

Die Praxis

Stehen und Beugen

Wir kommen vor Gott und bekennen, während wir uns vor IHM zur Erde beugen, unsere Sünden. Vielleicht ist es für einige hilfreich dazu das Gebet aus Lk 18 zu beten: „Gott, sei mir, dem Sünder, gnädig!“

Knien

Wir knien vor Gott mit unseren Bitten, und flehen für uns, unsere Nächsten und unsere Mitmenschen um Gnade. „Und er zog sich ungefähr einen Steinwurf weit von ihnen zurück und kniete nieder, betete und sprach: Vater, wenn du willst, nimm diesen Kelch von mir weg – doch nicht mein Wille, sondern der deine geschehe!“ Lukas 22,41-42

Liegen

Wir legen uns schweigend vor Gottes Angesicht auf unser Gesicht und geben uns IHM ganz hin. „Denn wir liegen vor dir mit unserm Gebet und vertrauen nicht auf unsere Gerechtigkeit, sondern auf deine große Barmherzigkeit.“ Daniel 9,18b (Beachte auch die Anleitung zur Stille)

Stehen und die Hände erheben

Wir loben Gott, der uns aus dem Staub erhebt und zu Ehren bringt, und erheben seinen Namen. „Auf! preist den HERRN, all ihr Knechte des HERRN, die ihr steht im Haus des HERRN in den Nächten! Erhebt eure Hände im Heiligtum und preist den HERRN! Der HERR segne dich von Zion aus, er, der Himmel und Erde gemacht hat!“ Psalm 134,1-3

Pastor:

André Kirchhofer
044 710 61 33

www.chrischona-adliswil.ch

Gebetshaltung

für

Anfänger

und Fortgeschrittene

- Innen oder aussen?
- Die vier Haltungen
- Die Praxis

Eine leicht verständliche Einführung in die verschiedenen Gebetshaltungen



2. Auflage, Chrischona Adliswil

Gebetshaltungen

1. Innen oder aussen?

Vielen mag es im ersten Moment seltsam erscheinen, über die verschiedenen Gebetshaltungen nachzudenken. Aber eines gleich vorne weg, die Standardgebetshaltung vieler Christen, das Sitzen, kommt in der Bibel nicht vor. Im 5. Mo 6 heisst es: „Und du sollst den HERRN, deinen Gott, lieben mit deinem ganzen Herzen und mit deiner ganzen Seele und mit deiner ganzen Kraft.“ Vielleicht ist dir auch schon aufgefallen, dass Menschen manchmal mit ihrem Körper etwas anderes ausdrücken als mit ihren Worten. Nonverbale Kommunikation nennt man das. Wenn wir bewusst Körperhaltungen für bestimmte Gebetssituationen benutzen, werden wir erleben, wie wir nicht nur mit dem Mund oder unserem Verstand, sondern auch mit unserem Körper beten. Eben ganzheitlich, mit unserem ganzen Wesen.

2. Die vier Haltungen

2.1. Stehen und Beugen

Wir treten in Gottes Thronsaal und beugen uns vor dem allmächtigen Herrscher und König. Im Beugen legen wir, was uns belastet, hindert oder auch einfach gerade durch den Kopf geht, vor Gott ab. Dann richten wir uns langsam auf, um uns nach ein bis zwei Schritten, erneut vor Gott zu beugen. Diesen Wechsel wiederholen wir einige Male.



2.2. Knien



Wir knien vor Gott und sagen IHM unsere, und die Anliegen und Nöte der Menschen, die uns nahe sind. Ein Kissen oder eine Gebetsbank zwischen Oberschenkel und Ferse lässt das Blut frei zirkulieren, so dass die Füße nicht einschlafen. Diese Gebetshaltung eignet sich sowohl in Gruppen wie auch im persönlichen Gebet. „Und als er dies gesagt hatte, kniete er nieder und betete mit ihnen allen.“ Apg 20,36

2.3. Liegen und Stille Sein

Dies ist sicher die ungewohnteste Gebetshaltung. Wir liegen auf unserem Bauch, die Arme seitlich vom Körper weggestreckt und geben uns Gott völlig hin. Diese Haltung erinnert uns daran, dass wir Staub sind und ganz auf Gottes Erbarmen in Jesus Christus angewiesen sind.



2.4. Stehen und Erheben

Wir stehen vor Gott, breiten unsere Arme aus oder erheben sie. Es ist die Stellung des Dankens, Lobens und Preisens, aber auch des erwartungsfrohen Empfangens. „Ich will nun, dass die Männer an jedem Ort beten, indem sie heilige Hände aufheben, ohne Zorn und zweifelnde Überlegung, 1. Timotheus 2,8

