

Die Große Gebetsgebärde

Nach Franz-Xaver Jans Scheidegger

1 und 2. Ankommen und Stehen

Die Füße stehen etwa hüftbreit, die Fußspitzen zeigen nur leicht nach außen, die Knie sind durchlässig, im Beckenbereich gebe ich mich frei, der Kopf richtet sich auf über der Wirbelsäule, die Fingerkuppen zeigen zum Boden. Ich nehme mit meinen Füßen Kontakt auf zum Boden, zum Grund, der mich trägt, zur Erde, die mich nährt, verwurzele mich in ihr. Ich richte mich auf und werde in der Aufrichtung auf - richtig. Die Schädeldecke hat Kontakt zum Raum über mir, in die Welt des Kosmos und darüber hinaus.

Ich lasse den Atem ruhig fließen, nehme wahr, wie mein Brustkorb sich hebt und senkt und wie mein Atem die Körperräume weitet. Ich bin verwurzelt auf der Erde, aufgerichtet zum Himmel, hineingestellt in diese Welt.

Biblische Bezüge:

- Gott schuf den Menschen zu seinem Bilde, zum Bilde Gottes schuf er ihn. (Gen.1,27)
- Mein Fuß steht fest auf rechtem Grund. Ich will den Herrn loben in den Versammlungen. (Psalm 26,12) (aber Psalm 69,13: Ich versinke im tiefen Schlamm, wo kein Wasser ist.)
- Du stellst meine Füße auf weiten Raum. (Psalm 31,9)
- So seid ihr nun... Mitbürger der Heiligen und Gottes Hausgenossen, erbaut auf dem Grund der Apostel und Propheten, da Jesus Christus der Eckstein ist. (Eph. 2,19+20)
- Der feste Grund Gottes besteht und hat dieses Siegel: Der Herr kennt die Seinen; und: Es lasse ab von Ungerechtigkeit, wer den Namen des Herrn nennt. (2. Tim. 2,19)
- Deshalb beuge ich meine Knie vor dem Vater, ... dass Christus durch den Glauben in eueren Herzen wohne und ihr in der Liebe eingewurzelt und gegründet seid. (Eph. 3,14+17)

3 und 4. Ausfalten und Empfangen

Die Arme heben sich, bis zur Schulterhöhe, die Hände weisen zunächst nach unten. Ich nehme den Raum wahr, der sich weitet unter meinen Armen. Ich beschreibe mit den Fingerkuppen das Maß des mir zugemessenen Raumes.

Ich öffne die Hände nach vorne, spüre mit meinen Händen und Armen, Schultern und Brust den Raum vor mir und den Raum hinter mir, Spüre in die Welt und zu den Menschen um mich.

Diese Haltung ist auch die Haltung des Christus am Kreuz: „Am Kreuz breitet er die Arme für mich aus.“¹ Es ist die Haltung, die alle Christen miteinander verbindet: „Also vereinigen wir uns mit der ganzen heiligen Kirche und gedenken vor Dir, Herr, himmlischer Vater, des heilbringenden Leidens und Sterbens Deines Sohnes Jesu Christi, unseres Herrn.“² Das Hineinspüren in die Haltung des Gekreuzigten bedarf einer besonderen Diskretion. „Der Beschreibung dieser Gebetsweise merkt man eine gewisse Zurückhaltung an.“³

Ich empfinde das Ausgespanntsein zwischen den Gegensätzen, zwischen den Gegensatzpaaren, zwischen dem, was von allen Seiten an mir zieht, und was dazu beitragen könnte, dass ich mich an die Ansprüche dieser Welt verliere.

Ich öffne die Hände nach oben und spüre hinein in die weite Schale, die sich durch meine ausgebreiteten Arme bildet. Ich bin bereit zu tragen.

Biblische Bezüge:

- Er führte mich hinaus ins Weite, er riss mich heraus; denn er hatte Lust zu mir. (Psalm 18,20)
- Von allen Seiten umgibst Du mich und hältst Deine Hand über mir. (Psalm 139,5)
- In seiner Hand ist die Seele von allem, was lebt, und der Lebensodem aller Menschen. (Hiob 12,10)

- Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei, ich will ihm eine Hilfe schaffen als sein Gegenüber. (Gen. 2,18)
- So blieben seine Hände erhoben, bis die Sonne unterging. (Ex.17,12)
- Herr, ich rufe zu dir täglich; ich breite meine Hände aus zu dir. (Palm 88,10)
- Ich breite meine Hände aus zu dir, meine Seele dürstet nach dir, wie ein dürres Land. (Psalm 43,6)

Anmerkungen:

- 1) A.M. Cocagnac / M.Oeß Songs junger Christen Nr. 13
 - 2) Ritter 234
 - 3) Rotzetter 171
-

5. Zusammenführen

Ich führe meine nach oben geöffneten und zum Empfang bereiten Hände über meinem Kopf zusammen. Dabei durchlaufe ich die Diagonale, die Form des Andreaskreuzes, die Form, in der sich für den Apostel Andreas die Nachfolge des Gekreuzigten vollendet. Aus der Schale wird der Kelch. Der kelchförmigen Handhaltung ist in der Liturgie die Bitte um den Heiligen Geist zugeordnet: „Herr, allmächtiger Gott, sende herab auf uns deinen heiligen Geist...“¹⁾ Aus dem Kelch wird der zum Himmel weisende Pfeil und die Feuerflamme, die sich an Pfingsten auf die Apostel herabsenkt.

Ich kann hineinspüren in das Einssein und Einswerden in Gott.

Ich kann hineinspüren in das Kommen des Heiligen Geistes bei der Taufe Jesu und in die Gabe des Heiligen Geistes am Pfingsttag.²⁾

Biblische Bezüge:

- Höre die Stimme meines Flehens, wenn ich zu dir schreie, wenn ich meine Hände aufhebe zu deinem heiligen Tempel. (Psalm 28,2)

- Hebt eure Hände auf im Heiligtum und lobet den Herrn! (Psalm 133,2)
- Mein Gebet möge vor dir gelten als ein Räucheropfer, das Aufheben meiner Hände als ein Abendopfer. (Psalm 141,2)
- Höre, Israel, der Herr ist unser Gott, der Herr ist einzig! (Dtn. 6,4 Übers. R. Gradwohl ³ – vgl. Midrasch: Die Weisen sagten: Der Heilige, gelobt sei Er, sprach zu Israel: Meine Kinder, alles, was ich schuf, schuf ich in Paaren (Himmel/Erde; Sonne/Mond; Adam, Eva; Diesseits/Jenseits), doch MEINE EHRE (= ich selbst)ist einzig und einzigartig in der Welt ⁴).
- Gott aber ist einer. Hier ist nicht Jude noch Grieche, hier ist nicht Sklave noch Freier, hier ist nicht Mann noch Frau; denn ihr seid allesamt einer in Christus Jesus. (Gal. 3,20. 28)
- Er ist unser Friede, der aus beiden eines gemacht hat und den Zaun abgebrochen hat...damit er in sich selber aus den zweien einen neuen Menschen schaffe und Frieden mache. (Eph. 2,14 u. 15)
- Gott hat uns wissen lassen das Geheimnis seines Willens nach seinem Ratschluss, den er zuvor in Christus gefasst hatte, um ihn auszuführen, wenn die Zeit erfüllt wäre, dass alles zusammengefasst würde in Christus, was im Himmel und auf Erden ist. (Eph. 1, 9+10)
- Und siehe, da tat sich ihm der Himmel auf, und er sah den Geist Gottes wie eine Taube herabfahren und über sich kommen. Und siehe, eine Stimme vom Himmel herab sprach: Dies ist mein lieber Sohn, an dem ich Wohlgefallen habe. (Mt. 3,16.17)
- Und es erschienen ihnen Zungen zerteilt wie von Feuer; und er setzte sich auf einen jeden von ihnen und sie wurden alle erfüllt von dem heiligen Geist. (Apg. 2,3. 4)

