

Die Passions- und Osterzeit anders gestalten

*– ein spiritueller Erfahrungsweg
in einer besonderen Zeit –*

Unterlagen für die ERSTE Woche – AUFBRECHEN



30. März bis 19. April

(ein späteres Hinzukommen ist jederzeit möglich)

Anmeldung bei: **Sylvia Tag**
Pfarrerin der Dietrich-Bonhoeffer-Gemeinde
Tel: 0176/55 222 486
Email: sylvia.tag@kbz.ekiba.de

Wie gestalte ich meine stille Zeit?

So kann eine Übung/ eine stille Zeit aussehen:

1. Platz nehmen / zur Ruhe kommen / einmal durch den Körper gehen / Anfangsritual / kurzes Gebet (vgl. Vorschlag)
2. Den Tagesimpuls lesen/anschauen / die Impulsfragen lesen Dort verweilen, wo mein Geist, mein Herz und meine Seele Nahrung finden.
„Nicht das Vielwissen sättigt, sondern das Verkosten der Dinge von innen“ (Ignatius von Loyola)
3. Still werden. Du kannst dafür z.B. auf deinen Atem achten, das Ein- und das Ausatmen ohne dabei den Atem bewusst zu beeinflussen. *„Gott gab uns Atem damit wir leben...“*, heißt es in einem Lied. Der Atem erhält uns am Leben, im Atem sind wir gegenwärtig, ist Gott uns gegenwärtig.
4. Die Übung mit einem kurzen Gebet beenden: das Erlebte/Erfahrene vor Gott bringen - danken, bitten, klagen, loben...

Mögliche Worte für ein Anfangsgebet:

Du Gott des Lebens, vor Dir will ich da sein, jetzt, für diesen Augenblick, für diese stille Zeit. - Alles, was in mir ist, bringe ich zu Dir: meinen Leib, meine Gedanken und Gefühle, mein Sehnen und Hoffen.

Vor Dir will ich da sein, Du Gott meines Lebens, so wie ich bin. - Berühre mich, öffne mich für das, was Du mir zeigen und in mir bewegen willst. Amen.

So kann ein Tagesrückblick aussehen:

1. Platz nehmen/ zur Ruhe kommen
2. Den Tag noch einmal an mir vorbeiziehen lassen – Stunde um Stunde. Was steht im Vordergrund? Was ist mir heute wichtig geworden? Was war schön, was war schwierig für mich? (Anschauen, vor Gott bringen, nicht bewerten!)
3. Hat irgendetwas von meiner stillen Zeit am Morgen im Laufe des Tages noch einmal eine Rolle gespielt? Hat sich für mich dadurch etwas verändert?
4. Mit einem Gebet abschließen: Dank, Klage, Bitte, Lobpreis – den gelebten Tag, Freude, Schmerz und Sorge bewusst in Gottes Hände legen.

Erfahrungsaustausch:

Für diejenigen, die sich gerne mit anderen Teilnehmenden über ihre Erfahrungen austauschen möchten, richte ich eine **Whatsapp-Gruppe** ein. Dafür musst du dich ggf. bei Whatsapp registrieren und mir deine Mobilnummer zumailen.

Anleitung für eine Körperwahrnehmung:

Achte darauf, ob du entspannt sitzt und ändere eventuell nochmals deine Sitzhaltung.

Schließe die Augen.

Geh dann mit deiner Aufmerksamkeit zuerst zu deinen Füßen. Versuche, die Berührung deiner Fußsohlen mit dem Boden wahrzunehmen. Wie fühlen sich deine Füße an – warm oder kalt, angenehm oder eingengt?

Dann wende deine Aufmerksamkeit deinem linken Bein zu und wandere langsam hoch. Erst zu deinem Knie, dann langsam immer höher bis zu deinem Oberschenkel und den Beckenraum.

Was spürst du? Spürst du Wärme, ein Kribbeln oder vielleicht gar nichts? Wenn du beide Beine vergleicht, spürst du einen Unterschied?

Nun mache dasselbe mit deinem rechten Bein...

Wie ist es danach, wie fühlen sich jetzt beide Beine an? (...)

Geh nun weiter zu deinem Becken und zu deinem Gesäß. Spürst du vielleicht deine Sitzknochen auf dem Stuhl? (...)

