Einführung in den „AndersOrt“ innerhalb von jeweils einer großen Pause

Ziel:
Die SuS sollen hier die Möglichkeit haben, zunächst erst einmal selbstbestimmt die Athmosphäre des „AndersOrtes“ kennenzulernen.

Jeder Jahrgang bekommt eine Woche im Monat zugeordnet. Innerhalb dieser Woche dürfen jeden Tag 6 Kinder pro Klasse den „AndersOrt“ kennenlernen.

Zusätzlich zu den u. g. Stationen können sie sich auch „einfach“ ausruhen, mit Kuscheltieren beschäftigen oder auf MP3-Playern Musik hören.

Einführung in den „AndersOrt“ innerhalb des RU

Ziel:
Die SuS sollen in dieser Einführungsstunde unter Begleitung einer Lehrperson Nutzungsmöglichkeiten des Raumes erfahren, indem sie selbstbestimmt wählen, mit welchem Element oder welchen Elementen sie sich beschäftigen wollen.

Kinder, welche nicht den RU besuchen, werden zu diesen Stunden eingeladen, am Unterricht teilzunehmen.

1. Versammeln der SuS im Sitzkreis

- Herzlich Willkommen im „AndersOrt“. Was denkt ihr, warum haben wir uns diesen Namen für den Raum überlegt?
- Wozu könnte dich dieser „AndersOrt“ einladen?
- Jeder darf sich einen Stein aus der Mitte suchen, der ihn durch die Stunde begleitet
- **Steinmeditation**

Du hast dir gerade einen Stein ausgesucht. Lege ihn nun auf deine Handfläche.

Fühle deinen Stein. Vielleicht fühlt er sich – wie bei mir – kalt, hart und ohne Leben an? Liegt er eher schwer auf deiner Hand oder leicht?

Sieh dir deinen Stein an. Hat er scharfe Kanten, die weh tun und verletzen können? Oder ist er ganz glatt, sodass alles am Stein herunterperlt? Fahre vorsichtig an der Außenfläche des Steines entlang.

Welche Farben hat dein Stein? Vielleicht hat dein Stein nicht nur eine Farbe. Sondern viele Farben. Drehe deinen Stein in der Hand und sieh ihn dir ganz genau an.

Jeder Stein hat eine Geschichte. Wenn dein Stein reden könnte, welche Geschichte könnte er dir erzählen? Von wo stammt er? Lag er einsam auf einem staubigen Weg, auf dem nur selten jemand entlang ging? Lag er inmitten eines wunderbar grünen Waldes und hörte jeden Tag dem Gesang der Vögel zu? Lag er im Bach und spürte, wie durch das Wasser seine raue Oberfläche immer glatter wurde?

Umschließe deinen Stein nun fest mit deiner Hand, und erwärme den kalten Stein. Wenn du ihn mit deinen Fingern umgreifst, kannst du seine Fläche mit der ganzen Hand fühlen. Dein Stein begleitet dich nun durch diesen Raum.

- Wenn du während deiner Erkundung des Raumes einen Stein findest, der dir noch besser gefällt, darfst du ihn gern gegen deinen eigenen Stein tauschen

2. Arbeit an den Stationen

- Dankstelle – **an Fenster**
  - Steinaltar errichten: Auf Schiefersteine mit Kreide schreiben/malen für was man dankbar ist
- Klagemauer
  - Auf Papiersteine werden Dinge geschrieben, die schwer auf dem Herzen liegen (anonym) – können (auch verkehrt herum) auf riesiges Herz geklebt werden – an **Wand bei Eingang**
- Schreib- und Maltische
  - Steinmandalas ausmalen
  - Eigene Bilder auf weißes Papier malen
- Steinkissen/Zelt
  - Entspannen und ausruhen
- Am Fenster/Vor Fenster
  - Aus Steinen und Legematerial Labyrinthe, Mosaike, „Bilder“ legen
- Schatztruhe an Aquarium
  - Edelsteine als besondere Steine wahrnehmen
  - Abzeichnen (eigenen Edelstein malend gestalten)

