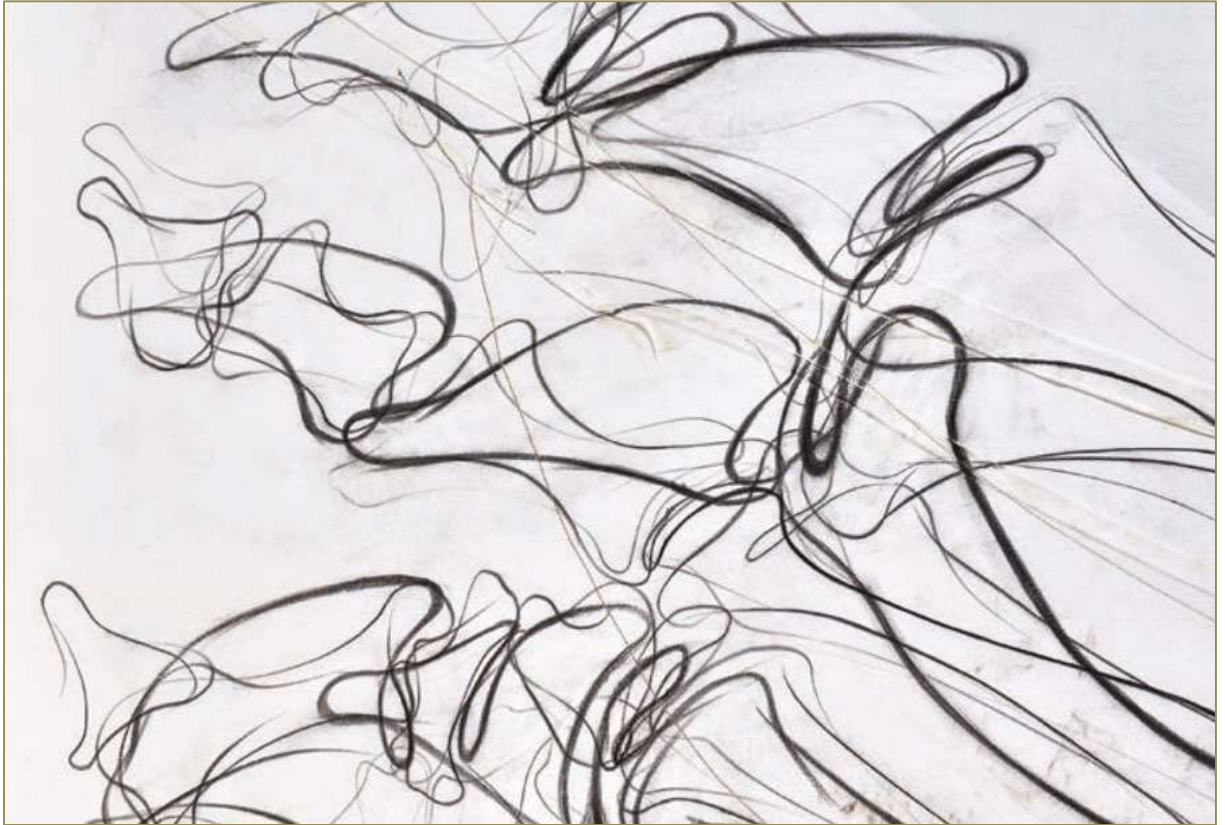


Du stellst meine Füße auf weiten Raum Sieben Andachten zum Hungertuch

Helmut Schlegel OFM, Hofheim



Andacht 6

Auf Zehenspitzen

Betrachten

„Wer mit den Füßen fest auf der Erde steht, kann mit dem Scheitel den Himmel berühren“, lautet ein Zitat des Schriftstellers Hans Kudsus. Tatsächlich sind unsere Füße nicht nur für einen guten Stand verantwortlich, sie ermöglichen uns auch zu gehen oder sogar mit hohem Tempo zu laufen. An unseren Füßen sind Millionen von hochsensiblen Rezeptoren, die sie weit empfindlicher machen als etwa die Hände. Die Zehen sind besonders feinfühlig.

