

Heilung 2

Markus 9,1-8

- **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**

Bei dir sein, Herr, das ist alles.
Das ist das Ganze, das Heilende.
Die leiblichen Augen schließen,
die Augen des Herzens öffnen
und eintauchen in deine Gegenwart.
Dir vertraue ich mich an.
Ich lege mich in dich hinein
wie in eine große Hand.
Nimm alles auf,
was mich beunruhigt und bedrängt.
Sieh alles an, was mich erfreut.
Lass mich für dich bereit sein.
nach Jörg Zink

- **Impuls zum Beten zu Markus 9,1-8**

- Ich lese den Text aus dem Markusevangelium. Wenn möglich, lese ich ihn laut.
- Ich gehe in die Stille und lasse die Bilder des Textes vor meinen inneren Augen lebendig werden und ganz in die Geschichte mit hineinnehmen.
Wo bin ich in der Geschichte? Was erlebe ich?
- Ich betrachte die Geschichte aus der Sicht von Jesus und der einzelnen Jünger: Petrus, Jakobus, Johannes. Was erlebe ich?
- Ich frage Jesus / den Heiligen Geist, worauf er mich in dieser Geschichte besonders aufmerksam machen möchte und warum?

Und er sprach zu ihnen: Wahrlich, ich sage euch: Es sind einige von denen, die hier stehen, die den Tod nicht schmecken werden, bis sie das Reich Gottes in Kraft haben kommen sehen. Und nach sechs Tagen nimmt Jesus Petrus und Jakobus und Johannes mit und führt sie für sich allein auf einen hohen Berg. Und er wurde vor ihnen umgestaltet; und seine Kleider wurden glänzend, sehr weiß, so wie kein Walker auf der Erde weiß machen kann. Und es erschien ihnen Elia mit Mose, und sie unterredeten sich mit Jesus. Und Petrus begann und sagte zu Jesus: Rabbi, es ist gut, dass wir hier sind; und wir wollen drei Hütten machen, dir eine und Mose eine und Elia eine. Er wusste nämlich nicht, was er sagen sollte, denn sie waren voller Furcht. Und es kam eine Wolke, die sie überschattete; und eine Stimme kam aus der Wolke: Dieser ist mein geliebter Sohn, ihn hört! Und plötzlich, als sie sich umblickten, sahen sie niemand mehr bei sich außer Jesus allein.

Markus 9, 1-8

- **Abschlussgebet**

Ich spreche die Dinge im Gebet aus, die mir während der Begegnung mit dem Text lebendig und wichtig geworden sind und danke Gott dafür.

- **Vaterunser**

Ich bete langsam und bewusst jedes einzelne Element des Vaterunsers.