



Louise, „Solo Flight“ ■ Some rights reserved. Quelle: www.pigs.de

Wie eine Feder im Wind

Spüren, was mich trägt

In unserem Alltag sind wir oft als Gebende, Tragende, Stützende gefragt. Wir nehmen vieles in die Hand, setzen uns ein, sind für andere Menschen da.

Um nicht aus dem Gleichgewicht zu geraten ist es wichtig, immer wieder einmal in die Gegenbewegung zu gehen: vom Geben ins Nehmen, vom Halten ins Lassen, vom Tragen ins Getragen werden.

Oft reichen schon ein paar Minuten, in denen man sich zurücklehnen, und aufatmen kann, um neue Kraft zu schöpfen.

Dieses Zurücklehnen lässt sich auch mit dem Vertrauen verbinden, dass unser Leben von Grund auf getragen ist.

Im Psalm 91 heißt es: „Der Herr hat seinen Engeln befohlen, dass sie dich auf den Händen tragen“.

„Auf Händen getragen werden“, was für ein schönes Bild fürs Leben. Was auch geschieht, wir sind getragen. Wir können nicht tiefer fallen als in die Hände Gottes.

Dieses Vertrauen kann man einüben. Dazu möchte folgende Übung einladen.

(Übung: „Ich bin getragen“, siehe nächste Seite)

„Setze dich hin und spüre, wie du getragen wirst! Vertraue dich dem an, das dich trägt!“ - Diese Übung kann einen durchs Leben begleiten. Dazu braucht es keine große Vorbereitung. Es gibt unzählige Gelegenheiten, um dieses Getragensein in sich wachzurufen: beim Sitzen auf einem Stuhl, beim Anlehnen an eine Wand, beim Liegen auf dem Sofa oder im Bett kurz vor dem Einschlafen oder gleich nach dem Aufwachen. Es genügen bereits ein paar kurze Augenblicke, in denen man bewusst Gewicht abgibt, sich ganz einlässt auf den Sitz, die Wand, an die man sich anlehnt, die Matratze, das Sofa, und diesen Halt auskostet, spürt dass da etwas ist, das einen trägt und hält.

Ich werde getragen!

Ich lasse mich ganz auf meinen Sitz ein. Wenn es mir hilft, schließe ich die Augen.

Ich nehme wahr, wie mein Atem kommt und geht in seinem eigenen Rhythmus. Beim Einatmen stelle ich mir vor wie mein Atem an der Wirbelsäule von unten her aufsteigt, mich mit neuer Kraft erfüllt. Mit dem Ausatmen lasse ich alle Anspannung vom Scheitel aus nach unten in den Boden abfließen. Mit dem Einatmen fließt mir neue Kraft zu. Mit dem Ausatmen lasse ich Gewicht los. Mit dem Einatmen lasse ich mich von neuer Kraft beschenken. Mit dem Ausatmen lasse ich mich mehr und mehr in meinen Sitz ein.

Und so bin ich ganz da in meinem Sitz. Ich sitze und ich spüre, wie ich getragen werde. Ich werde getragen von meinem Stuhl. Ich werde getragen vom Boden des Zimmers. Das Zimmer wird getragen von dem Haus, in dem ich bin. Das Haus wird getragen von unserer Erde. Die Erde wird in ganz anderer Weise „getragen“ von der Ordnung und von den Kräften unseres Milchstraßensystems. Und unsere Milchstraße ist eingebettet in den unendlichen Kosmos, in das All.

So stelle ich mir immer weiter vor, wie eines vom anderen getragen wird und wie ich getragen werde. Aber wovon wird der Kosmos getragen? Was ist der letzte Grund? - Ich lasse alle Fragen, alles Nachdenken und auch alle Zweifel, versuche nur zu erspüren, wie ich getragen werde:

Ich spüre, dass da etwas ist, das mich nicht ins Bodenlose fallen lässt. Ich werde getragen! Natürlich weiß ich, dass es der Boden ist, der mich trägt. Aber der Grund, den ich spüre, ist Hinweis auf einen ewigen Grund, der alles trägt: das Staubkorn ebenso wie den Kosmos - und auch mich:

Ich werde getragen! Immer neu versuche ich zu spüren, wie ich getragen werde. Zunächst ganz äußerlich: da ist ein Boden, der mich trägt. Im Laufe der Zeit wird es zu etwas Innerlichem werden:

Da ist ein Grund jenseits alles Sichtbaren und Spürbaren, ein ewiger Grund, der mich trägt und hält. Vielleicht versuche ich diesem tragenden Grund einen Namen zu geben. Vielleicht will ich auch gar nichts sagen. Ich schweige und spüre: Ich werde getragen.

Vgl. Hermann Müller <http://www.wege-zur-meditation.de/1.-woche.html>



Ich strecke Gott
meine Hände entgegen,
um wie eine Feder,
die ohne alle Schwerkraft
im Winde treibt,
von ihm getragen zu werden.

Hildegard von Bingen



Judith Gaab, Geistliche Begleitung
Zukunft Familie e. V.
Strombergstraße 11, 70188 Stuttgart
Telefon: 07 11/26 33-1167
gaab@zukunft-familie.info
www.zukunft-familie.info