

Raum der Stille

Anleitungen und Vorlagen für
Meditation und Tages
Ein- und Ausstiege



Meditation
Grundlegende Informationen



Impuls mit Fantasiereise



Bibelteilen



Bibelteilen Kurzfassung



**Tageseinstieg Thema «Zeit»
ohne Escape Room**



**Tageseinstieg Thema «Zeit»
mit Escape Room**



Tagesausstieg Thema «Zeit»

Meditation

Grundlegende Informationen

Meditation ist...

- Schauen, ohne zu denken, zu benennen, zu analysieren
- Zweckfreies, absichtsloses Dasein
- Gegenwärtigsein: ich nehme die Wirklichkeit wahr mit allen Sinnen, ich nehme wahr, was JETZT ist (und nicht das, was vielleicht sein wird). Ich bin hellwach dabei.
- Staunend wahrnehmen, was ist.

Je mehr wir lernen, benennen, beurteilen und analysieren, desto zielgerichteter agieren wir. Die Fähigkeit, zweckfrei und absichtslos einfach da zu sein, geht immer mehr verloren. Kindern gelingt es noch viel leichter, im Moment zu sein und einfach wahrzunehmen, was gerade geschieht. Meditation ist daher auch geeignet für Kinder. Ab ca. 5 Jahren kann man mit Kindern meditieren. Zwischen 10 und 15 Jahren folgt eine Phase, in der es schwieriger ist, neue Meditationsformen einzuüben, insbesondere wenn Kinder dies nie erlernt haben. Eher möglich wird es dann wieder mit älteren Jugendlichen (vgl. Maïke Schmauss, Herzensgebet mit Kindern).

Meditation ist immer freiwillig. Insofern muss jede hier vorgestellte Übung den potenziellen Teilnehmenden als **Angebot** vorgestellt werden.

Wenn hier im Raum eine angeleitete Übung stattfindet, sollen die Personen, die anwesend sind, freiwillig an dieser Übung teilnehmen. Wer nicht teilnehmen möchte sollte in diesem Fall den Raum verlassen, um die anderen nicht zu stören.

Umgang mit Störungen

Störungen von aussen

Lärm, Temperatur, ...

So gut wie möglich im Voraus ausschalten, z.B. indem andere Hausgäste informiert werden über die geplanten Stillezeiten, damit sie entsprechend Rücksicht nehmen können.

Wenn sich eine Störung nicht vermeiden lässt, kann die Begleitung helfen:

«Von aussen hören wir Lärm. Den beachten wir einfach nicht. Wir lassen ihn draussen und hören auf die Stille hier im Raum.»

Störungen von innen

Innere Unruhe

Wenn jemand innerlich nicht bei der Sache ist, weil er*sie noch viel anderes zutun hat oder lieber etwas anderes tun würde.

Dann kann ich entweder die Ursache beseitigen – das erledigen lassen, was

die Person belastet – und dann mit der Meditation fortfahren, oder die Meditation fällt in diesem Fall (evtl. auch nur für die eine Person) ganz aus.

- **Äussere Unruhe**

Gerade bei Kindern kann es sein, dass sie sich noch nicht genug bewegt ausgetobt haben. Dann hat der natürliche Bewegungsdrang Vorrang, die Meditation kann auf später verschoben werden.

- **Kichern**

Jemand fängt mitten in der Übung an zu kichern, obwohl er*sie gerade noch ganz ernst war. Es hat ein Umschalten von Herz auf Kopf stattgefunden. Der Kopf fragt: «sag mal, was machst du denn da eigentlich? Das ist ja total bescheuert!»

Eine vorsichtige Berührung am Arm oder am Rücken ermöglicht oft schon eine Rückkehr ins Herz. Die Meditation sollte danach aber nicht mehr zu lange fortgesetzt werden. Thematisiert wird der «Ausrutscher» nicht.

Das Gleiche gilt, wenn sich die Teilnehmenden in einer Gruppe gegenseitig anstecken.

Hilfreiche Materialien

- Eine Klangschale, die sich dafür eignet, die Zeiten der Stille/Meditation mit einem zu beginnen bzw. zu beenden
- Bibel
- Liederbücher
- Sitzgelegenheiten:
Es spielt keine Rolle, worauf ich sitze (Stuhl, Matte, Hocker...). Wichtig ist, dass ich guten Bodenkontakt habe und entspannt aufrecht sitzen kann.

Körper/Haltung

Ob wir die Augen während einer Meditation offen haben oder schliessen entscheidet jede*r für sich.

Für introvertierte Menschen, die eher dazu neigen, sich in sich selbst zu verlieren, kann es hilfreich sein, die Augen leicht geöffnet zu halten.

Während extrovertierte Menschen, die dazu neigen, sich in der Aussenwelt zu verlieren, die Augen eher geschlossen halten sollten.

Der Körper ist ein guter Lehrmeister für die Meditation: er ist immer in der Gegenwart. Mit unserem Geist reisen wir in den Gedanken hin und her, unser Körper jedoch ist immer im Jetzt. Die Wahrnehmung des Körpers ist daher wichtiger Bestandteil der Meditation.

