Katholische Kirche im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR
Wallrafplatz 7
50667 Köln
Tel. 0221 / 91 29 781
Fax 0221 / 27 84 74 06
www.kirche-im-wdr.de
E-Mail: info@katholisches-rundfunkreferat.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in WDR 3 | 17.03.2020 07:50 Uhr | Georg Lauscher

Kreuzzeichen

Viele Christen beginnen ihr Gebet mit dem Kreuzzeichen. Mit der Hand zeichnen sie ein Kreuz über ihren Körper. In seiner vollen Spannweite führt die senkrechte Bewegung von der Stirn hinunter bis zum Schambein. Von dorther steigt die Hand hinauf zur linken Schulter und geht dann waagerecht zur rechten. Das Kreuzzeichen wird so leibhaftig ein Symbol der Ganzheit. Es weist auf die Höhe, Tiefe und Weite menschlicher und göttlicher Präsenz hin. Rationalität und Sexualität, Emotionalität und Aktivität verbinden sich zu einer fruchtbaren Spannungseinheit.
Was Christen vor 2000 Jahren intuitiv entwickelten, wird durch die modernen Neurowissenschaften auf überraschende Weise erhellt: Durch die Berührung der unterschiedlichen Körperregionen werden die entsprechenden Hirnregionen angeregt und miteinander verbunden.

Durch die Berührung von Stirn und Schambein werden die vernünftigen und die vitalen Aspekte menschlichen Lebens werden miteinander verknüpft. Und "wenn die linke Schulter berührt wird, wird die Aktivierung der rechten Gehirnhälfte angeregt, die das ganzheitliche Fühlen und die integrierende Wahrnehmung unterstützt. Die abschließende Berührung der rechten Schulter entspricht der Aktivierung der linken Gehirnhälfte, die analytische und zielorientierte Prozesse unterstützt.“[1]

Das Zeichnen des Kreuzes regt mich an, die Gegenpole des Lebens freundlich zu begrüßen, mit ihnen Kontakt aufzunehmen. Indem es die Gegensätze integriert, führt es mich schon durch das schlichte Tun ins ganzheitliche Leben ein.
Der Mönch Anselm Grün sieht noch eine tiefere Dimension des Kreuzzeichens. Er sagt: "Wir ritzen die Liebe Gottes in unseren Leib ein, in das Denken, in die Vitalität und Sexualität, in das Unbewusste und Bewusste“ und er setzt fort: "der Heilige Geist verbindet in dir das Bewusste mit dem Unbewussten, das Denken mit dem Herzen, das Weibliche mit dem Männlichen.“[2]
Die ersten christlichen Theologen verstanden den menschlichen Körper als Mikrokosmos. Das Universum spiegelt sich in Miniatur im menschlichen Körper. Er ist – wie alles Leben – nicht selbstgemacht, sondern göttliche Schöpfung. So verstanden ist er einmalig und kostbar. Zugleich wird mein Leben relativiert, eingebunden in das göttliche Gesamtkunstwerk.

Das Staunen darüber führt mich ins Beten: Gott, wie unfassbar ist alles mit allem in Beziehung! Nichts und niemand kann für sich allein existieren. Alles Dasein ist Empfangen und Geben. So empfange auch ich diesen neuen Tag und gebe mich in ihn hinein –

das Ganze im Blick.Vielleicht hilft auch Ihnen dabei das wortlose Gebet des Kreuzzeichens …

Aus Aachen grüßt Sie Georg Lauscher.

[1] Julius Kuhl, Spirituelle Intelligenz, Glaube zwischen Ich und Selbst, Freiburg 22015, 78f.

[2] Anselm Grün, Jetzt und alle Zeit. Christliche Grundgebete, Freibur