



katholische jugend
oberösterreich

>> "G'spia di!"

Forumswerkstatt des Forum Pfarre/Gemeinde der kj oö
18. April 2009, 8.30 Uhr – 12.30 Uhr
Burg Altpernstern, Micheldorf



Bild: kj oö 2014



Inhaltsverzeichnis

Methoden zum Einstieg	3
Erlebnisorientiert	4
Entspannendes, Belebendes	6
Spirituelles	8
Unser Team	18
Impressum	18

>> Methoden zum Einstieg

Barfußweg

Einen Barfußweg baut ihr am besten selber. Als Material dafür eignet sich sehr viel. Hier einige Beispiele:

- Torf
- Rindenmulch
- Sand
- Kies
- Schlamm
- Laub
- Tannenzapfen
- Äste
- Sägespäne
- Reisig
- Steine
- Beton
- Asphalt
- Bach oder Flussbett
- Hackschnitzel
- Korkstößel
- Kronkorken
- Fließ
- Teppich
- Gras

Der entspannende Spaziergang über diese Materialien wirkt wie eine Fußreflexzonenmassage.

Am Ende vielleicht einen Kübel mit Wasser zum Füßewaschen bereitstellen. Folgende Fragen sind zu Reflexion spannend:

- Wie habe ich mich beim Barfußgehen gefühlt?
- War es ein wohliges oder unangenehmes Gefühl?
- Habe ich mich vor etwas geekelt? Warum?
- Was war angenehm zu spüren? Warum?
- Wo kann ich in Zukunft aufmerksamer sein?
- Worauf richtet sich meine Wahrnehmung im Alltag?

Schreibgespräch

Als Impuls wird den TN bei geschlossenen Augen eine Feder in die Hand gelegt.

Im Anschluss werden folgende Fragen zum persönlichen Schreibgespräch gestellt:

- Wann bin ich im Alltag so aufmerksam?
- Wann spüre ich mich?

Die Methode kann auch noch mit andern Gegenständen erweitert werden (Stein, Marmor, ...) um Unterschiede zu Spüren.

>> Erlebnisorientiert

Vertrauenskreis

Gruppengröße: beliebig

Ort: auf einer Wiese oder in einem großen, stuhlfreien Raum

Das Spielgelände muss vorher nach Unebenheiten abgesucht werden. Mögliche Gefahrenquellen sind zu sichern oder zu beseitigen!

Die Gruppe steht im Kreis. Auf ein Zeichen wechseln alle gleichzeitig durch den Kreis auf die gegenüberliegende Seite, ohne sich dabei zu berühren. Dabei kann in verschiedenen Durchgängen die Geschwindigkeit gesteigert werden.

Schließlich wird die Gruppe aufgefordert, mit geschlossenen Augen durch den Kreis zu wechseln. Die Hände sollten dabei in Schutzhaltung vorgestreckt werden.

Schrittkreis

Die TN stellen sich Schulter an Schulter (also relativ eng) in einem Kreis auf. Dann machen alle einen Schritt mittlerer Größe nach außen, sodass ein größerer, ebenfalls konzentrischer Kreis entsteht.

Ziel der Übung ist es, dass am Ende wieder alle in der Ausgangsposition (Schulter an Schulter) stehen. Es gibt zwei Besonderheiten (Regeln) beim Zusammengehen

Es darf jeweils nur ein/e TN einen Schritt in die Mitte gehen. Niemals zwei zur gleichen Zeit. Gehen zwei TN zugleich einen Schritt nach vor, müssen alle wieder in den großen Kreis zurück.

Beim Zusammengehen müssen die TN ihre Blicke auf den Boden richten. Sie dürfen weder miteinander sprechen noch sich in die Augen schauen.

Normalerweise braucht eine Gruppe mehrere Anläufe um die Aufgabe zu meistern. Ziel ist das gegenseitige Wahrnehmen zu steigern, was mit dieser Übung gut gelingt.

Countdown

Die TN stehen in einem Kreis und schließen die Augen. Die Aufgabe besteht darin, als gesamte Gruppe von einer beliebigen Zahl (der Gruppengröße angepasst) bis zu 0 zu zählen. Dabei dürfen nie zwei TN eine Nummer gleichzeitig nennen. Ein/e TN darf immer nur eine Nummer nennen. Erst wenn ein weiterer TN die nächste Nummer genannt hat, ist es möglich die nächste Zahl zu nennen. Die Absprache über die Reihenfolge in der Gruppe ist auch erlaubt.

Sobald eine der genannten Regeln verletzt wurde, beginnt die Gruppe wieder von vorne mit dem Countdown.

Gassenlauf:

Die TeilnehmerInnen stellen sich in 2 Reihen einander gegenüber auf und strecken ihre Arme gerade nach vor, sodass sie zipverschlussartig neben einander sind. Der/die jeweils 1. TeilnehmerIn löst sich aus dieser Kette und nimmt Anlauf. Sukzessive nehmen nun die TeilnehmerInnen der Kette ihre Arme in einem wellenförmigen Ablauf in die Höhe, sodass der/die TeilnehmerIn ungehindert durchlaufen kann. Nach dem Durchlaufen der Gasse gliedert sich der/die TeilnehmerIn an das Ende der Kette an. Die Übung wird solange durchgeführt, bis sämtliche TeilnehmerInnen die Gasse durchlaufen haben, die das möchten.