Für den*die Anleiter*in:

Wenn ich mit einer Übung nichts anfangen kann, macht es keinen Sinn, sie mit Teilnehmenden durchführen zu wollen. Es wird bei den Teilnehmer*innen auch nicht ankommen.

Impuls mit Fantasiereise

z.B. am Morgen, die Texte (Begrüssung, Lieder,...) können selbstverständlich den entsprechenden Rahmenbedingungen angepasst werden.

Begrüssung

«Guten Morgen. Ich hoffe, ihr hattet eine gute Nacht. Wir beginnen den Tag gemeinsam mit einer kleinen Andacht. Dazu singen/beten wir jetzt zu Beginn gemeinsam...»

Lied und/oder Gebet zum Tagesbeginn

Ein einfaches Lied auswählen, das allen bekannt ist, z.B. Wo zwei oder drei (rise up plus 3)

Oder für geübtere Sänger*innen z.B. Und ein neuer Morgen (179) oder Morning has broken (179)

Oder ein Gebet, z.B.

Ich bin da,
an diesem Ort, in diesem Raum, an diesem Platz.
Ich bin da,
bei mir zu Hause, in meinem Körper, in meinem Atem.
Ich bin da,
an diesem heiligen Ort, vor dir, vor meinem Gott.
Ich bin da,
so wie ich bin, brauche nichts zu tun, darf einfach da sein.
Ich werde ruhig, lasse los, höre hin und bin offen.
Nur einen Augenblick,
vor Gott, mit Gott und in Gott.

Geschichte der Wüstenväter

Zum Hören und Austauschen

Zu einem einsamen Mönch kamen eines Tages Menschen. Sie fragten ihn: «Was für einen Sinn siehst du in deinem Leben in der Stille?» Der Mönch war gerade damit beschäftigt, Wasser aus einer tiefen Zisterne zu schöpfen. Er sagte: «Schaut in die Zisterne! Was seht ihr?»

Die Menschen blickten in die Tiefe: «Wir sehen nichts.» Nach einer kurzen Weile forderte der Einsiedler die Leute wieder auf: «Schaut in die Zisterne. Was seht ihr?» Die Leute blickten wieder hinunter: «Jetzt sehen wir uns selbst!»

Der Mönch sagte: «Schaut, als ich vorhin Wasser schöpfte, war das Wasser unruhig. Jetzt ist das Wasser ruhig. Das ist die Erfahrung der Stille: Man sieht sich selbst.»

Fantasiereise

Ich lade euch jetzt ein, selbst ganz still zu werden.

Wir machen uns gemeinsam ein auf eine Reise in die Fantasie.

Insgesamt dauert das ca. 10 Minuten Zeit. Sucht euch eine bequeme Haltung, in der ihr gut so lange sitzen könnt.

*Tendenziell besteht bei einer Fantasiereise grundsätzlich eher die Gefahr, zu schnell zu sprechen, als zu langsam. Dabei ist das Tempo entscheidend. Wenn der*die Leiter*in zu schnell spricht, können die Teilnehmenden die einzelnen Schritte nicht vollziehen. Es braucht immer Zeit, um sich in eine Situation hineinzudenken.*

*Der*die Leiter*in versucht daher in Gedanken jeden Schritt selbst mitzuvollziehen, um ein angemessenes Tempo einzuhalten.*

Lass dich ganz fallen und spüre, wie du getragen bist.

Werde ruhig und schliesse die Augen.

Achte auf deinen Atem, wie er kommt und geht. Störende Gedanken lasse aufsteigen wie Ballons.

Ich zähle bis drei. Wenn ich bei drei angekommen bin, kommst du in Gedanken in einer völlig lauten Gegend an. Es kann in einer Stadt sein, in einem lauten Konzert, einer belebten Strasse... Schau einmal, wo es für dich besonders laut ist.

Eins, zwei, drei.

Du gehst umher und registrierst den Lärm. Wie fühlst du dich in dieser lärmenden und hektischen Umgebung.

Es könnte sein, dass es dir zu viel wird und du den Wunsch nach einem stillen und ruhigen Ort hast. Bleib nicht stehen, sondern gehe langsam weiter. Du kommst an eine Kreuzung. Dort kannst du abbiegen. Schritt für Schritt entfernst du dich vom Lärm. Es wird immer ruhiger und ruhiger. Du kommst in eine schöne, weite Landschaft. Du fühlst dich wohl.

Gehe weiter, bis du an ein grosses Tor gelangst. Davor bleibst du stehen und wartest. Oben auf dem Torbogen steht: «Ort der Stille». Du möchtest diesen Ort kennenlernen, die Stille dahinter entdecken.

Gehe nun langsam durch das Tor an den «Ort der Stille». Was kannst du sehen?

Siehst du eine Landschaft, einen See, einen Raum?

Es ist ganz still, nichts ist zu hören, keine Geräusche.

Suche dir einen Platz, an dem du es dir bequem machst. Du bist umgeben von vollständigem, angenehmem Schweigen. Mit deinem ganzen Körper empfindest du diese Ruhe und Stille.

Gehe hinein in die Stille.

