



Impulse und Sinngeschichten



1. Bebo der Straßenfeger

Gruppengröße:	beliebig
Alter:	ab 10 Jahre
Ort:	beliebig
Material:	Stifte, kleine Zettel
Idee:	Zielbewusst, selbstsicher, unternehmungslustig, phantasievoll – so wollen wir uns auf den Weg machen. Doch manchmal scheint der vor uns liegende Weg schrecklich lang, das Ziel weit entfernt. Dann kann es gut sein, sich der einzelnen Schritte bewusst zu werden, sich über kleine Erfolge zu freuen.

So wird's gemacht...

Nachdem die Gruppe zur Ruhe gekommen ist, lies den Abschnitt aus dem Buch „Momo“ vor. Gib den Kindern und Jugendlichen im Anschluss ein wenig Zeit zum Nachdenken. Danach überlegt jeder für sich, was der persönliche nächste Schritt ist, was an diesem Tag erreicht werden soll. Dies schreiben sie auf einen Zettel, den sie sich in die Hosentasche stecken. Erst am Abend sollen die Kinder und Jugendlichen den Zettel wieder herausholen und schauen, ob sie den „kleine Besenstrich“ geschafft haben.

Mach's wie Bebo der Straßenfeger aus dem Buch „Momo“ von Michael Ende

„Siehst Du Momo“, sagte er, „es ist so: Manchmal hat man eine sehr lange Straße vor sich. Man denkt, sie ist so schrecklich lang; das kann man niemals schaffen, denkt man“

Er blickt eine Weile schweigend vor sich hin, dann fuhr er fort: „Und dann fängt man an, sich zu eilen. Und man eilt sich immer mehr. Jedes Mal, wenn man aufblickt, sieht man, dass es gar nicht weniger wird, was noch vor einem liegt. Und man strengt sich noch mehr an, man kriegt es mit der Angst, und zum Schluss ist man ganz außer Puste und kann nicht mehr. Und die Straße liegt immer noch vor einem: So darf man es nicht machen.“

Er dachte einige Zeit nach. Dann sprach er weiter. „Man darf nie an die ganze Straße auf einmal denken, verstehst Du? Man muss nur an den nächsten Schritt denken, an den nächsten Atemzug, an den nächsten Besenstrich. Und immer wieder nur an den nächsten.“

Wieder hielt er inne und überlegte, ehe er hinzufügte: „Dann macht es Freude: das ist wichtig, dann macht man seine Sache gut. Und so soll es sein.“

Und abermals nach einer langen Pause fuhr er fort: „Auf einmal merkt man, dass man Schritt für Schritt die ganze Straße gemacht hat. Man hat gar nicht gemerkt wie, und man ist nicht außer Puste.“ Er nickte vor sich hin und sagte abschließend: „Das ist wichtig!“

2. Die Frage, ob es einen Gott gibt

„Einer fragte Herrn K., ob es einen Gott gäbe.

Herr K. sagte: „Ich rate dir, nachzudenken, ob dein Verhalten sich je nach der Antwort auf diese Frage ändern würde.

Würde es sich nicht ändern, dann können wir die Frage fallen lassen. Würde es sich ändern, dann kann ich dir wenigstens noch so weit behilflich sein, dass ich dir sage, du hast dich schon entschieden: Du brauchst einen Gott.“

Bertolt Brecht





3. What if God was one of us?

Was wäre, wenn Gott einer von uns wäre, wenn er mitten unter uns lebt?

Gruppengröße:	beliebig
Alter:	Ab 12 Jahre
Ort:	beliebig
Material:	„One of us“ von Joan Osbourne, CD-Player o.ä., Liedtext in der deutschen Übersetzung
Idee:	Überdenken der eigenen Einstellung zum Glauben, zu Gott und zur göttlichen Schöpfung. Wie gehe ich mit den Menschen um, die mir in meinem Leben begegne, wie nehme ich sie wahr? Wäre diese Art und Weise Gott würdig?

So wird's gemacht

Spiele zum Einstieg das Lied „One of us“ laut vor. Vermindere dann die Lautstärke und lasse es im Hintergrund weiter mitlaufen. Lese nun den Text Frage für Frage langsam und bedacht vor. Werde dann einen Moment ruhig und drehe dann langsam die Musik wieder lauter. Lasse der Gruppe noch einen Moment Zeit, um über das gehörte nachzudenken.

Wenn Gott einen Namen hätte, wie würde er lauten?

Und würdest du ihn bei seinem Namen nennen, wenn du ihm in all seiner Pracht gegenüber stehen würdest?
Was würdest du ihn fragen, wenn du nur eine Frage stellen dürftest?

Was wäre, wenn Gott einer von uns wäre?
Genauso ein null-acht-fünfzehn-Typ wie einer von uns?
Einfach nur ein Fremder, der dir im Bus gegenüber sitzt?
Einer, der versucht, den Heimweg zu finden?

Wenn Gott ein Gesicht hätte, wie würde es aussehen?
Und würdest du ihn sehen wollen, wenn Sehen hieße, dass du an Sachen wie den Himmel und Jesus glauben müsstest und an die Heiligen und die ganzen Propheten?

Was, wenn Gott einer von uns wäre?

4. Spuren im Sand

Ich träumte eines Nachts, ich ging am Meer entlang mit meinem Herrn. Und es entstand vor meinen Augen, Streiflichtern gleich, mein Leben.

Nachdem das letzte Bild an uns vorbeigeglitten war, sah ich zurück und stellte fest, dass in den schwersten Zeiten in meinem Leben nur eine Spur zu sehen war.