Winde des Vertrauens

Zur Vorbereitung der Übung muss dem/der TN ein Brustgurt angelegt werden und zwar so, dass der Brustgurt am Rücken zu schließen ist. (Genau umgekehrt wie beim Klettern.). Am Brustgurt wird dann ein Seil bzw. ein Schlauchband befestigt (entweder eingeknotet oder mit Karabinern.).

Ziel der Übung ist es, dass sie ein/e TN, die/der von der Gruppe gehalten wird, möglichst weit nach vorne lässt. Sie/er kann dabei auf einem Treppenabsatz, ... stehen.

Die/der TN, die/der abgelassen wird, sollte eine Körperspannung aufbauen und die Hände seitlich anlegen. Die Gruppe hält die/den Abzulassenden und bewegt sich dann langsam vorsichtig nach vorne, sodass der TN in gestreckter Haltung zu Boden gelassen wird. Um nicht wegzurutschen kann sich der TN an eine Kante stellen oder sonstwohin, damit sie/er nicht nach hinten wegrutscht. Zur Sicherheit soll vor dem/der TN eine Person stehen, die dann sichernd eingreifen kann, sollte die/der TN einknicken oder fallen.

Wie weit sich die/der TN ablassen möchte, bestimmt sie/er mit den Kommandos „Vorwärts“, „Stopp“ und „Zurück“. Die Maximalvariante besteht darin, mit der Nasenspitze den Boden zu berühren.

Eine besondere Herausforderung ist, die Übung mit geschlossenen Augen zu machen.

Die Materialien für diese Methode (Klettergurt, Seil, Karabiner, Helm, ...) bekommst du im kj - Büro bei Christa Deisenhamer **T** 0732 7610 3311

Reflexion und Transfer zur Übung Seilwinde:

Reflexion der Übung:

Wie ist es mir in der Übung gegangen – verschiedene Rollen reflektieren.

Was war herausfordernd, wo bin ich an meine Grenzen gekommen?

Beschreibung der Gefühle in der Übung.

Transfer:

Gibt es Parallelen zwischen den Erfahrungen in der Übung und deinem Leben?

Wer gibt mir Halt?

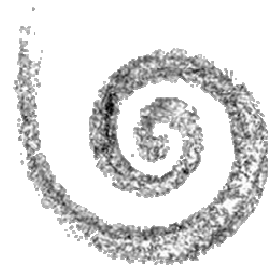
Wem gebe ich Halt?

Bild Netz: Welches Netz fängt mich auf? In welchem Netz fange ich andere auf, bin ich für andere da. (Dieser Transferschritt kann in Einzelarbeit mit Fäden gestaltet werden. Für jede Person/Gruppe, die mich hält, bzw. in der ich Halt gebe, kann ein Knoten in das entstehende Netz geknüpft werden.)

>> Entspannendes, Belebendes

Im Raum ankommen

- TN gehen im eigenen Tempo zur Musik durch den Raum
- verschiedene Tempi ausprobieren
- Raumgrenzen abgehen
- durch den Raummittelpunkt gehen
- ein Körperteil zieht in die Mitte und ein anderer heraus
- um sich selbst drehen: erst schnell und dann langsam werden
- Raum um Körper erspüren → schwingende Bewegungen



Phantasiereise: Leben eines Löwenzahns

Material: Musik, die ruhig beginnt und sich am Ende steigert
Decken

- mit einer Decke umhüllt im Raum herumgehen und einen Platz zum Hinlegen suchen
- Zusammenkauern und mit der Decke einhüllen = Samenkorn in der Erde
- Samenkorn überlegt, wie sehe ich aus, wenn ich groß bin
- Frühling kommt: es wird wärmer, Ich beginne zu wachsen
- die ersten grünen Spitzen schauen aus der Erde
- ich werde größer und größer
- meine Knospe ist noch ganz geschlossen
- sie öffnet sich langsam
- ich lasse mir die Sonne ins Gesicht scheinen
- ich nehme wahr, was rund um mich passiert (sind Tiere da?)
- ich werde zur Pusteblume
- der Wind weht und wirbelt mich durch die Welt
- ich fliege bis ich irgendwann lande

Wichtig ist nach der Phantasiegeschichte wieder im eigenen Körper anzukommen.

Im Körper ankommen

- TN liegen am Boden
- ich schließe meine Augen

- ich spüre, wo mein Körper aufliegt
- ich gebe mein Gewicht an den Boden ab
- ich spüre meinen Atem kommen und gehen
- ich spüre meine Fußsohlen, Fußgelenke, Unterschenkeln, Knie, Oberschenkel, Hüften, Bauch, Rücken – Wirbelsäule, Schultern, Nacken – Hals, Kopf
- langsam bewege ich mich wieder: erst die Fingerspitzen und Zehen, Arme und Beine, dreh mich nach links und rechts, setze mich auf, stehe langsam auf und strecke mich ordentlich durch

Inkognito

- Gruppe bewegt sich zur Musik im Raum
- ich suche mir eine Person, die ich möglichst unbemerkt umkreise
- neue Person aussuchen und möglichst viel Abstand von dieser Person halten
- neue Person aussuchen und als Schatten verfolgen
- neue Person aussuchen und ihr gehend den Rücken zukehren

