



BeWEGung zu sich selbst

Ich bin liebevoll bei meinem Namen gerufen – das ist ein Kern-Satz, eine Grund-Überzeugung christlichen Glaubens. Dass er mir zur lebendigen Erfahrung werden kann, geht im Alltag vielfältig unter: ist verschüttet unter den Anforderungen, denen ich täglich gerecht zu werden versuche; vergraben unter meinen Vorstellungen davon, wie das Leben zu laufen hat; verborgen unter meinem Bemühen um Anerkennung; versteckt unter meiner Angst, nicht gut genug zu sein.

Und so trage ich viele Namen mit mir herum: sie werden mir von anderen gegeben; ich habe sie als Selbstbilder in mir, sie spiegeln Erwartungen, die andere und auch ich an mich haben.

Eines ist ihnen allen gemeinsam: Sie sind nicht ich selbst. Sie sind nicht das, was von Gott her gemeint ist, wenn er mich bei meinem Namen ruft. Darauf zu hören, es - immer wieder - neu zu erfahren und zu entdecken und Antwort darauf zu geben, ist Aufgabe und Verheißung jedes spirituellen Weges.

Ein Wegweiser dorthin ist die Stille. Sie hilft mir in Kontakt zu kommen mit dem lebendigen Kern meines Selbst. Sie hilft mir zu erfahren, was mit dem „Bei deinem Namen gerufen“ gemeint ist. Dabei geht es um mein Ur-Eigenstes, um das Leben selbst.

Ihm geben wir Raum, wenn wir sitzen. Von dieser Bewegung sagt Meister Eckart: „Geh in deinen eigenen Grund, denn in deinem Grund ist dein Sein und Gottes Sein **ein** Sein“.

Dieser Bewegung zu uns selbst möchte diese Woche bewusst Raum geben.

Inhaltlicher Impuls vor dem Sitzen

„Wenn wir sitzen, merken wir, wie vergeblich unsere Tage meist verlaufen. Ständig sind wir zugange und treten dabei auf der Stelle. Wir kommen voran und gehen irr. Wenn wir sitzen, erfahren wir, wie fern und wie fremd wir selbst uns sind.

Wir halten uns und kommen nicht zu uns.

Ich vertraue dem Stillehalten, dass wir uns lassen, dem überlassen, dem unser Dasein zustrahlt. Ich vertraue, wenn wir sitzen und wieder sitzen. Dass wir, kaum merklich, bewegt werden von dem, was wir an uns geschehen lassen; Dass wir von Herzen in Gang kommen, so dass unsere Schritte ein Weg werden. Dass unsere Erfahrung sich bewährt als Wahrheit und wir Grund und Sinn finden zu leben.“

Kurt Wiegering

Kleine Gebärde (vor dem Sitzen /am Abend / am Morgen)

Ich sammle mich (und verweile in jeder Haltung bewusst für mindestens einige Atemzüge):

1. Aufrecht Stehen: Ich richte mich auf und finde meinen Stand
2. Ich lege meine Hände aneinander in Brusthöhe: Ich bin
3. Ich öffne meine Arme und breite sie aus und weite mich: Ich bin bejaht
4. Ich lege meine Hände auf Herzhöhe übereinander: Ich sammle mich in meiner Mitte
5. Ich verneige mich zum Abschluss

Hinweise zur Stille

Alle Vorstellungen, Gedanken, Empfindungen, die beim Sitzen in mir aufsteigen, nehme ich liebevoll wahr. Sie gehören auch zu mir. Dann verabschiede ich sie und kehre mit meiner Aufmerksamkeit ganz bewusst immer wieder liebevoll an den Ort zurück, an dem ich meine Mitte spüre (in der Regel ist das der Herzraum).

Mögliche Impulse für diese Woche

- Ich nehme mir jeden Abend einen Moment Zeit für die Frage: Was hat mich heute gefördert, was gehindert, zu mir zu kommen? Ich nehme dies möglichst ohne Wertung wahr.
- Kreativer Impuls: Ich gestalte meinen Namen als Schmuckblatt.
- Ich achte auf meine Träume. Sie sind verlässliche Wegweiser zu mir selbst. Ich kann sie aufschreiben oder gestalten. Als Leitfragen zu ihrem Verständnis helfen: Was berührt mich an dem Traum? Wie berührt es mich? (Ohne Wertung) Welche Seiten meiner Persönlichkeit entdecke ich in den Figuren/Teilen des Traumes?

Jürgen Fobel, Pfarrer und Meditationslehrer Via Cordis