Das verwirrte mich sehr und ich wandte mich an den Herrn: „Als ich dir damals alles was ich hatte übergab, um dir zu folgen, da sagtest du, du würdest immer bei mir sein. Warum hast du mich verlassen, als ich dich so verzweifelt brauchte?“

Der Herr nahm meine Hand: „Geliebtes Kind. Nie ließ ich dich allein, schon gar nicht in der größten Not. Dort, wo du nur eine Spur im Sand siehst, da habe ich dich getragen.“

5. Anekdote aus Afrika

Ein Weißer nimmt einen Farbigen in seinem Jeep mit, um mit ihm in ein weit entfernt liegendes Dorf zu fahren. Der Weiße fährt rasant wie der Teufel durch die trockene Savanne, bis der Farbige bittet, anzuhalten, damit er aussteigen könne. Der Farbige setzt sich am Straßenrand nieder. Nichts geschieht, bis der Weiße ihn wieder zum Einsteigen auffordert. „Worauf wartest du noch?“ fragt der Weiße. „Dass meine Seele nachkommen kann“, antwortet der Farbige.





1. Der kleine Prinz – „Du bist zeitlebens für das verantwortlich, was du dir vertraut gemacht hast!“



Gruppengröße:	Bis 25 Personen (Für die Alternative: beliebig)
Alter:	ab 8 Jahren
Ort:	beliebig, Möglichkeit zum malen muss vorhanden sein
Material:	Text, Zettel, Stifte, falls gewünscht: Meditationsmusik <u>Alternativ:</u> Vorbereitete Zettelchen
Idee:	Den Wert von Freundschaft und Vertrautheit erfahren und überdenken. Wie gehe ich mit mir Nahe stehenden Menschen um?

So wird's gemacht:

Wenn du magst kannst du leise im Hintergrund ruhige Musik laufen spielen. Lies den Text langsam und ruhig vor.

Gib den Teilnehmern dann genügend Zeit und lasse sie ihre persönliche Rose malen.

Alternativ: Bereite Zettelchen vor mit einer der Kernaussagen dieses Textauszuges

→ „Man sieht nur mit dem Herzen gut, das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.“

→ „Die Zeit, die du für deine Rose verloren hast, sie macht deine Rose so wichtig.“

→ „Du bist zeitlebens für das verantwortlich, was du dir vertraut gemacht hast.“

Und verteile diese nach dem Vorlesen. Gib den Teilnehmern noch ein wenig Zeit zum Nachdenken.

Kennt ihr die Geschichte vom kleinen Prinzen?

Der kleine Prinz kommt von einem fernen, sehr kleinen Planeten. Bei seinem Besuch auf der Erde ist er auf der Suche nach Freunden. Daheim auf seinem Planeten wächst eine Rose, um die er sich kümmert und die er nun dort zurück gelassen hat. Erst auf der Erde wird ihm bewusst, wie viel ihm diese kleine Blume bedeutet. Aber hört selbst:

„In diesem Augenblick erschien der Fuchs. „Guten Tag“, sagte der Fuchs.

„Guten Tag“, antwortete höflich der kleine Prinz, der sich umdrehte, aber nichts sah.

„Ich bin da“, sagte die Stimme, „unter dem Apfelbaum.“

„Wer bist du?“ sagte der kleine Prinz. „Du bist sehr hübsch ...“

„Ich bin ein Fuchs“, sagte der Fuchs.

„Komm und spiel mit mir“, schlug ihm der kleine Prinz vor. „Ich bin so traurig ...“

„Ich kann nicht mit dir spielen“, sagte der Fuchs. „Ich bin noch nicht gezähmt!“

„Ah, Verzeihung!“ sagte der kleine Prinz.

Aber nach einiger Überlegung fügte er hinzu: „Was bedeutet das: „zähmen“?“

„Zähmen, das ist eine in Vergessenheit geratene Sache“, sagte der Fuchs. „Es bedeutet: sich vertraut machen“ „Vertraut machen?“

„Gewiss“, sagte der Fuchs. „Du bist für mich nichts als ein kleiner Knabe, der hunderttausend kleinen Knaben völlig gleicht. Ich brauche dich nicht, und du brauchst mich ebenso wenig. Ich bin für dich nur ein Fuchs, der hunderttausend Füchsen gleicht. Aber wenn du mich zähmst, werden wir einander brauchen. Du wirst für mich einzig sein in der Welt. Ich werde für dich einzig sein in der Welt.“

„Ich beginne zu verstehen“, sagte der kleine Prinz. „Es gibt eine Blume ... ich glaube, sie hat mich gezähmt ...“

„Das ist möglich“, sagte der Fuchs. „Mein Leben ist eintönig. Ich jage Hühner, die Menschen jagen mich. Alle Hühner gleichen einander, und alle Menschen gleichen einander. Ich langweile mich also ein wenig. Aber wenn du mich zähmst, wird mein Leben wie durchsonnt sein. Ich werde den Klang deines Schrittes kennen, der sich von allen andern unterscheidet. Die anderen Schritte jagen mich unter die Erde. Der deine wird mich wie Musik aus dem Bau locken. Und dann schau! Du siehst da drüben die Weizenfelder? Ich esse kein Brot. Für mich ist der Weizen zwecklos. Die Weizenfelder erinnern mich an nichts. Und das ist traurig. Aber du hast weizenblondes Haar. Oh, es wird wunderbar sein, wenn du mich einmal gezähmt hast! Das Gold der Weizenfelder wird mich an dich erinnern. Und ich werde das Rauschen des Windes im Getreide lieb gewinnen.“

Der Fuchs verstummte und schaute den Prinzen lange an: „Bitte ... zähme mich!“ sagte er.

„Ich möchte wohl“, antwortete der kleine Prinz, „aber ich habe nicht viel Zeit. Ich muss Freunde finden und viele Dinge kennenlernen.“

„Man kennt nur die Dinge, die man zähmt“, sagte der Fuchs. „Die Menschen haben keine Zeit mehr, irgendetwas kennenzulernen. Sie kaufen sich alles fertig in den Geschäften. Aber da es keine Kaufläden für Freunde gibt, haben die Leute keine Freunde mehr. Wenn du einen Freund willst, so zähme mich!“

„Was muss ich da tun?“ sagte der kleine Prinz.

„Du musst sehr geduldig sein“, antwortete der Fuchs.

„Du setzt dich zuerst ein wenig abseits von mir ins Gras. Ich werde dich so verstohlen, so aus dem Augenwinkel anschauen, und du wirst nichts sagen. Die Sprache ist die Quelle der Missverständnisse. Aber jeden Tag wirst du dich ein bisschen näher setzen können ...“

Am nächsten Morgen kam der kleine Prinz zurück.

