

11.04.2024 um 06:30 Uhr

hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Andrea Wöllenstein,

Evangelische Pfarrerin, Marburg

Mit den Füßen beten

Ein Spruch aus der anglikanischen Kirche in England sagt: „A human being can lift his heart only when his feet are touching the ground - Du kannst dein Herz erst erheben, wenn deine Füße auf dem Boden sind“

Mit den Füßen bin ich mit der Erde verbunden. Sie geben mir Stand und Festigkeit. Mit meinen Füßen gehe ich, bewege mich von einem Ort zum anderen.

Mit den Füßen stehen wir im Leben

Auch wenn die Füße denkbar weit weg sind vom Kopf und immer noch weit weg von meiner Körpermitte – sie tragen alles. Mit den Füßen stehen wir im Leben. Sie sind stark und doch ganz sensibel. Das spüren wir, wenn uns jemand auf den Fuß tritt, oder wenn ein Steinchen im Schuh sitzt. Wir haben nicht eher Ruhe, bis der Störenfried entfernt ist.

Nach biblischem Verständnis verkörpert der Fuß die Welt des Menschen. Im Fuß ist der ganze Körper gegenwärtig. So kennen wir es auch von der Fußreflexzonenmassage, die über den Fuß den ganzen Körper behandelt.

Füße sind auch ein wichtiges Glaubensorgan

Die Füße sind aber nicht nur ein wichtiges Körperteil, sie sind auch ein wichtiges Glaubensorgan. Glauben geht über die Füße. Denn Glauben hat zu tun mit nachfolgen, auf dem Weg sein – und dazu brauchen wir unsere Füße. Glauben ist nicht nur „Mundwerk“ - etwas, das wir bereden und

bekennen. Und Glauben ist nicht nur „Handwerk“ – praktische, handfeste Nächstenliebe. Sondern Glauben ist auch „Fußwerk“. Auf dem Weg sein. Nachfolgen mit vielen großen und kleinen Schritten.

„Steht fest im Glauben“

Die Füße auf der Erde, den Körper aufgerichtet zum Himmel und das Herz offen für beide, für den Himmel und für die Erde. „Steht fest im Glauben!“ (1. Kor. 16,3) ermahnt der Apostel Paulus. Standfest sein, sich nicht von jedem Windhauch umwehen lassen, auch dafür stehen die Füße.

„Du kannst dein Herz erst erheben, wenn deine Füße auf dem Boden sind“ Diese Weisheit erinnert mich daran, in Kontakt zu bleiben mit dem, was mich trägt. Damit ich nicht abhebe.

Ich werde gehalten

Mich nicht überfordere, den Bezug zur Realität nicht verliere. Wenn ich unsicher bin oder sehr gestresst, dann hilft es mir, mit den Füßen den Boden zu spüren. Bewusst mein Gewicht abgeben. In Kontakt kommen mit der Erde, die mich trägt. Langsam ein paar Schritte gehen. In der Wohnung oder draußen. Barfuß auf dem weichen Gras. Das beruhigt und belebt. Es ist ein körperliches Gefühl und zugleich eine Erfahrung meines Glaubens: Ich muss mich nicht selbst halten, ich werde gehalten.