



Meditation

Pastoral bei Menschen mit Behinderung

04.03.2021

Hände, gehalten

Petrus hat Angst zu ertrinken.
Jesus hält ihn an der Hand,
sicher und fest.

Hände sind etwas Wunderbares!
Setze dich einmal bequem hin.
Und betrachte deine Hände.

Was siehst du?
Die Hand-Innenfläche
Die Lebenslinien
Die Finger
Es gibt kein Finger-Abdruck, der genau gleich ist wie deiner!



Fahre mit den Fingern die Linien nach.
Streiche über deinen Handrücken.
Reibe die Hände aneinander.

Hebe die Hände zueinander, so dass sie sich fast berühren.
Spürst du die Wärme?
Du kannst die Hände an deinen Kopf halten oder auf das schmerzende Knie.
Spürst du, wie gut es tut?

Lege die Hände nochmals fest ineinander.
Von wem fühlst du dich gehalten?
Wer fühlt sich von dir gehalten?
Spüre: Du bist von Gott gehalten.

Du kannst mit einem Dank für das Geschenk der Hände abschliessen.