So machte denn der kleine Prinz den Fuchs mit sich vertraut.

Und als die Stunde des Abschieds nahe war: „Ach!“ sagte der Fuchs, „ich werde weinen.“

„Das ist deine Schuld“, sagte der kleine Prinz, „ich wünschte dir nichts Übles, aber du hast gewollt, dass ich dich zähme ...“

„Gewiss“, sagte der Fuchs.

„Aber nun wirst du weinen!“ sagte der kleine Prinz.

„Bestimmt“, sagte der Fuchs.

„So hast du also nichts gewonnen!“

„Ich habe“, sagte der Fuchs, „die Farbe des Weizens gewonnen. Adieu“, sagte der Fuchs. „Hier mein Geheimnis. Es ist ganz einfach:

Man sieht nur mit dem Herzen gut. Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.“

„Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar“, wiederholte der kleine Prinz, um es sich zu merken.

„Die Zeit, die du für deine Rose verloren hast, sie macht deine Rose so wichtig.“

„Die Zeit, die ich für meine Rose verloren habe ...“, sagte der kleine Prinz, um es sich zu merken.

„Die Menschen haben diese Wahrheit vergessen“, sagte der Fuchs. „Aber du darfst sie nicht vergessen. **Du bist zeitlebens für das verantwortlich, was du dir vertraut gemacht hast.** Du bist für deine Rose verantwortlich ...“

„Ich bin für meine Rose verantwortlich ...“, wiederholte der kleine Prinz, um es sich zu merken.





6. Der Blinde und der Lahme

Ein Blinder und ein Lahmer wurden von einem Waldbrand überrascht.

Die beiden gerieten in Angst. Der Blinde floh gerade aufs Feuer zu.

„Flieh nicht dorthin!“ rief der Lahme.

Der Blinde fragte: „Wohin soll ich mich wenden?“

Der Lahme antwortete: „Ich könnte dir den Weg vorwärts zeigen, so weit du wolltest. Da ich aber lahm bin, so nimm mich auf deine Schultern, damit ich dir angebe, wie du dem Feuer, den Schlangen und Dornen aus dem Weg gehen kannst, und damit ich dich glücklich in die Stadt weisen kann!“

Der Blinde folgte dem Rat des Lahmen, und zusammen gelangten die beiden wohlbehalten in die Stadt.

7. Wenn ich stehe, dann stehe ich...

Ein in der Meditation erfahrener Mann wurde einmal gefragt, warum er trotz seiner vielen Beschäftigungen immer so gesammelt sein könne. Dieser sagte:

Wenn ich stehe, dann stehe ich, wenn ich gehe, dann gehe ich, wenn ich sitze, dann sitze ich, wenn ich esse, dann esse ich, wenn ich spreche, dann spreche ich...

Da fielen ihm die Fragesteller ins Wort und sagten:

Das tun wir auch, aber was machst du noch darüber hinaus?

Er sagte wiederum: Wenn ich stehe, dann stehe ich, wenn ich gehe, dann gehe ich, wenn ich sitze, dann sitze ich, wenn ich esse, dann esse ich, wenn ich spreche, dann spreche ich ...

Wieder sagten die Leute:

Das tun wir doch auch. Er aber sagte zu ihnen: Nein, wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon, wenn ihr steht, dann lauft ihr schon, wenn ihr lauft, dann seid ihr schon am Ziel ...

8. Das Paradox unserer Zeit

Wir haben größere Häuser, jedoch kleinere Familien, mehr Bequemlichkeit, aber weniger Zeit.

Wir haben einen höheren Bildungsgrad mit mehr Wissen, aber weniger gesunden Menschenverstand und Urteilsvermögen.

Wir haben mehr Experten, aber mehr Probleme. Mehr Medizin, aber weniger gute Gesundheit.

Wir geben uns zu unbekümmert, Lachen zu wenig, Werden zu schnell ärgerlich,

stehen zu spät auf, Lesen zu wenig, sehen zuviel TV und sind weniger rücksichtsvoll.

Wir haben unsere Besitztümer multipliziert, aber unsere Werte reduziert. Wir reden zu viel, lieben zu wenig und lügen zu oft.

Wir haben gelernt, wie man einen Lebensunterhalt verdient, aber nicht das Leben. Wir haben Jahre zu leben, aber nicht dem Leben Jahren hinzuzufügen.

Wir haben höhere Gebäude, aber niedrigere Temperamente. Breitere Straßen, aber schmalere Standpunkte.

Wir geben mehr aus, aber haben weniger. Wir kaufen mehr, genießen es noch weniger.

Wir sind die ganze Strecke zum Mond und zurück gewesen, aber wir haben Mühe, die Straße zu überqueren, um unsere Nachbarn zu treffen.

Wir haben das Atom, aber nicht unser Vorurteil gespalten. Wir schreiben mehr, lernen weniger, planen mehr, aber vollenden weniger.

Wir haben gelernt zu eilen, aber nicht zu warten. Wir haben höhere Einkommen, aber niedrigere Moral.

Wir bauen mehr Computer, um mehr Information zu halten, mehr Kopien zu erzeugen, aber um weniger persönliche Kommunikation zu haben.

Wir haben mehr Quantität statt Qualität. Dies sind die Zeiten des Fast Foods und großen Männer mit wenig Charakter.

Mehr Freizeit, aber weniger Spaß - mehr Arten der Nahrung - aber weniger Ernährung. Zwei Einkommen - aber mehr Scheidungen.

Schönere Häuser - aber gebrochene Heime.

Deshalb schlage ich vor: Bewahre nichts für einen speziellen Anlass, denn jeder Tag, den Du lebst ist ein spezieller Anlass.

Suche nach Wissen, lies mehr, sitze auf Deiner Veranda und bewundere was Du siehst, ohne Deinen Bedürfnissen Aufmerksamkeit zu schenken. Verbringe mehr Freizeit mit Deiner Familie und Deinen Freunden, iss Deine Liebesspeisen, besuche die Orte die Dir gefallen und wo es Dir wohl ist. Das Leben ist eine Kette von Momenten der Genüsse; nicht nur des Überlebens.

