



## Suche nach Lebendigkeit – 1. Dezember 2020

Darum geht es heute bei Advent mal anders?

Ich lade Sie ein, die letzte Woche mit einer Wahrnehmungsübung zu beginnen und so schon eine erste Spur von Lebendigkeit bei sich und in sich selbst zu spüren.

### Wahrnehmungsübung im Stehen

Ich ziehe mir die Schuhe aus und stelle mich auf Strümpfen hin.

Ich stelle mich hüftbreit hin und komme zu einem festen Stand.

Ich lasse mein Knie locker, sie sind nicht durchgedrückt

Die Augen kann ich schließen, oder wenn ich mir unsicher bin, auch offen lassen.

Mein Blick geht dann nach vorne und bleibt an einem Punkt, den ich mir suche, haften.

Dann spüre ich zu meinen Fußsohlen, die fest auf dem Boden stehen. Ich kann mir vorstellen, wie von meinen Fußsohlen aus, Wurzeln in die Erde wachsen, so dass ich verwurzelt bin, einen festen Stand habe.

Ich spüre hin zu meinem Leib, ich spüre mich in meinem Leib, langsam von unten nach oben bis zum Scheitelpunkt.

Ich kann mir vorstellen, dass mich ein unsichtbarer Faden meinen Scheitel mit dem Himmel verbindet und mich aufrichtet.

Ich stehe aufrecht, denn von der Erde bin ich getragen und zum Himmel hin aufgerichtet.

Ich spüre zu meinen Schultern hin und mit dem nächsten Ausatmen lasse ich mich in den Schultern los.

Ich spüre zu meinem Atem hin, wie er kommt und geht, ohne mein Zutun. Ich kann meine Hände auf meine Leibmitte legen und so den Atem auch wahrnehmen. Er kommt und geht und belebt mich.

Ich falte meine Hände vor dem Herz und spüre in diese Geste hinein

Ich strecke meine Arme und Hände nach oben zum Himmel und spüre in diese Geste hinein

Ich lasse meine Hände runterhängen und mache eine Verbeugung und spüre in diese Geste hinein.

Dann spüre ich nochmal zu meinem Atem hin, wie er kommt und geht.

Langsam komme ich in Bewegung, löse mich, wippe ein wenig mit den Füßen und gehe zu meinem Platz für diese Besinnungszeit im Advent, der so ganz anders ist und wende mich den Texten der Woche zu.

### Wahrnehmungsübung im Sitzen

Ich setze mich auf einen Stuhl, so dass meine Füße gut auf dem Boden stehen. Mein Rücken ist aufgerichtet und entweder an einer Stelle oder gar nicht angelehnt. Ich kann mir als Unterstützung eine Decke über die Rücklehne des Stuhls hängen.

Ich sitze dann ruhig da und spüre den Kontakt der Füße zum Boden.

Ich spüre hin zur Sitzfläche, nehme wahr, wie ich da sitze mit meinem ganzen Gewicht, und ich kann mich nochmal niederlassen.

Meine Augen kann ich schließen oder auf einen festen Punkt vor mir richten.

Die Hände liegen entspannt auf den Oberschenkeln. Ich kann meine Hände wie eine Schale öffnen oder falten oder nebeneinander legen.

Ich gehe mit meiner Wahrnehmung zu meinem Atem, ich spüre das Ein- und Ausatmen, spüre, die die Bauchdecke sich hebt und senkt.

Der Atem fließt von ganz alleine, ohne mein zutun.

Ich spüre zu meiner Wirbelsäule hin und richte sie noch einmal langsam von unten nach oben auf. Ich versuche, so gut es mir möglich ist, jeden Wirbel zu spüren, einer nach dem anderen und richte mich so auf. Ich nehme mir Zeit dafür.

Wenn ich nichts spüre, dann bleibe ich geduldig mit meiner Wahrnehmung beim Atmen und bei meinem Rücken und stelle mir vor, dass ich von einem unsichtbaren Band vom Scheitel aus mit dem Himmel verbunden bin.

Ich spüre zum Scheitel hin und kann mir vorstellen, dass ich nach oben hin geöffnet bin.

Ich spüre zu meinem Schultern und lass mich da los, mit jedem Atemzug ein wenig mehr.

Die ganze Last kann ich loslassen.

Gedanken, die kommen, lasse ich einfach wie Wolken weiter ziehen.

Und ich spüre meinen Körper, wie er gelöst und entspannt auf dem Stuhl sitzt.

Ich spüre meinen Atem.

Im Hier und Jetzt darf ich sein, ich darf jetzt verweilen in Gottes Gegenwart.

Wenn ich die Augen geschlossen hatte, öffne ich sie und nehme meine Umgebung wahr.

Ich lockere meine Arme und Beine und recke und strecke mich einmal.

Dann kann ich mich dem Text dieser Woche zuwenden.

### Einführungsgebet

Mein Herr und mein Gott,  
alles ist anders als sonst, vieles verunsichert, Gewohntes kann nicht sein,  
Aber Du, Du bleibst derselbe.

Zu Dir komme ich in dieser Stunde, denn ich will Dir vertrauen,  
und an Deine Verheißung auf Zukunft, Licht, Hoffnung glauben.

