

Barfuß im Herzen

50

EvasUntersich

12.06.2024

Einstieg zum Input von *Antje Bauch*

Ich finde meine Füße schön!

Mit Schuhgröße 37 nicht zu klein und auch nicht riesig, eben schön!

Vielleicht sind es gerade deine Füße, mit denen DU unzufrieden bist...

Was mich stört ist, dass sie ständig kalt sind.

Ein weit verbreitetes Problem bei Frauen.

Kaum liege ich im Bett, denke ich, na toll, dass wird wohl nichts mit einschlafen, mit diesen kalten Füßen. Egal wie du zu deinen Füßen stehst, sie sind wichtig.

Sie tragen uns ein Leben lang und müssen viel aushalten.

- Jede Mutter hat schon mal seinem Kind die schmutzigen Füße gewaschen.

- Jede von uns kennt wahrscheinlich das herrliche Gefühl eines Fußbades, wenn man im Winter lange draußen war und die Zehen eingefroren sind.

In der Bibel kommt das Wort Fuß 259x vor!

Jesus hat anderen die Füße gewaschen, als einen besonderen Liebesdienst.

Katrin, Dani, Linda und Caro haben ebenfalls gute Gedanken in Bezug auf ihre eigenen Füße. Was das alles mit Gott zu tun hat, werden sie uns gleich erzählen...

Text zum Bild Caro... barfuß Hochzeitsbild

Warum ich barfuß geheiratet habe?

Weil ich eine authentische Trauung unter freiem Himmel wollte.

Meine Persönlichkeit sollte widergespiegelt werden, ohne dass ich mich verbiegen oder verkleiden muss

- mit unbequemen Schuhen und zugekleisterten Poren vor Aufregung keinen Bissen runter zu kriegen.

Die Braut muss oft den Idealvorstellungen der anderen entsprechen.

Ich wollte barfuß an den Füßen und im Herzen durch diesen Tag gehen, um jede Nuance des Tages hautnah zu erleben, zu verinnerlichen und mich an die Leichtigkeit, Freiheit und Freude dieses Tages zu erinnern.

Bezug zur Bibelstelle:

Du tust mir kund den Weg zum Leben: Vor Dir ist Freude die Fülle und Wonne zu Deiner Rechten ewiglich. - Psalm 16,2

- Wie immer, macht man sich so seine Gedanken zu dem Thema
- Und dann schaut du deine Tochter mit ihren 12 Jahren an und denkst, das ist es
 - o Anna ist barfuß – immer, uneingeschränkt, nicht nur, wenn sie mit ihrer besten Freundin durch die wilden Wiesen streift und Buden baut, völlig frei im Kopf, nicht nur, wenn sie nach dem Training barfuß ausläuft, weil sich das so viel besser anfühlt
 - o Sie ist es mit jeder Faser ihres Seins, offen für die Welt und für Menschen, ziemlich unvoreingenommen – wir Erwachsenen würden sagen naiv
- Und dann fragt man sich, eh, wann verlieren wir das eigentlich?
- Das ist sicher bei jedem Menschen anders und ich glaube, manche verlieren es nie.
- Geprägt durch Erfahrungen, die wir sammeln, seelische, emotionale Verletzungen, die wir erleiden, erlernte Glaubenssätze, die wir mitbekommen und wahrscheinlich auch ganz oft durch Erziehung, ziehen wir uns langsam Schuhe an
- Und je nach Lebenslage in der wir sind, sind es die bequemen Sneaker, die hippen Vans die stylischen High Heels oder der elegante Business-Slipper
- Wir erfüllen oft verschiedene Rollen mit unterschiedlichen Schuhen an den Füßen, Erwartungshaltungen, in die wir uns hineinbegeben prägen uns und ganz oft vergessen wir die Schuhe wieder auszuziehen
- Schuhe und mit Ihnen die Rollen, die wir uns anziehen, sollten wir ab und an mal wieder ganz bewusst ausziehen, mal wieder barfuß unterwegs sein, an den Füßen und im Herzen
- mal bewusst in sich Reinhören, mal lauschen, was das Herz einem so sagt, wenn es keine Schuhe trägt und nicht im Takt einer Rolle schlägt
- Gott sieht uns in unseren Rollen, mit unseren unterschiedlichen Schuhen – er nimmt uns so wahr
- mit seiner Hilfe, können wir aber auch mutig sein und unsere Schuhe ausziehen, einfach mal barfuß sein, er schützt uns und behütet uns
- und das braucht es – Vertrauen auf Gott und Mut – Mut, die Schuhe auszuziehen und mal wieder zu spüren...
- wann bist du das letzte Mal bewusst wahrnehmend barfuß gelaufen mit all Deinem Sein?

