

Eine Art des Gebets: Herzensgebet

Es gibt Zeiten, in denen man mehr als sonst auf sich selbst geworfen ist. Es gibt Zeiten, da ist man mit sich und seinen Gefühlen sehr allein. Das ist am Anfang recht schön, man muss sich um niemanden anderen kümmern. Dann wird es zunehmend ungemütlicher und ein verständnisvolles Gegenüber wäre eine wertvolle Bereicherung.

Solche Zeiten sind z.B. die Stunden, die man im Wartezimmer eines Arztes verbringt. Man füllt sie mit der Hochglanzlektüre über prominente Menschen des Showgeschäfts. Man denkt über die eigene Situation nach und spielt verschiedene Problemszenarien durch. Dabei hofft man, im ewigen Kreisen um ein und dasselbe Thema nicht alle antrainierte Souveränität zu verspielen. Ergiebiger ist es da schon zu fragen: „Wie bist du denn sonst immer mit Problemen zurechtgekommen?“ „Wie hast du es denn früher gemacht?“ „Welche guten Methoden hast du dir in der Vergangenheit angeeignet, um dich zu stabilisieren?“



Wenn die eingefahrenen Gedankenbahnen zu eng werden, dann halte ich viel von einem Gebet, das während des Einatmens Gott anruft („Herr“, „Vater im Himmel“, „Mein Gott“), um beim Ausatmen eine kurze Bitte hinzufügt („Steh mir bei.“, „Helfe mir.“) Und das immer wieder, auch wenn zwischendurch die Gedanken auf Reisen gehen. Kehren Sie ohne Zagen einfach zurück in das angefangene Schema. Ich habe festgestellt: Mir tut das gut. Ich „komme runter“ bzw. aus dem Tunnel der Sorgen heraus, einfach dadurch, dass die Seele zu ihrem Schöpfer sprechen darf.
Winfried Stahl