Anmerkungen:

1) Vgl. Ritter 235

2) Bei Dominikus wird diese Gebetsweise als „Aufgipfelung des Gebetes“ verstanden. Dominikus ist hier nicht mehr eigentlich auf der Erde, sondern im Himmel. Er erscheint wie ein Pfeil, der in den Himmel abschnellt. (Rotzetter 172)

3) Gradwohl 120

4) Gradwohl 123f

6. Empfangen

Ich lasse die Hände sanft auf den Scheitel sinken. Ich kann bitten und Danken dafür, dass Gott mir täglich das schenkt, was ich zum Leben brauche. Ich lasse mich darauf ein und vertraue darauf, dass Gott in mir gegenwärtig sein will.

Biblische Bezüge:

- Unser Täglich Brot gib uns heute – gib uns das, was wir an Brot und Einsicht brauchen (Mt. 6, 11)
 - Da legten sie die Hände auf sie und sie empfangen den Heiligen Geist (Apg. 8,17)
-

7. Erkennen

Ich führe die immer noch aneinander gelegten Hände über die Schädeldecke, verweile mit den Daumenwurzeln der Hände vor der Nasenwurzel zwischen den Augen. Ich lasse mich im Denken und Wahrnehmen berührt sein von der Gegenwart des Heiligen Geistes. Vor den Augen öffne ich die Hände zur Einsicht von rechts und von links. Ich weite mein Gesichtsfeld. Ich öffne mich dem Wirken der Weisheit in Einsicht und Erkenntnis. Ich bitte darum, das Göttliche Geheimnis in dieser Welt zu erkennen. Ich bin bereit, eine Sache von allen Seiten anzuschauen und mich in meinem Erkennen weiten zu lassen. Ich füge die Hände wieder aneinander und führe das mir einsichtig Gewordene zusammen.

Biblische Bezüge:

- So könnt ihr mit allen Heiligen begreifen, welches die Breite und die Länge und die Höhe und die Tiefe ist, auch die Liebe Christi erkennen, die alle Erkenntnis übertrifft, damit ihr erfüllt werdet mit der ganzen Gottesfülle. (Eph. 3,19)

- Da öffnete der Herr dem Bileam die Augen, dass er den Engel des Herrn auf dem Wege stehen sah. (Ex. 22,31)
 - Öffne mir die Augen, dass ich sehe die Wunder an deinem Gesetz. (Psalm 119,18)
 - Du Heuchler, zieh zuerst den Balken aus deinem Auge; danach sieh zu, wie du den Splitter aus deines Bruders Auge ziehst. (Matth. 7,5)
 - Gott der Herr hat mir das Ohr geöffnet. (Jes. 50,5)
-

8. Bekennen

Ich gehe entlang der vertikalen Achse meines Körpers von der Nasenwurzel mit den aneinandergelegten Handflächen abwärts auf die Höhe des Halses und verweile dort einige Augenblicke. Die Zeigefingerspitzen berühren die Lippen, die Daumenspitzen die Kehle. Ich bin bereit, das mir einsichtig Gewordene auszudrücken, zu bekennen, es an meine Mitmenschen weiterzugeben.

Biblische Bezüge:

- Mein Herz freut sich, dass du so gerne hilfst. Ich will dem Herrn singen, dass er so wohl an mir tut. (Psalm 13,6)
 - Wir können's ja nicht lassen, von dem zu reden, was wir gesehen und gehört haben. (Apg.4,20)
 - Herr, tue meine Lippen auf, dass mein Mund deinen Ruhm verkündige. (Psalm 51,17)
-

9. Einsicht des Herzens

Mit zusammengelegten Händen und abgespreiztem Daumen komme ich bis zur Höhe des Brustbeinansatzes, zur Höhe meines Herzens. Ich öffne die Handflächen nach oben, so dass die kleinen Finger. Die

Daumen sind abgespreizt. Es entstehen vor meiner Herzmitte mehrere Dreiecke, Symbol der Gegenwart des dreifach sich schenkenden Gottes in schöpferischer Kraft, in der Hingabe des Sohnes und in der Weisheit des Heiligen Geistes.

Ich öffne mich in meiner Herzmitte, lasse mein Herz weit und offen werden für die Einsicht des Herzens und für das, was darin wohnen will, kann, soll, und führe die Hände wieder zusammen.

Biblische Bezüge:

- Gott gebe euch erleuchtete Augen des Herzens, damit ihr erkennt, zu welcher Hoffnung ihr von ihm berufen seid. (Eph.1,18)
 - ... der tat der Herr das Herz auf, so dass sie darauf acht hatte, was von Paulus geredet wurde. (Apg. 16,14)
 - ... dass Christus durch den Glauben in euren Herzen wohne und ihr in der Liebe eingewurzelt und gegründet seid. (Eph. 3,17)
 - Gott von ganzem Herzen lieben. (Mt. 22,37)
 - Verstockt euer Herz nicht. (Psalm 95,8)
 - Maria aber behielt alle diese Worte und bewegte sie in ihrem Herzen (Lk 2,19)
 - Und ich will euch ein neues Herz und einen neuen Geist geben (Hesekiel 36,26)
-

10. Vitalkraft

Ich bleibe mit dem Oberkörper in der aufrechten Haltung, beuge aber die Knie, als ob ich mich setzen wollte. Ich öffne die Hände so, dass die Handrücken von mir weg, die Handinnenflächen zum Bauch zeigen und die Spitzen der Mittelfinger sich berühren. Ich runde meine Arme, dass sie zusammen mit der Vorderseite meines Leibes einen weiten Kreis beschreiben. Ich nehme wahr, was sich in mir rundet und stelle mich mit der Einsicht meines Herzens in die Kraft. Ich spüre in die Mitte meines Leibes und überlasse mich mit meinen

Emotionen und Vitalkräften der Lebenskraft Gottes in mir¹⁾. Denn in meinen Leibeskräften will sich Gott gestalten.

Biblische Bezüge:

- Lobe den Herrn, meine Seele, und was in mir ist seinen heiligen Namen. (Ps. 103,1) **2)**
- Und es begab sich, als Elisabeth den Gruß Marias hörte, hüpfte das Kind in ihrem Leibe. Und Elisabeth wurde vom heiligen Geist erfüllt. (Lk. 1,41)
- Wisst ihr nicht dass Euer Leib ein Tempel des Heiligen Geistes ist (1. Kor. 6,19)

Anmerkungen:

1) Jans 92

2) Das hebräische Wort für „was in mir ist“ meint das Leibesinnere, auch den Mutterleib. Aufgegriffen ist dieses Verständnis in einem Lied Frieder Gutschers: Segne meine Seele

11a. Fließen

Ich richte mich wieder auf, gebe meinem Leib Raum und lasse zu, wie in mir Kräfte des Leibes fließen. Die gerundeten Arme senken sich auf die Höhe des Schambeines. Die Innenhandflächen schauen nach oben und die Mittelfingerspitzen berühren sich.

