

Körperwahrnehmung und Tagesrückblick Dezember: Spüren; Dunkel und Licht

Ich bin jetzt so vor Gott da, wie ich da sein kann, in meinem Leib und in meiner Seele. Ist da ein Wort für meine Gestimmtheit in mir? ...

Ich spüre den Boden unter meinen Füßen ... den Sitz unter mir ... Ich kann mich mal im Gesamten zu spüren versuchen, wie ich jetzt da bin ...

Ich öffne mich für Gott, der mich liebt und auch liebevoll anschaut in diesem Moment. Er hat mir meinen Atem geschenkt; durch ihn lebe ich. Ich schau meinem Atem eine kleine Weile zu, wie es in mir atmet ...

Und mit Gott, der mich jetzt liebevoll anschaut, kann ich noch mal auf meinen Tag zurückschauen, so wie er war; vom Morgen über den Mittag bis zum Abend ... Ich kann mal schauen, was war: Erlebnisse, Menschen, Eindrücke... Das kann jetzt alles in den nächsten Minuten wie so im Vogelflug drüberschauend an mir vorbei ziehen ... ergangen ...?

Und dann kann ich noch mal auf den Tag schauen und mal schauen: Wo habe ich heute Dunkel verspürt, in mir oder um mich herum? Und wo war es hell, wo war Hoffnung; wo war Licht in mir oder um mich herum ...? Ich kann es spüren; wahrnehmen, was ich wahrnehme und auch wahr sein lassen, gelten lassen, für diesen Moment ...

Mit allem, was jetzt in mir lebendig ist, was da ist, kann ich mich Gott zuwenden, Jesus Christus und mich im Gebet an ihn wenden. Ich kann ihm sagen, was jetzt in mir ist, was mich bewegt: Das kann Dank sein oder eine Klage, eine Sehnsucht, eine Bitte. Das hat alles jetzt in den nächsten Minuten Raum. Ich kann auch einfach im Schweigen vor ihm sein, so, wie ich jetzt bin.

Ich ende mein Gebet mit dem: „Ehre sei dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist. Wie im Anfang, so auch jetzt und allezeit und in Ewigkeit. Amen.“