Im Anschluss kannst du deine Aufmerksamkeit auf den Bauchraum fokussieren. Dafür kannst du z.B. deine Hände auf deinen Bauch legen. Spürst du deine Atembewegungen? – Atme einige Male bewusst ein und aus.

Dann wandere weiter nach oben bis zu deinen Schultern. Sind sie locker oder verspannt. Kannst du die Verspannungen loslassen?

Geh noch weiter nach oben zu deinem Hals. Er muss deinen Kopf tragen – Tag für Tag. Ist er verspannt. Spürst du den Kopf wie eine Last oder liegt dieser locker auf deiner Wirbelsäule?

Jetzt spüre dein Gesicht. Sind die Gesichtsmuskeln entspannt? Liegt deine Zunge locker im Mund? (...)

Geh zum Abschluss nochmals einmal durch deinen ganzen Körper. Fühlt sich jetzt alles entspannt an?

Dann atme noch ein paar Mal tief ein- und aus, räkle und strecke dich und öffne wieder deine Augen.

„Tu deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.“

(Theresa von Avila)

Zur Ruhe kommen...

Quelle: <https://www.badische-zeitung.de/ratzen-ruhen-baeume-saeegen--68148134.html>

Ich lasse das Bild auf mich wirken.

Ich lasse das Bild zu mir sprechen.

Welche Gefühle löst es bei mir aus? Welche Sehnsucht?

Ich gebe dem, was in mir auftaucht, Raum.

Im Gebet kann ich alles vor Gott bringen.

*Mensch, nimm eine Weile Abstand von dem, was dich pausenlos
beschäftigt und verwirrt.*

Las die vielen Gedanken in deinem Kopf nicht länger kreisen.

Leg ab die Last der Sorge und ruhe von deiner Arbeit.

Du darfst dich Gott zuwenden und in ihm zur Ruhe kommen.

Zieh dich zurück nach innen in dein Herz.

Lass alles draußen, was nicht Gott ist oder was dich hindert, zu ihm zu finden.

Suche Gott bei geschlossener Tür.

Anselm von Canterbury

Woche 1 – AUFBRECHEN**Dienstag, 31.3.*****Still werden...***

„Lass deinen Mund stille sein, dann spricht dein Herz.

Lass dein Herz stille sein, dann spricht Gott.“

<https://www.youtube.com/watch?v=cZJoKsxKCDQ>

Ich höre das Lied mehrmals an.

Ich werde still.

Höre ich mein Herz sprechen?

Kann auch mein Herz still werden?

In diesem alten koptischen Lied aus Ägypten kommt die Sehnsucht des Menschen zum Ausdruck, durchlässig für Gott zu werden. Wir sind wie ein Instrument, das nicht aus sich heraus spricht und musiziert, sondern durchtönt wird vom göttlichen Geheimnis.

Hören...

Skulptur "Der Hörende" von Toni Zenz, Pax Christi Kirche Essen.

Foto: © Peter Wallmann, Essen

Ich werde still und beginne zu lauschen.

Was höre ich?

Kann ich ganz Ohr sein für die Geräusche von draußen, in meiner Wohnung?

Ich lausche mit den Ohren meines Herzen.

Höre ich, was mir von Gott entgegenkommt?

Woche 1 – AUFBRECHEN

Donnerstag, 2.4.

Hören und gerufen werden...

Samuels Berufung (1. Sam 3, 1-10)

Der junge Samuel versah den Dienst des HERRN unter der Aufsicht Elis. In jenen Tagen waren Worte des HERRN selten; Visionen waren nicht häufig. Eines Tages geschah es: Eli schlief auf seinem Platz; seine Augen waren schwach geworden und er konnte nicht mehr sehen. Die Lampe Gottes war noch nicht erloschen und Samuel schlief im Tempel des HERRN, wo die Lade Gottes stand.

Da rief der HERR den Samuel und Samuel antwortete: Hier bin ich. Dann lief er zu Eli und sagte: Hier bin ich, du hast mich gerufen. Eli erwiderte: Ich habe dich nicht gerufen. Geh wieder schlafen! Da ging er und legte sich wieder schlafen.

Der HERR rief noch einmal: Samuel! Samuel stand auf und ging zu Eli und sagte: Hier bin ich, du hast mich gerufen. Eli erwiderte: Ich habe dich nicht gerufen, mein Sohn. Geh wieder schlafen!