Die Röntgenaufnahme zeigt, dass die Zehen dieses Fußes unverletzt geblieben sind. Die Künstlerin hat sie nachgezeichnet und ihnen eine stärkere Biegung gegeben. Ist das Absicht? Ausdruck von Dynamik und Kraft? Durch die Eigenschaft der Zehen, sich beim Gehen durchzubiegen, wird unser Gang elastisch und die Füße ermüden nicht so schnell.

Dieser Bildausschnitt weckt in mir die Assoziation von großer Achtsamkeit und zugleich von Aufbruch. „Auf Zehenspitzen gehen“ sagen wir, wenn wir einen leisen, behutsamen Vorgang meinen. Alles Große beginnt mit kleinen Schritten. Im Tanzschritt wird dies besonders sichtbar. Es kommt darauf an, der Partnerin oder dem Partner nicht auf die Zehen zu treten, aber sich doch mutig und zielführend im Rhythmus zu drehen. Ich sehe ein Hoffnungsbild. Einen gewagten Weg nach vorne, der klein anfängt, in dem aber viel Kraft steckt.

Besinnen

Auf Zehenspitzen

Plötzlich ent-
lastet

hebe ich ab
in deine Weite

ein Atemzug lang
Freiheit

nimm meine Hand
tanze
mit der Liebe.

© Ricarda Moufang

Bedenken

„Die Prophetin Mirjam, die Schwester Aarons, nahm die Pauke in die Hand und alle Frauen zogen mit Paukenschlag und Tanz hinter ihr her.“ (Ex 15,20)

Mirjam ist die mutige ältere Schwester des Mose. Sie besingt tanzend die Rettung Israels nach dem Durchzug durch das Rote Meer.

Anregungen zum Weiterdenken:

Kennen wir solche unerwarteten Wendungen zum Guten aus unserer eigenen Biografie?

Aus der jüngeren Geschichte?

Was bedeuten diese Geschichten?

Beten

Gott des Lebens,
kommst nicht auch du immer wieder
„auf Zehenspitzen“ zu uns?
Deine Schöpfung hat sich
über Jahrmilliarden entwickelt,

geräuschlos ziehen die Gestirne
ihre unendliche Bahn im Universum.
Das Leben auf unserer Erde hat still begonnen
und sich zur Fülle und Schönheit entfaltet,
die wir heute bestaunen.

Jesus, das Bild deiner Gottheit,
kam still und behutsam in unsere Welt.
Ein Mensch wie wir, in nichts von uns verschieden,
ging er den Weg, den wir alle gehen,
setzte auf Einsicht und Liebe
und verlor auch dann nicht die Geduld,
als Menschen ihn ablehnten.
Aus der Stille des Grabes erstand er
und wurde für uns zum Zeichen
von Aufbruch und Hoffnung.

So wagen wir es, mit deiner Hilfe,
auf Zehenspitzen zu gehen,
mit Geduld und Beharrlichkeit
den Weg des Reiches Gottes zu suchen.
Wir vertrauen auf deine Führung.

Singen

1.) Auf Zehenspitzen gehen,
nicht streiten und nicht schreien,
mit wachen Augen sehen,
behutsam sein;
mit wachen Augen sehen,
behutsam sein.

2.) Beherzt mir selbst vertrauen
und handeln mit Verstand,
am Reich des Friedens bauen
mit starker Hand;
am Reich des Friedens bauen
mit starker Hand.

3.) Aufstehn, im Tanz mich drehen
zur Hoffnungsmelodie
und Samenkörner säen,
Gott segnet sie;
und Samenkörner säen,
Gott segnet sie.

Text: Helmut Schlegel,
Musik: Joachim Raabe

Eine Einspielung des Liedes finden Sie im MISEREOR-Kanal auf YouTube.

Kann auch gesungen werden nach „Du hast uns, Herr, gerufen“ (EG Nr. 168).
Weitere Lieder: Herr, gib uns Mut zum Hören (GL 448), Gottes Wort ist wie
Licht in der Nacht (GL 450), Den Weg wollen wir gehen (Ein Segen sein,
Junges Gotteslob 408).