

Übung für den Alltag: Segne das Tun meiner Hände

Betrachte mal einen Augenblick deine Hände.

Was hast du heute schon alles mit ihnen gemacht? Was hast du heute angepackt? Wo hast du beherzt zugepackt? Was hast du alles angefasst: die Türklinke, die Einkaufstasche, einen Stift, die Kaffeetasse, das Lenkrad, die Computermaus, die Gartenschere, den Schlüssel, das Handy, das Brotmesser ...
Wir machen viel mit unseren Händen ...

Manchmal sind es nur ganz kleine, feine Bewegungen. Wenn wir etwas aufschreiben oder ausschneiden, handarbeiten, ein Instrument spielen ... dann ist Feinmotorik gefragt.

Manchmal müssen wir auch fest zupacken, wenn wir etwas zusammenbauen, etwas Schweres tragen ...

Wir gestikulieren und kommunizieren mit unseren Händen, wir tippen, streicheln, putzen, zupfen, schneiden, kneten, hämmern, graben, pflücken, rühren und tun was weiß ich noch alles mit unseren Händen!

Ohne Hände wären wir ganz schön aufgeschmissen.

Kannst du deine Hände gut stillhalten? Oder brauchst du in der Regel etwas, womit sie spielen können?

Die Hände in den Schoß legen, das fällt uns manchmal vielleicht nicht so leicht. Schon gar nicht, wenn wir sehen, was noch alles getan werden müsste.

Und doch möchte ich dich jetzt genau dazu einladen, mal einen Moment die Hände in den Schoß zu legen und zwar zunächst mit den Handflächen nach unten.

Diese Geste kann uns helfen, Dinge, die uns beschäftigen, loszulassen und bewusst an Gott abzugeben – in *seine* Hände zu legen.

Den ganzen Tag über haben wir alle Hände voll zu tun, es gibt viel zu händeln, wir müssen das eine oder andere selbst in die Hand nehmen und so manches im Griff haben.

Aber jetzt darfst du einfach mal einen Augenblick alles loslassen.

Wir nehmen uns dafür einen Moment in der Stille und lassen bewusst die Dinge los, die uns jetzt gerade beschäftigen, die uns durch den Kopf gehen: Dinge, die wir vielleicht noch nicht geschafft haben, wo wir noch keine Lösung gefunden haben, Gespräche, die wir geführt haben, die uns noch nachgehen, vielleicht etwas, das uns geärgert hat, oder die Gedanken, was noch alles ansteht ...

Wir lassen das alles mal für einen Moment los!

In 5. Mose 28,12 gibt es eine wunderbare Verheißung: *Der HERR wird dir seinen guten Schatz, den Himmel, auftun, um deinem Land Regen zu seiner Zeit zu geben und um alles Tun deiner Hand zu segnen.*

Lassen wir diese Worte mal auf uns wirken.

Der HERR wird dir seinen guten Schatz, den Himmel, auftun, um deinem Land Regen zu seiner Zeit zu geben und um alles Tun deiner Hand zu segnen.

Gott will das Tun unserer Hände segnen! Er will seinen guten Schatz, den Himmel, über uns auftun.

Wir dürfen, ja, wir sollen seinen Segen empfangen. Und so halten wir ihm unsere Hände hin. Die Handflächen zeigen jetzt nach oben. Wir formen mit den Händen eine Schale und zeigen mit dieser Geste unsere Empfangsbereitschaft.

So halten wir einen Moment inne und lassen uns beschenken.

Gebet:

Gott, du bist der Friede, der mein Herz bewahrt, mein Helfer in der Not, du bist die Hoffnung, die mich trägt, du ziehst mich ins Gebet. Dort wartest du auf mich, Herr, und dort setzt du mich frei. Ich halte dir meine Hände hin, um deinen guten Schatz zu empfangen. Du gibst mir, was ich brauche, und du weißt besser als ich, was das ist.

Ich vertraue dir, dass du mich wieder neu füllst, wo ich mich leer und kraftlos fühle.

Dein Geist ströme in meine Herzschale. Deine Schöpferkraft fülle mich aus bis in den innersten Raum. Dein Wille geschehe an mir, in mir und durch mich. Amen.

