



STEPPEBLÜTE COMMUNITÄT



Ich hebe meine Augen auf zu den Bergen, woher kommt mir Hilfe?

Blick vom Diemtigtaler Niderhorn

Grimmialp, im Oktober 2007

Liebe Freundinnen und Freunde!

Gerne möchte ich, Sr. Barbara, Ihnen einige Ausschnitte aus den „Sinn-vollen“ Frauentagen weiter geben.

In diesem Jahr gestaltete ich diese kreativen Tage zum Thema Berge. Als Einstieg erzählten wir uns von unseren Bergerfahrungen und türmten dazu Stein um Stein auf einen Haufen, bis wir einen beachtlichen Berg vor uns hatten...manche Berge macht man sich ja selber!

Wir malten Bergstimmungen mit der Nass-in-Nass-Technik und schauten viel hinaus, auf unsere schöne, bergige Umgebung.

121
PSALM
Ich hebe
meine Augen
auf zu den Bergen.
Woher kommt mir Hilfe?
Meine Hilfe kommt vom Herrn,
der Himmel und Erde gemacht hat.
Er wird deinen Fuss nicht gleiten lassen,
und der dich behütet, schläft nicht. Siehe,
der Hüter Israels schläft und schlummert nicht.
Der Herr behütet dich; der Herr ist dein Schatten
über deiner rechten Hand, dass dich des Tages die
Sonne nicht steche noch der Mond des Nachts. Der Herr
behüte dich vor allem Übel, er behüte deine Seele. Der Herr
behüte deinen Ausgang und Eingang von nun an bis in Ewigkeit!

Die Worte dieses Psalmes beteten und betrachteten wir in den „Sinn-vollen“ Frauentagen auf dem Stierenberg. „Ich hebe meine Augen auf zu den Bergen“ in den Bergen zu hören, hinterlässt einen besonderen Eindruck. Draussen in der Natur klingen die Verse ganz unmittelbar.

In der Natur erschliesst sich uns das Wort Gottes im Erleben; es ist, als ob die Schöpfung das ihrige dazusagt. Im Angesicht eines Berges verschieben sich die Relationen, die stille Schönheit der Blumen erquickt mein Herz. Beim Wandern bin ich konfrontiert mit mir selber.

Berge verkörpern Erhabenheit, Stärke, Stabilität und Verlässlichkeit.

Den Blick erheben ist eine gute Möglichkeit, über die eigenen Probleme hinauszuschauen. Ich hebe meine Augen auf zu den Bergen bedeutet, den Blick erheben, von Oben etwas erwarten. Im Gegensatz dazu den Blick gesenkt halten kann heissen, nach unten zu schauen, auf die Sorgen, auf die irdischen Möglichkeiten vertrauen, nur mit dem zu rechnen, was vor Augen ist. Ich hebe meine Augen auf zu den Bergen, ist rechnen mit „Oben“; Horizonterweiterung!

Woher kommt mir Hilfe? Meine Hilfe kommt vom Herrn, der Himmel und Erde gemacht hat.

Meine Hilfe kommt nicht von den Bergen, meine Hilfe kommt vom Herrn!

Ich hebe meine Augen auf zu den Bergen: Heidnischer Brauch der damaligen Zeit war die Anbetung von Baal und Aschera, von Göttern, die auf Hügeln und Bergen wohnten. Die Augen aufheben zu den Bergen, wo die Götter wohnen? Meine Hilfe kommt vom Herrn, der Himmel und Erde gemacht hat.

Jeremia 3, 23: „Wahrlich, es ist ja nichts als Betrug mit den Hügeln und mit dem Lärm auf den Bergen.“

Hilfe kommt vom Schöpfer, nicht von der Schöpfung.

Beim Wandern ist man verschiedenen Gefahrenquellen ausgesetzt. Es besteht das Risiko, sich den Fuss zu verstauchen beim Stolpern über einen lockeren Stein: Er wird deinen Fuss nicht gleiten lassen.

Die Sonneneinstrahlung ist so intensiv, dass ich einen Hitzschlag bekommen kann; Vollmond oder Sorgen können schlaflose Nächte bereiten: Dass dich des Tages die Sonne nicht steche, noch der Mond des Nachts.

Und der dich behütet, schläft nicht, siehe der Hüter Israels schläft und schlummert nicht. Wir müssen Gott nicht wecken, er ist immer wach. Er ist der Hüter, der gute Hirte, unser Begleiter, Beschützer und Bewacher.

Der Herr behüte dich vor allem Übel, er behüte deine Seele.

Der Herr behüte deinen Ausgang und Eingang von nun an bis in Ewigkeit!

Zum Thema „Gipfelerlebnis“ machten wir eine schöne Wanderung auf das Niderhorn zwischen Simmen- und Diemtigtal. Die letzte Dreiviertelstunde vor dem Gipfel gingen wir schweigend. Das ermöglichte jeder von uns, in



Das Niderhorn im Diemtigtal



Auf dem Niderhorn entdeckt: Ein Edelweiss

ihrem eigenen Rhythmus zu gehen, auf den Atem zu hören und „bei sich zu sein“. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, das Schweigen zu füllen: Einmal nur schauen, nur Hören, Riechen, Spüren. Dies kann ich auch gut in einer betenden Haltung tun und an den Schöpfer denken.

Und was gab es da auf dem Gipfel zu entdecken? Ein Edelweiss!

In der Natur gibt es so viel zu entdecken vom Schöpfer und von uns selber. Wenn mehrere Sinne beteiligt sind, erlebe ich tiefer, ich bin ganz gegenwärtig, fühle mich lebendig. Andere kreative Elemente, die bei den Tagen zur Anwendung kamen, waren Malen und Töpfeln. Im Ton kommen meine *Eindrücke* zum *Ausdruck*, beim Malen Nass-in-Nass kommt mein Leben in Fluss wie die Farben auf dem Papier.

Der Körper wird spürbar beim Wandern auf einen Gipfel, ich fühle, dass ich ein Teil der Schöpfung bin, dass ich zu ihr gehöre und damit zum Leben und zum Schöpfer. Wenn ich auf dem Gipfel angekommen bin und auf die kleine Welt herunterblicke, fühle ich mich frei, ich habe ein Ziel erreicht und das erfüllt mich mit tiefer Zufriedenheit, mein Herz wird ruhig und frei, Gott zu loben.

Am besten, Sie probieren das gleich mal selber aus!

Ihre Sr. Barbara

und

Fr. Marlene Sr. Emmy Sr. Anni



Sr. Barbara vor Eiger, Mönch und Jungfrau

In der Beilage erhalten Sie das Jahresprogramm 2008. Herzlich willkommen!

Wir freuen uns, wenn Sie Ihre Freunde und Bekannten auf unsere Angebote aufmerksam machen.

Und ebenso in der Beilage erhalten Sie den immer wieder gewünschten Einzahlungsschein.

Und beachten Sie: Über Auffahrt / Himmelfahrt 2008 ist unser Haus noch frei!