Ganz gesammelt und wach kannst du der Stille zuhören. Hier kannst du denken, was dir sonst schwerfällt. Hier kannst du Fragen stellen. Hier kannst du deine innere Stimme hören.

Du hast jetzt Zeit, diese vollständige Stille zu geniessen und zu erleben.

Du bist ganz darin aufgehoben.

Mindestens fünf Minuten Stille einhalten und evtl. von Zeit zu Zeit folgende Impulse in die Stille sprechen (gruppen- und situationsabhängig):

Der Weg zu allem Grossen geht durch die Stille.

Versuche, ganz zur Ruhe zu kommen.
In der Stille kannst du dich finden – und den Himmel.

Manchmal still sein dürfen.
Kein hierhin, kein dorthin. Die Uhr anhalten – ohne Furcht.
Wenn nichts geschieht, geschieht viel.

Du brauchst Gott weder hier noch dort zu suchen.
Er ist nicht weiter weg als vor der Tür des Herzens.

Ich bringe mein Leben.
Ich halte es Gott hin, vertraue darauf, dass er mich versteht.
Ich warte auf ihn, Gott wartet auf mich.
Wer weiss, vielleicht treffen wir einander.

Ganz da sein,
meinen inneren heiligen Raum wahrnehmen,
zu dem niemand Zutritt hat.
Gott in mir begegnen.

Ich komme, um still zu werden, Gott.
Hier bin ich.
Nimm mir meine Hast und Unruhe.
Ich atme deine Stille in mich hinein.

Die Stille spüren. In der Stille – mich spüren:
Ich bin der, der ich bin, ich bin die, die ich bin.
Gott in mir.

Nach ca. 5 Minuten die «Reise» zu Ende führen:

Nimm die Stimmung an deinem «Ort der Stille» nochmals tief in dich auf. Nun wird es Zeit, den Ort wieder zu verlassen. Verabschiede dich von deinem Ort. Gehe langsam zum Tor zurück und komme Schritt für Schritt hierher in den Raum zurück.

Bring auch die Stille hierher zurück und mach dir klar, dass du diese Stille in dir trägst.

Reck dich und streck dich, atme tief ein und aus, öffne die Augen und sei wieder hier.

Austausch

Im Raum werden verschiedene (Landschafts-) bilder ausgelegt.

Die Leitung lädt die Teilnehmenden dazu ein, sich ein Bild zu nehmen, das sie irgendwie an das erinnert, was sie auf ihrer Reise gesehen haben.

Anschliessend gibt es eine Runde, in der jede*r einen Satz zu dem ausgewählten Bild bzw. zur Erfahrung der Stille und der Fantasiereise sagen kann.

Abschluss

Zum Abschluss kann ein Lied gesungen, oder ein Gebet oder Segen gesprochen werden.

Z.B. Du wartest auf uns, rise up plus 129

Oder auch das Vaterunser.

«Danke fürs gemeinsame Feiern.

Ich wünsche euch einen guten Tag, wir sehen uns bei...»

(nächsten Punkt im Tagesablauf ansagen)



Bibelteilen

Nach der Sieben-Schritte-Methode

Das Bibelteilen ist eine Methode, einen biblischen Text gemeinsam zu betrachten. Ziel ist es, anhand des Bibeltextes miteinander ins Gespräch zu kommen und sich persönlich und in der Gruppe einen Text anzueignen.

Hinter dieser Methode steht ein Verständnis von Kirche (Ekklesiologie), das ernst nimmt, dass jede*r Getaufte und Gefirmte den Geist Gottes empfangen hat, dass dieser Geist wirkt und er*sie deshalb Mitverantwortung und Mitgestaltung in und für die Kirche übernehmen kann.

Es geht nicht darum, sich theologisches Wissen anzueignen sondern darum, sich ganz persönlich mit dem Text auseinanderzusetzen und sich durch diesen ansprechen zu lassen.

Ein*e Leiter*in führt durch die unterschiedlichen Schritte und sorgt für eine einladende Atmosphäre.

Mit bis zu 10 Personen kann Bibelteilen gut durchgeführt werden. Ist die Gruppe grösser, macht es Sinn, Kleingruppen zu bilden, die jeweils von einer Person angeleitet werden.

Um das Bibelteilen anzuleiten ist keinerlei Vorwissen erforderlich.

Das Bibelteilen ist nicht nur eine Bibel-Gesprächsmethode, sondern eine Form der Liturgie, die die Gegenwart Jesu im Wort und in der Gemeinschaft feiert. Bibel-Teilen nimmt ernst, dass Jesus im Wort gegenwärtig ist und in der Gemeinschaft, in die er im ersten Schritt ausdrücklich eingeladen wird.

Prinzipiell können alle Bibelstellen mit dieser Methode gelesen werden.

Bibelstellen, die sich zum Einstieg eignen sind solche, die von Begegnungen Jesu mit den Menschen erzählen, so z.B.:

Mk 4,35-41 Sturm auf dem See

Mk 9, 33-37 Der Rangstreit der Jünger

Lk 10, 38-42 Maria und Martha

Lk 18,35-43 Heilung eines Blinden

Apg 2, 1-13 Das Pfingstereignis

Auch das Evangelium vom kommenden Sonntag kann gut verwendet werden.