3. Gemeinsamer Abschluss

- Jeder kommt mit seinem Stein in den Sitzkreis
- SuS bekommen gesagt, dass sie den Stein mit nachhause nehmen dürfen
- Dürfen freiwillig erzählen, woran sie ihr Stein erinnern soll
  (jeder, der etwas erzählt hat, darf seinen Stein vor sich ablegen)

RAUM DER STILLE

STILLE, GESPRÄCHE, RUHE, AUSTAUSCH,
FRIEDEN, LIEDER, ENTSPANNUNG,
TRÖSTEN, MEDITATION, STÄRKEN,
GEBETE, STÜTZEN, SCHWEIGEN, SINGEN

MONTAG, DIENSTAG, DONNERSTAG UND
FREITAG IN DER 1. PAUSE IN A 0.17

EVANGELISCHE SCHULSEELSORGE

Gebrauchsanweisung
für den Raum der Stille

Der „Raum der Stille“ist, wie der Name schon sagt ein Ort, an dem Dein Körper, Dein Kopf und Deine Seele zur Ruhe kommen können. Achte diese Stille für Dich und die anderen, die mit Dir und auch Dir in diesem Raum sind.

- Vermeide es, mit anderen im Raum zu reden (wenn es aber sein muss, bitte im Flüsterton). Überhaupt solltest Du alles lassen was Lärm macht.
- Die Schalter für die Lichtwand findest Du links in der Nische neben der Wand. Du kannst wählen, wieviel Licht Dir gut tut.
  Bitte vergiss nicht, sie ausmachen, wenn Du den Raum verlässt.
- Beim CD-Spieler findest Du ein paar CDs mit ruhiger Musik. Du darfst sie gerne benutzen. Bitte keine laute und aufputschende Musik hören.
- Du darfst den Raum auch aufräumen, wenn es Dir hilft. Dich zu konzentrieren. Bitte verlass ihn aber so, wie Du ihn vorgefunden hast.
- Gegenstände und Symbole, die Menschen anderer Religionen oder Konfessionen wichtig sind, solltest Du dabei mit besonderem Respekt behandeln.
- Die Hocker lassen sich gut stapeln. Am besten geht das kreuzweise (Schau Dir die bestehenden Stapel an).
- Bitte zünde nicht mehr als zwei Kerzen gleichzeitig an, sonst reagiert der Rauchmelder und gibt, ohne dass Du es merkst, Feueralarm.
  Beim Verlassen des Raumes, lösche bitte alle Kerzen
  (bis auf eine Gebetskerze im Wasserbecken) sorgfältig.
- Im Schrank findest Du Feuer, Ersatzkerzen und verschiedene Düfte für die Duftlampe.
- Dort sind auch Bibeln und Andachtsbücher die Du benutzen darfst.
- Manchmal findest Du auch Meditationen oder Erklärungen zu den Bildern an den Wänden.
- Die Gitarre solltest Du nur benutzen, wenn Du damit umgehen kannst
- Informationen zu den Gebetskerzen und der Gebetswand gibt es auf en besonderen Blatt in der Gebetsecke.

MEDITATIONEN „RAUM DER STILLE“

Schulseelsorge der Eleonorenschule Darmstadt

Vorwort

Der Stille-Raum in der Eleonorenschule wird genutzt für: Pausenmeditationen (I), Projekttage zum Thema „Meditation“ (II), die Stille Pause (III), Phantasiereisen in der Mittagspause (IV) und für Abi-Meditationen (V).

Außerdem gehen Schülerinnen und Schüler der Oberstufe und gelegentlich sogar Kollegen und Kolleginnen in ihren Freistunden in den Raum zur Entspannung oder für ein kurzes Schläfchen.

Im Folgenden werden Praxis-Beispiele zu 1-5 vorgestellt.

