

PROFILL

die Spur im
Alltag



die Monats-Geh-Hilfe der *action spurensuche*

Ausgabe 66 / Donnerstag 08. Mai 2008 / 2 Seiten

Neue Reihe:

GEBETSgebÄRDEN

Einleitung:

Die Gebetsgebärden sind Ausdruck unserer Gotteserfahrung und führen uns zugleich zu ihr hin. Oft ahnen wir etwas von Gottes Nähe, von seiner Liebe und seiner erhabenen Größe. Aber wenn wir diese Ahnung nicht ausdrücken können, dann löst sie sich wieder auf. Das Gebet ist ein Ausdruck unserer Gotteserfahrung, der die Erfahrung wach hält, sie verdichtet und andauern lässt. Oft können wir aber unsere Gotteserfahrung nicht mit Worten ausdrücken, weil sie schon jenseits des Worthaften liegt. Dann ist der Leib das adäquate Ausdrucksorgan dafür indem wir unsere Ahnung von Gott in einer Gebärde ausdrücken wird sie für uns erst ganzheitlich erfahrbar. Sie bleibt keine Ahnung mehr, sie dringt durch die Gebärde zugleich in unsern Verstand, in unser Herz, in unser Fühlen und in unsern Leib, in unser Bewusstsein und in unser Unbewusstes. Sie wird uns in allen Bereichen unseres Seins bewusst.

Oft machen wir die Gebetsgebärden jedoch, ohne dass wir damit unsere momentane Gottesahnung ausdrücken. Wir machen sie, weil sie gerade in der Liturgie trifft, weil alle sie machen oder weil sie zu diesem Ritus dazugehört. Aber indem wir eine uns von außen vorgegebene Gebärde machen kann sie in uns auch eine Erfahrung auslösen. Die äußere Gebärde bewirkt eine innere Haltung und eine innere Erfahrung. Indem wir uns auf die Gebärde einlassen, kommen wir in Berührung mit den Ahnungen von Gott, die in unserem Herzen bereitliegen, oft genug aber unter der Oberfläche des Tagesbewusstseins verschüttet sind.

1:

Das große Kreuzzeichen:

Beim großen Kreuzzeichen führt man die Hand von der Stirn zur Brust und von der linken zu rechten Schulter. Oder man segnet mit der Kreuzgebärde andere Personen, so etwa beim Schlussegen der hl. Messe. Dabei ist es sinnvoll, die Handinnenfläche den Menschen zuzuwenden, die man segnet. Denn die Hand symbolisiert das Gesicht, das man dem andern zuwendet, oder das Antlitz Gottes, auf das man den andern verweisen möchte.

Das Kreuz ist seit den ersten christlichen Jahrhunderten üblich. Es war ein Schutzmittel gegen das Böse und zugleich ein Zeichen des Bekenntnisses zu Jesus Christus, den Gekreuzigten. Cyrill von Jerusalem schreibt in seinen Katechesen: „Schämen wir uns also nicht, den Gekreuzigten zu bekennen! Besiegeln wir vertrauensvoll mit den Fingern die Stirne, machen wir das Kreuzzeichen auf alles, auf das Brot, das wir essen, über den Kelch, den wir trinken! Machen wir es beim Kommen und Gehen, vor dem Schläfe, beim Niederlegen und Aufstehen, beim Gehen und Ruhen. Groß ist dieses Schutzmittel.“ Das Kreuzzeichen hat die Christen also überall hin in den Alltag begleitet. In ihm haben sie die Erlösung durch das Kreuz Christi in alle Bereiche ihres Lebens fließen lassen. Alles stand durch dieses Zeichen unter dem Schutz Jesu, unter seinem Segen, unter seiner Liebe. Sicher wurde auch dieses Zeichen oft oberflächlich gemacht. Aber es ist doch ein schöner Brauch, morgens mit dem Kreuzzeichen aufzustehen und das Brot, bevor man es aufschneidet, mit dem Kreuz zu bezeichnen. Das Kreuz-

zeichen wirkt nicht aus sich, sondern weil es mit einem Inhalt gefüllt ist, weil es an das Kreuz Christi erinnert, weil es im Kreuz Jesu das Heil und die Erlösung als den Gipfel der Liebe Gottes zu uns Menschen und den Sieg Jesu über das Böse und über den Tod sieht und im Zeichen des Kreuzes berührt uns die Erlösung Jesu, sie berührt unsern Leib, die Menschen um uns herum, alle Gegenstände unseres Lebens und all unser Tun. Das Kreuzzeichen nimmt die Inkarnation Gottes ernst. Überall will Gott leibhaftig erscheinen.

