



Wie sich zu einer Gebetszeit bereiten?

Wie beten?

Es gibt so viele Zuwege zu Gott wie es Menschen gibt. Deswegen gibt es nicht die *eine* gültige oder gar verpflichtende Form des Betens.

Und dennoch gibt es Hilfestellungen, die das Beten fördern.

Beten vollzieht sich in Raum und Zeit

Gibt es einen Ort in meinem Zuhause,
an dem ich mich/ wir uns gerne aufhalte/n?
Der hilft sich innerlich zu sammeln?

Und der, wenn wir als Familie gemeinsam beten,
Platz genug für uns bietet?

Gibt es eine besondere Tageszeit, die dafür besonders günstig ist?

Wie kann ich Störungen von außen (Handy, Klingel, andere Geräusche) möglichst gering halten?

Beten braucht Leib und Geist

Das Sitzen, Stehen und Knien, die erhobenen oder gefalteten Hände, sind die uns vertrautesten Ausdrucksformen des Betens. Welche Körperhaltung ist meine/ unsere?

In welcher Körperhaltung fällt es auch meinem/ unserem Geist leicht, zu beten?

Um das herauszufinden: einfach mal unterschiedliche Varianten ausprobieren.

<p>Beten braucht alle Sinne</p>	<p>Wie umgehen mit Gebets- oder Bibeltexten?</p> <p>Eine große Hilfe kann es sein, einen Gebets-(Text) laut zu lesen</p> <ul style="list-style-type: none"> - und die Worte oder eine Passage, die mich besonders angerührt hat, nochmals zu wiederholen; - oder im Schweigen das gelesene oder gehörte Wort Gottes nachklingen lassen; - oder wenn mehrere gemeinsam beten, in den Austausch über das Evangelium und was gerade an Gedanken und Anliegen da ist, kommen. - Oder ein passendes Bild betrachten, eine Musik dazu hören, die die Gedanken vertiefen.
<p>Beten braucht einen Rahmen –</p>	<p>Geben Sie der Tischfeier einen Rahmen und klären Sie diesen vor der Feier.</p> <p>Wer liest?</p> <p>Was tun wir gemeinsam?</p> <p>Welche Lieder singen wir?</p> <p>Alle Vorschläge sind nur Ideen. Sie müssen sie an Ihre Situation anpassen.</p> <p>Beginnen Sie mit dem Kreuzzeichen:</p> <p>Vorbeter: Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Alle: Amen</p> <p>Gestalten Sie die Zeit dazwischen entlang der Ideen in den Vorschlägen für die Tage.</p> <p>Lassen Sie noch Raum für Lieder und das Vaterunser.</p> <p>Beenden Sie die Feier mit einem Segen:</p> <p>Vorbeter: Es segne uns der gütige und dreifaltige Gott – der Vater, der Sohn und der Heilige Geist.</p> <p>Alle: Amen.</p>