

«Du stellst meine Füße auf weiten Raum.»
Psalm 31,9

Liebe Leserin, lieber Leser

Ich beginne mit einer merkwürdigen Frage: Welche Beziehung haben Sie zu Ihren Füßen? Können Sie sie wahrnehmen: Die Zehen, den Fussballen oder die Ferse? Schliesslich sind die Füße am weitesten weg von unserer Körpermitte und unser Ich bringen wir kaum mit den Füßen in Verbindung.

Es sind jedoch die Füße (und manchmal auch die Hände) mit denen wir Kontakt zur Umwelt aufnehmen. Deshalb könnte ein liebevoller Umgang durchaus sinnvoll sein. Denken Sie einmal an die Füße eines Säuglings: Wie liebevoll er sie entdeckt, berührt oder in den Mund nimmt. Und welche Räume haben ihre Füße im Laufe eines Lebens nicht alle durchschritten, durchwandert, durchtanzt, durchsprungen!

Bei Kleinkindern ist klar: Ihr Raum wird im Laufe der Zeit grösser. Aber bei Erwachsenen? Kann man im Alter noch Räume weiten? Nimmt der innere Raum im Alter eher zu oder doch eher ab? Ich glaube, wir können unser Raumgefühl in jedem Alter und in jedem Moment verändern, weiten.

Aus irgendeinem Grund fragte ich einmal eine Frau, sie war um die fünfzig: «Wo in deinem Körper fühlst du am wohlsten?» Ihre Antwort überraschte mich: «In den Füßen,» sagte sie. «Am liebsten auf weichem, frischem Waldboden, der mit Moos bewachsen ist.» Sie hat kurz vor jenem Gespräch erfahren müssen, dass ihr Mann sie hinterging, war daran, die Scheidung einzureichen und sorgte von da ab allein für ihre drei Kinder und arbeitete daneben 50% als Anwältin. Mit den Füßen nahm sie liebevoll Kontakt auf zum Boden, auf dem sie stand.

Mit den Füßen nehmen wir alle Kontakt auf mit dem Boden. Über die Füße finden wir unsern Stand, finden wir einen Standpunkt. Wenn wir uns die Zeit nehmen, in den Füßen die Kontaktpunkte zum Boden zu spüren, verändert sich oft die Haltung des ganzen Körpers wie von selbst. Das können wir auch, wenn wir uns vor dem inneren Auge einen Ort in Erinnerung rufen, der uns guttut: etwa ein See, wo das Wasser ganz ruhig ist oder ein Aussichtspunkt, der in die Weite geht. Ob wir dann sitzen oder stehen, spielt nicht mal eine Rolle. Oft spüren wir dann, dass sich über unseren Füßen der Körper neu aufrichtet, unser Atem sich verändert und wie von alleine tiefer wird. Vielleicht entsteht eine kleine Weitung im Brustbereich, unsere Arme lagern ein klein wenig anders auf den Schultern, öffnen sich und vielleicht entsteht auch «headspace», Raum über dem Kopf.

Gerade wenn wir an einem schwierigen Punkt im Leben stehen, kann es wichtig sein, immer wieder einen weitenden Ort aufzusuchen, um das Leben von diesem Punkt her zu meistern.

Das Gegenteil ist die Abwesenheit eines inneren und äusseren Freiraumes. Die Psychologie nennt dies «Identifiziert sein». Es fehlt dann ein gesunder Abstand zu einem Problem. Die ganze Zeit kehren die Gedanken in unserem Kopf zurück und es fällt uns schwer, die Sache aus einer gewissen Distanz zu betrachten, sie für einmal wegzustellen. So ging es auch dem Schreiber dieses Psalmes:

*Mir ist angst und bange.
Mein Leben schwimmt mir vor den Augen,
mein Leid durchdringt Seele und Leib.*

...

*In den Augen meiner Feinde bin ich zum Schandfleck geworden –
Bei meinen Nachbarn gelte ich nichts
und für meine besten Freunde bin ich ein Schreckgespenst. (Ps 31,10b-12 Basisbibel)*

Da ist kein Abstand mehr. Doch dann heisst es:
*Doch du – Gott – hast mich nicht meinen Feinden überlassen.
Du hast mich auf weiten Raum gestellt. (Ps 31,9)*

Da kommt dieses Du, das den Abstand macht. Durch den Kontakt über die Füsse zu diesem Raum, auf dem er steht, fühlt er sich verbunden mit diesem grösseren Raum der Schöpfung Gottes und mit dem, der diesen Raum geschaffen hat. Meister Eckhart, bemerkte einmal trocken: Man muss lernen, bei allem, was man tut, innerlich frei zu sein.

Pfarrer Hannes Dütschler