

# Wurzeln und Weite

## Adelheid Weigl-Gosse

- 1 Einleitung
- 2 Musik, Gitarre, „Regenbogen“, Manfred Würzner
- 3 „... wie ein Baum, der an Wasserbächen gepflanzt ist...“ (Ps 1)
- 4 Gut begleitet (Ps 23)
- 5 Am Ruheplatz (Ps 23)
- 6 Lebenskraft und Orientierung (Ps 23)
- 7 Vom Gehen (Ps 23)
- 8 Du bist bei mir (Ps 23)

Die CD „Wurzeln und Weite“ meditiert die großen Bilder von Psalm 1 und Psalm 23 und verknüpft sie mit dem bewussten Atmen.

So kommt der Hörer in Berührung mit Zusagen, die Gläubige seit Jahrtausenden als heilsam erlebt haben. Gleichzeitig kann er sich in das Vertrauen und in die Zuversicht, die die beiden Psalmen vermitteln, hinein entspannen.

„Du bist bei mir...“ (Ps 23, 4)

In Kontakt mit diesem Du finden sich sichere Orte der Geborgenheit.

Dem Inhalt nach biblisch, durch das bewusste Atmen ganzheitlich orientiert, ist die CD von hypnosystemischen Methoden inspiriert und hilft Stress abzubauen.

### 1 Einleitung

Wenn man bei Google einen Suchbegriff eingibt, erscheint nach dem ersten Drücken der Bestätigungstaste, eine Ziffer über dem Eingabefeld. Diese Ziffer zeigt an, wie viele Ergebnisse sich zum gewählten Begriff finden. Je gewichtiger der Begriff, desto höher ist die Zahl. Was schätzt Du, welche Zahl auftaucht, wenn man „Stress“ eingibt?

Nimm Dir gerne Zeit und rate. ...

Zum Zeitpunkt der Entstehung dieser CD erzielt das Thema „Stress“ 678 Millionen Ergebnisse!

Unser Leben ist zunehmend geprägt von Stress, Arbeitsverdichtung, vermehrten Ansprüchen, Hektik und Druck... Viele Menschen sehnen sich deshalb nach einer Auszeit. Eine solche Auszeit will Dir diese CD ermöglichen. Du sollst Kraft schöpfen können. Aus zwei Kraftquellen schöpft diese CD: Die eine Quelle ist der Atem. Du wirst immer wieder eingeladen auf Deinen Atem zu achten und durch ihn zur Ruhe zu kommen. Die andere Quelle sind ausgewählte Bilder der Bibel. Diese malen wir uns aus und genießen deren Wirkung.

Du wirst also eine enge Verknüpfung von Atem und energiegeladener Bilderwelt erleben. In der Sprache des ersten Testaments, im Hebräischen, gibt es das Wort „näphäsch“. Es bedeutet: „Atem, Hauch“, aber auch „Seele, Herz und Gemüt“. Der Begriff meint das, was ein Geschöpf lebendig sein lässt. „Ruach“, ein anderer hebräischer Begriff, heißt übersetzt

„Hauch, Wind, Geist“ und zielt ebenso auf das Lebensprinzip. Griechisch – die Sprache des Neuen Testaments kennt das Wort „pneuma“. Wie im Hebräischen kann es „Hauch, Luftstrom, Seele oder Atem“ bedeuten und ebenso Geist Gottes.

Unser ganz alltägliches Atmen ist also weit mehr als ein biologischer Vorgang, der uns am Leben erhält. Er kann zu einem spirituellen Weg werden, der über das körperliche Geschehen hinaus in die Tiefe führt.

Auf Vinzenz Palotti, einem Heiligen und Ordensgründer, geht folgendes Zitat zurück: „Wir müssen Gott einatmen – und Gott ausatmen.“

Die CD will Dir dabei helfen, indem Atemmeditation und biblische Bilder sich ergänzen...

Meditationen führen oft in die Ruhe und Entspannung. Von ganz alleine fallen die Augen zu. Dies ist durchaus erwünscht – verträgt sich jedoch nicht mit Auto Fahren oder anderen verantwortungsvollen Tätigkeiten.

In diesem Sinne wünsche ich Dir einen geeigneten Ort für Deine Entspannung und eine gute Oasenzeit.

## **2 Musik, Gitarre, „Regenbogen“, Manfred Würzner**

### **3 „... wie ein Baum, der an Wasserbächen gepflanzt ist...“ (Ps 1)**

Das Buch der Psalmen in der Bibel wird – wie sollte es anders sein - mit Psalm 1 eröffnet. Dieser erste Psalm ist wie eine Ouvertüre, denn es klingt die Grundmelodie allen Glaubens an:

Gott ist ein Menschenfreund. Er meint es gut mit uns. Er will, dass unser Leben gelingt.

In ein wunderschönes Bild wird diese Zusage gekleidet:

Der Mensch, der aus der Verbindung mit Gott lebt,

„ist wie ein Baum, /

der an Wasserbächen gepflanzt ist, der zur rechten Zeit seine Frucht bringt / und dessen Blätter nicht welken.“

Das Bild weckt Erinnerungen an Wasserläufe, an denen Du Dich schon aufgehalten hast...

Zu einer solchen Reise in die Erinnerung möchte ich Dich nun einladen.

Du brauchst dabei nichts zu tun als weiter zu atmen...zu entspannen

und zuzuhören...

Wenn Du merkst, dass Deine Gedanken eigene Wege gehen, dann ist das nicht schlimm.

Die Worte, die Dir gut tun, werden Dich auch so erreichen, beiläufig, unangestrengt.