I. Pausenmeditationen

Während einer längeren Umbausituation in der Eleonorenschule gab es überall, wo man war, Lärm und Unruhe. In dieser Zeit entstand die Idee einer Pausenmeditation, die, nach dem Abschluss des Umbaus, beibehalten wurde. Dienstags in der zweiten großen Pause treffen sich Schülerinnen und Schüler im Raum der Stille, legen sich auf die vorhandenen Matten, schließen die Augen und werden ca. 10 Minuten lang mit einer Entspannungsübung, mit leiser Musik und einer kleinen Phantasiereise „beruhigt“. Wenn noch Zeit bleibt, findet anschließend eine kleine Runde statt, wer möchte, kann noch eine Kerze anzünden oder einen Erinnerungsstein mitnehmen.

Beispiel:

Lege dich auf den Rücken, schließe die Augen und lass dich immer tiefer in die Matte sinken. Deine geöffneten Hände liegen neben dir, und du spürst die verschiedenen Stellen deines Körpers, die den Boden berühren: die Füße, die Beine, den Po, den Rücken, die Arme, die Hände und den Hinterkopf. Gehe jetzt in Gedanken aus dem Raum hinaus und suche dir einen Ort, an dem du gerne bist in der freien Natur. Du hast viel Zeit nachzudenken (Urlaub, Freunde, Klasse, Weihnachten o.ä. als Stichworte vorgeben) und genießt es allein zu sein und nicht gestört zu werden. Als du nach einiger Zeit den Ort wieder verlässt, findest du einen Gegenstand, der dich noch einmal an die schöne Zeit erinnert und den du mitbringst, wenn du jetzt wieder in den Raum kommst – die Matte spürst, deinen Atem, die Augen langsam öffnest, zuerst ein wenig, dann immer mehr Licht hinein lässt und dich räkelst.- Wenn ihr möchtet, könnt ihr erzählen, was ihr gefunden und mitgebracht habt!!

Auswertung:

Die Pausenmeditation wird gut angenommen, der einzige Nachteil ist, dass unsere große Pause insgesamt nur 15 Minuten dauert und wir uns alle ein wenig hetzen müssen, um noch rechtzeitig anzukommen.

II. Projektgruppe Meditation

1. Tag: Raum der Stille

- Begrüßung und Vorstellungsrunde
  (Name, Vorerfahrungen mit Meditation,
  was stelle ich mir unter Meditation vor?)
- Glöckchen-Spiel (alle laufen umher,
  auf den Klang des Glöckchens tun sich jeweils
  zwei zusammen und erzählen:
  a) Wer gehört zu meiner Familie?
  b) Meine Hobbies
  c) Unsere Klasse
  d) Meine Lieblingsfächer
  e) Eelche Erfahrungen bzw. Vorstellungen
  habe ich von „Meditation“?)
  Jede/r stellt einen aus der Gruppe vor mit einigen Infos
- „Du bist mein Wetter“ (Massage auf dem Rücken des
  Vordermannes/der Vorderfrau- mit Regentropen, Hagel,
  Platzregen, Blitz und Wind)
- „Zwei Bälle, zwei Wege“ – Namensspiel
- Eutonie –Übungen zur Entspannung und Atemübungen
- Stein-Meditation
- Steine und Kerzen ablegen
- Infos zur Meditation
- Phantasiereise „Mein Leben ist wie ein Fluss“
- Malen der inneren Bilder
- Zeigen und Besprechen der Bilder zunächst
  in Paargruppen, dann im Plenum
- Auswertungsrunde

2. Tag: In der Natur

- Meditieren in der Natur

3. Tag: In der Kirche

- Begrüßung
- Chinesisches Morgengebet
- Gehen im Raum, einen Platz suchen,
  die Atmosphäre spüren
- Den Kirchenraum erkunden
- Meditationsstationen in der Kirche (ca. 1 Stunde)
- Auswertung

4. Tag: Raum der Stille

- Übungen zur Zen-Meditation
- Christliche Meditation nach Ignatius von Loyola
- Vorbereitung der Präsentation für Donnerstag
  (Texte, Bilder, Übungen aussuchen, Raum gestalten)
- Auswertung

III. Stille Pause

Ihr seid herzlich eingeladen, jeden

Dienstag
in der 2. große Pause

in den Raum der Stille(E 313) zu kommen.