Sich führen lassen

- Paare bilden
- eine Person legt die Hand in das Kreuzbein oder den Nacken der anderen
- führt sie vorsichtig durch den Raum
- gibt einen leichten Schubs und die andere Person bewegt sich allein noch ein Stück weiter
- Wechsel

Sechs Bühnen

- Raum wird durch Tücher oder Seile in 6 Teile geteilt
- in jedem Teil wird ein Zettel mit der „Bühnenbeschreibung“ gelegt
mögliche Bühnenbeschreibungen:
 - ✓ tu nichts
 - ✓ kopiere jemanden
 - ✓ erzähle eine Geschichte
 - ✓ mache eine Alltagsbewegung
 - ✓ tu was du willst
 - ✓ bewege dich aus dem Bauchnabel heraus
 - ✓ lass deine Füße tanzen
- wenn die Musik läuft, sucht sich jeder ein Bühne aus
- ich kann wechseln, wann ich will
- zum Beenden können nach und nach die Bühnen aufgelöst werden bis z.B. nur mehr die Bühne „tu nichts“ übrig bleibt

Boje

- Paare bilden
- ein TN stellt sich vor, der Kopf ist eine Boje und taucht immer wieder an die Wasseroberfläche
- ein TN gibt durch Anstupsen am Körper Impulse, zu denen sich die Boje bewegt
- nach einiger Zeit wechseln

Nacken, Becken, Wirbelsäule

- TN stehen
- ich stelle mir vor, dass sich durch meine Wirbelsäule ein Faden zieht, der mich nach oben und nach unten zieht
- ich sinke entlang des Fadens zu Boden
- und richte mich entlang des Fadens wieder auf
- jedeR im eigenen Tempo

Steine auflegen

- unterschiedliche Steine (nicht zu kantig) sammeln
- TN liegt am Boden
- nach und nach Steine sanft auf den Körper legen
- hinspüren
- Steine wieder abnehmen
- nachspüren
- wechseln

>> Spirituelles

Gemeinsames Tönen

Die Gruppe stellt sich im Kreis auf und schließt die Augen. Man beginnt dann gemeinsam zu summen. Jeder in seinem eigenen Ton erst leise dann immer lauter. So entsteht ein tolles Klangbild der Gruppe.

Einfacher Gruppentanzschritt

Dieser Schritt eignet sich für jeden 4/4-Takt.

Zunächst 4 Schritte in Tanzrichtung (gegen den Uhrzeigersinn) → rechts, links, rechts, links. Dann 4 Schritte wiegen in Tanzrichtung. Dann 4 zur Mitte am Stand 4 mal wiegen. Wieder 4 Schritte nach außen. Dort dann 4 mal wiegen. Und 4 Schritte gegen die Tanzrichtung, 4 mal wiegen und wieder von vorne.

Diesen Schritt kann man beliebig variieren. 8 Schritte und 8 Schritte.

Meditation

Was ist Meditation?

Wer Meditation ernst nimmt, wird kaum annehmen, dass diese Frage ausreichend beantwortet werden kann. Aber sie wird von Lernenden immer wieder gestellt, und die Antworten fallen oft unbefriedigend aus. Meditation ist nicht so leicht zu definieren, denn die Erfahrungen, zu denen man durch sie kommt,

übersteigen unser Alltagsbewusstsein. Am Anfang haben wir keine Bezugsgrößen, nichts, womit wir die Erfahrung vergleichen könnten. Der Versuch, Meditation zu definieren, ist ungefähr so, als wollten wir jemandem die Farbe Blau beschreiben, der noch nie etwas Blaues gesehen hat. Da weist man lieber gleich zum Himmel, damit der Betreffende sich selbst ein Bild machen kann. Ohne diese Unmittelbarkeit werfen Definitionen eher mehr Fragen auf, als sie beantworten.

Einfach könnte man sagen, Meditation bestehe darin, Stille und Schweigen zu üben. Man nimmt sich ein wenig Zeit, setzt sich hin und versucht vollkommen still zu sein, äußerlich und innerlich. Bei manchen Formen der Meditation sammelt man sich auf ein Wort, einen Satz oder ein Bild – einen einzelnen „Gedanken“, der so im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit gehalten wird, dass er alle anderen Gedanken, die uns sonst durch den Kopf gehen, gleichsam ersetzt. Bei anderen Formen geht es darum, den Gedanken nicht mehr nachzugehen, sondern sie einfach heran- und davonziehen zu lassen wie Wolken am klarblauen Himmel. Es gibt jedoch für fast alle Formen der Meditation einen gemeinsamen Nenner: Man löst die Aufmerksamkeit behutsam vom Körper und wendet sie dem Geistigen zu.

Die Sitzhaltung

Hier kommt es am Anfang vor allem auf Bequemlichkeit an. Viele geben das Meditieren nach kurzer Zeit auf, weil ihnen der Rücken, die Fußgelenke, die Beine zu wehtun. Sie sind meist zu Meditationshaltungen gedrängt worden, die ihnen einfach nicht gut tun.

