

Tierisch gut

Anja Kieser

Tisch, Katze und Kamel warten auf mich.

Nach 30 Jahren stelle ich mich mal wieder einer Yogastunde. Wir mobilisieren aber auch speziell unsere inneren Kräfte. Klasse. Ich spüre, wie sich mein Körper regt.

Die Mantras der Lehrerin klingen gut. Es geht um mein Inneres. Den Weg zu mir selbst. Die Kraft, die in mir steckt. Super wichtig.

Doch wie kommt diese Kraft in mein Inneres? Schöpfe ich immer nur aus mir selbst heraus?

Bei den Übungen greifen wir nach unten und stellen uns vor, wie wir die Kraft aus dem Boden ziehen.

Oder wir bringen die Hände nach oben und ziehen sie aus der Luft über uns.

Für mich heißt das: Ich greife nach und bitte um die Kraft, die Christen den Heiligen Geist nennen.

Gott hat den Menschen durch Jesus versprochen, dass er immer bei uns sein will. Durch etwas, das ich nicht sehe und das doch da ist. So wie Jesus zu Lebzeiten für die Menschen da war. Um ihnen Kraft zu geben. Ihr Inneres und sie selbst zu stärken.

Der Heilige Geist. Ich bin nicht nur auf meine eigenen Kräfte angewiesen.