

SPIRITUELLE ABENTEUERREISE

erkannt und gesandt
unterwegs mit Maria Magdalena

PERSPEKTIVE 2: GEFRAGT

Bibelstelle

*Während sie weinte, beugte sie sich in die Grabkammer hinein. Da sah sie zwei Engel in weißen Gewändern sitzen, den einen dort, wo der Kopf, den anderen dort, wo die Füße des Leichnams Jesu gelegen hatten. Diese sagten zu ihr: Frau, warum weinst du? Sie antwortete ihnen: Sie haben meinen Herrn weggenommen und ich weiß nicht, wohin sie ihn gelegt haben.
(Johannes 20,11b-13)*

Impuls

Maria weint, schließt sich aber nicht in ihrer Trauer ein. Vorsichtig tastend will sie verstehen, was passiert ist. Sie will wenigstens in der Nähe ihres Liebsten sein. So geht sie nicht ins Grab hinein, sondern beugt sich nur vorsichtig ins Innere. Und sieht zwei Engel an der Stelle, wo sie Jesu Leichnam erwartet hat: am Kopf- und Fußende der Grablege.

Engel, fürsorgliche Boten Gottes, laden sie ein, über ihre Gefühle zu sprechen. Das hilft, nicht nur Schmerz zu spüren, sondern aus innerer Starre herauszukommen und dem Namenlosen einen Namen zu geben.

Die Engel fragen sie also: Warum weinst du? So kann Maria ihre schlimmste Befürchtung äußern: Jesus wurde nicht nur getötet, sondern der Leichnam wurde noch dazu gestohlen. Die Engel entkräften ihre Befürchtungen nicht. Sie sind vielmehr wie ein Resonanzraum für das, was im Herzen von Maria vor sich geht.

Wenn ich in mein Herz schaue:

- Wer oder was ist wie ein Engel für mich?
- Was kommt in diesem Resonanzraum zum Klingen?

Challenge

Heute brauchst du nur deinen Körper.

Bodypercussion

- Stelle dich aufrecht hin, schließe kurz die Augen und nimm deinen Atem bewusst wahr.
- Beginne, im eigenen Tempo deine Hände über Arme, Beine und Oberkörper zu klopfen, um deinen Körper zu spüren.
- Erzeuge einfache Rhythmen mit Klatschen, Stampfen oder Schnipsen und folge dabei deinem inneren Impuls.
- Variiere Lautstärke und Tempo und achte darauf, wie sich Spannung und Entspannung im Körper verändern.
- Beende die Übung mit einem ruhigen Atemzug und spüre nach, wie sich dein Körper jetzt anfühlt.

eintauchen

*Goldgrund hält den Schmerz.
Zwei Engel im leeren Grab –
Tränen werden Licht.*

(Haiku)

beten

*Ich nehme alles, was ich gespürt und erfahren habe, ins Gebet. Was möchte ich dem HERRN jetzt sagen? Und wenn ich lausche ... was empfangen ich jetzt von ihm?
Am Ende meiner Gebetszeit mache ich mir Notizen in meinem Gebetstagebuch/meinem Journal.*

Alle Impulse, mehr Material und Anmeldung zur wöchentlichen Zusendung der Impulse:

www.christsein-christwerden.at