Wenn Du möchtest, schließ die Augen... und erinnere Dich an einen Bach, einen Wasserlauf...

und an die Geräusche des Wassers...

die Luft am Wasser...

während Dein Atem von ganz alleine kommt ...und geht...

und die Augenlider schwer werden.

Suche in der Landschaft, die Dir eingefallen ist, einen Platz auf,

sodass Du gut verweilen kannst, vielleicht auf einer Bank, oder auf einer Decke im Gras...  
Unterdessen strömt das Wasser vorbei, unentwegt...  
Es plätschert, murmelt, rieselt...  
Welche Wege das Wasser schon genommen hat ...  
und noch nehmen wird...  
Das Wasser, das fließt, gebraucht wird, versickert, sich sammelt... kann Geschichten erzählen...  
die Geschichte von Bewegung, Reinheit und Klarheit...Tiefe... Sammlung und Aufstieg...  
... und Du weißt nicht warum... und es ist auch gar nicht wichtig zu verstehen, wie das zugeht...  
aber diese Klarheit und Reinheit, diese Tiefe und Sammlung des Wassers erfüllt Dich mit Hoffnung... und Kraft...  
In jedem Tropfen Wasser steckt so viel Erfahrung, die Kraft zur Wandlung...  
die Nähe zum Wasser bringt Dich mit diesen Kräften in Berührung ...

Du atmest tief die gute Luft ein ... das erfrischt...  
Mit jedem Ausatmen lässt Du Anspannung los ...  
Die Schultern sinken nach unten...  
Die Bauchdecke hebt sich und senkt sich. ...  
Der Atem strömt durch die Nase und weiter durch den Hals. ...  
Mit jedem Atemzug wirst du ruhiger und entspannter. ...  
Jeder Atemzug lässt dich tiefer und tiefer in die Entspannung sinken.  
Und während Du Dich weiter in die Entspannung hineinatmest,  
hörst Du wie aus der Ferne die Worte des Psalms:  
Wohl dem Menschen, „der ... Freude hat an der Weisung des Herrn,  
Er ist wie ein Baum, /  
der an Wasserbächen gepflanzt ist, der zur rechten Zeit seine Frucht bringt / und dessen  
Blätter nicht welken.  
Alles, was er tut, / wird ihm gut gelingen.“

Ganz naheliegend kommt es Dir vor, dass der Baum, der an Wasserbächen gepflanzt ist, zur rechten Zeit seine Frucht bringt und wächst und gedeiht...  
Wasser lässt wachsen...  
Die Nähe zum Wasser lässt Bäume wachsen ...  
Die Nähe zur Quelle des Lebens lässt Menschen wachsen...  
Gott, die Quelle des Lebens...  
Er lässt wachsen.

Vielleicht muss man dazu wie ein Baum sein, ...  
verwurzelt... um Gottes Quellkraft zu spüren...  
und gleichzeitig ausgestreckt nach oben, Richtung Himmel ...  
wachsen... zunehmen an Weite...  
Wurzeln und Weite... Weite und Wasser...Wasser und Wachstum

Wir atmen Weite ein bis in den Brustraum ...  
Weite - bis unter die Bauchdecke...

Was trägt ein Baum zum Gelingen bei?  
... Er bleibt ... er ist beständig... er nimmt auf ...  
er gibt sich den Zeiten hin...  
So wächst er fast unsichtbar, langsam...  
Und bringt Frucht, wie von allein, mühelos...

Bleiben, sich hingeben...  
aufnehmen, was wachsen lässt...  
sich selber erlauben zu wachsen,  
Raum einzunehmen,  
groß und stark zu werden...  
Darauf vertrauen, dass gute Früchte wachsen ...

Dem Wasser vertrauen, das nährt und wachsen lässt, Bäume und Menschen...  
Gott, Quell allen Lebens vertrauen...  
Gott vertrauen

Wer Gott vertraut...  
... ist wie ein Baum, /  
der an Wasserbächen gepflanzt ist, der zur rechten Zeit seine Frucht bringt / und dessen  
Blätter nicht welken.  
Alles, was er tut, / wird ihm gut gelingen.

Öffne nun, in einer Geschwindigkeit, die Dir angenehm ist, die Augen...  
wenn Du magst...  
Vielleicht hast Du Lust bekommen etwas Wasser zu trinken...  
dann tu das... und lass Dich erfrischen...  
Vielleicht aber magst Du sitzen oder liegen bleiben und Dich weiter stärken lassen von  
Zusagen der Bibel.  
Dann bleib in der Entspannung...

## 4 Gut begleitet

Seit über zweieinhalbtausend Jahren wird der Psalm 23 gebetet.

Die Israeliten haben diesen Psalm gebetet, die Juden, die Christen beten ihn...

Sie beten ihn, weil sich in den Bildern des Psalms ihre Erfahrung mit Gott ausdrückt.

Der Herr ist mein Hirte, so beginnt der Psalm.

Wir lassen diese Worte, die Gott als den guten Hirten beschreiben, jetzt zu uns sprechen und ihre Wirkung entfalten, egal wo wir sind und ob wir gerade sitzen oder liegen.

Du hörst diese Worte und kannst sie an Dir vorbei ziehen lassen, wenn Du in deinen Gedanken anderweitig beschäftigt bist ...

oder ihnen zuhören und sie als Pause und zur Erholung nutzen, das ist alles möglich...

In dieser angenehm freien Art lassen wir die Worte, die Gott als den guten Hirten beschreiben, zu uns sprechen, denn sie haben eine Kraft, die uns zur Ruhe kommen lässt...

eine Kraft, die sogar unseren Atem beeinflusst...

der Atem, der immer kommt ...

und geht, auf seine Art und Weise, ...