Probiere also Sitzhaltungen aus, in denen Du dich wohl fühlst, und wandle sie beim Üben nach Bedarf ab. Du sollst entspannt sitzen können, aber beachte dabei folgende Punkte:

- Setze dich beim Meditieren aufrecht hin, wenn es irgendwie möglich ist. Wenn man zurückgelehnt oder liegend meditiert, wird man leicht unaufmerksam und verträumt, während eine aufrechte Haltung für die nötige Wachheit sorgt. Meditation hat nichts Passives oder Verschlafenes, auch wenn es von außen so aussehen mag. Wer nur zurückgelehnt oder liegend meditieren kann, wird natürlich auch das mit einiger Übung erlernen.
- Achte darauf, dass du nicht in sich zusammensinkst. Das geschieht sehr leicht. Halte den Rücken deshalb so gerade, wie es ohne übermäßigen Kraftaufwand möglich ist. Eine gute Haltung dient einfach unserer Wachheit und Klarheit und ist außerdem für den Rücken länger durchzuhalten.
- Halte die Hände so, wie es dir angenehm ist. Die meisten legen die Hände in den Schoß oder auf die Oberschenkel, mit der Innenfläche nach oben oder nach unten.

Gedankengespinste oder wie wichtig Sammlung ist

Du kannst die Vögel nicht davon abhalten, über deinen Kopf zu fliegen, aber doch kannst du verhindern, dass sie dort nisten.

Franz von Assisi

Wo von Meditation die Rede ist, geht es um unser Innenleben, also auch um unser Fühlen und Denken. Selbst ein disziplinierter Geist kann nicht über längere Zeit bei einem einzigen einfachen Gedanken bleiben. Die Gedanken springen von einem Thema zum nächsten und kümmern sich überhaupt nicht um Folgerichtigkeit oder Eleganz, sie überschlagen und verknäulen sich und bilden alles in allem kaum mehr als leeres Geplapper.

Ähnlich ist es, wenn man anfängt zu meditieren. Den meisten fällt dann erst richtig auf, wie chaotisch und undiszipliniert es in ihnen zugeht. Ein Gedanke scheint ganz von selbst den nächsten zu gebären, sodass sie sich im Laufe einer Stunde

zu hunderten verketteten, und das „Bild“, das sich daraus ergibt, sieht aus, als hätte man lauter Farbbeutel an die Wand geworfen.

Wenn du zu meditieren beginnst, wirst du wahrscheinlich erst einmal auf den Wust deiner Gedanken aufmerksam werden, und das kann anfangs unbehaglich sein. Vielleicht nimmt die Gedankenflut, während du zu meditieren versuchst, sogar noch zu und gestattet dir keinen Augenblick des Friedens. Dann müssen du dich daran erinnern, dass die Meditationserfahrung etwas ganz anderes ist als diese gedanklichen Abläufe. Solange du auf deine Gedanken reagierst, wird die Erfahrung, die du suchst, unkenntlich bleiben.

Beim Meditieren versuchen wir unsere Identifikation mit unseren Gedanken zu lockern, sodass wir in die Stille unter dieser Gedankenschicht absinken können wie in die Stille unter der Oberfläche eines Teichs.

Das kann zum Beispiel durch ausschließliche Sammlung auf einen Gedanken oder ein Wort während der Meditation geschehen. „Sammlungssätze“ oder „Sammlungsworte“ werden in der Regel nicht laut gesprochen. Benutze einen Sammlungssatz als Orientierungsmarke, die du bei der Meditation nach Bedarf verwendest, das heißt, so oft wie nötig, aber niemals fortlaufend und zwanghaft wiederholend. Wenn es dir hilft, kannst du dir den Sammlungssatz als Zentrum einer Blüte und alle übrigen Gedanken als die Blütenblätter denken. Manchmal wirst du innerlich ganz in den Anblick all der entzückenden Blütenblätter versunken sein, während deine Übung jedoch darin besteht, deine Aufmerksamkeit immer wieder zum Zentrum der Blüte zurückzuholen, zu deinem Sammlungssatz.

Anleitung zur Meditation

Heute wirst du eine der einfachsten Formen der Meditation ausprobieren. Dabei geht es nicht darum, deine Gedanken hinter dir zu lassen oder gegen sie anzukämpfen oder überhaupt irgendetwas Bestimmtes zu erreichen. Du versuchst nur zu spüren, wie das ist, wenn man Gedanken einfach kommen und gehen lässt, ohne ihnen nachzuhängen. Wir sind nicht unsere Gedanken.

Unsere Gedanken sind Produkte unseres Bewusstseins. Sie zerren an uns, sie wollen uns in ein Netz aus Worten einspinnen. Wir haben in der Regel das Gefühl, ganz eins mit unseren Gedanken zu sein, so als *wären* wir unsere Gedanken. Heute stellen wir diesen Gedanken einmal in Frage

Nimm dir heute einmal fünf Minuten Zeit, um Körper und Geist auszuruhen. Erwarte dir nicht zu viel. Am besten versuchst du nicht einmal den Sinn der Übung zu erfassen. Nichts an dieser Übung sollte Ihnen Stress bereiten. Überlege auch gar nicht erst, ob du die Übung richtig machst oder nicht. Bleibe einfach ganz entspannt, und folge dem Ablauf so, wie du es gerade kannst.

