

Gebetsgebärde – Prostratio (sich hinlegen)



Quelle: Dominikanerkonvent Köln (<http://www.dominikaner-koeln.de/module/galleries/index.php/1/1/15/305>)

Prostratio als Gebetsgebärde

Die Prostratio kennen wir als Gebetsgebärde von der Karfreitagsliturgie. Auf den stillen Einzug folgt am Karfreitag ein ungewöhnliches Zeichen. Während sich alle knien, legen sich die Priester und Diakone auf den Boden wie bei der Weihe. Dieses Zeichen, die so genannte „Prostratio“, drückt aus, dass der Mensch sich ganz in die Hände Gottes gibt. Wir gehen in die folgende Feier hinein als Menschen, die das Geschehen aus dem Vertrauen auf Gott betrachten: Das Kreuz ist für den Glaubenden nicht Ausdruck des Scheiterns, sondern es ist Gottes Weisheit, wie Paulus an einer Stelle schreibt.

Quelle: Pfarrbrief der KatholischeKirchengemeinde St. Michael Wermelskirchen

Im letzten Sommer hatten wir das Hingabegebet des Hl. Ignatius von Loyola als Thema der Fußwallfahrt. Eine Möglichkeit, Hingabe zu erspüren und zu erleben, ist das Niederfallen vor Gott, im Lateinischen die „prostratio“ genannt. Diese Gebärde finden wir heute nur noch in der Liturgie am Karfreitag und bei der Priester- oder Diakonenweihe. Dennoch lohnt es sich, diese ungewöhnliche Gebetshaltung auszuprobieren. Das „Sich-dem-Boden-anvertrauen“ und „Sich-ausbreiten-vor-Gott“ drückt in besonderer Weise Hingabe aus.

Versuche es ganz allein für dich selbst, in aller Stille, da wo du Platz dazu hast und du dich wohlfühlst:

- Stehe zunächst mit beiden Beinen fest auf der Erde. Dann knie langsam nieder und lege dich anschließend auf den Boden. Deine Arme sind angewinkelt und deine beiden Hände stützen die Stirn.

- Gib deine Kraft und auch deine Gedanken in die Erde hinein. Vertraue dich dem Boden und auch Gott an.
- Spüre nach, wie es dir dabei geht. Vielleicht erahnst du etwas von diesem Sich-hingeben-können?
- Wenn Du dich nicht mehr wohlfühlst, dann ist es zeit, wieder auf die Knie zu kommen. Verweile etwas und stehe dann langsam auf. Lass die Übung ausklingen.
- Um wieder in den Alltag zu gleiten, kann es dir helfen, Arme Schultern und Beine auszustreifen und dich auszuschütteln.

Quelle: Steffel/Hüttl-Zecca (2002): Taizé hin und zurück. Mein biblisches Reiselesebuch. Stuttgart.

In die Stille gehen

Zu einem Mönch, der in einem einsamen Kloster lebte, kamen Leute und fragten: „Was für einen Sinn siehst du in deinem Leben in dieser Stille und Einsamkeit?“ Der Mönch war gerade dabei, Wasser zu schöpfen. Er sagte den Besuchern: „Schaut in den Brunnen.“ Sie sagten: „Wir sehen nichts.“ Nach einer Weile forderte der Mönch die Besucher noch einmal auf, in den Brunnen zu schauen. „Was seht ihr jetzt?“ fragte er sie, und sie sagten: „Jetzt sehen wir uns selbst.“

Da sagte der Mönch: „Als ich vorhin Wasser geschöpft habe, war das Wasser unruhig. Jetzt ist es ruhig geworden. Das ist die Erfahrung der Stille: Man sieht sich selbst. Und wenn man in sich selbst zur Ruhe gekommen ist, sieht man auch die Welt mit ganz anderen Augen – und Gott.“

Quelle: Fröber/Holzbach (2991): Thematische Jugendvespern. Stuttgart.

**Liebe Freunde der action spurensuche,
das Jahr 2008 mit vielen ACTIONEN gemeinsamer Wallfahrt, Exkursion,
Gebete und Begegnungen liegen hinter uns. Wir wünschen Euch und
Euren Familien
ein segensreiches Jahr 2009.
Das Vorbereitungsteam der action spurensuche**

TEMINE	Tauftag 2008 Tauftag von Philipp Jeningen SJ Montag, 5. Januar 009, 19 Uhr Vespergottesdienst in der Liebfrauenkapelle/Basilika, anschl. Geistliche Einführung ins Johannes-evangelium	Turmzimmerabend mit Philipp Jenningen SJ im Schloss ob Ellwangen Samstag, 7. Februar 2009, 18 Uhr Vespergottesdienst in der Schlosskapelle St. Wendelin, anschl. Turmzimmerabend mit Umtrunk im Schloss
	Todestag von Pater Philipp Jeningen SJ Sonntag, 8. Februar 2009 Festgottesdienst	Abendgebet am Grab von Pater Philipp Jeningen SJ Am 21. Januar 2009, 19 Uhr In der Liebfrauenkapelle
IMPRESSUM	PROFIL erscheint einmal monatlich und soll vorzugsweise am 8. jeden Monats zu einer Zeit der Stille und Meditation einladen. PROFIL-Ausgabe 76 für den Januar 2009 wurde von Regina Neher 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	