

# Was meint Beten?

Kategorien

Top Spiritualität Einführung

## Für mich alleine beten

Das klingt noch vorstellbar. Aber in Gemeinschaft? Wenn ich es dann falsch mache? Beim Beten kann man nichts falsch machen. Beten stiftet Gemeinschaft – untereinander und mit Gott. Das kann nur richtig sein.

Beten ist nicht nur der Rosenkranz der Großmutter. Beten ist nicht nur reden. Beten bezieht den ganzen Körper mit ein:

- Das Herz – das von Texten und Liedern angerührt, am rechten Ort und mit guter Stimmung, bei Kerzen und leiser Musik ins Schwingen kommt;
- Die Augen – die sich an Farben und Bildern erfreuen, den Nächsten wahrnehmen und die Schönheit der Natur sehen;
- Die Ohren – die auf Musik und Sprache hören, die in die Stille lauschen und leise Geräusche wahrnehmen;
- Der Mund – der sprechen, singen, lachen will, der essen, trinken und schmecken kann;
- Hände und Füße – die laufen und tanzen, klatschen, schreiben, basteln und andere umarmen können.

Bezieht in eure Gebete den ganzen Menschen mit ein – und ihr werdet spüren, dass wir Gott auch ganz anders erleben können.

## Beten braucht Raum

Beten kann man überall. Aber ein ansprechend gestalteter Raum, eine wohlige Atmosphäre, ein gestalteter Platz machen es einfacher. Dazu bedarf es keines großen Aufwands. Gerade unterwegs findet sich leicht ein schönes Plätzchen, ist ein Zelt im Lager schnell mit Kerzen hergerichtet.

## Beten braucht Zeit

Es tut gut, einen bestimmten Rhythmus, feste Zeiten, einen Ritus zu haben – auch beim Beten. Ein fester Zeitraum für Tagesanfänge oder -abschlüsse macht es einfacher. Man muss sich nicht immer neu vereinbaren. Und: Nehmt euch nicht zu wenig Zeit. Ruhe und Entspannung lassen euch schneller ins Beten kommen, als wenn ihr bereits den Druck der nächsten Veranstaltung im Nacken spürt.

