

spiriCache

Spirituelles Geo-Caching

Eine Aktion der Katholischen Jugend und des Weltdorf St. Gabriel



katholische jugend
erzdiözese wien



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
1. Einstieg	4
1.1 Was ist GEOCACHING?	4
1.2 Und was ist dann ein SPIRICACHE?	4
1.3 Auf die Plätze, fertig LOS!	5
2. Der / Die / Das Spiri	7
2.1 Was ist Spiritualität?	7
2.2 Was ist ein spiritueller Ort?	11
2.3 Mit Jugendlichen Spiritualität entdecken	14
3. Austausch mit verschiedenen Glaubensrichtungen	16
3.1 In Klassen	16
3.2 Einzelne	16
3.3 Gruppe	16
3.4 Gemeinsam spiricachen	16
4. Beten & Gebete	17
4.1 Wie beten verschiedene Religionen?	17
4.1 Gebete aus verschiedenen Religionen	18
4.1.1 Die bekanntesten jüdischen Gebete	18
4.1.2 Wichtige Gebete im Islam	20
4.1.3 Festgelegte Gebetsformeln im Christentum	20
4.2 Grundstruktur von Gebeten	21
4.3 Gestaltung eines persönlichen Gebetes	22
5. Spiricache-Methoden	23
5.1 Kreuzworträtsel mit Internetrecherche	23
5.2 Atemübung	29
5.3 Musik	33
5.4 Fantasiereise – Mein spiritueller Ort	35
5.5 Meinen spirituellen Ort kreativ gestalten	38
6. Allgemeine Methoden	40
6.1 Kennenlernen	40
6.2 WUPs	43
6.3 Ausklang-Methoden	45
6.4 Feedback- und Reflexionsmethoden	47

7.	Quellenverzeichnis	48
8.	Bildnachweis.....	49
9.	Anhang.....	51
9.1	Anhang: Beipackzettel.....	51
9.2	Anhang: Würfelhaus.....	52
9.3	Anhang: Spirituelle Orte rund um die Welt.....	53
9.4	Anhang: Spirituelle Orte der Weltreligionen.....	59

VORWORT

Dieser Behelf wurde im Rahmen des Projekts „Spiricache“ der Katholischen Jugend der Erzdiözese Wien (KJ Wien) und des Weltdorf St. Gabriel herausgegeben. Folgende Personen haben an der Entwicklung des Behelfs mitgearbeitet:

Stefan Frühwald (KJ – Dekanat Mödling)

Franz Helm SVD (Weltdorf St. Gabriel)

Hannelore Mayer (KJ – Dekanat Mödling)

Julia Puchegger (KJ Wien)

Bettina Schmidt (Weltdorf St. Gabriel)

Christine Schmidt (KJ – Dekanat Mödling)

Die Idee von „Spiricache“ entstand auf der Planungsklausur der KJ Wien im Jahr 2011 von Hannelore Mayer, Bettina Schmidt und Christine Schmidt, als wir uns darüber Gedanken machten, wie wir das KJ-Jahresthema „Spiritualität“, Geocache und die Begegnung zwischen verschiedenen Religionen verbinden könnten. Die Grundidee war, ein Projekt zu entwickeln, das den interreligiösen Dialog zwischen Jugendlichen fördert und gleichzeitig in die Lebenswelt der Jugendlichen eintaucht.

Mit Geocache haben wir eine Methode ausgewählt, die bei Jugendlichen quasi „cool“ und „in“ ist und aus ihrer Lebenswelt kommt. Geocache vereint den Entdeckergeist der Jugend mit den neuen Medien von heute. Angeregt durch die Projekte der Katholischen Jugend Österreich zum Jahresthema „Spiritualität“ kamen wir auf die Idee, aus „Geocache“ „Spiricache“ zu machen. Damit Jugendliche verschiedener Religionen in Austausch miteinander kommen, fügten wir die Besonderheit hinzu, dass sich die Jugendlichen gegenseitig ihre spirituellen Orte zeigen und gemeinsam an diesen Orten Spiricaches verstecken.

Wir danken allen Personen in der KJ Wien, die zur Umsetzung beigetragen haben, insbesondere jedoch Georg Sabransky (KJ Wien – Webmaster) für die Programmierung der Spiricache-Karte (<http://wien.kjweb.at/spiricache-karte>), Marina Boulaxis für das Entwerfen des Spiricache-Logos und Saskia Bellem für den letzten Schliff des Behelfs.

Weiters wollen wir auch allen MultiplikatorInnen fürs Weitertragen der „Spiricache“-Idee danken.

Viel Spaß beim Spiricachen!

Wien, Februar 2012

1. EINSTIEG

1.1 WAS IST GEOCACHING?

Der Name verrät es schon: „geo“ kommt aus dem Griechischen und bedeutet „Erde“, „cache“ ist Englisch und heißt „geheimes Lager“. Es geht also darum, auf der ganzen Erde verstreute Schatzkästchen zu finden.

Die Koordinaten der oft an besonderen Plätzen versteckten „Geocaches“ werden im WWW veröffentlicht, manchmal auch in Rätseln verpackt. Diese Koordinaten können dann in ein GPS-Gerät eingegeben werden. Daraufhin zeigt das Gerät die Richtung an, in die man gehen muss, um den Schatz zu finden. Die bekannteste Plattform dafür ist *geocaching.com*.

In den wasserdichten Behältern (z.B. Frischhaltedosen) befinden sich meist ein Logbuch, in dem sich jede/r Finder/in eintragen kann, und kleine Geschenke. Wer einen Geocache aufspürt, darf sich im Logbuch eintragen, nimmt eines der kleinen Geschenke heraus und legt dafür ein anderes hinein.

Es gibt auch „Travelbugs“ und „Geocoins“, die mit einem Auftrag losgeschickt werden, zum Beispiel „Bring mich nach Süden“ oder „Ich mag Wasser“ (Näheres dazu z.B. unter *muggelfrei.at*).

Geocaches werden immer nur versteckt, nicht vergraben, um der Natur nicht zu schaden. Außerdem müssen sie an öffentlich zugänglichen Orten versteckt werden. Zusätzlich sollte auch beachtet werden, dass der Ort für den/die Finder/in nicht gefährlich ist.

1.2 UND WAS IST DANN EIN SPIRICACHE?

Bei einem Spiricache soll der Platz, an dem er verborgen wird, für diejenigen, die ihn verstecken, eine spirituelle Bedeutung haben. Das kann eine schöne Lichtung sein oder ein Berggipfel. Natürlich auch eine Kirche, ein Tempel, eine Synagoge, eine Moschee, ... Dort allerdings sollte aus Rücksichtnahme nicht im Gebäude selbst der Spiricache platziert werden, sondern davor, mit einer Beschreibung des eigentlichen Ortes.

Auch das Zuhause sollte nicht auf der Karte eingetragen werden.

Genau wie beim Geocaching gilt auch hier:

- Alle lokalen Gesetze sind zu beachten!
- Vergewissert Euch, dass der Eigentümer des Ortes damit einverstanden ist.
- Spiricaches nie vergraben.
- Ein Spiricache darf nicht dazu führen, dass der Ort verunstaltet, beschädigt oder verunglimpft wird.
- Spiricaches nur an öffentlich zugänglichen, für die Finder UNGEFÄHRLICHEN Plätzen verstecken.
- Beim Verstecken und Finden möglichst unbemerkt bleiben

Es gibt drei Schwierigkeitsgrade bei Spiricache, die sich auf die Zugänglichkeit des Verstecks beziehen:

1. Barrierefrei, d.h. auch mit Kinderwagen oder Rolli erreichbar
2. Leichte Hindernisse, z.B. eine niedrige Mauer oder eine Treppe
3. Sportlich, z.B. auf einem Berg

Mit der Bekanntgabe der Koordinaten dieses spirituellen Ortes auf der Homepage der KJ Wien soll ein großer Austausch beginnen – denn für jeden Menschen ist ein spiritueller Ort etwas anderes. Besonders interessant wird es, wenn unterschiedliche Religionsgemeinschaften beteiligt sind und sich gegenseitig ihre spirituellen Orte zeigen und erklären. Darum bitten wir auch, beim Eintragen die Anzahl der beteiligten Religionsgemeinschaften anzugeben und werden das auch durch Symbole auf der Karte sichtbar machen – je „bunter“ die Gruppen, desto besser!

In den Spiricaches wollen wir nicht kleine Geschenke verstecken, sondern Gebete, Liedertexte, Sinnsprüche und Gedanken, die für uns von Bedeutung sind. Im Idealfall sollten sich so an jedem eingetragenen Platz viele verschiedene Gebete sammeln.

Wichtig ist außerdem: Den Spiricache bitte auch nach dem Verstecken immer wieder kontrollieren, eventuell noch Gebete/Liedertexte/Sprüche nachfüllen.

1.3 AUF DIE PLÄTZE, FERTIG LOS!

Aber halt, wie genau jetzt?

1. Herausfinden, was für mich/für uns ein spiritueller Ort ist
2. Ein Gebet, einen Liedtext, einen Sinnspruch, ein Lebensmotto finden oder selbst schreiben und vervielfältigen. (Bitte auch vermerken, von wem das Gebet usw. stammt!)
3. Den/die Spiricache(s) vorbereiten
4. Ein GPS-Gerät oder GPS-fähiges Handy bereitstellen
5. Den/die Spiricache(s) verstecken
6. Ein Foto machen, das nicht allzu viel verrät, und Koordinaten notieren
7. Auf spiricache.at eintragen und Foto hochladen (es kann ein paar Tage dauern, bis der Ort auf der Karte aufscheint)
8. Andere Spiricaches suchen; mit Gruppennamen, Datum und Uhrzeit auf dem Block eintragen; ein Gebet/Lied/Spruch rausnehmen, ein eigenes reinlegen. Dann ein Foto der Gruppe bei dem bewussten Spiricache machen und anschließend das Foto mit einem kurzen Kommentar auf spiricache.at hochladen (unter „Kommentar“)
9. Beim Spiricachefest mitmachen!

Was braucht man für einen Spiricache?

- Eine wasserdichte Dose oder ein Schraubglas
- Kopierte Gebete/Liedtexte/Sprüche
- Einen Block und einen Kugelschreiber
- Die „Gebrauchsanleitung“ für alle, die den Spiricache zufällig finden – am besten wasserdicht auf den Behälter kleben (siehe Anhang: Gebrauchsanleitung, Beipackzettel)
- Eine kurze Erklärung, warum genau das ein für Euch spiritueller Ort ist, bzw. falls der Spiricache nicht genau dort versteckt werden kann, wo sich der Ort tatsächlich befindet.

Welches GPS-Gerät?

Es gibt Handys, die bereits eine Geocaching-App besitzen oder zumindest GPS-fähig sind, und reine GPS-Wandergeräte, von dieser Art gibt es im Büro der KJ Wien Leihgeräte.

In jedem Fall ist es empfehlenswert, zuvor einmal einen Geocache in der Nähe (siehe z.B. geocaching.com) zu suchen, um sich mit dem Gerät vertraut zu machen.

Ein besonderes Service für Handynutzer: der sog. QR-Code bei jedem markierten Spiricache. Diesen mit dem Handy abfotografieren, und mit der richtigen Software kann das Handy so sofort die Koordinaten übernehmen.

Wie auf www.spiricache.at eintragen?

Einfach auf die Homepage gehen, die Eingabemaske ausfüllen – mit Gruppenname, ganz kurzer Beschreibung, Schwierigkeitsgrad, „Buntheit“ und GANZ WICHTIG: Koordinaten.

Falls es sich um einen Ort handelt, der nicht rund um die Uhr zugänglich ist, bitte auch eventuelle Öffnungszeiten bekanntgeben.

2. DER / DIE / DAS SPIRI

2.1 WAS IST SPIRITUALITÄT?

„Spiri“ steht für die Kurzform von Spiritualität.

Spiricache ist eine Einladung, der eigenen Spiritualität Raum zu geben, darüber ins Gespräch zu kommen und sich neugierig auf die Suche nach der Spiritualität anderer zu machen.

Wir wollen einladen, darüber nachzudenken,

Wo?

- ich Atem hole,
- Kraft schöpfe,
- bete,
- wieder zu mir komme,
- mich mit Gott und seiner ganzen Schöpfung verbinde. ...

Es sollen vor allem diese Orte sein, über die wir miteinander ins Gespräch kommen, die wir einander zeigen und an denen wir einen Spiricache verstecken.

Vielleicht müssen wir uns diese Plätze auch erst aneignen. So wie Skater und Freerunner sich den öffentlichen Raum für ihre sportliche Seite erobert haben, gilt es vielleicht auch die Plätze, die helfen können, zur Ruhe zu kommen, für sich wahrzunehmen und (lieb) zu gewinnen. Vieles von dem, was ein spiritueller Platz sein kann, können Jugendliche auch in ihrem eigenen Zimmer finden. Aber das eigene Zimmer wirft einen gern auf eine intensive Selbstbetrachtung zurück.

In der Tradition der Menschheit gibt es schon lange Orte, „von denen man etwas überschauen kann, die Erde, die Sterne, den Vogelflug“ d.h. templum (Georges 1998) – Tempel, das sind heute auch Kirchen, Marterl, Moscheen, Synagogen, Ghats, ... Es scheint uns Menschen gut zu tun, nicht nur „immer und überall“ sich mit dem großen Ganzen verbunden zu wissen, unser ganzes Leben als ein Gebet zu leben und jederzeit die Möglichkeit zu haben, Spiritualität zu leben, sondern auch Plätze zu haben, wo wir unserer Spiritualität leichter auf die Spur kommen. Wir wollen nicht dazu einladen, dass Jugendliche sich zurückziehen, sich in sich verschließen, „introvertieren“ (nach Thomas Merton). Wir wollen zur Kon“templ“ation einladen, zur Suche nach einem Ort, an dem junge Menschen aufatmen können. Wir wünschen uns, dass sie darüber ins Gespräch kommen können, wann und wo sie sich ab und zu aus dem Alltag herausnehmen, um einen Überblick zu bekommen, durchzuatmen.

Wir haben Ideen gesammelt, um das Nachdenken über die eigene Spiritualität anzuregen, ins Gespräch darüber zu kommen. Ideen, die hoffentlich auch neugierig auf die Spiritualität von anderen machen.

Definitionen von Spiritualität

„Spiritualität“ ist ein Wort lateinischen Ursprungs, war jedoch im klassischen Latein nicht vorhanden. Das Adverb „spiritaliter“ und das Adjektiv „spiritalis“ bedeuten ursprünglich „luftig“ und im übertragenem Sinn „geistig“, „geistlich“ im Gegensatz zu „tierisch“ und „fleischlich“. Auch in der Vulgata (lateinische Bibelübersetzung ca. 382) wird „spiritalis“ verwendet, um „pneumatikos“ zu übersetzen. Pneumatik kennen auch heute die technisch Interessierten. Pneumatikos bedeutet Wind, Luft oder Atem. Auch im Hebräischen steht das Wort „ruach“ für (Wind-)Hauch, Atem. (vgl. Uhde 2011, S. 100)

Wir wollen anregen, spirituelle Orte zu finden, die eigenen und auch die von anderen. Interessant ist, dass im Hebräischen ruach und rewach (Raum) gleich geschrieben wurden. Irgendwie liegt der Zusammenhang von Spiritualität und Räumen in der Sprache des ersten Testaments mehr oder weniger auf der Hand. (vgl. Gaab 2003, S. 24)

Erst um 1900 kommt das Wort Spiritualität in den katholischen Sprachgebrauch. Seit damals hat sich dieses Wort zusätzlich mit vielem gefüllt, das gefährlich werden kann. Es scheint materielle Realitäten auszuschließen und auf das Nichtkörperliche hinzuzielen. Auch die christliche Tradition kennt diese einseitige Interpretation von Spiritualität, die zur Weltflucht führte. (Im Englischen wird es noch komplizierter, da „spirituality“ auch den Klerus und deren Besitztümer bezeichnet.)

Als die großen Weltreligionen entstanden, gab es das Wort Spiritualität noch nicht. Aber für das, was wir heute als spirituelle Energie bezeichnen, sind andere Worte vorhanden. Selbst wenn das nicht als genaue Übersetzung, und damit als bedeutungsgleich, missverstanden werden soll, ein paar Worte aus anderen Kulturen und Religionen: Chi, Tao (chinesisch), Sefirah, Ruach (hebräisch), Prana (Sanskrit) und mindestens eine afrikanische indigene Gruppe verwendet einen Laut dafür, der durch Zungenschnalzen erzeugt wird. (vgl. Sharon 2009, S. 41)

Obwohl die Begriffe *Religion* und *Spiritualität* manchmal gleichbedeutend verwendet werden, bezeichnen sie in Wirklichkeit zwei verschiedene Aspekte der menschlichen Erfahrung (zit. Sharon 2009, S. 44):

- *Spiritualität* ist die Quelle des Göttlichen, die in jedem Menschen fließt und pulsiert. Der Begriff bezieht sich vor allem auf die persönliche Suche des Einzelnen und dessen Verbundenheit mit dem göttlichen Sein.
- *Religion* („wieder zusammenfügen“, „wieder verbinden“): der Begriff wird vor allem für eine organisierte Gemeinschaft oder Kultur, die in Folge einer göttlichen oder spirituellen Eingebung des Religionsstifters gegründet wurde, verwendet. Religionen tragen oft eine Botschaft in die Welt, verkünden eine bestimmte Glaubenslehre und treten für eine bestimmte Lebensweise ein.

Einige weitere Möglichkeiten, *Religion* und *Spiritualität* voneinander zu unterscheiden, sind die folgenden (zit. Sharon 2009, S. 44-45):

- Spiritualität ist das mystische Gesicht der Religion.
- Spiritualität bedeutet, von innen heraus geleitet zu werden, während Religion bedeutet, von außen geleitet zu werden.
- Spiritualität ist die Perle in der Muschel der Religion.
- Spiritualität ist die Banane, Religion ist die Schale. (Achte die Schale, aber iss die Banane!)

Die Religionen der Welt sind ziemlich unterschiedlich. Die Gläubigen der einen Religion verbeugen sich vor farbenprächtigen Götterstatuen, die der anderen lauschen im feinen Sonntagskleid andächtig der Predigt und wieder andere breiten fünfmal am Tag den Gebetsteppich aus, um sich zu verneigen. Ungeachtet all dieser unterschiedlichen Ausdrucksformen des Gebets ist Spiritualität der Wesenskern aller Religionen – die Beziehung zwischen der individuellen Seele und dem universalen göttlichen Geist. Religion und Spiritualität können wunderbar miteinander verschmelzen.

