

Fastenzeit 2021

Auszeit To Go – „7 Wochen mit – Spaziergehen“

6. Spaziergang

Gott mit auf dem Weg

(29.03. – 03.04.2021)

Mit dem heutigen Tag, dem Palmsonntag, beginnt die Karwoche, in welcher wir uns erinnern, wie Jesus seinen Kreuzweg geht und von Gott durch das Leiden hindurch begleitet wird.

Auf meinem Weg suche ich mir einen angenehmen Ort.

Ich stelle mich gerade hin, lass meine Arme entspannt an meinem Körper hängen, dabei atme ich tief ein und aus.

Ich spüre den Boden unter meinen Füßen und stelle mir vor, dass ich mich ganz fest in ihm verwurzle, ähnlich einem Baum, der seine Wurzeln tief in die Erde gräbt.

In Gedanken gehe ich von meinen verwurzelten Füßen durch meinen Körper hindurch nach oben – himmelwärts.

Dabei richte ich mich auf, strecke meine Wirbelsäule, halte meinen Kopf aufrecht.

Ich nehme meine Arme mit, strecke sie hoch in den Himmel und spüre die Spannung in meinem Körper.

Er bildet eine Senkrechte, wie der Stamm eines Baumes: Ich bin eingespannt zwischen Himmel und Erde, der Strom des Lebens kann von unten nach oben und wieder zurück durch mich hindurch fließen.

Nun nehme ich meine Arme langsam seitlich herunter, bis sie sich in der Waagerechten befinden.

Ich ertrage die Spannung in ihnen. Mit meinen ausgebreiteten Armen umfasse ich die Welt, stelle die Verbindung zu den Menschen her.

Mein Körper bildet ein Kreuz und da, wo sich Senkrechte und Waagerechte treffen, liegt mein Herz, mein wichtigstes Organ, Sitz der Seele, der Gefühle, der Liebe.

Gott wohnt in mir, in meinem Herzen, er ist mir unmittelbar nah. Er führt mich mit Jesus Christus durch alles Leiden meines Lebens hindurch!

Ich lasse diese Vorstellung in mir wirken.

Ich atme tief ein, nehme beim Ausatmen die Arme wieder herunter und spüre dem nach, was ich gerade erlebt habe.

Ich setze meinen Weg fort und halte Ausschau nach einem Baum, dem ich ansehe, dass er nicht ohne Widerstände wachsen konnte.

Was will er mir wohl sagen, wenn ich an Schwierigkeiten in meinem Leben und an Wachstum denke?

Ich fotografiere ihn und lasse ihn Teil meiner Bildersammlung werden.

*„Meine Lebenskraft bringt er zurück. Und wenn ich gehe im finsternen Tal,
ich fürchte kein Unheil, denn du bist bei mir.“*

(Psalm 23,3.4)