Samuel kannte den HERRN noch nicht und das Wort des HERRN war ihm noch nicht offenbart worden. Da rief der HERR den Samuel wieder, zum dritten Mal. Er stand auf und ging zu Eli und sagte: Hier bin ich, du hast mich gerufen.

Da merkte Eli, dass der HERR den Knaben gerufen hatte. Eli sagte zu Samuel: Geh, leg dich schlafen! Wenn er dich ruft, dann antworte: Rede, HERR; denn dein Diener hört.

Samuel ging und legte sich an seinem Platz nieder. Da kam der HERR, trat heran und rief wie die vorigen Male: Samuel, Samuel! Und Samuel antwortete: Rede, denn dein Diener hört.

Ich lese den Text in Ruhe und verweile, wo mich etwas besonders anspricht:

„In jenen Tagen waren Worte des HERRN selten; Visionen waren nicht häufig“ - „Die Lampe Gottes war noch nicht erloschen...“ (...)

Ich lese den Text auf dem Hintergrund der jetzigen Situation.

Gerufen werden – heute – höre ich mich als Angesprochene/r?

Was ist die Stimme Gottes heute? Was sind andere Stimmen? Wie kann ich sie unterscheiden?

Ich nehme meine Anfragen, meine Zweifel, mein Hören und Antworten mit ins Gebet.

Woche 1 – AUFBRECHEN

Freitag, 3.4.

Wahrnehmen

Die Natur, Gottes Schöpfung, ist für uns eine wunderbare Lehrmeisterin, wenn es darum geht, in die Wahrnehmung, in die Gegenwart zu kommen.

Anstatt eine stille Zeit in Meiner Wohnung zu halten, gehe ich (wenn möglich) heute hinaus in die Natur, z.B. in einen Park, in den Wald, in die Felder.

Anleitung für einen Wahrnehmungsspaziergang in der Natur:

Du spazierst zunächst so, wie du es gewohnt bist.

Nach ein paar Minuten gehst du nach und nach immer langsamer. Schließlich bleibst du irgendwo stehen, z.B. in der Nähe eines Baumes.

Du schaust den Baum aufmerksam an, seine Wurzeln, seinen Stamm, seine Krone, die Blätter und vielleicht die Blüten. Du lässt alles auf dich wirken. - Spürst du, wie tief dieser Baum im Erdreich verankert ist. Spürst du seine Kraft?

Vielleicht hörst du einen Vogel. Du schließt die Augen, um ganz bei seinem Zwitschern zu sein.

Du kannst etwas Erde, ein Blatt, einen Stein oder einen Zweig in deine Hand nehmen. Wie fühlt sich das an? Bleib ganz bei deinen Empfindungen.

- Es kann sein, dass es dir manchmal schwerfällt, nur in der Wahrnehmung zu bleiben und du beginnst, darüber nachzudenken, warum etwas gerade ist, wie es ist...

Dann ist wichtig: Sobald du bemerkst, dass du ins Denken kommst, kehre wieder zurück in die Wahrnehmung, ins Spüren.

Du kannst den Himmel betrachten, die Geräusche wahrnehmen, die dich umgeben, Insekten beobachten, die Knospen an den Sträuchern wahrnehmen, den Wind auf deinem Gesicht spüren, das Spiel der Wolken auf dich wirken lassen...

Vielleicht machst du dabei eine ganz neue Erfahrung: Du darfst einfach da sein, hier und jetzt, so wie du gerade bist. Das genügt. Du brauchst nichts erreichen.

Es kann sein, dass du z.B. das laute Geräusch eines Autos hörst. Es könnte dich stören. Doch heute nimmst du es einfach nur wahr, ohne dich zu ärgern, ohne darüber nachzudenken.

Es gibt in diesem Moment jetzt nichts zu beurteilen, nichts zu verändern, sondern nur wahrzunehmen, wie sich die Dinge dir offenbaren.

Wenn es für dich möglich ist, dann notiere nach deinem Spaziergang die Eindrücke deines Wahrnehmungsspaziergangs in dein Tagebuch.

Psalm 19, 2-5: „Die Himmel erzählen die Ehre Gottes, und die Feste verkündigt seiner Hände Werk. 3 Ein Tag sagt's dem andern, und eine Nacht tut's kund der andern, 4 ohne Sprache und ohne Worte; unhörbar ist ihre Stimme. 5 Ihr Schall geht aus in alle Lande und ihr Reden bis an die Enden der Welt.“

Gelassenheit und Liebe

Wie höre ich diesen Satz heute - in einer Zeit, in der auch in meinem Umfeld immer mehr Menschen an dem Corona-Virus erkranken und in der die Sorge zunimmt?

