



# Gott ist wie ein guter Hirt.

Eine Fantasiereise

Von Heidi Rose

## Ein Erwachsener spricht:

Du atmest einige Male ruhig ein und aus, ein und aus. Schließe nun deine Augen und atme ruhig weiter. Dein Atem kommt und geht gleichmäßig. Stell dir jetzt vor: Du bist draußen auf einer großen, grünen Wiese. Die Sonne scheint und es ist ein sonniger Tag. Alles ist gut, trotzdem fühlst du dich alleine. Plötzlich hörst du leises Blöken. „Schafe“, denkst du und beschließt in die Richtung zu gehen, aus der die Laute kommen. Du gehst über die grüne Wiese, dann siehst du einen schmalen Weg. Du entscheidest dich, dort entlangzugehen. „Sicher führt der Pfad mich zu den Schafen“, denkst du. Du gehst ruhig weiter und spürst, dass der Weg enger und auch kühler wird. Rechts und links stehen hohe Büsche. Du schaut nach oben. Du hast ein wenig Angst, denn du spürst die warmen Strahlen der Sonne nicht mehr. Du gehst trotzdem weiter, denn das Blöken der Schafe wird lauter. Es kann nun nicht mehr weit sein. Plötzlich weitet sich der Weg und du siehst eine große Schafherde vor dir. Die Tiere stehen ganz ruhig da. Einige fressen Gras. Jetzt siehst den Hirten. Er kniet und sein Blick ist ganz sanft. Ein kleines Schaf steht etwas abseits. Du möchtest es streicheln und machst dich auf den Weg. Der Hirte lächelt dir freundlich zu. Du

näherst dich vorsichtig und berührst das Fell des Tieres. Es ist weich, sehr weich. Das Lämmchen bleibt ganz ruhig. Du spürst, dass es dich mag. Der Hirte lädt dich ein, wann immer du möchtest, zu kommen, um ihn und seine Schafe zu besuchen. Du bist glücklich und machst dich auf den Heimweg. Du fühlst dich nun nicht mehr allein. Mutig gehst du den schmalen Pfad zurück. Der freundliche Blick des Hirten begleitet dich.

Öffne deine Augen langsam wieder. Schau dich um. Drehe den Kopf einige Male hin und her. Atme noch einmal tief ein und aus. Dann bist du wieder ganz da.

## Die Übung kann mit einem Gebet abgeschlossen werden:

Lieber Gott, so wie der Hirte sich um seine Tiere sorgt, so kümmerst du dich um mich (uns). Du bist für mich (uns) da. Bei dir dürfen wir uns geborgen fühlen. Du bist der gute Hirte, der mich (uns) beschützt. Amen.

## Autorin



**Heidi Rose**

Theologin, Buchautorin und Lektorin  
beim Verlag Butzon & Bercker