Der Atem wird ruhiger, wenn wir den guten Hirten in unserer Vorstellung aufrufen, der Hirte, der es gut mit uns meint...

und wenn der Atem ruhiger wird, entspannen sich auch die Muskeln, werden schwer... oder leicht ... oder warm...

Beobachte, was du spüren kannst...

Lass jetzt das Bild vom guten Hirten eintreten in Deinen Alltag, da wo du gerade bist.

Vielleicht ist es hilfreich, wenn Du die Augen dabei schließt, damit das Bild vom guten Hirten in Dir Gestalt gewinnt, ... farbig wird... lebendig

... spürbar ... wenn Du magst...

Vielleicht siehst du ihn gerade nicht, weil du noch mit etwas anderem beschäftigt bist und ihn auch gar nicht brauchst... oder auch gar nicht kennst...

Aber er ist da, wie die Sonne, die immer da ist, auch wenn bei uns gerade Nacht ist oder wir in einem Raum sind, wo wir sie nicht sehen können.

Er ist da in einer Entfernung, die dir gut tut...

... in einem wohltuenden Abstand, unaufdringlich, wenn Du Deinen Alltag selber bewältigst...

Der Hirte ist einer, der alles im Blick hat... der den Überblick behält...

Es tut gut, so einen in der Nähe zu haben ...

Er ist ein Helfer, der sich nicht aufdrängt, der nicht einengt ...

Deshalb kannst Du aufatmen, weil er das Gefühl von Weite mit sich bringt.

Diese Weite beeinflusst Deinen Atem, der kommt ... und geht...

Spür dem nach, wie sich Weite in Deinem Brustkorb anfühlt...

Wenn Du magst, kannst Du eine Hand auf den Bauch legen, das verstärkt das Gefühl und Du merkst, die Weite bis in den unteren Bauchraum strömen, vielleicht als Wärme oder als Schwere ... oder als Kribbeln... oder auf Deine ganz eigene Art...

Was du selber machen kannst und tun willst, lässt der gute Hirte dich machen – natürlich ...

Aber wenn Du Dich verstrickst, in dichtes Dornengestrüpp gerätst...

was auch immer die Dornen in Deinem Leben sind...

dann versucht er Dich herauszulösen... wenn Du es nur zulässt....

Er ist ein Helfer, der das Gefühl von Sicherheit mitbringt... und Geborgenheit...

Du kannst gehen, kannst das Deine tun... und er geht mit ... der gute Hirte... mit freundlicher Aufmerksamkeit, liebevoll...

Er kennt Dich, Dein Leben, Deine Lebenswege...

Was der gute Hirte auf seine ruhige ...stille ... unaufdringliche Art gerne tut ist, dass er Dich dorthin führt, wo Du sicher bist...

wo Du tief durchatmen kannst ...

wo Du auftanken kannst ... und das kannst Du spüren ... da wo er ist, wachsen Dir frische Kräfte zu.

Dem kannst Du Dich überlassen... und das tut gut ... sich zu überlassen, ...

Wenn Du Dich überlassen kannst, musst Du nicht mehr alles selber leisten, für alles selber verantwortlich sein...

Wenn Deine Beine Dich nicht mehr tragen wollen, kannst Du Dich vielleicht sogar tragen lassen,... Du darfst Dich tragen lassen ...

das ganze Gewicht Deines Lebens abgeben ... abladen auf seine Schultern...

Das ist so erholsam, sich tragen zu lassen...

das ist so erholsam abzugeben... zu vertrauen...

alle Anspannung loszulassen...

so befreiend ...

Du darfst Dich ausruhen ... für eine Weile genießen... Seine Gegenwart genießen ... und zufrieden sein...

wie ein Kind zufrieden ist auf dem Bauch seiner Mutter...

Wenn es Dir aber unbequem wird, das spürt er gleich und setzt dich wieder ab und Du kannst laufen, wohin du willst, in deinen Alltag ... und du kannst die Augen öffnen und nimmst den Raum wahr, in dem Du bist...

Du kannst dich räkeln und strecken...

und Dich an der Vorstellung freuen, dass da unsichtbar und sicher der gute Hirte ist, der Dich begleitet, ob du wach bist – oder schläfst – oder arbeitest – ob du gerade nicht an ihn denkst, oder an ihn denkst, ....

Der Herr ist mein Hirte, nichts wird mir fehlen.

## 5 Ruheplatz am Wasser

Kennst Du das auch: Du hast eine Reise vor.

Du hast Reiseprospekte besorgt, vielleicht auch einen Führer, um Dich auf die Fahrt vorzubereiten.

Und dann hast Du gebucht. Aber bis es soweit ist, vergehen noch Wochen.

Und trotzdem, immer wenn Du an die bevorstehende Auszeit denkst, erfüllt Dich das mit Vorfreude.

Kaum denkst Du daran, siehst Du Dich schon am Ort Deiner Sehnsucht, fühlst Dich erleichtert und frei.

Die Gedanken zaubern ein Lächeln auf dein Gesicht.

Ist das nicht spannend: Etwas, das nicht da ist, was nur in den Gedanken bewegt wird, hat höchst reale Auswirkungen: Lächeln, Entspannung, Freude...

Was wir mit unseren Gedankenreisen entlang biblischer Aussagen unternehmen, ist ähnlich.

Die Bibel ist unser Reisekatalog und wir blättern Bilder auf, bei denen wir verweilen...

Bisher haben wir uns ansprechen lassen von der Person des Hirten, der so treu sorgt und begleitet.

Du hast gespürt: Dieser Hirte hütet – und lässt frei – gleichzeitig.