Brauche Deine kristallinen Gläser. Spare Dein bestes Parfüm nicht auf. Brauche es täglich, wenn Du Dich danach fühlst.

Streiche aus Deinem Wortschatz Worte wie "eines Tages" und "irgendwann".

Lass uns den Brief schreiben, den wir schon längst schreiben wollten ..."eines Tages". Lass uns der Familie / Partner/in und den Freunden sagen, wie sehr wir sie lieben. Verschiebe nichts, was Deinem Leben Gelächter und Freude bringt.

Jeder Tag, jede Stunde, jede Minute ist speziell. Und Du weißt nicht, ob es Deine letzte gewesen ist.

Es ist die Zeit, in der es wichtiger ist, etwas darzustellen als zu sein.

Wo moderne Technik einen Text wie diesen in Windeseile in alle Welt tragen kann, und wo Wir die Wahl haben: Etwas zu ändern!

Erkenne, dass jeder Tag, jede Stunde und jede Minute einmalig ist.

Verfasser unbekannt





9. Konsumboykott von Dominik Frey

Pelikan- oder Geha-Füller. Puma- oder Adidas-Schuhe. Das war mein erster Kontakt zur Welt der Marken und Logos. Heute hat sich das Markenbewusstsein bei jungen Leuten noch weiter entwickelt. Es gibt Menschen, die sind geradezu markensüchtig.

Einer von ihnen: Neil Boorman, ein englischer Lifestyle-Journalist. Shoppen-Gehen und Markenwaren ziehen ihn magnetisch an. Teilweise stapeln sich die Einkaufstüten unausgepackt bei ihm zu Hause. Ebenso häufen sich seine Shopping-Schulden.

Als Neil merkt, dass er sich und seine Mitmenschen nur noch nach ihren Marken beurteilt, beschließt er: so kann es nicht weiter gehen. Er beginnt eine Psychotherapie. Und er entschließt sich zu einem radikalen Schritt: Er will ein Jahr komplett ohne Marken leben. Auf einer Art Scheiterhaufen verbrennt Neil Boorman in der Londoner Innenstadt seinen kompletten Warenschatz im Wert von über 26.000 Euro: Turnschuhe, Handy, Fernseher, Kleidung. Alles was Marke trägt muss raus.

Ich finde, Boorman hat ganz schön mutig gehandelt. Aber schnell merkt er auch, dass das neue markenlose Leben gar nicht so einfach ist: Seine Freunde und Kollegen nehmen ihn nicht ernst. Lebensmittel muss Neil jetzt direkt vom Erzeuger kaufen, für Kleidung geht er in Second-Hand Läden oder Armee-Shops. Zahnpasta stellt er selbst her und auf Kosmetika und Fernseher verzichtet er ganz.

Als das Experiment nach einem Jahr endet, fragen viele, ob Neil jetzt wieder normal leben wird. Er sagt: „Ich will nicht in mein altes Leben zurückkehren. Denn ich bin jetzt nicht mehr so oberflächlich wie früher, nicht mehr so ängstlich. Und ich verliere nicht den Respekt vor jemandem, nur weil er die falschen Schuhe trägt.“

Vielleicht hat Neil Boorman den Konsumboykott etwas arg konsequent durchgezogen. Aber eines scheint er erreicht zu haben: Der Blick ist wieder frei fürs Wesentliche. Denn das liegt hinterm Logo.

- Zettel und Stifte bereitlegen, aufschreiben, wo wir überall mit Marken konfrontiert werden
- nicht vorlesen, sondern Bewusstseins schaffen, wo Marken das Leben bestimmen (können)

10. Nicht vergleichen

Ein Samurai, ein sehr stolzer Krieger; suchte eines Tages einen Zen-Meister auf. Der Samurai war sehr berühmt, aber als er den Meister ansah, das Vertrauen der vielen Menschen zu ihm und wie zufrieden sie fortgingen, da fühlte er sich plötzlich unterlegen.

Er sagte zum Meister: "Warum fühle ich mich unterlegen? Noch vor einem Augenblick war alles in Ordnung. Als ich deinen Hof betrat, fühlte ich mich plötzlich unterlegen. Ich habe mich noch nie zuvor so gefühlt. Ich habe dem Tod viele Male ins Angesicht geschaut, und ich habe niemals irgendwelche Furcht verspürt - warum habe ich jetzt Angst?"

Der Meister sprach: "Warte. Wenn alle anderen gegangen sind, werde ich dir antworten."
Den ganzen Tag über kamen Besucher; die den Meister sehen wollten, und der Samurai wurde vom Warten immer müder.
Als es Abend wurde, war der Raum leer; und der Samurai sagte: "Nun, kannst du mir jetzt antworten?"

Der Meister sagte: "Komm mit nach draußen!" Es war eine Vollmondnacht, und der Mond stieg soeben am Horizont auf. Und er sagte: "Schau dir diese Bäume an, diesen hier; der hoch zum Himmel aufragt, und dieser kleine daneben. Sie stehen beide seit Jahren neben meinem Fenster; und es hat noch nie ein Problem gegeben. Der kleine Baum hat noch nie zu dem großen Baum gesagt: ‚Warum fühle ich mich dir gegenüber unterlegen?‘ Dieser Baum hier ist klein, und der Baum da ist groß - warum habe ich noch nie ein Wort darüber gehört?" Der Samurai sagte: "Weil sie sich nicht vergleichen lassen." Da sagte der Meister: "Also brauchst du mich nicht zu fragen. Du kennst die Antwort."