Vorbereitung des Raumes

Wir dürfen uns auf Jesu Zusage verlassen und erfahren es auch: "Wo zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind, da bin ich mitten unter ihnen".

Um die Gegenwart Jesu sichtbar zu machen, liegt in der Mitte eine aufgeschlagene Bibel.

Es können noch weitere Elemente aufgestellt werden (Blume, Kerze,...), die deutlich machen, dass eine Liturgie gefeiert wird.

1. Schritt: Einladen, sich bereit machen

Jesus wird in der Runde begrüsst, wie wir einen Freund begrüssen.

Dies kann durch ein Gebet (frei oder ritualisiert) geschehen oder auch durch ein Lied (z.B. «Wo zwei oder drei»)

Wir werden uns bewusst, dass Gott in unserer Mitte ist.

2. Lesen – das Wort Gottes verkünden und hören

Der Text wird zweimal laut vorgelesen, am besten von verschiedenen Teilnehmer*innen.

Das zweimalige Lesen nimmt ernst, dass wir Zeit brauchen, das Wort zu verstehen und es in uns einsinken zu lassen.

Der Text kann auch in verschiedenen Übersetzungen oder Sprachen gelesen werden.

3. Sich ansprechen lassen – Verweilen

Die Teilnehmer*innen werden eingeladen, einzelne Wörter, Verse, Satzteile oder ganze Sätze von denen sie sich angesprochen, aufgewühlt, bewegt, verwirrt... fühlen, laut auszusprechen. Die Reihenfolge ist frei, die Nennungen dürfen sich wiederholen, man darf sich auch mehrmals äussern.

Dass mich ein bestimmtes Wort, ein bestimmter Satz des Schrifttextes anspricht, ist ein spiritueller Prozess, ist Wirken des Geistes. Und wenn ich den anderen diesen von mir entdeckten «Schatz» mitteile, kann er auch in ihnen einen spirituellen Prozess auslösen.

4. Schweigen – die Gegenwart Gottes wahrnehmen

Das Schweigen ist das ausdrückliche Stillwerden vor Gott, das Hinhören auf das, was er mir sagt – gerade auch in den vielen Gedanken, die mir durch den Kopf gehen und in denen sich vielleicht ein Muster oder ein wichtiger Gedanke abzeichnet.

Wenn ich rede, kann ich nicht hören. Also muss ich still werden, um zu lauschen, was Gott in mir spricht, was sich in mir bewegt und was die Schrift – gerade auch an den Stellen, die ich selber als ansprechend oder abstossend empfunden habe – mir sagen will.

Die Leitung kündigt die Länge des Schweigens an (etwa 2 Minuten bei Ungeübten) und achtet auf die Uhr. Das entlastet die anderen und hilft ihnen wirklich still zu werden.

5. Sich mitteilen

Jede*r kann – in der Ich-Form - etwas zu den Worten sagen, bei denen er*sie hängen geblieben ist.

Hat mich etwas berührt? Habe ich den «Geist» erfahren, hat er etwas in mir bewegt und geöffnet?

Im Mit-teilen beschenkt man sich gegenseitig der Erfahrung, die man in der Stille gemacht hat.

Das Mit-teilen ist in diesem Sinne ein geistlicher Prozess.

Hilfreich kann die Methode des «Anhörkreises» sein: Eine*r beginnt, es geht reihum und endet erst, wenn alle die Möglichkeit hatten, zu sprechen. Jeder Beitrag ist wichtig, aber selbstverständlich hat jede*r auch das Recht, sich nicht zu äussern.

Was hier auf jeden Fall vermieden werden sollte ist: dass einzelne Mitglieder (und sei es ein anwesender Priester oder Hauptamtlicher) «predigen» oder belehren oder auch nur (noch so richtige) Informationen an die Gruppe geben. Hier wird eben auch nicht reagiert auf die einzelne Äußerung des Anderen („Das sehe ich ganz anders“, oder „Das bedeutet das und das...“ oder „Die Exegese sagt heute das und das zu dieser Stelle...“.)

Es geht nicht um Exegese, nicht um das Verstehen der Bibelstelle in ihrem gesellschaftlichen, historischen oder literarischen Kontext, sondern es geht darum, was der Geist Gottes mir persönlich durch diese Stelle für mein Leben sagt und sagen will. Das kann ich den Anderen vorstellen, darüber wird nicht diskutiert, sondern es wird dankbar aufgenommen und eher meditiert.

6. Handeln – sich senden lassen

In der Gegenwart des Geistes Gottes, der der Gemeinschaft die Schrift erschloss, wird der Blick gewendet auf die Realität der Welt und des sozialen Umfeldes der Gemeinschaft. Was ist da konkret «dran»? Wo nehmen wir unsere **Sendung** wahr?