Jetzt wollen wir uns von diesem Hirten an einen besonderen Ort - einem Wohlfühlort - führen lassen:

„Er lässt mich lagern auf grünen Auen und führt mich zum Ruheplatz am Wasser.“

Wir lassen uns zu einem Lagerplatz führen, an dem wir zur Ruhe kommen.

Alle Hektik und Betriebsamkeit darfst Du jetzt von Dir abgleiten lassen. ...

Dieser Hirte treibt nicht an: „ER lässt uns lagern“.

Wenn Du außer Atem bist– er sorgt dafür, dass Du aufatmen kannst.

Dort, wo Du gerade bist ...

Wenn Du sitzt, lass Dich vom Stuhl tragen. ...

Spürst Du die Fläche, auf der Du sitzt, die Rückenlehne, die Dich stützt.

Wie liegen die Füße auf dem Boden auf?...

Nimm Kontakt auf mit Deinem Körper....

Wenn Du liegst, spür, wie der Untergrund Dich trägt...

Lass Dich in den Untergrund sinken...

tiefer und tiefer....

Vielleicht passt es auch zum Lagern, wenn Du die Augen zufallen lässt – oder auch nicht.

Entscheidend ist, dass Du Dich wohl dabei fühlst. Du behältst die Kontrolle...

Wenn Du gerade Deinen eigenen Gedanken folgst, ist auch das nicht schlimm oder wichtig.

Dann nimm die Worte, die Du hörst, wie Begleittrauschen wahr.

Auch so, unterschwellig, unangestrengt erreichen sie Dich auf eine Weise, die Du gar nicht aktiv herstellen musst, die Bilder vom Lagern am Wasser...

Bilder der Ruhe...

Ruhe... sie stellt sich ein, ganz nebenbei...

Bei diesem Lagern können Erinnerungen auftauchen, wo Du Dich schon einmal entspannt niedergelassen hast:

Auf einer Bank in der Natur ... vielleicht an einem warmen Sandstrand ...

auf der Wiese im Stadtbad... auf Grasdriften in den Alpen... oder einer ganz anderen Wiese ... im grünen Gras...

„Er lässt mich lagern auf grünen Auen und führt mich zum Ruheplatz am Wasser“...

Eine ganz offizielle Pause ...

damit du Dich wohlfühlen und entspannen kannst. ...

Das ist Zeit, die ganz allein Dir gehört...

Keiner stellt jetzt Ansprüche ...

Sogar die eigenen Ansprüche und Pläne und Ziele dürfen ruhen...

ER lässt Dich lagern auf grünen Auen.

Lagern... atmen... sich sinken lassen...

sich entspannen ... mit höchster Erlaubnis.

Du musst nichts leisten.

Mit jedem Ausatmen lass Dich tiefer sinken in die Ruhe und Entspannung.

Das ist ein großes Geschenk, koste es aus.

Am Wasser ist die Luft ganz besonders, wie belebt.

Ganz automatisch geht da der Atem tiefer...

Der Bauch hebt sich, wenn die Lunge sich mit Atem füllt... und strömt wieder aus...

Mit jedem Ausatmen lässt Du jetzt alle Anspannung forttragen....

Mit jedem Einatmen fließt Dir neue Energie zu. ...

früher oder später...

Ausatmen – loslassen

Einatmen – Energie aufnehmen...

In Deinem ganz eigenen Rhythmus...

Wenn Du so dasitzt oder daliegst und zur Ruhe kommst, merkst Du vielleicht, dass alles, was Dich sonst treibt, zur Ruhe kommt.

Lass diese Ruhe groß werden...

Verweile in der Ruhe. ...

Merkst Du, wie sich dabei die Gesichtsmuskeln entspannen... die Augenbrauen

Die Augäpfel liegen leicht und warm und ganz entspannt in der Augenhöhle...

Vielleicht öffnet sich der Mund leicht....

Die Entspannung umfließt Deinen Kopf, auch die Kopfhaut... den Hals... fließt über die Schultern...

Die Schultern sinken tiefer und tiefer...

Der Atem geht ruhig und regelmäßig....

Jeder erlebt die Entspannung und das Loslassen auf seine ganze eigene Weise. Spür, wie es für Dich ist...

Und lass Dich weiter in die Entspannung und Ruhe gleiten...

„Er lässt mich lagern auf grünen Auen und führt mich zum Ruheplatz am Wasser.“  
Ein kleiner Satz, eine große Verheißung, ein Bild, wirkungsvoll wie eine gute Medizin:  
Wo immer Du auch bist, kannst Du Dich an diesen Ort zurückziehen, kannst diesen Ort mit  
Deiner Phantasie oder Erfahrung ausmalen – und zur Ruhe kommen.

Und wenn Du Dich gestärkt fühlst, kannst Du in einer Geschwindigkeit, die Du bestimmst,  
zurückkommen...

Du kannst die Augen öffnen und den Raum wahrnehmen, in dem Du bist...  
Du kannst Dich räkeln und strecken... und Dich an der Vorstellung freuen, dass Gott einer  
ist, der Dir die Ruhe und das Aufatmen gönnt.  
Wann immer Du willst, kannst Du diesen Ort aufsuchen und Kurzurlaub machen.

Der Herr ist mein Hirte, nichts wird mir fehlen. Er lässt mich lagern auf grünen Auen und  
führt mich zum Ruheplatz am Wasser...