(Eine Ermahnung, die nachdenklich macht: Niemand ist höher; und niemand ist niedriger; niemand ist überlegen, und niemand ist unterlegen. Alles gehört in einer Beziehung zusammen. Nicht eine Abteilung ist höher; und nicht die andere Abteilung ist niedriger; nicht der eine Mitarbeiter ist überlegen, und nicht der andere Mitarbeiter ist unterlegen. Alle arbeiten kooperativ in einem Kommunikationsgeflecht. Wenn du nicht vergleichst, verschwindet alle Unterlegenheit und alle Überlegenheit. An jedem Platz wird jeder so, wie er ist, gebraucht: ein Bandarbeiter wie ein Top-Manager. Jeder ist er selbst. Der Verzicht auf den Vergleich lässt alle Unterlegenheit, alle Überlegenheit verschwinden. Vergleiche nicht Äpfel mit Birnen ...)





11. Morgenimpuls „Baummeditation“

Bibelstelle:

Dann sprach Gott: „Das Wasser unter dem Himmelsgewölbe soll sich alles an einer Stelle sammeln, damit das Land hervortritt.“ So geschah es. Und Gott nannte das Land Erde, die Sammlung des Wassers nannte er Meer. Und Gott sah das alles an: Es war gut. Dann sprach Gott: „Die Erde lasse frisches Grün aufsprießen, Pflanzen und Bäume von jeder Art, die Samen und samenhaltige Früchte tragen!“ So geschah es: Die Erde brachte frisches Grün hervor, Pflanzen jeder Art mit ihren Samen und alle Arten von Bäumen mit samenhaltigen Früchten. Und Gott sah das alles an: Es war gut. Es wurde Abend und wieder Morgen: der 3. Tag.

Die TeilnehmerInnen bekommen jeder ein zusammengefaltetes Blatt. Der/die LeiterIn weist darauf hin, es nicht zu öffnen. Der/die Leiterin liest die Meditaion vor. Die Stellen, bei denen das Blatt aufgefaltet werden soll, sind als solche kenntlich gemacht.

Meditation „In mir wächst ein Baum“

(Fünf Bilder sind in dem kleinen, zusammengefalteten Geschenk verborgen. Wir nehmen es jetzt alle in die Hand, ohne es zu öffnen. Erst nach und nach wird es sich entfalten. Wir schauen auf das Samenkorn. Im Hintergrund läuft leise meditative Musik.)

1. Bild: Samenkorn

Wir sehen ein Samenkorn einsam in der Erde. Es muss die Dunkelheit und die Einsamkeit aushalten. Es muss in die Erde, sonst vertrocknet es. Das Samenkorn braucht eine Zeit zum Ausruhen und Kräfte sammeln.

Auch Menschen brauchen Ruhezeiten. Sie brauchen eine Zeit zum Nachdenken, zum Erinnern, zum Pläne schmieden, zum Verarbeiten bewegter Stunden: Spaziergänge, Gespräche, Stille, Spiele. Gab oder gibt es in meinem Leben solche „Ruhezeiten“, in denen ich Kräfte sammeln konnte? Wann gab es in meinem Leben Zeiten der Dunkelheit und Einsamkeit und wie habe ich sie gemeistert? Gibt es in meinem Leben Entscheidungen oder Situationen, die eine solche Pause erfordern?

- Wir falten das Blatt einmal auf.

2. Bild: Die sprossende Pflanze

Wir sehen eine zarte Pflanze – ohne Halt, Wind und Wetter ausgesetzt, ganz auf sich gestellt, im Kampf gegen alles, was bedrohen kann. Was wächst zurzeit bei mir? Haben diese zarten Pflanzen schon Wurzeln, die ihnen Halt geben oder drohen sie wieder einzugehen? Unterstütze ich die Sprösslinge bei ihrem Wachstum und lasse ich sie frei entfalten oder behindere ich sie dabei?

Entdecke ich solche Sprösslinge auch bei meinen Mitmenschen? Lasse ich ihre Entwicklung zu oder zerstöre ich sie?

- Wir falten wieder eine Seite auf.

3. Bild: Der gestützte Baum

Für manche Bäume ist es sinnvoll, zurückgeschnitten zu werden, damit sie blühen. Andere Bäume brauchen einen Stab, an dem sie wachsen können. Der Stab gibt ihnen Halt. Ebenso wie Bäume brauchen wir Menschen manchmal andere, die uns Halt geben, entweder indem sie uns stützen und bestärken oder indem sie uns Regeln geben, damit ein Miteinander möglich ist. Es ist wichtig, diesen Stützstab im richtigen Augenblick wieder wegzunehmen.

Misstraue jedem, der dir keine Anstrengung zutraut und dich mit keiner Verantwortung belastet. Misstraue jedem, der dir nur Bequemlichkeit und Wohlstand anbietet; der dir ein Leben ohne einengende Gesetze und Vorschriften vorgaukelt. Misstraue jedem, der dir das Paradies auf Erden verspricht, weil er nämlich passen muss, sobald er antworten soll auf Fragen zum Sinn und Versagen, Krankheit, Leid und Tod.

Ein Baum, der sich behaupten muss, bekommt starke Wurzeln und ein mächtiges Geäst. Ein solcher Baum hat Zukunft.

Wer gibt mir Halt? Wem bin ich Stütze? Lass ich andere ihre Freiheiten oder bevormunde ich sie? Entscheide ich selbst über mein Leben oder überlasse ich dieses oft anderen? Gibt es Menschen, die mich in meiner freien Entfaltung zu sehr einengen?

- Wir falten das Blatt weiter auf.

4. Bild: Das Bäumchen

Dieser Baum steht aufrecht, braucht starke Wurzeln, streckt sich der Sonne entgegen, trägt Früchte. So hoch die Zweige dieses Baumes sind, so tief sind die Wurzeln, Krone und Wurzelwerk sind gleich stark. Was nach oben hingetragen wird, muss ebenso stark nach unten hin verwurzelt sein. Ein entwurzelter Mensch ist krank. Ein Mensch mit wenig Halt fällt um, wenn ein kräftiger Lebenssturm über ihn herfällt. Der Mensch wie der Baum brauchen gute Wachstumsbedingungen. Dann will er mit aller Kraft nach oben und nach unten. In welchen Bereichen meines Lebens habe ich starke Wurzeln ausgebildet? Gibt es Bereiche, in denen meine Wurzeln eher schwach sind? Welcher Sturm könnte sie entwurzeln? Arbeite ich an meinen

Wurzeln und Ästen? Was oder wer ist mein Halt?

