**

*Beate Lambart*

**Bildmeditation „Zwischen hier und dort“ (Skulptur von Annette Zappe)**

**Einsatzmöglichkeiten**

* Team-/KGR-Sitzungen als Impuls vor der Sitzung
* Klausur
* Visionsarbeit

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ziele**  Innehalten, nachspüren, wahrnehmen, bewusst werden, Austausch | | |
| **Vorbereitung**  Raum ohne Tische, Stühle auf der einen Seite des Raumes und jeweils gegenüber ebenfalls einen Stuhl stellen (=> Brücke), Moderationskarten und Stifte auf dem „ankommenden“ Stuhl | | |
| **Material**   * Stühle * Moderationskarten und Stifte * Psalm | | |
| **Dauer**  1 Stunde | | |
|  | | |
| **Zeit** | **Inhalt** | **Material etc.** |
| 5 min | Ankommen und Einstimmen auf das was kommt | Stühle |
| 25 min | Meditation |  |
| 5 min | Gedanken notieren | Moderationskarten + Stifte |
| 20 min | Austausch (2-3 TN) |  |
| 5 min | Zum Abschluss Psalm 139 | Psalmtext |
|  |  |  |
|  |  |  |

 

  

  

Raum wird in zwei Hälften geteilt. Es stehen sich immer zwei Stühle gegenüber.

TN nehmen auf einer Seite Platz.

Wo kommen wir in und mit unserem Glauben her?

Und wo wollen – sollten wir hin?

Wenn ich mir bewusst werde woher ich komme, kann ich gut in die Zukunft gehen.

Dazu möchte diese Meditation einladen.

Dem eigenen Glauben nachspüren.

Ich nehme eine bequeme und entspannte Sitzhaltung ein. Ich schließe die Augen oder fixiere einen Punkt vor mir. Ich spüre meinem Körper nach… die Oberschenkel und das Gesäß… ich spüre meinen Rücken… der Kopf, der auf den Schultern ruht….das Gesicht entspannt sich, ist ganz entspannt…die Hände liegen ganz entspannt auf den Oberschenkeln offen oder gefaltet…mit den Füßen habe ich festen Kontakt zum Boden. Ich atme tief ein und aus. Mit jedem Atemzug versuche ich alle Verspannungen loszulassen… Ich atme ganz nach meinem Tempo… Ich verweile in ruhiger Aufmerksamkeit.

Ich verlasse in Gedanken nun diesen Raum und gehe weit zurück in meine Kindheit. Langsam erinnere ich mich ... an die Wege von damals, an Straßen und Häuser, die Kirche ... an mein Zuhause ... an die Menschen, mit denen ich lebte ... Eltern, Geschwister, Großeltern, Kinder aus der Straße, Nachbarn ... und da bin ich, das kleine Mädchen, der kleine Junge.

Erinnere ich mich an Menschen, die diesem Kind von Gott erzählen? ... mit ihm beten? ... abends vor dem Schlafengehen, ... bei Tisch, ... bei anderen Gelegenheiten? ... Gebete, die ich lerne, ... Gesten, die ich mitvollziehe, das Händefalten, das Kreuzzeichen ...

Jemand nimmt mich mit in die Kirche – wer? ... Ich erinnere mich an meine Heimatkirche, ... an das Sitzen in der Kirchenbank, ... den Pfarrer, ... Menschen, die ich treffe, ... den Weg zur Kirche und nach Hause. ... Einzelne Situationen fallen mir ein: meine Erstkommunion, meine Firmung, ... vielleicht das Ministrant sein, Gruppenstunden, Wallfahrten, Ferienlager, ... Religionsunterricht.

Nun nehme ich Abschied von dem Mädchen, dem Jungen. Ich begegne einer jungen Frau, einem jungen Mann. Viel hat sich geändert für das Kind von damals. Das Mädchen, der Junge fühlt sich groß, versucht selbständig zu werden, löst sich von den Autoritäten der Kindheit, sucht das eigene Leben.

Wie sieht es mit meinem Glauben als junger Mensch aus? Hat sich etwas verändert? ... Wie stehe ich jetzt zur Kirche? ... Hat sich meine Einstellung geändert? ... Was praktiziere ich immer noch, was ist weggefallen? ... Bin ich in eine Gemeinde integriert? Nehme ich Aufgaben wahr? ... Gibt es Menschen, die wichtig für mich sind?

Und nun nehme ich Abschied von der jungen Frau, dem jungen Mann, ich wandere weiter und komme ins Heute. Ich schaue auf die Frau, die ich jetzt bin, den Mann, der ich heute bin. ... Lebenserfahrungen, ... Begegnungen, ... Lob und Tadel, ... Enttäuschung und Glück, ... Trauer und Freude ... haben mich geprägt ... haben mich zu der Person werden lassen, die ich heute bin.

Und mein Glaube? Was ist mir heute wichtig? ... Was trägt mich? ... Was hindert mich? ... Wer trägt mich? - Welche Erfahrungen mache ich mit meinem Glauben? - Welche Rolle spielt er in meinem Leben?

