



„Kreuz und Quer“

Impuls in der Fastenzeit
KAB Diözesanverband Münster

Zum Mit machen

*Ob der nachfolgende Text ein Gebet, eine Meditation oder... ? ist,
entscheidet jeder selbst.*

Auf jeden Fall lädt er ein, in Bewegung zu kommen.

Um nachzuspüren, wie Körper und Geist miteinander kommunizieren

Ich stehe mit beiden Beinen fest auf dem Boden
Ich habe einen sicheren Stand; bin verwurzelt mit Mutter Erde

Ich strecke beide Arme seitlich aus
Die Arme auf Schulterhöhe, eine ungewöhnliche Haltung.
Doch meine Haltung ist aufrecht: Aufrecht zu mir selbst
Aufrecht vor Gott

Mit meinen ausgestreckten Armen öffne ich mich:
Entdecke Neues, wage Neues, mache mich angreifbar

Mein Körper bildet ein Kreuz:
In der Längsachse verbinde ich Himmel und Erde
Die Querachse sorgt für meine Balance

Ich trage mein eigenes Kreuz
Es beginnt mir schwer zu werden
Herausforderungen, die ich schultern muss

Mutig mach ich weiter, das schaffe ich schon

Die ausgestreckten Arme werden immer mehr zu einer Last
Soviel Gewicht auf meinen Schultern
Ich will aufgeben, es wird zu viel
Ich werde meinen eigenen Ansprüchen nicht mehr gerecht.

Wie kann ich etwas verändern?

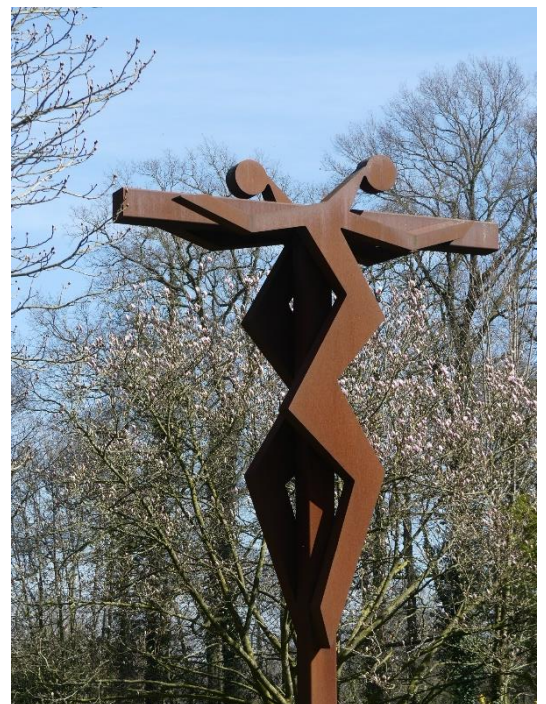
Ich möchte meine Last teilen
Ich möchte nicht nur mit mir selbst beschäftigt sein

Ich bewege mich
Ich rücke näher an meinen Nächsten heran, nehme
ihn in den Blick
Ich gehe auf den anderen zu

Ich lege meine Arme auf die Schultern der anderen
Ich nehme Hilfe, Unterstützung an

Jeder Tag beginnt mit dem ersten Schritt
Nur Mut: Ich bin da

Wir können nur ahnen,
welch umwandelnde Kraft die Gegenwart Gottes in
sich trägt



Text/Foto: Andrea Kleinwächter
07.04.2021