- Wir falten weiter auf.

5. Bild: Der mächtige Baum

Ich betrachte den großen mächtigen Baum. Manchmal fühle ich mich auch so groß und mächtig. Wenn ich Erfolg habe oder wenn mir jemand etwas Gutes tut, dann wachse ich und manchmal wachse ich sogar über mich hinaus. Aber selbst in diesen Augenblicken nehme ich verschiedene Aspekte an mir wahr. Ich fühle mich groß und stark. Ich habe mächtige Äste, blühe und trage Früchte. Aber es gibt auch kleine, schwächere Äste und es gibt sogar Narben. Stellen, an denen ich verletzt wurde.

Wo sind in meinem Leben starke Äste? Wo blühe ich auf, trage ich Früchte? Welche Früchte? Wo

sind Stellen, an denen ich verletzt wurde? Sind davon Narben geblieben? Wo sind kleine Äste und Astansätze? Wer ist meine Sonne, meine Energiequelle, meine Orientierung?

Gebet

Bäume sind wie Menschen, Menschen sind wie Bäume.

Auch unser Leben hat klein begonnen. Wir sind gewachsen.

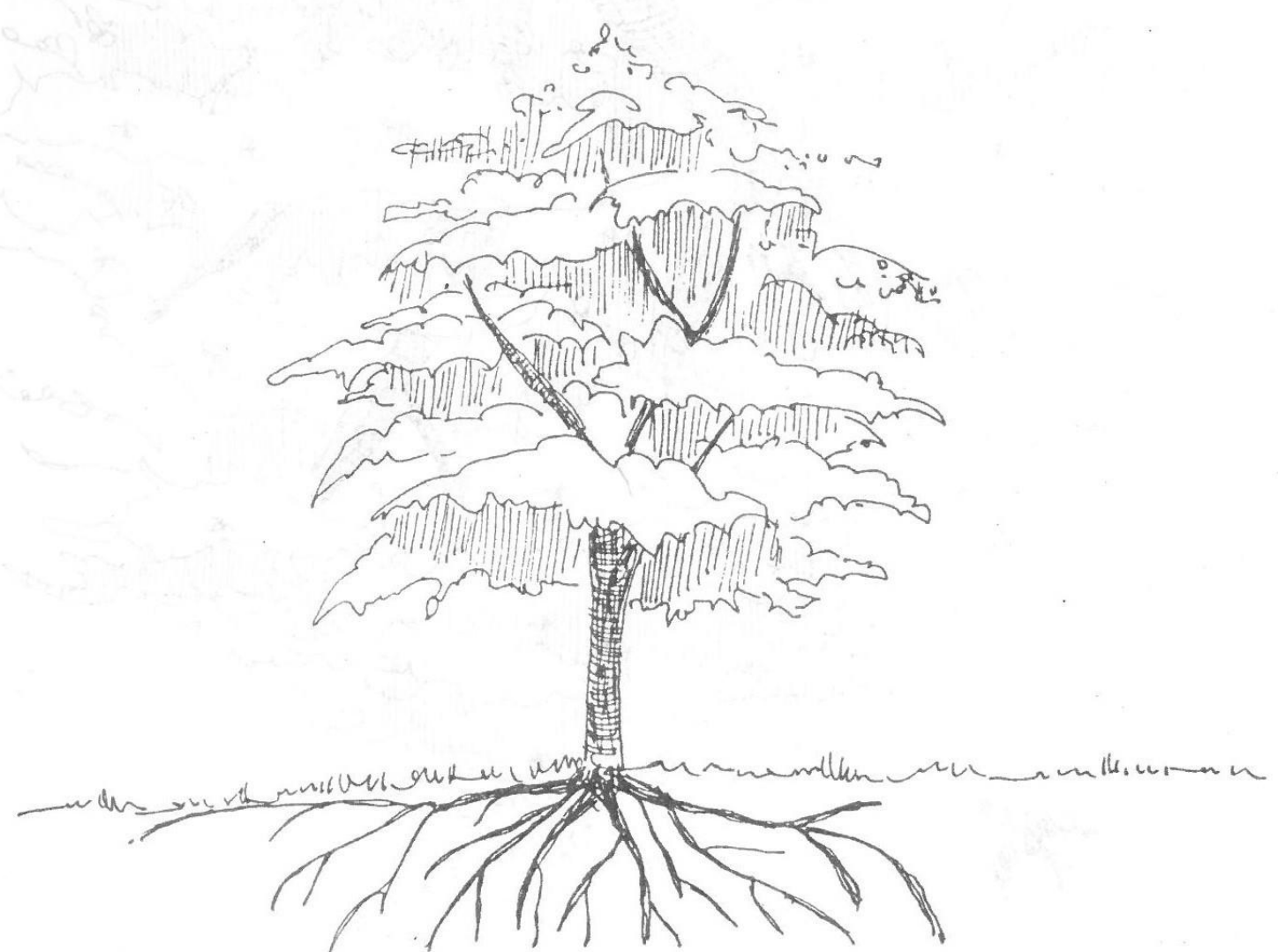
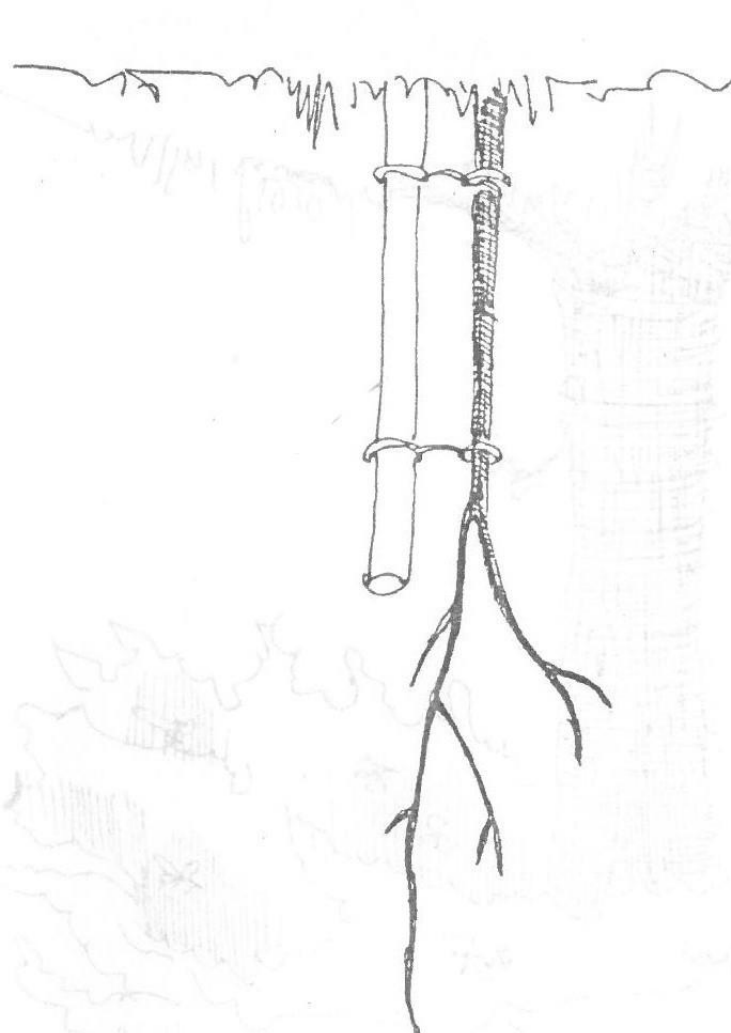
Es haben sich „Jahresringe“ gebildet, gute und wilde Triebe haben angesetzt, manchmal muss etwas beschnitten werden.

