

Gebetsmeditation/Phantasiereise zum Thema „Körper“

Vgl. den Artikel von Dorothea Gollsch in anKnüpfen update 2.1.

- *Setzt euch bequem auf euren Stuhl, so dass ihr Lehne und Sitzfläche ganz spürt.*
- *Stellt beide Füße ganz auf den Boden, so dass ihr die Fußsohlen spürt.*
- *Die Hände könnt ihr bequem auf den Oberschenkeln ablegen.*
- *Werdet still.*
- *Schließt jetzt bitte die Augen.*

Atme ruhig ein – und wieder aus. Ein – und wieder aus. Spürst du, wie deine Lunge sich füllt mit Luft. Wie dein Bauch sich bewegt, vor und zurück. Atmen heißt Leben.

Dein ganzer Körper ist voller Leben und Energie. Geh in Gedanken zu deinen Füßen, die jetzt ruhig auf dem Boden stehen. Stell dir vor, wie du mit ihnen stehen, gehen, rennen kannst.

Du hast Arme und Hände. Schwere Lasten kannst du damit tragen und feine, kleine Bewegungen ausführen. Spürst du deine zehn Finger? Gehe sie einzeln durch und stell dir vor, was du alles mit ihnen machen kannst.

Und deinen Kopf trägst du oben. Mit deinem Gehirn denkst du, deine ganze Persönlichkeit steckt darin. Du kannst diesen Kopf anderen zuwenden, ein freundliches Gesicht zeigen oder hilfesuchend schauen. Wen möchtest du anlächeln, gerade jetzt?

Dein ganzer Körper ist ein Wunderwerk Gottes. Ich danke dir dafür, Gott, dass ich wunderbar gemacht bin, das erkennt meine Seele. (Ps. 139,14) Und ich glaube, dass du, Gott, mich geschaffen hast wie alle anderen Geschöpfe auch, mir Leib und Seele, Augen, Ohren und alle Glieder, Vernunft und alle Sinne gegeben hast und sie mir auch in Zukunft erhältst. *(nach Luthers kleinem Katechismus zum erster Artikel des Glaubensbekenntnisses)*

Sage Gott jetzt, wofür du ihm dankbar bist. Falte dazu deine Hände, indem du die Finger ineinander legst. *(längere Pause)*

Mit deinem Körper kannst du fühlen, manchmal fühlen wir auch Schmerz, spüren wir, dass die Kraft fehlt. Vielleicht tut dir gerade jetzt etwas weh. Oder denk an den letzten Schmerz, den du empfunden hast.

Auch das kannst du Gott sagen. Gott hört unser Weinen und Klagen. Bring alles im Gebet vor Gott. *(längere Pause)*

Beende nun dein Gebet, schließe es mit Amen ab und öffne deine Hände wieder. Strecke sie nach oben so weit du kannst, öffne deine Augen wieder und komm zurück zu all den anderen in diesen Raum.

Thomas Ebinger