Ich laufe sehr gern, selten barfuß, man könnte es auch joggen nennen. Ich habe es neu für mich entdeckt und seit ca. 7 Jahren laufe ich relativ regelmäßig, am liebsten im Wald.

Es gibt passend dazu ein schönes Bibelwort:

1. Korinther 9, 24 -26

Für mich persönlich ist so ein Lauf vergleichbar mit dem Glaubensleben und dem Leben überhaupt.

Wenn ich laufe, bereite ich mich gut darauf vor. Ich suche mir die Strecke aus, bin mit Laufsachen gut ausgerüstet, habe manchmal Trainingspartner und achte auf die richtige Ernährung, damit mir nicht schlecht wird. Aber das wichtigste für mich: gute Laufschuhe. Ich habe euch ein paar mitgebracht, ganz neue und schon gut abgeranzt. Ich habe mich beim Kauf der Laufschuhe immer gut beraten lassen, habe relativ viel Geld investiert, laufe die Schuhe ein, trage Laufsocken, ... Ich bin also eigentlich bestens auf meine Läufe vorbereitet. Aber trotzdem, trotz guter Planung und Vorbereitung meinerseits habe ich manchmal Blasen, blaue Zehnnägel, heiße Füße. Das erlebe ich relativ oft. Dann hilft mir nur, die Schuhe am Ende des Laufes schnell auszuziehen und barfuß zu sein.

Ich habe mich dann gefragt, warum das so ist. Warum ich mir trotz guter Vorbereitung quasi die Füße wund laufe. Die Antwort kam nicht gleich und war eher ein Prozess.

Was ich sagen will: Trotz guter Vorbereitung und Pläne meinerseits für mein Leben, es funktioniert nicht, wenn ich Gott nicht in mein Leben reinsprechen lasse. Ich brauche diese Barfuß-Zeiten vor Gott. Zeit mit ihm verbringen, geerdet werden, einfach sein dürfen vor ihm, barfuß, verletzlich. Er ist mein bester Coach, mein bester Laufpartner, mein bester Motivator. Nach diesen Barfuß Zeiten kann ich gestärkt, motiviert und neu fokussiert weiterlaufen, im Wald, im Glauben, im Leben.

Input von Linda Meusel

Die Frage, ob ich ein paar Hausschuh möchte, die einem üblicher Weise gestellt wird, wenn man eine fremde Wohnung als Gast betritt - verneine ich eigentlich immer. Ich mag es, in Räumen barfuß (meist in Socken) unterwegs zu sein. Nur bei kaputten Socken tendiere ich dann doch eher zu Hausschuhen ...

Anders im Garten oder draußen, da mag ich sehr gern bekleidet an den Füßen unterwegs zu sein. Steine tun unter Füßen weh, der Boden kann heiß oder zu kalt sein, man kann verletzt werden (Bienenstich, Glasscherbe).

Übertragen auf unser Leben. Es gibt Orte, wo es uns leicht fällt barfuß unterwegs zu sein, geschützt, auf sicherem Gebiet. So vielleicht auch Lebensabschnitte und Lebensphasen. Und das Gegenstück gibt es natürlich auch, Räume und Zeiten, wo uns Sicherheit fehlt, wir weniger Gelassen sind, weniger mutig.

Aber, verpassen wir nicht vielleicht etwas? Wenn wir uns nicht auch mal „schutzlos“ hinauswagen? Wir mutig sind, unsere (un)perfekten Füße zu zeigen - die uns aber immerhin ein Leben lang bis hierher getragen haben - uns unseren Wunden stellen, oder eben auch nicht davor scheuen, Schmerzen und Unbequemes auszuhalten und dann beschenkt werden und spüren zu dürfen, wie wundervoll es ist im Sommer durch den kühlenden Klee zu laufen, der sich sanft um die Füße schmiegt ...

