

## **Anregungen zur persönlichen Meditation**

### **(1) Einen guten Ort finden**

*„Wenn du aber betest, so geh in dein Kämmerlein und schließ die Tür zu und bete zu deinem Vater, der im Verborgenen ist; und dein Vater, der in das Verborgene sieht, wird dir‘ vergelten.“ (Mt. 6,6)*

Sicher hatte Jesus nicht unsere aktuelle Situation im Blick, als er das sagte. Aber jetzt, wo wir immer mehr auf unsere eigenen vier Wände beschränkt werden, ermutigt er uns damit, genau das zu tun: zu beten.

Du kannst damit beginnen, in deiner Wohnung einen **guten Ort** zu suchen, an dem du Ruhe hast und möglichst wenig abgelenkt wirst durch das, was du hörst oder siehst. Vielleicht ist das nicht einfach, aber: sei kreativ, du findest sicher etwas.

Du kannst den Platz, den du gefunden hast, noch gestalten: Mit einer Kerze, einem Kreuz, einem Bild, einer Blume, einem Stein...

Das kann aber auch noch in den nächsten Tagen geschehen.

Wenn du soweit bist, dann setz dich hin, schließe die Augen und bete ein Vaterunser – das Gebet, das Jesus seinen Zuhörern und Zuhörerinnen empfiehlt.

Dieser Ort wartet jetzt auf dich, du kannst ihn aufsuchen, wann immer du das möchtest.

### **(2) Mit dem Körper beten**

*Und Jesus zog umher..., lehrte..., predigte... **und heilte alle Krankheiten und alle Gebrechen im Volk.**“  
(Mt. 4,23)*

Jesus hat die körperliche Seite des Lebens immer s

ehr ernst genommen. Unglaublich oft wird erzählt, wie er Menschen wahrgenommen, berührt und geheilt hat.

Zurzeit erleben wir, wie anfällig und gefährdet unser Körper ist, bedroht von einem kleinen, unsichtbaren Virus, der das öffentliche Leben lahmlegt und um ihn zu bekämpfen müssen wir körperliche Nähe vermeiden. Das kann sehr schmerzhaft sein.

Umso wichtiger und schöner ist es, in der Meditation die Nähe Gottes zu spüren – auch körperlich.

**Mein Körper** ist in der Meditation ein unverzichtbares Medium, um Gott nahe zu sein, um seine Gegenwart und seine Liebe zu spüren, um zu ihm zu beten.

Deshalb beginnt jede Meditation damit, den eigenen Körper wahrzunehmen.

Schließe die Augen und spüre nach innen.

Nimm wahr, wie du jetzt gerade sitzt oder stehst.

Deinen Atem, wie er kommt und geht ohne dein Zutun.

Was spürst du? Vielleicht willst du etwas verändern, lockern, entspannen.

Das folgende Körpergebet kannst du im Stehen beten oder auch im Sitzen, je nach körperlicher Verfassung. Du kannst dich damit ganz der Gegenwart Gottes öffnen:

**Gott, ich bin da, so wie ich bin, vor dir**

*Aufrecht stehen, die Arme hängen seitlich am Körper*

**Ich öffne mich deiner Nähe**

*Unterarme waagrecht anheben, dabei die Hände wie eine Schale öffnen*

**Deine Liebe durchströmt mich**

*Die Hände streichen am Körper entlang, vom Kopf bis zu den Füßen*

**und lässt mich wachsen**

*langsam wieder aufrichten, dabei die Arme nach oben führen und ganz nach oben strecken*

**und weit werden**

*Arme wie einen Trichter öffnen*

**und getröstet sein in dir**

*Die Hände wandern gekreuzt vor das Herz*

**Amen.**

Du kannst dieses Körpergebet dreimal wiederholen, dann noch einmal nach innen spüren und deinen Körper und deinen Atem wahrnehmen.

Dann kannst du dich hinsetzen, einen Bibelvers bedenken, beten und mit dem Vaterunser abschließen.

