

Geh, geh für DICH

*Zu sich finden und bei
sich bleiben: dabei kann
Meditation unterstützen,
weiß Expertin Thea Vogt.
Auch beim Pilgern.*



*„Geh für dich“ ist ein
biblisches Urwort.
Gott ruft heraus, den
eigenen Weg zu gehen.
Im Vertrauen, dass der
Weg unter den Füßen
wächst, ohne dass das Ziel
schon vorab klar wäre.
Und im Vertrauen,
dass der Weg in die Ver-
bundenheit führt mit
uns selbst und mit Gott,
ohne genau zu wissen,
wie das gehen soll.*

Geh [Lutherbibel; wortwörtlich aus dem Hebräischen „Lech lecha“: ‚Geh für Dich‘ oder ‚Geh zu Dir‘] aus deinem Vaterland und von deiner Verwandtschaft und aus deines Vaters Hause in ein Land, das ich dir zeigen will. Und ich will dich zum großen Volk machen und will dich segnen und dir einen großen Namen machen, und du sollst ein Segen sein.“

Was Gott im 1. Mose 12 zu Abraham sagt, höre ich ihn an mich gerichtet sagen, wenn ich mich auf den Weg mache: „Geh. Zieh fort aus dem vielerlei Gewohnten in ein eigenes Leben.“ Im Gehen eines eigenen Wegs kann sich etwas in uns entfalten, was verschlossen war. Das kann etwas Lebendiges und Kraftvolles sein, etwas Angenehmes, aber auch ein tief liegender Schmerz.

In frühen jüdischen Auslegungen wird Abraham mit einem Fläschchen kostbarer Myrrhe verglichen, das zunächst gut verschlossen ist. Sein Duft entfaltet sich erst, als Abraham losgeht. Im Gehen erlebt er seine Öffnung und fängt an zu duften. Er wird zum Segen für diese Welt.

Gehen ist die Urform des Zu-sich-Kommens. Spirituelle Wege sind jedoch kein Leistungsprogramm. Wir können von ihnen nicht erwarten, dass wir „mal losgehen und garantiert frisch und neu zurückkommen.“ Gott wirkt im Raum der Schöpfung durch den Weg an uns auf seine Weise.

**Mit Herzensoffenheit für das,
was wir im Gehen erleben, machen wir
einen äußeren Weg zu unserem inneren.**

Ich erinnere mich an ein eindrückliches Erlebnis mit Rabbinerin Bea Wyler. Es war Anfang März, und wir waren auf dem Schwanberg spazieren. Die ersten Buschwindröschen blühten. Da blieb sie spontan stehen und betete: „Gepriesen bist du Ewiger, unser Gott, König der Welt, für diese ersten Buschwindröschen, die du jedes Jahr neu erblühen lässt.“



**So wird ein äußerer Weg zu
einem Weg der Anbetung, zum
Segen für uns und für das
Lebendige um uns.**

Diese spirituelle Praxis des Judentums habe ich gerne übernommen. Ja, wir können jedes Stückchen Land, jede Blume, jeden Baum segnen. „Gepriesen bist du Ewiger für die Natur, die mich umgibt“ oder: „Gesegnet bist Du Blume, Baum, Wolke, Stein, Wasser.“ So verbinden wir uns segnend mit den Geschöpfen um uns herum. Wir stimmen ein in den kosmischen Gesang der Geschöpfe, die immer schon vor uns Gott preisen, einfach durch ihr Sein, wie Psalm 19 zeigt: „Die Himmel erzählen die Ehre Gottes.“

Meditative Wanderungen sind mir zu einer beliebten Form geworden, mitten im Alltag für eine, zwei oder drei Stunden dem Ruf Gottes zu folgen. ■



IN 5 SCHRITTEN INS GEHEN KOMMEN

1. Ich lasse mich locken:

„Geh doch mal für dich.“ Dazu suche ich mir einen Weg aus, je nach Zeit und Kraft.

2. Ich beginne den Weg mit einem Ritual:

Ich spüre meine Füße auf der Erde und meine Aufrichtung zum Himmel und spreche ein Gebet wie dieses: „Ich gehe im Namen des Schöpfers, der mich geschaffen hat; im Namen Jesu, meines Wegbruders; im Namen der heiligen Geistkraft, die in mir atmet.“ Oder: „Hier bin ich. Ich empfangen meinen Weg aus dir.“ Mit diesem eröffnenden Akt trete ich bewusst ein in den größeren göttlichen Raum mitten in meinem Alltagsraum.

3. Ich aktiviere alle meine Sinne:

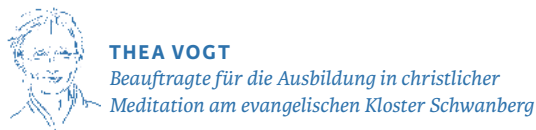
Es ist gut, die ersten 15 bis 20 Minuten achtsam mit den Sinnen zu gehen. Ganz bewusst wahrzunehmen, dass ich sehe, höre, rieche und spüre. Dabei spüre ich auch, was ich als ganzer Mensch wahrnehme: Welche Stimmung ist da in mir? Wie läuft es sich?

4. Ich lasse beim Laufen bewusst ans Herz Gottes laufen, was mit mir herumläuft:

Stimmungen, Gedanken, Fragen befehle ich ihm an. Das kann ich mit einem sich wiederholenden Minigebet vollziehen: „(Anliegen) an dein Herz; (Anliegen) an dein Herz, ...“ Ich spreche es halblaut oder im Stillen für mich.

5. Eine weitere Strecke gehe ich mit dem Bibelwort „Geh, geh für dich“:

Wie klingt es in mir? Wie geht es sich, wenn ich für mich gehe? Auch andere biblische Verse, vor allem aus den Psalmen, lassen sich auf dem Weg im Herzen bewegen. Oder ich gehe den Weg bewusst als Segensweg im Sinne der Zusage Gottes: „Ich will dich segnen, und du sollst ein Segen sein.“



THEA VOGT

Beauftragte für die Ausbildung in christlicher
Meditation am evangelischen Kloster Schwanberg

