

## Anregungen zur persönlichen Meditation

### (8) Das Kreuzzeichen

*“Des Morgens, wenn du aus dem Bette fährest, sollst du dich segnen mit dem heiligen Kreuz und sagen: das walte Gott Vater, Sohn und Heiliger Geist“*

*(Martin Luther)*

Für Martin Luther war das noch selbstverständlich: sich selbst mit dem Zeichen des Kreuzes zu segnen. Für uns ist diese Geste leider fremd geworden. Erst allmählich finden wir in unserer evangelischen Kirche wieder einen Zugang dazu. Auch mir ging es nicht anders. Erst vor einigen Jahren habe ich diese wohltuende Geste für mich selbst entdeckt und sie schätzen und lieben gelernt. Ich habe gemerkt und spüre es immer wieder: Diese Bewegung: von der Stirn zum Bauch, von der linken zur rechten Schulter ist wie ein schützender Mantel, der mich umgibt und in den ich mich hüllen kann.

Später habe ich bei Anselm Grün noch mehr über diese Gebärde gelernt:

- Vor allem, dass das Kreuz ein Zeichen der Liebe ist, mit der Christus uns bis zur Vollendung geliebt hat (Johannesevangelium)
- Dass das Kreuzzeichen alle Gegensätze im Menschen, in mir verbindet: Denken und Gefühle, Unbewusstes und Bewusstes, Herz und Handeln
- Dass ich mit dem Kreuzzeichen die Liebe Gottes in mich und in all diese Gegensätze hineinritze.

Ich möchte dir Mut machen, diese Geste einmal auszuprobieren, am besten mehrmals und dabei zu spüren, wie liebevoll und zärtlich sie sein kann, wie sie Gottes Segen wie einen schützenden Mantel auf dich legt und dich öffnet für Gottes große Liebe zu dir.

Du kannst mit dem Kreuzzeichen deine Meditationszeit beginnen und beenden. Und du kannst es bei anderen Gelegenheiten anwenden, wenn du spürst, dass du es brauchst.

Vor allem in der gegenwärtigen Zeit, in der Berührungen kaum noch möglich sind, kann das Kreuzzeichen dir zeigen: Gottes Liebe ist da, sie berührt und umgibt dich auch und gerade jetzt!

Barbara Hertel-Ruf