Dort gibt es dann die Möglichkeit,
eine kurze Phantasiereise zu erleben oder durch leise Musik,
Stille- bzw. Meditationsübungen ein wenig zur Ruhe zu kommen.

Die „Stille Pause“ wird von mir angeleitet,
und ich freue mich, wenn ihr mal vorbeischaut.

IV. Phantasiereisen in der Mittagspause

Von 13.10 – 13.50 Uhr gibt es eine Mittagspause für die Unter- und Mittelstufe unserer Schule. Wer möchte, kann in den „Raum der Stille“gehen (als Alternativprogramm zur „Bewegten Pause“, die in der Turnhalle stattfindet) und sich dort auf die Matten legen, leise Musik hören, sich ausruhen oder an einer Phantasiereise teilnehmen. Z. B. in der Adventszeit:

Phantasiereise „Advent“

Setzt/legt euch entspannt hin, schließt die Augen und spürt die Stellen/ Punkte, mit denen euer Körper den Stuhl/ die Matte berührt. Achtet auf euren Atem, ohne ihn zu verändern und stellt euch vor, dass ihr mit jedem Ausatmen ein Stück mehr noch euch entspannt. Lasst die Geräusche, die von außen kommen, näher kommen und dann einfach an euch vorbeiziehen, ohne sie festzuhalten.

Gehe in Gedanken nun aus diesem Raum in einen tief verschneiten Wald und finde dort einen Weg, den du gehen kannst. Du sinkst tief ein in den frisch gefallenen Schnee und siehst die Zweige der Tannenbäume, die von der großen Schneelast ganz schwer geworden sind.

Vor dir auf dem Weg fallen dir jetzt Spuren auf – Fußstapfen und Schlittenspuren. Du folgst ihnen, und allmählich wird es dunkler im Wald und du hast Mühe, den Weg noch klar zu erkennen.

Plötzlich taucht in der Ferne ein kleiner Lichtschein auf, du folgst ihm, und das Licht wird stärker und heller, so dass du jetzt wieder sicher auf deinem Weg gehen kannst ...

Du näherst dich der Quelle des Lichtscheins und erkennst, dass du auf ein großes, beleuchtetes Haus zugehst. Du hörst wunderschöne Klänge, als ob Engel singen. Durch die Fenster, die mit Eisblumen verziert sind, kannst du ins Innere des Hauses sehen und erschrickst im ersten Moment.

Was du da siehst, ist eine Advents- oder Weihnachtsfeier oder ein anderes Fest aus deiner Kindheit. Deine Familie ist da, und alle deine Lieben sind versammelt – du erinnerst dich, dass es ein Abend im Advent oder sogar der Heilige Abend ist. Du hörst Weihnachtslieder, riechst den Kerzen- und Plätzchenduft und fühlst dich in frühere Zeiten versetzt ...

Nach einiger Zeit wechselt das Bild – du bist jetzt noch jünger und siehst vor dir, wie ihr früher den Nikolaustag gefeiert habt – oder wie du Nikoläuse oder Weihnachtsmänner in der Stadt gesehen hast ... Du erinnerst dich an die Wünsche und Sehnsüchte, die Hoffnungen, vielleicht auch die bangen Gefühle, die du als Kind mit dem Nikolaus, dem Christkind, mit der Advents- und Weihnachtszeit oder mit großen Festen verbunden hast ...

Du siehst das helle, wärmende Licht, denkst noch einmal an die Dunkelheit, durch die du vorher gegangen bist – und plötzlich freust du dich unbändig, dass jetzt so viel Licht in dir ist.

Inzwischen sind in dem Haus vor dir die Lichter ausgegangen, dafür ist der Himmel jetzt übersät mit Sternen, und der Mond scheint so hell, dass du mit Leichtigkeit deinen Weg wieder zurück findest.

Auf dem Rückweg lässt du die Erinnerungsbilder, die du gesehen hast, noch einmal vor deinem inneren Auge auftauchen und machst ein inneres Foto, um das Gesehene nicht zu vergessen. Weihnachten, so hast du gesehen und erlebt, ist nicht nur das Fest der Familie und der Geschenke, sondern vor allem das Licht in der Dunkelheit, Wärme in der kalten Nacht und Gemeinschaft gegen die Einsamkeit.

