



# Wort der Woche



04.05.2024

5. Sonntag im  
Jahreskreis /B

## In welcher Haltung soll ich beten?

Letzte Woche hat mich jemand nach den existierenden Gebetshaltungen und ihrer Anzahl gefragt. Als Antwort habe ich die wichtigsten aus der Bibel genommen. Es ist wichtig zu wissen, dass das Gebet zusammen mit den Sakramenten, der Buße und den Werken der Nächstenliebe die Mittel unserer Heiligung sind. Das Gebet ist der Sauerteig eines authentisch christlichen Lebens.

**Stehend:** Stehen ist eine Art, die Anwesenheit des anderen zu ehren und aufmerksam auf ihn zu sein. Stehen hilft uns, die Größe und Majestät Gottes zu betrachten. „Der Herr antwortete: Komm heraus und stell dich auf den Berg vor den Herrn!“ (1Kön 19,11).

**Ausgestreckte Arme:** Es ist eine Gebetshaltung, die unser Herz für Gott öffnet und ein Zeichen von Sehnsucht und Verlangen nach Christus ist. „Wie ein Rauchopfer steige mein Gebet vor dir auf; als Abendopfer gelte vor dir, wenn ich meine Hände erhebe.“ (Ps 141,2).

**Erhobener Blick:** Mit offenen Augen zum Himmel zu schauen lenkt unsere Aufmerksamkeit von weltlichen Realitäten zu himmlischen ab. „Darauf nahm er die fünf Brote und die zwei Fische, blickte zum Himmel auf, sprach den Lobpreis, brach die Brote und gab sie den Jüngern, damit sie sie an die Leute austeilten.“ (Mk 6,41).

**Knien:** Zu knien ist ein Ausdruck von Demut und Respekt. Es zeigt eine totale Hingabe und absolutes Vertrauen in Gott. „Ein Aussätziger kam zu Jesus und bat ihn um Hilfe; er fiel vor ihm auf die Knie und sagte: Wenn du willst, kannst du machen, dass ich rein werde.“ (Mk 1,40).

**Auf dem Boden liegen oder mit dem Gesicht nach unten:** Auf dem Boden zu liegen und das Gesicht nach unten zu haben, erinnert uns daran, dass wir aus Staub geschaffen wurden und zum Staub zurückkehren werden. Es ist auch die extremste Position der Unterwerfung und gehorsamen Anbetung des Herrn und Seines Willens für unser Leben. „Sofort verneigte sich Mose bis zur Erde und warf sich zu Boden.“ (Ex 34,8).

**Liegen:** Obwohl es wie eine nachlässige oder respektlose Gebetshaltung erscheinen mag, bietet es oft einen Moment der Intimität, Reflexion und Meditation mit Gott am Ende des Tages, wenn wir uns zur Ruhe begeben. „Ereifert ihr euch, so sündigt nicht! Bedenkt es auf eurem Lager und werdet still!“ (Ps 4,5).

Natürlich gibt es noch mehr, aber diese sind die wichtigsten und können uns in unserem täglichen Kampf mit dem Gebet helfen. Besonders jetzt, wo die Fastenzeit naht.



Herzliche Grüße, Kaplan Fernando

Röm.-kath. Pfarre St. Christoph am Rennbahnweg  
Rennbahnweg 44, 1220 Wien  
[www.sanktchristoph.at](http://www.sanktchristoph.at) | Mobil: 0664 6101275

Gefällt Ihnen das „Wort der Woche“?  
Abonnieren Sie den WdW-Newsletter auf  
[sanktchristoph.at/newsletter](http://sanktchristoph.at/newsletter)

