Evangelisch-Lutherischer
Kirchenkreis Hamburg-Ost

Hinweise für Exerzitien im Alltag

Geistliche Gebetszeiten und
Übungen wollen uns helfen,
dass wir uns selbst,
Gott und unseren Nächsten
wirklich begegnen.

Hier gibt es Anregungen,
um sich selbst gute
Bedingungen zu schaffen:

Zeit

20 – 30 Minuten stille Zeit im Gebet/Meditiation pro Tag sind empfehlenswert.

Ein fester Rhythmus/Tageszeit hilft. Es können auch zwei Zeiten sein, die man entsprechend der Tagesform oder -planung wechselt.

Versuche, die Zeit, die du dir einmal vorgenommen hast, immer einzuhalten – nicht weniger zu machen, wenn du dich langweilst, und nicht mehr, wenn es gerade super läuft.

Ort

Wähle möglichst immer denselben Ort. Wende Dich von ablenkenden Dingen im Raum ab.

Gestalte den Gebets-Ort nach deinem Geschmack: ein Bild, ein Kreuz, eine Blume, Kerze ... hilfreich ist ein lautloser Timer (z.B. kostenlose App oder geräuschlose Uhr).

Körperhaltung

Suche die Haltung, in der du aufmerksam, wach, offen und interessiert sein kannst – auf einem Stuhl, dem Meditationskissen oder -hocker. Für die meisten Menschen ist das Liegen weniger geeignet.

Innere Haltung

Entscheide dich bewusst (Ritual), jetzt deine stille Zeit zu halten und lass dich dann nicht mehr unterbrechen. Manche legen sich Papier und Stift bereit, falls noch etwas in den Sinn kommt. Eine Notiz hilft, den Gedanken wieder loszulassen.

Frage dich am Ende der täglichen Gebetszeit: Wie ist es mir gegangen – was nehme ich mit in meinen Alltag?

Störungen

Sorge dafür, dass Du nicht gestört wirst (Mitbewohner*innen informieren, Telefon abstellen).

Nicht jede Übungszeit wird sich gut anfühlen. Vielleicht hast du ab und zu den Eindruck: Das war jetzt irgendwie nichts! In dieser Gebetszeit ist nichts passiert, es gab keine besonderen Erkenntnisse, es war langweilig ... oder sogar fast lästig? Dann ist es besonders wichtig, dem Üben treu zu bleiben.

Bring das Empfinden, die Gebetszeit sei nicht gelungen, vor Gott. Du kannst ggf. auch in der Geistlichen Begleitung darüber nachdenken.

Bitte um Segen für dein Bemühen! +)

Struktur einer Gebetszeit (Beispiel)

1
Einen bewussten Anfang setzen
Ich beginne meine stille Zeit mit dem Anzünden einer Kerze, einem Kreuzzeichen, einer Verneigung ...

2
Eine Übung zum Ankommen und Stillwerden vollziehen

3
Ein Gebet zur Einstimmung sprechen

4
Sich auf die Stille einlassen.
Den Atem beobachten.
Ein Gebetswort still in den Atem nehmen.

5
Die Gebetszeit bewusst beenden
z. B. mit einer Verneigung, einem Vaterunser, einer Geste ...

6
Zurückschauen:
Wie ist es mir jetzt ergangen?
Was nehme ich mit hinein in den Alltag?

Tagesrückblick

Widme dich am Abend 5 – 10 Minuten einem Tagesrückblick. Du wirst dadurch die Gedanken und Erlebnisse des Tages deutlicher wahrnehmen.

Gebete für den Anfang

Körpergebet

Bewusster, aufrechter Stand.
Hände liegen auf dem Herzen.

Geist des lebendigen Gottes
Hände beidseitig im weiten Bogen zum Himmel wandern lassen – ausgestreckt stehen.

Erfrische mich wie Tau am Morgen/Abend
Handflächen wandern mir zugewandt an Gesicht und Körper herab.

Öffne mich
Die Hände und Arme vorm Körper öffnen.

Fülle mich
Hände bilden eine Schale oder einen weiten Raum vor dem Körper.

Forme mich
Hände formen etwas (wie einen Tonklumpen).

Leite mich
Die Hände vor dem Körper gelöst überlassen.

Geist des lebendigen Gottes,
Wie zu Beginn: Hände beidseitig im weiten Bogen zum Himmel wandern lassen.

Segne mich
Handflächen dem Gesicht und Körper zugewandt segnend herabführen.

Hände liegen wieder auf dem Herzen.

Amen.

+)

Mein Herr und mein Gott
Nimm alles von mir,
was mich hindert zu dir.

Mein Herr und mein Gott,
gib alles mir,
was mich fördert zu dir.

Mein Herr und mein Gott,
nimm mich mir
und gib mich ganz
zu eigen dir.

Amen

Nikolaus von Flüe

Im Evangelischen Gesangbuch findet man eine Sammlung von Gebeten ab Nr. 812

Tagesabschluss – Gebet der liebenden Aufmerksamkeit

- Ich nehme wahr, wie ich jetzt da bin.
- Ich richte mich innerlich auf Gott/Jesus Christus aus, so wie es mir jetzt möglich ist.
- Ich bitte darum, dass das Göttliche DU mir hilft, mich und meinen Tag heute mit offenen Augen und Ohren wahrnehmen zu können.
- Was bewegt und berührt mich jetzt von dem, was ich heute erlebt habe?
- Gottes liebevoller Blick erinnert mich daran, selbst liebevoll zu sein. Ohne Wertung und Urteil blicke ich darauf, wie ich heute mit anderen – mit Gott – und mit mir selbst umgegangen bin.
- Wo habe ich mich ermutigt – getröstet – hoffnungsvoll erlebt und wo eher misstrauisch – ängstlich – entmutigt?
- Ich bringe Bitte – Dank – Klage – Lob ... vor Gott/Jesus, wie im Gespräch mit einem Freund, oder einer Freundin.

Mein Gott, aus der/vor der Unruhe des Tages komme ich zu dir.

Nimm mich auf in deine Geborgenheit.

Lass mich Ruhe finden in deiner Nähe.

Hilf mir zu entdecken, was ich jetzt brauche.

Amen

Impressum

Evangelisch-Lutherischer Kirchenkreis
Hamburg-Ost I Bereich Bildung

Ursula Kranefuß / Hajo Witter