## **6 Lebenskraft und Orientierung**

Hast Du auch ein Navi im Auto? Eine hilfreiche Erfindung!  
Du gibst den Ort ein, an dem Du ankommen möchtest und schon leitet Dich eine  
angenehme Stimme durch den Verkehr.  
Wenn es im Leben nur auch so eindeutig zuginge.  
Wer schenkt hier Orientierung bei den großen Entscheidungen des Lebens?  
Dafür gibt es kein Navi, aber einen Zuspruch:

„Meine Lebenskraft bringt er zurück. Er leitet mich auf rechten Pfaden, treu seinem  
Namen.“

Auch dieser Vers stammt aus dem Psalm 23.

Damit dieses göttliche Navi funktioniert, muss man es jedoch anschalten.

Wie das geht?

Indem Du immer wieder und sei es nur für einen Moment innehältst und Dich im Grund  
Deines Herzens Gott zuwendest.

Vielleicht fällt Dir etwas ein, was in den letzten Stunden oder Tagen für Dich angenehm  
oder erfreulich war...

Lass dieses kleine Ereignis groß werden und ruf es mit möglichst vielen Eindrücken in  
Erinnerung. ...

Form Deine Hände zu einer Schale und stell Dir vor, das kleine schöne Ereignis würde in  
Deine Hände gebettet sein...

Halte es Gott hin. ...

Welches Gefühl stellt sich da ein? Welche Worte fallen Dir ein?

Aber vielleicht hast Du momentan gar keinen Raum für eine positive Erinnerung, weil ein Ärger oder ein ungelöstes Problem Dich beschäftigt.

Lasse es zu.

Forme Deine Hände zu einer Schale und stell Dir vor, Deine Herausforderung würde in Deine Hände gebettet sein.

Halte sie Gott wie einem guten Freund hin. ...

Was stellt sich bei Dir ein?...

Du weißt nicht, wie es weiter geht?

Forme Deine Hände zu einer Schale und halte alles Für und Wider, alle Ängste und Hoffnungen Gott hin.

ER leite Dich auf rechten Pfaden treu seinem Namen!...

Versuche nun auch Dein Herz zu öffnen...

Gott kennt Dich durch und durch. Er schaut Dich liebevoll an.

Er ist doch Dein Begleiter vom ersten Tag Deines Lebens an:

„Du hast ... mich gewoben im Schoß meiner Mutter.“

„Gott spricht ganz leise...“.

Vielleicht spricht er als Ruhe, als Klarheit.

Vielleicht aber sind die Gedanken noch zu laut und aufgewühlt.

Dann wiederhole die Geste kurz bevor Du einschläfst und vertraue auf Seine Antwort.

Im Alltag die Spur nicht zu verlieren, bedeutet immer wieder innezuhalten und innerlich zu Gott zurückzukehren.

Forme Deine Hände zu einer Schale.

Beobachte, womit sich Deine Hände füllen möchten...

Vielleicht mit einem Dank...

mit einer Bitte...

mit einer Not...

mit einem Gefühl...

mit einer Frage...

mit Energie...

Was auch immer auftaucht, lass es da sein.

Stell Dir vor, wie sich Gottes Hände unter Deine Hände schieben und verständnis- und liebevoll annehmen, was Du ihm hinhältst.

Viele Menschen wenden sich ab, wenn es schwierig wird.

Gott ist treu, was immer Du ihm anbietest.

Gott ist Licht, Kraft, Liebe, Frieden.

Was auch immer Du ihm hinhältst, kommt mit seiner Wirklichkeit in Berührung, mit Licht, Kraft, Liebe, Frieden.

„Meine Lebenskraft bringt er zurück. Er leitet mich auf rechten Pfaden treu seinem Namen.“

Er leitet, indem er seine Hände unter unsere Hände legt.

Ein kleiner Satz, eine große Verheißung, wo immer Du auch bist:

Gott geht Deinen Weg mit, nicht weil Du alles richtig machst, sondern weil er treu ist.

Lass diese Zuversicht und Dein Gottvertrauen groß werden.

Der Herr ist mein Hirte, /

nichts wird mir fehlen.

2Er lässt mich lagern auf grünen Auen /

und führt mich zum Ruheplatz am Wasser.

Meine Lebenskraft bringt er zurück. Er leitet mich auf rechten Pfaden, treu seinem Namen.“

Und wenn Du Dich gestärkt fühlst, kannst Du in einer Geschwindigkeit, die Du bestimmst, zurückkommen...

Du kannst die Augen öffnen und den Raum wahrnehmen, in dem Du bist...

Du kannst Dich räkeln und strecken... und Dich an der Vorstellung freuen, dass Gott Dein Navi sein will, der Dich - leise – ganz unauffällig - leitet auf rechten Pfaden und dabei Deine Lebenskraft erneuert.

## **7 Vom Gehen**

Gehen ist etwas Eigenes, es ist anders als rennen, laufen oder hetzen.

Das Gehen geht einher mit einem gleichmäßigen und ruhigen Atem.

„Auch wenn ich gehe im finsternen Tal, ich fürchte kein Unheil.“

Und so kannst Du, wo auch immer Du gerade bist, egal ob Du sitzt oder liegst oder vielleicht sogar stehst, einfach atmen...

Du merkst, wie die Bauchdecke sich hebt... und senkt...

Spür, wie der Atem von ganz alleine kommt ... und geht...

Um das Spüren zu vertiefen, kannst Du die Hand auf den Bauch legen ... wenn Du magst... und atmen. ...

Wenn wir uns beeilen atmen wir schneller.

Wenn wir schlafen atmen wir langsamer.

Wir müssen gar nicht darüber nachdenken.

Der Atem passt sich von ganz alleine an, zuverlässig.

Er kommt... und geht...

Beim Gehen kommen wir nicht außer Atem, wenn wir den Weg nicht zu schnell angehen.

Dann begleitet uns der Atem

ruhig und regelmäßig,

über die ganze Länge der Strecke.

