag Zeit für 15 Minuten zu reservieren, möglichst immer zum gleichen Zeitpunkt.

Es soll eine Zeit sein, in der es die Umstände am besten zulassen (z. B. wenn die Kinder schlafen, weg oder intensiv beschäftigt sind; der/die Ehepartner/in es akzeptiert; meine persönliche Verfasstheit und Gewohnheit es zulässt).

### 2. Ich finde meinen Ort und meine Haltung

Es ist notwendig, den Ort zu finden, an dem ich ungestört bin und ich mich wohlfühle.

- Ein Zimmer, in dem ich zur Ruhe komme, ein Kirche...
- Den Ort einfach und liebevoll herrichten: ein Bild, ein Kreuz, eine Kerze, eine Blume, eine leere Wand...vor mir, so dass es mir zur Sammlung verhilft.
- Evtl. einen Zettel an die Tür kleben: „Bitte jetzt nicht stören.“
- Eine Sitzgelegenheit und eine Art zu sitzen, die mir hilft, gelöst, offen und wach da zu sein.

### 3. Ich finde Wege, um mich nicht ablenken zu lassen

Einige Tipps, um in der Übungszeit zur Ruhe zu kommen:

- Telefon abstellen bzw. sich entscheiden, nicht abzuheben
- Absprache mit den Mitbewohner/inne/n
- Meine Texte für den Tag schon am Vorabend herrichten
- Papier und Stift bereitlegen für den Fall, dass ich mir etwas aufschreiben will.