Gebetsmeditation zum Thema „Schneefall“

Vgl. den Artikel der Autorin in anKnüpfen update 2.1, dort finden sich auch die einleitenden Worte.

Stell dir vor, draußen ist es richtig Winter. Es ist kalt. Der Himmel ist dunkel verhangen. Es fängt ganz sacht an zu schneien.

Du ziehst dich warm an und gehst nach draußen. Eisig schneidet dir der Wind ins Gesicht. Auf dem gefrorenen Boden bleiben die ersten Flocken liegen.

Du läufst in die wirbelnden Flocken hinein, die immer dichter fallen und die der Wind vor sich hertreibt. Nur wenige Meter weit kannst du sehen. Du gehst durch die Straßen. Du gehst und gehst und merkst, wie der Schnee dir nicht nur die Sicht verhüllt, sondern alles um dich herum zudeckt.

Alles ist weiß. Die Farbe, die eigentlich keine ist, vereinigt alles in sich und verschluckt alle Farben. Nichts zieht deinen Blick und deine Aufmerksamkeit mehr auf sich. Alles ist gleichmäßig weiß und still. Es breitet sich eine große Stille aus um dich herum. Je weiter du gehst, je länger du die gleichmäßig weiße, ausgedehnte Stille um dich herum auf dich wirken lässt, desto stiller wird es auch in dir, als ob der Schnee auch deine Gedanken verschlucken würde.

Inzwischen ist es dunkel geworden. Aber der Schnee scheint zu leuchten. Du kommst zu einer Straßenlaterne und bleibst stehen. In ihrem Licht beobachtest du die Schneeflocken.

Der Wind lässt sie auf und ab tanzen. Du bestaunst einzelne Flocken. Sie sind wahre Wunderwerke, von denen keines dem anderen völlig gleicht. Da und dort fangen die tanzenden Flöckchen ein paar Lichtstrahlen auf und glitzern, bevor sie wieder ins Dunkel getragen werden und verschwinden.

Du wirst nachdenklich und überlegst: (Jeweils Zeit lassen!)

- Wo geht es in deinem Leben auf und ab?
- Was sind deine glitzernd aufleuchtenden Sternstunden?
- Was ist dir irgendwann einmal wichtig gewesen, so zu sagen ins Licht gekommen, und dann wieder unwichtig geworden und in der Dunkelheit verschwunden?

Du hast jetzt Zeit, alles im Gebet zu Gott zu bringen:

- Dein Auf- und Ab, deine Höhepunkte und Niederlagen, dein Glitzern und dein Dunkel, Freude und Leid, oder was immer gerade in dir ist.

(Zeit lassen)

Beende so langsam dein Gebet und schließe es mit AMEN ab.

In deiner Phantasie gehst du noch eine Weile durch den Schnee, lässt deine Gedanken davontragen wie die Schneeflocken. Versuche, etwas von der Stille in dich hineinzunehmen, damit sie sich in dir ausbreiten und dir guttun kann. Dann komm hierher und öffne deine Augen wieder.

Dorothea Gollsch