

Teil einer WebMail von  
"simplify aktuell: einfach glücklicher" <simplify@info.orgenda.de>

## **Wortlos: Wie Sie mit Ihren Händen beten können**

„Mach's aus. Mit Gott kannst du auch ohne sprechen!“ Mit diesem Spruch wurde vor einigen Jahren augenzwinkernd dafür geworben, Handys in der Kirche auszuschalten. Doch die Verständigung mit Gott klappt nicht nur ohne technisches Kommunikationsmittel, sondern sogar ohne große Worte. Lassen Sie Ihren Körper sprechen! Das kann gerade in unserer wortlastigen Zeit eine ganz besondere Erfahrung sein. Hier einige simplify-Anregungen fürs eigen-händige Beten.

### **Halten Sie Gott Ihre Hand entgegen**

Die Bibel benutzt gerne das Bild von den „Händen Gottes“: Der Mensch ist von Gottes Hand gemacht (Sir 33,13) und kann sich in Gottes Hand vertrauensvoll geborgen fühlen (Jes 41,10.13; Ps 139,5). Die Evangelien beschreiben, wie Jesus Kranke heilt, indem er sie berührt (Mt 8,14f.; Mk 8,22-26), und dem im See Genezareth zu versinken drohenden Petrus seine Hand entgegenstreckt (Mt 14,31).

**simplify-Anregung:** Strecken Sie Ihrerseits Gott die Hände entgegen. Bei der traditionellen Gebetshaltung (Hände vor der Brust gefaltet) sind Ihre Hände geschlossen, was der Sammlung dienen soll, aber auch wie eine Blockade wirken kann. Wenn Sie Ihre Hände dagegen öffnen, öffnen Sie damit zugleich sich selbst. Halten Sie Ihre Hände mit ausgestreckten Armen nach oben (sogenannte Orantenhaltung) oder, wenn Ihnen die Geste zu groß erscheint, mit angewinkelten Armen vor Ihren Oberkörper.

Mit offenen Händen können Sie Gott Ihr eigenes Leben hinhalten. Sie können loslassen, was Sie belastet. Sie können sich von Gott beschenken lassen. Und Sie können Ihre Bereitschaft zeigen, sich einzusetzen, statt darauf zu warten, dass andere etwas tun.

### **Hände führen Sie durch den Gottesdienst**

Achten Sie bei Ihrem nächsten (virtuellen) Gottesdienstbesuch darauf, was der Priester alles mit den Händen tut: Hostie in eine Schale legen, Evangelienbuch greifen, Hostienschale und Kelch hochhalten, ein Kreuzzeichen machen ...

**simplify-Anregung:** Machen Sie Ihr Kreuzzeichen bewusst groß – von der Stirn zur Brust, von einer Schulter zur anderen. Wenn Sie Ihre Hand von oben nach unten führen, erinnern Sie sich daran, dass Gott mit uns Menschen verbunden ist. Wenn Sie Ihre Hand von links nach rechts

bewegen, denken Sie daran, dass wir Menschen miteinander verbunden sind.

### **Trauen Sie sich zu segnen**

Jeder Christ kann und darf andere segnen, nicht nur ein Priester. Wenn Sie jemanden segnen, sprechen Sie ihm Gottes Begleitung in seiner konkreten Lebenssituation zu. Segen zaubert Krankheiten, Ehekrisen, Existenzängste und Unfallgefahren nicht weg, aber er setzt sie in Perspektive.

**simplify-Anregung:** Die klassische Segenshaltung ist die Handauflegung, die über dem anderen ausgestreckten Hände sind eine ritualisierte Form davon. Wenn Ihnen das zu priesterlich vorkommt: Legen Sie Ihre Hände auf die geöffneten Hände des anderen, oder nehmen Sie seine Hände zwischen die Ihren. Stellen Sie sich vor, dass der Segen von Gott kommt und durch Ihre Hände hindurchfließt – wie das Wasser von der Quelle durch das Flussbett strömt, bis es an sein Ziel gelangt. Halten Sie Ihre Worte einfach: Ein „Gott segne dich!“ oder ein „Gott halte dich in seiner Hand!“ genügt.

Segen vermittelt vielen Menschen (auch solchen, die nicht besonders kirchlich sind) ein wunderbares Gefühl der Geborgenheit. Da er etwas sehr Persönliches ist, sollten Sie ihn allerdings niemals aufdrängen, sondern immer anbieten. Fragen Sie: „Darf ich dich segnen?“

**Aktuell:** Segnen bedeutet berühren. Mit einem Segen berühren Sie, berührt Gott durch Sie die Seele eines anderen Menschen. Das funktioniert in Corona-Zeiten auch ohne körperlichen Kontakt. Es genügt, wenn Sie mit ganzem Herzen die Worte „Gott segne dich“ sprechen.

### **Was auch immer Sie tun**

So, wie Sie nicht nur in einer Kirche, sondern überall mit Gott in Verbindung treten können, können auch Ihre Hände nicht nur mit rituellen Gesten, sondern mit den verschiedensten Tätigkeiten beten.

**simplify-Anregung:** Sehen Sie alles, was Sie im Alltag mit Ihren Händen für andere tun, als Gebet Ihrer Hände an. Die Mystikerin Teresa von Avila (1515– 1582) drückt das so aus: „Herr der Töpfe und Pfannen, ich habe keine Zeit, eine Heilige zu sein und Dir zum Wohlgefallen in der Nacht zu wachen, auch kann ich nicht meditieren in der Morgendämmerung und im stürmischen Horizont. Mache mich zu einer Heiligen, indem ich Mahlzeiten zubereite und Teller wasche. Nimm an meine rauhen Hände, weil sie für Dich rauh geworden sind. Kannst Du meinen Spüllappen als einen Geigenbogen gelten lassen, der himmlische Harmonie hervorbringt auf einer Pfanne?“

*Autor: Werner Tiki Küstenmacher*