

Impulse, Rituale und Methoden für den Neustart

Obwohl viele Gruppenaktivitäten ruhen mussten, sind gleichzeitig neue, kreative Angebote entstanden. Und jetzt – im Sommer 2021 – habt ihr vielleicht Lust, die Dynamik der Veränderung bewusst zu nutzen, zu überlegen, was wieder wachsen soll. Die nachfolgenden Ideen und Rituale sind eine Anregung, den Neubeginn bewusst in den Blick zu nehmen, eine Gruppenstunde oder eine Andacht dazu zu gestalten.

Methode 1

Psalm 23 – eine Phantasiereise

Er ist vermutlich einer der bekanntesten Texte der Bibel überhaupt, der Psalm 23. Mit seinen schönen und ausdrucksstarken Bildern hat er immer wieder Menschen inspiriert und sie ermutigt sich in seinen Worten wiederzufinden bzw. diese für ihr eigenes Leben neu zur Sprache zu bringen, dem Auf und Ab des Alltags nachzugehen.

methodisches Vorgehen:

Die Teilnehmer/innen setzen oder legen sich mit geschlossenen Augen auf den Boden. Die Gruppenleitung leitet zunächst dazu an, den eigenen Körper bewusst wahrzunehmen, den eigenen Atem zu spüren, mehrfach ein- und auszuatmen, ruhig zu werden, zu sich zu kommen. Danach gibt sie einige Impulse:

Stell dir vor, du liegst auf einer Wiese, grün, saftig, weich, wunderbar duftend. Es ist ein wunderschöner, sonniger Tag. Du spürst das Gras unter deinen Händen ... unter deinen Füßen ... ganz ruhig liegst du da und nimmst dir Zeit, zu fühlen, zu träumen, zu spüren wie es dir geht ...

Du schaust dich um ...

In der Nähe rauscht ein Bach. Du gehst hin, um dich zu erfrischen.

Jetzt schaust du auf und siehst einen Weg, einen Weg der langsam ansteigt.

Du gehst dem Weg nach ... Er führt in eine Schlucht mit hohen Felswänden. Es wird immer dunkler. Die Strahlen der Sonne reichen nicht bis hinein. Langsam gehst du weiter bis zum Ende der Schlucht. Du siehst wie es wieder heller wird, du trittst aus der Schlucht heraus. Bald stehst du oben auf dem Berg. Da steht eine Hütte mit einem Tisch davor. Du kannst dich setzen. Hier kannst du bleiben.

Die Leitung lädt die Teilnehmer/innen ein, noch eine Weile ihren Bildern und Stimmungen nachzuspüren, und dann die Augen wieder zu öffnen und im Raum anzukommen. Danach berichten alle kurz blitzlichtartig von ihren Bildern und Erfahrungen mit der Phantasiereise. Die einzelnen Äußerungen werden nicht kommentiert.

(Katholisches Bibelwerk Stuttgart e.V.)

creative Weiterarbeit: mit Gegensatz-Paaren, die auf DIN A3 Blättern gesammelt werden, wie z.B. *hell – dunkel, auf – ab, gehen – liegen, Geborgenheit – Angst, Freiheit – Enge, grüne Wiese – grauer Beton, hart – weich, Durst – Erfrischung, anstrengend – entspannend*, usw., anschließend erfolgt z.B. in Form eines Schreibgesprächs (meditative Musik im Hintergrund) ein Austausch über die eigenen Erlebnisse. Wo war es z.B. in meinem Alltag hell oder dunkel? Wonach dürstete mich? Was ist für mich Freiheit?

Abschließend kann der Psalm in einer biblischen Übersetzung (www.bibelservers.de, www.basisbibel.de) mit allen gelesen werden. Anhand des Bildes „*reich gedeckter Tisch*“ und der Aussage „*nichts fehlt mir*“ überlegen die Teilnehmer/innen was ihnen von Gott geschenkt ist, was weiterhin auf dem Tisch stehen oder serviert werden soll, welche Hoffnungen sie bewegen, wie sich das anfühlt, ...

Diese Gedanken können kreativ umgesetzt werden in Bilder, Collagen, Briefe an Gott, ein Tisch, der mit Symbolen gedeckt wird, eine moderne Neufassung des Psalms. Ebenso können Vertrauensübungen, wie z.B. „Blind führen“ eine gute Möglichkeit der Gruppenerfahrung sein.

Der Psalm als abschließendes Gebet: Du lädst mich ein

Du lädst mich ein, Herr.

Eine Wiese mit frischem Gras, ein Wald atmet, ein Garten leuchtet, ein Acker trägt – eine Welt voller Lachen, Brot und Arbeit, so viele Möglichkeiten!

Eine Quelle sprudelt, klares frisches Wasser: ich trinke. Ich vertraue. Du führst mich in eine gute Zukunft, Gott, mein Hirt, mein Beschützer.

Manchmal ist es dunkel. Dann habe ich Angst. Aber du suchst und findest mich, bringst mich ins Vertrauen zurück.

Ich habe Hunger und Durst, du deckst mir reichlich den Tisch. Du Gott machst mich satt. Brot und Wein sind meine Speise, und mein Feind muss zuschauen.

Du lädst mich in deine Gemeinde ein Zu Brüdern, Schwestern, Freunden. Ich bin gern hier, fühle mich geborgen. Ich danke dir Gott und will fröhlich sein. Ich will dir singen mein Leben lang.

(Dieter Storck)

Mit den Psalmen kann auch eine Andacht gestaltet werden oder ein kurzes Gebet in der Kirche.

