

Impuls 1 – Kreuz (an Hochkreuzkapelle)

Das Kreuz ist eines der ältesten Symbole der Menschheit. Das Kreuz wurde bereits in der Steinzeit abgebildet. In unterschiedlicher Darstellung finden wir das Symbol des Kreuzes in fast allen Kulturen. Als Beispiel seien die schönen Steinkreuze der Kelten genannt.

Die Bedeutung hat ihren Ursprung darin, dass Menschen mit dem Kreuz ihre Lebenswirklichkeit verbinden, bzw. zum Ausdruck bringen. Der Senkrechtbalken verbindet Himmel und Erde und der Horizontbalken, den Bezug des Menschen zur Welt und zu den anderen Menschen. Dort, wo sich die beiden Balken kreuzen hat es seine Mitte. Hier begegnen sich Gott und Mensch, die Schöpfung und der Schöpfer, Ich und Du. Das Kreuz ist Symbol für Ganzheit, in ihm sind alle Gegensätze vereint. Daraus erwächst Leben.

Im Kreuz sein heißt, sich nicht einseitig in eine Richtung zu verlieren, sondern in der Spannung des Sowohl-als-Auch leben. Es ist ein Leben mit Würde und voll Fruchtbarkeit. Wenn der Mensch aufrecht steht und seine beiden Arme seitlich ausstreckt, bildet sein Körper ein Kreuz. Die Bauchmitte wird oft als Kraftzentrum gesehen, in dem sich alle Gegensätze vereinen.

Übung:

In dieser Körperhaltung eine Weile stehen und der Spannung nachspüren. Besonders die Bauchmitte wahrnehmen.

Die Arme wieder senken, tief ein- und ausatmen.

Zum Abschluss:

Kreuzzeichen machen: Dazu die Worte:

- **Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.**

Oder:

- **Du** (Bezeichnung Stirn) **bist** (Bezeichnung Herz) **bei** (Bezeichnung linke Schulter) **mir** (Bezeichnung rechte Schulter). **Amen**

Impuls mit freundlicher Genehmigung aus: Spirituelle Wanderung, Erzbischöfliches Seelsorgeamt Freiburg, Referat Inklusion-Generationen, Forum Älterwerden e. V.