1. Setze dich hin, machen es dir bequem, und schließe die Augen.
2. Atme ein paar Mal tief und ruhig durch. Fühle, wie sich deine Lunge von unten her mit Luft füllt, und halten den Atem ein paar Sekunden lang an, bevor du in langem, gleichmäßigem Strom wieder ausatmest.
3. Entspanne den Körper. Nimm dir einen Augenblick Zeit, um zu spüren, wie deine Muskeln sich lösen, wie alle Spannung deinen Körper verlässt, als löste sie sich in der Umgebungsluft auf. Entspannen deinen Nacken und Schultern, Arme und Hände, Brust, Bauch und Rücken und schließlich Oberschenkel, Unterschenkel und Füße.
4. Jetzt sagen dir innerlich: „Ich denke, aber ich bin nicht meine Gedanken.“ Das ist der Sammlungssatz. Mache ihn zum Brennpunkt deiner Meditation; wiederhole ihn so oft, wie es nötig ist, um mit der Aufmerksamkeit bei diesen Worten zu bleiben und sie nicht von anderen Gedanken entführen zu lassen.
5. Versuche zwischen den Wiederholungen des Sammelsatzes einfach deine Gedanken zu betrachten, ohne auf sie einzugehen. Stellt sich beispielsweise ein Gedanke über deine Arbeit ein, könnte die Versuchung groß sein, bei ihm zu verweilen oder sich zu damit verbundenen Dingen wie etwa der Gestaltung des Wochenendes mitziehen zu lassen. Wenn du merkst, dass du dabei bist, auf einen Gedanken einzugehen, halte inne, vermerke den Gedanken nur und kehren zu dem Sammlungssatz zurück. Manchmal wird dir das gelingen, ein andermal nicht; in beiden Fällen wird sich wieder ein neuer Gedanke anschließen. Verfahre einfach mit jedem neuen Gedanken genauso.
6. So oft du merkst, dass du deine Meditation ganz vergisst und dich auf einen Gedanken eingelassen hast – was zu Beginn häufig der Fall sein wird – kannst du den Gedankengang durch einmaliges oder mehrmaliges Wiederholen des Sammlungssatzes unterbrechen. Denke ihn ganz klar, sammle deine Aufmerksamkeit darauf – dann kehre dann zurück zu dem Versuch, die Gedanken einfach vorbeiziehen zu lassen. Deine Aufmerksamkeit immer wieder zur Meditation zurückzuholen und die Gedanken einfach aufsteigen und weiterziehen zu lassen – nur darum soll es bei der heutigen Meditation gehen. Der Sammlungssatz hat die Funktion, dich immer wieder an deine Meditation zu erinnern.

Visualisation – das innere Auge

Die meisten Visualisationsübungen basieren auf einfachen geistigen Bildern, auf die wir uns während der Meditation konzentrieren. Du kannst dir beim Meditieren zum Beispiel Christus, ein Christliches Symbol oder ein Bild aus einer Bibelstelle vorstellen.

Anleitung zur Meditation

Heute werden wir eine ganz einfache Visualisation ausprobieren. Übe wie gestern nur einmal fünf Minuten lang. Das mag dir sehr kurz erscheinen, aber betrachten Sie diese Zeit als sehr wichtige Investition, die ein exponentielles Wachstum Ihres spirituellen Bewusstseins zur Folge haben kann.

1. Setz dich wie gestern hin, schließe die Augen, und atme ein paar Mal tief durch, um den Körper zu entspannen. Lasse auch in deinem Denken ein wenig Ruhe einkehren. Viele Praktizierende leiten ihre Meditation gern mit einem kleinen Ritual oder Bewegungsablauf ein; das können zum Beispiel Dehnübungen, Yoga- oder Atemübungen sein. Im Moment genügt es, wenn du vor der Meditation die Schritte 1 und 3 der vorherigen Übungsanleitung wiederholst.
2. Jetzt stelle dir einen herrlichen tiefblauen Himmel vor, der dein gesamtes inneres Gesichtsfeld ausfüllt und sich endlos in alle Richtungen erstreckt, und irgendwo am oberen Rand eine goldene, strahlende Sonne. Lass dieses Bild so klar wie nur eben möglich werden.
3. Betrachte den Himmel als Abbild deines Geistes, weit, klar und schön. Stell dir die Sonne als etwas Heilendes und Nährendes vor. Bleibe für den Rest deiner Meditation auf dieses Bild gesammelt, genieße das innerliche Bad in den Strahlen der Sonne.
4. Immer wenn die Gedanken abschweifen, kehre zu diesem Bild zurück. Das kann durchaus schwierig sein, aber einfach nicht entmutigen lassen. Die meisten Menschen können sich anfangs immer nur für Sekunden konzentrieren. Betrachte einfach jeden Versuch der Rückkehr zu deiner Meditation als Erfolg.

(Vergleiche Tobin Blake, Meditation, München 2004, 1. Auflage)

Klangschalenentspannung

TN legen sich in einem Kreis auf und machen es sich am Bauch liegend bequem. Klangschale wird zwischen die Schulter gestellt und angeschlagen. So wird der ganze Körper mit der Klangschale bespielt. Warten bis Klangschale ausgeklungen ist. Weiter zum nächsten TN.