(zit. Sharon 2009, S. 45)

Was ist Spiritualität kurz gefasst?

- Sie geht über Religion hinaus, aber umfasst alle Religionen.
- Sie geht über Wissenschaft hinaus, aber umfasst alle Wissenschaft.
- Sie geht über Philosophie hinaus, aber umfasst alle Philosophie.

(zit. Sharon 2009, S.45)

Um es in einem Satz zu sagen: Spiritualität bezieht sich auf persönliche Erfahrung und Beziehung zum Göttlichen. Oft werden Religion und Spiritualität miteinander verwechselt, weil beide oft zusammenreffen. Eine Religion umfasst eine Reihe von Ritualen und Glaubensinhalten, die in der Nachfolge der Offenbarungen und Lehren eines Propheten, Heiligen oder Weisen aufgestellt wurden. (vgl. Sharon 2009, S.27)

Andere, ganzheitlichere Definitionen deuten in eine andere Richtung. Spiritualität sei das, was dem Leben Ordnung und Form gibt, wodurch Prioritäten festgelegt werden. Oder sie wird beschrieben als eine ursprüngliche Erfahrung des Verwurzel- und Bezogenseins, als eine radikale Sensibilität. Oder als das, was dem menschlichen Leben Sinn gibt. Oder als Prozess der Selbstbefreiung, mit dem Ziel, auch andere zu befreien. Oder als Liebe für das Schöne „*philokalia*“. (Helm SVD)

Für Maria Teresa Porcile ist Spiritualität „eine Art Heimweh nach Gott, Stille, Schönheit, Gebet, Liturgie, Singen, Theologie, die zur Frömmigkeit wird... und eine Art, die Welt zu beobachten, die ... in Mitleid und einen Hymnus verwandelt wird.“ (Helm SVD)

A. Schmeman stellt heraus, dass christliche Spiritualität nicht einfach nur für das innere Leben oder die inwendige Person ist. Sie meint genauso den Körper wie den Geist, genauso die Gesellschaft wie das Individuum. (Helm SVD)

Pannenberg sieht in der Spiritualität die progressive Verwirklichung des Evangeliums als ein verwandelndes Bejahen der menschlichen Person und der menschlichen Geschichte durch Gottes Liebe. Der

Prophet Micha würde wohl, wenn wir ihn fragten, sagen, dass Spiritualität bedeutet, gerecht zu handeln, zärtlich zu lieben und bescheiden mit dem Gott aller zu gehen (Mi 6,8). Oder, nach einem Wort Jesu würde der spirituell sein, der „die Dinge Gottes denkt“, so denkt wie Gott und danach handelt. (Mt 16,23) (Helm SVD)

Soll die zeitgenössische Sehnsucht nach neuer, lebendiger religiöser Erfahrung gestillt werden – nicht nur mit gesteigertem menschlich-seelischem Erleben, sondern mit wahrhaft lebendiger Gotteserfahrung –, dann nötigt dies die Christenheit, sich der Frage nach dem Heiligen Geist neu zu stellen, sich seinem Wirken zu öffnen.

Die Erkenntnis des Mangels ist schon ein Gewinn. Denn wir können nur etwas vermissen, was wir einmal besessen haben, wovon noch eine Ahnung in uns ist. Und so ist die Erfahrung der Abwesenheit des Heiligen Geistes schon ein Zeichen seines verborgenen Wirkens. Der Heilige Geist glänzt sozusagen selbst noch durch seine Abwesenheit.

Die Erfahrung des Verlustes kann eine Wende bedeuten. Das Ende kann in einen neuen Anfang umschlagen, im spirituellen Vakuum schon die Verheißung einer neuen Spiritualität liegen. (zit. Zahrnt 1991, S. 12f.)

Selbsterkenntnis ist der Schlüssel zur Spiritualität. Zunächst geht es darum, zu entdecken, wer man ist. Von da aus kann die Reise weitergehen zu der tiefergehenden Erkenntnis und Einsicht, wer man *wirklich* ist. Selbsterkenntnis hilft auch dabei, sich die großen Fragen zu stellen „Warum bin ich hier auf dieser Erde und in diesem Körper?“ und „Was soll ich in diesem Leben tun?“

Jeder spirituelle Weg ist einzigartig und persönlich geprägt. Es gibt viele Wege zum Göttlichen und jeder Ausgangspunkt ist so gut wie der andere. „Spiritualität reicht tief ins Herz aller Dinge und geht über die physische Welt der Erscheinung weit hinaus. Sie verbindet den Einzelnen mit einer tiefen göttlichen Kraft, die im Universum und in jedem Individuum gegenwärtig ist. ... Spiritualität ist das Besondere, das Ihr ganzes Leben segnet und auch bei Ihnen bleibt, wenn Ihre Zeit auf Erden abgelaufen ist. Wer sein Leben spirituell ausrichtet, verbindet sich mit dem großen Ganzen und dem ewigen Sein selbst.“ Spiritualität ist ein einzigartiges Forschungsgebiet, denn sie sprengt die Grenzen der physikalischen Welt. Sie umfasst das Unsagbare und kann deshalb nicht auf herkömmliche und alltägliche Weise beschrieben und definiert werden. Im Gegensatz dazu versucht ein spiritueller Mensch, über die äußeren und sinnlich wahrnehmbaren Erscheinungen hinauszugehen, und die tieferen Ursachen hinter den äußeren Bedingungen intuitiv wahrzunehmen. (vgl. Sharon 2009, S. 28-36)

David Steindl-Rast beruft sich auf die evangelische Theologin D. Sölle, die das Wort „Gott“ durch „Mehr“ ersetzt hat, weil er „mehr als alles“ ist. In manchen Dimensionen unseres Lebens begegnen wir diesem „mehr“, und das weist uns „auf das Göttliche“ hin! Das ist vor allem der Fall, wenn wir von etwas „ergriffen“ werden und uns ergreifen lassen, dann ist diese Ergriffenheit „Dein Kontakt zum Göttlichen“ und „weist auf eine Richtung hin, die ich Gott nenne“. Das kann ausgehen von Musik, von der Natur, von Kindern. So ein Erlebnis ist Beginn „von Mystik“. (vgl. Steindl-Rast, Credo)

Wenn Spiritualität als eine Geisteshaltung des Wanderns und Suchens beschrieben werden kann, die das mit Körpersinnen nicht Greifbare auf seinen Seinsgrund hin untersucht, so wird deutlich, dass eine solche Spiritualität Angstfreiheit, Gelassenheit und Freiheit . . . und damit auch Frieden schenkt. (zit. Uhde 2011, S. 105)

Die Rede von Spiritualität ist sehr vielfältig. Wenn daher hier eine Geisteshaltung bezeichnet wird, [...] die als Grund und Grundzug aller Religionen dem Frieden und der Liebe unter den Menschen dient, ist es doch die Liebe, die Gegensätze in Unterschiede, Unterschiede in Einheit wandelt. Und ebenso verwandelt diese Spiritualität den „alten Menschen“ in einen „neuen Menschen“, dem die Zukunft gehört. (zit. Uhde 2011, S. 105)

2.2 WAS IST EIN SPIRITUELLER ORT?

Was ist ein spiritueller Ort? Was macht einen spirituellen Ort aus?

Es gibt sehr viele und unterschiedliche Definitionen, Auslegungen und Interpretationen zu spirituellen Orten. Zu Beginn stellten wir vom Spiricache-Team uns selbst die Frage, was für uns spirituelle Orte ausmachen.

Ein spiritueller Ort kann ein Ort sein:

- der (inneren) Ruhe (nicht unbedingt Stille)
- zum Runterkommen und Abschalten
- um sich glücklich und zufrieden (mit sich, der Welt, mit Gott) zu fühlen
- um eine andere Dimension zu spüren
- zum Kraft schöpfen
- um erfüllt zu sein
- um Überblick zu bekommen
- der leicht und energiegeladen ist
- wo ich ganz ich sein kann und noch ein bisschen mehr darüber hinaus spüren

(Frühwald, Helm, Mayer, B. Schmidt, C. Schmidt)

Folgende Fragen können helfen, herauszufinden, welche Orte für uns spirituelle Orte sind:

- Wo schöpfe ich meine Kraft?
- Wo komme ich zur Ruhe und kann Kraft schöpfen?
- Welcher Ort hilft mir, zur Ruhe zu kommen, mich zu entspannen und den Alltag loszulassen?
- Welcher Ort hilft mir, mich zu sammeln, bei mir zu sein und mich zu konzentrieren?
- An welchem Ort fühle ich mich wohl und kann ich ganz ich selbst sein?
- Wo fällt es mir leicht, Kontakt zu Gott oder dem Göttlichen herzustellen?
- Wo kann ich selber meine Spiritualität ausleben?
- Benötige ich überhaupt einen bestimmten Platz, um meine Spiritualität auszuleben?

Definitionen und Interpretationen

Synonyme für spirituell: geistig, mental, psychisch, immateriell, jenseitig, metaphysisch, transzendent, überirdisch, übernatürlich, übersinnlich (*Canoo.net; wortschatz.uni-leipzig.de*)

Gegensätze: körperlich, materiell (*Canoo.net; wortschatz.uni-leipzig.de*)

„Spirituelle Orte sind äußere Gegebenheiten, an denen der Mensch seine innere Verbundenheit mit der Ganzheit dieser Welt erleben kann bzw. erlebt hat. Durch die jeweils individuelle spirituelle Entwicklung des Einzelnen ergeben sich entsprechend genauso viele mögliche Orte, die dem Einzelnen Spiritualität vermitteln können. Kein Ort an sich ist spirituell, sondern er wird erst durch den Menschen spirituell wahrgenommen. Spirituelle Orte sind überall dort, wo wir sie suchen!“
(www.reiner-padligu.de/info_geomantie2.htm)

„Wenngleich jeder Flecken Erde ein spiritueller Ort sein kann, machen an einigen bestimmten Orten unzählige Menschen dieselbe Erfahrung des Ruhigwerdens und Gott-nahe-Kommens. Es sind Orte des Alleinseins, der Besinnung auf das Wesentliche, der Gottesbegegnung und der Selbstfindung. Oft wurden an solchen spirituellen Orten Kreuze, Kapellen, Kirchen oder sogar Klöster errichtet. Diese verweisen darauf, dass hier bereits viele Menschen vor uns eine spirituelle Erfahrung gemacht haben.“ (www.lebensreise.info/heilige_orte/spirituelle_orte/index.php)

Bedeutung für Spircache

Für die Durchführung des Projekts „Spircache“ sind folgende Gedanken und Punkte zu spirituellen Orten wichtig:

- Ob ein Ort zu einem spirituellen Ort wird, hängt sehr stark von jedem einzelnen Individuum ab. Ein Ort wird durch subjektive Empfindungen, Gefühle und Gedanken einer Person zu einem spirituellen Ort.
- Ein spiritueller Ort kann jeder Ort sein. Es gibt keine Beschränkungen und kein Falsch. Das Korrigieren der spirituellen Orte der Jugendlichen ist nicht angebracht.
- Durch die Subjektivität kann ein Ort für eine Person ein spiritueller Ort sein und für eine andere Person Ort mit spiritueller Bedeutung sein.

Tipp: Bevor mit den Jugendlichen gearbeitet wird, sollte sich jede anleitende Person selbst Gedanken über die eigenen spirituellen Orte machen. Je klarer dies für einen selbst ist, desto leichter wird das Arbeiten mit den Jugendlichen zu diesem Thema sein.

Wichtig ist ein schrittweises Heranführen der Jugendlichen an ihre persönlichen spirituellen Orte.

Wo können spirituelle Orte liegen?

- **In der Natur:** z.B. an einem Wasserfall, an einem Fluss, in den Bergen, am oder im Meer, in Gebieten mit bestimmten Tieren, in einer Höhle, auf einer Blumenwiese, unter oder auf einem Baum, See,...
- **Kulturrorte:** z.B. Kirchen, Synagogen, Moscheen, Tempel, Pyramiden, Friedhöfe, Kapellen, Gebäude der Zeitgeschichte,...
- **Mystische Orte:** z.B. Labyrinth, Steinkreise, Wasseradern,...
- **Alltägliche Orte:** z.B. zu Hause beim Gebetseck oder in der Küche, in einem Park,...

*„Wenn du ein wenig loslässt,
wirst du ein wenig Frieden haben.
Wenn du viel loslässt,
wirst du viel Frieden haben.
Wenn du vollständig loslässt,
wirst du vollkommenen Frieden haben.“* (zit. Sucinta, 2003)

2.3 MIT JUGENDLICHEN SPIRITUALITÄT ENTDECKEN

Das 5-Phasen-Modell

Da Spiritualität ein sehr persönlicher Bereich ist und zudem in der Öffentlichkeit so wenig vorkommt, empfiehlt es sich, sich langsam dem Thema zu nähern und sich viel Zeit zu nehmen.

1. Phase: sichtbare spirituelle Plätze in unserer Umgebung suchen

Bilder von Kirchen, Moscheen, Kreuzwege, Wallfahrtswegmarkierung, Marterln, Kreuzen, Tempel, Heiligenfiguren, Kreuzgänge, Königsreichtsälen, Baumkreis, Waldandachten, Ausgrabungen, Labyrinth u.ä. im Internet suchen.

Was davon kommt uns bekannt vor? (Auf mehreren Blättern steht je ein Wort s.o., alle gehen herum und kleben einen Punkt oder schreiben ihren Namen dort dazu, wo sie so etwas schon einmal bemerkt haben). Es wird wohl nicht jeder alles schon einmal bemerkt haben. Das könnte an unserer Umgebung liegen, oder auch an unserer Aufmerksamkeit.

Wir sammeln unsere Vermutungen, welche Bedeutung diese Orte haben könnten. (z.B. in Dreiergruppen, auf Papierstreifen je eine Bedeutung, 5 Minuten), eventuell mit einer Liste mit Worten zum Aussuchen (etwa Gebetspause beim Arbeiten, Andenken für einen Verunglückten, dran erinnern, dass sie zur Kirche gehören, zum gemeinsamen Beten, zum Alleinsein, Stille).

Auftrag: Fotos von solchen Orten machen (einzeln, Handycameras, am Schulweg, ...) und ausdrucken, Plakate gestalten

längeres Projekt: richtige Recherchen, Erkundungen, Befragungen, Fotos, Ausstellung organisieren, ...

2. Phase: Spirituelle Orte in der Welt

Einstiegs-Übung: siehe „Methode Kreuzworträtsel mit Internetrecherche“ (könnte auch für Geografie- oder Geschichtsunterricht interessant sein).

→ Aufwand herausfinden, der in den Gebäuden steckt, z.B. der älteste und der größte je entdeckte Tempel. Das sind erstaunliche menschliche Gemeinschaftswerke.

3. Phase: eigene Spiritualität

Hinführung zur eigenen Spiritualität: siehe Methoden „Atemübung“ und „Musik“

Hinführung zum eigenen spirituellen Ort: siehe Methode „Fantasiereise – Mein spiritueller Ort“

Auftrag: *Eine Woche beobachte ich mich selbst*

einmal pro Stunde: kurz nachspüren: Wie fühle ich mich, was beschäftigt mich, wie geht mein Atem?

einmal am Tag: Wie war mein Tag? War ich heute an einem Ort, wo ich mich nicht wohl fühle? War ich heute an einem Ort, wo ich gerne bin? War ich „bei mir“? Wie soll ein Platz beschaffen sein, an dem ich Kraft schöpfen kann?

Auftrag: Ich suche mir einen Platz und versuche dort mindestens einmal pro Tag fünf Minuten mit mir allein zu sein.

4. Phase: Platz suchen

Austausch:

Was habe ich entdeckt, was finde ich interessant von dem, was die anderen entdeckt haben?

Das Experiment hat mir gefallen – nicht gefallen (Blind mit Daumen zeigen, nur Gruppenleiter sieht's)

4-Ecken-Methode:

Die 4 Ecken stehen jeweils für ein Statement. Jede/r sucht sich die Ecke, deren Aussage am besten passt. Dort gibt es Zeit für einen Austausch. Der Leiter trägt dann auch noch ein paar Themen aus den Ecken zusammen, bevor wir uns neu in die Ecken verteilen.

Wo war mein guter Platz?	Natur – Stadt – Gebäude – Schule
Wie ist meine Lieblingshaltung?	Sitzen – Liegen – Bewegen – Baumeln
Was hab ich dabei gerne mit?	Musik – Texte – was zum Schreiben – gar nichts
Wie weit entfernt von zu Hause?	Weniger als 5 Minuten – 5-10 Minuten – 10-20 Minuten – mehr als 20 Minuten
Wie war's?	Bin immer nervöser geworden, hab die 5 Minuten nicht geschafft – hab Kraft geschöpft – Hab viele Gedanken gehabt – bin ganz ruhig geworden

Vertiefung: siehe Methode „Meinen spirituellen Ort kreativ gestalten“

5. Phase: Spiricachen

Und nun ist Spiricache dran. Wie das geht? Schau im Kapitel 1 nach.

3. AUSTAUSCH MIT VERSCHIEDENEN GLAUBENSRICHTUNGEN

In diesem Kapitel findest du Anregungen zu verschiedenen Herangehensweisen, wie du dich – in Gruppen oder auch einzeln – über andere Religionsgemeinschaften informieren oder mit ihnen austauschen kannst.

3.1 IN KLASSEN

- Informieren über verschiedene Religionen oder Konfessionen: An was glauben sie? Was sind ihre Symbole? Was sind die Unterschiede zu deinem Glauben? Was ist für sie Spiritualität? Welche Religionsgemeinschaften gibt es in der Wohngegend oder der Schule? (Man kann die Jugendlichen auch selber recherchieren lassen.)
- Austausch: Viele Schulen haben schon verschiedene Religionsunterrichte, warum nicht mal gemeinsam? Es gibt viele Methoden dafür: Brieffreundschaften (werden dann von den LehrerInnen zugestellt), gegenseitiges Präsentieren der Religion oder Konfession oder Face to Face miteinander austauschen.
- Besuchen von religiösen Orten anderer Religionsgemeinschaften, zum Beispiel einer Moschee oder einer Synagoge.

3.2 EINZELN

- Auch alleine solltest du dich informieren. Schau einfach mal, wie viele Religionsgemeinschaften du im Internet findest, wo sie zu finden sind und was sie von deiner Religion unterscheiden.
- Schau, ob du Jugendliche in deiner Nachbarschaft, deinem Freundes- oder Bekanntenkreis findest, die einer anderen Religionsgemeinschaft angehören als du. Vielleicht erzählen sie dir ein bisschen davon.