Du schaust auf den Weg vor dich und siehst plötzlich etwas im Schnee liegen, das du aufhebst und zur Erinnerung an dieses Erlebnis im Wald mitnimmst. Nimm es fest in deine Hand, wenn du jetzt wieder langsam in Gedanken hierher kommst, spürst, wie du sitzt/liegst, wie ruhig und tief dein Atem geworden ist – räkelst dich ein wenig, bewegst deine Hände und Füße, öffnest die Augen einen Spalt und lässt ein wenig Licht hinein.

Du bist wieder in der Gruppe und kannst von dem, was du erlebt hast, erzählen, malen oder etwas aufschreiben.

V. Abi-Meditation

THEMA: Stille

- Musik zum Ankommen
- Begrüßung und Ablauf erklären
- Das Motto heute ist „Stille“ und ich habe ein schönes Wort dazu gefunden, was ich euch gerne am Anfang sagen möchte:
  „Schweigen und auf die Stille hören
  Schweigen und empfangen
  Schweigen und Hoffnung schöpfen
  Schweigen und vertrauen.
  Es gibt eine äußere Stille, die in der Schule nicht einfach zu erreichen ist und eine innere Stille, die wir mit der folgenden kleinen Meditation ein wenig einüben wollen.“
- Setze dich bequem und entspannt hin (Zeit dafür nehmen!) und spüre, mit welchen Stellen deines Körpers du die Unterlage berührst.
- Geh mit deiner Aufmerksamkeit zu deinen Ohren und spüre sie.
- Schließe deine Augen, damit du besser hören kannst.
- Achte für einige Zeit intensiv auf die Geräusche deiner Umgebung. Bedenke: selbst die Stille ist voller Geräusche. Lass die Geräusche und Stimmen näher kommen und lass sie dann einfach weiterziehen. Halte sie nicht fest, sondern lass sie los! Spüre jetzt in dich hinein und lass die Gedanken und Bilder, die dich noch beschäftigen einfach weiterziehen – die Gedanken kannst du an einen Luftballon hängen und weiterfliegen lassen – die Bilder kannst du kurz anschauen und dann weiterziehen lassen, wie man die Seiten in einem Buch umblättert. Spüre jetzt die Stille in dir und genieße sie für einige Zeit. Lass die Stille sich in dir ausbreiten wie ein kleines Licht, das immer mehr dein Inneres erhellt. – noch 1-2 Minuten Stille, dann Klangschale!! – Zurückkommen.
- Mein Segenswort für euch für heute:
  Geh deinen Weg ruhig – mitten in Lärm und Hast, und wisse, welchen Frieden die Stille schenken mag.

Zum **Schluss** Engel (aus weißem Papier ausgeschnitten) mitnehmen und Kerze anzünden!!!

Abi-Meditation

THEMA: Gelassenheit

- Taizé-Musik zum Ankommen
- Ich begrüße euch herzlich zur Meditation vor eurer ersten Leistungskurs- Klausur. Ihr habt euch lange vorbereitet, seid aufgeregt oder gespannt, vielleicht auch verdächtig ruhig und hofft, dass ihr ein gutes Thema bekommt, was ihr auch gelernt habt.- Das Thema, das ich für heute ausgesucht habe, heißt „Gelassenheit“.
- Dazu habe ich ein schönes Wort gefunden,
  das ich euch gerne sagen möchte:
  „Gelassenheit ist eine Haltung,
  Die mich erkennen und akzeptieren lässt,
  was ich nicht ändern kann.
  So behalte ich stets einen klaren Blick.“
- Gelassenheit hat etwas mit loslassen zu tun – Gedanken loslassen, Spannungen loslassen, den Atem lassen, die Geräusche, die mich nerven, loslassen – um all‘ das wird es in der kleinen Entspannungsübung gehen, die ich als erstes anleite. Anschließend könnt ihr gerne eine Kerze für euch oder für andere anzünden und ihr bekommt noch einen kleinen Wegbegleiter für heute von mir zum Abschied.
- Klangschale!!!
- Übung: Sitzen – den Boden spüren – die Teile des Körpers wahrnehmen, die den Boden berühren – die Augen schließen – in mich hinein spüren, wo jetzt noch Spannungen sind – meinen Atem spüren – die Hände anspannen, indem ich sie zu Fäusten ballen, die Spannung halten, dann loslassen und die Entspannung spüren (2x) – nacheinander die Schultern – das Gesicht – Bauchmuskeln – Becken – Beine anspannen, die Spannung halten und dann loslassen – beim Einatmen die Silbe LOS, beim Ausatmen die Silbe LASSEN verinnerlichen. Spüren, wie sich die Gelassenheit im ganzen Körper ausgebreitet hat. Zurückkommen mit Klangschale
- Mein Segenswort für euch:
  Mache dich an die Arbeit, mutig und gelassen, und du wirst überrascht sein, wie groß der Erfolg ist.

