

Halt die Hände über mich, was auch kommen mag



► Meditation

Nimm eine Haltung ein, in der du aufrecht und entspannt sitzen kannst.

Achte bewusst auf deinen Atem – das Einatmen, das Ausatmen. Spüre, wohin die Luft in deinen Körper strömt – durch die Nase, in den Brustkorb, in den Bauch.

Wir werden nun ganz still, weil jeder sich spüren will.

Kurze Stille

Halte eine Hand in Gesichtshöhe und schau sie dir an.

Du kennst sie schon ganz gut, deine Hand.

Wusstest du, dass sie aus 27 Knochen besteht und von 33 Muskeln bewegt wird? Die meisten Muskeln liegen im Unterarm und reichen nur mit ihren Sehnenenden bis in die Hand. Du kannst deine Hand zur Faust ballen oder – je nach Situation – Streicheleinheiten verteilen.

Nur ein winziger Knochen unterscheidet deine Hand von der Hand eines Affen: Der Mensch kann den Daumen in eine Stellung gegenüber den vier Fingern bringen und so ganz präzise greifen, werfen oder Gegenstände bearbeiten. Anthropologen gehen davon aus, dass kleine Veränderungen des Greiforgans im Lauf der Evolution das Gehirn wachsen ließen. Die Hände haben uns sozusagen schlauer gemacht. Funde eiszeitlicher Steinwerkzeuge und prähistorischer Höhlenmalereien zeigen eindrucksvoll die Fantasie und Denkfähigkeit der steinzeitlichen „Handwerker“.

Sicherlich hast du schon bemerkt, dass du mit deiner Hand auch sehr gut fühlen kannst. Die Haut der Hand ist mit einer Vielzahl von Rezeptoren ausgestattet. Allein 17.000 dieser „Fühler“ liegen in der Handinnenfläche. Ein beachtlicher Teil unserer Großhirnrinde ist nur damit beschäftigt, die Empfindungen der Hände – Berührungen, Schmerz, Temperatur usw. – wahrzunehmen und deren Bewegungen darauf abzustimmen. Der Tastsinn ist der erste Sinn, den wir als Embryo entwickeln.

Nun wölbe einmal deine Hand und halte sie wie einen Schirm über deinen Kopf.

Sie möchte deinen Kopf beschirmen, sie möchte dich beschützen.

Lege nun deine Hand auf deinen Kopf.

Wenn du möchtest, schließe deine Augen.

Kannst du die Wärme unter deiner Hand spüren?

Dein Kopf kann sich unter die Hand schmiegen. Er kann sich darunter geborgen fühlen.

Kurze Stille

Löse langsam deine Hand von deinem Kopf. Lege sie in deinen Schoß. Atme noch einmal tief ein und aus und öffne deine Augen.

► Aufgaben:

1. Kannst du beschreiben, wie du es empfunden hast, als die Hand auf deinem Kopf lag?
2. Nimm dir einen Moment Zeit und überlege: Wovor können Hände schützen?
3. Fertige eine Umrisszeichnung deiner Hand an. Schreibe den Satz hinein, der dich bei der Meditation am meisten beeindruckt hat.