

Christi Himmelfahrt:

Himmelsmeditation

Die aufgeschriebenen Worte sind nur das Gerüst. Die gesprochenen Worte ergeben sich aus dem, was ich ganz konkret am Himmel wahrnehme.

Deshalb sehe ich beim Sprechen selbst in den Himmel und lasse mich von meinen Sinnen leiten. Ich spreche mit deutlichen Pausen, damit alle ihre eigenen Entdeckungen machen können.

Der Himmel über uns, hier draußen im Park. Das ist wunderschön. Das ist mehr als eine schöne Atmosphäre. Lassen Sie uns mal gemeinsam in den Himmel sehen.

Das geht am besten, wenn sie sich ein wenig nach hinten lehnen

und vielleicht auch den Nacken mit den Händen stützen, ganz

leicht, nicht zu fest . . . möglichst locker in den Schultern . . .

Suchen Sie sich ein Stück Himmel.

Durch die Blätter der Eiche hindurch oder in der Ferne.

Was sehen Sie?

Blauen Himmel . . . azurblau . . . zum Sonnenlicht hin weißer . . .

Die grünen Blätter der Eiche, bewegt vom Wind. Äste, die sich wie ein Schirm über uns wölben . . . schützend, bergend.

Vögel, hüpfend von Ast zu Ast . . . singend . . . pfeifend . . .

Durch die Äste hindurch scheint der Himmel . . . weit, tief, ohne Grenze . . .

Kondensstreifen von einem Flugzeug, wie weit es wohl fliegt . . . hoch, hoch oben . . .

Kein Wölkchen heute.

Wolken verbergen etwas, es gibt ein Dahinter, Darüber . . .

Wolken verhüllen etwas . . . Manchmal verdunkeln sie richtig . . . drohend schwarz können sie sein . . .

Doch immer wissen wir . . . über den Wolken muss die Freiheit wohl grenzenlos sein . . . kein Wölkchen am Himmel heute.

Es gibt viel am Himmel zu entdecken.

Mit bloßem Auge . . . mit Teleskopen . . . mit der Fantasie . . .

Der Himmel: ein herrlicher Anblick!

Und ein herrlicher Blick in die Weite . . . offen, hoch . . .

Ohne Grenze, ins Endlose.

Wir sehen in den Himmel und sehen über uns Menschen hinaus.

Wir heben den Blick und sehen über die Erde hinaus. Das Wort „Himmel“ ist für uns zu einem Wort für all das geworden, was über unsere Welt hinausgeht.

Wenn Sie noch in den Himmel schauen, können Sie jetzt Ihren Blick senken. Lockern Sie Ihren Nacken, die Schultern, die Arme . . .

Biblische Lesung

Apostelgeschichte 1,3–4 + 8–10a (Züricher Übersetzung)

Jesus hat seinen Aposteln nach seinem Leiden auf vielfache Weise bewiesen, dass er lebt: Während vierzig Tagen hat er sich ihnen immer wieder gezeigt und vom Reich Gottes gesprochen. Und beim gemeinsamen Mahl hat er ihnen geboten, nicht von Jerusalem wegzugehen, sondern zu warten auf die verheißene Gabe des Vaters, die ich – so sagte er – euch in Aussicht gestellt habe. Ihr werdet aber Kraft empfangen, wenn der Heilige Geist über euch kommt, und ihr werdet meine Zeugen sein, in Jerusalem, in ganz Judäa, in Samaria und bis an die Enden der Erde. Als er dies gesagt hatte, wurde er vor ihren Augen emporgehoben, und eine Wolke nahm ihn auf und entzog ihn ihren Blicken.

Und während sie ihm unverwandt nachschauten . . .

In den Himmel sehen . . . unverwandt. Empor. Jesus hinterher . . .

Wir Menschen sind Hinaufschauende – mit dem griechischen Wort für Mensch, „ánthropos“, wurde in der Antike „der Hinaufschauende“ bezeichnet.

Anders als Tiere sind Menschen aufgerichtet und sehen hinauf zum

Himmel. Hinaufschauende . . .