Damit eine so vertraute Gebärde nicht zur bloßen Routine wird, müssen wir sie ab und zu einmal bewusst üben. Was geschieht mit uns, wenn wir das Kreuz ganz langsam und bewusst machen? Wir können dabei das Kreuzzeichen mit der üblichen Formel „Im Namen des Vaters und des Sohnes und des hl. Geistes“ verbinden oder einfach nur das Zeichen bewusst machen. Ursprünglich wurde das Zeichen ohne Formel vollzogen. Und manchmal wirkt die Formel auch störend. Es genügt dann, sich einfach langsam und wach mit dem Kreuz zu bezeichnen. Die Gebärde an sich als Symbol für das Kreuz Jesu wirkt schon, ohne dass wir sie mit Worten verbinden müssen. Die Erinnerung an das Geheimnis des Kreuzes, das man auch nicht mit Worten ausschöpfen kann, lässt uns in diesem Zeichen etwas von Heil und Segen, von Schutz und Geborgenheit erfahren.

Ein weit verbreiteter Brauch ist es, beim Betreten der Kirche Weihwasser zu nehmen und sich damit zu bekreuzen. Es ist eine Erinnerung an die eigene Taufe, in der wir im Wasser wiedergeboren wurden in eine neue Existenz hinein. Das Wasser hat unsere Schuld abgewaschen und in ihm wurden wir mit Christus begraben, um mit ihm aufzuerstehen in das Leben Gottes, das uns in der Taufe zuteil wird. Wenn wir diesen Brauch bewusst vollziehen, kann er uns immer wieder daran erinnern, wer wir eigentlich sind, dass wir nicht aus den Menschen geboren sind, weder aus ihrer Anerkennung noch aus ihrer Zuwendung, sondern dass wir aus Gott geboren sind, dass wir gottunmittelbar sind, eingetaucht in das göttliche Leben.

(aus: Anselm Grün, Münsterschwarzacher Kleinschriften, 46, Gebetsgebärden)

Wenn ich das Kreuzzeichen mache, kann mir die folgende Übung hilfreich sein:

Kleine Übung zum großen Kreuzzeichen:

dem Abstieg Jesu in mich hinein einen Weg bereiten
 mich für die Ankunft Jesu in meinem Selbst öffnen
 im Zeichen des Kreuzes
 Gott ergreift die Initiative, nicht ich
 meine Hand geht abwärts von der Stirn zur Mitte der Brust
 mein Teil ist, mich zu öffnen
 wie man eine Tür öffnet,
 geht meine Hand von der einen Seite der Brust zur anderen
 ich öffne damit die Tür meines Herzens
 für den Abstieg Jesu in mich hinein
 nicht mehr ich lebe,
 sondern Christus lebt in mir

TERMINE	<p>Pfingstvesper Samstag, 10. Mai 2008 19:00 Uhr Heilig-Geist-Kapelle, Spitalstraße anschließend Einkehr</p>	<p>Exkursion 2008: „Philipps Spurensuche in Mindelheim“ - Gottesdienst – Spurensuche - Einkehr Datum: Samstag, 05. Juli 2008 Abfahrt: 7:30 Uhr Jeningenplatz Ellwangen Rückkehr: ca. 21:30 Uhr</p>
IMPRESSUM	<p>PROFIL erscheint einmal monatlich und soll vorzugsweise am 8. jeden Monats zu einer Zeit der Stille und Meditation einladen. PROFIL-Ausgabe 66 für den Mai 08 wurde von Christine Köder erstellt. Auf Wunsch wird PROFIL jedem kostenlos zugesandt. Für Rückfragen wende dich einfach an die <i>action spurensuche</i>, Kath. Pfarramt Sankt Vitus, Priestergasse 11, 73479 Ellwangen, Tel. 07961/3535 Wer die Arbeit der <i>action spurensuche</i> finanziell unterstützen möchte: Pfarramt St. Vitus Kennwort „<i>action spurensuche</i>“ VR-Bank Ellwangen BLZ 614 910 10 Kto.-Nr. 201 127 008; Kreissparkasse Ellwangen BLZ 614 500 50 Kto.-Nr 110 621 836</p>	