Biblische Bezüge:

- ... dass du Brot aus der Erde hervorbringst, dass der Wein erfreue des Menschen Herz und sein Antlitz schön werde vom Öl und das Brot des Menschen Herz stärke. (Psalm 104,14b.15)
- Du wirst dich nähren von deiner Hände Arbeit; wohl dir, du hast's gut. (Psalm 128,2)
- Gottes Brot ist das, das vom Himmel kommt und gibt der Welt das Leben... Ich bin das Brot des Lebens. (Joh. 6,33+34)

11b. Die kleine Schale

Ich schiebe die beiden Handflächen ineinander. Die Daumenspitzen berühren sich. Die Hände bilden eine kleine, offene Schale, die bereit ist, mit meinem Maß das aufzunehmen, was ihr geschenkt wird. Demütig nehme ich mein Maß an, erkenne meine Grenzen und Möglichkeiten.

Biblischer Bezug:

- Habe deine Lust am Herrn, der wird dir geben, was dein Herz wünscht. Befiehl dem HERRN deine Wege und hoffe auf ihn, er wird's wohl machen. (Ps. 37,4+5)
-

12. Zur Erde neigen und Loslassen

Mit der Kraft aus der Mitte setzt sich die Schale zum Grund in Bewegung. Ich falte mich langsam, mit dem Kopf beginnend, Wirbel für Wirbel ein, neige mich zum Boden, während meine Hände die Schale bilden. Die Knie bleiben locker, geben nach, so dass die Handrücken den Boden berühren können. Ich verbinde mein persönliches Maß mit der Kraft der Erde.

Ich lasse meine Sorgen, meine Ängste, meine Pläne und Hoffnungen los. Im Moment überlasse ich sie alle Dir, mein Gott. (nach Dag Hamerskjöld).

Ausfalten und Einfalten sind komplementäre Weisen des Lebens. Die Verneigung ist eine Haltung der Ehrfurcht oder der „Verdemütigung vor dem demütigen Gott, vor Christus, der im Altar, in der Eucharistie, im Kreuz die Gegenwart des demütigen Gottes ist.“¹⁾

Biblische Bezüge:

- Ich bin sehr gedemütigt; HERR, erquicke mich nach deinem Wort. (Psalm 119,107)

- Er erniedrigte sich selbst und ward gehorsam bis zum Tode, ja zum Tode am Kreuz. (Phil.2,8)

Anmerkung:

1) Rotzetter 164

Hier kann ich mich weiter verbinden mit der Erde und das Gefühl des Abgebens, des Loslassens, der Verbindung mit der Kraft der Erde verstärken, indem ich mich kniee und hinlege (s. Extrablatt)

13a. Schöpfen

Auf der Erde angekommen, lege ich meine Handinnenkante und die Außenkanten der kleinen Finger aneinander und schöpfe mit meiner Handschale aus der Tiefe.

Biblische Bezüge:

- Ihr werdet mit Freuden Wasser schöpfen aus dem Heilsbrunnen. (Jes. 12,3)
 - Gottes Brunnlein hat Wasser die Fülle. (Psalm 65,10b)
 - Die Erde ist des Herrn (Psalm 24,1)
-

13b. Aufrichten

Ich lasse die Hände aneinander gelegt, um, was mir geschenkt wurde, darin zu bewahren, und richte mich Wirbel für Wirbel vom Kreuzbein her wieder auf. Ich strecke meine Arme und Hände nach vorne. Beide Hände berühren sich noch an den Außenkanten und bilden zusammen eine Schale. Es ist die Haltung der Darbringung im Stehen.

Biblischer Bezug:

- Wohlan, lobet den Herrn, alle Knechte des Herrn, die ihr steht des Nachts im Hause des Herrn! (Ps.134,1)
-

14. Weiterschenken

Langsam werden die Arme in der Horizontale auseinandergefaltet, bis ich wieder in der Kreuzesform mit den Innenhandflächen nach oben dastehe. – Ich schenke nach rechts und links von dem weiter, was mir geschenkt worden ist. Im Weiterschenken werde ich neu beschenkt. Alle werden satt.

