

# FRANZ-VON-SALES – NOVENE 2014

LEIB-HAFT BETEN – „Die Hände falten“

## **ZUM SIEBTEN TAG DER NOVENE**

Judith Seipel, PA – Markt Indersdorf

Schon kleine Kinder lernen, dass bestimmte Gesten etwas Bestimmtes bedeuten. Winken zum Abschied zum Beispiel. Mein Patenkind hat in den letzten Wochen gelernt, welche Geste zum „Beten“ gehört. Vor dem Essen und beim Schlafengehen wird gebetet und dazu werden die Hände gefaltet. Für ihn mit 2 Jahren selbstverständlich. Und auch für uns. Gefaltete Hände verbinden wir mit Gebet. Es ist für uns die Gebetsgeste schlechthin.

Dabei waren in der Geschichte nicht immer die gefalteten Hände die Gebetshaltung der Christen. Diese Handhaltung ist erst mit der Zeit der Reformation entstanden. Die frühen Christen beteten mit ausgestreckten Armen, wie wir gestern bedacht haben. Zwischen der Orante und dem Händefalten liegen, wenn wir unserm Körper entlang gehen noch zwei Gesten: Die über den Schultern gekreuzten Hände (die umgekehrte Orante) und die vor der Brust aneinander gelegten Hände. Manche denken dabei an das Bild von Albrecht Dürer „betende Hände“.

Alle drei Handhaltungen umschließen die Mitte unseres Körpers. Sie sind ein Zeichen der Sammlung. Sie signalisieren: Ich arbeite nicht, ich bin bei mir. Und alle drei zeigen etwas von unserem Inneren. Leibhaft beten – es kann uns helfen, die äußerlichen Gesten bewusst zu vollziehen und so unsere Innere Haltung zu schärfen.

## DIE GEKREUZTEN HÄNDE

Die gekreuzten Hände haben in unserem Gottesdienst kaum Bedeutung und doch ist die geistliche Haltung, die sie uns anzeigen wollen, bedenkenswert. Zum einen meinen sie **Hingabe und Opfer**. Die gekreuzten Hände waren und sind die Form, in der manche zur Kommunion gehen. Wehrlos und doch voll Vertrauen übereignen wir uns Gott.

Das Zweite, das in der Geste liegt, ist eine **Umarmung**. Wir halten etwas Kostbares in unseren Armen, ganz nach bei uns. „Auf manchen Weihnachtsbildern kniet Maria vor dem göttlichen Kind mit gekreuzten Armen. Es ist eine zurückhaltende und zugleich zärtliche Geste, mit dem Wissen um das Geheimnis Gottes, der nicht nur vor uns ist, sondern auch in uns. Wir schaffen mit dieser Gebärde Raum in uns, und wir öffnen uns selbst dem Ort in uns, in dem Gott schon wohnt. Wir erfahren uns neu, wir spüren etwas von unserem eigenen Geheimnis“ (Anselm Grün, Michael Reepen: Gebetsgebärden).

Und die gekreuzten Hände zeigen uns ein Drittes: **Es geht ums das, was ich bin**. Das, was mich ausmacht – meine Talente, meine Stärken, mein Schwächen und Fehler – ist angenommen in Gottes Liebe. Mit den gekreuzten Händen sagen wir ja zu uns selbst. Manchmal wohl eine der schwierigsten inneren Haltungen. Dabei schützen die gekreuzten Hände uns und unser Innerstes.

## DIE ANEINANDER GELEGTEN HÄNDE

Die beiden Handflächen aneinander legen, nach oben oder von uns weg weisend. Die Geste der aneinander gelegten Hände kommt von dem mittelalterlichen Lehenseid. Die aneinander gelegten Hände werden in die offenen Hände des anderen gelegt. In der Weihe versprechen die Kandidaten so noch heute ihrem Bischof Ehrfurcht und Gehorsam.

Die betenden Hände zeigen uns, dass **wir von Gott abhängig sind**.

Romano Guardini deutet diese Geste darüber hinaus als **verehrende Haltung des**

**Herzens.** Die Hände werden vor der Brust und dem Herzen zusammengelegt. Das Herz spielt bei Franz von Sales eine besondere Bedeutung für das Gebet.

Der Beginn jeden Gebetes ist, sich in die Gegenwart Gottes zu versetzen. Dazu ist ein Weg „der Gedanke, dass Gott sich nicht nur am gleichen Ort mit dir befindet, sondern noch auf besondere Weise *in deinem Herzen*, auf dem Grunde deiner Seele, die er durch seine göttliche Gegenwart belebt, gleichsam als Herz deines Herzens, als Seele deiner Seele. Wie die Seele den ganzen Leib durchdringt, in allen Teilen des Leibes gegenwärtig ist und doch ihren besonderen Sitz hat, so ist Gott überall gegenwärtig, er steht aber in besonderer Weise unserer Seele bei.“

## DIE GEFALTETEN HÄNDE

Die dritte Form der Gebetsgeste – die gefalteten Hände – ist die uns geläufigste. Die Hände zusammen zu nehmen und zu verschränken wird oft negativ als Abschotten gedeutet. Aber im Gebet brauchen wir auch, dass **wir uns zurücknehmen** können. Dann ist es uns möglich, bei uns zu sein, konzentriert zu sein.

Die verschränkten Hände können wie gefesselte Hände sein, aber sie geben auch **Halt**. Sie sammeln uns, weil nichts mehr aus kann. „Als solle der innere Strom, der ausfluten möchte, von einer Hand in die andere geleitet werden und ins Innere zurückströmen, damit alles drinnen bleibe, bei Ihm.“ (Romano Guardini).

Die Hände falten wir meist nicht direkt vor dem Herzen, sondern eher vor dem Bauch. Einen letzten Gedanken für die innere Haltung können uns daher die gefalteten Hände mitgeben: **Beten aus dem Bauch heraus**. Vor Gott brauche ich nichts verstecken, alles, was in meinem inneren grummelt und aufsteigt, darf ich vor ihn bringen. Über solche Gebete aus dem Bauch heraus schreibt Franz von Sales „Wenn ich dir aber einen Rat geben darf, so lege dich nicht auf bestimmte Worte fest, sondern sprich im Herzen oder mit dem Mund diejenigen aus, die dir im Augenblick die Liebe eingibt.“

Die Hände beim Gebet, die unsere Mitte – unser Herz und Bauch – umfassen, zeigen uns die Grundlage jeden Betens in der Gegenwart Gottes:

"Wenn dein Herz wandert oder leidet,  
bring es behutsam an seinen Platz zurück  
und versetze es sanft in die Gegenwart deines Herrn.  
Und selbst, wenn du in deinem Leben nichts getan hast  
außer dein Herz zurückzubringen und wieder  
in die Gegenwart unseres Gottes zu versetzen,  
obwohl es jedesmal wieder fortlief,  
nachdem du es zurückgeholt hattest,  
dann hast du dein Leben wohl erfüllt."

(Franz von Sales)