

# Beten – einfach mal anfangen

Beten heißt Verweilen bei einem Freund. Diese schöne Umschreibung für das Beten hat die Heilige Theresa von Avila in ihrem „Buch meines Lebens“ gefunden:

**Denn meiner Meinung nach ist inneres Beten nichts anderes als Verweilen bei einem Freund, mit dem wir oft allein zusammenkommen, einfach um bei ihm zu sein, weil wir sicher wissen, dass er uns liebt.“**

Beten – ja wie denn? Wie kann das gehen inmitten eines herausfordernden Alltags, auch angesichts des Vielen, das auf uns einströmt? Folgende Struktur könnte Ihnen bei allen Weisen des Betens helfen:

## **Sich Zeit nehmen**

Reservieren Sie sich jeden Tag ein paar Minuten für Gott. Zeit, in der Sie ungestört sein können; an einem Ort, wo sie alles Alltägliche einmal außen vor lassen können. Hilfreich könnte der Blick auf ein auf ein Kreuz, ein Bild, eine Kerze etc. sein.

## **Sich ausrichten**

Suchen Sie, eine Körperhaltung einzunehmen, die Ihnen hilft, ganz da zu sein, sich auf Gott/Jesus hin auszurichten. Sowohl äußerlich, als auch innerlich. Achten Sie auf ein ruhiges Fließen Ihres Atems.

## **Gegenwärtig sein**

Mag sein, dass noch viele Gedanken in Ihrem Kopf herumschwirren, dass noch innerer Lärm in Ihnen ist. Bitten Sie den Herrn, dass Er Ihnen hilft, zur Ruhe zu kommen und jetzt ganz in Seiner Gegenwart zu sein. Bitten Sie Ihn, dass Sie hörfähig werden für das, was Er Ihnen zeigen möchte.

## **Betrachten**

Wählen Sie eine Weise, wie Sie mit Gott ins Hören und Sprechen kommen wollen, etwa durch einfaches Dasein vor Ihm, die Betrachtung einer Schriftstelle, die Rückschau auf den Tag etc. Vorschläge für die verschiedenen Gebetsweisen finden Sie hier auf unserer Homepage.

## **Mit Gott ins Gespräch kommen**

Was hat in der Zeit der Betrachtung in Ihnen Resonanz ausgelöst, was hat Sie bewegt? Das können Sie ins Gespräch mit Gott/Jesus bringen. Vielleicht wollen Sie dazu ein paar Notizen machen?

## **Danken und Abschließen**

Sie können die Gebetszeit beenden mit einem Vater Unser, einem Ehre sei dem Vater, mit eigenen Worten und/oder einer Geste.

Weiter geht's auf der nächsten Seite

Beten ist vor allem Beziehungsgeschehen – aus  
Liebe, wie der Heilige Ignatius festhält.

**Die Liebe besteht in Mitteilung von  
beiden Seiten.**

## **Beten – Vom Mitteilen ins Hören kommen**

Was heißt: Beten lebt – wie jede gute Kommunikation unter Freunden -- aus dem gegenseitigen Mitteilen und Hören. Beten ist kein Selbstgespräch, das den Herrn nur als Resonanzfläche betrachtet. Deshalb immer wieder den Blick wenden – von sich weg, hin zu Ihm, nach dem Motto: „Und Du...? Ich höre.“