Und plötzlich haben wir wieder eine Etappe erreicht und wissen gar nicht wie, so unangestrengt ist das gegangen...

wenn wir uns dem Atem und dem eigenen guten Rhythmus überlassen...

Weil wir uns gerade vom Gehen ansprechen lassen, kannst Du, wenn Du willst atmen und dabei eine kleine Bewegung machen:

Im Sitzen kannst Du abwechselnd mit den Fußspitzen ein ganz klein wenig auf den Boden tippen...

Wenn Du liegst kannst Du die Füße bewegen, indem Du die Fußspitzen wie bei einer angedeuteten Gehbewegung abwechselnd etwas zu Dir herziehst;

Du kannst aber auch im Sitzen oder Liegen mit der Hand oder auch nur mit einer oder zwei Fingerspitzen ein klein wenig auf die Unterlage oder die Unterschenkel tippen...

in einem Rhythmus, der Dir angenehm ist...

nicht schnell, nicht langsam... rechts... links... tippen...

Damit ahmen wir im Kleinen die Rechts-Links-Bewegung unserer Beine beim Gehen nach.

Und womöglich stellt sich bei Dir, genauso wie beim Wandern ein Gefühl der Wärme ein.

Spür einmal in Deine Oberschenkel. ...

Wo am meisten kannst Du die Wärme wahrnehmen? ...

Spürst Du die kleine Übung als Wärme oder Schwere oder Leichtigkeit? ...

Das ist alles möglich.

Vielleicht ist es auch ein Kribbeln oder Du nimmst es in einer ganz eigenen Weise wahr...

Lass dieses angenehme Gefühl sich ausbreiten ...

weiterfließen über die Waden...

bis in die Füße...

in die Zehen...

Beim Gehen, genauso wie beim Wandern oder jetzt beim Tippen wird die rechte und linke Seite unseres Körpers bewegt, die rechte und linke Gehirnhälfte wird stimuliert...

... in einem schönen gleichmäßigen Wechsel...

diese Bewegung ... regt beide Seiten gleichermaßen an...

verbindet die Seiten ...

Wandle vor mir und sei ganz, heißt es im ersten Buch der Bibel.

Deshalb fahren wir fort mit dieser unscheinbaren Bewegung...

während die Worte Dich weiter beim imaginären Gehen begleiten ...

Tipp – tipp – tipp - tipp

Nicht zu schnell und nicht zu langsam...

Das geht so mühelos, so elastisch, dass die Strecke gar nicht mehr ins Gewicht fällt.

Und wenn das Gehen mühelos ist, dann spielt es auch keine Rolle, ob der Weg eben erst anfängt ...

oder Du Dich auf der Zielgeraden befindest...

oder gerade einen Umweg nimmst...

denn bei all dem geht der Atem ruhig und regelmäßig...  
und begleitet Dich so gewiss, wie der gute Hirte Dein Wandern begleitet...  
bergauf und bergab... im Deinem Rhythmus... Dein Atem  
Der HERR ist mein Hirt, nichts wird mir fehlen.

2 Er lässt mich lagern auf grünen Auen und führt mich zum Ruheplatz am Wasser.

3 Meine Lebenskraft bringt er zurück. Er führt mich auf Pfaden der Gerechtigkeit, getreu seinem Namen.

4 Auch wenn ich gehe im finsternen Tal, ich fürchte kein Unheil; denn du bist bei mir, dein Stock und dein Stab, sie trösten mich.

Den Gehenden schiebt sich der Weg unter die Füße, schreibt Martin Walser.

Wir sprechen vom Lebensweg. Jeder Tag ist eine Tagesetappe...

Streckenabschnitte liegen hinter Dir, andere vor Dir...

Welche Wegstrecke auch immer vor Dir liegt,

nimm den ruhigen Atem mit auf Deinen Weg,

das gleichmäßige Gehen

und lass Dich vom guten Hirten begleiten ...

Und in einem Tempo, das Dir entspricht, lässt Du die kleine Rechtslinksbewegung auslaufen...

öffnest die Augen ...

und findest Dich dort ein, wo Du Dich gerade befindest...

ruhig und vielleicht ein klein wenig erfrischt...

## **8 Du bist bei mir**

Wieder tauchen wir ein in den Psalm 23. Indem wir ihn meditieren, uns in ihn versenken, tun wir etwas, was vor uns schon Generationen von Menschen getan haben. So schafft der Psalm Zugehörigkeit und Gemeinschaft, eine Gemeinschaft weit über unsere Zeit hinaus. Wir sind nicht allein... und hören:

Auch wenn ich gehe im finsternen Tal, ich fürchte kein Unheil; denn du bist bei mir, dein Stock und dein Stab, sie trösten mich.

... dein Stock und dein Stab...

wie in Touristengruppen, wo der Führer gut sichtbar mit einem Stab vorangeht.

Das entlastet, wenn einer sich auskennt und die Gruppe zusammenhält.

Der Stock der Hirten war darüber hinaus hilfreich als Waffe gegen wilde Tiere. So wird verständlich, dass der Stock tröstet - weil er Schutz und Orientierung gibt.

Auch wenn ich gehe im finsternen Tal...

Tal, Schlucht... Ein Ort, der in die Tiefe führt... der verschattet ist und deshalb vielleicht auch kalt, „finster“ ...

... ein Ort der Enge und der Einsamkeit...  
da kann Angst aufsteigen...  
wie im richtigen Leben auch: wenn man ganz unten ankommt...

Auch wenn ich gehe im finsternen Tal, ich fürchte kein Unheil; denn du bist bei mir, dein Stock und dein Stab, sie trösten mich.