### **(3) Körperwahrnehmung**

*„Ich danke dir dafür, dass ich wunderbar gemacht bin; wunderbar sind deine Werke, das erkennt meine Seele“*  
(Psalm 139,14)

Der Beter des 139. Psalms kommt regelrecht ins Schwärmen darüber, wie Gott uns Menschen erschaffen hat. Der menschliche Körper ist für ihn ein einziges Wunder, für das er Gott nicht genug danken kann.

Wenn wir die Meditation damit beginnen, unserem eigenen Körper Aufmerksamkeit zu schenken und ihn bewusst wahrzunehmen, dann kann uns das immer wieder die Augen öffnen für den, der ihn uns geschenkt hat. Dahin soll die folgende Übung zur **Körperwahrnehmung** führen:

Lies die Anleitung durch und präge dir ungefähr ein, wie sie dich durch deinen Körper führt. Dann leg sie zur Seite und geh die einzelnen Schritte wie du sie dir gemerkt hast. Es kommt nicht darauf an, keinen Fehler zu machen, sondern, mit Aufmerksamkeit bei deinem Körper zu sein.

Du sitzt auf einem Stuhl, möglichst ohne Polster, aufrecht, am besten, ohne den Rücken anzulehnen. Wenn du die Lehne brauchst, setze dich ganz nach hinten, dass der Rücken trotzdem gerade sein kann. Beide Füße sollen ganz auf dem Boden sein, evtl. kannst du eine zusammengerollte Decke zu Hilfe nehmen.

Die Hände bilden vor dem Bauch eine Schale oder liegen locker auf den Oberschenkeln. Schließe die Augen und geh mit deiner Aufmerksamkeit zu den Füßen. Spüre, wie die Fußsohlen den Boden berühren. Wandere dann in deiner Vorstellung weiter nach oben: zu den Unterschenkeln ... den Oberschenkeln ... zum Gesäß. Du spürst die beiden Sitzknochen, spürst hin zum Becken. Lass es in deiner Vorstellung ganz weit werden. Dann suchst du das Kreuzbein. (Wenn du eine Hand nach hinten führst findest du es ganz gut mit dem Handrücken. Später reicht dann die Vorstellung). Vom Kreuzbein aus kletterst du in deiner Vorstellung Wirbel für Wirbel nach oben. Das hilft dir, aufrecht und gerade da zu sein.

Nimm den Brustkorb wahr, wie er sich mit jedem Atemzug weitet.

Nun kommst du zu den Schultern, an denen locker die Arme hängen. Spüre auch den Armen nach: Oberarme, Unterarme, die Hände. Dann wieder zurück zu den Schultern und der Wirbelsäule. Du hast die Halswirbel erreicht und spürst, wie auf dem obersten der Kopf sitzt. Spüre ganz nach oben hin zum Scheitelpunkt. Stell dir vor, daran ist ein goldener Faden befestigt, der dich mit dem Himmel verbindet.

Spür nun noch zu deinem Gesicht hin, die Muskeln dürfen ganz locker sein, auch die Zunge ganz locker im Mund.

Zuletzt spürst du deinen Atem, wie er kommt und geht ohne dein Zutun.

So, mit der Aufmerksamkeit für deinen Atem, kannst du gut in die Stille vor Gott kommen und ohne Worte in der Gegenwart Gottes da sein.

### **(4) Gebetsschemel**

*Herr, du erforschest mich und kennest mich.*

*Ich sitze oder stehe auf, so weißt du es; du verstehst meine Gedanken von ferne.*

*Ich gehe oder liege, so bist du um mich und siehst alle meine Wege. Psalm 139,1-3*

Die Übung zur Körperwahrnehmung kannst du natürlich auch auf einem Gebetsschemel oder Kissen machen. Manche haben schon Erfahrung damit.

Wer damit neu anfangen möchte, kann mich ja kontaktieren:

barbara.hertel-ruf@web.de