3.3 GRUPPE

- Vieles kannst du aus dem Kapitel „In Klassen“ übernehmen.
- Viele Religionsgemeinschaften haben eine eigene Jugendorganisation. Nimm mit ihnen Kontakt auf. Vielleicht könnt ihr euch einmal treffen?

3.4 GEMEINSAM SPIRICACHEN

Zuletzt bietet natürlich auch Spircache eine gute Möglichkeit, einander kennenzulernen:

- Einen Spircache finden, der von jemandem aus einer anderen Religionsgemeinschaft versteckt worden ist.
- Mit einem Jugendlichen oder einer Gruppe von Jugendlichen aus einer anderen Religion gemeinsam Spircaches verstecken. Dazu erklären, warum man ihn dort versteckt.
- Und dann natürlich selber Spircaches verstecken. Denn nur so kann eine andere Person, die vielleicht dein Glaube interessiert, sich mit diesem auseinandersetzen.

4. BETEN & GEBETE

Im Folgenden werden die Gebetstraditionen der drei abrahamitischen Religionen (Christentum, Judentum, Islam) kurz beschrieben und Gebete aus diesen drei Religionen exemplarisch vorgestellt. Da diese Religionen eine gemeinsame Entstehungsgeschichte haben, finden sich unter anderem auch Ähnlichkeiten in ihren Gebetstraditionen.

Ein Gebet ist immer ein kommunikativer Prozess und richtet sich an einen persönlichen Gott, der angesprochen werden kann. Im Buddhismus und Hinduismus ist eine vergleichbare Vorstellung nicht in dieser Form vorhanden, deshalb werden sie in diesem Zusammenhang nicht vorgestellt. Ein weiterer Grund dafür ist, dass das Wissen über Buddhismus und Hinduismus in christlich geprägten Kulturen meist ein verzerrtes ist und der realen Vielfalt nicht gerecht werden kann.

4.1 WIE BETEN VERSCHIEDENE RELIGIONEN?

Das Gebet im Judentum:

Für religiöse Juden ist das ganze Leben Gottesdienst. Alle Ereignisse des Tages und des Lebenslaufes werden von Gebeten und Segensworten begleitet. Es gibt drei tägliche Gebetszeiten: das Morgen Gebet (*Schacharit*), das Nachmittagsgebet (*Mincha*) und das Abendgebet (*Maariv*).

Das Hauptgebet des Judentums ist die Amida, das „Achtzehnbittengebet“. Das Psalmgebet ist für Juden zentral. Im Sprechen und Beten der Psalmen werden Freude und Dankbarkeit sowie Trauer und Verzweiflung ausgedrückt. Die Psalmen gehören wesentlich zum religiösen Leben der Juden, durch sie bringen sie ihr Leben und ihren Lobpreis Gottes dar. Ebenso sind individuelle Gebete üblich.

Gebet wird meist im Stehen. Man betet aus dem aufgeschlagenen Gebetbuch (*Siddur*) in hebräischer Sprache. In vielen Ausgaben findet sich daneben auch eine Übersetzung in die jeweilige Landessprache. (vgl. Kayales, S. 41-42)

Das Gebet im Islam:

Der Tagesablauf der Muslime erhält durch das fünfmalige rituelle Gebet vor dem Aufgang der Sonne, mittags, nachmittags, nach dem Sonnenuntergang und vor dem Schlafen seinen festen Rhythmus. Durch das Gebet wird das Tagesgeschehen immer wieder unterbrochen und der Mensch wird daran erinnert, dass er sein Leben vor Gott führen und verantworten muss. Kann der Muslim das Gebet jedoch nicht zur festgesetzten Stunde durchführen, so kann und soll er es zu einem späteren Zeitpunkt nachholen. In den Gesten beim rituellen Gebet drückt sich die innere Hingabe aus. Wenn der/die Betende sich dabei der Kaaba in Mekka zuwendet, erinnert er/sie sich damit an die Zugehörigkeit zur und Einheit der muslimischen Weltgemeinschaft und ihren zentralen Ort der Anbetung. Gleichzeitig verbinden die äußeren Formen des Betens und die dabei gebrauchten Worte die Muslime aller Länder und Zeiten, denn sie stammen aus der Gebetspraxis Mohammeds und werden überall in der gleichen Weise vollzogen.

Das Leben des traditionellen Muslims ist von einer Vielfalt von Gebeten durchdrungen. Es gibt eine Vielzahl an spontanen Lob- und Bittgebeten, in denen der Betende Einheit mit Gott sucht, um seine Gnadenzuweisungen bittet, um Vergebung seiner Sünden fleht oder Dankgebete an ihn richtet.

Häufig jedoch werden feststehende Formeln verwendet, die aus dem Koran oder den Haddithen¹ stammen. (vgl. Fleischmann, S.36)

Das Gebet im Christentum:

Das Christentum schließt an die Gebetspraxis des Judentums an, so z.B. mit der Aufforderung zum ständigen Gebet. Für den Christen ist das Gebet Begegnung mit Gott durch Jesus Christus, in der Kraft des Geistes Gottes, der die Christen zu Kindern Gottes macht und befähigt, Gott als den Vater anzusprechen.

Im Gebet folgen Christen dem Beispiel Jesu Christi, den die Evangelien immer wieder im Gebet zeigen: in der Zurückgezogenheit, in der Teilnahme an öffentlichen Gebeten in Synagogen und im Tempel, den er das Haus des Gebetes nannte. Im *Gebet des Herrn* hat er den Christen das Beispiel für das Beten und gleichzeitig das grundlegende Gebet gegeben, das bis heute im Gottesdienst und im Privaten gesprochen wird und alle Christen eint.

Der Christ betet immer als Glied der Kirche, am deutlichsten wird dies in der Versammlung im Gottesdienst ausgedrückt. Besonders am Sonntag, den die Christen als Tag des Herrn begehen, versammeln sie sich in Kirchen, um im Gebet Gott zu preisen, ihm zu danken und der Erlösung durch Jesus Christus zu gedenken. Doch auch das private Gebet bleibt in der Gemeinschaft geborgen, deren Gebet vom Beten des Einzelnen lebt.

Die zentrale Haltung des Gebetes ist das Stehen, durch diese Körperhaltung wird der sinnbildliche Ort Gottes (das Oben) symbolisiert. Eine Haltung des aufmerksamen Zuhörens ist das Sitzen. Andere Gebetshaltungen sind im persönlichen Gebet ebenfalls möglich und werden dadurch zu liturgischen Haltungen. (vgl. Schelander-Glaser, S.49)

4.2 GEBETE AUS VERSCHIEDENEN RELIGIONEN

4.2.1 Die bekanntesten jüdischen Gebete

Das Schma Jisrael

Das *Schma Jisrael* ist das Herzstück biblisch-jüdischer Tradition. Man betet das *Schma* nach dem Aufstehen am frühen Morgen und nachts vor dem Schlafengehen.

Das *Schma* ist kein Gebet im gewöhnlichen Sinn des Wortes. Es gilt schon zur Zeit Jesu als „höchstes Gebot“, in dem die ganze Tora zusammengefasst ist. Es ruft Israel zum Glauben an den einen Gott.

Der vollständige Text besteht aus den folgenden drei biblischen Abschnitten:

5 Mose 6,4-9; 11,13-21; 4 Mose 15,37-41.²

¹ Ein Haddith enthält Aussprüche oder Entscheidungen Mohammeds, seine Verhaltensweisen oder seine Haltung in bestimmten Fragen.

² In der Einheitsübersetzung: Dtn 6,4-9; 11,13-21; Num 15,37-41.

Höre Israel, der HERR ist unser Gott, der HERR allein. Und du sollst den HERRN, deinen Gott, lieb haben von ganzem Herzen, von ganzer Seele und mit all deiner Kraft. Und diese Worte, die ich dir heute gebiete, sollst du zu Herzen nehmen und sollst sie deinen Kindern einschärfen und davon reden, wenn du in deinem Hause sitzt oder unterwegs bist, wenn du dich niederlegst oder aufstehst. Und du sollst sie binden zum Zeichen auf deine Hand, und sie sollen dir ein Merkzeichen zwischen deinen Augen sein, und du sollst sie schreiben auf die Pfosten deines Hauses und an die Tore.

(5 Mose 6,4-9)

Das Achtzehnbittengebet (SCHMONE-ESRE) – AMIDA

Der traditionelle Name Achtzehnbittengebet wurde beibehalten, obwohl sich im Laufe der Zeit eine Textfassung durchgesetzt hat, die 19 Segensbitten enthält. Wegen seiner großen Bedeutung wird dieses Gebet oft einfach „das Gebet“ (*Ha-Tefilla*) genannt. Es ist das Hauptgebet im Gottesdienst und wird dreimal am Tag von jedem einzelnen still gebetet. Weil es stehend gesprochen wird, heißt es auch *Amida*³. (Das gesamte Gebet: buber.de/cj/judaica/18bitten)

Das Kaddisch

Das *Kaddisch* geht in seinem Grundbestand ursprünglich auf die Zeit des zweiten Tempels zurück, wo es seinen Ort am Ende des Gottesdienstes hatte. (de.wikipedia.org/wiki/Kaddisch)

Adon Olam

Das Lied *Adon Olam* gilt als eines der schönsten und poetischsten Stücke des Gebetbuches und wird dem Dichter Salomo Ibn Gabirol (11. Jh.) zugeschrieben. *Adon Olam* ist Teil des täglichen Morgengebetes und wird auch zum Abschluss des Gottesdienstes in der Synagoge gesungen. (de.wikipedia.org/wiki/Adon_Olam)

³ Hebr.: *amad*; dt.: *stehen*.

4.2.2 Wichtige Gebete im Islam

Die 5 Pflichtgebete sind das Morgengebet, das Mittagsgebet (Dhuhr-Gebet), das Nachmittagsgebet ('Aasr-Gebet), das Abendgebet (Maghrib-Gebet) und das Nachtgebet ('Ischaa-Gebet). Zusätzlich gibt es viele weitere Gebetsformen, für eine genaue Auflistung mit Wortlaut siehe www.islam-pedia.de. Die Körperhaltungen, die während des rituellen Gebetes eingenommen werden, sind eine Kombination aus aufrechtem Stehen, Beugen des Oberkörpers, sich auf den Boden Werfen und Sitzen. Damit verbunden sind Koranrezitationen und andere Kurzgebete.

4.2.3 Festgelegte Gebetsformeln im Christentum

Vater unser

Das *Vater unser* hat seinen Ursprung in der Bibel: Mt 6,9-15.

Das Apostolische Glaubensbekenntnis

Das *Glaubensbekenntnis* wird zur offenen Bekundung des Glaubens gebetet.

Ich glaube an Gott, den Vater, den Allmächtigen,
den Schöpfer des Himmels und der Erde,
und an Jesus Christus, seinen eingeborenen Sohn, unseren Herrn,
der empfangen ist vom Heiligen Geiste, geboren von der Jungfrau Maria,
gelitten unter Pontius Pilatus, gekreuzigt, gestorben und begraben,
hinabgestiegen in das Reich des Todes,
am dritten Tage auferstanden von den Toten,
aufgefahren in den Himmel,
er sitzt zur Rechten Gottes, des allmächtigen Vaters,
von dort wird er kommen, zu richten die Lebenden und die Toten.
Ich glaube an den Heiligen Geist, die heilige katholische Kirche,
Gemeinschaft der Heiligen, Vergebung der Sünden,
Auferstehung der Toten und das ewige Leben.

Amen

Magnifikat

Das *Magnifikat* hat seinen Ursprung ebenfalls in der Bibel: Lk 1,46-55.

Es gibt im Internet viele christliche Gebetssammlungen, z.B. gebetbuch.com, hauskirche.at oder beten-online.de.

Bitte um Frieden – Gebet der Vereinten Nationen⁴

Herr, unsere Erde ist nur ein kleines Gestirn
im großen Weltall.
An uns liegt es, daraus einen Planeten zu machen
dessen Geschöpfe nicht von Kriegen gepeinigt werden,
nicht von Hunger und Furcht gequält,
nicht zerrissen in sinnloser Trennung
nach Rassen, Hautfarbe oder Weltanschauung.
Gib uns schon heute den Mut und die Voraussicht,
mit diesem Werk zu beginnen,
damit unsere Kinder und Kindes Kinder
einst stolz den Namen Mensch tragen.

4.3 GRUNDSTRUKTUR VON CHRISTLICHEN GEBETEN

Die angegebene Grundstruktur bezieht sich auf „freie“ Gebete oder Tagesgebete bei Gottesdiensten.
Die Struktur eines eucharistischen Hochgebetes im Christentum ist natürlich um einiges komplexer,
diese ist aber eher unbrauchbar für die persönliche Gebetspraxis.

Grundstruktur:

- Anrede
- Erinnerung an die Taten Gottes bzw. Dank
- Bitte um etwas
- Doxologie (Lobpreis der Herrlichkeit Gottes)

Ein Beispiel für ein persönliches Gebet, gestaltet nach diesem Schema wäre etwa:

Guter Gott,
der du uns immer schon einen Schritt voraus bist,
bitten wir: Begleite uns auf unserem Lebensweg und
lass uns zum Zeichen deiner Liebe werden.
Durch Jesus Christus, unseren Bruder und Herrn.
Amen.

⁴ Stephen Vincent Benét (1898-1943)

4.4 GESTALTUNG EINES PERSÖNLICHEN GEBETES

Wie schon der Begriff „persönliches Gebet“ sagt, ist es schwer, wenn nicht sogar unmöglich, eine objektiv gültige Definition dafür zu finden.

Deshalb haben wir einige junge Menschen gefragt, was für sie Gebet ist und bedeutet. Die Antworten darauf sind spannend und vor allem sehr unterschiedlich.

Für mich ist Gebet....

Für mich ist Gebet Ruhe, Energiespender und Meditation.

Für mich ist Beten Aufatmen.

Für mich ist Gebet Reden mit Gott, still werden.

Für mich ist Gebet ein Gespräch mit Gott, bzw. mehr ein Monolog, in dem man alles erzählen kann, was so in seinem Leben vorgeht, was man sich wünscht und erhofft.

Für mich ist Gebet Zusammensein mit Gott, meine Zuwendung zu ihm und das Zulassen seiner Zuwendung zu mir.

Für mich ist Gebet innehalten im Alltag!

Der Theologe Metz nannte einmal den Begriff „Unterbrechung“ als die kürzeste Definition von Religion. Und das ist es, was Gebet für mich ist: Unterbrechung.

Für mich ist Gebet still werden, abschalten, zur Ruhe kommen. Meine Sorgen und Probleme vor Gott legen, aber auch meine Dankbarkeit und Freude aussprechen.

Für mich ist Gebet, laufend im Gespräch mit Gott zu sein.

Was ist für mich Gebet? Für mich ist das Gebet eine Form der Meditation. Ich glaube, je intensiver man betet, umso intensiver ist die Verbindung mit Gott und einem selbst. Im Prinzip sind nur Gott und du bei diesem Gespräch beteiligt. Das schafft Vertrauen und Sicherheit, das wiederum ermöglicht es der Seele, ruhig zu werden und offen für Gott.

Für mich ist Gebet Innehalten, stehen bleiben, für einen Moment einfach nur da sein, raus aus dem Alltag, mich unter den Blick Gottes stellen und mein Herz vor ihm aufmachen. Sagen, denken, singen – was mich bewegt, belastet, freut. Aufatmen und mich als Teil von etwas Größerem erfahren.

5. SPIRICACHE-METHODEN

Die Spiricache-Methoden sind in drei unterschiedliche Schwierigkeitsgrade eingeteilt:

Leicht: 

Mittel : 

Schwer: 

5.1 KREUZWORTRÄTSEL MIT INTERNETRECHERCHE

Ziele:

- Kennenlernen von ausgewählten spirituellen Orten der Weltreligionen und auf verschiedenen Kontinenten
- Ein Gefühl entwickeln, was einen spirituellen Ort ausmacht
- Eine erste Hinführung zum eigenen spirituellen Ort

Schwierigkeitsgrad: 

Zeit: 1. Ablauf: ca. 1 Stunde / 2. Ablauf: ca. 2 Stunden

Materialien:

- Benutzung von Computern mit Internet
- Methode 1 : Kopiervorlage „Kreuzworträtsel – Spirituelle Orte“ für die Gruppe vervielfältigen
- Methode 2: Kopiervorlage „Kreuzworträtsel – Spirituelle Orte“ auf ein größtmögliches Format kopieren oder übertragen
- Flipcharts mit Flipchartstiften
- Evtl. Drucker zum Ausdrucken von Bildern

Aufteilung der Fragen:

Welt (14 Fragen – 6 Bereiche):

- Europa: 2 Fragen
- Asien und Naher Osten: 3 Fragen
- Afrika: 2 Fragen
- Australien: 2 Fragen
- Nordamerika: 2 Fragen
- Südamerika: 3 Fragen

Religionen (15 Fragen – 5 Bereiche):

- Buddhismus: 3 Fragen
- Christentum: 3 Fragen
- Islam: 3 Fragen
- Hinduismus: 2 Fragen
- Judentum und eine übergreifende Frage: 3 Fragen

Ablauf 1 (leicht):

Die Jugendlichen gehen in 2er- oder 3er-Gruppen zusammen. Jeder Kleingruppe wird ein Kreuzworträtsel mit den Fragen ausgeteilt. Die Gruppen haben nun die Aufgabe mittels Internetrecherche das Kreuzworträtsel zu lösen. Folgende Fragen sollen die Jugendliche sich noch mitnehmen:

- In welchem Land bzw. Kontinent befindet sich der Ort?
- Steht der Ort in Verbindung zu einer der Weltreligionen? Wenn ja, zu welcher?

Wenn alle Kleingruppen fertig sind, kommen alle wieder zusammen und die Lösungen des Kreuzworträtsels werden verglichen. Danach wird darüber geredet zu welchem Land bzw. Kontinent und zu welcher Weltreligion dieser spirituelle Ort gehört.

Ablauf 2 (vertiefend):

Im Raum wird an einer Stelle das leere Kreuzworträtsel in Großformat aufgehängt. Die Klasse bzw. Gesamtgruppe wird in Kleingruppen eingeteilt und jede Gruppe bekommt Fragen zu einem Themenbereich (z.B. zu Afrika) zugeteilt. Insgesamt gibt es 11 Bereiche, also 11 Gruppen. Jede Gruppe sollte aus mindestens zwei Personen bestehen. Falls nicht genügend TN vorhanden sind, kann jede Gruppe auch mehrere Bereiche und Fragen bekommen. Zusätzlich werden den Jugendlichen noch folgende Fragen mitgegeben:

- In welchem Land bzw. Kontinent befindet sich der Ort?
- Steht der Ort in Verbindung zu einer der Weltreligionen? Wenn ja, zu welcher?