Das Bibelteilen ist entstanden als die Feier der Gegenwart Christi im Wort für Gruppen, die sich regelmässig treffen und sich als Teil der Gemeinde und als Kirche vor Ort (in der Nachbarschaft, im Dorf) sehen. Im Schritt «Handeln» wird bei den regelmässigen Treffen dieser Gruppen danach geschaut, was in ihrem konkreten Gebiet, anliegt: Im sozialen Bereich (Was muss getan werden? Ist jemand krank und muss besucht werden? Welche Herausforderung stellt sich unserer Gruppe aufgrund der augenblicklichen konkreten Situation in unserem Lebensumfeld?)

Es geht also um sehr praktische Dinge. Auch eine sich nicht regelmäßig treffende Gruppe sollte nach dem Bibel-Teilen nicht auseinander gehen, ohne in Schritt 6 eine konkrete Handlungsperspektive entwickelt zu haben. Das “Handeln” wird sich aus der konkreten Situation der Gruppe und ihrer Mitglieder und dem in der Schrift erfahrenen Geist heraus ergeben, nicht aus dem Wortlaut des Textes. Es gibt immer Dinge, die für eine Gruppe jetzt anstehen – auch wenn sie sich nur recht kurz oder unregelmässig trifft.

7. Beten – zu Gott sprechen

Das Bibelteilen wird mit einem Gebet und/oder Lied beendet.

Das Gebet kann entweder von der anleitenden Person gesprochen werden oder er*sie bittet Teilnehmende, ein Gebet zu sprechen, dann können auch gut mehrere Gebete nacheinander gesprochen werden. Sowohl ein freies Gebet, als auch ein Gebet, das allen bekannt ist, z.B. Vaterunser, oder ein Segen sind möglich.

Bibelteilen Anleitung in Kurzfassung



1. Schritt: Einladen, sich bereit machen

Wir werden uns bewusst, dass Gott in unserer Mitte ist und heissen ihn willkommen. Z.B. durch ein Lied «Wo zwei oder drei» oder «Schweige und höre» (am besten etwas, das alle auswendig können) oder durch ein frei gesprochenes Gebet: «Wer möchte das machen?»

2. Lesen – das Wort Gottes verkünden und hören

«Wir schlagen in der Bibel das Buch..., Kapitel ..., Vers... auf.»

Wenn alle aufgeschlagen haben:

«Wer möchte die Verse von ... bis ... vorlesen?»

Nachdem die Stelle einmal vorgelesen wurde einen Moment vergehen lassen und dann fragen:

«Wer möchte die Bibelstelle noch einmal vorlesen?»

3. Sich ansprechen lassen – verweilen

«Wir sprechen jetzt Worte, Verse, Satzteile oder ganze Sätze, die uns irgendwie berührt haben laut in den Raum. Wiederholungen und Mehrfachnennungen sind erlaubt.»

Hier ist es wichtig, auch einen Moment der Stille auszuhalten, bis sich die Teilnehmenden trauen. Allenfalls kann die Leitung auch den Anfang machen.

4. Schweigen – die Gegenwart Gottes wahrnehmen

«Wir halten jetzt zwei Minuten Stille und hören darauf, was der Text mir sagen will.» Die Leitung achtet auf die Uhr und kündigt nach 2 Minuten den nächsten Schritt an.

5. Sich mitteilen

«Jetzt sind wir eingeladen, einander mitzuteilen, was uns angesprochen, berührt, vielleicht auch aufgewühlt hat. Nachfragen sind erlaubt, aber es geht hier nicht um eine Diskussion oder einen Wissensaustausch oder -vortrag sondern darum, was jede*n von euch persönlich bewegt. Darin ist jede*r Expert*in. Bitte sprecht daher auch von euch in der ersten Person (ich).»

6. Handeln – sich senden lassen

«Wir glauben daran, dass Gott durch uns in der Welt wirkt. Daher tauschen wir uns jetzt darüber aus, was wir in unserem Umfeld wahrnehmen. Welche Aufgabe fordert uns heraus? Was wollen wir konkret angehen?» Dabei so konkret wie möglich werden: wer tut was, mit wem, bis wann?

7. Beten – zu Gott sprechen

«Wir beten miteinander. Wer möchte, kann jetzt ein freies Gebet sprechen.» Ansonsten – oder evtl. auch ergänzend – wird mit einem Gebet oder Lied abgeschlossen, das alle auswendig können.

Tageseinstieg zum Thema «Zeit»

Für Gruppen, die den Escape-Room (noch) nicht gemacht haben.

Material

- Klangschale o.ä. (für Startsignal)
- Uhr

Ablauf

1. Begrüssen (1')

Guten Morgen, heute, um XX.YY Uhr,
schön, dass ihr alle da seid!

**«Zeit, die wir uns nehmen,
ist Zeit, die uns etwas gibt.»**

(Ernst Ferstl)

Nehmen wir uns diese kurze Zeit für den Tageseinstieg.

Zeit empfinden alle Menschen unterschiedlich.

Zeit kann man nutzen oder verstreichen lassen.

Nicht jede Zeit fühlt sich gleich an:

Für manche ist der Morgen eine Qual, und sie sind am Abend fit, andere genau umgekehrt.

Es gibt Zeit, die einem zwischen den Fingern zerrinnt, und Zeit, die einen erfüllt.

Manchmal vergeht die Zeit gefühlt wie im Flug, manchmal schleppt sie sich dahin.