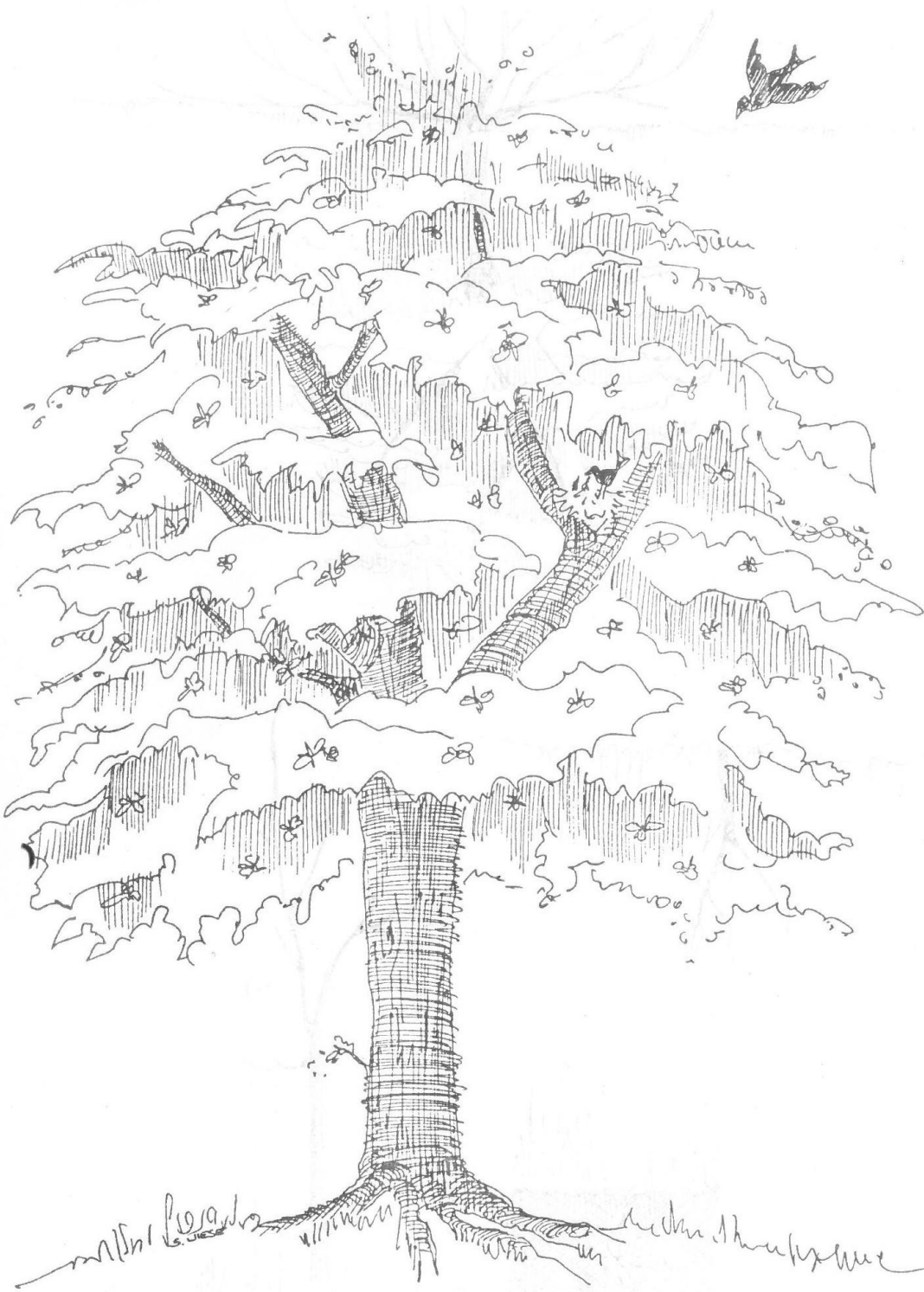
Herr, hilf uns, dass unsere Wurzeln im Glauben an Jesus Christus Halt finden und Frucht bringen.

So stärke uns für den heutigen Tag, im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes.

Amen.









14. Morgen-/ Abendimpuls: Malteser-Impuls

Wir Malteser sind gute Menschen.

Wir Malteser sind bessere Menschen.

Stop!

