



Weltkulturerbe  
Stiftsbezirk St. Gallen  
Stiftsbibliothek St. Gallen  
Klosterhof 6d  
9000 St. Gallen · Schweiz

T +41 71 227 34 16  
info@stiftsbezirk.ch  
www.stiftsbezirk.ch

## Herangezoomt – Gebetsketten

---

### Hilft Rhythmus beim Beten?

#### ANTWORT

Die durch Extrembergsteigen und Expeditionen bis zu den Polen berühmt gewordene Schweizerin Evelyne Binsack schreibt in ihrem Buch «Grenzgängerin», dass sie als Kind von ihrer Mutter Beten gelernt hat. Gebete halfen ihr schon damals, Ziele zu erreichen. Das gilt auch für ihre Extremtouren. Wenn negative Gedanken ihr Energie abziehen, spricht Binsack Gebete im Gehrhythmus und polt sich damit positiv um. Es sind Gebete wie das folgende:

Atme in mir, Heiliger Geist,  
dass ich Heiliges denke.  
Dränge mich, Heiliger Geist,  
dass ich Heiliges tue.  
Locke mich, Heiliger Geist,  
dass ich Heiliges liebe.  
Stärke mich, Heiliger Geist,  
dass ich das Heilige nie mehr verliere.



Je kontinuierlicher sie die Gebetsformeln wiederholt, desto wirksamer beeinflussen diese sie. Das ging so weit, dass sie, als sie kurz vor dem Südpol an den Rand der Erschöpfung kam, nur noch Gebete betete, damit alle anderen Gedanken keinen Platz mehr erhielten. Hören Sie diese Geschichte selbst in einem Interview mit Binsack.