

Sich selber die Hände auflegen

Nehmen Sie sich mindestens 15 Minuten Zeit, um sich selber heilsam zu berühren. Sie müssen beim Handauflegen nichts „machen“, sondern können geschehen lassen: Im Vertrauen darauf, dass Gottes heilsame Kraft wirkt. Bleiben Sie ganz bei der Berührung. Bestimmen Sie selber, wann die Hände eine neue Position einnehmen. Lassen Sie sich Zeit.

Praktische Hinweise

- Berühren Sie sich achtsam und liebevoll. Legen Sie die Hände ohne Druck auf die verschiedenen Stellen des Körpers und lassen Sie sie dort liegen. Sie können die Hände auch mit ein wenig Abstand über die beschriebenen Körperstellen halten. So, wie es Ihnen angenehm ist.
- Leber und Milz liegen rechts und links unterhalb der Rippen.
- Die Füße können Sie entweder nacheinander sanft in Ihre Hände nehmen oder Sie können gleichzeitig beide Fußrücken berühren.

Ablauf

Suchen Sie sich einen Ort, an dem Sie ungestört sind.
Setzen Sie sich auf einen Stuhl, auf dem Sie entspannt und gleichzeitig wach sitzen können.
(Die folgende Anleitung erfolgt in der „Ich-Form“)

Körperwahrnehmung

Ich nehme meinen Körper wahr:
Den Kontakt der Fußsohlen zum Boden.
Den Kontakt der Sitzfläche zum Stuhl.
Die Aufrichtung von der Sitzfläche bis hoch zur Kopfkronen.
Ich nehme meine Hände wahr:
Die Handinnenflächen, die Finger.
Ich nehme meinen Atem wahr:
Das Einatmen und Ausatmen. Die Atempause.
Ich versuche, mich mit jedem Ausatmen ein wenig mehr zu überlassen. →

Gebet

Ich bete das *Vaterunser*.

Oder ich spreche die folgenden Worte:

Christus, ich bitte dich:

*Möge deine heilende Kraft durch mich fließen,
mich reinigen, stärken und heilen, mich erfüllen mit
Liebe, heilender Wärme und Licht, mich schützen
und führen auf meinem Weg. Ich danke dir dafür,
dass dies geschieht. Amen.*

(nach Anne Höfler)

Handauflegung

Ich lege meine Hände auf meine Augen.

Ich lege meine Hände auf meine Ohren.

Ich lege die Hände auf meinen Brustkorb.

Ich lege die Hände auf Leber und Milz.

Ich lege meine Hände auf den Bauch
und evtl. die Leisten.

Ich lege meine Hände auf meine Knie.

Ich lege meine Hände auf meine Füße.

Zum Schluss lege ich meine Hände noch dorthin,
wo es mir jetzt besonders guttut.

Ich beende das Handauflegen mit einer Zeit des
Nachspürens und Dankens.

Segen

Gott segne mich und behüte mich.

*Gott lasse sein Angesicht leuchten über mir
und sei mir gnädig.*

*Gott erhebe sein Angesicht auf mich
und schenke mir Frieden. Amen.*

Oder:

Gott sei in allem, was meine Augen heute sehen.

Gott sei in allem, was meine Ohren heute hören.

*Gott sei in meinem Leib, der von der Erde ist,
und in meiner Seele, die vom Himmel ist.*

Heute, morgen und in Ewigkeit. Amen.

© Dr. Silke Harms