Im Psalm 31 wird besungen, dass Gott den Sänger David nicht an die Hand der Feinde ausgeliefert hat, sondern seine „Füße auf weiten Raum gestellt hat“! Gott traut uns zu, mutig zu sein, barfuss zu gehen bei allen Risiken und er stellt sich zu uns! Seid MUTIG!

Teresa von Avila, als Freundin Gottes, barfuß im Herzen unterwegs

„Gott bewahre mich vor griesgrämigen Heiligen!“, sagte sie, die Menschen nicht ausstehen konnte, die mit saurer Miene "heilig" spielen.

Ein kurzes Portrait einer Frau auf der Suche nach Gott und innerer Freiheit, die sie durch eine tiefe Beziehung zu Gott immer wieder ringend fand, trotz unruhiger Zeiten.

Teresa lebte im 16. Jahrhundert in Kastilien, Spanien und war ihrer Zeit durch ihre Gaben weit voraus. Durch die Gegebenheiten ihrer Zeit, innerlich im Zwiespalt und mit tiefer Sehnsucht nach Gott, tritt sie als junge Frau, gegen den Willen des Vaters, in ein Karmeliterinnen Kloster ein. Krankheiten, Missstände im Kloster, innere Zerrissenheit und tiefe Gotteserfahrungen führen dazu, dass Teresa einen neue, „unbeschulte Karmeliten“ Ordenszweig gründete. In diesem stand ein kontemplatives Leben (Einübung ins Ich-Sterben, also dem Freiwerden vom Ego) mit Raum für persönliches Gebet (die Pflege einer intensiven Freundschaft mit Gott) im Vordergrund, daneben alltäglichen Pflichten in einem geschwisterlichen Lebensstil und ohne Standesunterschiede.

Jesus als Freund zu betrachten ist also keine Idee moderner Christen.

„Meiner Meinung nach ist inneres Beten nichts anderes als ein Gespräch mit einem Freund, mit dem wir oft und gerne allein zusammenkommen, um mit ihm zu reden, weil wir sicher sind, dass er uns liebt (...) Ich habe dies klar erkannt.“, schreibt Teresa vor fast 500 Jahren.

Eine der berührendsten Passagen aus ihren vielen Werken können wir im Taize-Lied „Nada te turbe“ hören:

„Nichts soll dich ängstigen, nichts dich erschrecken.
Alles vergeht-
Gott ändert sich nicht.
Geduld erreicht alles.
Wer Gott besitzt, dem mangelt nichts.
Erst Gott nur allein genügt.“

Sie ist eine der wichtigsten Frauen der Kirchengeschichte. Mystikerin, Schriftstellerin, Klostergründerin. Liebenswert, klug, ungezähmt, humorvoll und demütig. Kein Wunder, das sie auch heute noch kein bisschen verstaubt und altmodisch ist. Wir möchten Euch ermutigen, auf Spurensuche zu gehen in Ihrem reichen Nachlass. Viel Freude und reichen Segen beim Erkunden der „inneren, gläsernen Burg“ Eurer Seele, die der Heilige Geist uns erfüllen und beschenken möchte. Auf das wir frei werden, uns nicht mehr von äußeren Umständen so bestimmen zu lassen. Und andere so beschenken zu können, wie wir selbst beschenkt werden. Und „Gottes Güte durch uns in die Welt hineinleuchten kann“, gelebte Beziehung im Alltag, da "Der Herr ... auch zwischen den Kochtöpfen in der Küche“ „weilt“, barfuß im Herzen.

Lesetipps:

Seelen-Burg oder Die sieben inneren Wohnungen der Seele (Die Seelenburg), Teresa Ávila
[https://www.marienschwestern-vorau.at/wp-content/uploads/2012/11/Wohnungen der Inneren Burg.pdf](https://www.marienschwestern-vorau.at/wp-content/uploads/2012/11/Wohnungen_der_Inneren_Burg.pdf)

Liebe Teresa: "Briefwechsel mit einer unbequemen Heiligen Teresa von Avila zum 500. Geburtstag" Gebundene Ausgabe – 1. Februar 2015, Christina Brudereck

"Wenn Fasten, dann Fasten, wenn Rebhuhn, dann Rebhuhn - ein Lesebuch". Elisabeth Münzebrock, Herder-Verlag