

Welche Gebetshaltungen gibt es?

Gebet ist die Hinwendung des Herzens zu Gott, die **Erhebung** der Seele. Weil aber die menschliche Seele mit einem menschlichen **Leib** verbunden ist, geht das Beten natürlich nicht spurlos am Leib vorüber. Unsere äußere Haltung drückt dabei nicht nur unsere **innere** Haltung aus, sondern sie kann sie sogar unterstützen.

Die katholische Gebetsgymnastik sieht so aus:

1. Gibt es das **Stehen**. Stehen drückt folgende Dinge aus. Zum einen Ehrfurcht. Wenn eine wichtige Person den **Raum** betritt, dann erhebt man sich. Zum anderen zeigt das Stehen Bereitschaft und Wachsamkeit. Wer steht ist **bereit** den Willen dessen auszuführen, vor dem er steht.
2. Gibt es das **Sitzen**.
Es ist die Haltung der Ruhe und des Hinhörens.
3. Die dritte Körperhaltung ist das **Knien**, das auch gesteigert werden kann zum sich niederwerfen. Wer kniet erkennt die Größe dessen an vor dem er kniet und sagt: **Gott** ist groß, ich bin klein. Im Gottesdienst ist das Knien die Haltung der Anbetung.

Neben der Haltung des Körpers als Ganzes, fällt vor allem die Haltung der Hände auf.

Es gibt die Erhebung der Hände. Beim Priester in der hl. Messe kann man die Haltung noch sehen.

Weit verbreitet ist das **Falten** der Hände. Das Falten der Hände hat einen schönen Ursprung. Früher haben Untertane ihre Hände gefaltet und in die Hände ihrer Herren gelegt. Sie haben durch dieses Zeichen ihren Dienst versprochen. Sie haben gleichsam ihre Kraft und ihr Leben in die Hände ihres Herrn gelegt. Darum gibt es kaum eine passendere Handhaltung für den Gottesdienst. Wir treten in den Dienst Gottes und legen unser Leben in seine Hände.

Das sind ein paar unserer wichtigsten Gebetshaltungen. Unser Körper unterstützt dadurch unsere Seele im Gebet.



G	M	S	K	L	E	B	T	E
T	U	T	N	E	T	S	T	H
I	A	E	I	I	A	L	O	T
E	R	H	E	B	U	N	G	U
R	N	E	N	T	L	A	F	G
E	I	N	N	E	R	E	E	N
B	N	E	Z	T	I	S		

Die oben fehlenden Wörter findest Du in diesem Lückentext. Markiere sie. Am Ende ergeben die übrigen Buchstaben von oben nach unten gelesen das Lösungswort:
