

Ich bin der Ich-bin-da.

*(Exodus / 2 Mose
3,14)*

*Wirklich, Gott ist an diesem Ort
und ich wusste es nicht.*

(Genesis / 1 Mose 28,16)



*Im Hier und Jetzt sein,
sich wahrnehmen,
wie man im Augenblick da ist,
sich annehmen, so wie man ist,
und auch Bewertungen verzichten.*

*Man muss nichts leisten und nichts herstellen,
sondern kann einfach geschehen lassen,
sein lassen und anschauen, was sich zeigt.*

*So bei sich zu sein, entschleunigt das Leben.
Es kann sich wohltuend auswirken
auf die Beziehungen zu sich und zu anderen.
Es schafft die Voraussetzung dafür,
für Gott und Gottes Wirken im eigenen Leben
hier und jetzt aufmerksam zu werden.*

*Gott ist immer da,
an jedem Ort, in jedem Augenblick,
im Herzen eines jeden Menschen.
Aufmerksam zu sein für sich,
ist eine Chance, mit Gott in Beziehung zu treten.*

Hinweise für Gruppenleitung

(Aus dem Begleitheft)

Das Kartenset „Ich bin da“ bietet die Möglichkeit, einen vierwöchigen Weg der Exerzitien im Alltag mit einer Gruppe zu gehen. Für die Gestaltung der Gruppentreffen finden Sie im Folgenden Vorschläge und Hinweise. Diese wurden vom Bistum Münster erstellt, überarbeitet und angepasst von Jonas Weinzierl, Erzbistum München und Freising. Bei Fragen können Sie sich gerne an uns wenden.

Fachbereich Exerzitien und geistliche Begleitung Ehrenamtlicher:

Astrid Herrmann
aherrmann@eomuc.de
089-7450 289-15

Jonas Weinzierl
jweinzierl@eomuc.de
089-7450 289-10

Inhalt

Gruppentreffen: Ziele und Voraussetzungen.....	3
Vorschlag für eine Reihe von fünf Gruppentreffen.....	4
1. Treffen: Einführung in die Kontemplativen Alltagsexerzitien und die erste Woche.....	4
2. Treffen: Rückschau auf die erste Woche – Einstieg in die zweite Woche.....	11
3. Treffen: Rückschau auf die zweite Woche – Einstieg in die dritte Woche.....	16
4. Treffen: Rückschau auf die dritte Woche – Einstieg in die vierte Woche.....	19
5. Treffen: Rückschau auf die vierte Woche – Rückschau auf die Exerzitien und Ausblick.....	21
Hinweise zum Anleiten von Meditationsübungen.....	24
Hinweise zum Umgang mit Gedanken, Gefühlen und Schmerzen beim Meditieren.....	27
Was kann helfen, sich Zeit für das Meditieren im Alltag tatsächlich zu nehmen?.....	29
Anleitung Kleingruppen-Austausch.....	32
Karten mit Gefühlsäußerungen Jesu.....	33
Körperwahrnehmungsübung.....	34
Abschluss-Gebärde.....	37

Gruppentreffen: Ziele und Voraussetzungen

Die Teilnehmenden erhalten durch Gruppentreffen die Möglichkeit,

- In die Themen und Übungsformen der Exerzitien eingeführt zu werden, Fragen zu stellen und Hilfestellungen zu erhalten,
- Erfahrungen auf dem Weg auszudrücken, durch Erfahrungen anderer inspiriert zu werden und sich auszutauschen,
- sich im gemeinsamen Unterwegssein von einer Gruppe tragen, motivieren und bestärken zu lassen,
- in Gemeinschaft zu meditieren und zu beten.

Voraussetzung dazu ist, dass bei den Treffen Gemeinschaftserleben, persönlicher Kontakt und Vertrauen entstehen. Eine konstante, durchgehende Gruppe ist dafür wichtig. In der Kursausschreibung sollte deshalb darauf hingewiesen werden, dass zum gemeinschaftlichen Exerzitienweg die Teilnahme an allen Treffen gehört. Damit sich Interessierte nachhaltig entscheiden können, braucht es eine möglichst klare Beschreibung, auf was sie sich einlassen (vier Wochen lang täglich etwa eine halbe Stunde Übungszeit zu Hause, Übungen aus dem Bereich Achtsamkeit und Kontemplation, fünf Gruppentreffen mit persönlichem Austausch). Hilfreich kann es sein, die Anmeldung mit einem (telefonischen) Vorgespräch zu verbinden oder zu einem Informationstreffen im Vorfeld einzuladen. Dafür hat es sich bewährt, den Interessierten neben den Informationen zum Kurs auch erste Erfahrungen mit Meditationsübungen zu ermöglichen.

Im Folgenden wird eine Reihe von fünf Gruppentreffen ohne eigenes Informationstreffen im Vorfeld vorgeschlagen. Die Einführung in den Kurs insgesamt erfolgt zusammen mit der Einführung in die erste Woche. Vier weitere Treffen finden am Ende jeder Übungswoche statt, das letzte zugleich mit einer Rückschau auf die Exerzitien insgesamt. Der Vorschlag versteht sich als Anregung und kann entsprechend den Bedürfnissen und Voraussetzungen der Teilnehmenden sowie nach den eigenen Erfahrungen, Ideen und Bedürfnissen modifiziert werden. Auch andere Übungen aus den Karten eignen sich für das gemeinsame Meditieren bei den Gruppentreffen.

Für die Treffen ist eine Dauer von ca. 2,5 Stunden veranschlagt. Bei den Vorschlägen für die Gruppentreffen finden Sie Zeitangaben. Diese sind als Orientierung gedacht. Bitte passen Sie die Zeit an Ihre Gruppe an. Achten Sie aber darauf, gerade für die Wahrnehmungsübungen genug Zeit einzuplanen, auch wenn es Ihnen anfangs vielleicht als zu lang vorkommt. Genügend Pausen innerhalb der Anleitung, Ruhe und viel Zeit lassen die Übungen sich erst richtig entfalten.

Vorschlag für eine Reihe von fünf Gruppentreffen

1. Treffen: Einführung in die kontemplativen Alltagsexerzitien und die erste Woche

Begrüßung

Meditativer Einstieg (5 Min.)

- Evtl. meditative Hintergrundmusik einschalten
- Einladung, sich zurückzulehnen und bequem hinzusetzen
- Einen Impulstext langsam vorlesen (z.B. den oben auf S. 1 zitierten Text „Im Hier und Jetzt sein...“ oder einen anderen passenden kurzen Text aus dem Begleitheft; geeignet ist auch der Impulstext „Werde still und finde heim zu dir selbst“ von Christa Spilling-Nöker – einfach in eine Suchmaschine eingeben=
- „Wir nehmen ein paar tiefe Atemzüge und verweilen eine Minute in der Stille.“
- Text noch einmal vorlesen

Kurzer Überblick über den Ablauf des Treffens

Vorstellung der Kursleiter:innen

(vom persönlichen Zugang zum Kurs zu erzählen, hilft den Teilnehmenden, sich zu öffnen.)

Vorstellungsrunde der Teilnehmenden (25 Min.)

(Name, Motivation zur Teilnahme, Erwartungen und Befürchtungen)

- Evtl. in Verbindung mit einem Kerzenritual: in der Mitte steht eine große brennende Kerze. Nach der Selbstvorstellung darf jede/jeder Teilnehmende ein Teelicht an der großen Kerze entzünden und neben sie in die Mitte stellen.
- Oder bei kleinen Gruppen: nach jeder Selbstvorstellung eine Zimbel oder Klangschale anschlagen, erst mit der nächsten Selbstvorstellung weitermachen, wenn der Ton verklungen ist → eine Verlangsamung von Anfang an, in der jeder und jedem spürbar Raum und Bedeutung zukommt.)

Klären der Anrede (evtl. Einladung zur Du-Form überzugehen, evtl. als sog. „Kurs-Du“, das zumindest für diese fünf Gruppentreffen gilt. Für Übungsanleitungen ist das Du angebracht. Ansonsten nur, wenn alle einverstanden sind.)

Einführung in den Übungsweg (10 Min.)

- Hinführung zu Thema und Ziel der Exerzitien: „Ich bin da“ – achtsam leben im Hier und Jetzt, wie wohltuend und heilsam das sein kann (vgl. Hinführung im Begleitheft). Dabei – wenn möglich – an eigene Erfahrungen und an Gesagtes aus der Vorstellungsrunde anknüpfen.)
- Kurzer Zweieraustausch mit der Sitznachbarin zur Frage: Wo erlebe ich solche Momente, in denen ich achtsam im Hier und Jetzt bin...?
- Zur spirituellen Bedeutung des Daseins in der Gegenwart, zum „Ich bin da“ Gottes (vgl. Hinführung)
- Austeilung des Kartensets
- Vorstellung des Übungswegs, Überblick über die Themen und Ziele der vier Wochen und wie sie aufeinander aufbauen (vgl. Hinführung)
- Bedeutung des Übens zu Hause für den Erfahrungsweg (jeden Tag etwa eine halbe Stunde), Verwendung der Übungskarten (vgl. „Praktische Hinweise“, „21 Karten für vier Wochen“ im Begleitheft)
- Verwendung der Karten „Einstieg“ und „Rückschau“ bei den Gruppentreffen; Sinn und Ziel der Gruppentreffen (s.o.); Ablauf der Gruppentreffen; Hinweis, dass die Karten zu den Gruppentreffen immer mitgebracht werden sollen.
- Evtl. Angebot von Einzelbegleitungsgesprächen
- Klären von Fragen

Pause (10 Min.)

Körperübung zum Ankommen in der Wahrnehmung (10 Min.)

(Sie können die im Folgenden beschriebene oder eine andere, Ihnen vertraute, passende Körperübung verwenden; zu Beginn evtl. die Anrede erklären: „Achtsamkeitsübungen werden in der Regel in der Du-Form angeleitet. Das erleichtert das Hineinfinden in die Übung.“)

- „Wir stehen und können uns dehnen und strecken. Du kannst die Bewegungen durchführen, zu denen dein Körper gerade ein Bedürfnis hat. Nimm dabei ein paar tiefe Atemzüge.
- Für alle Übungen bitte ich dich, dass du dabei gut auf dich selbst Acht gibst. Wenn es dir an einer Stelle nicht möglich ist, mitzumachen, kannst Du jederzeit aussteigen oder die Übung einfach in der Vorstellung durchführen.
- Falls Du eine Brille trägst, prüfe, ob Du sie aufbehalten oder zur Seite legen magst. Falls ein Gürtel noch drückt, kannst Du ihn öffnen... Dann komm ins ruhige Stehen, die Füße etwa schulterbreit. Fest im Boden verwurzelt, aufrecht in die Höhe wachsend... Wenn du das möchtest, schließe die Augen und nimm für einen Moment die Geräusche im Raum wahr... Dann lausche in

deinen Körper hinein. Wie fühlt sich dein Körper an? ... Mit welcher Stimmung bist du da?

- Wir beginnen gleich, den Körper abzuklopfen. Das belebt und bringt in eine gute Körperwahrnehmung. Die Hände sind zu Beginn an den Seiten der Hüften und klopfen dann gleichzeitig auf den Außenseiten die Beine nach unten mit der flachen Hand ab. Die Füße nicht vergessen. Und an der Innenseite nach oben. Das ganze dreimal. Sei ganz mit der Wahrnehmung bei der Stelle, die du gerade berührst. Und spür, ob du das Klopfen gerade lieber kraftvoller oder sanfter magst.
- Dann das Gesäß ... den Bauch ... und mit besonderer Vorsicht im Bereich der Nieren und des unteren Rückens. Wenn es dir lieber ist, kannst du den Nierenbereich auch nur reiben... Dann klopfe deine Brust ab. Schau, dass du die Haut überall einmal berührst.
- Jetzt mit der rechten Hand die linke Schulter... Dann an der Oberseite des linken Arms bis zur Hand. Und an der Unterseite zurück. Dreimal... Dann die rechte Schulter, den rechten Arm. Dreimal.
- Mit den Fingerkuppen den Nacken abklopfen ... den Hinterkopf ... den Kopf an der Seite ... den Scheitel ... die Stirn ... um die Augen herum ... die Wangen ... um den Mund herum ... den Kiefer ... und den Hals.
- Massiere dann deine Ohren und die Ohrfläppchen. Du kannst sie kneten, austreichen oder langziehen. Vielleicht kannst du spüren, wie das Massieren der Ohren wohltuend auch auf den Rest des Körpers wirkt ... Nimm dann die Ohren zwischen Zeige- und Mittelfinger und reibe mit ihnen entlang der Schläfen auf und ab.
- Streiche dann dein Gesicht aus. Im Ausatmen mit den ganzen Handflächen vom Scheitel bis zum Kinn. Dreimal.
- Streiche dann den linken Arm ein paar Mal kräftig aus... Dann den rechten.
- Streiche die einzelnen Finger aus, indem du sie zwischen Daumen und Zeigefinger nimmst.
- Dann streiche den ganzen Körper an der Vorderseite vom Scheitel bis zu den Zehen aus. Dreimal im Ausatmen austreichen... Dann die Rückseite dreimal.
- Stehe wieder ruhig und aufrecht, die Füße in Schulterbreite. Fest im Boden verwurzelt ... aufrecht in die Höhe wachsend... Schließe die Augen. Und nimm dich im Stehen wahr... in den Fußsohlen. Wie haben sie Bodenkontakt? ... Wandere von den Füßen mit er Wahrnehmung die Beine nach oben ... zum Becken ... zum Kreuzbein ... die Wirbelsäule nach oben ... die Schultern und Arme ... Nacken und Kopf ... Spüre den ganzen Körper. Wie fühlt er sich jetzt an? ... Nimmst du einen Unterschied zum Beginn wahr? ... Spüre den Atem ... Mit welcher Stimmung bist du jetzt da?

- Wir schließen mit einer Verneigung. Ich verneige mich, vor Gott, vor dem Göttlichen im Anderen und vor dem Göttlichen in mir selbst.“

Einstieg in die erste Woche (5 Min.)

Lesen der Einstiegskarte „Ich bin da. Im Hier und Jetzt meines Körpers“ (reihum, jede:r einen Satz)

Einführung in die Sitzhaltung (10 Min.)

Wenn verschiedene Sitzmöglichkeiten da sind (z.B. mit Meditationshocker oder Meditationskissen), soll jeder Teilnehmende verschiedene Haltungen ausprobieren können und sich dann für die kommende Übung für eine Haltung entscheiden. Sonst für das Üben zu Hause verschiedene Sitzmöglichkeiten vorstellen und darauf hinweisen, dass Meditieren auch auf einem Stuhl möglich ist. Hinweise geben zu einer guten Sitzhaltung (s. „Praktische Hinweise“ – „Körperhaltung“)

Angeleitete Übung „Stilles Sitzen“ (Woche 1, Tag 1 und 2) (15 Min.)

- am Anfang im Sitzen noch einmal dehnen und strecken
- gemeinsames Eröffnungsritual (z.B. Verneigung o. Kreuzzeichen)
- eine Klangschale oder Zimbeln anschlagen – Vorlesen des Impulstextes – „Ich lasse den Text eine Minute wirken. Was löst er in mir aus an Gefühlen, Körperreaktionen, Bedürfnissen, Erinnerungen, Bildern...?“ – nochmal vorlesen – 1 Minute Stille – Klangschale/Zimbel
- Übung anleiten (10 Minuten, oder das Audio vorspielen). Wichtig am Anfang ist, das Hineinfinden in eine gute Sitzhaltung bewusst anzuleiten und später auch kurze Hinweise zu geben zum Umgang mit Gedanken. Selbst anzuleiten kann mehr auf die Übenden eingehen, eine Verbindung und eine Atmosphäre erzeugen, als dies ein Audio kann. Orientierungen für die Anleitung der Meditation geben die Übungskarte, das begleitende Audio, die praktischen Hinweise im Begleitheft und die untenstehenden Hinweise zum Anleiten von Meditationsübungen. Beenden mit Klangschale/Zimbeln.
- Gemeinsames Abschlussritual

Angeleiteter Zweier austausch (15 Min.)

- „Wir nehmen uns jetzt Zeit, uns gegenseitig zu erzählen, was wir bei den Übungen erlebt haben. In Zweiergruppen, mit dem Sitznachbarn – der Person auf der anderen Seite als beim Zweier austausch vor der Pause. Stellt die Stühle so, dass ihr euch leicht schräg gegenüber sitzt. Wir gestalten den Austausch selbst als eine Achtsamkeitsübung – in mehreren Schritten, die ich nacheinander anleite.“

- „Nimm dir zunächst einen Moment, dein Gegenüber in Stille wahrzunehmen. Was fällt dir auf? ... Was strahlt er oder sie für dich aus? ... Dein Gegenüber ist ein Kind Gottes. Öffne dich für die Gegenwart Gottes im Anderen...“
- „Jetzt schließe für einen Moment die Augen und lass nachklingen, was du erlebt hast: bei der Körperübung nach der Pause ... beim Hören des Impulstextes zum Einstieg in die erste Woche ... beim Einfinden in die Sitzhaltung ... beim Wahrnehmen in der stillen Meditation. ... Wenn du magst, kannst du für einen Moment mit Gott ins Gespräch eintreten über das, was du erlebt hast. ... Und schau kurz für dich, was vom Erlebten du deinem Gegenüber erzählen möchtest. ... Öffne jetzt deine Augen.“
- „Jetzt erzählt die eine Person und die andere hört zu. Die zuhörende Person ist mit zwei Drittel der Wahrnehmung aufmerksam beim anderen, mit einem Drittel spürt sie bei sich, das das Erzählte in ihr auslöst an Körperempfindungen, Gefühlen, Fragen, Gedanken. Für zwei Minuten, dann gebe ich einen Ton mit der Klangschale und ihr wechselt. Vereinbart, wer beginnt. (Klangschalenton zu Beginn und nach zwei Minuten) Nun wechselt. Die andere Person erzählt. Und die andere hört aufmerksam zu und nimmt wahr, was das Erzählte in ihr auslöst. (Klangschalenton zu Beginn und nach zwei Minuten).“
- „Nun nehmt euch eine Minute Stille um das Erzählen und Hören nachklingen zu lassen. Wenn du magst, kannst du die Augen schließen. ... Ist dir m Erzählen oder Hören etwas von der Gegenwart Gottes aufgeleuchtet? ... (Klangschalenton nach der einen Minute)“
- „Nun habt ihr Zeit, euch mitzuteilen, was das Erzählen des Anderen ausgelöst hat und dann darüber in ein Gespräch einzutreten. Etwa 5 Minuten. Kommt langsam zum Ende. ... (Klangschalenton)“
- „Setzt euch wieder so, dass wir einen großen Kreis bilden.“

Nachklang im Plenum (5 Min.)

- „Gespräch kann selbst eine Form der Meditation und des Gebets sein. Um das zu unterstützen, werden wir auch den Austausch bei den nächsten Treffen bewusst gestalten. Für den Austausch über die Erfahrungen, die jede:r während der Woche macht, werden wir Kleingruppen bilden. Und dort wird der Austausch ähnlich wie gerade eben als Anhörrunde und dann Resonanzrunde gestaltet werden.“
- „Sind bei euch Fragen zur Meditation aufgetaucht, über die wir im Plenum sprechen sollten?“

Hinweise zur Gestaltung der Meditationszeit zu Hause (10 Min.)

(gemeinsam Lesen und Besprechen der Praktischen Hinweise im Begleitheft):

- Reihum lesen der Abschnitte „Zeit“, „Ort“ und „Körperhaltung“. Jeweils Raum für Fragen und Besprechung lassen. Den Teilnehmenden empfehlen, sich am

ersten Tag erst einmal Zeit zu nehmen, um sich einen guten Ort zu suchen, ihn einzurichten, mit der Sitzhaltung zu experimentieren und abzuwägen, was eine passende Zeit sein kann. Hilfreich ist auch, sich für den Einstieg eine Körperübung zu suchen. Körperübungen in Bewegung helfen, herunterzukommen aus dem Alltagstrubel bzw. am Morgen richtig wach zu werden. Sie helfen, in der Wahrnehmung anzukommen. Der Körper ist die Basis des Meditierens (vgl. Einstiegstext zur ersten Woche).

- „Innere Ausrichtung“ ... Zur Haltung der Erwartungsfreiheit siehe auch den Abschnitt „Sich selbst, anderen und Gott Zeit schenken“ in der Hinführung. Um sich zu dieser Haltung bewusst einzuladen, kann es hilfreich sein, am Anfang der Meditationszeit zu Hause einen Blick in diese Texte zu werfen.
- „Anfangsritual“, „Einstieg mit dem Impulstext“ ... Darauf hinweisen, dass der Fokus dieser Exerzitien nicht auf dem Betrachten von Texten, sondern auf Achtsamkeitsübungen liegt.
- „Übung“ ... Vgl. dazu den Abschnitt „Übungsreihenfolge frei wählen“ in der Hinführung. Man kann eine Übung auch öfter als zweimal machen oder die Reihenfolge ändern. Für das gemeinsame Unterwegssein und den Austausch ist es aber gut, bei derselben Woche zu bleiben wie die anderen.
- „Anleitung über Audios“ ... Besonders für Anfänger ist dieser Zugang zu empfehlen. In den Audios wird nur die Übung auf der Kartenrückseite angeleitet. Der Beginn der Meditationszeit gestaltet jede:r selbständig: mit einer Körperübung, dem Einfinden in die Sitzhaltung und die innere Ausrichtung, dem Anfangsritual sowie dem Einstieg mit dem Impulstext. Ebenso den Ausklang.
- „Umgang mit Gedanken“ ... Sich für dieses Thema an der Stelle zumindest kurz Zeit nehmen. – und später immer wieder, wenn entsprechende Fragen kommen. Auch bei künftigen Treffen noch einmal gezielt fragen, wie es mit dem Wahrnehmen und den Gedanken geht (z.B. im Plenum vor der Pause). Da es sich hierbei um Themen beim Meditieren handelt, die jede:n früher oder später beschäftigen, finden Sie hierzu unten ausführlichere „Hinweise zum Umgang mit Gedanken, Gefühlen und Schmerzen“. Zum Umgang mit Gefühlen vgl. auch Woche 2.
- „Erlebtes ausdrücken“ ... Hier auch die Möglichkeit, mit Gott in ein Gespräch einzutreten. Dem eigenen Bedürfnis nachgehen, der eine schreibt gerne, die andere malt lieber... Gemaltes gerne mitbringen für den Kleingruppenaustausch, auch kurze Passagen aus dem Geschriebenen.
- „Abschlussritual“, „Impuls für danach“ ... Hierbei geht es um die Verbindung mit dem Alltag (vgl. auch Woche 4). Kontemplation ist nicht nur eine Übung, sondern eine Haltung, die das ganze Leben durchdringt.
- Fragen?

Abschluss-Gebärde (10 Min.)

- „Ich lade euch zum Abschluss zu einem Gebärdengebet ein. Dieses Gebet eignet sich auch gut für zu Hause für den täglichen Tagesabschluss.
- Wir stehen dabei, wenn es möglich ist.
- Die Füße stehen in Schulterbreite. Nimm den Kontakt zum Boden wahr. ... Die Erde trägt dich... und lässt dich aufrecht in die Höhe wachsen. ... Im Ausatmen darfst du das, was in dir an Anspannung ist, in den Boden abfließen lassen. ... Im Einatmen darfst du dich mit neuer Kraft füllen und aufrichten lassen. ...
- Lass nun deine Hände vor deinem Unterbauch eine Schale formen, die Handflächen nach oben. ... Die Augen kannst du schließen, wenn du das möchtest, und ganz bei dir ankommen. ... Nimm einen Moment deine Hände wahr ... und den Schalenraum vor deinen Handflächen. ... Die Hände sind zu einer Schale geöffnet. Sammle in diese Schale, was du heute erlebt hast. Lass in deinen Händen noch einmal gesammelt da sein, was der heutige Tag dir gegeben hat. ... Mit allem, was war, kannst du dich in die Gegenwart Gottes stellen und es ihm hinhalten. ... Vielleicht kommt dir ein Dank, oder eine Bitte oder sonst etwas, das du Gott sagen möchtest. ...
- Unsere Hände sind als Schale geöffnet für Gottes Segen. Öffnen wir uns selbst, wir sind selbst wie eine Schale, die den Segen empfängt, der von Gottes Gegenwart ausgeht. ... Gott lasse seine Kraft, seine Liebe, seinen Frieden zu uns fließen ... er segne, was war ... er segne, was ist ... er segne, was kommen wird...
- Öffnen wir unsere Augen ... und heben unsere Hände vor die Brust, die Handflächen weisen zum Segnen nach vorn ... Lassen wir Gottes Segen zu jeder und jedem Einzelnen in der Gruppe fließen, indem wir uns allen nacheinander kurz zuwenden... (Zeit lassen, damit jede:r einmal mit der eigenen Aufmerksamkeit die Runde machen kann) ... Gott segne dich und behüte dich, er lasse sein Angesicht leuchten über dir und sei dir gnädig, er erhebe sein Angesicht auf dich und gebe dir seinen Frieden (Numeri / 4 Mose 6,24-26, Impulstext von Woche 3, Tag 3 und 4). Es segne uns der Vater, der Sohn und der Heilige Geist (wer will, kann währenddessen im Kreuzzeichen mit den Fingern Stirn, Brust und Schultern berühren).“ – „Amen.“

Verabschiedung

2. Treffen: Rückschau auf die erste Woche – Einstieg in die zweite Woche

Begrüßung und kurzer Überblick über den Ablauf

Körperübung zum Einstieg (20 Min.)

- Sich strecken ... im Stehen spüren ... abklopfen oder ausstreichen (s. Körperübung oben, verkürzt)
- Nach der Übung noch einmal: Sich im Stehen spüren ... zu einer Haltung des Vertrauens und der Erwartungsfreiheit einladen (vgl. „Innere Haltung“ in den praktischen Hinweisen)
- Sich hängen lassen ... sich Wirbel für Wirbel aufrichten ... aufrecht stehen ... aufrecht durch den Raum gehen (vgl. Übung „Aufrecht stehen und gehen“ aus Woche 1, Tag 3 und 4, auf max. 10 Min. verkürzt). Dazu einladen, mit der Wahrnehmung zunächst ganz bei sich zu bleiben. In die Stille beim Stehen und Gehen hinein den bibl. Impuls sprechen: „Der Gott der Gnade wird euch aufrichten, stärken, kräftigen und auf festen Grund stellen.“ (aus dem 1. Petrusbrief 5,10 – EÜ). Am Ende des achtsamen Gehens dazu einladen, die Gruppe wahrzunehmen: „Wie fühlt es sich an, so aufrecht in der Gruppe da zu sein? ... Jede und jeder gehört zur Familie Gottes, hat die gleiche Würde vor Gott. ... Wie fühlt es sich an, die anderen in dieser königlichen Haltung wahrzunehmen?“)
- Zum Stehen kommen, die Füße schulterbreit, sich spüren – „Du bist eingeladen, im Stehen noch kurz zurückschauen: Was habe ich erlebt? Wie ist es mir ergangen? ... Wenn du magst, kannst du dich damit bewusst in die Gegenwart Gottes stellen ... in ein Gespräch eintreten, den Kontakt zu Gott aufnehmen.“ – eine Minute Stille – Klangschalenton

Bildung von Austausch-Gruppen (5 Min.)

- Hinweis auf die Bedeutung der Kleingruppen: Um eine Möglichkeit zu haben, die gemachten Erfahrungen auszudrücken und durch die Erfahrungen der anderen bereichert zu werden, findet bei jedem Treffen ein Austausch statt. Zuerst eine Zeit der persönlichen Rückschau (mit der Karte „Rückschau“), dann der Austausch, und zwar in Kleingruppen. So hat jede:r mehr Redezeit. Und in kleinen Gruppen ist es leichter, dass Vertrauen und Offenheit wachsen. Dafür bleiben die Gruppen auch konstant, auch für die weiteren drei Treffen.
- Damit sich nicht nur diejenigen zusammenfinden, die sich ohnehin schon kennen, empfiehlt sich eine Gruppenbildung per Abzählen oder per Los. Abfragen, ob diese Methode für alle in Ordnung ist. Falls nicht, sollten sich die Teilnehmenden selbst zusammenfinden. Sonst Gruppenbildung eben durch Abzählen oder per Los (z.B. mit Postkarten, die in die Anzahl von Teilen entsprechend

der Gruppengröße zerschnitten sind). Als Gruppengröße empfiehlt sich 4-5 Personen. Die Gruppen sollten möglichst gleich groß sein, damit sie ähnlich lange für den Austausch benötigen.

- „Können die Gruppen so bestehen bleiben? Ist es jemanden wichtig, noch zu wechseln? Er oder sie muss dafür keinen Grund benennen.“ Falls ja: „Ist jemand bereit zu tauschen?“ ...

Einführung in den Kleingruppen-Austausch (5 Min.)

- Zuhören ist ein Dienst für die erzählende Person. Der Mensch braucht es, sich auszudrücken. Dadurch wird ihm manches klarer. Dadurch kann er das Erlebte in Beziehung bringen und Verständnis und Mitgefühl finden. Im achtsamen Zuhören, in diesem Dienst, ereignet sich so etwas vom Geist Gottes. Austausch kann selbst eine Form von Meditation und Gebet sein. Damit sich für jede:n ein Raum des Zuhörens öffnen kann, wird der Austausch als Anhörrunde gestaltet.
- Der Geist Gottes ist im Austausch auch dadurch präsent, dass wir einander Zeugnis geben. Ich kann zuhören mit dem Bewusstsein: Die andere Person gibt mir in ihrem Erzählen ein Zeugnis ihrer Erfahrung, ein Geschenk, das eine Inspiration und Bereicherung für mich enthalten kann. Und ich bin Zeuge / Zeugin dieser Erfahrung. Gottes Geist ist in jedem Menschen präsent, wirkt in ihm, drückt sich durch ihn aus, wirkt durch ihn. Ich frage mich beim Zuhören: Was löst das Gesagte in mir aus? Wo berührt mich etwas? Wie spricht Gott durch die/den Andere:n zu mir, wirkt an mir? Da auch diese Erfahrung ausgedrückt werden will, schließt sich an die erste Anhörrunde eine zweite an – eine Resonanzrunde.
- Um dieses gegenseitige Zuhören und Sich-Bereichern zu unterstützen, wird der Austausch gestaltet. Zunächst als Anhörrunde: Jede Person hat eine bestimmte Zeit zu erzählen: fünf Minuten. Sie muss sie nicht bis zuletzt voll nutzen, kann aber. Wenn sie früher endet, bleiben alle die restliche Zeit schweigend bei der Person, die gerade erzählt hat. Die anderen sagen nichts, hören zu und nehmen wahr, was das Gesagte in ihnen auslöst. Auch danach reagieren die anderen nicht direkt auf das Erzählte, sondern es hat einfach die nächste Person Zeit, von ihren Erfahrungen zu erzählen. Damit alle drankommen, gibt es ein Zeitlimit. Ein Zeitwächter gibt ein Zeichen, wenn die Redezeit von jemandem zu Ende geht. Diese Form ist anders als unsere gewöhnlichen Gespräche und deshalb für manche ungewohnt. Sie bietet aber dem Sprechenden die Möglichkeit, sich wirklich auszusprechen. Und die Hörenden haben die Möglichkeit, weniger bei dem zu sein, was sie selbst dazu sagen möchten, sondern wirklich im Zuhören anzukommen, sich einzufühlen, zu spüren, was das Gehörte in ihnen selbst auslöst, was sie inspiriert und wie Gott durch den Anderen spricht. Für die Mitteilung dessen ist dann in der zweiten Runde Raum. Auch in dieser Runde ist es wichtig, weiter von sich zu sprechen, in Ich-Form,

nicht über die andere Person. Es geht nicht um eine Bewertung des Anderen oder um Ratschläge, sondern um das Mitteilen einer Resonanz. Das kann auch eine Frage sein, die ich dem anderen stellen möchte. Diese Resonanzrunde kann in ein freies Gespräch übergehen. Um die Resonanz zu erspüren, wird davor eine Minute Stille gehalten. Sie dient dazu, in Kontakt zu kommen mit sich, mit der Gruppe und mit der Gegenwart Gottes. Um den Austausch bewusst als Zeit der Kontemplation zu gestalten, steht auch am Anfang und am Ende ein Moment der Stille und des Gebets.

- Für diese Form des Austauschs hat es sich bewährt, dass derjenige, der spricht, ein Zeichen verwendet. Wie in einem alten indigenen Ritual wird dafür eine Feder verwendet, die in der Mitte liegt. Wenn jemand sprechen möchte, nimmt er sie aus der Mitte. Es können echte Federn sein oder aus Papier ausgeschnittene. Die Feder als Zeichen erinnert uns auch daran, behutsam mit dem Gehörten umzugehen.
- Für den Ablauf gibt es im Anhang eine einfache Anleitung (s.u.). Der Zeitverantwortliche liest sie vor und leitet so von einem Schritt zum nächsten. Die Kursleiter sind in den Kleingruppen nicht dabei sondern diese organisieren sich mit Hilfe der Anleitungskarten selbst.
- Was in der Kleingruppe erzählt wird, ist vertraulich und bleibt in der Kleingruppe. Diskretion ist nicht leicht, aber sehr wichtig, damit Vertrauen in der Gruppe wachsen kann.
- Es gibt ein Bedürfnis, sich mitzuteilen. Und es gibt ein Bedürfnis, sich zu schützen. Niemand ist gezwungen zu erzählen. Die Gruppe lebt freilich davon, dass sich die Einzelnen persönlich mitteilen. Offenheit wächst, indem Einzelne einen Vertrauensvorschuss geben.
- In den Austausch in der Kleingruppe können neben den Notizen auf der Karte „Schätze und Erfahrungen“ auch Gemaltes von zu Hause oder kurze Passagen von Geschriebenem einfließen.
- Am Ende der Einführung: Bestimmen des Zeitverantwortlichen für jede Gruppe, Austeilen der Anleitungskarten an die Zeitverantwortlichen (s.u.), Austeilen der Federn, Verteilung der Räume für die Kleingruppen

Einzelbetrachtung mit der Karte „Rückschau“ (15 Min.)

- Es empfiehlt sich, zumindest beim ersten Mal die Rückschau Schritt für Schritt anzuleiten. Bei den folgenden Treffen können sich die Teilnehmenden dann auch selbst mit der Karte anleiten. Evtl. nachfragen, was der Gruppe lieber ist oder beides anbieten und jede:r kann selbst entscheiden.
- Auf jeden Fall sollte am Ende zu einem Ausblick auf den Austausch eingeladen werden: „Ich nehme mir kurz Zeit zu schauen, was ich in der Kleingruppe mitteilen und zeigen möchte.“
- Angeben, bis wann die Kleingruppe für den folgenden Austausch Zeit hat bzw. wann die Pause endet.

Austausch in den Kleingruppen (45 Min.)

(45 Min. sollten bei einer Gruppengröße von 5 Personen eingeplant werden)

Pause (10 Min.)

Austausch im Plenum (10 Min.)

- „Wie ist es euch mit den Schritten im Kleingruppenaustausch gegangen?“
- „Erfahrungsgemäß gelingt es in der ersten Woche für viele noch nicht befriedigend, die halbe Stunde Meditation in den Alltag zu integrieren. Wie ist es euch damit gegangen? Gibt es dazu das Bedürfnis, sich darüber kurz auszutauschen und zu schauen, was helfen kann?“
- „Wie ist es euch beim Meditieren zu Hause mit dem Hineinfinden ins Wahrnehmen ergangen und mit den Gedanken, die gerne mal von der Wahrnehmung ablenken? Auch hierzu können wir im Plenum gerne noch sprechen.“
- „Sind sonst noch Fragen? Oder hat jemand das Bedürfnis, etwas mitzuteilen?“

Partnerübung zum Einstieg in Woche 2: Wahrnehmen und Annehmen von Gefühlen (10 Min.)

- Einladen zu einer spielerischen Rate-Übung als Einstieg ins Thema der zweiten Woche „Ich bin da. Im Hier und Jetzt meiner Seele.“
- Bilden von Zweiergruppen
- Die Kursleiter:innen geben jeder Person in den Zweiergruppen verdeckt vier der acht „Karten mit Gefühlsäußerungen Jesu“ (siehe Anhang). Sie sollten sie noch nicht lesen. Einer in der Zweiergruppe beginnt, deckt eine Karte auf, versetzt sich in die emotionale Situation Jesu und versucht, das Gefühl körper-sprachlich, also rein pantomimisch, als Standbild darzustellen. Die andere Person hat die Aufgabe, die Darstellung einen Moment auf sich wirken zu lassen und dann zu raten, welches Gefühl ausgedrückt werden soll. Sobald es richtig erraten wird, werden die Rollen gewechselt und die andere Person zieht eine Karte. Die Zweiergruppen sollten möglichst darauf achten, dass sie die Lösungen nicht von den anderen Zweiergruppen mitbekommen. Dazu einladen, sich Zeit zu lassen. Nicht sofort raten, sondern es erst einmal auf sich wirken lassen. Es geht nicht darum, möglichst schnell fertig zu werden, sondern in die verschiedenen Gefühlswelten einzutauchen. Es muss nicht jede Gruppe alle acht Karten durchgegangen sein. Am Ende dazu einladen, dass sich die Paare kurz dazu austauschen, was sie erlebt haben.

Einstieg in die zweite Woche mit der Wochenkarte (10 Min.)

- Jede:r nimmt die Karte „Woche 2 – Einstieg“ zur Hand.
- „Wer möchte lesen?“ ...

- „Wir lassen den Text in Stille auf uns wirken. Welches Wort, welcher Satz oder Satzteil spricht mich besonders an?“
- „Du bist nun eingeladen, Worte oder kurze Sätze oder Satzteile, die dich angesprochen haben, laut auszusprechen. Einmal, und nach einer kurzen Pause ein zweites Mal. Worte, Sätze und Satzteile, die bereits eine andere Person laut ausgesprochen hat, darfst du natürlich auch noch einmal aussprechen, wenn sie dich ebenfalls angesprochen haben.
- Evtl. ein weiterer Schritt (Vorbereitung auf die Übung der Woche 2, Tag 5 und 6; evtl. mit Hintergrundmusik): Wähle ein Wort oder einen kurzen Satz aus, der dich jetzt berührt. ... Wir sind nun alle eingeladen, den gewählten Satz oder das Wort laut auszusprechen und zu wiederholen, im eigenen Tempo, in der eigenen Betonung, und ihn auf diese Weise zu meditieren und zu verkosten. Es entsteht ein Klangteppich, in dem jede:r einen geschützten Raum hat, das eigene Wort zu verkosten und es wie eine Nahrung in sich aufzunehmen. Wenn die Klangschaale ertönt, lassen dein Wort, deinen kurzen Satz langsam ausklingen.“

Abschluss-Gebärde (s.o. bzw. Anhang) **(10 Min.)**

Verabschiedung

3. Treffen: Rückschau auf die zweite Woche – Einstieg in die dritte Woche

Begrüßung

Körperübung zum Ankommen mit anschließender Partnerübung (20 Min.)

- Sich dehnen und strecken, Bewegungen nach dem eigenen Bedürfnis des Körpers
- Gehen durch den Raum, langsam, mit der Wahrnehmung bei sich selbst ... ganz langsam ... schnell ... im eigenen Tempo ... sich dabei spüren in der eigenen Stimmung wahrnehmen, wie sie sich körperlich ausdrückt --- „Darf diese Stimmung so sein oder will ich sie anders haben? Ich öffne mich dafür, mich so jetzt da sein zu lassen, wie ich da bin.“
- Im Gehen langsam die Wahrnehmung auf die Gruppe richten --- im Gehen in Blickkontakt gehen ... eine Person suchen für eine Zweierübung
- Darauf achten, ob es in der Gruppe allen möglich ist zu gehen. Wenn eine oder mehrere Personen dabei sind, die nicht gehen können oder sich damit schwer tun, abklären, ob sie die Übung sitzend in der Vorstellung mitvollziehen wollen während die anderen gehen oder evtl. alle die Übung sitzend in der Vorstellung ausführen. Dies kann auch eine Alternative sein, wenn der Raum zu klein ist. „Stell dir vor, du gehst durch den Raum, ... versuche auch in der Vorstellung deine Schritte wahrzunehmen ... deinen Atem ... bleibe dabei ganz bei dir. ... Probiere aus wie es sich anfühlt, in der Vorstellung ganz langsam zu gehen, wie in Zeitlupe ... und nun einmal sehr schnell, fast rennen ... verschiedene Tempi dazwischen. ... Finde nun dein eigenes Tempo, mit dem du dich jetzt gerade wohl fühlst. ... so langsam kannst du die Wahrnehmung weiten ... auf die Gruppe richten ... Blickkontakt mit den anderen im Raum aufnehmen ... und über Blickkontakt eine andere Person für eine Zweierübung suchen.“
- „Wir laden euch jetzt ein, die Übung „Wohlwollend sich selber wahrnehmen“ aus der vergangenen Woche als Partnerübung zu erleben: sich gegenseitig anschauen mit den Augen des Schöpfers. Klärt, wer zuerst anschaut und wer zuerst angeschaut wird ... Die Person, die angeschaut wird, darf die Augen offen halten, in Blickkontakt gehen, auf die Seite blicken oder auch die Augen schließen – wie sie möchte. Öffne dich dafür, wohlwollend angeblickt zu werden. Lass es zu. Du darfst dabei entspannen und genießen ... Die anschauende Person wendet sich dem Gegenüber mit dem Blick des Schöpfers zu, der nichts von dem ablehnt, was er gemacht hat, der alles liebt, was ist. Für zwei Minuten. Nehmt beide wahr, was in euch dabei geschieht.“
- „Verabschiedet euch langsam von eurer Rolle. Spürt kurz nach: Wie war das, so angeschaut zu werden? Wie war es, so mein Gegenüber anzuschauen? ... Und wechselt jetzt die Rollen. Die Person, die angeschaut wird, darf die Augen offen halten, in Blickkontakt gehen, auf die Seite blicken oder auch die Augen

schließen – wie sie möchte. Die anschauende Person wendet sich dem Gegenüber mit dem Blick des Schöpfers zu, der nichts von dem ablehnt, was er gemacht hat, der alles liebt, was ist. Für zwei Minuten. Nehmt beide wahr, was in euch dabei geschieht.“

- „Verabschiedet euch wieder langsam aus der Übung. ... Spürt kurz nach: Wie war das, so angeschaut zu werden? Wie war es, so mein Gegenüber anzuschauen?“
- „Jetzt habt ihr Zeit, euch kurz zu erzählen, was ihr erlebt habt.“

Einzelbetrachtung mit der Karte „Rückschau“ (s.o.) (15 Min.)

Austausch in den Kleingruppen (45 Min.)

(Zum Einstieg darauf hinweisen: Die Rolle des Zeitverantwortlichen kann auch eine neue Person übernehmen. Nochmal bewusst machen: Der Austausch ist selbst eine Form der Kontemplationsübung. Jede:r ist frei, was und wie viel er/sie erzählen möchte.)

Pause (10 Min.)

Austausch im Plenum (10 Min.)

- „Sind Fragen oder Themen in der Kleingruppe aufgetaucht, die du hier im Plenum besprechen möchtest?“
- „Hat jemand das Bedürfnis, etwas mitzuteilen?“

Einstieg in die dritte Woche (10 Min.)

Lesen der Karte „Ich bin da. Im Hier und Jetzt Gottes – Woche 3 – Einstieg“

Wechselnder Zweierausaustausch zum Wocheneinstiegstext (Kugellager-Methode) (20 Min.)

- „Wir nehmen uns Zeit, uns über die Themen des Textes auszutauschen. Dafür zählt bitte einmal durch mit 1 und 2.“ ... „Alle „Zweier“ nehmen ihren Stuhl und setzen sich in einen Innenkreis, jeweils ihrer bisherigen rechten Sitznachbarin gegenüber.“ Außenkreis und Innenkreis bilden Zweierpaare. Wenn es nicht aufgeht, macht die Kursleitung beim Zweierausaustausch mit.
- „Ich stelle jetzt gleich eine Frage. Ihr habt einen Moment Zeit, wahrzunehmen, was sie alles in euch auslöst an Gefühlen, Erinnerungen, Gedanken – bis ich mit der Klangschale ein Zeichen gebe. Dann beginnt die eine zu erzählen, der andere hört aufmerksam zu. Ein bis zwei Minuten, dann Wechsel, den ich wieder mit der Klangschale ankündige. Ein bis zwei Minuten, dann ertönt wieder die Klangschale, danach freier Austausch – bis wieder die Klangschale ertönt. Dann verabschiedet euch voneinander mit einer kleinen Verneigung und der

Innenkreis wechselt im Uhrzeigersinn einen Stuhl weiter. Dann kommt die nächste Frage.“

- Gott Vater/Mutter, Gott der Sohn Jesus Christus, Gott der Heilige Geist – was bedeuten dir diese Zugänge zum göttlichen Geheimnis??
- Worin spürst du selbst einen Zugang zum göttlichen Geheimnis, zu dem, woher du kommst, wohin du gehst, zu dem, wozu du auf der Welt bist? Wenn du etwas für andere tust? Wenn du in der Natur bist? In der Stille? Wenn du deiner Begabung oder Aufgabe folgst? In einer Sehnsucht danach, heil zu werden? Im Gespräch? Was berührt dich in der Begegnung mit dem Göttlichen? Dabei geht es um deine unmittelbare Erfahrung, nicht um etwas schon Erlerntes. Wo hast du etwas von Gott erlebt oder erfährst etwas von Gott?
- Wie nimmst du Kontakt auf zu Gott oder dem göttlichen Geheimnis? In dem du mit ihm/ihr sprichst? Oder auf andere Weise? Wie pflegst du die Beziehung zu dieser spirituellen Dimension?
- Wie sprichst du Gott an? Falls du ihn nicht direkt ansprichst im Gebet: Welches Wort hast du für das göttliche Geheimnis?

Abschluss-Gebärde (s.o.) (10 Min.)

Verabschiedung

4. Treffen: Rückschau auf die dritte Woche – Einstieg in die vierte Woche

Begrüßung

Körperübung, stilles Sitzen mit Herzensgebet und persönlicher Wochenrückblick (30 Min.)

- Körperübung wie beim ersten Treffen
- Sitzhaltung einnehmen. Zum Einstieg noch einmal wie bei der Übung „Stilles Sitzen“ das Hineinfinden in eine gute Sitzhaltung bewusst anleiten. ... Spüren des Atems ... Einladung, ein Wort für Gott aufsteigen zu lassen und mit diesem „Namen“ im Rhythmus des Atems zu meditieren (vgl. Woche 3, Tag 1 und 2 „Mein Name für Gott – Herzensgebet“, ohne den Abschnitt „einen Ton finden“. Die Übung für die Gruppensituation so abwandeln, dass das Wort nur innerlich gesprochen wird und man dem Klang des Wortes im inneren Raum des Atems und des Körpers lauscht.)
- Anleiten der persönlichen Rückschau auf die dritte Woche entsprechend der Schritte auf der Karte – bzw. Einladung, mit der Karte selbständig Rückschau zu halten.
- Klangschale
- „Ich nehme mir kurz Zeit zu schauen, was ich in der Kleingruppe mitteilen und zeigen möchte.“
- Gemeinsames Abschlussritual (Verneigung oder Kreuzzeichen...)
- Angabe, bis wann die Kleingruppe für den folgenden Austausch Zeit hat bzw. wann die Pause endet

Austausch in den Kleingruppen (45 Min.)

Pause (10 Min.)

Austausch im Plenum (10 Min.)

- „Welche Fragen oder Themen sind in der Kleingruppe aufgetaucht, die du hier im Plenum besprechen möchtest? Oder hast du das Bedürfnis, etwas mitzuteilen? Dafür ist nun Raum.“

Einstieg in die vierte Woche (30 Min.)

- Lesen der Karte „Ich bin da. Im Hier und Jetzt meines Alltags – Woche 4 – Einstieg“ (reihum, jede:r einen Satz)
- Gehen im Text: Die Sätze der Haltungsbeschreibung der Kontemplation („Ich gehe mit einem Grundvertrauen ... bezeuge damit Gott“) werden einzeln auf großen Blättern zu einem langen, begehbaren Weg im Raum ausgelegt. Die

Blätter wurden entsprechend vorbereitet. Während dem Auslegen liest der Kursleiter sie nochmals vor. Dann: „Du bist eingeladen aufzustehen, die Karten abzugehen und auf dich wirken zu lassen. Nimm dir bei jedem Satz ein wenig Zeit und nimm dabei auch wahr, was es körperlich in dir auslöst, wenn du bei einer Karte bist. Und lass dich spüren, welche der beschriebenen Haltungen dich besonders anspricht, sei es, weil sie dir vertraut und wichtig ist, oder weil du sie dir mehr in deinem Leben wünschst. Nimm dir Zeit, einmal alle Karten auf dich wirken zu lassen.“ ... „Geh jetzt zu der Karte, die dich im Moment am meisten anspricht. ... Welche Gefühle, Impulse, Gedanken, Fragen oder Erinnerungen kommen dir? ... Du hast nun Zeit, dich mit einer Person, die bei deiner oder einer benachbarten Karte steht, auszutauschen.“

- Tagesrückblick: „Hol dir deinen Stuhl zu der Karte, die dich besonders angesprochen hat. ... Du bist jetzt eingeladen, auf deinen vergangenen Tag zurückzuschauen. Schließ dafür die Augen. Und öffne dich für das Licht Gottes, das dich im Wahrnehmen des Tages unterstützt. ... Lass die Stunden des Tages vor deinem inneren Auge vorbeiziehen. Du brauchst nichts zu bewerten, du darfst einfach wahrnehmen und das Erlebte im Licht Gottes nachklingen lassen. Was habe ich heute Morgen erlebt? ... heute Vormittag? ... heute Mittag? ... heute Nachmittag? ... vor unserem Treffen? ... bei unserem Treffen? ... Schau, ob Du im heutigen Tag etwas von der Haltung, bei deren Karte du sitzt, entdecken kannst. ... Du brauchst es nicht zu bewerten, es ist wie es ist. ... Gab es heute Momente, in denen du achtsam im Hier und Jetzt warst? ... Gibt es heute etwas, für das du dankbar bist? ... Wenn du magst, drück es Gott gegenüber aus. Du hast jetzt Zeit, mit ihm/ihr über das, was dich im Moment bewegt, in ein Gespräch einzutreten. ... Stell dich auf das Ende der Gebetszeit ein. ... Und öffne die Augen.“

Abschluss-Gebärde (10 Min.)

(s.o. bzw. im Anhang; die Sammlung des Erlebten vom Tag in der Schale der Hände nur kurz: „Lass in deinen Händen gesammelt da sein, was vom heutigen Tag jetzt präsent ist.“ – evtl. verbunden mit der Einladung, dass jede:r das, was vom Tag präsent ist, in einem Wort ausdrückt und laut in die Runde spricht.)

Verabschiedung

(evtl. besprechen, was für einen feierlichen Ausklang beim letzten Treffen zu organisieren oder mitzubringen ist.)

5. Treffen: Rückschau auf die vierte Woche – Rückschau auf die Exerzitionen und Ausblick

Begrüßung und kurzer Überblick über den Ablauf

Körperübung, stilles Sitzen und persönliche Wochenrückschau (30 Min.)

- Körperübung wie beim 1. Treffen
- Sitzhaltung einnehmen. Evtl. ein Impulstext. Zum Einstieg noch einmal wie bei der Übung „Stilles Sitzen“ das Hineinfinden in eine gute Sitzhaltung bewusst anleiten. ... Spüren des Atems ... dann anleiten entsprechend der Übung Woche 4, Tag 1 und 2 „Achtsame Unterbrechungen“
- Anleiten der persönlichen Rückschau auf die dritte Woche entsprechend den Schritten auf der Karte – bzw. Einladung, mit der Karte selbständig Rückschau zu halten.
- Klangschale
- „Ich nehme mir kurz Zeit zu schauen, was ich in der Kleingruppe mitteilen und zeigen möchte.“
- Gemeinsames Abschlussritual
- Angabe, bis wann die Kleingruppe für den folgenden Austausch Zeit hat bzw. wann die Pause endet

Austausch in den Kleingruppen (45 Min.)

Pause (10 Min.)

Austausch im Plenum (10 Min.)

- „Welche Fragen oder Themen sind in der Kleingruppe aufgetaucht, die du hier im Plenum besprechen möchtest? Oder hast du das Bedürfnis, etwas mitzuteilen? Dafür ist jetzt Raum.“

Rückschau auf die gesamten Exerzitionen und Ausblick (20 Min.)

- Kurze Körperübung oder Dehnen und Strecken zum Einstieg ... bewusstes Ankommen in der Körperwahrnehmung ... Wahrnehmen des Atems: „Über ein paar bewusste Atemzüge komme ich bei mir an.“ ... „Ich öffne mich für Gottes Geist, der mich im Nachspüren der Exerzitionen unterstützt.“
- Anleitung der Rückschau und des Ausblicks mit der entsprechenden Karte oder gemeinsame Zeit, in der sich jeder mit der Karte selbst anleiten kann.
- „Was mich bei der Rückschau und dem Ausblick bewegt hat, stelle ich in die Gegenwart Gottes und kann mit ihm in ein Gespräch eintreten.“
- „Wir nehmen uns im Folgenden Zeit für eine Austauschrunde, in der jede:r sagen kann, was er/sie aus dem gemeinsamen Weg mitnimmt. Ich überlege in

einem Moment der Stille: Was nehme ich mit? Was möchte ich der Gruppe noch mitteilen?

Anhörrunde (30 Min.)

Evtl. Hinweise auf Meditations- und Begleitungsmöglichkeiten vor Ort

Abschluss-Gebärde (s.o.) (10 Min.)

Verabschiedung

Evtl. feierlicher Ausklang bei einem Getränk und etwas zu Essen

Hinweise zum Anleiten von Meditationsübungen

Was ist zu beachten bei der Vorbereitung und Durchführung von Achtsamkeitsübungen?

Die Basis für das Anleiten ist, dass man durch das eigene Ausprobieren und Praktizieren von Achtsamkeitsübungen mit den entsprechenden Erfahrungen und Haltungen zumindest ein Stück weit vertraut ist. Auch ein praktisches Vertraut-Sein mit der konkreten Übung, die angeleitet werden soll, ist Voraussetzung.

Die Teilnehmenden lass sich leichter mitnehmen, wenn man die Übung selbst während dem Anleiten zumindest teilweise mitvollzieht.

Da der Ausstrahlung der anleitenden Person eine besondere Rolle in der Wirkung der Übung zukommt, ist es wichtig dafür zu sorgen, dass man im Moment selbst gesammelt und achtsam sein kann.

Da Störungen, Unsicherheiten, Stocken und Stolpern beim Formulieren die Übenden irritieren können, sollte man die Anleitung möglichst sorgfältig vorbereitet haben und sicher beherrschen. Eine Achtsamkeit für die Wortwahl sei jeder und jedem ans Herz gelegt. Für die Vorbereitung der Anleitung können die begleitenden Audios eine Hilfe sein. Auch dieses Skript enthält Formulierungsvorschläge. Allerdings sollte die Sprache der anleitenden Person authentisch sein. Ggf. sind die Formulierungen entsprechend anzupassen.

Vorbereitung des Raums – so weit möglich. Wie reduziere ich Störungs- und Ablenkungsquellen?

Wie ermögliche ich es, dass die Übenden sich nicht gegenseitig ablenken? Wie schaffe ich eine passende Atmosphäre?

Genügend Zeit einplanen. Zeitdruck ist hinderlich für Achtsamkeit.

Bin ich in Kontakt mit den Teilnehmenden? Nehme ich ihre Stimmung, ihre Energie, ihre individuellen Befindlichkeiten achtsam wahr? Vertrauen sie mir?

Klima der Akzeptanz, Wertfreiheit, Empathie und Gewaltlosigkeit:

- „So wie du jetzt da bist, darfst du da sein.“
- „Du kannst hier bei dieser Übung nichts falsch machen. Und du musst nichts leisten.“
- „Ich bin aufmerksam bei euch.“

- „Wenn du dich im Moment nicht in der Lage fühlst, die Übung mitzumachen, dann bist du dazu nicht gezwungen. Beschäftige dich dann still für dich, so dass du die anderen nicht störst, oder sieh uns zu, wie wir die Übung machen.“

Welche Ziele stehen für mich bei der Übung im Vordergrund? Sich darüber im Klaren zu sein, verleiht der Anleitung mehr Klarheit und Energie. Zugleich: Wie löse ich mich von den Zielen so, dass ich die Übung absichtslos, ohne Erwartungsdruck anleiten und dem, was in der Gruppe entsteht, mit Akzeptanz begegnen kann?

Auswahl der Übung und ihre genaue Ausgestaltung (welche Schritte? Wie lange? ...) sorgfältig an die Gruppe anpassen (dabei sich eher an den weniger Erfahrenen orientieren). Welche Vorerfahrungen bringen sie mit? Wie diszipliniert sind sie? Wie hoch ist ihr Konzentrationsvermögen? Ihr Körperbewusstsein? Wie motiviert sind sie? Wie weit können sie ihre Gefühle wahrnehmen? Wie weit herrscht in der Gruppe Vertrauen und Offenheit, über Erfahrungen und Gefühle zu sprechen? ...

Für die Übung werben. Die Teilnehmenden motivieren durch Anknüpfen an Bedürfnisse von ihnen und an ihre Lebenswelt. Wie kann ich ein Verständnis für den Sinn, die Wirkung, die Ziele von Achtsamkeitsübungen vermitteln? Dafür möglichst anknüpfen an den Ideen der Teilnehmenden, die sie selbst ausgehend von Achtsamkeitserfahrungen entwickeln.

Für eine Wiederholung des Übens sorgen. Manchmal werden Wirkungen erst bei wiederholtem Üben spürbar und ohne dieses Erleben leuchte sein Sinn nicht ein.

Wie bringe ich die Teilnehmenden gleich am Anfang mit ihrem Körperempfinden – mit dem „achtsamen Körper“, der immer spürend im Hier und Jetzt ist – in Kontakt? Wie gebe ich der Energie, den Bedürfnissen, Bewegungsimpulsen der Teilnehmenden Raum? Können sie schon gleich still sitzen oder müssen sie erst einem Bewegungsdrang nachgehen?

Zeit für die Wahrnehmung des Entstandenen / Rückblick / Ausdruck / Reflexion / Austausch / Integration. Welche Form passt zur Übung und zur Gruppe? Besonders beim ersten Mal empfiehlt sich eine Ausdrucksphase. Beim wiederholten Ausführen einer kurzen Übung kann diese Phase auch nur in einer bewussten Verabschiedung aus der Übung, Wahrnehmung des Entstandenen und Einstimmung aufs Folgende bestehen.

Subjektive persönliche Reaktionen auf die Übungen werden nicht bewertet, sondern so respektiert. Auch Negatives wird einfach wahrgenommen und stehen gelassen. Lediglich dafür sorgen, dass auch Positives wahrgenommen wird.

Kann ich Teilnehmende über den achtsamen Mitvollzug der Übung hinaus aktiv beteiligen? Durch Momente des Wählens? Durch Übernehmen von Teilen der Anleitung? Wie kann ich den Bezug herstellen zu den Achtsamkeitserfahrungen der Teilnehmenden, die sie aus ihrem Leben sonst schon mitbringen? Wie kann ich sie darin unterstützen, aus der gemeinsamen Übung Impulse für die eigene Achtsamkeit im Alltag mitzunehmen und umzusetzen?

Wie kann ich für eine Evaluation von dem Kenntnis erlangen, wie es den Teilnehmenden mit der Übung erging und was sich in ihnen durch die Übung entwickelt hat?

Fragen für die Selbst-Reflexion:

- Bin ich zufrieden? Wie habe ich mich während und nach der Anleitung der Übung gefühlt?
- Wie habe ich meine Haltung erlebt? War ich ruhig und gesammelt, bevor ich vor die Gruppe trat und während der Anleitung?
- Waren meine Formulierungen wertschätzend?
- Fühlte ich mich gut vorbereitet und sicher oder wurde ich während dem Anleiten durch Unsicherheit und Organisatorisches abgelenkt?
- Wie angemessen habe ich meine Stimme erlebt (Lautstärke, Tonfall, Schnelligkeit, Pausen)?
- Wie habe ich auf Störungen reagiert? Waren meine Interventionen effektiv?
- War ich zu Spontanität in der Lage?
- Habe ich mich in Kontakt mit den Teilnehmenden erlebt? Wie war der Kontakt?
- Wie war die Stimmung, die Atmosphäre in der Gruppe? Wie hat sie sich durch die Übung entwickelt?
- Ist mir jemand in der Gruppe besonders aufgefallen (oder auch mehrere)? Wer und wodurch?
- Wer hat die Übung nicht mitvollziehen können? Vermutliche Gründe?
- Konnte ich die Übungen so durchführen wie geplant? Konnte ich spontan eine passende Alternative finden?
- Wie weit hat die Übung zu den Voraussetzungen und zur Tagesverfassung der Gruppe gepasst? War die Länge angemessen?
- Wie weit sind die angestrebten Ziele erreicht worden? Wie weit haben die Teilnehmenden einen Zugang zu den Übungen gefunden? Wie sind die einzelnen Gestaltungsentscheidungen in ihrer Funktionalität zu beurteilen? Was könnte verbessert werden?
- Wie haben die Teilnehmenden ihre Erfahrungen ausgedrückt? Welche verschiedenen Worte, Bilder, ... haben die Einzelnen verwendet?
- Wie weit konnten die Einzelnen ein Verständnis für die Bedeutung der Achtsamkeitsübung entwickeln?

- Wie war der Umgang der Teilnehmenden miteinander? Wie steht es um das Vertrauen und die Offenheit in der Gruppe? Können Gefühle ausgedrückt werden?
- Was stehe als nächster Schritt an? Was werde ich beim nächsten Mal verändern? Worauf besonders achten?

Hinweise zum Umgang mit Gedanken, Gefühlen und Schmerzen beim Meditieren

In den Alltagsexerzitien „ICH BIN DA“ geht es um das Hineinfinden in die Wahrnehmung des eigenen Hier und Jetzt – und der Gegenwart Gottes darin. Typische Herausforderungen für das Verweilen in der Wahrnehmung sind Gedanken, starke Gefühle und Schmerzen. Die meisten benötigen hierbei früher oder später Hilfestellungen. Bewährt haben sich folgende Hinweise.

Umgang mit Gedanken

Dass Gedanken von der Wahrnehmung des Hier und Jetzt ablenken, ist auch bei geübten Meditierenden nicht ungewöhnlich. Am besten, ich schenke ihnen keine Aufmerksamkeit! Sie wegschieben zu wollen, gibt ihnen mehr Kraft. Das Ziel des Meditierens ist nicht, von den Gedanken weg, sondern ins Wahrnehmen hineinzukommen. Vorwürfe brauche ich mir nicht zu machen wegen des Abgelenkt-Seins. Ich kann nicht verhindern, dass Gedanken entstehen, noch dass ich in sie einsteige, noch kann ich machen, dass ich das überhaupt bemerke. Das einzige, was ich tun kann, falls ich es bemerke: zur Wahrnehmungsübung zurückkehren – freundlich, aber entschlossen. Kehre ich immer wieder zurück, kann sich die Wahrnehmung vertiefen und verstetigen. Die Gedanken schwirren dann vielleicht noch – ohne dass ich in sie einsteige – am Rand meines Bewusstseins und können sich mit der Zeit von selbst zurückziehen. Eine gesprochene Anleitung der Meditation – live oder über Audios – kann eine zusätzliche Hilfe sein, immer wieder in die Wahrnehmung zurückgeholt zu werden.

Es hilft, sich bewusst für das Wahrnehmen zu entscheiden. Nachdenken kann etwas sehr Schönes und Sinnvolles sein. Aber will ich jetzt nachdenken oder wahrnehmen?

Und es hilft, etwas sinnlich Konkretes als Fokus zu haben, zu dem ich immer wieder zurückkehren kann. Ich orientiere mich an dem, was der Fokus meiner Meditationsübung ist. Oder ich richte mich – das hat sich bewährt – auf die Atembewegung im Bauch-Becken-Bereich aus. Ich bohre mich nicht in den Fokus hinein, beiße mich nicht fest, sondern lasse mich sanft auf das ein, was schon an Wahrnehmung da ist. Es geht nicht darum, sich zu „konzentrieren“, sondern zu

„lauschen“. So vermeide ich auch, dass ich mich auf meinen Fokus einenge. Der Raum um ihn herum darf weit und offen bleiben für alles, was sich in meinem Hier und Jetzt einstellt.

Das Wahrnehmen brauche ich nicht erst zu machen. Auf der körperlichen Ebene bin ich in jedem Moment schon im Spüren. Ich kann mich davon ziehen lassen und immer wieder dahin zurückkehren. Auch das Verweilen in der Wahrnehmung lässt sich nicht machen. Die innere Präsenz kann ich nicht zum Wachsen zwingen. Wie eine Pflanze wächst sie von allein, wenn ich sie gieße, indem ich immer wieder mit Interesse zur Wahrnehmung zurückkehre.

Wenn ich nicht mit Interesse wahrnehme, wird sich die Wahrnehmung nicht verstetigen und werde ich häufiger abschweifen. Gerade wenn ich vertrauter bin mit dem Meditieren, kann das Interesse nachlassen. Wachhalten kann ich es, indem ich mich bewusst aufs Spüren einlasse, als wäre es das erste Mal – oder das letzte Mal! Jeder Augenblick ist es wert, dass ich ihn ganz beachte und in mich aufnehme, auch wenn er mich „nichts Neues“ erfahren lässt. Stelle ich mein „Kenne ich schon“ auf die Seite, kann mir jeder Augenblick etwas Erfüllendes und Nährendes schenken. Ich schaue beständig neu hin: Was ist jetzt? ... Und was ist jetzt? ... Und jetzt? ... Dabei brauche ich das Interesse nicht zu erzeugen. Ich kann mich ziehen lassen von dem, was in mir schon an Neugier, Staunen und Lust am Spüren da ist. Im Körper lässt sich ein natürliches Vergnügen am Spüren und am einfachen Dasein im Hier und Jetzt entdecken. Beim Meditieren orientiere ich mich an dem, was erfüllend ist und meine Wahrnehmung anzieht.

Manchmal ist es nicht leicht, den Unterschied zwischen Wahrnehmen und In-Gedanken-Sein zu bemerken. Orientierung gibt, dass ich im Kontakt mit den Sinnen (Hören, Fühlen, ...), in Kontakt mit der Wahrnehmung bin. Manchmal mischt sich das Denken ins Wahrnehmen, indem ich mehr meine Vorstellung von der Wirklichkeit sehe als die Wirklichkeit, wie sie mir von sich her entgegenkommt. Auch hier bringen mich die Sinne in Kontakt mit der Realität.

Umgang mit Gefühlen

Wenn mich ein Gedanke, ein Thema beharrlich vom Wahrnehmen abhält, erspüre ich die damit verbundene Emotion. Anders als Gedanken kann ich mich einem Gefühl für einen Moment widmen. Mitfühlend öffne ich mich dafür, es jetzt so da sein zu lassen und kehre dann zur Wahrnehmungsübung zurück. Gedanken werden von Gefühlen, Bedürfnissen und Handlungsimpulsen angetrieben. Darf ein Gefühl da sein, löst es weniger Gedanken aus. Bewährt hat sich, es konkret an seinem Ort im Körper zu erspüren. Ich muss es nicht analysieren und keine Erklärung finden. Ich zensiere keine Gefühle. Sie müssen nicht schön, nicht fromm, nicht tief, nicht liebevoll ... sein. Ich bin da wie ich da bin.

Ich öffne mich auch dafür, dass Meditieren nicht nur Wellness ist, sondern immer wieder Unangenehmes auftauchen wird. Ohne die Bereitschaft dazu kann sich kein tieferes Verweilen in der Wahrnehmung einstellen.

Einem schwierigen Gefühl kann ich mit dem Bewusstsein begegnen, dass ich nicht nur dieses Gefühl bin. Überhaupt bin ich mehr als meine Gefühle. Ich fühle dies, aber ich bin nicht dieses Gefühl. In der Wahrnehmung stelle ich mir die Gefühle ein Stück gegenüber und kann Kontakt zu tieferen Schichten meiner selbst bekommen.

Um Gefühle leichter da sein zu lassen, lasse ich den Atem in sie hineinfließen. So bleiben sie im Fluss, können in der Seele verarbeitet und verwandelt werden. Gefühle kommen und gehen. Es hilft, mich in ihnen zu entspannen. Ich bin mitfühlend, versuche aber, das Drama herauszulassen. Mit einer guten Verbindung zum Boden und der Erfahrung, getragen zu sein, kann ich dem, was sich zeigt, gelassen begegnen. Erdung unterstützt Sammlung.

Nehme ich meine Gefühle und Bedürfnisse wahr und lasse sie da sein, öffne ich mich gegenüber meiner eigenen Wirklichkeit. Das ist der Weg, mich auch für die Wirklichkeit Gottes zu öffnen, die in mir anwesend ist.

Wenn auftauchen darf, was auftauchen möchte, kann sich ein Heilungs- und Wachstumsprozess vollziehen. In ihn muss ich nicht aktiv eingreifen, sondern darf vertrauen, dass die Seele das ins Bewusstsein bringt, was es im Moment braucht. Dabei Sorge ich gut für mich und nehme es ernst, wenn mich auftauchende Gefühle überfordern. Vielleicht braucht es dann eine andere Form von Meditation oder auch Ablenkung.

Umgang mit Schmerzen

Neben der Bereitschaft, Unangenehmes an mich herankommen zu lassen, achte ich darauf, ob Schmerzen aus einer physischen Fehlhaltung kommen. Dann kümmere ich mich für die künftige Meditationszeit um eine andere Haltung.

Schmerzen nehme ich an ihrem Ort im Körper und in ihrer Qualität kurz wahr, bohre mich aber nicht in sie hinein, sondern kehre zum Fokus meiner Meditationsübung zurück. Gegen den Schmerz nicht anzukämpfen, sondern in ihm zu entspannen, macht ihn oft leichter. Bei der Wahrnehmung des Schmerzes nehme ich auch die Emotion und den mit ihm verbundenen seelischen Schmerz wahr. Manche Körperschmerzen haben keine körperliche Ursache, sondern es drückt sich in ihnen etwas Seelisches aus. Ich begegne mir mit Mitgefühl. Ich suche nicht den Schmerz. Ich Sorge gut für mich.

Was kann helfen, sich die Zeit für das Meditieren im Alltag tatsächlich zu nehmen?

Viele machen die Erfahrung, dass sie zu Hause regelmäßig meditieren wollen, sich aber irgendwie die Zeit dafür nicht nehmen. Das ist nicht ungewöhnlich. Hier ein paar Ideen, was helfen kann:

- **Ein einladender Meditationsplatz:** Wo kannst Du Dir einen passenden Ort einrichten? Wie kannst Du ihn gestalten, damit Du Dich dort wohl fühlst und er Dein Gebet unterstützt (Kerze, Blume, Bild, ...)? Ein fester Meditationsplatz kann eine sichtbare Einladung und Einstimmung sein.
- **Die passende Zeit:** Zu welcher Tageszeit kannst Du Dich gut herausnehmen aus dem Alltagsgeschäft? Wann bist Du relativ ungestört? Wann hast Du genug Energie und Wachheit? Es hilft, sich die Zeit fest einzuplanen und evtl. in den Kalender zu schreiben. Durch eine gleichbleibende Tageszeit können sich leichter Gewohnheit und Routine einstellen.
- **Absprachen:** Wenn Mitbewohner:innen Bescheid wissen, dass Du meditieren willst, können sie sich darauf einstellen, Dich in Ruhe lassen und Dir evtl. Dinge abnehmen.
- **Ablenkungen reduzieren:** Smartphone in den Flugmodus schalten, Anrufbeantworter aktivieren, Ablenkendes aus dem Blickfeld räumen...
- **Erst mal runterkommen:** Wenn Du aus dem Alltagstrubel in die Meditation übergehen möchtest, braucht es vielleicht etwas zur Entschleunigung und Einstimmung: kurz ausruhen, eine Tasse Tee trinken, eine Körperübung machen, Nacken und Kopf massieren...
- **Audio-Anleitungen:** Sich selbst durch Übungsschritte zu führen, kann für den einen oder die andere mühsam sein. Hast Du schon ausprobiert, Dich von den Audios begleiten und anleiten zu lassen?
- **Die motivierende Kraft Deiner Bedürfnisse:** Was sind die Bedürfnisse und Wünsche, mit denen Du das Meditieren angefangen hast? Verbinde Dich mit ihnen! Du darfst vertrauen, dass regelmäßiges Meditieren seine Wirkung entfalten wird. Meditieren vertieft Deinen Kontakt zu Dir selbst. Es lässt Dich das Leben intensiver spüren und genießen. Es eröffnet Dir einen Freiraum gegenüber den Dingen, macht gelassener und belastbarer. Es stärkt die körperliche und psychische Gesundheit. Es gibt der Seele Raum, damit etwas heilen, sich klären und entwickeln kann. Es lässt achtsamer werden für Andere und öffnet für die Wahrnehmung Gottes in Deinem Hier und Jetzt. Meditierst Du häufiger, kannst Du diese Wirkungen erfahren – in der Meditationszeit und besonders im Alltag danach. Gottes Gegenwart wirkt!
- **Die Kraft Deiner Entscheidung:** Eine bewusste und konkrete Entscheidung gibt Energie, sie auch umzusetzen. Dabei darfst Du ganz aus Dir heraus entscheiden und musst nicht aus irgendwelchen Zwängen oder Erwartungen heraus meditieren.

- **Du darfst es Dir gönnen!** Was macht Dir Vorfreude und Lust aufs Meditieren? Gönn Dir die Zeit, Du bist es wert! Du kannst eine Körperhaltung suchen, die Dir angenehm ist. Während der Meditation kannst Du dem nachgehen, was Dich anzieht. Lass Dich im Spüren nähren und erfüllen. Betrachte das Meditieren nicht als ein Pflichtpensum, sondern als Zeit für Dich. Wie schön kann es sein, einmal nichts machen und leisten zu müssen! Einfach da sein, absichtslos Zeit schenken, für Dich selbst, für Gott, für das, was jetzt ist!
- **Widerstände, Unangenehmes, „Unvollkommenheiten“ dürfen sein.** Nimm den Teil von Dir, der Widerstände gegen das Meditieren hat, wahr. Geh verständnisvoll auf ihn ein und versuche ihn zu gewinnen. Vorwürfe brauchst Du Dir nicht zu machen, Widerstände sind normal. Öffne Dich dafür, dass Meditieren nicht nur Wellness ist, sondern immer wieder auch Unangenehmes auftauchen wird. Ohne die Bereitschaft dazu wird sich kein tieferes Verweilen in der Wahrnehmung einstellen. Wenn das Meditieren noch nicht gleich so verläuft, wie Du es Dir vorstellst oder wünschst, ist das nicht ungewöhnlich. Es braucht Zeit. Bewertungen und Erwartungen, was eine gute Meditation ist, darfst Du loslassen.
- **Eine tragende Gemeinschaft:** Kennst Du Personen, die auch meditieren? Verbindet Euch, indem Ihr Euch trifft oder in Gedanken und im Gebet! Auch die Gruppe mit den Gruppentreffen während der Exerzitien im Alltag ist eine solche Gemeinschaft für diese vier Wochen. Und wer weiß? Vielleicht finden sich eine Handvoll Menschen, die auch darüber hinaus weitermeditieren wollen und sich einander darin stützen wollen.
- **Gott ist schon da.** Er wartet auf Dich mit offenen Armen.

Anleitung Kleingruppen-Austausch

Der/die Zeitverantwortliche liest die folgenden Anleitungen zu den einzelnen Schritten laut vor und achtet auf die Zeit.

Jede:r nimmt zum Sprechen die Feder aus der Mitte.

Schritt 1: „Wir halten **eine Minute Stille**. Ich spüre meinen Körper und meinen Atem. Ich nehme mich selbst und jede Einzelne in der Gruppe wahr. Gottes Geist ist in mir und den anderen, er umhüllt und durchdringt uns.“

Schritt 2: „Wir nehmen uns Zeit für eine **Anhörrunde**: Jede:r erzählt, was er oder sie der Kleingruppe aus der letzten Woche mitteilen möchte. Jede:r hat maximal 5 Minuten zur Verfügung. Wenn eine Person nicht die vollen fünf Minuten nutzt, schweigen wir die restliche Zeit. Die anderen hören einfach zu – aufmerksam, empathisch, wertschätzend. Jede:r achtet dabei darauf, was das Erzählte in ihm auslöst – an Körperempfindungen, Gefühlen, Fragen, Gedanken.“

Schritt 3: „Wir lassen das Gehörte in **einer Minute Stille** nachklingen und verbinden uns mit Gott.“

Schritt 4: „Wir nehmen uns Zeit für eine **Resonanzrunde**: Jede:r kann mitteilen, was das Erzählen des anderen in ihm ausgelöst und was ihn berührt hat. Und es ist Raum für **Gespräch**. Dabei versucht jeder, über sich zu sprechen und nicht nur über das Erzählte des Anderen.“

Schritt 5: „Wir lassen das Gehörte in **einer Minute Stille** nachklingen und verbinden uns mit Gott.“

Schritt 6: „Wir nehmen uns zum Abschluss eine **Zeit des gemeinsamen freien Gebets**. Jeder kann sich still an Gott wenden oder etwas laut aussprechen.“

Abschluss: „Ehre sei dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist.“

- „Wie im Anfang so auch jetzt und alle Zeit und in Ewigkeit. Amen.“

Karten mit Gefühlsäußerungen Jesu

Ich habe Mitleid mit diesen Menschen.

(Matthäus 15,32)

Meine Seele ist zu Tode betrübt.

(Markus 14,34)

Er rief voll Freude aus: Ich preise dich, Vater!

(Lukas 10,21)

Jesus liebte Marta, ihre Schwester und Lazarus.

(Johannes 11,5)

Er sagte: Wo habt ihr ihn bestattet? Sie sagten zu ihm: Herr, komm und sieh! Da weinte Jesus.

(Johannes 11,34f)

Und er sah sie der Reihe nach an, voll Zorn.

(Markus 3,5)

Da ergriff ihn Furcht und Angst.

(Markus 14,33)

Jesus war erstaunt, als er das hörte.

(Matthäus 8,10)

Körperwahrnehmungsübung (lange Version)

- „Wir stehen und können uns dehnen und strecken. Du kannst die Bewegungen durchführen, zu denen dein Körper gerade ein Bedürfnis hat. Nimm dabei ein paar tiefe Atemzüge.
- Für alle Übungen bitte ich dich, dass du dabei gut auf dich selbst Acht gibst. Wenn es dir an einer Stelle nicht möglich ist, mitzumachen, kannst Du jederzeit aussteigen oder die Übung einfach in der Vorstellung durchführen.
- Falls Du eine Brille trägst, prüfe, ob Du sie aufbehalten oder zur Seite legen magst. Falls ein Gürtel noch drückt, kannst Du ihn öffnen... Dann komm ins ruhige Stehen, die Füße etwa schulterbreit. Fest im Boden verwurzelt, aufrecht in die Höhe wachsend... Wenn du das möchtest, schließe die Augen und nimm für einen Moment die Geräusche im Raum wahr... Dann lausche in deinen Körper hinein. Wie fühlt sich dein Körper an? ... Mit welcher Stimmung bist du da?
- Wir beginnen gleich, den Körper abzuklopfen. Das belebt und bringt in eine gute Körperwahrnehmung. Die Hände sind zu Beginn an den Seiten der Hüften und klopfen dann gleichzeitig auf den Außenseiten die Beine nach unten mit der flachen Hand ab. Die Füße nicht vergessen. Und an der Innenseite nach oben. Das ganze dreimal. Sei ganz mit der Wahrnehmung bei der Stelle, die du gerade berührst. Und spür, ob du das Klopfen gerade lieber kraftvoller oder sanfter magst.
- Dann das Gesäß ... den Bauch ... und mit besonderer Vorsicht im Bereich der Nieren und des unteren Rückens. Wenn es dir lieber ist, kannst du den Nierenbereich auch nur reiben... Dann klopfe deine Brust ab. Schau, dass du die Haut überall einmal berührst.
- Jetzt mit der rechten Hand die linke Schulter... Dann an der Oberseite des linken Arms bis zur Hand. Und an der Unterseite zurück. Dreimal... Dann die rechte Schulter, den rechten Arm. Dreimal.
- Mit den Fingerkuppen den Nacken abklopfen ... den Hinterkopf ... den Kopf an der Seite ... den Scheitel ... die Stirn ... um die Augen herum ... die Wangen ... um den Mund herum ... den Kiefer ... und den Hals.
- Massiere dann deine Ohren und die Ohrläppchen. Du kannst sie kneten, ausstreichen oder langziehen. Vielleicht kannst du spüren, wie das Massieren der Ohren wohltuend auch auf den Rest des Körpers wirkt ... Nimm dann die Ohren zwischen Zeige- und Mittelfinger und reibe mit ihnen entlang der Schläfen auf und ab.
- Streiche dann dein Gesicht aus. Im Ausatmen mit den ganzen Handflächen vom Scheitel bis zum Kinn. Dreimal.
- Streiche dann den linken Arm ein paar Mal kräftig aus... Dann den rechten.

- Streiche die einzelnen Finger aus, indem du sie zwischen Daumen und Zeigefinger nimmst.
- Dann streiche den ganzen Körper an der Vorderseite vom Scheitel bis zu den Zehen aus. Dreimal im Ausatmen ausstreichen... Dann die Rückseite dreimal.
- Stehe wieder ruhig und aufrecht, die Füße in Schulterbreite. Fest im Boden verwurzelt ... aufrecht in die Höhe wachsend... Schließe die Augen. Und nimm dich im Stehen wahr... in den Fußsohlen. Wie haben sie Bodenkontakt? ... Wandere von den Füßen mit er Wahrnehmung die Beine nach oben ... zum Becken ... zum Kreuzbein ... die Wirbelsäule nach oben ... die Schultern und Arme ... Nacken und Kopf ... Spüre den ganzen Körper. Wie fühlt er sich jetzt an? ... Nimmst du einen Unterschied zum Beginn wahr? ... Spüre den Atem ... Mit welcher Stimmung bist du jetzt da?
- Wir schließen mit einer Verneigung. Ich verneige mich, vor Gott, vor dem Göttlichen im Anderen und vor dem Göttlichen in mir selbst.“

Körperwahrnehmungsübung (kurze Version)

- „Wir stehen und können uns dehnen und strecken. Du kannst die Bewegungen durchführen, zu denen dein Körper gerade ein Bedürfnis hat. Nimm dabei ein paar tiefe Atemzüge.
- Für alle Übungen bitte ich dich, dass du dabei gut auf dich selbst Acht gibst. Wenn es dir an einer Stelle nicht möglich ist, mitzumachen, kannst Du jederzeit aussteigen oder die Übung einfach in der Vorstellung durchführen.
- Falls Du eine Brille trägst, prüfe, ob Du sie aufbehalten oder zur Seite legen magst. Falls ein Gürtel noch drückt, kannst Du ihn öffnen... Dann komm ins ruhige Stehen, die Füße etwa schulterbreit. Fest im Boden verwurzelt, aufrecht in die Höhe wachsend... Wenn du das möchtest, schließe die Augen und nimm für einen Moment die Geräusche im Raum wahr... Dann lausche in deinen Körper hinein. Wie fühlt sich dein Körper an? ... Mit welcher Stimmung bist du da?
- Streiche dann dein Gesicht aus. Im Ausatmen mit den ganzen Handflächen vom Scheitel bis zum Kinn. Dreimal.
- Streiche dann den linken Arm ein paar Mal kräftig aus... Dann den rechten.
- Streiche die einzelnen Finger aus, indem du sie zwischen Daumen und Zeigefinger nimmst.
- Dann streiche den ganzen Körper an der Vorderseite vom Scheitel bis zu den Zehen aus. Dreimal im Ausatmen ausstreichen... Dann die Rückseite dreimal.
- Stehe wieder ruhig und aufrecht, die Füße in Schulterbreite. Fest im Boden verwurzelt ... aufrecht in die Höhe wachsend... Schließe die Augen. Und nimm dich im Stehen wahr... in den Fußsohlen. Wie haben sie Bodenkontakt? ... Wandere von den Füßen mit er Wahrnehmung die Beine nach oben ... zum Becken ... zum Kreuzbein ... die Wirbelsäule nach oben ... die Schultern und Arme ... Nacken und Kopf ... Spüre den ganzen Körper. Wie fühlt er sich jetzt an? ... Nimmst du einen Unterschied zum Beginn wahr? ... Spüre den Atem ... Mit welcher Stimmung bist du jetzt da?
- Wir schließen mit einer Verneigung. Ich verneige mich, vor Gott, vor dem Göttlichen im Anderen und vor dem Göttlichen in mir selbst.“

Abschluss-Gebärde / Gebärdengebet zum Tagesabschluss

- Wir stehen dabei, wenn es möglich ist.
- Die Füße sind schulterbreit auseinander. Nimm den Kontakt zum Boden wahr. ... Die Erde trägt dich... und lässt dich aufrecht in die Höhe wachsen. ... Im Ausatmen darfst du das, was in dir an Anspannung ist, in den Boden abfließen lassen. ... Im Einatmen darfst du dich mit neuer Kraft füllen und aufrichten lassen. ...
- Lass nun deine Hände vor deinem Unterbauch eine Schale formen, die Handflächen nach oben. ... Die Augen kannst du schließen, wenn du das möchtest, und ganz bei dir ankommen. ... Nimm einen Moment deine Hände wahr ... und den Schalenraum vor deinen Handflächen. ... Die Hände sind zu einer Schale geöffnet. Sammle in diese Schale, was du heute erlebt hast. Lass in deinen Händen noch einmal gesammelt da sein, was der heutige Tag dir gegeben hat.
- Lass dir Zeit, dabei den Tag vom Aufwachen am Morgen bis zum jetzigen Moment noch einmal vor dem inneren Auge vorüberziehen. Oder warte still, was von diesem Tag noch einmal aufsteigt und angeschaut werden möchte.
- ... Mit allem, was war, kannst du dich in die Gegenwart Gottes stellen und es ihm hinhalten. ... Vielleicht kommt dir ein Dank, oder eine Bitte oder sonst etwas, das du Gott sagen möchtest. ...
- Unsere Hände sind als Schale geöffnet für Gottes Segen. Öffnen wir uns selbst, wir sind selbst wie eine Schale, die den Segen empfängt, der von Gottes Gegenwart ausgeht. ... Gott lasse seine Kraft, seine Liebe, seinen Frieden zu uns fließen ... er segne, was war ... er segne, was ist ... er segne, was kommen wird...
- Öffnen wir unsere Augen ... und heben unsere Hände vor die Brust, die Handflächen weisen zum Segnen nach vorn ... Lassen wir Gottes Segen zu jeder und jedem Einzelnen in der Gruppe fließen, indem wir uns allen nacheinander kurz zuwenden... (Zeit lassen, damit jede:r einmal mit der eigenen Aufmerksamkeit die Runde machen kann – dies entfällt, wenn du das Gebärdengebet zu Hause allein durchführst) ... Gott segne dich und behüte dich, er lasse sein Angesicht leuchten über dir und sei dir gnädig, er erhebe sein Angesicht auf dich und gebe dir seinen Frieden (Numeri / 4 Mose 6,24-26, Impulstext von Woche 3, Tag 3 und 4). Es segne uns der Vater, der Sohn und der Heilige Geist (wer will, kann währenddessen im Kreuzzeichen mit den Fingern Stirn, Brust und Schultern berühren).“ – „Amen.“