Wichtig: Den Gruppen sollen nur die Fragen (mit der jeweiligen Nummer und mit der Bemerkung „waagrecht“ oder „senkrecht“) ausgeteilt werden, **ohne** den Hinweis darauf, zu welchem Bereich diese Fragen gehören!

Die Gruppen haben nun die Aufgabe, ihre Fragen mit Hilfe einer Internetrecherche zu lösen. Wenn die Gruppe glaubt, sie habe das richtige Wort gefunden, dann kann sie zum Kreuzworträtsel hingehen und mit Bleistift versuchen ihre Antworten einzutragen. Wenn eine Frage nicht hineinpasst, dann müssen sie im Internet weitersuchen.

Wenn sie die Antworten auf die Fragen gefunden haben, ist es ihre Aufgabe, ein Plakat zu ihren spirituellen Orten (= die Antworten) zu gestalten. Wenn ein Drucker vorhanden ist, können auch Bilder ausgedruckt werden.

Nachdem alle Gruppen mit dem Lösen der Frage und dem Gestalten des Plakats fertig sind, kommen sie zusammen und betrachten das gemeinsam gelöste Rätsel. Danach präsentiert jede Gruppe mit Hilfe des Plakats jeweils die spirituellen Orte.

Reflexion am Ende beider Methoden:

Am Ende beider Methoden kann nochmals kurz gemeinsam anhand folgender Fragen reflektiert werden. Die Antworten sind als Hilfe und Unterstützung für die anleitende Person gedacht. Die Jugendlichen sollen in der gemeinsamen Diskussion auf Antworten kommen.

Was haben einige oder alle dieser spirituellen Orte gemeinsam?

z.B. UNESCO-Welterbe; werden oft als Pilger- bzw. Wallfahrtsorte betrachtet,...

Was haben alle religiösen spirituellen Orte gemeinsam?

z.B. Leute kommen zum Beten, zum Glauben vertiefen,...

Was haben die anderen spirituellen Orte gemeinsam?

z. B. eine große Anzahl an Personen findet diesen Ort besonders; es ist entweder ein besonderer Ort in der Natur oder ein von Menschenhand geschaffenes Meisterwerk.

Wo können spirituelle Orte sein?

z.B. in der Natur: an einem Wasserfall, an einem Fluss, in den Bergen, im Meer, bei Tieren,...; bei oder in Gebäuden: Kirchen, Synagogen, Moscheen, Tempeln,...; ein spiritueller Ort kann eine religiöse Bedeutung haben, muss er aber nicht;

Am Ende der Reflexion ist es zu empfehlen, dass die anleitende Person nochmals die wichtigsten Punkte zusammenfasst und eine Überleitung zu den möglichen spirituellen Orten der Jugendlichen schafft.

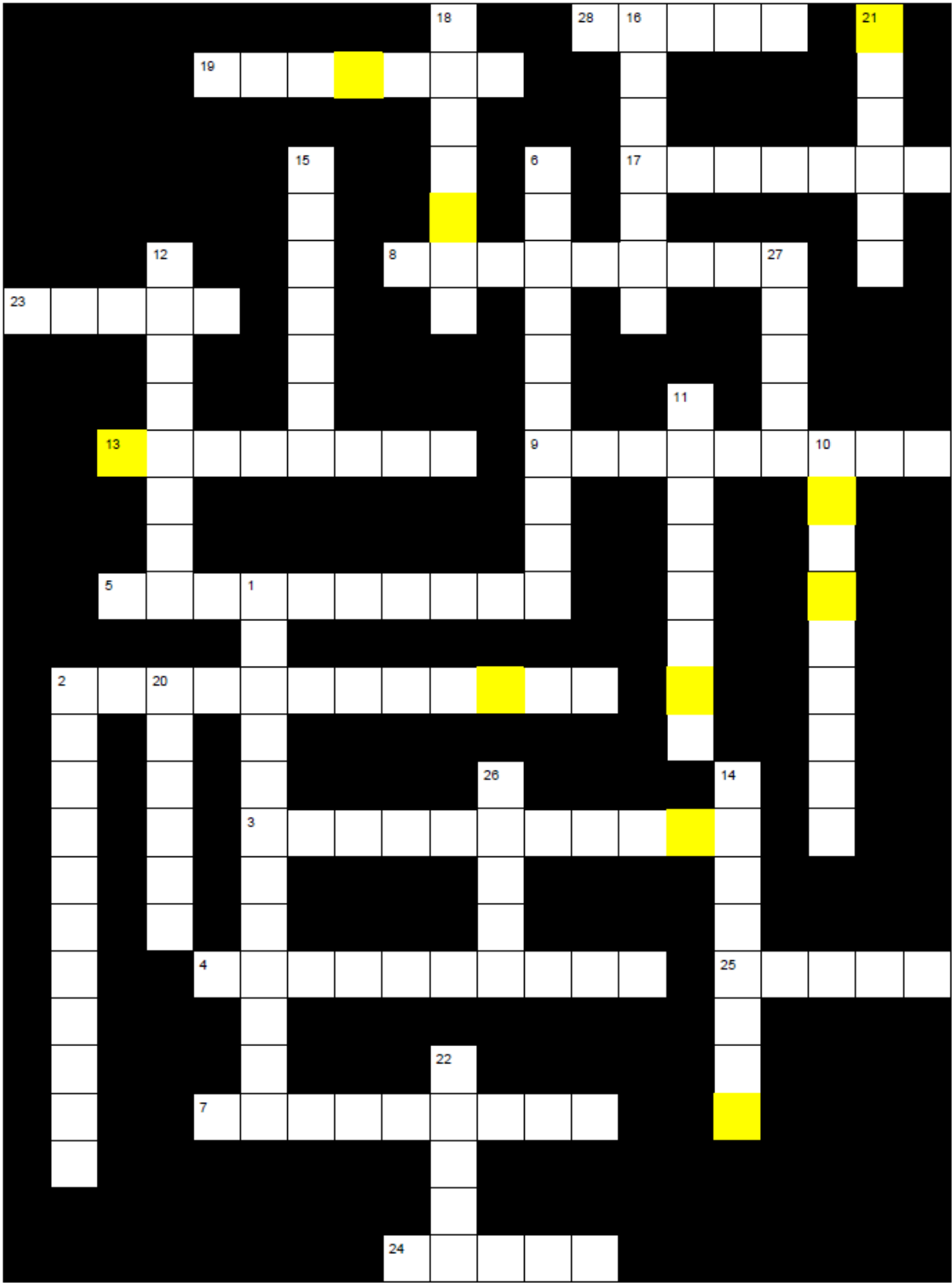
Die spirituellen Orte der Übung sind Orte, die viele Menschen begeistern. Der persönliche spirituelle Ort kann ein Ort sein, der nur für mich wichtig ist!

Spirituelle Orte können überall sein, es gibt keine Einschränkungen.

Alternativen:

Wenn keine Computer mit Internetzugang vorhanden sind, dann können einerseits die beiden Dokumente im Anhang (siehe „Spirituelle Orte rund um die Welt“ und „Spirituelle Orte der Weltreligionen“) verwendet werden. Andererseits können die Jugendlichen auch das Kreuzworträtsel zu Hause am Computer recherchieren und lösen. Beim nächsten Treffen finden dann gemeinsam die Auswertung und die Reflexion statt.

Kreuzworträtsel - Kopiervorlage



Lösungswort:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Fragen:

Senkrecht

1. Wo liegt die älteste bekannte Tempelanlage (vor ca. 12.500 Jahren erbaut)?
2. Wie heißt die 450 km lange Schlucht?
6. Wo starb der Gautama Buddha?
10. Welche Stadt in einem der palästinensischen Autonomiegebiete ist für die größte Weltreligion eine der bedeutendsten Städte und spielt eine wichtige Rolle bei einem jährlichen großen Fest?
11. Welche Stadt liegt am Ganges und gilt als Stadt des Gottes Shiva Vishwanat?
12. Wie heißt das Mausoleum, das ein Großmogul in Gedenken an seine verstorbene Hauptfrau Mumtaz Mahal bauen ließ?
14. Welcher Ort heißt wörtlich übersetzt „Ort der Erleuchtung“?
15. Welcher heiliger Berg verfügt über 6293 Stufen?
16. Wo wurde der Begründer der viertgrößten Weltreligion geboren?
18. Welches Riff entdeckte der Seefahrer James Cook, das eine Vielzahl von unterschiedlichen Meerestieren ein Zuhause bietet? (Die Lösung ist nur das mittlere Wort.)
20. In welcher Region wurden von den Khmer gewaltige Tempelanlagen gebaut, laut UNESCO so groß wie die Fläche von Wien?
21. Welche Wasserfälle bestehen aus 20 größeren sowie 255 kleineren Wasserfällen auf einer Ausdehnung von 2,7 Kilometern? (Spanische Schreibweise)
22. Wo sind gigantisch große Linien in der Wüste zu finden?
26. An welchem Ort versammeln sich jährlich um die 20.000 christlichen Jugendlichen verschiedener Konfessionen, um gemeinsam ein Zeichen des Friedens und des Vertrauens zu setzen?
27. Wohin pilgern jährlich bis zu 3 Millionen Menschen bei der Haddsch?

Waagrecht

2. Welches Gebäude steht heute an dem Ort, wo die zentrale Person der größten Weltreligion starb?
3. Wie heißt der höchste Berg Afrikas?
4. Wo in England stehen vielen schwere Steinblöcke (aus Blaustein) in einem Steinkreis?
5. In welche Wand stecken viele Menschen Gebetszettel?
7. Welche Stadt ist für die drei größten Weltreligionen eine heilige Stadt?
8. Welches Gebäude gehört zu einem der Heiligtümer der zweitgrößten Weltreligion und steht am Tempelberg?
9. In welcher Stadt findet alle zwölf Jahre das größte religiöse Fest der Welt statt?
13. Wie wird die bedeutende Stadt der Maya namens „Großes Wasser“ noch genannt?
17. Wo standen eine 35m und eine 53m (ca. der Durchmesser des Wiener Riesenrades) hohe Statuen, die dann im März 2001 von Taliban-Milizen gesprengt wurden?
19. Durch welche Höhlen fließt die Reka?
23. Auf welchem Berg erhielt Mose von Gott die zehn Gebote?
24. Welches fensterlose, würfelförmige Gebäude wurde im Hof einer Hauptmoschee eines wichtigen Wallfahrtsorts ursprünglich vom Propheten Adam erbaut?
25. Wo sind die bekanntesten und ältesten Pyramiden der Welt zu finden?
28. Welcher Berg hat für die Aborigines eine ganz besondere Bedeutung?

5.2 ATEMÜBUNG

Ziele:

- Zur Ruhe kommen
- Sich selber und den eigenen Atem spüren
- Sich mit dem Atem auseinandersetzen
- Anspannung los werden

Schwierigkeitsgrad:

Zeit: ca. 10 Minuten (Übung alleine)

Materialien:

- Einen Sessel für jede Person
- Evtl. eine Stoppuhr

Tipp:

Es ist sinnvoll, vor der Übung mit den Jugendlichen über den Zusammenhang von Spiritualität und Atem zu sprechen.

Bei der Atemübung ist es wichtig, eine Haltung der gelassenen Aufmerksamkeit zu haben, nichts erzwingen zu wollen und dem Atem möglichst nicht „nachzuhelfen“. Dem ausströmenden Atem keinen Widerstand leisten, den einströmenden nicht holen oder verlängern, sondern einfach da sein, wahrnehmen und lauschen. (zit. Bender 2006, S. 11-13)

Ablauf:

Einstieg: Jede Übung beginnt mit einem sanften, genüsslichen Dehnen des Körpers in alle Richtungen. Das kann im Sitzen, im Stehen oder im Liegen geschehen. Der Körper schafft sich Weite und Bewegung und löst auf diese Weise Verspannungen. Die Dehnbewegungen regen den Atem an, und es wird spürbar, dass mit jeder Dehnung der Atem ganz von selbst in uns einströmt. Beim Lösen und Nachlassen der Dehnung stellt sich das Ausatmen ein.

Sitzen: Du sitzt aufrecht auf dem vorderen Teil eines Stuhles oder Hockers. Die Füße spüren den Kontakt mit dem Boden, die Sitzknochen (als „Höcker“ spürbar, wenn du dich auf deine Hände setzt) haben Verbindung mit der Sitzfläche. Die Beine stehen etwa in Beckenbreite und bilden mit den Sitzknochen die tragende Basis. Von hier aus geschieht die Aufrichtung der Wirbelsäule bis nach oben zum Scheitelpunkt. Der Kopf ruht entspannt auf dem Nacken, ohne nach vorne oder hinten zu kippen. Achte darauf, dass du nicht im starren Hohlkreuz sitzt und dich auch nicht absacken oder durchhängen lässt. Die Hände liegen locker auf der Mitte der Oberschenkel, wenn sie nicht zum Spüren der Atembewegung irgendwo am Körper aufliegen.

Atem spüren: In dieser guten Sitzhaltung kannst du nun durch weiches Auflegen der Hände auf den Leib deine Atembewegung in verschiedene Körpergegenden spüren: im Unterbauch, in der Leibmitte

zwischen Nabel und Brustbein, in der Kuhle unter den Schlüsselbeinen oder in den Achselhöhlen. Achte bei jedem Händewechsel auf das Einatmen und auf das Ausatmen.

So wandern die Hände mit viel Zeit über den gesamten Rumpf. Auch die Atembewegung in den Flanken, im Rücken mit Kreuzbein- und Nierengegend und im oberen Rücken (Hände evtl. so legen, dass die Handrücken aufliegen, um die Schultern nicht zu verspannen) kann so erfahren werden.

Du wirst merken, dass da, wo du mit deinen Händen und deiner Aufmerksamkeit anwesend bist, die Atembewegung einsetzt. Im Einatmen werden Körperwände weit, im Ausatmen schwingen sie wieder zurück.

Anschließende Fragen: Wie spürst du die Atembewegung? Stellt sich ein Rhythmus ein? Was verändert sich im Lauf des Übens? Gibt es Gegenden, die du lebendiger empfindest, und andere, die noch unbelebter wirken?

(zit. Bender 2006, S. 11-13)

Alternativen und weitere Ideen:

Auf die gleiche Weise kann auch im Stehen das Atemspüren geübt werden.

Nach der Atemübung können die Jugendlichen jeweils ihre eigene Atemfrequenz messen. Die anleitende Person gibt den Beginn und das Ende der Minute bekannt (mit Stoppuhr). Die Jugendlichen können ihre ruhige Atemfrequenz (z.B. nach der Atemübung) und im Gegensatz dazu ihre Atemfrequenz nach einer kurzen Anstrengung (z.B. eine Runde laufen oder einige Zeit am Stand hüpfen) erheben.

Atemübungen im Alltag:

Es ist zu empfehlen, diese Übung an verschiedenen Tagen zu wiederholen. Im Laufe der Zeit wächst die Fähigkeit, mit dem Atem Kontakt aufzunehmen, und oft ist dann das Auflegen der Hände nicht mehr unbedingt nötig, um eine bestimmte Körpergegend und die Atembewegung dort zu spüren. Das erleichtert es, sich auch im Alltag mit seinen unterschiedlichen Situationen immer wieder im Atem zu spüren, ob im Gehen, Stehen, Sitzen oder Liegen. Schon das kurze Anspüren des Atems, das Lauschen auf diesen Prozess im Inneren kann z.B. in Momenten von Unruhe oder Anspannung helfen, sich neu zu zentrieren, erden und sammeln. (zit. Bender 2006, S. 13)

Gedicht von Goethe:

Im Atemholen sind zweierlei Gnaden
Die Luft einziehen, sich ihrer entladen
Jenes bedrängt, dieses erfrischt
So wunderbar ist das Leben gemischt
Du, danke Gott, wenn er dich presst,
Und dank ihm, wenn er dich wieder entlässt.“

Hinweis:

Unter manchen Jugendlichen ist es besonders „cool“, sich durch gewisse Atemtechniken selbst zum Umkippen zu bringen. In solchen Fällen ist es wichtig, die Geschehnisse aufzugreifen, über die Beweggründe zu sprechen und auf die Gefahren hinzuweisen (z.B. beim Umfallen kann die Person durch Aufschlagen mit dem Kopf schwer verletzt werden). Besonders dann ist die Auseinandersetzung mit dem eigenen Atem wichtig!

Hintergrundinformation zur Atemübung

Was hat der Atem mit Spiritualität zu tun?

Zur Etymologie, also sprachgeschichtlichen Bedeutung des Wortes „Spiritualität“, siehe Seite 8 „Definitionen von Spiritualität“.

Das Wort „Atem“ hat im Deutschen einen geistigen Bruder: „Odem“. Wenn wir „Atem“ sagen, meinen wir den stofflichen Vorgang, das Einziehen und Ausstoßen der Luft mit den Lungen. Dieser Vorgang ist lebensnotwendig. Das Wort „Odem“ ist poetisch. Wir benutzen es, wenn wir etwas meinen, was dem Atem analog, aber anders, mehr ist als das äußere Atmen. Nun gibt es eine Ebene, die sowohl jenseits des Stofflichen als auch jenseits von Gefühlen, Stimmungen und Gedanken liegt. Diese Ebene nennen wir „das Geistige“. Man verwendet es keineswegs nur für physische Vorgänge, sondern immer auch für deren geistige Entsprechung. (zit. S'chi-Archimandrit 2006, S.32)

Physiologische und medizinische Daten zum Atem

Ein Mensch atmet in seinem Leben durchschnittlich ca. 5.000.000 m³ Luft ein.

