

Heilung 1

Matthäus 8,1-4

- **Ich zünde eine Kerze an**

- **Übung zum Stillwerden**

Ich sitze auf meinem Stuhl oder Hocker.

Meine Füße ruhen mit ihrer ganzen Fläche auf dem Boden.

Ich sitze aufrecht, aber nicht verkrampft.

Meine Hände ruhen auf den Oberschenkeln oder im Schoß.

Bei der Wahrnehmung meines Körpers danke ich Jesus für jedes einzelne Teil.

Ich spüre mein Kreuzbein. Ich spüre meine Sitzfläche.

Ich nehme meine Oberschenkel wahr. Dann die Knie und Kniekehlen.

Die Schienbeine und Unterschenkel.

Die Fußknöchel.

Ich spüre die Unterseite meiner Füße auf dem Boden, zunächst die Fersen, dann den Mittelfuß, dann die Ballen.

Ich nehme meine Zehen wahr, wenn möglich, spüre ich auch die Zehen einzeln.

Dann spüre ich meine Beine von den Zehenspitzen bis zum Becken als Ganzes.

Ich nehme noch einmal das Kreuzbein wahr.

Dann gehe ich mit meiner Aufmerksamkeit Wirbel für Wirbel den Rücken hoch, bis in den Hinterkopf.

Ich nehme meinen Kopf wahr, spüre sein Gewicht. Ich gehe mit meiner Aufmerksamkeit in den Scheitel und stelle mir vor, wie Jesus seine Hand auf mich legt, mich segnet und mit seinem Geist füllt.

Dann spüre ich mein Gesicht: Meine Stirn, meine Augen, die Nase, den Mund, die Zunge, das Kinn, die Wangenknochen, die Ohren.

Ich nehme mein Gesicht als Ganzes wahr.

Nun gehe ich mit meiner Aufmerksamkeit in den Nacken und in die Schultern.

Ich nehme meine Oberarme wahr. Dann die Ellbogen.

Die Unterarme. Die Handgelenke.

Ich spüre meine Hände, wie sie auf den Oberschenkeln oder im Schoß ruhen.

Ich nehme die Handinnenflächen wahr. Ich versuche, die einzelnen Finger zu spüren.

Dann nehme ich die Arme von den Fingerspitzen bis in die Schultern wahr.

Ich achte nun auf meinen Atem, wie er kommt und geht.

Ich ändere nichts, sondern atme einfach ruhig weiter.

Zum Schluss nehme ich mich noch einmal von Kopf bis Fuß wahr.

Wie bin ich jetzt da? Ich suche ein Wort dafür.

Ich beende die Übung, indem ich die Augen öffne.

Dann atme ich ein paar Mal kräftig ein und aus.

Ich bewege und recke und strecke mich. Nun bete ich das Anfangsgebet und wende mich dem Impuls zum Beten zu.

- **Anfangsgebet**

Herr, öffne mir die Augen,
mach weit meinen Blick und mein Interesse,
damit ich sehen kann,
was ich noch nicht erkenne.
Herr, gib mir ein großzügiges Herz,
das sich Deinem Wort überlässt
und zu tun wagt,
was es noch nicht getan hat.
Herr, ich weiß, dass ich nur lebe,
wenn ich mich von Dir rufen
und verändern lasse.

Peter Köster

- **Impuls zum Beten zu Matthäus 8,1-4**

- Ich lese den Text aus dem Matthäusevangelium. Wenn möglich, lese ich ihn laut.
- Ich werde still und lasse die Bilder des Textes vor meinen inneren Augen lebendig werden.
Ich betrachte die Geschichte aus verschiedenen Perspektiven: Aus der Sicht von Jesus, einer Person in der Volksmenge, aus der Sicht des Aussätzigen.
Wie nehme ich die Situation aus der jeweiligen Rolle wahr?
- Ich frage Jesus, worauf er mich in dieser Geschichte besonders aufmerksam machen möchte und warum.
- Ich bitte den Heiligen Geist mir zu erklären, was ich in der Geschichte nicht verstehe.

Als er aber von dem Berg herabgestiegen war, folgten ihm große Volksmengen. Und siehe, ein Aussätziger kam heran und warf sich vor ihm nieder und sprach: Herr, wenn du willst, kannst du mich reinigen. Und er streckte die Hand aus, rührte ihn an und sprach: Ich will. Sei gereinigt! Und sogleich wurde sein Aussatz gereinigt. Und Jesus spricht zu ihm: Siehe, sage es niemandem, sondern geh hin, zeige dich dem Priester, und bring die Gabe dar, die Mose angeordnet hat, ihnen zum Zeugnis!

Matthäus 8, 1-4

- **Abschlussgebet**

Ich spreche die Dinge im Gebet aus, die mir während der Begegnung mit dem Text wichtig geworden sind, und die der Heilige Geist mir gezeigt und auf das Herz gelegt hat.

- **Vaterunser**

Ich bete langsam und bewusst jedes einzelne Element des Vaterunsers.