Die finstere Seite des Lebens, das Tal wird erkannt und benannt.  
Das tut so gut, wenn endlich einmal die Dinge beim Namen genannt werden...

Die Schlagzeilen der Woche... ich fürchte kein Unheil; denn du bist bei mir...  
Der Kummer, der zusetzt und quält... ich fürchte kein Unheil; denn du bist bei mir...  
Die eigenen Finsternisse... ich fürchte kein Unheil; denn du bist bei mir...  
das Unglück, das zerstört und trifft... du - bei mir...  
die Anspannungen... du bist bei mir...  
Tiefer als Sorgen und Schicksalsschläge: du ... bei mir...  
Wenn Gott bei mir ist, dann werden alle Anspannungen fortgetragen mit jedem Ausatmen  
– früher oder später

Du bist bei mir, Du, Gott, Hirtengott, Rettergott, und das ist so tröstlich...  
... in diesen Trost darfst Du Dich fallen lassen... und lässt Dich fallen...  
... tiefer und tiefer  
... getröstet wächst Deine Zuversicht...  
und Du weißt nicht, wie... wie von alleine... beginnst Du aufzuatmen...  
und fühlst Dich geborgen... und sicher...  
wie ein Kind an der Hand der Eltern...

Auch wenn da ein Tal ist, ... Du atmest ruhig  
Eine Schlucht ...Du atmest ruhig  
Finsternis – der Atem geht ruhig und regelmäßig...  
Bei aller Finsternis – atmest Du Furchtsamkeit aus ... und Zuversicht ein...  
Du atmest Vertrauen ein... und lässt die Ängstlichkeit los  
Getröstet und geleitet gehst Du gelassen durch die finstere Schlucht  
im Vertrauen, dass das Tal auch wieder enden wird...  
Wie im Schlaf durchschreitest Du die Schlucht und fürchtest kein Unheil,  
denn Er begleitet Deinen Weg ...  
der Hirte, der an Dir interessiert ist, inniger und intensiver als Deine nächsten  
Angehörigen...  
Dein Begleiter, der Dich aus den Verwicklungen löst...  
Dein Freund, der Dich aufatmen lässt am Ruheplatz...  
Mit diesem Freund an der Seite, lassen sich auch die Tiefpunkte des Lebens bewältigen...  
Mit diesem Freund an der Seite sind Deine Schultern weich und gelöst...  
Und auch Deine Unterarme, Hände und Finger sind angenehm entspannt und locker...

Du fürchtest kein Unheil, denn da ist einer, dem Du wichtig bist...

Das ist so tröstlich, diese Zusage Gottes da zu sein...

Erlebe das Gefühl der Geborgenheit ... auf Deine ganz eigene Weise...

Spüre Vertrauen und Zuversicht ... auf Deine ganz eigene Art...

Wenn Du Dich gestärkt fühlst, kannst Du in einer Geschwindigkeit, die Du bestimmst, zurückkommen...

Du kannst die Augen öffnen und den Raum wahrnehmen, in dem Du bist...

Du kannst Dich räkeln und strecken... und Dich an der Vorstellung freuen, dass die Finsternisse des Lebens, Trost und Zuversicht Hand in Hand gehen können.

Auch wenn ich gehe im finsternen Tal, ich fürchte kein Unheil; denn du bist bei mir, dein Stock und dein Stab, sie trösten mich.

### **In zahlreichen psychotherapeutischen Verfahren wird ein sicherer Ort vor Augen gestellt und mit der Phantasie ausgemalt.**

Wir beschäftigen uns jetzt ebenfalls mit einem sicheren Ort, einem Ort, der uns durch die Bibel überliefert ist.

Die Gläubigen seit Jahrhunderten machen die Erfahrung, dass es dabei nicht um ein Produkt der Phantasie geht, sondern um eine geistliche Realität:

Gott ist der sichere Ort in ihrem Leben.

Um mit diesem sicheren Ort in Berührung zu kommen, lade ich Dich ein Kontakt aufzunehmen mit dem Boden und mit der Unterlage, auf der Du sitzt oder liegst. ...

Welche Körperteile werden gestützt? ...

Lass Dich tragen...

Alles Gewicht darfst Du abgeben ... und dabei tiefer und tiefer sinken.

Wenn Du willst kannst Du die Augen schließen ...

Wer die Augen schließt spürt, wie sich Stirn – Augenbrauen und Augenlider entspannen.

Von ganz allein wird der Atem ruhig und ruhiger,

weil Du jetzt gar nichts zu tun brauchst... als mit geschlossenen Augen zu schauen...

Der Atem fließt ganz natürlich, ohne dass Du ihn veränderst.

Während der Atem einströmt, wird er allmählich tiefer.

Während der Atme ausströmt, wird der Atem nach und nach langsamer.

Tief – langsam...

Du deckst mir den Tisch...

Wenn Dir jetzt Erlebnisse einfallen, wo Du eingeladen oder beim Essen warst, dann darf das gerne sein...

Die Worte, die ich spreche, werden Dich erreichen, auf einer Ebene, die jetzt für Dich richtig ist, ganz ohne Anstrengung...

Du deckst mir den Tisch...eingeladen sein...

Vielleicht wird dabei auch das Gefühl wieder präsent, das Du dabei hattest...

vielleicht ein Gefühl der Freude oder Dankbarkeit....

oder etwas anderes...

Wo am meisten spürst Du das in Deinem Körper, während Du ruhig ein- und ausatmest...?

Wenn Du magst, kannst Du Deine Hand auf diese Stelle legen...

Lass von dort aus Wärme und Leichtigkeit ausstrahlen...

Den Tisch decken, das tun Mütter... Kellner... Freunde, die einladen...

