

... verwurzelt ...

Aschermittwoch, 18.02.2015



Bild: Michael Glaab

*Nicht du trägst die Wurzel,
sondern die Wurzel trägt dich.*

Röm 11,18

Wurzeln in kargem Boden,
vielleicht sogar Fels.

Und dennoch tragen sie den Baum,
geben Halt und Nahrung

Sehr nüchtern, sehr karg
mag manchmal das Leben sein.

Und dennoch und gerade dann
können auch meine Wurzeln
tief, sehr tief reichen,
so dass sie Nahrung finden
in einem Leben spendenden Grund.

Meine tiefen Wurzeln darf ich wertschätzen
weil sie mich tragen und wachsen lassen.

*Jung/Glaab
nach Gedanken von Pierre Stutz, ferment 3/2003, S.31*

Ich lade ein, sich (täglich?) ein paar Minuten Zeit zu nehmen, um in einer Körperübung den eigenen Wurzeln nachzuspüren.

Brigitte Glaab

Ich suche mir einen Platz, an dem ich mich wohl fühle und für eine kurze Zeit ungestört bin. Ich stelle mich an diesen Platz und richte die Wirbelsäule auf. Ich stelle mir vor, dass ich über den Scheitel zum Himmel hin wachse. In den Schultern lasse ich los und spüre bewusst meinen Atem. Ich spüre den Boden unter meinen Füßen. Wie verwurzelt stehe ich da. Mit jedem Atemzug graben sich meine Wurzeln tiefer in den Boden. Dankbar erinnere ich mich an die Wurzeln, die mir in meinem Leben Nahrung und Halt geben. Mit einem tiefen Atemzug löse ich mich wieder aus dieser Übung.