



## BeWEGung ins Wunderbare

### **Einleitung**

*Ich danke Dir dafür, dass ich wunderbar gemacht bin; wunderbar sind Deine Werke, das erkennt meine Seele! (Ps 139, 14) – so betet ein Mensch in Psalm 139.*

Große Worte für mein kleines Herz. Ich und wunderbar? Eher wund – verwundet durch das Leben. Wie soll meine Seele da etwas Wunderbares erkennen? Wie kann ich dankbar sein bei all dem Dunklen, was sich in meiner Seele findet?

Der Mensch, der im Psalm trotzdem so jubeln kann, hat sich mit dem Geheimnis Gottes auseinandergesetzt. Mit Gottes allumfassender und tragender Nähe, die auch unbegreiflich und den Verstand übersteigend ist. Er betrachtet sie und kommt zu dem Ergebnis: Das ist wunderbar! Gott ist wunderbar und ich bin wunderbar, weil er mich gemacht hat. Und weil ich von wunderbaren Geschöpfen, einer wunderbaren Schöpfung umgeben bin!

Er hat das erkannt, weil er genau hingeschaut hat. Denn „Wunderbar“ hat für mich mit Schauen zu tun: Ich erlebe etwas, ich sehe etwas, etwas offenbart sich mir, es überrascht mich – und ich stehe staunend, betrachte es mit den Augen, mit dem Herzen, mit allen Sinnen.

Nichts anderes, so glaube ich, geschieht auf dem Weg der Stille und des Herzensgebetes:

Ich lasse mich ganz auf Gottes Nähe ein. Ich betrachte sie mit dem Herzen. Ich erkenne mich in dieser wunderbaren Nähe selbst. Und alles, was sich dann auch schmerzvoll und dunkel zeigt, lasse ich bei ihm. Und dann erkenne ich mich dennoch als wunderbar gemacht. Denn Gott ist der wunderbare Grund, der mich trägt. Bald beginnt dieser wunderbare Grund, Gott, sich auch außerhalb der Gebetszeiten in meinem Alltag zu spiegeln: in der Schöpfung, in den Geschöpfen, in meinen Mitmenschen. *Meine Seele erkennt: wunderbar sind Deine Werke! – jeden Tag ein wenig mehr!*

### **Anregung zur Stille**

Wenn Sie mit Ihrem persönlichen Ritual in die Stille gekommen sind, sprechen Sie in ihrem Herzen immer wieder den Vers 14 aus Psalm 139: *„Ich danke Dir dafür, dass ich wunderbar gemacht bin; wunderbar sind Deine Werke, das erkennt meine Seele!“*

Achten Sie auf die Bilder, Gefühle, Worte und Eindrücke, die Ihnen aus Ihrem Leben, Ihrem Alltag in den Sinn kommen. Alles Schmerzhaftes und Dunkle, was Sie bedrücken will, dürfen Sie getrost bei Gott lassen – geben Sie es ihm zurück – sagen und klagen Sie ihm es. Bitten Sie ihn um seinen Frieden.

Und achten Sie genauso aufmerksam auf Ihre Erfahrungen des Wunderbaren!

Beenden Sie Ihre persönliche Zeit mit dem Lesen des Psalms (gerne auch laut), mit dem Vaterunser, mit einem Liedruf, mit einer Gebärde... ganz, wie es Ihnen guttut!

### **Übung für den Leib**

Machen Sie einen Spaziergang. Gehen Sie achtsam, in Ihrem Tempo. Richten Sie dabei Ihre Aufmerksamkeit in Ihr Herz. Vielleicht gelingt es Ihnen, von dort aus zu schauen. Was berührt Sie? Begegnet Ihnen etwas Wunderbares? Wieder zuhause können Sie die Gebetsgebärde üben in der Vorstellung: *„Ich danke Dir für das Wunderbare, ich danke Dir dafür, dass ich wunderbar gemacht bin!“*

### **Kreative Anregung**

Erinnern Sie sich an eine kleine wunderbare Erfahrung aus dieser Woche, aus der Stillen Zeit, vom Spaziergang, mitten aus dem Alltag... schließen Sie die Augen, versetzen Sie sich hinein. Dann nehmen Sie ein Stück Ton (gibt es z.B. im Baumarkt) und fangen an, es mit geschlossenen Augen zu erkunden und zu formen. Lassen Sie sich von Ihrem Herzen und Ihren Händen leiten. Überlegen Sie bitte nicht, was es werden soll. Lassen Sie einfach geschehen, und kehren Sie innerlich zu Ihrer Erfahrung des Wunderbaren zurück, wenn Sie ins Denken kommen. Wenn Sie nach einer Zeit das Gefühl haben, der Ton hat die für Sie jetzt passende Form gefunden, halten Sie inne. Öffnen Sie dann achtsam die Augen. Was kommt Ihnen in den Sinn? Ein Wort, ein Gefühl, ein Titel für Ihre Gestaltung? Halten Sie dies in Ihrem Tagebuch fest, wenn Sie mögen!

## ***Für jeden Tag***

Sie können die angebotenen Übungen mehrmals wiederholen. Sie können sich darin üben, in vielen Alltagssituationen das Wunderbare wahrzunehmen: Schauen Sie in die Natur, betrachten Sie einen lieben Menschen aufmerksam, spüren Sie Ihre Sehnsucht, wenn Sie ein schönes Lied hören... Sie können täglich das Wunderbare entdecken. Halten Sie jeden Tag eine dieser Erfahrungen schriftlich fest. Freuen Sie sich am Ende der Woche über Ihre wunderbare Sammlung!

*Karin Thomas ist geistliche Begleiterin, Gemeindefereferentin (GpA), Lebensberaterin (BI) und arbeitet in der Kursleitung im Haus der Stille mit. [mail-k-thomas@web.de](mailto:mail-k-thomas@web.de)*

*Juliane Opiolla ist geistliche Begleiterin, Gemeindepfarrerin, Eutonieleiterin und arbeitet in der Kursleitung im Haus der Stille mit.*