Methode 2

Veränderung träumen – Vom Wagnis zu fliegen, zu springen, loszugehen

Menschen, die Abschied nehmen müssen, loslassen, die aufbrechen und Neues wagen, die über die eigene Komfortzone hinausgehen, eine andere Aufgabe übernehmen oder deren Leben vollständig auf den Kopf gestellt wird, finden wir in der Bibel an vielen Stellen: angefangen von Abram, der mit seiner Frau Sarai in hohem Alter auf die Aufforderung und Zusage Gottes hin loszieht (*Genesis 12*) über Mose, die Propheten und Jünger Jesu bis hin zum Apostel Paulus. Nur selten antworten dabei die biblischen Personen klar und mit spontaner Zustimmung auf den Anruf Gottes. Das „ja“ des Menschen braucht zumeist Zeit, Geduld, Ermutigung, Gottvertrauen ... der Prophet Jesaja malt das wunderbare Bild starker Adler für diejenigen, die auf Gott vertrauen, die ihre Kraft aus ihrem Glauben ziehen, selbst dann wenn es schwer fällt oder das „Licht am Ende des Tunnels“ nur schwach zu erahnen ist.

Biblischer Impuls: „Die aber auf den HERRN hoffen, empfangen neue Kraft, wie Adlern wachsen ihnen Flügel. Sie laufen und werden nicht müde, sie gehen und werden nicht matt.“ (Jesaja 40,31)

Impulstext: Die blaue Ampel

Man erzählt sich, die Ampel vorm Domplatz in Mailand stellte eines Tags all ihre Lichter auf blau. Soll man gehen? Soll man stehn? Soll man fahrn oder warten? Was soll blau nur bedeuten? Daraus wurde keiner schlau!

Dieses Blau war noch schöner als der Mailänder Himmel. Wie die Tinte des Dichters für ein Frühlingsgedicht.

Wie ein Kirchenglasfenster, von der Sonne erleuchtet. Lapislazuliblau mit etwas Wasser vermischt.

Doch die Leute verfluchten das Verkehrsministerium, die Regierung, die Uno, überhaupt diese Welt. Ein Verkehrspolizist blies die Pfeife und tobte. Und ein Anderer hat schnell ihren Strom abgestellt.

Doch bevor sie erlosch, dachte die blaue Ampel: „Ach ihr Armen, sicher hat euch noch keiner erzählt, blau bedeutet:

Die Straße ist jetzt frei in den Himmel. Wenn ihr wollt, könnt ihr fliegen, falls der Mut euch nicht fehlt.“

(CD: Gerhard Schöne "Das Perlhuhn im Schnee") nach einer Idee von Gianni Rodari

Austausch in mehreren Stufen oder auf verschiedenen großen Plakaten

- Stell dir vor, du bist einer der Menschen, die vor dieser blauen Ampel stehen – was ist dein erster Gedanke? Was fühlst du?
- Was heißt für dich „Veränderung“? Wo hast du in deinem Leben oder haben wir als Gruppe schon einmal größere Veränderungen erlebt? Wie gehst du damit um? Wer gibt dir Halt und Mut?
- Veränderungen, neue unbekannte Wege machen manchmal Angst: Was macht dir Sorgen? Was soll nicht geschehen?
- Träumen ist eine Grunderfahrung des Menschen; auch in der Bibel weist Gott neue Wege im Traum. Wir wollen uns bewusst unseren Träumen zuwenden, nicht denen aus der Nacht, sondern denen für die nächste Zeit, die nächsten Monate: Wovon träumst du? Wonach sehnst du dich? Was wünschst du dir für die Zukunft? Was würdest du gern einmal ausprobieren ... im Blick auf unsere Gruppe?

... anschließend können erlebnispädagogische Übungen das Thema „Vertrauen“ erfahrbar machen. Mit jüngeren Gruppenkindern bietet es sich an, Flügel zu beschriften oder Papierflugzeuge zu basteln, auf

denen die „Träume“ festgehalten werden, ggf. kann daraus ein „Traum-Baum“ für die Kirche entstehen oder wenn baulich möglich auch kleine „Adler fliegen“ lassen.

Segenstexte

Segen

Gott helfe dir, Abschied zu nehmen von Aufgaben, die dich erfüllt haben oder unerledigt geblieben sind. Gott stärke dich für Herausforderungen, die vor dir liegen. Gott lasse dich seine Nähe spüren. So segne dich der barmherzige Gott, der Vater, der Sohn und der Heilige Geist.

Gott helfe dir loszulassen, was loszulassen ist. Gott bewahre in dir die guten und die beschwerlichen Erfahrungen. Gott begleite dich auf dem Weg, der vor dir liegt, und lasse dein Vertrauen wachsen. So segne dich der barmherzige Gott, der Vater, der Sohn und der Heilige Geist.

Unser Gott segne dir den Blick zurück und den Schritt nach vorn. Er bewahre in dir die Erfahrungen, die du bisher gemacht hast. Gott begleite dich auf dem Weg, der vor dir liegt, und lasse dein Vertrauen zu ihm wachsen. So segne dich der barmherzige Gott, der Vater, der Sohn und der Heilige Geist.

oder

Gott gebe dir für jeden Sturm einen Regenbogen.
Für jede Träne ein Lachen,
für jede Sorge eine Aussicht
und eine Hilfe in jeder Schwierigkeit.

Für jedes Problem, das das Leben schickt,
einen Freund, es zu teilen,
für jeden Seufzer ein schönes Lied
und eine Antwort auf jedes Gebet.

(Irischer Segenswunsch)