

Die erste Spur



Wenn du jetzt losgehst, dann nimm wahr, was um dich herum ist.
Wie ist das Wetter heute?
Ist es warm oder eher kalt?
Weht Wind?
Und wie sieht der Himmel über dir aus?
Ist er ganz blau oder sind da Wolken?
Was siehst du?

Die zweite Spur

Konzentriere dich jetzt mehr und mehr auf dein Inneres.
Nimm wahr, was in dir ist.
Wie geht es dir heute?
Welche Gedanken kommen dir?
Wie fühlst du dich, jetzt in diesem Augenblick?
Lass zu, was da kommt.
Versuche, deine Gefühle und Gedanken nicht zu bewerten. Sondern nimm an, was ist.



Die dritte Spur



Foto: Thomas Peham auf Unsplash

Und dann schau jetzt einmal, was du von diesen Gefühlen und Gedanken abgeben möchtest. Was möchtest du loslassen? In den Himmel schicken? Du kannst dir vorstellen, wie du diese Gedanken und Gefühle auf eine Karte schreibst. Sie an der Schnur eines Luftballons befestigst.
Und dann lass diesen Ballon los. Sieh, wie er immer höher und höher in den Himmel steigt. Bis du ihn nicht mehr sehen kannst.
Wenn du möchtest, dann kannst du Gott darum bitten, dass er deinen Luftballon fängt. Und liest, was auf deiner Karte steht. Lass so viele Luftballons in Gedanken in den Himmel steigen, wie es dir guttut.

Die vierte Spur

Richte dich nun einmal bewusst auf.
Roll einmal die Schultern über vorne nach oben und lass sie dann locker nach unten hängen.
Finde Länge von deinen Zehenspitzen bis in deinen Kopf hinein.
Wachse.
Wenn du magst, dann kannst du dich auch dem Himmel so richtig entgegenstrecken.
Zieh das Kinn leicht nach vorne und oben und finde so Weite in deinem Herzraum.
Spüre die Größe und Weite in deinem Körper.
Spüre die Größe und Weite mitten in dir.
Versuche mit jedem Schritt noch ein wenig größer und länger zu werden.
Versuche in deinem Inneren mit jedem Schritt noch größer zu werden.



Idee und Texte: Henrike Lüers, Nordhorn. Fotos (außer S. 4): Alexander Ebel, Altrip

Gott, unter deinem Himmel sind wir zusammen.
Im Himmel in uns bist du nah.
Wir beten für die Menschen, die nur dunkle Wolken sehen.
Wir beten für die Menschen, für die der Himmel unendlich weit entfernt scheint.
Zeichne bitte eine Himmelsspur.
Durch uns. Mit uns. In uns. Amen.

Der Schluss

Nimm dir zunächst ein paar Atemzüge Zeit, um bei dir anzukommen. Wenn du magst, schließe dazu deine Augen. Konzentriere dich auf deinen Atem. Spüre, wie der Atem in dich hinein- und dann wieder ausströmt.
Ganz von allein.
Einatmen. Ausatmen. Ein. Aus.

Der Anfang

Dieses Heft enthält 7 Spuren, um den Himmel zu entdecken: bei einem Spaziergang, einer Fahrradtour – oder auch nur im Garten sitzend und in den Himmel blickend. Vielleicht merkst du: Der Himmel ist gar nicht so weit weg. Geh' ein Stück. Dann lies die nächste Spur. Lass dir Zeit. Um zu sehen, was da ist und was entstehen kann.



Der Himmel. Er ist nicht nur über dir.
Ein Teil davon ist zu uns gekommen.
Der Himmel, er ist auch mitten in dir.
Und wo dieser Himmel entdeckt wird, ...
... atmen Menschen auf,
... sehen Blinde wieder das satte Blau,
... können Gebaute hoffnungsvoll gen Himmel schauen,
... wächst Hoffnung hoch hinaus,
... regnet es Liebe so stark wie ein Sommerregen,
... scheint Licht durch die größten Gewitterwolken,
... fühlen Menschen sich so betrieft, dass sie ihre Arme ausbreiten und fliegen.

Ein Stück von Himmel steckt auch in dir. Es wurde dir geschenkt.
Lass dich die nächsten Meter von diesem Satz begleiten. Sag ihn dir gerne immer wieder:
Ein Stück vom Himmel steckt in mir.
Wiederhole das immer wieder.
Himmel in mir. Himmel.
Vielleicht sagst du sie laut, vielleicht willst du sie auch nur flüstern oder sprichst sie in deinen Gedanken. Und dann beobachte einfach nur, was das mit dir macht.
Ein Stück vom Himmel steckt in mir.
Himmel in mir.
Himmel.