

Beten in der Stadt – inspiriert von der christlichen Gemeinschaft *Vie chrétienne*

Praktische Tipps, wie du auf der Strasse mit allen fünf Sinnen beten kannst – inspiriert von der ignatianischen Spiritualität der Gemeinschaft *Vie chrétienne*, die dazu einlädt, «Gott in allen Dingen zu suchen».

Wir gehen oft durch die Stadt mit dem Blick aufs Smartphone und dem Kopf voller Gedanken. Diese Anregung lädt dich ein, deine Gewohnheiten nicht komplett umzustellen, aber deine Wege bewusster zu erleben – und sie zu einem Gebet werden zu lassen.

Auf der Strasse beten

Beim Gehen ist unser Blick häufig auf einen schmalen Bereich vor uns begrenzt. Hier geht es darum, den Blickraum bewusst zu öffnen: nach oben, nach unten, nach links und nach rechts. Du kannst auch einen anderen Blick einnehmen, indem du die Strassenseite wechselst oder einmal einen anderen Weg als den gewohnten wählst.

1. **Wähle deinen Weg und die Dauer.** Lege Anfang und Ende bewusst fest.
2. **Komm bei dir an – und bei Gott.** Wie geht es dir gerade: angespannt, müde, leicht, froh, besorgt, begeistert? Nimm wahr, dass Gott schon an deiner Seite ist. Werde still.
3. **Bitte um eine Gnade.** Schau auf deine Stadt mit Gottes Augen. Bitte ihn, dir ihre Schönheit zu zeigen – und auch das, was herausfordert.
4. **Geh in deinem Tempo.** Achte auf deinen Atem und löse Spannungen, besonders in Schultern und Rücken. Dann schärfe deine fünf Sinne und erlebe diese Begegnung ganz:

Mit deinem Gehör:

Achte auf Schritte, Verkehr (Hupen!), Gespräche, Vogelgezwitscher, Geräusche von Kinderwagen oder Einkaufswagen, Rufe, Zwischenrufe.

Mit Geruch und Geschmack:

Welche Gerüche nimmst du wahr – angenehme und weniger angenehme? Gibt es typische Düfte an bestimmten Orten (Bäckerei, Obst- und Gemüseladen, Werkstatt usw.)? Wenn du Wasser aus einem Brunnen trinkst, einen Kaffee oder etwas isst, bleib einen Moment beim Geschmack. Kaue langsam, nimm bewusst wahr.

Mit dem Tastsinn:

Scheue dich nicht, Elemente der Umgebung zu berühren: Geländer, Bänke, Mauern, Laternen, Haltestellen, Pfosten, Türklinken ...

Mit dem Sehsinn:

Beobachte Menschen, denen du begegnest: ihre Haltung (sitzend, stehend, liegend), ihr Tempo (eilig, langsam, stehen geblieben), Gesichtsausdruck und Ausstrahlung.

Lass Gewohnheiten, Sorgen und feste Sichtweisen los, damit Raum entsteht – um Gott zu suchen, oder besser: damit du dich von ihm finden lässt, dort, wo er dir zuwinkt. Öffne dich wie ein Kind für spontane Impulse. Und hab den Mut, dich auch Orten oder Menschen zuzuwenden, denen du sonst ausweichen würdest. Oft spricht Gott gerade durch das, was wir lieber meiden.

5. **Am Ende sprich mit Gott wie mit einem Freund.** Vertraue ihm an, was in dir passiert ist: Dank, Bitten, Staunen, Reaktionen.
6. **Nimm dir später Zeit zum Nachklingen.** Einige Stunden danach oder am Abend: Was hat dich besonders berührt? Welche inneren Regungen waren da – Freude, Frieden, neue Energie? Oder auch Entmutigung, Traurigkeit, Ärger?