

21.09.2023 um 17:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Jochen Straub,

Seelsorge für Menschen mit Behinderung im Bistum Limburg

Tastaturgebet

Vor kurzem hatte ich eine besondere Videokonferenz. Ganz zu Beginn hat ein Kollege vorgeschlagen: „Lass uns doch mal mit einem Tastaturgebet beginnen.“ Ich war irritiert: Bis jetzt habe ich mit meiner Tastatur geschrieben oder meinen Computer bedient. Dass ich mit meiner Tastatur auch beten kann, das war mir neu. Ich habe mich darauf eingelassen. Dann hat uns unser Kollege auf eine spannende Reise eingeladen.

Bequem hinsetzen und meine Tastatur anschauen

Zuerst sollte ich mich bequem hinsetzen und meine Tastatur anschauen. Ich habe mich bequem hingesetzt und meine Tastatur angeschaut. „Wie fühlst du dich?“ War die Frage an uns. Die Zahlen auf der Tastatur haben mir bei der Antwort geholfen. Ich habe freudig auf die „9“ geschaut, denn an diesem Tag ging es mir richtig gut.

Bewusst Worte eingetippt, die meine Gefühle ausdrücken

Was gehört dazu, dass ich mich gerade so wohl fühle? Diese Frage habe ich gerne mit den Worten „Vorfreude“ und „Neugierde“ beantwortet. Ganz bewusst habe ich diese Worte dann auf meiner Tastatur getippt. Fett geschrieben standen sie dann auf meinem Bildschirm. Mit einem Punkt auf der Tastatur habe ich ausgedrückt: Dieses Gefühl ist mir jetzt wichtig.

Die Leertaste steht für Platz-halten und Pause machen

Am schönsten im Tastatur-Gebet fand ich die Leertaste. Sie steht für Platz-halten. Sie schafft

Raum. Habe ich heute genügend Pausen für mich eingeplant? Die Leertaste hat mich daran erinnert, gut für mich zu sorgen. Gemeinsam haben wir dann auch eine kurze Pause gemacht.

Durch die Pfeiltasten nahm ich meine Umwelt wahr

Beeindruckt hat mich der Blick auf die Pfeiltasten bei meiner Tastatur. Die Pfeiltaste nach unten hat mich daran erinnert, dass ich gut sitzen oder stehen soll. Die Pfeiltasten nach links oder rechts haben mir gesagt: Achte auf deine Umwelt, auf die Menschen um dich herum, deinen Kolleginnen und Kollegen, mit denen du jetzt arbeitest. Die Pfeiltaste nach oben hat mich daran erinnert, nach oben zu schauen. Dabei ist mir aufgefallen, dass ich an diesem Tag noch nicht einmal in den Himmel geschaut habe. Das habe ich dann auch gemacht, und durch das Fenster in meinem Arbeitszimmer hab ich den blauen Himmel über mir gesehen. Mit diesem Blick nach oben habe ich gesagt: Gott segne meinen Tag.

Ein ganz neuer Blick auf meine Arbeit mit der Tastatur

Das Tastatur-Gebet war für mich eine tolle Erfahrung. Wie einfach ist es, meinen Glauben oder sogar ein Gebet in meinen Alltag einzubinden.