Energie Atmen (aus Methodenkartei 1)

Ziel(e): *Energie tanken durch bewusstes Atmen
Entspannung für Leib und Seele finden
Nervosität und Unruhe ablegen*

GruppenTN-Anzahl: ab 4 GM, ab 10 J.

Dauer: 15 min.

Gruppenform:	Einzel	Paar	Kleingruppe	Plenum
	X			X

Material: Decken oder Teppichboden

Beschreibung:

Ablauf

Die GB leitet folgende Entspannungsübung langsam und behutsam an. Sie kann sich an den Text halten, soll dabei aber möglichst frei sprechen:

"Setze oder lege dich bequem hin und schließe die Augen ... Spüre die Schwerkraft, die deinen Körper nach unten drückt ... Fühle die Luft, die deinen Körper umgibt, deine Arme und dein Gesicht ... (15 Sek.) Konzentriere dich auf deinen Atem, wenn du einatmest ... Fühle die Luft in deiner Nase und in deiner Kehle ... Fühle die Luft, wie sie deine Brust und deinen Bauch ausdehnt ... Erlebe die kühlende Wirkung der Luft auf deinem Körper, besonders auf deiner Stirn ... (15 Sek.) Konzentriere dich auf alle diese Empfindungen ... (1 Min.) Jetzt achte weiter auf deinen Atem, wenn du ausatmest. Fühle die Wärme und Feuchtigkeit in deinem Körper ... Bemerke das warme, feuchte Gefühl in der Umgebung deines Herzens ... Achte eine Minute lang auf die Kühle, wenn du einatmest und auf die Wärme, wenn du ausatmest ... (1 Min.) Versuche jetzt beim Ausatmen Wärme und Energie zu bestimmten Teilen des Körpers zu senden (jeweils ca. 5 Sek.) Sende Wärme und Energie zu deinem rechten Bein ... zum linken Bein ... zum rechten Arm ... zum linken Arm ... zum Bauch ... zum Nacken ... Jetzt wählst du selbst einen Teil deines Körpers aus, zu dem du deinen Atem schicken willst ... Achte auf deine Empfindungen, wenn du das tust ... (15 Sek.) Jetzt ruhst du noch ein wenig aus und atmest tief und gleichmäßig ein und aus ... (1 Min.)

Wir beenden die Übung. Komm langsam zur Gruppe zurück. Recke und strecke vorher deinen Körper und gähne kräftig."

Entspannt Atmen (aus Methodenkartei 1)

Ziel(e): *Körperspannungen lösen
den Atem bewusst wahrnehmen*

GruppenTN-Anzahl: ab 4 GM, ab 10 J.

Dauer: 15 min.

Gruppenform:	Einzel	Paar	Kleingruppe	Plenum
	X			X

Material: Decken oder Teppichboden

Beschreibung:

Ablauf:

Die GB leitet folgende Entspannungsübung langsam und behutsam an. Sie kann sich an den Text halten, soll dabei aber möglichst frei sprechen:

"Setze oder lege dich bequem hin ... Versuche, es dir so bequem wie möglich zu machen ... Lockere den Gürtel, ziehe deine Schuhe aus ... Schließe nun deine Augen und spüre, wie sie sich im Dunkeln langsam entspannen ... Nun lass alle Anspannung aus den einzelnen Körperzonen. Lass Kopf und Nacken sich entspannen ... Lass deine Brust sich entspannen ... Lass den Bauch sich entspannen ... Lass das Gesäß sich entspannen ... Und lass auch deine Beine sich entspannen ... (30 Sek.) Nun lege zart deine rechte Hand auf deinen Bauch ... Bemerke, wie dein Bauch sich hebt und senkt, wenn du die Luft in den

Körper ein- und wieder ausatmest ... (15 Sek.) Nun lege deine linke Hand auf deine Brust und bemerke, wie sich deine Brust beim Ein- und Ausatmen hebt und senkt ... (15 Sek.) Achte auf beide Hände und bemerke, welche Hand sich jeweils zuerst bewegt, welche sich stärker bewegt ... Höre auch deinem Atem zu, wenn die Luft in deinen Körper hineinströmt und ihn dann wieder verlässt ... (15 Sek.) Nun atme durch die Nase ein und durch den Mund aus. Mache beim Ausatmen ein kleines Geräusch, das nur du selbst hören kannst ... Mache es so zart wie ein sanfter Sommerwind. Atme durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus ... (20 Sek.) Und jetzt mache nach jedem Ausatmen eine kurze Pause, bis die Luft von allein wieder durch die Nase in deinen Körper strömt ... Halte den Atem nicht gewaltsam an, mache nur eine anstrengungslose kleine Pause, bis du ganz spontan wieder einatmest ... Versuche es eine Weile ... (1 Min.) Während du den Atem anhältst, konzentriere dich auf deinen Körper und höre, was in seinem Innern geschieht ... (30 Sek.)

Und nun atme wieder ganz normal und genieße das Gefühl, entspannt und lebendig zu sein ... Wenn ich rückwärts zählend bei 1 angekommen bin, setz dich bitte wieder auf und strecke und recke dich genüsslich. 10 - 9 - 8 - ... - 1."