Die Atemfrequenz eines Menschen wird durch eine gewisse Anzahl von Ein- und Ausatmungen pro Zeiteinheit definiert. Sie beträgt unter Ruhebedingungen

- Erwachsene: 12 pro Minute
- Jugendliche: 15 pro Minute
- Schulkind: 20 pro Minute
- Kleinkind: 25 pro Minute
- Säugling: 30 pro Minute
- Neugeborene: 40 pro Minute

(vgl. wikipedia.de)

Atemzählen – Eine Grundübung im Zen

Das Zählen der eigenen Atemzüge ist eine grundlegende Übung in den meisten Schulen des Zen. „Zen ist eine in China ab etwa dem 5. Jahrhundert der christlichen Zeitrechnung entstandene Strömung oder Linie des Buddhismus. (vgl. wikipedia.de)

Zunächst wird eine Körperhaltung eingenommen, die für die Übung förderlich ist. Auf einem Kissen oder Bänkchen aufrecht und stabil sitzen, mit geradem Rücken und der nötigen Körperspannung, ohne zu überspannen. So kann der Atem frei fließen. Die Augen sind halb geöffnet. Es wird durch die Nase ein- und ausgeatmet. Dabei werden die Atemzüge gezählt: Einatmen „eins“. Ausatmen „zwei“. Einatmen „drei“. Ausatmen „vier“. Bis zehn. Dann wird wieder von vorne begonnen. Wieder und wieder. Nun kommt es nicht darauf an, möglichst oft bis „zehn“ zu zählen. Es ist nicht wichtig, bei „zehn“ anzukommen. Es gibt nichts zu erreichen. Entscheidend ist: In dem Augenblick, wo ich realisiere, dass ich abgeschweift bin, kann ich zurückkehren zu meiner Übung. (zit. Zill 2006, S. 25)

Atem und Luft im täglichen Sprachgebrauch

Man spricht z.B. von dem Klima, das in einer Gruppe herrscht: dicke Luft, gute Atmosphäre, Stillstand. Gesellschaftliche Veränderungen liegen sozusagen in der Luft und bestimmen die Atmosphäre des Planens und Handelns. Dass einem die Luft zum Atmen fehlt, ist Indikator einer nicht ungefährlichen Lebensstörung. Was einem den Atem nimmt oder die Luft verpestet, hat es in sich. Erkrankungen der Atemwege sind verbreitet – von Staublunge der Bergwerkskumpel bis zum Asthma und Smog. Man kriegt keine Luft mehr. Richtig Durchatmen dagegen oder „An die frische Luft gehen“, gilt als vielversprechend und lebensstärkend. „Witterung aufnehmen“ oder die Luft anhalten“ hat nicht nur sprachlich mit Wetter zu tun: Man muss den richtigen Riecher haben und die Nase in den Wind halten – fragt sich nur, in welchen. (zit. Fuchs, S.38)

5.3 MUSIK

Ziele:

- Lieder ausfindig machen, die helfen, die eigene Spiritualität auszuleben

Schwierigkeitsgrad:

Zeit: je nach Liederauswahl unterschiedlich

Materialien:

- CD-Player oder Laptop mit Lautsprecher
- Zusammenstellung von Liedern
- Je ein rotes, grünes und oranges Papier oder Klebestreifen
- Tixo

Vorbereitung:

- Verschiedene Lieder (ca. 7-10 Lieder) aus verschiedenen Musikrichtungen und -stilen auswählen.
- Vorschläge für Musikrichtungen:
 - Meditative Musik
 - Taizé-Lieder
 - Moderne christliche Lieder
 - Buddhistische Musik
 - Islamische Musik
 - Hinduistische Musik
 - Jüdische Musik
 - Pop- / Rock-Lieder (z.B. „Irgendwas bleibt“ von Silbermond)
 - Schlager
 - Metal Musik
 - Klassik
 - usw.

Ablauf:

Den Jugendlichen werden verschiedene Lieder vorgespielt. Sie werden dazu angehalten, den Liedern zuzuhören und dabei auf folgende Fragen zu achten:

- Welche Musik macht mich ruhig?
- Welche Musik berührt mich?
- Welche Musik lässt mich vom Alltag abschalten?

Aufstellung – Ampel (ca. 10 Minuten):

Im Raum wird am Boden in einer Linie auf einer Seite eine rote Markierung (z.B. rotes Papier oder roter Klebestreifen), in der Mitte eine orange Markierung und auf der gegenüberliegenden Seite eine grüne Markierung aufgeklebt. Das erste Lied wird nochmals kurz angespielt und die Jugendlichen sollen sich dann im Raum zu den Farben aufstellen.

Grün = das Lied hilft mir abzuschalten, es lässt mich ruhig werden und ich höre es gerne an meinen spirituellen Orten

Rot = das Lied hilft mir nicht dabei abzuschalten, es lässt mich nicht ruhig werden und ich höre dieses Lied nicht gerne an meinen spirituellen Orten

Orange = nicht eindeutig; ich höre es weder gerne noch ungern

Wenn sich die Jugendlichen aufgestellt haben, können sie kurz interviewt werden, weshalb sie sich für eben diese Farbe entschieden haben.

Danach wird das nächste Lied kurz angespielt. Es folgt wieder eine Aufstellung, so lange, bis alle Lieder durch sind.

Alternativen und Ergänzungen:

Für Gruppen, die schon eigenständiger arbeiten können, besteht auch die Möglichkeit, sich statt der Ampel-Aufstellung in Kleingruppen (3-4 Personen) über die Lieder und die Fragen auszutauschen.

Ergänzend zu dieser Übung kann den Jugendlichen die Aufgabe gestellt werden, sich selbst ein Lied auszusuchen und beim nächsten Mal mitzunehmen. Die Fragen oben können bei der Aufgabenstellung hilfreich sein.

5.4 FANTASIEREISE – MEIN SPIRITUELLER ORT

Ziele:

- Zur Ruhe kommen
- Sich dem eigenen spirituellen Ort nähern
- Ein Gefühl von Geborgenheit, Wohlbefinden, Stärke und Kraft bekommen und dadurch der eigenen Spiritualität näher kommen

Schwierigkeitsgrad: 

Zeit: ca. 40 Minuten

Materialien:

- evtl. Decken für den Boden, Kerzen

Tipp:

Bei einer Fantasiereise ist es wichtig die Geschichte langsam, deutlich und in einem ruhigen Ton zu erzählen. An manchen Schlüsselstellen sollten einige Sekunden Pause gelassen werden, damit die Jugendlichen Zeit haben, ihren Phantasien und Vorstellungen nachzuhängen und ihre Gefühle zu spüren. Es ist zu empfehlen, die Geschichte mindestens einmal laut und langsam für sich zu lesen, bevor sie der Gruppe erzählt wird.

Ablauf:

Der Raum sollte eine angenehme Atmosphäre ausstrahlen, nach Möglichkeit verdunkelt und mit angezündeten Kerzen.

Die Jugendlichen sollen sich in eine angenehme und bequeme Position begeben, in der sie einige Zeit verweilen können, z.B. auf den Boden legen oder den Kopf auf den Tisch legen.

Dann liest die Person ruhig die Geschichte vor (bzw. wird sie von der Begleitperson vorgelesen).

Am Ende der Geschichte ist es wichtig, den Jugendlichen Zeit zu lassen beim Zurückkehren in den Raum. Erst wenn alle Jugendlichen sich richtig durchgestreckt und die Augen geöffnet haben, kann begonnen werden, sich über die Fantasiereise auszutauschen.

Reflexion in Kleingruppen (ca. 10-15 Minuten):

Die Jugendlichen sollen sich je zu zweit zusammensetzen, dabei ist darauf zu achten, dass die zweite Person eine Person des Vertrauens ist. Gegenseitig erzählen sie sich nun was sie alles während der Fantasiereise erlebt haben und wie ihr persönlicher Ort ausgesehen hat.

Wichtig: Wenn ein/e Jugendliche/r nicht über die eigenen Gefühle und den persönlichen Ort sprechen möchte, ist dies zu akzeptieren. Niemand soll gezwungen werden, etwas zu erzählen.

Reflexion in der Gesamtgruppe (ca. 10 Minuten):

Nach der Reflexion in der Kleingruppe kommen wieder alle zurück in die Gesamtgruppe. In diesem Teil geht es nicht darum, einen Gesamteindruck der Methode zu erhalten. Die persönlichen Orte werden nicht nochmals in der Gesamtgruppe besprochen. Wenn Jugendliche das Bedürfnis haben, noch über den eigenen persönlichen Ort zu sprechen, ist das in Ordnung; in der Gesamtgruppe darf jedoch niemals über den persönlichen Ort einer anderen Person gesprochen werden.

Fragen zur Reflexion:

- Wie ist es euch bei der Fantasiereise ergangen? Wie habt ihr euch bei der Fantasiereise gefühlt?
- Wann hat euch das Tempo gepasst? Wann war es zu schnell?
- Wie hat euch die Fantasiereise im Gesamten gefallen?

Weitere Ideen:

Als weiterführende Methode eignet sich hervorragend die Methode „Meinen spirituellen Ort kreativ gestalten“.

Die Fantasiereise

Fantasiereise „Mein spiritueller Ort“

Schließe langsam deine Augen und bringe deinen Körper in eine angenehme Position. Achte auf deinen Atem. Atme langsam ein und aus.

„Über deinem Kopf siehst du einen leuchtenden Stern, der mit weißem Licht erfüllt ist, wunderschönes weißes Licht, das schimmert und strahlt. Sieh, wie dieses Licht zu dir herabfließt und den obersten Punkt deines Kopfes erreicht. Lass das Licht durch deinen Kopf in deinen Körper strömen, bis er ganz davon erfüllt ist.

Du spürst, wie das Licht deine Arme hinunterfließt bis in die Hände und in jeden einzelnen Finger.

Das Licht strömt nun in deinen Rumpf, in Brust und Bauch, bis es bei den Beinen ankommt, und wenn du es dort spürst, dann lass es weiter fließen bis in die Füße und in jeden einzelnen Zeh.

Schau in dein Herz und fülle es mit Liebe für alle Menschen und alle Geschöpfe. Kannst du sehen, wie dein Herz immer weiter und weiter wird? Es dehnt sich aus, weil du so viel Liebe darin hegst, Liebe für alle Menschen, für die Tiere und natürlich für dich selbst.

Vor dem Eingang zu deinem Garten steht ein großer alter Baum. Das ist der Sorgenbaum. Häng alles an diesen Baum, was dir Sorgen macht – vielleicht hast du Probleme bei der Arbeit, in der Schule oder zu Hause. Dieser Baum nimmt alle Sorgen an, wie groß oder klein sie auch sein mögen, er behält alles, was du dort lassen möchtest.

Vor dir steht ein weiser Führer, der geduldig auf dich gewartet hat; er ist immer für dich da und beschützt dich. Spürst du die Liebe, die dir von ihm entgegen strömt? Vielleicht ist es ein Schutzengel, der seine goldenen Flügel um dich legt, bevor er dich in den Garten begleitet. Die Flügel des Engels sind sehr groß und sehr weich, wie Daunen. Jeder Mensch hat seinen eigenen Schutzengel oder weisen Führer. Deiner sorgt für dich und beschützt dich und lässt dich niemals allein. Es ist wichtig, sich immer daran zu erinnern, dass man jemanden hat, der liebevoll über einen wacht.

Nimm die ausgestreckte Hand deines Engels, öffne das Tor, tritt in deinen Garten ein und schließe das Tor hinter dir. Du schaust dich staunend um. Noch nie hast du so leuchtende Farben gesehen. Die Schönheit der Blumen, der Farben, des Duftes – atme alle ein. Das Gras ist tief grün, der Himmel strahlend blau, getupft mit weißen duftigen Wolken. Es ist so friedlich in deinem Garten – so voll Liebe und Harmonie.“ (zit. Garth 1996; S.36-39)

Am liebsten möchtest du dir jetzt gerne einen besonderen Ort in deinem Garten suchen. Einen Ort – an dem du zur Ruhe kommst; einen Ort – an dem du Kraft schöpfen kannst; einen Ort – an dem du ganz friedlich werden kannst; einen Ort – an dem du ganz du selbst sein kannst. Einen Ort – an dem du dich wohlfühlst.

Du machst dich auf die Suche nach solch einem Ort. Langsam drehst du dich im Kreis und schaust dich um. Vielleicht findest du diesen Ort unter einem Baum oder in einer Blumenwiese. Vielleicht findest du diesen Ort an einem kleinen Bach oder in der Nähe von einem See. Vielleicht findest du diesen Ort in einem Gebäude oder einem Haus. Vielleicht findest du diesen Ort auf einem Hügel oder einem großen Berg.

Lass dir Zeit beim Überlegen und schaue dich um nach einem Ort, der für dich der passende ist.

Nach einiger Zeit der Suche hast du deinen ganz persönlichen Ort gefunden. Du gehst zu deinem Ort und lässt dich langsam nieder. Du spürst eine innere Ruhe und eine besondere Kraft. Du fühlst dich hier wohl und kannst so sein, wie du willst. Du bist mit dir und der ganzen Welt zufrieden und glücklich. Spüre deinen Gefühlen nach, die du an diesem Ort hast, und verweile einige Zeit an deinem Ort.

Du stehst nun auf und nimmst Abschied von deinem Ort. Du gehst noch kurz in deinem Garten spazieren, bevor du wieder langsam in diesen Raum zurückkehrst. Strecke dich durch und dehne dich. Öffne vorsichtig deine Augen, bis du wieder ganz zurück bist.“

(Bettina Schmidt, 2011)

5.5 MEINEN SPIRITUELLEN ORT KREATIV GESTALTEN

Ziele:

- Einem persönlichen spirituellen Ort Ausdruck verleihen
- Vertiefung der Auseinandersetzung mit den eigenen spirituellen Orten

Schwierigkeitsgrad: 

Zeit: variabel ab 40 Minuten

Materialien:

- Papier für jede Person
- Buntstifte, Filzstifte, Ölkreiden, Wasserfarben
- Unterlagen
- evtl. Schnüre, Wolle, buntes Seidenpapier,...
- Natur- oder Recycling-Materialien

Tipp:

Um diese Methode durchführen zu können, ist es wichtig, dass die Jugendlichen zu den eigenen spirituellen Orten hingeführt worden sind und sie eine Idee davon haben, was ein spiritueller Ort ist und welche spirituellen Orte sie selber haben.

Ablauf:

Zu Beginn dieser Methode sollen die Jugendlichen zu zweit oder dritt zusammen gehen und sich nochmals über die eigenen spirituellen Orte austauschen. Welche sind deine spirituellen Orte bzw. Kraftorte? Am Ende des Austausches sollte sich jede Person für einen spirituellen Ort entschieden haben, den sie gerne darstellen würde.

Anschließend geht es darum, dass jede/r Jugendliche einen persönlichen spirituellen Ort kreativ darstellt. Je nach Gruppe und persönlichen Vorlieben der anleitenden Person können unterschiedliche Materialien und kreative Methoden verwendet werden.

Hier sind einige Ideen:

- Malen mit Wasserfarben, Ölkreiden, Bunt- oder Filzstiften
- Zusätzliche Materialien wie Schnüre, Filz, Wolle, buntes Seidenpapier können verwendet werden
- Der Einsatz von Naturmaterialien (z.B. Muscheln, Steine, Blumen, Blätter)
- Der Einsatz von Recycling-Materialien (z.B. Klopapierrollen, Joghurt-Becher,...)

Die TN können malen und/oder basteln. Je nach Einsatz von Materialien und kreativen Methoden wird das Gestalten des eigenen spirituellen Ortes kürzer oder länger (30 Minuten bis 3 Stunden) dauern.

Bei genügend Vorlaufzeit kann die Aufgabenstellung bei einem Treffen davor erfolgen und die Jugendlichen sollen bis zum nächsten Mal die Materialien, die sie zur Gestaltung des eigenen spirituellen Ortes brauchen, selbst mitnehmen (z.B. Naturmaterialien, Recycling-Materialien). Wichtig dabei ist, dass sich die Jugendlichen gleich am ersten Tag in Kleingruppen über ihre spirituellen Plätze austauschen und jeder/jede den eigenen spirituellen Ort findet. Den Jugendlichen soll klar sein, was sie für das nächste Mal mitnehmen wollen.

Wichtig: Die Jugendlichen sollen die Freiheit haben, das auszudrücken, was sie für sich richtig empfinden. Alles ist richtig, es gibt kein Falsch.

6. ALLGEMEINE METHODEN

Auch die allgemeinen Methoden sind in drei unterschiedliche Schwierigkeitsgrade eingeteilt:

Leicht: 

Mittel : 

Schwer: 

6.1 KENNENLERNEN


Allgemein:


Wenn sich die TeilnehmerInnen noch nicht bekannt sind, sind Methoden zum Kennenlernen unerlässlich. Aber auch bei bereits untereinander vertrauten TeilnehmerInnen empfehlen sich einige Kennenlern- oder Lockerungsübungen. Denn solange den Beteiligten nicht klar ist: „Wie stehe ich zu den anderen, bzw. die anderen zu mir? Wie ist der Wissensvorsprung der anderen einzuschätzen?“, wird sich jede Person etwas zurückhalten. Ein „Miteinander-warm-Werden“ in einer neuen, nicht vertrauten Situation geschieht am leichtesten durch eine der folgenden Methoden. Außerdem sichern Übungen zur Aktivierung und Lockerung, dass die TeilnehmerInnen auch wirklich in der momentanen Situation ankommen können und konzentrierter bei der Sache sind. Deswegen sind aktivierende Methoden auch zwischen anspruchsvollen Teilen einer Kurseinheit zu empfehlen.


Methoden, die die Erwartungen und Wünsche der TeilnehmerInnen thematisieren, helfen den GruppenleiterInnen, Schwerpunkte zu setzen, die an die jeweilige Gruppe angepasst sind.

Im Folgenden steht „TN“ für „TeilnehmerInnen“ und „GL“ für „GruppenleiterInnen“.


Kennenlernen für TN, die einander unbekannt sind


	Luftballon-Namens-Kette	
10 min	Alle TN bekommen einen Luftballon und schreiben den eigenen Namen darauf. Die TN stehen im Kreis, schubsen die Ballons herum. Auf Zeichen der GL fängt jede Person einen Ballon und versucht sich rechts neben die auf dem Ballon erwähnte Person zu stellen.	<u>Ziel:</u> Kennenlernen der Namen, ins Gespräch Kommen
Ab 7 TN	<u>Hinweise:</u> Mehrere Wiederholungen sind sinnvoll.	<u>Material:</u> Ein Luftballon pro TN Wasserfeste Stifte


	Partner-Interview	
30 min	Jede/r TN sucht sich eine PartnerIn. Die Paare sollen sich ca. 15 min gegenseitig interviewen. Danach kommen alle Paare wieder im Plenum zusammen. Nun stellen sich die PartnerInnen gegenseitig anhand der Informationen vor.	<u>Ziel:</u> Kennenlernen, Fremddarstellung
Ab 6 TN	<u>Mögliche Fragen für die Interviews:</u> Name (Spitzname)? Alter? Geschwister? Schulischer und beruflicher Werdegang? Wohnort? Geburtsort? Freizeitgestaltung? Eigenschaften (positiv und negativ)? Urlaubsgestaltung? Erwartungen an die Gruppe?	<u>Material:</u> Merkzettel mit Fragen


	Alle zusammen, die...	
10 min	Die GL geben einen Impuls, den die TN möglichst rasch ausführen.	<u>Ziel:</u> Überblick über die Zusammensetzung der Gruppe bekommen Erstes „Warm werden“
Ab 10 TN	<u>Mögliche Impulse:</u> Alle diejenigen gehen zusammen, die Einzelkinder, „Älteste“, „Sandwichkinder“, „Jüngste“ sind Alle zusammen, die jeweils gleiche Augen-, Haar-, Sockenfarbe, ... haben Alle zusammen, die die gleiche Note in Mathe haben Alle nach Alter zusammen	

Kennenlernen für TN, die einander zumindest namentlich bekannt sind


	Kennenlernen mit Bildern	
20-30 min	Die GL legen die vorbereiteten Bilder auf. Die TN suchen sich jenes Bild aus, mit dem sie sich am besten identifizieren können. Anschließend zeigen alle TN ihr Bild im Plenum und begründen ihre Wahl kurz.	<u>Ziel:</u> Auseinandersetzung mit sich selbst Intensives Kennenlernen aller TN
Ab 5 TN		<u>Material:</u> Bilder (Landschaften, Blumen, verschiedene Menschen, Farben, Menschengruppen, verschiedene ausdrucksstarke Bilder etc.)