Was wäre anders in meinem Leben ohne meinen Glauben? Was wäre besser oder schlechter?

Versuchen Sie etwas von dem, was in Ihnen aufgestiegen ist, festzuhalten und bereiten Sie sich darauf vor, mit Ihren Gedanken wieder in diesen Raum zurückzukehren. ... Ich bin mit meinen Gedanken wieder in diesem Raum. ... Ich öffne die Augen, verweile noch einen Augenblick, spüre meinen Atem fließen ... und lasse langsam Bewegung in meinen Körper kommen, ich recke und strecke mich.

Stehen Sie nun auf und stellen Sie sich vor, dass zur anderen Seite eine Brücke führt. Eine imaginäre Brücke auf Ihrem Lebensweg – auf Ihrem Glaubensweg. Gehen Sie in Ihrem Tempo über diese Brücke auf die andere Seite des Ufers. Nehmen Sie Ihre Gedanken, die Sie sich gemacht haben mit auf die andere Seite. Gehen Sie in Ihrem Tempo, gehen Sie soweit Sie möchten. Blicken Sie nach vorne. Werden Sie sich bewußt, dass Sie schon eine große Wegstrecke in Ihrem Leben – auf Ihrem Glaubensweg gegangen sind.

Sie haben es bis hierher geschafft!

Fühlen Sie sich gestärkt und getragen – spüren Sie dem nach…..Nehmen Sie eventuell auch die Unwägbarkeiten, Hindernisse und Gräben wahr. Spüren Sie Ihren Weg nach, dem festen Halt, der Brücke auf der Sie gehen nach. Der Brücke, die Sie über die Hindernisse hinüberträgt.

Schauen Sie jetzt noch einmal bewusst zurück – was liegt hinter mir….

Und nun bewusst nach vorne und gehen noch einige Schritte weiter auf Ihrer Brücke. Offen für alles was da kommen mag… Vielleicht sehen Sie das Eine oder Andere bereits am anderen Ufer….

Gehen Sie nun ganz über Ihre Brücke auf die andere Seite. Auf dem Stuhl finden Sie Moderationskarten und einen Stift. Nehmen Sie sich 5 Minuten Zeit und notieren sich, was Sie bewegt hat, Ihnen bewusst geworden ist, wichtig ist, was hat Sie getragen, was sehen Sie auf der anderen Seite der Brücke….. Halten Sie Ihre Gedanken fest.

5 Minuten Zeit

Gehen Sie nun zu zweit bzw. dritt zusammen und tauschen sich aus. Teilen Sie die Gedanken die Sie möchten miteinander. (20 Minuten Zeit)

Nach 20 Minuten kommen alle zusammen. Kurzes Innehalten und zur Ruhe kommen.

Zum Abschluss wird Psalm 139 vorgelesen.

**Psalm 139**

HERR, du hast mich erforscht und kennst mich.

Ob ich sitze oder stehe, du kennst es. Du durchschaust meine Gedanken von fern.

Ob ich gehe oder ruhe, du hast es gemessen. Du bist vertraut mit all meinen Wegen.

Ja, noch nicht ist das Wort auf meiner Zunge, siehe, HERR, da hast du es schon völlig erkannt.

Von hinten und von vorn hast du mich umschlossen, hast auf mich deine Hand gelegt.

Zu wunderbar ist für mich dieses Wissen, zu hoch, ich kann es nicht begreifen.

Wohin kann ich gehen vor deinem Geist, wohin vor deinem Angesicht fliehen?

Wenn ich hinaufstiege zum Himmel - dort bist du; wenn ich mich lagerte in der Unterwelt

- siehe, da bist du.

Nähme ich die Flügel des Morgenrots, ließe ich mich nieder am Ende des Meeres,

auch dort würde deine Hand mich leiten und deine Rechte mich ergreifen.

Würde ich sagen: Finsternis soll mich verschlingen und das Licht um mich soll Nacht sein!

Auch die Finsternis ist nicht finster vor dir, die Nacht leuchtet wie der Tag,

wie das Licht wird die Finsternis.

Du selbst hast mein Innerstes geschaffen, hast mich gewoben im Schoß meiner Mutter.

Ich danke dir, dass ich so staunenswert und wunderbar gestaltet bin.

Ich weiß es genau: Wunderbar sind deine Werke.

Dir waren meine Glieder nicht verborgen, als ich gemacht wurde im Verborgenen,

gewirkt in den Tiefen der Erde.

Als ich noch gestaltlos war, sahen mich bereits deine Augen.

In deinem Buch sind sie alle verzeichnet: die Tage, die schon geformt waren,

als noch keiner von ihnen da war.

Wie kostbar sind mir deine Gedanken, Gott!

Wie gewaltig ist ihre Summe!

Wollte ich sie zählen, sie sind zahlreicher als der Sand.

Ich erwache und noch immer bin ich bei dir.



*hier finden Sie das Bild als download* [*https://annettezappe.de/texte/pressefotos/*](https://annettezappe.de/texte/pressefotos/)