2. Eine Minute schätzen (3')

Ich möchte euch nun zu einem kleinen Experiment einladen.

Es geht darum abzuschätzen, wie lange eine Minute dauert.

- Alle sitzen im Kreis, (ev. Gesicht nach aussen) und schliessen ihre Augen.
- Spielleitung gibt ein Start-Signal. (z.B. mit einer Klangschale, ...)
- Wenn du glaubst, dass eine Minute um ist, dann hebe – so ruhig wie möglich, damit die anderen es nicht hören - eine Hand.
- Spielleitung beendet, wenn alle ihre Hände oben haben, oder wenn ca. 90 Sekunden um sind.

(Variante mit mehr Bewegung):

Startsignal geben (Klangschale u.a.).

TN gehen langsam im Raum umher (Augen offen, evtl. Feld markieren, in dem die TN sich bewegen dürfen). Wer denkt, dass seit dem Startsignal eine Minute verstrichen ist, bleibt stehen.

Leitungsperson schaut auf die Uhr und schaut, wer von den TN die Minute am genauesten schätzt – und gibt nachher bekannt, wer das war (plus evt. je 1-2 Personen vor- und nachher).

Kurz nachfragen (an alle – TN sollen freiwillig antworten):

- Wie hast du dieses Experiment erlebt?
- War es schwierig – einfach?
- Wie hast du für dich die Zeit «gemessen»?

3. Eine längere Minute... (2') (kann auch weggelassen werden)

Ich lade euch nun auf ein zweites Experiment ein: Wir versuchen nochmals, eine Minute zu schätzen, aber diesmal anders.

- Alle stehen auf.
- Die Arme seitlich ausstrecken.
- Startsignal.
- Wer glaubt, dass die Minute um ist, hebt die Arme hoch über den Kopf. (oder lässt sie sinken...)
- Leitungsperson gibt bekannt, wann die Minute um ist. Die TN dürfen ihre Arme wieder sinken lassen.
- Wie fühlte sich die Minute diesmal an?

4. Zitat Albert Einstein (1')

Albert Einstein, der «Erfinder» der Relativitätstheorie, wurde oft gefragt, was die Relativitätstheorie bedeutet. Er hat das einmal scherzhaft so umschrieben: «Wenn man zwei Stunden lang mit einem Mädchen zusammensitzt, meint man, es wäre eine Minute. Sitzt man jedoch eine Minute auf einem heißen Ofen, meint man, es wären zwei Stunden. Das ist Relativität.» Das hat er natürlich scherzhaft gesagt, aber er zeigt damit etwas, das wir alle gut kennen: Manchmal vergeht die Zeit für uns wie im Flug, manchmal kommt sie uns ewig vor (z.B., wenn wir eine Minute lang die Arme seitlich ausstrecken).

5. Atemübung (5')

Bequem hinsetzen. Nicht anlehnen, sondern Oberkörper aufrecht.

Meditation ist praktisch in allen Religionen ein wichtiger Bestandteil – und es gibt auch Meditation für Leute, die keiner Religion angehören oder nicht an Gott oder eine höhere Macht glauben.

Bei vielen Meditationstechniken ist der Atem ein wichtiger Bestandteil.

Der Atem ist so etwas wie ein innerer Taktgeber.

Ich lade euch jetzt ein, dass ihr euch bequem hinsetzt. Oberkörper aufrecht.
Arme und Beine entspannt.
Gesicht locker, stell dir vor, wie du innerlich ein kleines Lächeln auf dem Gesicht hast.

Wer mag, kann die Augen schliessen.
Atme dreimal ganz in deinem eigenen Rhythmus *tief* ein und aus.

Achte nun einfach auf deinen Atem.
Ohne etwas zu «machen» oder zu erzwingen.
Versuche zu spüren, wie der Atem in dich ein- und ausströmt.
Versuche, seinen Weg in deinem Körper zu spüren:
Durch die Nase, den hinteren Rachenraum, in die Lungen.
Spüre nach, wie sich der Brustkorb hebt und senkt,
wie sich der Bauch vorne und auf der Seite, aber auch Stellen am Rücken weiten und wieder zusammenziehen.

(1 Minute so atmen)

Versuche, das Gefühl, das du beim Atmen gespürt hast, nun innerlich zu «speichern».

Wenn es für dich gut ist, so öffne deine Augen.

Setzt euch nun zu zweit zusammen, und erzählt einander kurz, wie sich die Atemübung angefühlt hat.

- Wie fühlt sich der Atem in eurer Nase, Rachen, Bronchien, Lunge an?
- Was passiert mit eurem Körper, wenn der Atem ein- und wieder ausströmt?
Evt. kurze Rückmeldung ins Plenum.

6. Atemübung zu zweit (5')

Der Atem ist unser eigener Taktgeber – und mit dem Atmen können wir auch miteinander in Kontakt kommen.

Setzt euch nun mit der Person, mit der ihr euch gerade ausgetauscht habt, Rücken an Rücken hin.

Lehnt euch aneinander, so dass ihr mit aufrechtem Rücken da seid.

