

Anregungen zur persönlichen Meditation

(9) Hände

„Und er ... legte die Hände auf sie und segnete sie“

(Mk. 10,16)

Zuerst ein Blick in die Bibel:

- In den Evangelien wird immer wieder erzählt, wie Jesus mit seinen Händen die Menschen berührt, geheilt und gesegnet hat.
- Von Menschen, die beten, wird gesagt, dass sie ihre Hände erheben um Gott nahe zu sein.
- Und nicht zuletzt drückt die Formulierung „in Gottes Händen“ höchste Geborgenheit in Gott aus.

Die Hände sind also schon in der Bibel Ort großer Nähe zu Gott. Ein paar Zitate von Anselm Grün bestärken das. Er schreibt:

„Die Hände sind der geistigste Teil des menschlichen Körpers“. Er nennt sie „...das beste Organ für unsere Gottesbegegnung.“ Und er schreibt weiter: „Wir können Gott nicht greifen, aber mit unseren Händen können wir ihn erahnen, berühren, uns ihm öffnen, um uns von seinem Geist erfüllen zu lassen.“ (Anselm Grün, Gebetsgebärden ¹⁰2008, S. 33).

Unsere Hände können uns also helfen, die Nähe Gottes zu erspüren und uns ihm zu öffnen. Die folgende Meditationsübung kann dazu helfen:

Finde dich in der Gegenwart Gottes ein – nimm wahr, wie du jetzt anwesend bist und was in deinem Körper, deinen Emotionen und deinem Geist gerade los ist.

Lege deine Handflächen vor der Brust aufeinander, so dass die Fingerspitzen nach oben zeigen. Spüre in die Mitte der Handinnenflächen hinein.

Wenn du einen Kontakt zwischen beiden Händen spürst, lass die Hände ganz langsam auseinandergehen und spüre trotzdem die Verbindung zwischen ihnen. Was geschieht zwischen deinen Händen?

Lass deine Hände in einer Entfernung zueinander ruhen, die dir angenehm ist. Stell dir vor, dein Ausatem fließt in deine Handinnenflächen hinein. Wie nimmst du dieses Strömen wahr? Was geschieht jetzt zwischen deinen Händen? Was löst das, was geschieht, in dir aus?

Beende deine Meditation, indem du bewusst alles, was war und ist, in Gottes Hände legst.

Du kannst diese Übung einfach zwischendurch „einschieben“ – oder sie in die tägliche Stille Zeit integrieren.