	Lüge oder Wahrheit	
30 min	Jede/r TN beantwortet vorgegebene Fragen, eine davon wird bewusst falsch beantwortet – die anderen TN müssen erraten, welche Antwort falsch ist.	<u>Ziel:</u> Bereits bekannte Menschen besser kennenlernen
Ab 5 TN	Mögliche Fragen: <ul style="list-style-type: none"> • Welches Spiel habe ich als Kind besonders gern gespielt? • In welchem Haus möchte ich am liebsten leben? • Wer war mit 14/15 mein Idol? • Was hat mich an meiner Volksschulzeit besonders gestört oder gefreut? 	<u>Material:</u> Ausgedruckte Fragen Stifte


	Symbolspaziergang	
30-40 min	Die TN haben die Aufgabe, während eines kleinen Spaziergangs im Freien einen Gegenstand zu suchen, der ihnen entspricht und etwas über ihre persönliche Lebenssituation aussagt. Anschließend werden die Symbole in Kleingruppen vorgestellt und erläutert.	<u>Ziel:</u> Kennenlernen von Wesensmerkmalen anderer TN Erleben, was anderen TN wichtig ist
Ab 5 TN		<u>Material:</u> Kein Material notwendig


	Würfelfhaus	
30 min	Auf einem großen Bogen Packpapier wird ein Haus gezeichnet (siehe Anhang: Würfelfhaus). Nacheinander darf jede/r TN zweimal würfeln, die erste Augenzahl bestimmt das Thema, die zweite Augenzahl das Stichwort. Anschließend erzählt die/der TN der Gruppe, was ihr/ihm zu diesem Stichwort einfällt.	<u>Ziele:</u> Genaueres Kennenlernen der einzelnen TN Meinungen und Erfahrungen anderer aus verschiedenen Lebensbereichen kennenlernen
Ab 3 TN	<u>Hinweis:</u> Eine Begrenzung der Redezeit ist sinnvoll. Wer beim ersten Wurf eine Sechs würfelt, darf sich das Thema aussuchen.	<u>Material:</u> Packpapierbogen Plakatstifte Zwei Würfel


6.2 WUPS (WARM UPS)


	Sesselbalance	
5 min	Jede/r TN stellt sich im Sesselkreis hinter einen Sessel und kippt diesen nach hinten bis der Sessel auf zwei Beinen steht. Auf das Signal der GL „hopp“ versuchen alle einen Sessel nach rechts zu wechseln, bei „hipp“ nach links.	<u>Ziel:</u> Aktivierung Konzentration und Zusammenarbeit fördern
Ab 10 TN	<u>Hinweise:</u> Durch Geschwindigkeitssteigerung kann der Schwierigkeitsgrad erhöht werden.	<u>Material:</u> Ein Sessel pro TN

	Gordischer Knoten	
10 min	Alle TN stehen im Kreis, schließen die Augen, strecken beide Hände in die Mitte und versuchen zwei andere Hände zu erwischen. Wenn alle Hände vergebend sind, Augen öffnen und versuchen den Knoten zu lösen, OHNE die Hände zu lösen.	<u>Ziel:</u> Lockerung Zusammenarbeit fördern
Ab 7 TN (je mehr desto besser)	<u>Hinweise:</u> Brillen absetzen und am besten auch Schuhe ausziehen.	<u>Material:</u> Kein Material notwendig


	Schlangenspiel	
10 min	Alle TN bilden eine Schlange, der „Kopf“ der Schlange versucht den „Schwanz“ zu fangen, die Schlange darf nicht abreißen. Danach können Kopf- und SchwanzspielerInnen ausgetauscht werden.	<u>Ziel:</u> Aktivierung, Auflockerung und Kooperation
Ab 5 TN	<u>Hinweise:</u> Bei zu vielen TN sollten mehrere kleine Schlangen gebildet werden.	<u>Material:</u> Ausreichend Platz


	Gesichter tasten	
20 min	Alle TN sitzen im Kreis. Eine/r Freiwillige/r lässt sich die Augen verbinden. Dann tauschen die TN die Plätze. Nun versucht die Blinde reihum die TN durch Abtasten der Gesichter zu erkennen. Jede/r TN merkt sich den Namen, den ihr/ihm die/der blinde TN zugeteilt hat. Wenn alle abgetastet und „erraten“ wurden, öffnet die/der Freiwillige die Augen und die TN sagen ihr/ihm, für wen sie gehalten wurden.	<u>Ziel:</u> Mit den Händen „sehen“ lernen Die TN an ihren Gesichtszügen erkennen. Berührungsängste abbauen
Ab 5 TN	<u>Hinweise:</u> Während dem Abtasten darf kein/e TN sprechen oder sich irgendwie zu erkennen geben. Die TN müssen einander bereits namentlich kennen.	<u>Material:</u> Augenbinden


	Ja-Nein-Spiel	
15 min	Alle TN bilden einen Sesselkreis. Ein/e beliebige/r TN (oder der GL) stellt eine Frage, die nur mit „ja“ oder „nein“ beantwortet werden kann. Jede/r TN, die/der die gestellte Frage mit „ja“ beantworten kann/muss, bleibt sitzen, jene TN, die mit „nein“ antworten, rutschen einen Platz nach rechts. Falls dort schon jemand sitzt, setzt sie/er sich eben auf deren/dessen Schoß. Bleibt ein Sessel frei, wird er aus dem Kreis entfernt. Dann stellt ein/e andere/r TN eine Frage.	<u>Ziel:</u> Berührungsängste abbauen
Ab 7 TN	<u>Hinweise:</u> Das Spiel ist beendet, wenn alle auf möglichst wenigen Sesseln sitzen.	<u>Material:</u> Ein Sessel pro TN

	Obstkörbchen	
15 min	Alle TN sitzen im Kreis, jede/r TN wählt eine Obstsorte. Ein/e freiwillige/r TN stellt sich in die Mitte und ein/e beliebige/r TN ruft eine Obstsorte. Die/der Freiwillige versucht, die/den gemeinte/n TN zu erwischen, bevor diese/r eine andere Obstsorte gerufen hat. Wenn ein/e TN erwischt wird, bevor sie/er eine andere Sorte nennen kann, kommt sie/er in die Mitte als Fänger/in.	<u>Ziel:</u> Aktivierung und Lockerung
Ab 10 TN	<u>Hinweise:</u> Statt Obstsorten können natürlich auch andere Kategorien verwendet werden.	<u>Material:</u> Ein Sessel pro TN


6.3 AUSKLANG-METHODEN


	Zeitwahrnehmung	
5-10 min	Die TN stellen sich im Kreis auf und schließen die Augen. Jede/r schätzt die Dauer von drei Minuten und setzt sich nach Ablauf möglichst lautlos auf den Boden. Die/der GL achtet darauf, wer wie knapp an den drei Minuten war.	<u>Ziel:</u> Lockerung Unterschied messbare Zeit / inneres Zeitgefühl feststellen
Ab 3 TN		<u>Material:</u> Uhr mit Sekundenanzeige

	Zeichne die stille Post	
10 min	Die TN sitzen im Kreis, in die gleiche Richtung gedreht, so dass jede/r den Rücken einer Person vor sich hat. Ein/e TN beginnt und zeichnet mit einem Finger ein einfaches Bild oder ein Wort auf den Rücken vor ihr/ ihm. Der/die letzte TN sagt das Wort laut oder benennt das Bild.	<u>Ziel:</u> Konzentration Körperwahrnehmung
Ab 7 TN		<u>Material:</u> Kein Material notwendig


	Murmellauf	
10 min	Die TN sitzen im Kreis. In einer Tonschale befindet sich eine Glasmurmel. Die Schale wird bewegt, sodass die Murmel im Kreis läuft. Nun soll die Schale im Kreis	<u>Ziel:</u> Ruhig werden


	herum gegeben werden, ohne dass die Murmel zur Ruhe kommt.	In der Gegenwart ankommen
Ab 7 TN	<p>Hinweise:</p> <p>Je nach Tempo verändert sich der Ton der Murmel. Jede TN darf ein bisschen experimentieren.</p> <p>Je nach Möglichkeit können auch Schalen aus verschiedenen Materialien ausprobiert werden.</p>	<p><u>Material:</u></p> <p>Schale (Holz, Ton, Glas,...)</p> <p>Murmel (Holz, Glas, Metall,...)</p>


	Bierdeckelgewicht	
15 min	<p>Je zwei TN bilden ein Paar und bekommen eine Decke. Eine/r der beiden TN legt sich auf den Rücken und schließt die Augen. Die Arme liegen neben dem Körper, die Beine sind ausgestreckt und überkreuzen sich nicht. Die/der andere legt ihrer/seiner Partnerin bzw. ihrem/seinem Partner einen Bierdeckel auf einen bestimmten Körperteil (z.B. auf das Knie, auf die Handfläche). Ziel ist es, mit geschlossenen Augen zu spüren, wo der Bierdeckel liegt. Nach ein paar Versuchen wird die Position gewechselt.</p>	<p><u>Ziel:</u></p> <p>Entspannung</p> <p>Körperwahrnehmung</p> <p>Aufmerksamkeit</p>
Ab 4 TN	<p>Hinweise:</p> <p>Es ist auch möglich, an mehreren Stellen gleichzeitig Bierdeckel aufzulegen.</p>	<p><u>Material:</u></p> <p>Bierdeckel (ev. auch Postkarten)</p> <p>Decken oder Matten</p>

	Verklingender Ton	
15 min	<p>Die TN sitzen im Kreis. Für die Übung ist es wichtig, eine angenehme, ruhige Atmosphäre zu schaffen.</p> <p>Die TN schließen die Augen und versuchen, ganz still zu sein. Die/der GL schlägt einmal laut auf die Triangel oder den Gong. Die TN sollen versuchen, den Ton möglichst lange zu hören. Wer den Ton nicht mehr hören kann, öffnet die Augen, bleibt aber still, bis alle die Augen geöffnet haben.</p>	<p><u>Ziel:</u></p> <p>Ruhig werden</p> <p>Genaues Hören</p> <p>Den Körper entspannen</p>
Ab 3 TN		<p><u>Material:</u></p> <p>Klangschale, Gong, Triangel, ...</p>

6.4 FEEDBACK- UND REFLEXIONSMETHODEN

	Heimfahrsituation	
30 min	Die TN besprechen in Kleingruppen, von der GL gestellte Impulsfragen. Wichtige Anliegen können auch noch ins Plenum getragen werden.	<u>Ziel:</u> Vorbereitung der TN auf die Rückkehr in den Alltag, bzw. auf den Start in eine neue Aufgabe
Ab 5 TN	<u>Mögliche Impulsfragen:</u> Wer/was erwartet mich zu Hause? Wem möchte ich was erzählen? Was nehme ich an Schwung, Ideen, ... mit und wie werden meine Eltern, Geschwister, FreundInnen, ... darauf reagieren?	<u>Material:</u> Kein Material notwendig

	Satt geworden	
30 min	Jede/r TN versucht, die folgenden Satzanfänge zu beantworten. Ich habe noch Hunger auf... Ich bin eigentlich satt, aber ich könnte noch etwas mehr vertragen von... Ich bin gut gesättigt. Am besten hat mir geschmeckt... Ich bin schon beim Verdauen von... Ich brauche jetzt eine Tablette gegen Völlegefühl, weil... Ich muss mir an irgendetwas den Magen verdorben haben. Vermutlich war es... Die Antworten werden in Kleingruppen oder im Plenum ausgetauscht.	<u>Ziel:</u> Persönliche Reflexion der Veranstaltung
Ab 5 TN	<u>Hinweis:</u> Je nach gewünschter Dauer teilt jede/r TN den anderen nur zwei ihrer/seiner Antworten mit.	<u>Material:</u> Kopierte Satzanfänge Schreibzeug

	Blitzlicht	
10 min	Jede/r TN sagt kurz, wie es ihr/ihm in der Kleingruppe oder während des Abends gegangen ist und wie es ihr/ihm gefallen hat.	<u>Ziel:</u> Einholen eines knappen Feedbacks
Ab 5 TN		<u>Material:</u> Kein Material notwendig

7. QUELLENVERZEICHNIS

Bender Christine, 2006, „Alles, was Odem hat, lobe den Herrn... – Vorschläge für Übungen mit dem Atem“ in der Zeitschrift für christliche Spiritualität und Lebensgestaltung, Ausgabe „Atmen“, Heft 4/2006

Erlenkötter Andreas 2000, <http://www.dasvermaechtnis.de/stonehenge.html>, 18.10.2011

Fleischmann Christoph, „Unterwegs im christlich-islamischen Dialog“

Fuchs Gotthard, 2006, „Luft, die alles füllet – Spirituelle Wertkunde“ in der Zeitschrift für christliche Spiritualität und Lebensgestaltung, Ausgabe „Atmen“, 32 Jg. Heft 4/2006

Gaab Judith, 2003, „Spirituelle Wahrnehmung und Erfahrung sakraler Räume. Ein Übungsweg“, in der Zeitschrift für christliche Spiritualität und Lebensgestaltung, Ausgabe „Raum und Wohnen“, Heft 1/2003

Garth Maureen, 1996, „Der innere Garten – Phantasie Reisen für Kinder und Erwachsene“, Aurum Verlag

Georges Karl Ernst, 1998, Ausführliches lateinisch-deutsches Handwörterbuch. Hannover 1879 (Nachdruck Darmstadt 1998), Band 2, Sp. 3049.

S'chi-Archimandrit 2006, „Vom Atem in der orthodoxen Überlieferung“ in der Zeitschrift für christliche Spiritualität und Lebensgestaltung, Ausgabe „Atmen“, 32 Jg. Heft 4/2006

Schelander-Glaser Ruth, 2008 „Interreligiöses Lernen“, Edition Tandem

Sharon Janis, 2009; Spiritualität für Dummies (Ihr Leitfaden zu Besinnung, Gelassenheit und vollkommener geistiger Stärke); Wiley-Vch Verlag GmbH & Co. KGaA

Sucinta Bhikkhuni, 2003, „Gerade so wie ein Vogel mit seinen Flügeln ... Zur Bedeutung von Hauslosigkeit für das spirituelle Leben im Buddhismus“ in der Zeitschrift für christliche Spiritualität und Lebensgestaltung, Ausgabe „Raum und Wohnen“, Heft 1/2003

Uhde Bernhard, 2011, West-Östliche Spiritualität, Freiburg

Westwood Jennifer 1996, „Sagen, Mythen, Menschheitsrätsel“, Frederking & Thaler Verlag; http://www.kraftort.org/Weltweit/Australien/Ayers_Rock/ayers_rock.html am 18.10.2011

Zill Burkhard, 2006, „Atemzählen – Eine Grundübung im Zen“ in der Zeitschrift für christliche Spiritualität und Lebensgestaltung, Ausgabe „Atmen“, 32 Jg. Heft 4/2006

Zahrnt, Heinz, 1991, „Geistes Gegenwart. Die Wiederkehr des Heiligen Geistes“, Piper, München-Zürich 1991; (Serie Piper 165)

8. BILDNACHWEIS

Abb. 1: <http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/6/6c/SkocjanCaves.JPG/320px-SkocjanCaves.JPG> am 28.11.2011; Foto: Jabbi

Abb. 2: Freie Handzeichnung von Bettina Schmidt; nachempfunden der Abbildung http://www.park-skocjanske-jame.si/images/zemljevid_prerez_ger.jpg

Abb. 3: http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/0/0f/Stonehenge%2C_Salisbury_retouched.jpg/800px-Stonehenge%2C_Salisbury_retouched.jpg am 18.10.2011

Abb. 4: <http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/e/e5/GobeklitepeHeykel.jpg/150px-GobeklitepeHeykel.jpg> am 28.11.2011;

Abb. 5: http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/a/af/All_Gizah_Pyramids.jpg am 18.10.2011; Foto: Ricardo Liberato

Abb. 6:

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/e/e4/Kibo_summit_of_Mt_Kilimanjaro_001.JPG am 28.11.2011; Foto: Yosemite

Abb. 7: http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/9/95/Palenque_8.jpg am 18.10.2011; Foto: Peter Andersen

Abb. 8: http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/c/c9/Grand_Canyon_%283%29.jpg/160px-Grand_Canyon_%283%29.jpg am 28.11.2011; Foto: Tenji

Abb. 9: http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/4/46/Nazca_colibri.jpg am 18.10.2011; Foto: Bjarte Sorensen

Abb. 10: <http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/8/8d/TaiShan.jpg> am 18.10.2011; Foto: David Turner

Abb. 11: Copyright by Bettina Schmidt (2002)

Abb. 12: http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/1/1a/Uluru_Australia%281%29.jpg am 18.10.2011; Foto: Thomas Schoch

Abb. 13: <http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/9/9c/Klagemauer.jpg/320px-Klagemauer.jpg> am 28.11.2011; Foto: Michimaya

Abb. 14: http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/e/e6/Jerusalem_Holy_Sepulchre_BW_23.JPG/320px-Jerusalem_Holy_Sepulchre_BW_23.JPG; Foto: Berthold Werner

Abb. 15: http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/3/3f/Felsendom_mit_Kettendom_vom_S%C3%BCden.JPG/180px-Felsendom_mit_Kettendom_vom_S%C3%BCden.JPG am 28.11.2011; Foto: Orientalist 2006

Abb. 16: http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/f/f6/Taiz%C3%A9_prayer.JPG/320px-Taiz%C3%A9_prayer.JPG am 28.11.2011; Foto: Damir Jelic

Abb. 17: Coypright by Bettina Schmidt (2011)

Abb. 18: http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/1/17/Supplicating_Pilgrim_at_Masjid_Al_Haram._Mecca%2C_Saudi_Arabia.jpg am 18.10.2011, Foto: Ali Mansuri

Abb. 19: <http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/2/28/Buddhabodhgaya.jpg> am 18.10.2011; Foto: Feba

Abb. 20: http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/9/9b/Babasteve-View_of_Varanas_i_from_the_Ganges.jpg/320px-Babasteve-View_of_Varanas_i_from_the_Ganges.jpg am 28.11.2011; Foto: By Steve Evans

Abb. 21: http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/5/51/Babasteve-ganges_water.jpg/160px-Babasteve-ganges_water.jpg am 28.11.2011; Foto: By Steve Evans

Abb.22: http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/a/a1/Kumbh_Mela2001.JPG/320px-Kumbh_Mela2001.JPG am 28.11.2011; Foto: Yosarian

Abb. 23:

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/c/cd/Jerusalem_Western_Wall_BW_1.JPG am 28.11.2011; Foto: Berthold Werner

Abb. 24: http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/e/ee/Prayer_Papers_in_the_Western_Wall.jpg/183px-Prayer_Papers_in_the_Western_Wall.jpg; am 28.11.2011; Foto: Foto: Yarin Kirchen

9. ANHANG

9.1 ANHANG: BEIPACKZETTEL

SPIRICACHE Versteck - Bitte lesen

Hurra, Du hast einen Spiricache entdeckt!