Ich bitte Dich um Deinen Beistand in dieser Zeit vor Dir. Amen.

### Impuls

Nach dem Anfangsgebet wende ich mich dann dem Impuls von heute zu.

Manchmal erscheint einem alles innerlich oder äußerlich wie verdorrt und erstarrt, wie ohne Leben. In sich spürt man vielleicht noch, dass es doch anders sein könnte und auch mal anders war, sprühender, lebendiger.

Machen wir uns heute auf die Suche nach der Lebendigkeit.

In der Bibel gibt es viele schöne Bilder, die von Lebendigkeit mitten im Verdorrten oder Trockenen reden, z.B. wenn von der blühenden Steppe die Rede ist, die jauchzt und frohlockt, wenn in der Wüste Wasser hervorbrechen oder der glühende Sand zum See wird.

Auch an den unmöglichsten Stellen findet sich doch eine Lebendigkeit, man muss nur suchen. Die Suche wagen und beginnen.

*Jubeln werden die Wüste und das trockene Land, jauchzen wird die Steppe und blühen wie die Lilie. Sie wird prächtig blühen und sie wird jauchzen, ja jauchzen und frohlocken. Sie werden die Herrlichkeit des Herrn sehen, die Pracht unseres Gottes.*

*Sagt den Verzagten: Seid stark, fürchtet euch nicht! Seht, euer Gott. Er selbst kommt und wird euch retten. Denn in der Wüste sind Wasser hervorgebrochen und Flüsse in der Steppe.*

*Der glühende Sand wird zum Teich und das durstige Land zu sprudelnden Wassern. (Jesaja 35)*

Wer schon mal durch eine Wüste gegangen ist, der weiß, wie trocken es sein kann. Wie wenig Leben dort ist. Es ist kaum vorstellbar, dass dort etwas blühen kann, dass dort Leben ist.

Als Symbol dafür steht die Rose von Jericho.

Sie ist eine höchst bemerkenswerte Pflanze, die in der Wüste vorkommt. Es sind aber auch schon Rosen von Jericho in Grabkammern von Pharaonen gefunden worden, die nach mehreren tausend Jahren noch blühen konnten. Die Rose von Jericho kann man über den Blumenhändler oder im Internet beziehen.

### Meditation

So sieht die Rose von Jericho normalerweise aus.

Völlig unscheinbar, vertrocknet, ohne Leben.

Das trockene Knäuel als Rose zu bezeichnen, scheint doch etwas übertreiben. Die Blätter sind brüchig. Sie ist unschön anzusehen, kann leicht vergessen oder irgendwo liegen gelassen werden. Sie ist wohl sehr unbedeutend.

Ich nehme die Rose von Jericho einmal in die Hand. Trocken fühlt sie sich an, ohne Leben.



Dann halte ich die Rose einmal unter fließendes warmes Wasser, lege sie dann ins Wasser.

Langsam, ganz langsam,

beginnt sie, sich zu öffnen, behutsam

Zweig für Zweig, Blatt für Blatt.

Sie wird lebendig, verwandelnde Kraft liegt in ihr.

Sie nimmt sich Zeit, sich zu öffnen,

Stück für Stück

Sie ändert ihre Farbe, wird immer grüner.

Sie zeigt ihre wahre Pracht.



Das Abgestorbene wandelt sich in Leben und Hoffnung.

Wenn das Element des Lebens, das Wasser, weg ist, schließt sie sich wieder Stück für Stück und wartet geduldig auf neues Wasser, um wieder lebendig werden zu können. Manchmal auch mehrere tausend Jahre.

Die Rose von Jericho ist wie die menschliche Seele, die sich auch erst dann öffnet, wenn sie das Element des Lebens, wie z.B. ein gutes Wort spürt.

#### Zum Nachdenken

Was brauche ich, um mich, wie die Rose zu öffnen?

Was heißt für mich Lebendigkeit?

Wo und wie suche ich Lebendigkeit?

Wen kann ich diese Woche mit meiner Lebendigkeit und Lebensfreude anstecken?

Wann habe ich zuletzt ein gutes Wort oder ein Wort voller Hoffnung gespürt/ gehört?

Diese Woche kann ich auch jemandem ein gutes Wort schenken und vielleicht sehen, wie er oder sie aufblüht.



#### Schlussgebet

Lebendiger Gott,

mitten in aller Trockenheit schenkst Du Leben, Freude und Hoffnung, denn Du bist bei uns auf der Suche nach Lebendigkeit, die Du bist. Du willst uns retten und schickst uns den Retter Jesus an Weihnachten als Mensch in die Welt.

Wir bitten Dich, sei Du bei uns, wenn wir in der Wüste unseres Lebens unterwegs sind, geh Du mit uns durch alle Trockenheit und Erstarrung hindurch und begleite uns auf der Suche nach Dir dem lebendigen Gott, der rettet. Amen.

#### Segenspruch

Der Herr segne Dich und behüte Dich.

Der Herr lasse sein Angesicht über dir leuchte und sei Dir zugewandt

Der Herr wende Dir sein Angesicht zu und schenke Dir Frieden Heil.

So segne Dich der lebendige Gott, Vater, Sohn und Heiliger Geist. Amen.

*Fotografien: @Irmgard Poestges*