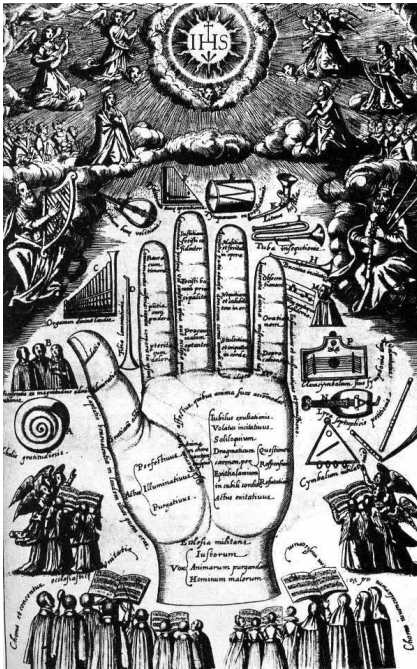


# PROFILL

die Spur im  
Alltag

die Monats-Geh-Hilfe der action spurensuche  
Ausgabe 79 / Mittwoch, 8. April 2009 / 2 Seiten



Reihe „Gebetsgebärden“ - zur Besinnung nach der Kommunion:

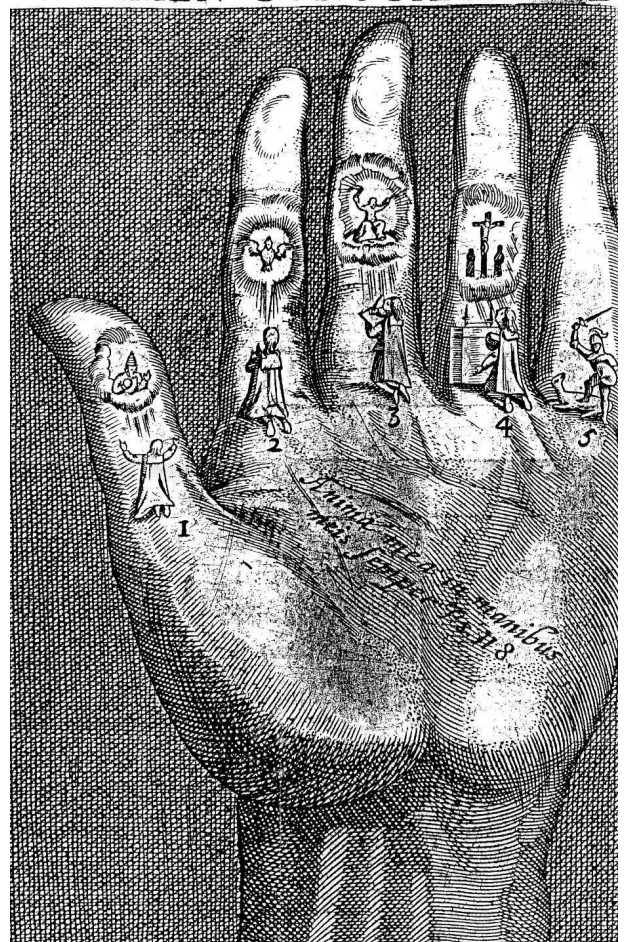
## die Hände vor das Gesicht halten

Die gegen Ende des 14. Jahrhunderts in den Niederlanden entstandene geistige Bewegung der sogenannten *Devotio moderna* entwickelte eine umfangreiche und feinsinnige Methodik des Betens. Die bekannteste Frucht dieser Bewegung ist das Buch „Nachfolge Christi“, das von Thomas von Kempen stammt. Nach der Bibel ist dieses Buch die meist gedruckte christliche Schrift. In dem Werk eines anderen wichtigen Vertreters der Schule, Mombaers, findet sich ein Chiropsalterium. Die einzelnen Fingerglieder und die gesamte Handfläche der in natürlicher Größe abgebildeten Hand sind mit Begriffen beschrieben, die den Betrachter an wichtige Themen erinnern, etwa die Evangelisten, Apostel und Engel, die Stufen des geistlichen Weges oder verschiedene Gebetsweisen.

Die *Devotio moderna*, deren Anhänger ohne Bindung an Gelübde und Regeln mitten in der Welt unter Beachtung der Armut gemeinsam lebten (bekannt waren sind die „Brüder des gemeinsamen Lebens“ oder die „Gottesbrüder“ aus dem Elsass, denen sich auch Bruder Klaus von Flüe kurze Zeit angeschlossen haben soll), verschwindet im 16. Jahrhundert mit der Ausdehnung des Protestantismus in den Niederlanden. Geist und Methode leben aber in den Exerzitien des Ignatius und in der ignatianischen Spiritualität weiter. Nicht zufällig finden sich auch bei den Jesuiten etliche Chiropsalterien, etwa nebenstehende Hand die zur richtigen Gewissensforschung (*Examen Conscientiae*) anleiten soll. Jedem Finger ist ein wichtiger Schritt zugeordnet. Wir können bei der Besinnung nach der Kommunion einen ausgewählten Schritt nachvollziehen oder auch einmal eine Gewissensforschung mit dieser Hand vor dem Gesicht komplett durchführen. Die nummerierten Bilder der Hand bedeuten:

- 1 Gott danken für seine Wohltaten, seine Gnade
- 2 den Heiligen Geist um innere Erleuchtung bitten
- 3 Gedanken, Worte und Werke intensiv prüfen
- 4 Schmerz verspüren über das Versagen
- 5 sich etwas vornehmen für den nächsten Tag

## EXAMEN CONSCIENTIAE





Die Hände vor das Gesicht halten, hat viele Bedeutungen. Es kann Verzweiflung ausdrücken. Manchmal ist es mit einem Kopfschütteln verbunden: Wie konnte das passieren? Fußballfans halten sich beim Elfmeter die Hände vors Gesicht, weil sie nicht hinschauen können. Die nachfolgenden Gedanken versuchen den religiösen Bedeutungsgehalt der Geste zu erheben. Es gibt eine Vielfalt von Wahrnehmungen und inneren Bildern, die wach werden — eine Gebetsgebärde, die unerschöpflich scheint. Wir sind eingeladen, diese selten vollzogene Gebärde im Alltag oder auch nach dem Kommunionempfang einzunehmen.

Ich bin ganz bei mir. Niemand und nichts um mich herum können mich jetzt ablenken. Ganz bei mir sein, für einen Moment, nicht beim andern sein, nicht einmal mit Gedanken, sondern nur bei mir selbst.

Die Hände sind wie zwei Türen, die ich jetzt vor mir geschlossen habe. Hinter der Tür bin ich, mein Lebensraum, meine Erlebnisse, meine Gedanken — ein Raum zum Nachdenken, zum Bedenken, zum An-denken.

Ich spüre Nähe, ich spüre mich. Ich bin mir ganz nahe. Ich spüre den Atem, die warme Luft. Indem ich mich spüre, erahne ich auch die Nähe Gottes, ihn, der mich am Schöpfungsmorgen mit Atem belebte. Nicht mehr ich atme, sondern Gott atmet in mir. Nicht mehr ich lebe, sondern Christus in mir (Gal 2,20). Daran kann ich besonders nach dem Kommunionempfang denken und Christus mit diesem Wort innerlich verkosten.

Es sind die eigenen Hände, die mich im Gesicht berühren. Ich bin es selbst. Und so entsteht die Frage: Was will das höhere Selbst, das Gewissen, von mir? Wie wird mein Dienen zuverlässiger, ohne durch das niedere Selbst in mir gestört zu werden? (eine Frage, die sich Mahatma Gandhi einmal stellte)

Die Hände sind wie ein Spiegel. Jetzt schaue in einen Spiegel und sehe nur rätselhafte Umrisse. Aber irgendwann einmal schaue ich von Angesicht zu Angesicht — und werde von Gott erkannt (vgl. 1 Kor 13,12). Ich darf in meinen Händen das Antlitz Gottes erahnen.

Und ich sehe im Antlitz Christi das Antlitz derer, die meine Hilfe brauchen. Was ihr dem Geringsten meiner Brüder getan habt, das habt ihr mir getan. (Mt 25)

Die Hände sind ein Spiegel meines Alltags. Wir sehen es den Händen an, ob einer Finanzbeamter oder Landwirt ist. Wir fühlen auch in unseren eigenen Händen, was unseren Alltag prägt. So blicke ich mit dem Blick in meine Hände zugleich in den Alltag, in den ich gestellt und gesandt bin.

Jesu Geist sei in meinen Augen und  
heile mich vor aller Blindheit.  
Jesu Geist sei in meiner Nase und  
mache mich zu einem Wohlgeruch für andere.  
Jesu Geist sein in meinem Mund und  
schenke mir Mündigkeit im Leben und Glauben.  
Jesu Geist sei in meinen Händen und  
lasse mich handeln mit viel Gespür und Kraft.

### **Monatliches Abendgebet**

Mittwoch, 15. April 2009  
19.00 Uhr  
Liebfrauenkapelle  
Basilika, Ellwangen

### **Österlicher Besinnungstag**

Samstag, 18. April 2009  
9.00 bis 16.00 Uhr  
Jeningenheim,  
Ellwangen

PROFIL erscheint einmal monatlich und soll vorzugsweise am 8. jeden Monats zu einer Zeit der Stille und Meditation einladen.

PROFIL Ausgabe 79 für den April 2009 wurde von Wolfgang Steffel erstellt.

Auf Wunsch wird PROFIL kostenlos zugesandt. Für Rückfragen wende dich einfach an die action spurensuche, Kath. Pfarramt St. Vitus, Priestergasse 11, 73479 Ellwangen, Tel.: 07961/3535, [sankt.vitus@t-online.de](mailto:sankt.vitus@t-online.de), [www.action-spurensuche.de](http://www.action-spurensuche.de)

Wer die Arbeit der action spurensuche finanziell unterstützen will: Pfarramt St. Vitus, Kennwort 'action spurensuche'

VR-Bank BLZ 614 910 10, Kto.-Nr. 201 127 008, KSK Ellwangen BLZ 614 500 50, Kto.-Nr. 110 621 836