

Beten – ... wenn die Gedanken abschweifen

Wer kennt das nicht: Kaum sind die Gedanken beim Herrn, schon fliegen sie wieder weg. Wie umgehen mit Zerstreuung und Ablenkung beim Beten?

Der heilige Franz von Sales hat da einen guten, tröstlichen Tipp.

„Wenn dein Herz wandert oder leidet, bringe es behutsam an seinen Platz zurück und versetze es sanft in die Gegenwart Gottes. Und wenn du in deinem Leben nichts anderes getan hast, außer dein Herz zurückzubringen und wieder in die Gegenwart Gottes zu versetzen, obwohl es jedes Mal wieder fortlief, nachdem du es zurückgeholt hattest - dann hast du dein Leben erfüllt.“

Mögliche Ablenkungen ausschalten

Sich an einen Ort zurückziehen, an dem Sie für eine Weile ungestört sein können – wo nicht zu erwarten ist, dass das Telefon läutet, eine Nachricht am PC aufploppt, jemand anklopft...

Wichtiges vorher erledigen

Wenn Sie merken, dass Sie etwas noch unbedingt erledigen müssen, erledigen Sie es, bevor Sie beten wollen. Das macht Sie freier und aufnahmefähiger.

Das Beten nicht erzwingen

Manchmal klappt es einfach nicht, zur Ruhe zu kommen und frei zu sein für die Zeit mit dem Herrn – aus welchen Gründen auch immer (innere Anspannung, Sorgen, Schmerzen etc.). Sich deshalb **keine Vorwürfe** machen, ein andermal klappt's wieder besser. Da kann es genügen, sich einfach kurz vor den Herrn zu setzen und zu sagen: „Du weißt...“.