Engel, Kerze!!!

Abi-Meditation

THEMA: Vertrauen

- Musik zum Ankommen
- Begrüßung
- Heute geht es um das Vertrauen und das Wort, das ich euch dazu sagen möchte, steht im 91. Psalm:
  „Denn er hat seinen Engeln befohlen, dass sie dich behüten auf allen deinen Wegen, dass sie dich auf Händen tragen, dass du deinen Fuß nicht an einen Stein stößt.“
- Dazu möchte ich zwei kurze Körperübungen anleiten,
  die eine im Stehen, die andere im Sitzen:
  1. Stehen und pendeln, nach vorne und hinten,
  sich vorstellen, dass ich gehalten werde
  2. Sitzen und den Boden spüren, Halt und Wurzeln spüren,
  auf den Atem achten.
- Ich lese noch einmal das Psalmwort und leite dann mit der Klangschale eine kurze Stille ein, die durch die Klangschale auch wieder beendet wird. (3-5 Minuten)
- Segenswort:
  Ich wünsche dir, dass du dich immer vom Engel des Vertrauens umgeben weißt. Dass du etwas wagen und dich fallen lassen kannst und nach einem Risiko auch nicht enttäuscht, sondern vom Erfolg belohnt wirst.

Engel, Kerze!!!

Abi-Meditation

THEMA: Keine Angst

- Musik zum Ankommen
- Begrüßung
- Den heutigen Tag habe ich unter das Motto gestellt: Keine Angst!!! Oder biblisch ausgedrückt: Fürchte dich nicht!!
- Dazu möchte ich euch am Anfang ein Wort sagen, das sich auf den Tag heute bezieht:
  „Nur für heute will ich leben,
  ohne alle meine Probleme lösen zu wollen.
  Nur für heute will ich keine Angst haben,
  sondern mich an dem erfreuen, was mir gelingt.“
- Angst hat etwas mit Enge zu tun, mit Blockaden und die können wir am besten lösen mit Atmen. Du kannst dich setzen oder stellen, evtl. die Augen schließen und in Gedanken dahin gehen, wo deine Angst oder Anspannung sitzt. Spüre die Stelle und lege die Hand dahin. Gehe jetzt mit deinem Atem dahin und stelle dir vor, dass du mit jedem Ausatmen ein Stück der Angst oder Anspannung wegatmest und sie dann kleiner wird und dafür der Raum drum herum – in deinem Magen-oder Herz-bereich - größer wird. Am besten ist es, wenn du beim Ausatmen einen Ton, z.B. Pffff, machst und damit das Ausatmen länger machst.
  Mache das 3-4 mal hintereinander und spüre dann in der Stille nach, ob dein Herz-, Hals- oder Magenbereich ein wenig weiter geworden ist.
- Als Segenswort habe ich ausgesucht:
  Ich wünsche dir Geistesgegenwart, begehbare Wege, lösbare Aufgaben und die Sorglosigkeit, die du brauchst, auch wenn dir nicht zu jeder Frage eine Antwort einfällt.

Engel der Sorglosigkeit, Kerze!!!