Nehmt nun wahr, wie sich der Rücken eures Partners, eurer Partnerin mit dem Ein- und Ausatmen verändert.

Versuche, ganz mit dem Atemrhythmus der anderen Person mitzugehen.

(2 Minuten so atmen)

Kurzer Austausch zu zweit.

- Wie hast du das gemeinsame Atmen erlebt?
- Was ist passiert mit deinem Atem, mit demjenigen der anderen Person?

Wer mag etwas davon im Plenum sagen?

Kurze Feedbacks im Plenum.

7. Abschluss (1')

Mit dem gemeinsamen Atmen können wir miteinander in Kontakt kommen, einen gemeinsamen Rhythmus finden, sozusagen uns aufeinander einschwingen.

In der Bibel steht der Atem für das Leben.

Bei der Erschaffung der Welt hat Gott den Menschen aus einem Erdklumpen geformt und ihm seinen «Lebensatem» eingeblasen. Und ihm damit das Leben und die Seele gegeben. Es heisst da:

«Da formte Gott, der HERR, den Menschen, aus Erde vom Ackerboden, und blies in seine Nase den Lebensatem. So wurde der Mensch zu einem lebendigen Wesen.» (Genesis 2,7)

Für den heutigen Tag wünsche ich uns, dass wir immer wieder einen gemeinsamen Atem, gemeinsamen Rhythmus, eine gemeinsame «Schwingung» finden.

Und dass wir jeden Atemzug als geschenktes Leben erfahren.

So wie es in einem Psalm, einem Lied in der Bibel heisst:

«Ich aber, auf dich vertraue ich, Gott.

Mein Gott bist du! In deiner Hand ruht meine Zeit.» (Ps 31, 15-16a)

Tageseinstieg zum Thema «Zeit»



Für Gruppen, die (z.B. am Vortag) den Escape-Room gemacht haben.

Material

- Klangschale o.ä. (für Startsignal)
- Uhr
- Bilder der 4 Artefakte aus dem Escape Room (laminiert)

Ablauf (ca. 20')

1. Begrüssen (1')

Guten Morgen, heute, um XX.YY Uhr,
schön, dass ihr alle da seid!

**«Zeit, die wir uns nehmen,
ist Zeit, die uns etwas gibt.»**
(Ernst Ferstl)

Nehmen wir uns diese kurze Zeit für den Tageseinstieg.

Zeit empfinden alle Menschen unterschiedlich.
Zeit kann man nutzen oder verstreichen lassen.

Nicht jede Zeit fühlt sich gleich an:

Für manche ist der Morgen eine Qual, und sie sind am Abend fit, andere genau umgekehrt.

Es gibt Zeit, die einem zwischen den Fingern zerrinnt, und Zeit, die einen erfüllt.

Manchmal vergeht die Zeit gefühlt wie im Flug, manchmal schleppt sie sich dahin.

2. Eine Minute schätzen (3')

Ich möchte euch nun zu einem kleinen Experiment einladen.

Es geht darum abzuschätzen, wie lange eine Minute dauert.

- Alle sitzen im Kreis, (ev. Gesicht nach aussen) und schliessen ihre Augen.
- Spielleitung gibt ein Start-Signal. (z.B. mit einer Klangschale, ...)
- Wenn du glaubst, dass eine Minute um ist, dann hebe – so ruhig wie möglich, damit die anderen es nicht hören - eine Hand.
- Spielleitung beendet, wenn alle ihre Hände oben haben, oder wenn ca. 90 Sekunden um sind.

(Variante mit mehr Bewegung):

Startsignal geben (Klangschale u.a.).

TN gehen langsam im Raum umher (Augen offen, evtl. Feld markieren).

Wer denkt, dass seit dem Startsignal eine Minute verstrichen ist, bleibt stehen oder setzt sich hin.

Spielleitung schaut auf die Uhr und schaut, wer von den TN die Minute am genauesten schätzt – und gibt nachher bekannt, wer das war (plus evtl. je 1-2 Personen vor- und nachher).

Kurz nachfragen (an alle – TN sollen freiwillig antworten):

- Wie hast du dieses Experiment erlebt?
- War es schwierig – einfach?
- Wie hast du für dich die Zeit «gemessen»?

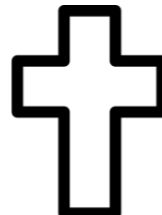
3. Escape Room: Die vier Artefakte (10')

Gestern habt ihr im Escape Room etwas davon erlebt.

Ihr wart unter Zeitdruck, hattet genau eine Stunde Zeit, um die Rätsel zu lösen. Und es ging um Zeit – Uhren, 2 Minuten still sein, ...

Ihr habt dabei 4 Artefakte (Gegenstände) gefunden, die alle irgendwie mit Zeit zu tun haben.

(Bilder der Artefakte zeigen → laminierte Blätter).



TN in 4 Gruppen aufteilen (lassen).

Jede Gruppe erhält eines der 4 Bilder und macht sich Gedanken zu folgenden Fragen:

- Für was steht aus unserer Sicht dieses «Artefakt»?
- Wofür könnte es ein Symbol sein?
- Was hat das mit «Zeit» zu tun?

Kurz in der Kleingruppe diskutieren. (3')

Jede Gruppe erzählt im Plenum davon (4')

4. Das fünfte Artefakt (3')

Es gibt beim Escape Room noch ein fünftes Artefakt: Die Hände. Oder genauer: Die Verbundenheit, das Zusammenhalten. «Verbundenheit macht stark.»
Dazu lade ich euch nun zu einem Spiel ein.

5. Kreis machen (Jurtenkreis). Bei mehr als 12 TN zwei oder mehr Kreise bilden. Jeder Kreis muss aus einer geraden Anzahl Personen bestehen.

- Alle im Kreis geben sich die Hände.
- Auf zwei nummerieren (1-2-1-2-1-2-etc.).
- Alle stehen aufrecht auf ihren Füßen, die Arme sind gestreckt und mit den Nachbarn verbunden.
- Auf das Kommando legen sich gaaaanz langsam alle 1er nach vorne und alle 2er nach hinten.
- Auf ein weiteres Kommando gibt es einen Wechsel: 2er nach vorne, 1er nach hinten.
- Dann wieder zurück.

Mit unseren Händen können wir Halt geben, andere unterstützen, Gutes tun.

6. Abschluss: (1')

Ein kurzer Gedanke zum Mitnehmen in den heutigen Tag, von Ignatius von Loyola. Ignatius war Mönch und hat den Orden der Jesuiten gegründet:
«Man soll nie etwas Gutes - sei es noch so klein - aufschieben, in der Hoffnung, in Zukunft etwas Größeres tun zu können.»

Tagesausstieg zum Thema «Zeit»



Material

- Musikstück (ruhig, meditativ)
- Abspielgerät für Musik
- Text («Wie man die Zeit anhält...») auf A4, laminiert

1. Begrüssen (1')

Ein Dichter hat geschrieben:

Wie man die Zeit anhält: Küssen.
Wie man in der Zeit reist: Lesen.
Wie man der Zeit entkommt: Musik.
Wie man die Zeit spürt: Schreiben.
Wie man die Zeit loslässt: Atmen.
(Autor: Matt Haig, 2016)

2. Rückblick auf den Tag (8')

Ich möchte mit euch bei diesem Tagesausstieg nochmals auf den heutigen Tag zurückblicken.
Dazu lade ich euch ein, aufzustehen.

Ich werde jetzt immer zwei Dinge sagen, und zeige dabei auf eine Seite des Raums. Ich lade euch ein, euch zu überlegen, welches dieser beiden «Dinge» euch heute näher war, wozu euch gleich ein Erlebnis von heute einfällt. Und stellt euch dann auf diese Seite.

gebären

pflanzen

weinen

trauern

umarmen

schweigen

lieben

Krieg

sterben

ausreissen

lachen

tanzen

das Umarmen meiden

Worte machen

hassen

Frieden

Die TN besprechen bei jedem Begriffspaar jeweils kurz miteinander, welches Erlebnis von heute sie mit diesem Wort verbinden.

(Variante: Wem partout nichts einfällt, steht in die Mitte.)

Allenfalls jeweils kurzer Input der beiden (drei) Gruppen ins Plenum.

3. Bibeltext (2')

Es gibt einen sehr schönen Bibeltext dazu, den ich euch gerne vorlesen möchte:

Für alles gibt es eine Zeit

Für alles gibt es eine Zeit – Zeit für jedes Vorhaben unter dem Himmel:
Zeit zu gebären und Zeit zu sterben,
Zeit zu pflanzen und Zeit, Gepflanztes auszureißen.
Zeit zu weinen und Zeit zu lachen,
Zeit zu trauern und Zeit zu tanzen.
Zeit zu umarmen und Zeit, das Umarmen zu meiden.
Zeit zu schweigen und Zeit, Worte zu machen.
Zeit zu lieben und Zeit zu hassen,
Zeit für den Krieg und Zeit für den Frieden.

Ich hatte erkannt: Es gibt kein in allem Tun gründendes Glück, es sei denn, ein jeder freut sich und so verschafft er sich Glück, während er noch lebt, Wo immer Menschen essen und trinken und in all ihren Mühen Gutes wahrnehmen, ist das ein Geschenk Gottes.

(Kohélet 3,1-8.12-13, gekürzt; Bibel in gerechter Sprache)

4. Ein wertvoller Moment für mich (4')

Momente, in denen wir Gutes wahrnehmen, sind Geschenke Gottes.

Ich lade euch ein, während dem kurzen Musikstück an eine Sekunde oder Minute zu denken, die für dich heute wertvoll war.

Musikstück abspielen, ca. 3 Minuten (oder selber spielen, z.B. mit der Gitarre).

(Dieser Text ist in der Mappe laminiert vorzufinden und kann ausgelegt werden).

Wie man die Zeit anhält: Küssen.
Wie man in der Zeit reist: Lesen.
Wie man der Zeit entkommt: Musik.
Wie man die Zeit spürt: Schreiben.
Wie man die Zeit loslässt: Atmen.
(Autor: Matt Haig, 2016)

Ich wünsche euch eine gute Nacht.