Beabsichtigt oder nicht!

Warum liegt hier dieser Behälter? Was sollen all die Zettel darin?

Dieser Behälter ist Teil eines Spieles, das sich „Spiricache“ nennt. Das Spiel besteht darin, an einem Ort mit spiritueller Bedeutung einen „Schatz“ mit Gebeten, Liedtexten oder Sprüchen zu verstecken und dessen GPS Koordinaten auf spiricache.at zu veröffentlichen, sodass andere diesen im Rahmen einer „Schatzsuche“ finden können.

Die einzigen Regeln sind: Wenn du ein Gebet aus dieser Schatzkiste entnimmst, musst du auch eines hineingeben und solltest deinen Besuch in das Notizbuch eintragen. (Gruppenname, Datum, Uhrzeit)

WENN DU DEN SPIRICACHE DURCH ZUFALL GEFUNDEN HAST

Super! Mach doch einfach mit! Wir bitten dich nur um Folgendes:

- Bitte verstecke den Behälter nicht woanders und mach ihn nicht kaputt. Der wahre Wert liegt im Finden des Behälters und im Austausch der Gedanken mit allen anderen, die diesen Behälter noch finden werden.
- Wenn Du willst, entnimm etwas aus dem „Schatz“. Gib aber dann bitte auch ein Gebet/Liedtext/Spruch von dir hinein und trage deinen Besuch im Notizbuch ein.
- Wenn möglich, lass uns wissen, dass du den Behälter gefunden hast, indem du dich auf spiricache.at meldest (unter „Kommentar“).

Besuche unsere Website, wenn du mehr wissen willst oder Kommentare hast:

www.spiricache.at

Wenn dieser Behälter auf privatem Grund und Boden liegt und du möchtest, dass er entfernt wird, teile uns dies bitte mit. Wir entschuldigen uns schon im Voraus dafür.

Spiricache ist eine Aktion der Katholischen Jugend der Erzdiözese Wien (wien.kjweb.at) und des Weltdorfs St. Gabriel der Steyler Missionare (www.weltdorf.at).

9.2 ANHANG: WÜRFELHAUS

1. Religion		2. Schule		3. Freizeit	
1 Gottesdienst	2 Vorbilder	1 Mitschülerin	2 Traum-beruf	1 Mode	2 Hobby
3 Religions- unterricht	4 Tischgebet	3 Lehrerin	4 Klassen- klima	3 Ferien	4 Sport
5 Bibel	6 Kirche	5 neue Ideen	6 Noten	5 Computer	6 Was tun?
4. Familie		6	5. Freundeskreis		
1 Mutter	2 Geschwis- ter		1 Ich	2 Freund- schaft	
3 Vater	4 Großeltern		3 Liebe	4 Konflikte	
5 Feste	6 ideale Familie	5 Feste	6 Gruppe		

9.3 ANHANG: SPIRITUELLE ORTE RUND UM DIE WELT

Europa

Škocjan-Höhlen / Slowenien

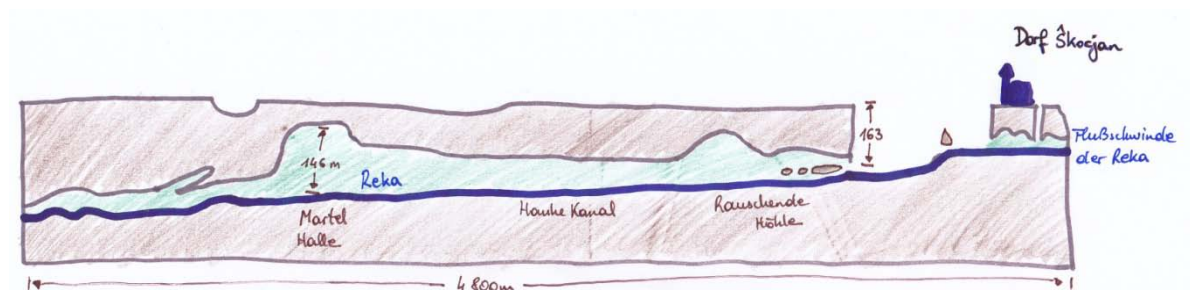
Die Höhlen von Škocjan wurden wegen ihrer herausragenden Bedeutung für das Weltnaturerbe im Jahr 1986 in die UNESCO-Liste des Welterbes aufgenommen. Damit erkannte das internationale Fachpublikum die herausragende Bedeutung der Höhlen als eines der Juwelen auf dem Planeten Erde an.

Archäologische Forschungen haben erwiesen, dass die Höhlen und deren Umgebung bereits seit der Vorgeschichte – von der Mittelsteinzeit, Jungsteinzeit, Bronze- und Eisenzeit über Antike und Mittelalter – somit über 5000 Jahre bewohnt waren. (<http://www.park-skocjanske-jame.si/ger/hohlen.shtml>)

Durch Regenwasser und Flüsse wird das Kalkgestein gelöst. Es entstehen Höhlen und Dolinen – große Trichter in der Landschaft. Im ersten Abschnitt der Kalksteinschichten fließt die Reka (das ist auch das slowenische Wort für *Fluss*) noch oberirdisch durch eine 4 km lange Schlucht. Vor einigen 100.000 Jahren stürzten Höhlendecken über dem Fluss ein. Dadurch entstanden die Einsturzdolinen Großes Tal (*Velika dolina*, 165 m tief) und Kleines Tal (*Mala dolina*, 120 m tief). In der Sohle des Großen Tals versickert die Reka endgültig. Die Höhlen selbst bestehen flussabwärts u. a. aus der Okroglica, der Rauschenden Höhle (*Šumeča jama*), dem Hanke-Kanal (*Hankejev kanal*), der Martelhalle (*Martelova dvorana*) und dem Zaliti-Kanal. Außerdem zählen die Stille Höhle (*Tiha jama*), die Tominc-Höhle (*Tominčeva jama*) und die Schmidl-Halle zum Höhlensystem, deren Gänge insgesamt 6 km lang sind. Die Höhendifferenz zwischen dem höchsten Eingang (Okroglica) und dem tiefsten Punkt (Siphon) beträgt 205 m. Die größte Halle ist die Martelhalle mit 308 m Länge, einer Höhe von bis zu 146 m und einer maximalen Breite von 123 m. Sie hat ein Volumen von 2,1 Millionen m³. (wikipedia.de)



(Abb. 1: Škocjan-Höhlen)



(Abb. 2: Querschnitt der Höhlen von Škocjan)

Stonehenge / England

Auch wenn man die Steine nicht berühren darf, so geht doch nichts von der Faszination dieses Ortes verloren. Stonehenge ist keineswegs die größte oder die am aufwendigsten errichtete prähistorische Anlage Großbritanniens. Aber keines von allen ist bekannter, wird eingehender studiert und beschäftigt die Phantasie und die wissenschaftlichen Spekulationen in höherem Maße als Stonehenge. Dieses außergewöhnliche Monument ist aus sogenanntem Blaustein, einer bläulichen Dolerit-Art, und Sarsenstein gebaut, einem Sandstein, der härter ist als Granit. Die Steinblöcke lassen sich zu einem Steinbruch in Wales, etwa 200 Kilometer nordwestlich der Ebene von Salisbury, zurückverfolgen. Da zur Zeit des Baus Wagen mit Rädern in England unbekannt waren, gehört der Transport dieser Kolosse - von denen einige bis zu 50 Tonnen wiegen - über derartige Entfernungen zu den verblüffendsten Leistungen und hat zu vielen Mutmaßungen geführt. Eine Datierung der Errichtung ist nicht möglich, es wird vermutet, dass es ab 3100 v. Chr. in vier Etappen gebaut wurde. (Erlenkötter 2000)



(Abb. 3: Stonehenge)

Naher Osten

Göbekli Tepe / Türkei

Göbekli Tepe (dt. ‚Hügel mit Nabel‘) ist ein vor ca. 12.500 Jahren errichtetes Bergheiligtum, bei dem es sich um die derzeit älteste bekannte Tempelanlage der Welt handelt. Die Anlage befindet sich auf dem höchsten Punkt eines langgestreckten Bergzugs etwa 15 km nordöstlich der Stadt Şanlıurfa im Südosten der heutigen Türkei. Wenn man bedenkt, dass gerade erst die Eiszeit vorbei war und Steinwerkzeuge noch die einzigen Werkzeuge waren, werden die vielen Verzierungen noch erstaunlicher. (wikipedia.de)



(Abb. 4: Göbekli Tepe/ Verzierung)

Afrika

Pyramiden von Gizeh / Ägypten

Die Pyramiden von Gizeh in Ägypten gehören zu den bekanntesten und ältesten erhaltenen Bauwerken der Menschheit. Sie befinden sich am westlichen Rand des Niltals, etwa acht Kilometer südwestlich der Stadt Gizeh (Gîza). Sie sind das einzige erhaltene der sieben Weltwunder der Antike. Seit 1979 zählen die Pyramiden von Gizeh zum Weltkulturerbe. (wikipedia.de)



(Abb. 5: Pyramiden von Gizeh)

Kilimanjaro / Tansania

Der Kilimanjaro ist mit 5.893 m (offiziell: 5.895 m) Höhe über dem Meeresspiegel das höchste Bergmassiv Afrikas. Das Massiv im Nordosten von Tansania hat mit dem Kibo den höchsten Berg des afrikanischen Kontinents. 1987 wurde die Landschaft von der UNESCO zum Weltnaturerbe erklärt. (*wikipedia.de*)



(Abb. 6: Kilimajaro)

Nordamerika

Palenque / Mexiko

Palenque war eine bedeutende Stadt der Maya. Sie liegt im heutigen mexikanischen Bundesstaat Chiapas und gehört seit 1987 zum UNESCO-Weltkulturerbe. In der Nähe der Ruinen liegt die moderne Siedlung Palenque, die der alten Stadt ihren heutigen Namen verliehen hat. Das in der Nähe der Grabungsstätte wohnende Volk der Lacandonen wird als direkter Nachkomme der ehemaligen



Bewohner des alten Palenque betrachtet.

Der historische Name Palenques lautete vermutlich *Lakamha'* (zu deutsch etwa „Großes Wasser“), während das von der Stadt beherrschte Gebiet mit *B'aakal* („Knochen“) bezeichnet wurde. (*wikipedia.de*)

(Abb. 7: Palenque)

Grand-Canyon-Nationalpark / USA

Im Grand-Canyon-Nationalpark liegt der größte Teil des Grand Canyon, einer steilen, etwa 450 Kilometer langen Schlucht im Norden des US-Bundesstaats Arizona, die während Jahrtausenden vom Colorado River ins Gestein des Colorado-Plateaus gegraben wurde.

Der Canyon zählt zu den großen Naturwundern auf der Erde und wird jedes Jahr von rund fünf Millionen Menschen besucht. (*wikipedia.de*)



(Abb. 8: Grand Canyon)

Südamerika

Nazca / Peru

Linien in der Wüste - Zwischen der Pazifikküste und den Anden liegt ein rund 520 km² großes Gebiet, wo Hunderte gerader Linien, gigantische geometrische Muster und riesige Tierdarstellungen das "größte Skizzenbuch der Welt" bilden.

Sämtliche Nazca-Linien und -Figuren sind durch Entfernen der dunklen Steine entstanden, so daß der hellere Untergrund sichtbar wurde. Dies geschah vermutlich per Hand, denn man hat keinerlei Hinweise gefunden, die auf den Einsatz von Zugtieren schließen lassen.



(Abb. 9: Nazca Linien, Kolibri, ca. 90m lang)

Zahllose Linien unterschiedlicher Länge und Breite - manche über 8 Kilometer, eine sogar 65 Kilometer lang - erstrecken sich in alle Himmelsrichtungen und kreuzen sich oft anscheinend zufällig. Riesige Rechtecke, Dreiecke und Trapeze erwecken den Eindruck, es handle sich um Start- oder Landebahnen eines Flughafens, während die kolossalen Zeichnungen von gigantischen Tieren (Affen, Vögeln und Walen) und abstrakten Formen das Kreuz und Quer der Linien teilweise durchbrechen. Durch die enorme Größe sind sie nur aus großer Entfernung zu erkennen. (wikipedia.de)

Angkor / Kambodscha

Angkor ist eine Region in Kambodscha, die vom 9. bis zum 15. Jahrhundert das Zentrum des historischen Khmer-Königreiches Kambuja bildete. Die Errichtung vieler Rückhaltestauseen (östlich Chinas) im 10. Jahrhundert brachte so viel Reichtum, dass das Khmer-Reich gewaltige Tempelanlagen errichten konnte. Laut UNESCO sind sie 400 km² groß, so groß wie das ganze Wiener Stadtgebiet. (wikipedia.de)

Iguazú-Wasserfälle / Brasilien und Argentinien

Die Iguazú-Wasserfälle (portugiesisch: *Cataratas do Iguazu*; spanisch: *Cataratas del Iguazú*) sind die Wasserfälle des Flusses Iguazu/Iguazú an der Grenze zwischen dem brasilianischen Bundesstaat Paraná und der argentinischen Provinz Misiones.

Die Iguazú-Wasserfälle bestehen aus 20 größeren sowie 255 kleineren Wasserfällen auf einer Ausdehnung von 2,7 Kilometern. Einige sind bis zu 82 Meter, der Großteil ist 64 Meter hoch. Die Wassermenge an den Fällen schwankt von 1500 m³/s bis über 7000 m³/s.

Der Mythos der Guarani erzählt die Wasserfälle als Werk des vor Eifersucht rasenden Gottes Mboi oder Boi. Der bösertige und rachsüchtige Gott in Form einer Riesenschlange verlangte jedes Jahr eine Jungfrau. Einmal floh die Auserwählte gemeinsam mit ihrem Geliebten mit dem Kanu flussabwärts. (M)Boi bemerkte dies jedoch und schlug voller Zorn eine Schlucht in das Flussbett. Die Seele des Mädchens blieb in einem Felsen am Fuße des Wasserfalles gefangen und von ihm für immer getrennt, ihr Geliebter verwandelte sich daraufhin in einen Baum am Ufer des Teufelschlundes, wo er diesen Felsen im Auge behielt. (wikipedia.de)

Asien

Tài Shān / China

Der Tài Shān (chinesisch 泰山) ist ein Berg in der Volksrepublik China. Mit einer Höhe von 1.545 Metern ist der Tài Shān keineswegs der höchste, wohl aber der berühmteste von den fünf heiligen Bergen des Daoismus. Seit 1987 gehört der Berg zum Weltkulturerbe der UNESCO.

Um den Gipfel dieses Berges zu erreichen, gibt es die Möglichkeit, zu Fuß zu gehen, denn auf den Berg führt eine 9 km lange Treppe mit insgesamt 6293 Stufen, mit welcher der Höhenunterschied von 1350 m überwunden werden kann. Am Aufstieg kommt man bei zahlreichen Toren, Hallen und Palästen vorbei. Jeder Treppenabschnitt zwischen zwei jeweiligen Toren oder Pavillons hat eine eigene Bezeichnung. Im Jahr 2003 bestiegen ca. 6 Mio. Touristen den Berg, er gilt damit als einer der meistbestiegenen Berge der Welt. (*wikipedia.de*)



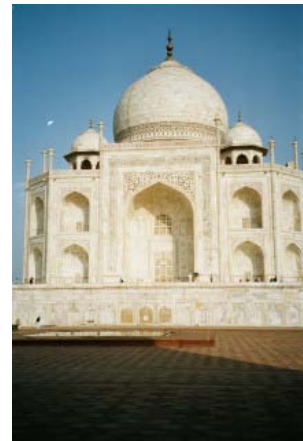
(Abb. 10: Tài Shān)

Taj Mahal / Indien

Das Taj Mahal („Krone des Ortes“ bzw. „Kronen-Palast“) ist ein 58 m hohes und 56 m breites Mausoleum (Grabmoschee), das in Agra in Indien auf einer 100 m × 100 m großen Marmorplattform errichtet wurde. Der Großmogul Shah Jahan ließ das Taj Mahal zum Gedenken an seine im Jahre 1631 verstorbene Hauptfrau Mumtaz Mahal (*Arjumand Bano Begum*) erbauen.

Der Bau des Taj Mahal dauerte 23 Jahre und beteiligt waren über 20.000 Handwerker aus vielen Teilen Süd- und Zentralasiens und verschiedene Architekten. Das Taj Mahal besteht aus Baumaterialien, die aus vielen Teilen Indiens und Asiens herangeschafft wurden. Über 1.000 Elefanten wurden zum Transport herangezogen, 28 verschiedene Arten von Edelsteinen und Halbedelsteinen wurden in den Marmor eingefügt.

Eine Legende besagt, dass nach Vollendung des Bauwerks allen beteiligten Handwerkern eine Hand abgehackt worden sein soll und die Architekten hingerichtet wurden, um andere Herrscher am Nachahmen zu hindern. (*wikipedia.de*)



(Abb. 11: Taj Mahal)

Australien

Great Barrier Reef

Das Great Barrier Reef (englisch für *Großes Barriereriff*) vor der Küste Australiens ist das größte Korallenriff der Erde. Im Jahre 1981 wurde es von der UNESCO zum Weltkulturerbe erklärt und wird manchmal als eines der sieben Weltwunder der Natur bezeichnet. Am 11. Juni 1770 entdeckte der britische Seefahrer James Cook das Große Barriereriff, als er während seiner ersten Südseereise (1768–1771) dort mit seinem Schiff *HMS Endeavour* auf Grund lief.

