

## **03.12. | Eine neue Gewohnheit des Gebets einüben**

Ich habe vor einiger Zeit ein Buch gelesen, in dem es um das Einüben von neuen Gewohnheiten geht. Es war sehr spannend und ich konnte Einiges für mich übernehmen.

So ist es bei dieser Methode auch darum gegangen, dass man eine neue Gewohnheit direkt an eine alte Gewohnheit koppeln soll und man dadurch leichter die neue Gewohnheit einübt.

Beim Nachdenken für diesen Adventskalender ist mir dabei folgender Gedanke gekommen:

Wie wäre es, wenn wir in der Adventszeit eine neue „Gewohnheit“ des Gebetes einüben? Vielleicht direkt nach dem Zähneputzen oder dem Duschen oder oder ...

Man könnte an ein bereits bestehendes tägliches Ritual ein neues Ritual, z. B. ein Gebet für den Frieden oder für ein bestimmtes Anliegen, anknüpfen.

Ich finde diesen Gedanken schön, täglich als neue Gewohnheit für etwas Bestimmtes zu beten. Jeder Mensch hat wohl so seine eigenen Gebetszeiten – die wahrscheinlich in einem persönlichen Gespräch mit Gott münden. Das finde ich persönlich eine ganz tolle Gebetsform.

Aber man könnte ein Gebet für ein bestimmtes Anliegen als tägliches zusätzliches Ritual einführen. Ich stelle mir vor, wie kraftvoll es wäre, wenn viele Menschen jeden Tag für den Frieden oder sonst ein Anliegen beten!

Wenn man sich das als Vorsatz für den Advent nimmt, dann fällt es einem vielleicht auch NACH Weihnachten leicht, diese Gewohnheit des Gebets beizubehalten.

Und mit diesem täglichen Gebet wird jeder Mensch zum Segen für andere und die Welt!

Sabina Pfeiffer, Maria Enzersdorf