

## Gebetshaltungen

Unsere Körpersprache ist manchmal ehrlicher als unsere Worte. An der Mimik, Gestik und Körperhaltung kann man erkennen, wie es einem Menschen geht oder auch wie jemand zu einem anderen steht. Umgekehrt können aber auch unsere Mimik, Gestik und Körperhaltung unsere innere Gestimmtheit beeinflussen.

### Impuls:

- Versuchen Sie mal, zu lächeln, wenn Sie sich ärgern oder schlecht gelaunt sind. Ändert sich etwas...?
- Oder stellen Sie sich hin und ballen die Fäuste so fest wie Sie können. Achten Sie auf Ihren ganzen Körper. Wie fühlt sich das an?
- Und dann: nach der Anspannung öffnen Sie die Hände langsam. Bleiben Sie einen Moment mit Ihren geöffneten Händen stehen. Achten Sie wieder auf Ihren ganzen Körper und vergleichen Sie, wie Sie innerlich gestimmt waren und sind: mit geballten Fäusten und mit den geöffneten Händen...

Zu unserem Menschsein gehören Leib und Seele. Als ganzer Mensch dürfen wir vor Gott sein. Er hält unser Leben. Wer in ihm Halt gefunden hat, gewinnt eine positive Grundhaltung zum Leben. Das äußert sich auch im Verhalten (siehe Nr. 7). Doch ebenso, wie sich unsere innere Haltung spiegelt in unserem äußeren Verhalten, prägt auch unser äußeres Verhalten unser Inneres.

### Impuls:

Ähnlich ist es auch mit Gebärden beim Beten. Probieren Sie doch einmal **unterschiedliche Gebetsgebärden** aus:

- die Handflächen aneinanderlegen / Hände falten;
- die Finger ineinander verschränken;
- die Hände öffnen wie eine Schale;
- die Arme ausbreiten / mit hoch erhobenen Händen beten;
- sitzen;
- stehen;
- knien;
- sich verneigen;
- gehen;
- auf dem Bauch liegen...

↪ Spüren Sie nach, wie die jeweilige Gebärde Ihr Inneres beeinflusst.

↪ Welche Gebärde drückt welche innere Haltung aus?

### Interessante Links zum Thema:

- <http://www.arenberger-dominikanerinnen.de/gebetshaltungen.htm>
- <http://www.christoph-simma.at/cms/fileadmin/materialien/w/Gebetsgebaerden.pdf>