Methode Atemübung „Der Atem der vier Elemente“ Körperwahrnehmung

TN-Zahl: beliebig
Dauer: ca. 30 Min
Materialien: keines
Ort: drinnen oder draußen

Hazrat Inayat Khan, ein großer Mystiker, sagt **über den Atem**:

"Denn der Atem durchströmt alle drei Ebenen: Körper, Geist und Seele. Von diesem Gesichtspunkt aus gesehen, wird man erkennen, dass der Mensch niemals von Gott getrennt wurde, dass der Mensch mit jedem Atemzug Gott berührt. Er ist mit Gott durch den Fluss des Atems verbunden."

Wir wissen, dass wir durch den **Atem Lebensenergie** holen. Wichtig ist, dass wir jetzt auf unseren Atem achten, dadurch **verlangsamt** er sich automatisch und wird **gleichmäßiger**. Wir sollen dem Atem auch einen **Rhythmus geben**. Am besten ist ein **4er-Rhythmus**: auf 4 ein und auf 4 aus. Beim Einatmen in den Bauch atmen - der Bauch wölbt sich heraus - Hände auflegen, dann die ganze Luft rausbringen. **Ich erkläre** - ihr fangt an und dann ca. **5x gemeinsam**.

Die erste Atmung ist die Reinigung mit dem Element

>> ERDE:

Ein- und ausatmen durch die Nase (zwischen ein- und ausatmen kurz anhalten).

Bei Einatmen holen wir uns die Kraft - Stärke - Vitalität, die in der Erde steckt. Wir ziehen den Atem entlang der Wirbelsäule in den Bauch. Beim Ausatmen geben wir alles, was wir nicht brauchen, an die Erde ab, d. h. wir geben alles Unbrauchbare als Kompost an die Erde ab.

Die zweite Reinigung erfolgt mit dem Element

>> WASSER:

Einatmen durch die Nase und ausatmen durch den Mund.

Wir stellen uns einen glasklaren Wasserfall vor, der durch uns durchreißt und uns noch gründlicher reinigt. Stellt Euch vor, der Wasserfall dringt durch den Scheitel ein, reißt alles Unbrauchbare mit, und wir geben es beim Ausatmen ab. Die dritte Atmung ist die Reinigung mit dem Element

>> FEUER:

Ihr könnt Euch vorstellen, dass das noch eine viel intensivere Reinigung ist.

Einatmen durch den Mund und ausatmen durch die Nase.

Stellt Euch vor, wir haben am Ende der Wirbelsäule ein Feuer mit infrarotem Licht, das alles Unbrauchbare verbrennt. Bei Ausatmen ziehen wir den Atem von unten hoch und verwandeln das Licht in ultraviolettes, fast weißes Licht, d. h., wir verwandeln infrarotes in ultraviolettes Licht. Dabei erfolgt die Umwandlung von Feuer in Licht.

Das vierte Element ist das Element

>> LUFT:

Wir atmen ein und aus durch den Mund.

Wir ziehen weißes, reines Licht hinein und geben grauen Rauch ab.

Ich lade Euch ein, diese Ruhe und Stille nachklingen zu lassen!

Indisches Sonnengebet Körpergebet

Übungsfolge

Vorübung: tief Aus- und Einatmen – geerdet stehen - Leibmitte spüren - Gelenke lockern - Hände, Arme locker um den Körper pendeln.

1. Zunächst steht der Betende aufrecht, entspannt und still. Die Augen sind geschlossen. Die Hände vor der Brust gefaltet. Er spürt den ganzen Leib von den Füßen bis zum Kopf und nimmt sich im Göttlichen leibhaft wahr:

Gott, ich stehe hier am Beginn deines neuen Tages. Ich atme und sehe dein Licht.

2. Dann öffnet er langsam die Hände wie zu einer Schale als Zeichen des Gebens und Empfangens:

Ich spüre dich, denn du bist in mir und ich bin in dir.

3. Arme seitwärts in Schulterhöhe ausbreiten. Dabei die Augen öffnen, das Tageslicht zum ersten Mal bewusst wahrnehmen und den neuen Tag begrüßen. Der Beter nimmt die ganze Schöpfung im Göttlichen leibhaft wahr. Er verspürt die alles durchdringende und verwandelnde Gegenwart des Göttlichen. Jede Bewegung geschieht aus der Leibmitte heraus:

Gott, ich stehe ausgespannt in dir. Lass mich die Spannungen des heutigen Tages ertragen: die Spannungen der Seele, die Spannungen des Geistes, die Spannungen des Leibes.

4. Arme seitlich über den Kopf hochziehen, Handflächen zueinander bringen und Hände in Form einer Lotusblüte öffnen. Kopf zurücknehmen und Blick zur Blüte richten:

Wie eine Lotusblume vor der aufgehenden Sonne, so stehe ich vor dir und empfangen Licht, Liebe und Kraft.

5. Augen schließen, Arme senken. Oberkörper nach vorne beugen. Der Beter verneigt sich andächtig nach vorne in einer Haltung der Verehrung vor dem Schöpfer und in Achtung vor der Schöpfung:

In tiefer Ehrfurcht verneige ich mich.

6. Startstellung: das rechte Bein zurückstrecken, das linke Knie beugen. Die Hände ruhen am Boden. Der Kopf geht nach vor. Mit einem weiten Blick nach vorne wird Mut und Zuversicht ausgedrückt:

Ich stehe in den "Startlöchern" zu deinem Tage: mit dem rechten Bein.