Wir Malteser versuchen gute Menschen zu sein.

Wir versuchen durch unser Handeln die Welt ein Stück weit besser zu machen.

Aber macht uns das direkt zu besseren Menschen?

Zu etwas Besserem?

Wir Malteser sind gütige Menschen.

Wir Malteser sind die Güte in Person.

Stop!

Wir Malteser versuchen gütig zu sein.

Wir versuchen dort zu Teilen, wo wir Not, Verwahrlosung und Elend sehen.

Wir versuchen uns derer anzunehmen, die unsere Hilfe brauchen. Egal ob Kind oder Erwachsener; tolerant oder engstirnig ; arm oder reich.

Aber macht uns das direkt zu gütigeren Menschen?

Zu etwas besonderem?

Wir Malteser sind herzlich.

Wir Malteser sind die herzlichsten Menschen, die es gibt.

Stop!

Wir Malteser versuchen immer mit dem Herzen dabei zu sein.

Wir versuchen unseren Mitmenschen in Nächstenliebe und mit Wärme zu begegnen.

Aber macht uns das direkt zu herzlicheren Menschen?

Zu etwas einzigartigem?

Wir Malteser sind, wie wir sind;

aber wir sind schlicht Malteser

und Malteser sein heißt, einfach menschlich zu sein.

Erläuterung: Ihr lest den Text langsam vor (pausiert ein wenig nach dem Wort "Stop") teilt danach einen Zettel aus, auf dem das Wort "MALTESER" links an der Seite vertikal geschrieben ist und sagt den Teilnehmern, Sie sollten Assoziationen, Erfahrungen, ... die Sie mit den Maltesern gemacht haben, finden, deren jeweiligen Anfangsbuchstaben, die Buchstaben des Wortes Malteser sind. Anschließend liest der Leiter die Buchstaben laut vor und jeder, der will kann seine jeweilige Assoziation nennen





15. Morgenimpuls: Licht und Schatten

→so stellen, dass der eigenen Schatten vor einem liegt

Bist du schon einmal stehen geblieben, hast gedankenversunken vor dich auf den Boden gestarrt...?

Da liegt er, direkt vor dir auf dem Boden.

Jene dunkle Gestalt, die dich verfolgt auf Schritt und Tritt, ob es dir bewusst ist oder nicht.

Als Kind versuchte der eine oder andere spielerisch auf diesen dunklen Begleiter zu springen, schneller zu sein als er, ihn zu fangen...

Manche Bewegungen hast du vielleicht gar nicht wahrgenommen, die du jetzt durch deinen eigenen **Schatten** erkennst:

Hattest du tatsächlich gerade den Arm gehoben, um dir die vom Wind zerwühlten Haare aus dem Gesicht zu streifen?

Bist du wirklich gerade über den winzigen Rinnsal am Weg gehüpft wie ein junger Mensch?

Dein Schatten macht genau das, was du in „echt“ auch tust - soviel ist klar.

Dein Schatten liegt **dunkel** vor dir, zeigt dir, was du tust, ganz gleich, wie oder warum du bestimmte Schritte tust, ganz gleich, ob du ihn wahrnimmst oder lieber nicht sehen willst. Dein Schatten begleitet dich, liegt vor dir.

*Der **dunkle Schatten**, jene Minuten, in denen du in deinem Leben stehen bleibst und auf ihn schaust- auf die Wahrheit, auf deine Fehlschritte, deine falschen Bewegungen, deine falsche Richtung.*

Dein Schatten belügt dich nicht, wenn er dir zeigt, welche Motive dich trieben, welche Ängste oder Trauer dich im Innersten bewegen.

Der dunkle Schatten ist nicht farbig und schillernd schön- die Wahrheit über dich selbst zu sehen auch nicht, wenn du ehrlich bist...

*Aber **manchmal ist es wichtig, seinen eigenen Schatten mal zu betrachten**, als wärest du dein eigener Beobachter.*

Aber wo ein dunkles Schattenbild von dir ist, da ist auch **helles Sonnenlicht**.

Wenn du deinen Schatten siehst, fürchte dich nicht, geh nicht traurig weiter. Wenn der Schatten direkt vor deinen Augen liegt, dann ist es **immer so**, dass dir die Sonne warm in den Rücken scheint.

Spürst du, wie die Sonne dich am Rücken streift, als wolle sie dich einladen, dein Gesicht weg zu drehen vom dunklen Schatten hin zu ihrer Wärme?

Die **wärmenden Sonnenstrahlen** laden dich ein- Gott lädt dich ein. Gäbe es ein Schattenbild, wenn es die Sonne nicht gäbe?

Würdest du deine dunkle Seite erkennen, wenn Gottes Licht nicht scheinen würde?

Gottes Wärme ist wärmer als Sonnenschein; eine Wärme für dein Herz, deine Seele.

Und dann kommt der Moment, an dem du es wagst: du drehst dich vom Schatten zur Sonne.

→so stellen, dass der eigenen Schatten hinter einem liegt

n

Der Schatten ist nicht verschwunden, doch du siehst ihn nicht mehr.

Der Schatten bleibt, begleitet dich immer weiter, solange du gehst - **doch du hast die Richtung geändert, läufst der Sonne entgegen**.

Du siehst die Sonne, spürst die Wärme und erfreust dich daran.

Nur wenn du dich umblickst, hinter dich schaust, dann siehst du den Schatten - aber selbst dann weißt du- er liegt hinter dir.

*Die Richtung **deines Lebens ändern** - dein Denken ändern, wegschauen von dir selbst oder den Dingen, die deinen Alltag bestimmen, denn es gibt noch etwas Wichtigeres, etwas, was du nicht sehen kannst, solange du auf dein Schattenbild zugehst. **Dreh dich um zu Gott, deinem Schöpfer, er ist Sonne, Wärme für dich.** Dein Schattenbild zeigt dir, wie du handelst, lebst, denkst ...*

Doch wagst du die Umkehr, dann wirst du mit jedem Schritt beginnen mehr und mehr Seine Größe, Licht und Wärme zu bewundern.

In welche Richtung gehst du...?

