

# Gottes Nähe mitten im Alltag erfahren

## Eine Anleitung zu einem morgendlichen Körpergebet

IRENE WEINOLD

**G**ott ist immer bei uns. Es gilt, offen zu werden für seine Gegenwart und sein Wirken. Exerzitien (= Übungen) im Alltag wollen dazu beitragen, Gott in allem zu begegnen und das Gebet im Alltag zu verankern. Dabei hilft das Üben, den Alltag mit „guten Gewohnheiten“ zu infiltrieren und damit das Gespür für Gottes Wirken zu stärken.

Hier einige kurze, alltagstaugliche Anregungen aus den „Exerzitien im Alltag“ zum Ausprobieren – den Körper in das Gebet miteinzubeziehen, stärkt jedenfalls die ganzheitliche Verbindung mit Gott.

Jesus nimmt uns mit hinein in seine innige Beziehung zu Gott. Er kennt das Leben in all seinen Höhen und Tiefen. Die folgende Gebetsanleitung kann die Verbundenheit und Gemeinschaft mit Jesus stärken.

### Ein mögliches Jesusgebet:

1. Komm zur Ruhe
2. Stelle dir vor, Jesus ist bei dir. Ganz aufmerksam und offen für dich.
3. Bleibe zuerst in Stille bei ihm und atme einige Male ruhig:  
Ausatmen – Pause – Einatmen – Ausatmen – Pause – Einatmen
4. Sprich bei jedem Ausatmen JESUS – immer wieder. Entweder hörbar, wenn du allein bist oder still und innerlich. Wenn du mit deinen Gedanken abschweifst, komme einfach zurück zum Atem.
5. Lege mit dem Aussprechen des Namens alles, was dich freut, aufbaut, belastet, bedrückt, verhärtet in die offenen Hände Jesu.
6. Lass dir Zeit und verkrampfe dich nicht. Wenn dir die Wiederholung des Namens zu mühsam wird, ruhe dich bei deinem Atem aus. Dann beginne wieder von Neuem.
7. Beende das Gebet mit einem Dank oder einer Geste, die dir entspricht.

### KÖRPERGEBET AM MORGEN

Nimm den Boden wahr unter deinen Füßen.

Nimm deine Füße wahr – und den Atem.

Lass kleine Wurzeln aus den Füßen in den Boden hineinwachsen.

Steh locker, die Knie nicht durchgestreckt.

Die Hände hängen locker auf der Seite herab.

*„Gott, ich stehe vor dir. Du, Gott, stehst zu mir. Gott, ich stehe zu mir.“*

Führe die Hände zu einer Schale vor deinem Körper zusammen.

*„Gott, ich bin bereit, den heutigen Tag anzunehmen als Dein Geschenk.“*

Streck diese Schale in den Tag hinein, nimm die Dehnung wahr  
und öffne die Arme zur Kreuzform.

*„Gott, mit dir nehme ich die Schwierigkeiten an,  
die der heutige Tag mir bringt, als Chance zum Wachsen und Reifen.“*

Hebe deine Arme gestreckt zum Himmel hin.

*„Gott, ich strecke mich dir entgegen, mit der ganzen Sehnsucht  
meines Herzens und empfangen von dir Glaube, Hoffnung und Liebe.“*

Führe die Hände leicht zusammen, lass sie vor deinem Gesicht sinken,

nimm den Lebensstrom wahr,

der so in dich und durch dich hindurchfließt.

Lege deine Hände auf die Herzgegend. Verneige dich tief.

*„Gott, ich verneige mich vor dir und vor der ganzen Schöpfung.“*

Erhebe dich zum aufrechten Stand.

Bleibe noch einen Moment ruhig stehen.

Du stehst auf heiligem Boden, auf deinem Boden.

Du darfst zu dir stehen.