Ich lasse in mir einzelne Worte dieses Bibelverses nachklingen:

Verzagtheit – Kraft – Liebe – Besonnenheit - Geist

Ich darf Gott meine Verzagtheit anvertrauen, um Kraft bitten, um seine Liebe bitten und meine Liebe schenken. Ich darf um Besonnenheit und seinen Geist bitten für mich und für alle, die durch die Situation heute verzagt, verzweifelt und erschöpft sind.

Erkennen, was jetzt wichtig ist

Die Salbung in Bethanien (Markus 14, 3-9)

Und als Jesus in Betanien war im Hause Simons des Aussätzigen und saß zu Tisch, da kam eine Frau, die hatte ein Alabastergefäß mit unverfälschtem, kostbarem Nardenöl, und sie zerbrach das Gefäß und goss das Öl auf sein Haupt.



Da wurden einige unwillig und sprachen untereinander: Was soll diese Vergeudung des Salböls?

Man hätte dieses Öl für mehr als dreihundert Silbergroschen verkaufen können und das Geld den Armen geben. Und sie fuhren sie an.

Jesus aber sprach: Lasst sie! Was bekümmert ihr sie? Sie hat ein gutes Werk an mir getan.

Denn ihr habt allezeit Arme bei euch, und wenn ihr wollt, könnt ihr ihnen Gutes tun; mich aber habt ihr nicht allezeit.

Sie hat getan, was sie konnte; sie hat meinen Leib im Voraus gesalbt zu meinem Begräbnis.

Wahrlich, ich sage euch: Wo das Evangelium gepredigt wird in der ganzen Welt, da wird man auch das sagen zu ihrem Gedächtnis, was sie getan hat.

Ich lese mehrmals diese Passage aus dem Markusevangelium.

Ich versetze mich in die Geschichte hinein. Ich bin dabei, erlebe die Begegnung zwischen der Frau, Jesus, dem vermutlich leprakranken Simon und den Jüngern. (...)

- *Mit wem kann ich mich identifizieren?*
- *Was geschieht da zwischen Jesus und dieser Frau?*
- *Was hat die Frau deutlicher erkannt, als die Gefährten Jesu, die unwillig wurden und sie anfuhrten?*

Ich verweile bei den Assoziationen und Gefühlen, die in mir hochsteigen.

- *Wo gilt es heute, kostbares Öl zu vergießen, Gemeinschaft zu feiern, Situationen richtig zu erkennen?*
- *Wo und wem steht Leiden bevor? Wer benötigt meine Zuwendung?*

Ich nehme alle Gedanken, Gefühle und Sorgen in mein Gebet hinein

Rückblick auf die erste Woche

„Nicht das Vielwissen sättigt, sondern das Verkosten der Dinge von innen“

(Ignatius von Loyola)

Ich vergegenwärtige mir die letzten sieben Tage vor meinem inneren Auge:

Gab es in dieser Woche Momente, in denen ich in der Wahrnehmung bleiben konnte ohne sofort zu urteilen?

War es mir möglich, das, was ich täglich erlebt habe, „von innen zu verkosten“?

Spürte ich Begegnungen mit dem, den wir den Gegenwärtigen nennen?

War ich offen für diese Gegenwart Gottes, in meinen stillen Zeiten, in meinem Leben, in meinen Alltag?

War diese erste Woche gut so für mich? Oder wäre es wichtig, etwas zu ändern, z.B.

- *an meinem Ort für die stille Zeiten?*
- *an der Zeit, in der ich in Gebet und Stille gehe?*
- *an der Art und Weise, wie ich meine stillen Zeiten gestalte?*
- *an meinem Tagesablauf und an meinen Gewohnheiten?*

Mit anderen Teilnehmenden kann ich jetzt über meine Erfahrungen ins Gespräch kommen.



Quelle: <https://www.verbraucherschutz.com/ratgeber/chats-und-messenger-tipps-fuer-eine-sichere-kommunikation/>

Falls du es noch nicht gemacht hast und in die WhatsApp-Chatgruppe aufgenommen werden möchtest, bitte eine Mail mit deiner Handynummer schreiben an:

sylvia.tag@kbz.ekiba.de