Biblische Bezüge:

- Und der König wird antworten und sagen zu ihnen: Wahrlich ich sage euch: **Was ihr getan habt einem unter diesen meinen geringsten Brüdern, das habt ihr mir getan.** (Matth. 25,40)
 - Denn wer da hat, dem wird gegeben werden, und er wird die Fülle haben; wer aber nicht hat, dem wird auch, was er hat, genommen werden. (Mt. 25,29)
-

14. Bergen

Ich führe meine Handschalen aus der Horizontalen vor meinem Brustbein wieder zu einer einzigen Schale zusammen, drehe sie von aussen nach innen, bis sich die Fingerspitzen und die Aussenkanten der Daumen berühren und so eine Grotte oder Mandorla bilden.¹⁾ Was ich empfangen, davon berge ich Ausgewähltes in meinem Herzen. Was mir geschenkt worden ist, berge ich in der „Höhle meines Herzens.“

Biblische Bezüge

- Gott aber sei Dank für seine unaussprechliche Gabe! (2. Kor. 9,15)
- Lasst uns nun durch Christus Gott allezeit das Lobopfer darbringen, das ist die Frucht der Lippen, die seinen Namen bekennen. Gutes zu tun und mit anderen zu teilen, vergesst nicht; denn solche Opfer gefallen Gott. (Hebr. 13,15+16)
- Geben ist seliger als nehmen. (Apg. 20, 35)
- Gebt ihr ihnen zu essen. (Mk. 14,16)

Anmerkung:

1) Die Mandorla entsteht in der Überschneidung zweier Kreise, Symbol der irdischen und der himmlischen Welt. In der Mandorla befindet sich in den romanischen Darstellungen Christus, wahrer Mensch und wahrer Gott.

15. Bei sich sein und danken

Ich lege meine Hände vor der Brust überkreuzt zusammen, verweile eine individuelle Zeit in der aufrechten Haltung. Das ist manchmal auf Ikonen die Haltung der anbetenden Engel. Sie sind ganz bei sich und ganz bei Gott. Dann verneige ich mich aus Dankbarkeit, ein Sohn oder eine Tochter Gottes zu sein, mit dem Kopf tiefer als das Herz und lasse die Arme sinken; segnend die Erde, auf der ich stehe.

Ich bedenke meinen nächsten Schritt und bin bereit, meinen Weg zu gehen.

Biblische Bezüge:

- Heilig, heilig, heilig ist der Herr Zebaoth, alle Lande sind seiner Ehre voll. (Jes. 6,3)
- Und am Morgen, noch vor Tage, stand Jesus auf und ging hinaus. Und er ging an eine einsame Stätte und betete dort. (Mk. 1,35)
- Fürwahr, der Herr ist an dieser Stätte und ich wusste es nicht. (Gen 28,16)
- Gnädig und barmherzig ist der Herr, geduldig und von großer Güte.
Der Herr ist allen gütig Und erbarmt sich aller seiner Werke.
Es sollen dir danken, Herr, alle deine Werke
und deine Heiligen dich loben und die Ehre deines Königtums rühmen und von deiner Macht reden,
dass den Menschen deine gewaltigen Taten kundwerden und die herrliche Pracht deines Königtums.
Dein Reich ist ein ewiges Reich
und deine Herrschaft währet für und für.
Der Herr ist getreu in all seinen Worten

und gnädig in allen seinen Werken.
Der Herr hält alle, die da fallen,
und richtet alle auf, die da niedergeschlagen sind.
Mein Mund soll des Herrn Lob verkündigen,
und alles Fleisch lobe seinen heiligen Namen
immer und ewiglich. (Psalm 145, 8-14.21)

- Ehre sei dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist wie es war im Anfang jetzt und immerdar Amen (Glori Patri, 4. Jh.)
 - Denn Dein ist das Reich der Liebe und des Friedens, die Fülle des Lebens und der Klang des Kosmos, der alles erneuert von Weltzeit zu Weltzeit (aram. VaterMutterUnser nach Mt. 6,13)
-