Das Great Barrier Reef bildet mit seinen 359 Hart-Korallenarten die größte von Lebewesen geschaffene Struktur auf der Erde. Es bietet Lebensraum für eine Vielzahl von weiteren Arten, unter anderem sind dort 80 Arten von Weichkorallen und Seefedern (siehe Nesseltiere), 1.500 Fischarten, 1.500 Schwammarten, 5.000 Arten von Weichtieren, 800 Arten von Stachelhäutern wie zum Beispiel See-sterne, 500 verschiedene Arten von Seetang und 215 Vogelarten heimisch.

Man findet im Great Barrier Reef sechs von insgesamt sieben weltweit vorkommenden Arten von Meeresschildkröten. Darunter sind auch die vom Aussterben bedrohten unechten Karettschildkröten und die pazifischen Suppenschildkröten, die das Riff zur Eiablage nutzen. Ebenfalls vom Aussterben bedroht sind die dort lebenden Dugongs (Seekühe). Ferner nutzen – neben weiteren dort vorkommenden Walarten – die nahe der Antarktis lebenden Buckelwale die warmen Gewässer zum Gebären ihrer Jungen. (*wikipedia.de*)

Uluru oder Ayers Rock

Im Jahre 1875 entdeckte William Goose, der als stellvertretender Landvermessungs-General das australische Northern Territory erforschte, südlich von Alice Springs eine Reihe haubenförmiger Steinhügel. Den eindrucksvollsten, einen riesigen und imposanten Monolithen aus rotem Sandstein, nannte er Ayers Rock – zu Ehren des australischen Premierministers Sir Henry Ayers. Goose wusste damals nicht, dass der Sandstein-Inselberg, der bei Sonnenauf- und -untergang faszinierende Farben annimmt, von den Aborigines bereits seit langem einen anderen Namen hatte: ULURU.

Der riesige Monolith überragt die ihn umgebende Wüstenlandschaft um 335 Meter und bildet mit einem Umfang von 9 Kilometern einen Scheidepunkt der Dreamtime-Pfade der Aborigines. Jeder Riss und jede Spalte, jede Vertiefung, Zerklüftung, jede Erhebung und jede Verwerfung hat für die Aborigines ihre eigene Bedeutung. Die Wasser-spuren an einer Stelle waren das Blut der verhassten und bösen Schlangen-Leute, die in einer berühmten Dreamtime-Schlacht besiegt wurden. Die Löcher des Felsblockes waren die Augen eines toten Feindes, die Erhebung an einem anderen Felsen war die Nase eines schlafenden Ahnen. Und für jede einzelne Höhle des Berges hatten (haben) die Aborigines in ihren Ritualen eine eigene Bedeutung. (*Westwood 1996*)



(Abb. 12: Uluru – Ayers Rock)

9.4 ANHANG: SPIRITUELLE ORTE DER WELTRELIGIONEN

Jerusalem

Die heilige Stadt Gottes:

Jerusalem sollte die heiligste aller heiligen Städte der Welt sein, denn innerhalb ihrer alten Stadtmauern, die Suleiman der Prächtige vor vierhundert Jahren errichten ließ, liegen drei der wichtigsten Heiligtümer der großen monotheistischen Religionen: die **Klagemauer**, die **Grabeskirche** und der **Felsendom**. Judentum, Christentum und Islam treffen und vermischen sich in dieser Stadt, die ein Zeugnis ihrer gemeinsamen Wurzeln ist. (*wikipedia.de*)



(Abb.13: Klagemauer)



(Abb. 14: Grabeskirche)



(Abb. 15: Felsendom)

Christentum

Grabeskirche / Jerusalem

Als Grabeskirche oder Kirche vom Heiligen Grab wird die Kirche in der Altstadt Jerusalems bezeichnet, die sich an der überlieferten Stelle der Kreuzigung und des Grabes Jesu befindet.

Heute ist die Grabeskirche in der Hand sechs christlicher Konfessionen: Die Hauptverwaltung der Kirche haben die Griechisch-Orthodoxe, die Römisch-Katholische Kirche, vertreten durch den Franziskaner-Orden, und die Armenische Apostolische Kirche inne. Im 19. Jahrhundert kamen die Syrisch-Orthodoxe Kirche von Antiochien, die Kopten und die Äthiopisch-Orthodoxe Tewahedo-Kirche hinzu. Sie bekamen nur einige kleinere Schreine und Aufgaben zugeteilt, die Äthiopier leben in einer kleinen Gruppe nur auf einem Dach der Kirche. (*wikipedia.de*)

Bethlehem / Westjordanland

Bethlehem ist eine Stadt im Westjordanland mit 29.930 Einwohnern. Die Stadt gehört zu den Palästinensischen Autonomiegebieten und grenzt im Norden an Jerusalem. Für die 2,1 Mrd. Christen ist die Stadt von besonderer Bedeutung, weil sie der Überlieferung nach als der Geburtsort von Jesus Christus gilt. (*wikipedia.de*)

Taizé / Frankreich

Die Communauté de Taizé (*Gemeinschaft von Taizé*) ist ein internationaler ökumenischer Männerorden in Taizé, ungefähr zehn Kilometer nördlich von Cluny, Frankreich. Bekannt ist sie vor allem durch die in Taizé und verschiedenen anderen Orten ausgerichteten ökumenischen Jugendtreffen, zu denen allein nach Taizé jährlich etwa 200.000 Besucher vieler Nationalitäten und Konfessionen kommen. (*wikipedia.de*)



(Abb. 16: Taizé-Gebet)

Heute zählt die Communauté de Taizé an die hundert Brüder, Katholiken und Mitglieder verschiedener evangelischer Kirchen. Sie stammen aus über fünfundzwanzig Ländern. Durch ihr Dasein selbst ist die Communauté ein konkretes Zeichen der Versöhnung unter gespaltenen Christen und getrennten Völkern. (http://www.taize.fr/de_article6599.html)

Seit ihren Anfängen hatte die Communauté zwei Ziele: im Gebet in Gemeinschaft mit Gott leben und Verantwortung übernehmen, um Sauerteig des Friedens und des Vertrauens in der Menschheitsfamilie zu sein. In den gemeinsamen Gebeten, bei Gesang, Stille und persönlichem Nachdenken kann man sich der Gegenwart Gottes im eigenen Leben öffnen, inneren Frieden und einen Sinn fürs Leben suchen, neue Kraft schöpfen.

(http://www.taize.fr/de_article5501.html)



(Abb. 17: Jugendliche in Taizé)

Islam

Felsendom/ Jerusalem

Der Felsendom ist ein prächtiger Sakralbau des Islams in Jerusalem. Er ist das wohl bekannteste Wahrzeichen Jerusalems und eines der Hauptheiligtümer des Islam. Er befindet sich auf dem Tempelberg im südöstlichen Teil der Altstadt von Jerusalem. Der Felsendom ist der älteste islamische Sakralbau und stellt ein Meisterwerk der islamischen Baukunst dar.

Der Kuppelbau wurde über dem Felsen (*Sachra*) errichtet, auf welchem Abraham der biblischen Legende nach seinen Sohn Isaak zu opfern bereit war und wo die Himmelfahrt Mohammeds stattgefunden haben soll. Er ist ursprünglich – und auch heute – nicht als Moschee, sondern als ein Schrein beziehungsweise eine Kuppel verstanden worden. (*wikipedia.de*)

Mekka / Saudi-Arabien

Mekka ist eine Stadt mit 1.484.858 Einwohnern (Stand 2010) im westlichen Saudi-Arabien. Mekka ist die Geburtsstadt Mohammeds, des Propheten des Islams, und die heiligste Stadt der Muslime. Jedes Jahr pilgern drei Millionen Muslime zur Haddsch zu diesem Wallfahrtsort, während Nicht-Muslimen das Betreten der Stadt traditionell verboten ist.



(Abb. 18: Die Kaaba nach dem Freitagsgebet)

Das wichtigste Wallfahrtsziel bildet die Kaaba, ein fensterloses, würfelförmiges Gebäude im Hof der Hauptmoschee, das nach islamischer Auffassung erstmals vom Propheten Adam erbaut und dann vom Propheten Abraham wiedererbaut wurde. Historisch gesichert ist, dass die Kaaba schon in vorislamischer Zeit ein zentrales Heiligtum der arabischen Stämme des Umlandes war. In ihrer südöstlichen Ecke befindet sich ein schwarzer Stein – möglicherweise ein Hadschar (Meteorit) –, den der Überlieferung nach der Prophet Abraham vom Engel Gabriel empfang. (*wikipedia.de*)

Buddhismus

Siddhartha Gautama Buddha gab den buddhistischen Gläubigen ebenfalls vier heilige Stätten in Indien als Ziele von Pilgerfahrten. Sein Geburtsort Lumbini, Sarnath, wo er zum ersten Mal lehrte, den Ort seiner Erleuchtung Bodhgaya und sein Todesort Kushinagar. (*wikipedia.de/ Wallfahrten*)

Bodhgaya / Indien

Bodhgaya (Hindi: **बोधगया**, Bodhgayā, wörtlich „Ort der Erleuchtung“, von: *bodhi* = Erleuchtung) ist eine kleinere Stadt, die etwa 96 km von Patna entfernt im nordindischen Bundesstaat Bihar liegt. Sie liegt im Distrikt Gaya.

Bodhgaya ist seit 1953 ein internationales buddhistisches Pilgerzentrum. Buddhisten aus Vietnam, Sri Lanka, Thailand, Burma, Tibet, Bhutan und Japan errichteten in Bodhgaya zahlreiche Klöster und Tempel. Eine riesengroße Statue des Buddha in Meditationshaltung und lebensgroße Statuen seiner Schüler (aufrecht stehend) aus grauem Stein befinden sich ebenfalls in Bodhgaya. Die Statue wurde im Jahr 1989 vom Dalai Lama enthüllt. 2002 wurde der Ort in die Liste des Weltkulturerbes der UNESCO aufgenommen. (*wikipedia.de*)



(Abb. 19: Buddhastatue in Bodhgaya)

Die Buddha-Statuen von Bamiyan / Afghanistan

Die Buddha-Statuen von Bamiyan waren einst die größten stehenden Buddha-Statuen der Welt. Sie befanden sich bis zur Zerstörung durch die Taliban im März 2001 im 2500 Meter hoch gelegenen Tal von Bamiyan, das sich im Zentrum Afghanistans befindet und von der UNESCO als Weltkulturerbe gelistet ist. Die beiden größten und bekanntesten dieser Statuen waren 53 beziehungsweise 35 m hoch. Daneben wurde eine ganze Reihe von weiteren, kleineren Buddha-Statuen in die dortige Felsklippe eingearbeitet. Sie sind historische Zeugnisse einer dort etwa vom 3. bis zum 10. Jahrhundert praktizierten, in ihrer Art einzigartigen buddhistischen Kunst. Mittlerweile wurden die Nischen der Statuen abgesichert und ihre Trümmer geborgen. Es gibt Bestrebungen die Statuen wieder aufzubauen. Diesbezüglich wurden auch Hilfsgelder zugesichert, ohne dass jedoch ein konkreter Beschluss gefasst wurde. (*wikipedia.de*)

Hinduismus

Varanasi / Indien

Varanasi, auch Benares oder Kashi genannt, ist eine Stadt im indischen Bundesstaat Uttar Pradesh. Sie liegt am Ganges und hat rund 1,1 Millionen Einwohner (Volkszählung 2001). Varanasi ist eine der ältesten Städte Indiens und gilt als heiligste Stadt des Hinduismus.

Varanasi gilt als Stadt des Gottes Shiva Vishwanat ("Oberster Herr der Welt") und als eine der heiligsten Stätten des Hinduismus. Seit mehr als 2.500 Jahren pilgern Gläubige in die Stadt, die zudem ein Zentrum traditioneller hinduistischer Kultur und Wissenschaft ist.



(Abb. 20: Varanasi)

Als besonders erstrebenswert gilt es für strenggläubige Hindus, in Varanasi im Ganges zu baden sowie dort einmal zu sterben und verbrannt zu werden. Entlang des Flusses ziehen sich kilometerlange stufenartige Uferbefestigungen hin, die Ghats, an denen auf der einen Seite die Gläubigen im Wasser des für sie heiligen Flusses baden und wenige Meter weiter die Leichen der Verstorbenen verbrannt werden. Die Asche streut man anschließend ins Wasser. Ein Bad im Ganges soll von Sünden reinigen, in Varanasi zu sterben und verbrannt zu werden soll vor einer Wiedergeburt schützen. (wikipedia.de)



(Abb. 21: Gebet am Ganges)

Allahabad / Indien

Allahabad ist eine Stadt im nordindischen Bundesstaat Uttar Pradesh mit rund einer Million Einwohnern. Sie liegt am Zusammenfluss der Flüsse Ganges und Yamuna. Daher ist Allahabad ein wichtiger hinduistischer Pilgerort und alle zwölf Jahre Ort der Kumbh Mela, des größten religiösen Fests der Welt.

Als Ort des Zusammenflusses von Ganges und Yamuna, die beide im Hinduismus als heilige Flüsse gelten, besitzt Allahabad eine große religiöse Bedeutung. Daher ist Allahabad ein wichtiger hinduistischer Pilgerort und trägt den Beinamen *Tirth Raj*, „König der Pilgerstätten“.

Die Kumbh Mela in Allahabad gilt als das größte religiöse Fest der Welt: 2001 wurde sie von geschätzten 60 Millionen Menschen über einen Zeitraum von 45 Tagen besucht. Allein 25,7 Millionen versammelten sich am Haupttag zum Bad im Ganges, dabei waren 20.000 Polizisten im Einsatz, um Massenpaniken und Terroranschläge zu verhindern. (wikipedia.de)



(Abb. 22: Kumbh Mela)

Judentum

Seit der Zerstörung des Jerusalemer Tempels durch Titus im Jahre 70 ist die Wall- oder Pilgerfahrt zu religiös-spirituellen Orten, wie man sie aus dem christlichen oder islamischen religiösen Kulturkreis kennt, im Judentum nicht mehr gebräuchlich. Im heutigen Judentum hat die Wallfahrt keinerlei religiöse Bedeutung. Es sind wichtige mögliche Orte von Wallfahrten, wie das Grab des Mose in der Tradition des Judentums geradezu aktiv "vergessen" worden, um Heiligenverehrung und Götzendienst zu verhindern.

Im antiken Judentum wurden dagegen Pessach, Schawuot und Sukkot von den Israeliten als Pilgerfeste eingehalten, wie es bereits im Tanach geboten wird. Besondere Bestimmungen für die Pilger finden sich im Talmud im Traktat Chagiga. Die Reise des Propheten Elija zum Berg Sinai wird in der Bibel als persönliche Erfahrung beschrieben. Ziel der antiken jüdischen Reisen zu den Zeiten der Pilgerfesten war seit der Errichtung des Tempels durch König Salomo der Tempel in Jerusalem.

(wikipedia.de)

Berg Sinai / Ägypten

Der biblische Sinaiberg ist ein Berg, an dem laut religiöser Überlieferung Moses von Gott die Zehn Gebote erhielt. Die Lage des Berges ist unklar. Seit dem 4. Jahrhundert setzten Christen ihn mit einem Berg gleich, der seither den Namen *Sinai* trägt, wobei eine Minderheit von Autoren andere Berge damit in Verbindung bringt, insbesondere den Vulkan Hala-'l Badr. Die biblische Überlieferung berichtet vom Sinaiberg, dass hier Moses von Gott die mündliche und die schriftliche Lehre (Tora) übergeben wurde. Der Sinaiberg gilt als Ort des Ereignisses der Offenbarung Gottes, vor allem der Gabe der Zehn Gebote.

Das Judentum ist eine Religion der Tat und der Zeit, deshalb wurde die genaue Lage des biblischen Sinaiberges nicht bewahrt und tradiert. So wurde vermieden, dass der Sinai als möglicher Wallfahrtsort wichtiger würde als die Mitzwa (ein Gebot im Judentum) und die Tora (in der christlichen Übersetzung die fünf Bücher des Mose). Erst die Kirche in heidenchristlicher Tradition und der Islam erbauten religiöse Objekte an dem Berg, den sie für den geografischen Berg Sinai hielten.

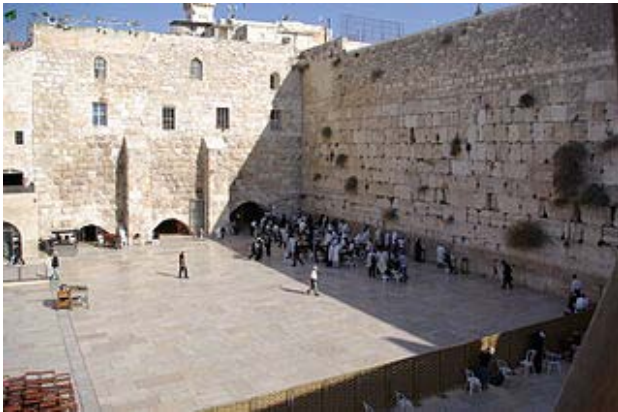
(wikipedia.de)

Klagemauer / Israel

Bei dem Gebet an der Klagemauer fühlen sich fromme Juden eng mit ihrem Schöpfer verbunden. Die 48 Meter lange und 18 Meter hohe Klagemauer in Jerusalem ist der einzige Überrest des Herodianischen Tempels, der 70 n.Chr. von Titus zerstört wurde. Auf den Fundamenten eines unter König Salomo (um 965 bis 926) errichteten Tempels erbaut, war das Gotteshaus einst das größte Heiligtum der Juden. (<http://abendrealschule.lspb.de/aktuelles/sor/geschichte/religion.html>)

Die Klagemauer wird innerhalb des Judentums meist nur *westliche Mauer*, oder einfach nur *Kotel*, genannt, da sie die Westmauer der Tempelanlage war und nicht primär ein Ort der Klage ist. Täglich besuchen viele Menschen die Klagemauer, um zu beten. Viele stecken auch aufgeschriebene Gebete in die Ritzen und Spalten der Mauer. Sie stellt für viele Juden ein Symbol für den ewigen, bestehenden Bund Gottes mit seinem Volk dar. Die Gebetszettel an der Klagemauer werden regelmäßig eingesammelt, um Platz für neue Gebetszettel zu schaffen. Da sie Bibelverse enthalten können, werden sie wie nicht mehr verwendete Bibeltexte auf dem Ölberg nach jüdischem Brauch begraben. Das Rabbinat steckt an der Klagemauer auch Zettel ein, die über Fax oder E-Mail zugestellt werden.

(wikipedia.de)



(Abb. 23: Beten an der Klagemauer)



(Abb.24: Gebetszettel in der Klagemauer)