Der Tisch wird gedeckt, damit es dem Gast gut geht...

damit er es angenehm hat ...

ein solcher Tisch wird zur Tafel, an der man satt wird...

Der, der den Tisch deckt, ist im Psalm 23 der gute Hirte, ist Gott.

Der Hirtengott ein mütterlicher Gott, der umsorgt, verpflegt, zugetan ist...

Der Dir zugetan ist...

weil Du dazugehörst...

weil Du geliebt wirst...

weil genau Du eingeladen bist...

Auch wenn da andere sind, die einem das Leben schwer machen...

Du deckst mir den Tisch ... vor den Augen meiner Feinde...

Dass Gott den Tisch deckt, das hat mehr Gewicht, ist bedeutsamer, stärker, tiefer als die Feindschaft...

Deshalb herrschen an diesem Tisch Zuneigung und gelöste Ruhe...

Lass diese Ruhe ankommen bei Dir... mit jedem Atemzug

Atme Zuneigung ein ... und alle Anspannung aus...

Jeder Atemzug bietet dir die Gelegenheit neu anzufangen und dich mit dem Atem zu verbinden.

Atme Liebe ein... und die Feindseligkeit schwindet...

Atme Ruhe ein... und die Unruhe löst sich auf... in Deinem Tempo...

Atme Zugehörigkeit ein ... und beobachte, wie die Streitsucht abnimmt...

Atme Freundschaft ein... und die Abneigung lässt nach

Atme Frieden ein... und die Friedlosigkeit geht zurück...

Atme Freude ein... das verwandelt die Traurigkeit...

Atme Freundlichkeit ein... da bleibt für Griesgrämigkeit kein Platz...

Atme Vertrauen ein... und ganz allählich hört das Misstrauen auf...

Atme Vertrauen ein... und lass die Ängstlichkeit los...

Atme Licht ein... und alle Finsternis zieht sich zurück...

Und werde ruhig und ruhiger ... ganz gelöst... wie immer das sich für Dich heute anfühlt...

Und lass Dir weiter vom Psalm 23 erzählen, während Du immer tiefer in die Ruhe gleitest...  
und ruhig atmest...

Du hast mein Haupt mit Öl gesalbt...

Um die Haare kümmert sich in unseren Tagen gewöhnlich ein Friseur...

Im alten Israel wurde das Haar mit Öl behandelt, um in der Hitze nicht auszutrocknen.

Das Haupt zu ölen, war außerdem ein Segensritus, der zum Priester, Propheten oder König berufen hat...

In der Taufe wird jedem Kind die Würde eines Priesters, Propheten und Königs zugesprochen.

Gott denkt groß von uns...

Ja, wenn die Gäste am Tisch, Priester, Propheten und Könige sind, dann passt es gut, wenn der Tisch schön aufgedeckt wird und der Becher reichlich, ja übertoll befüllt wird...

Gott geizt nicht. Er ist großzügig.

Wo Gott wirkt, reicht es für alle...

Es reicht für alle...

Du brauchst keine Angst mehr zu haben zu kurz zu kommen... übertoll ist Dein Becher...

Dein Lebensbecher...

weil Du Gottes Lieblingskind bist...

Diese Liebe freut sich, wenn Du sie ankommen lässt in Deinem Herzen ...

bis Dein Herz überströmt...

Am Anfang wird im Psalm 23 von Gott als dem Guten Hirten in der dritten Person erzählt:

Er ist mein Hirte....

Im Verlauf des Psalmes schwindet der Abstand:

Der Hirte wird zum Vertrauten, zum Du:

Du (!) deckst mir den Tisch vor den Augen meiner Feinde.

Du (!) hast mein Haupt mit Öl gesalbt.

Der Psalm 23 führt in Gottes Nähe ...

Gott wird zum Du.

Ich bin der „Ich bin da“ – so hat Gott sich Mose im brennenden Dornbusch geoffenbart.

Gott ist da – auch für Dich...

Lass jetzt die Worte und Bilder nachschwingen, die Du gehört hast...

Vielleicht möchtest Du bei einem Satz, einem Bild, einem Wort oder einem Gefühl noch ein wenig verweilen und ihm Raum geben,

Dich erwärmen lassen...

Vertiefe das, was Dich angesprochen hat...

Es wird Dich in Deinen Alltag hinein begleiten und weiter wirken bis hinein in Dein Denken, Fühlen und Tun.

Du wirst diese Lebensfreude auch ausstrahlen, weil Du das ganz tief in Deiner Herzmitte verankert hast:

Du, Gott, deckst mir den Tisch vor den Augen meiner Feinde.  
Du hast mein Haupt mit Öl gesalbt, übervoll ist mein Becher.

Öffne allmählich, in einem Tempo, das Dir liegt, die Augen...  
orientiere Dich in dem Raum, in dem Du Dich befindest...  
und komm zurück...

während Du ein letztes Mal die Worte des Psalms hörst:

Der Herr ist mein Hirte, nichts wird mir fehlen.

Er lässt mich lagern auf grünen Auen und führt mich zum Ruheplatz am Wasser.

Meine Lebenskraft bringt er zurück. Er leitet mich auf rechten Pfaden, treu seinem Namen.

Auch wenn ich gehe im finsternen Tal, ich fürchte kein Unheil; denn du bist bei mir, dein  
Stock und dein Stab, sie trösten mich.

Du deckst mir den Tisch vor den Augen meiner Feinde.

Du hast mein Haupt mit Öl gesalbt, übervoll ist mein Becher.

Lauter Güte und Huld werden mir folgen mein Leben lang /  
und im Haus des Herrn darf ich wohnen für lange Zeit.