7. Sich langsam auf den Boden legen. die Erde spüren. Um die tragende Kraft Gottes zu erleben, gilt es, sich im Vertrauen loszulassen:

Gott, ich neige mich deiner Erde zu, bereit auch zu sterben.

8. Schlangenstellung (Kobra): Arme strecken. Kopf und Brustraum aufrichten. Voller Hoffnung in den neuen Tag blicken:

Aber ich darf heute dein Licht schauen.

9. Gesäß anheben. Der Körper bildet einen Bogen, eine Brücke. Den Kopf hängen lassen. Wie eine Brücke bringt der Betende die alles umspannende Dienstbereitschaft zum Ausdruck:

Gott, ich will eine Brücke bauen von Mensch zu Mensch, von mir zu dir.

10. Fersensitzen, Verneigung, Stirn am Boden.

11. Fersensitz, Oberkörper aufrichten. Unterarme ruhen auf den Oberschenkeln. Hände wie zu einer Schale geöffnet. Bereit, Gottes Wort zu hören:

Gott, ich bin bereit, dein Wort zu empfangen.

12. Startstellung (wie 6.): diesmal linkes Bein zurückstellen. Rechtes Knie beugen. Hände am Boden halten. Kopf nach vorne richten. Blick öffnen:

Ich stehe in den "Startlöchern" zu deinem Tage: mit dem linken Bein. In beiden Beinen spüre ich deine Kraft für den neuen Tag.

13. Auf beiden Beinen stehen. Langsam aus der tiefen Verbeugung aufrichten. Beide Hände gleiten am Leib hoch (Füße, Beine, Rumpf, Oberkörper, Gesicht, Stirn). Dabei wird der ganze Leib mit all seinen Funktionen des Gehens, Essens, Fühlens, Sprechens, Atmens, Sehens, Denkens usw. ganz bewusst in den Dienst der Welt gestellt:

Ich opfere mich dir ganz und gar: meine Füße, meine Beine, meinen Leib, mein Herz, meinen Atem, mein Sprechen und Singen, mein Sehen, meine Gedanken.

14. Die Hände weiter über den Kopf hochziehen und die Finger zueinander bringen, in der Form einer Flamme. Mit geschlossenen Augen spürt der Betende den ganzen Leib wie eine brennende Kerze, die am Tag Licht und Liebe ausstrahlen will:

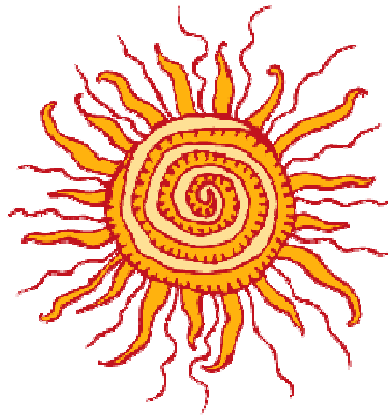
Gott, ich will Liebe, Licht und Kraft für andere sein.

15. Segensgeste: Finger lösen und Arme seitwärts in Schulterhöhe ausbreiten. Nach rechts und nach links drehen. Zum Segen für die gesamte Schöpfung werden:

Gott, segne durch mich das Firmament mit allem, was in ihm lebt, alle Tiere und Pflanzen, die ganze Erde mit ihren Mineralien, alle lebenden Menschen, die geborenen und die ungeborenen und auch die toten.

16. Arme senken und Hände wieder vor der Brust falten. Augen öffnen. Das Göttliche in mir grüßt das Göttliche in dir (Namaste):

Gott, ich bin da.



Unser Team

>> Dein Anliegen ...

Du beginnst mit einer **Jugendgruppe** und suchst nach Ideen, wie das am besten geht ...
Du bist **GruppenleiterIn**, willst Power in deine Gruppe bringen und Sinnvolles anleiten ...
Du bist im **Jugendfachausschuss** tätig und willst mehr erreichen ...
Du bist auf der Suche nach neuen Impulsen für **Gottesdienste & Gebetszeiten** ...

... ist unser Auftrag

Wir unterstützen dich gerne in deiner Jugendarbeit. Was wir für dich auf Lager haben, sind neue Aktionen und Projektideen, Behelfe und Schulungen...!

Ruf uns einfach an oder meld dich bei uns.

>> Bei uns bist du richtig!

Katholische Jugend OÖ
Forum Pfarre/Gemeinde
Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz
T 0732 7610 – 3361
F 0732 7610 – 3779
E kj.pfarre.gemeinde@dioezese-linz.at
H www.kj-ooe.at/fpg

Impressum

Diese Vorschläge wurden anlässlich der Forumswerkstatt „G’spia di!“ des Forums Pfarre/Gemeinde der Katholischen Jugend Oberösterreich, April 2009, zusammengestellt.

Die Broschüre ist um Euro 2,00 bei der Katholischen Jugend Oberösterreich, Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz, **T** 0732 7610 - 3361 erhältlich.

Für den Inhalt verantwortlich: Team FPG der kj oö (Johannes Ebner, Maria Steiner, Magdalena Hartl, Stefan Schöttl, Andrea Schedlberger, Sebastian Rappl, Regina Huemer, Ingrid Zuniga Zuniga, Robert Aistleitner)