

Leibliches Ankommen – Gottesdienst aus der Stille

Ich lade Sie ein, sich ein wenig Zeit zu nehmen – Zeit um wahrzunehmen, wie Sie nun da sind. Wie bin ich angekommen an diesem Nachmittag, hier in diesem Kirchenraum? Wie bin ich da, ganz leibhaftig? Ich richte meine Aufmerksamkeit auf meinen Körper. Ich nehme wahr, wie ich mich niedergelassen habe, auf einem Stuhl oder am Boden auf einem Kissen oder einem Kniebänkchen, spüre den Kontakt zur Sitzfläche.

Wer mag, kann dabei die Augen schließen.

Ich halte inne, werde still, lausche und spüre.

Ich spüre den Boden, da wo ich ihn berühre, die Erde, die mich trägt. Ich lasse die Füße sanft ruhen am Boden, meine Füße, die mich so wunderbar durchs Leben tragen.

Ich bin da, wach und präsent.

Von der Verbundenheit der Füße mit der Erde, so wie es mir jetzt möglich ist, spüre ich durch meinen ganzen Leib, bis hinauf zu meinem Kopf – ich spüre meine Beine, die Unterschenkel, die Knie, die Oberschenkel, das Becken, den Bauch, bis hinauf in die Krone – spüre den Rücken – der oft hart und abwehrend ist, sich aus Schutz verschließt – vielleicht erahne ich innerlich meine Wirbelsäule, die sich Wirbel für Wirbel hinaufschwingt, bis zu meinem Kopf. Der Kopf ruht, leicht schwebend, auf der Wirbelsäule – ich spüre mein Scheitelgebiet, der höchste Punkt, der über mich hinausweist. Ich spüre meine Schultern, die so vieles tragen, in denen sich viel Spannung sammelt, und nehme wahr, ob ich noch etwas lassen kann. Ich spüre meine Arme und Hände, nehme die Kraft in ihnen wahr, sie können halten, aufnehmen und umarmen.

Ich spüre, wie ich über Becken und Beine verbunden bin mit dem Boden, der Erde.

Ich spüre, oder ahne, wie da Raum ist über meinem Kopf, offener, weiter Raum, himmelwärts.

Und zugleich nehme ich den Boden wahr, kehre immer wieder zurück zum Grund, zu meinen Füßen im Kontakt mit dem Boden.

Ich darf die Haut spüren, ganz bewusst, die Haut, die mich im Ganzen umgibt, die schützende Hülle und zugleich das Verbindende zwischen mir und dem, was mich umgibt. Über die Haut kann ich hinausspüren in den Raum. Und ich spüre nach innen, nehme meinen Atem wahr, spüre, wie er kommt und geht, mich bewegt und belebt, ganz von alleine, ohne ein Zutun, darf einfach geschehen lassen, gebe mich in diesen ewigen Lebensstrom hinein, und spüre mich im Ganzen, atmend und aufgerichtet, zwischen Himmel und Erde.

Ich bin da, mit allem was mich in meiner Einzigartigkeit ausmacht, was zu mir gehört.
Ich bin da, vor dir, der du sagst „Ich bin Da“.
Ich bin da, werde still, höre und lausche auf die Stille.

Stille – Zeit zum Nachspüren

Christina Wingert-Weber

© Zentrum Verkündigung der EKHN

Wir freuen uns, wenn Sie unsere Materialien für Ihre Arbeit in der Gemeinde, im Dekanat oder Ihrer Einrichtung verwenden. Eine Veröffentlichung in Druckform oder im Internet bedarf einer vorherigen Zustimmung des Zentrums Verkündigung. Bitte wenden Sie sich mit Ihren Fragen an [Nora Krieger](#), Sachbearbeitung Abdruckrechte Zentrum Verkündigung. Bild-, Druck- und Textvorlagen dürfen darüber hinaus weder an andere Nutzer unentgeltlich weitergegeben noch gewerblich vertrieben werden.