Wir sind nicht nur Erdenwesen, sondern haben auch einen Sinn für das Überirdische. Wir schauen in den Himmel und fragen uns:

Woher kommen wir? Wohin gehen wir? Der Himmel ist für uns Menschen ein Ort für das Darüberhinaus. Ein Ort für das Heilige, Erhabene, Helle.

Er weckt Sehnsucht und Hoffnungen. In der Sprache der Bibel ist der Himmel die Wohnung für Gott.

Sie ist durch nichts begrenzt und im Leben unerreichbar. Unsichtbar und verborgen. Unendlich.

Lassen sie uns noch einmal gemeinsam in den Himmel schauen.

Leicht zurückgelehnt. Evtl. die Hände als sanfte Stütze im Nacken . . .

„Jesus wurde vor ihren Augen emporgehoben. Eine Wolke nahm ihn auf und entzog ihn ihren Blicken.“

Menschen blicken in den Himmel und sehen Jesus hinterher. Unverwandt, fortwährend, dauerhaft . . .

Der Irdische ist nicht mehr da, emporgehoben zur Ewigen. Genauso unsichtbar. Genauso verborgen.

Hinterhersehen. Etwas erhoffen. Sehnen . . .

Ja, was schauen wir hinauf zum Himmel?

Lassen sie uns zurückkommen . . . unseren Blick senken . . .

die Schultern lockern . . .

Aus dem Hinterherschauen kann ein Hinterherstarren werden.

Vielleicht haben Sie es schon im Nacken gespürt . . . das Festwerden
. . . die Starre . . . das Unbewegliche . . .

Die Rufenden holen uns zurück in die Bewegung . . . raus aus der
Nackenstarre, dem inneren Erstarren . . .

Was sehen Sie, wenn Sie sich umschauen?

Was fällt in Ihren Blick?

Wie fühlt es sich jetzt an?

Wenden Sie sich ruhig ein wenig hin und her . . .

Genießen sie die Beweglichkeit von ihrem Hals, dem Oberkörper . . .

Vielleicht treffen sich zwei Blicke . . .

Himmelsblicke

Nach dem Innehalten, dem Blick empor, Jesus hinterher gehen wir weiter. Auch wenn wir hier sitzen
oder stehen bleiben . . . wir gehen weiter mit unserem Blick. Zu den Menschen neben uns..

Wir starren Jesus nicht hinterher, wir gehen mit Jesus weiter. Wie im Himmel so auf Erden oder wie
auf Erden so im Himmel. Der wolkenlose Wolkenhimmel ist über uns, aber die Himmelswohnung
Gottes ist unter uns und manchmal auch in uns. Menschen bringen den Himmel zu uns, auf
Augenhöhe . . . wir sehen einander . . . offen für Neues, wenn etwas zu Ende geht . . . wieder in
Bewegung kommen . . . weitergehen . . .

Biblische Lesung

Und während sie ihm unverwandt nachschauten, wie er in den Himmel auffuhr, da standen auf
einmal zwei Männer in weißen Kleidern bei ihnen, die sagten: Ihr Leute aus Galiläa, was steht ihr da
und schaut hinauf zum Himmel? Dieser Jesus, der von euch weg in den Himmel aufgenommen
wurde, wird auf dieselbe Weise wiederkommen, wie ihr ihn in den Himmel habt auffahren sehen. Da
kehrten sie vom Ölberg nach Jerusalem zurück; dort hielten sie alle einmütig fest am Gebet,
zusammen mit den Frauen, mit Maria, der Mutter von Jesus und seinen Geschwistern.

(Apg 1,10-12a,14)

Beweglich bleiben- beweglich werden, dazu können wir uns auch immer wieder verhelfen- heute
ganz praktisch mit einer kleinen Nackenmassage.

Im Kreis stellen- evtl. kleine Anleitung (Kreise mit den Daumen im Nacken, vorsichtig klopfen,
Schultern kneten...)

Texte aus: Gottesdienst im Grünen, Hrsg: Natalie Ende, Frankfurt 2017