Abi-Meditation

THEMA: Glück

- Musik zum Ankommen
- Wort zum Tag:
  „Glück ist wie ein Geschenk.
  Manchmal ist es einfach da.
  Unwichtig, woher es kommt.
  Ich nehme es dankbar an.“
- Körperübung: Sitzen, entspannen
  Mehrere Teile des Körpers anspannen, halten, noch länger halten und dann entspannen und die Entspannung spüren, wie sie sich langsam über den ganzen Körper ausbreitet. (Hände – Ellenbogen – Becken – Füße – Schultern – Gesicht)
  Lege jetzt die Hände wie eine Schale nach oben geöffnet vor dich, indem du die eine Hand auf der anderen ruhen lässt und die beiden Daumenspitzen sich berühren – dies ist die empfangende Haltung!
  Schließe die Augen und denke an einen Ort oder an Situationen, in denen du Glück hattest, in denen dir etwas geschenkt wurde oder du dich einfach nur glücklich gefühlt hast. Vergegenwärtige dir die Gefühle, die du dabei hattest und nimm beim nächsten Ausatmen diese Glücksgefühle ganz tief in dich hinein. Mache dies einige Male hintereinander, bis du die Klangschale hörst.
- Segenswort:
  Ich wünsche dir, dass heute dein Glückstag ist.
  Mögen Klarheit und Phantasie Ordnung in das Chaos deiner Gedanken bringen und mögest du innerlich hellwach sein, um dem Glück die Tür öffnen zu können.

Engel, Kerze!!!

Abi-Meditation

THEMA: Freundschaft

- Musik zum Ankommen
- Begrüßung und Ablauf
- Partnerübung „Rücken an Rücken“
  Setze dich bequem hin mit aufgerichtetem Rücken. Spüre den Boden unter dir, der dich trägt und spüre die Stellen, mit denen dein Körper den Boden oder das Sitzkissen berührt. Mach‘ dir die Vorstellung, dass oben, an deinem Scheitel, ein Faden befestigt ist, der dich jetzt noch ein wenig nach oben zieht und dich ein Stück wachsen lässt. Achte auf deinen Atem und während er immer tiefer wird, denke an einen Menschen, der dir freundschaftlich verbunden ist. Stell dir sein oder ihr Lächeln vor und spüre, wie dieser Mensch seine guten Wünsche jetzt zu dir fließen lässt. Diese guten Wünsche oder Kräfte treffen dich in deinem Herzen und dort bewahrst du sie wie einen Schatz auf. Nimm jetzt mit dem nächsten Einatmen dieses Gefühl der Freundschaft ganz tief in dich auf und lege es mit dem nächsten Ausatmen als Schatz für schwere Stunden an. Mache dies 2-3 mal hintereinander. Komm dann in Gedanken wieder hierher zurück, spüre die Stellen deines Körpers, die den Boden berühren, räkele dich, strecke dich, öffne die Augen.
- Mein Segenswort für euch:
  Ich wünsche dir, dass immer dann ein Mensch für dich da ist, wenn du dich selbst nach Hilfe, Verständnis und Nähe sehnst, dass du dich aufgehoben und geborgen weißt in Freundschaft und Liebe.

Engel, Kerze!!!

Abi-Meditation

THEMA: Energie

- Begrüßung, Erklären des Ablaufs
- Das Wort für heute:
  „Nicht wissen, ob die Energie von heute
  auch noch für morgen reicht.
  Aber darauf vertrauen,
  dass mich nicht überfordert, was kommt.“
- Körperübung:
  Setze oder lege dich bequem hin. Du musst nichts leisten. Lass deine Gedanken kommen und gehen – hänge ihnen jedoch nicht nach.
  Gehe mit deinem Bewusstsein in deinen Körper und nimm ihn wahr. Beginne bei deinen Füßen und steige auf bis in den Kopf.
  Stell dir jetzt einen Ort vor, an dem du dich wohlfühlst und wo du dich gut entspannen kannst. Wähle diesen Ort aus deiner Fantasie oder deiner Erinnerung (Musik „Behind the garden“ von A. Vollenweider).
  Nimm die Bilder an, die in dir aufsteigen. Achte auf die Geräusche, die Gerüche, die Farben ... und genieße diese Zeit. Nimm von der Energie und Ruhe dieses Ortes so viel wie möglich in dich auf.
  Beende die Übung in folgender Reihenfolge: Halte die Augen geschlossen, atme tiefer aus und ein und lasse beim Ausatmen neue Lebensenergie in deinen Körper strömen. Balle deine Hände zu Fäusten und öffne sie wieder. Beuge deine Arme in den Ellenbogen und recke und strecke dich dabei.
  Öffne die Augen und lasse dir Zeit, in der Gegenwart richtig anzukommen.
- Mein Segenswort für euch:
  Möge ein guter Engel dir immer wieder neue Energie zuströmen lassen, wenn du sie brauchst.

Zum Schluss: Kerze anzünden und Engel der Energie mitnehmen!!!

Abi-Meditation

THEMA: Segen

- Musik zum Ankommen
- Begrüßung
- Wort zum Tag:
  „Segen ist wie ein warmer Regen,
  der dich schützt, dir guttut,
  dich begleitet und umgibt
  auf allen deinen Wegen.“
- Körperübung:
  Stehen und sich öffnen, d.h. die Arme zur Seite nehmen
  und mehrmals tief durchatmen.
  Anschließend kleine Klopfmassage auf dem Kopf, den Schultern,
  dem Brustbein und im Hüft- und Beckenbereich.
  Dann mit den Füßen mehrmals aufstampfen,
  dabei die Schultern fallenlassen.
  Setzen, Atem spüren, Augen schließen und den Kreis des Herzens mit den Armen und Händen beschreiben, indem wir die Hände zunächst aneinander legen, dabei ausatmen, dann die Arme mit dem Einatmen nach oben führen, auseinander breiten, dabei einen Kreis beschreiben und ausatmend wieder die Hände zusammenführen ...
  Im Stehen: (mit Bewegungen)
  Wir nehmen den Segen von der Erde
  Wir empfangen ihn vom Himmel
  Wir nehmen ihn zu uns
  und geben ihn an andere weiter.
- Segenswort:
  Möge der Segen reichlich über dich kommen in Form guter Einfälle, pfiffiger Gedanken, in Form von Klarheit und Verstehen. Und mögest du in deinem Leben für andere zum Segen werden.

Engel, Kerze!!!

Abi-Meditation

THEMA: Hoffnung

- Begrüßung, Erklärung des Ablaufs, Thema!!
- Das Wort für heute:
  „In manchen Augenblicken
  möchte die Seele stehen bleiben.
  Suche die Hoffnung,
  sie lässt dich weitergehen.“
- Körperübung (im Stehen) – zwischen Himmel und Erde
  Spüre mit deinen Füßen, die parallel nebeneinander stehen, in den Boden hinein.
  Die Knie sind gelockert – weder durchgedrückt noch gebeugt.
  Nimm durch die Fußsohlen eine intensive Beziehung zur Erde auf.
  Stell dir vor: Deine Fußsohlen schlagen Wurzeln, die tief in die Erde wachsen und sich weit verzweigen.
  Lass dein Gewicht auf den Wurzeln ruhen und sei ganz präsent.
  Betone dein Ausatmen – ohne es zu forcieren und verwurzle dich bei jedem Ausatmen tiefer in die Erde.
  Lass dich jetzt von der Musik an einen Ort bringen, an dem es hell und sonnig ist, wo ein leichter, angenehmer Wind weht und wo es nach Frühling oder Sommer riecht. An diesem Ort spürst du, dass es dir gutgeht, dass du neue Hoffnung schöpfst und leichter wirst.
  Dennoch bleibst du mit deinen Füßen im Boden verwurzelt.
  Langsam zurückkommen und einige Hoffnungsbilder im Inneren mitbringen.
- Mein Segenswunsch für euch:
  Ich wünsche dir, dass dich die Dunkelheit der Nacht nicht ängstigt und bedroht, sondern das dir ein Stern aufleuchtet, der dir Hoffnung verheißt für den kommenden Tag.

Kerze und Engel!!