

Andrea Kurnoth / Susanne Scheidt

Ruhe finden – Gott begegnen – Gemeinschaft erfahren

Meditative Gebetstreffen für ein ganzes Jahr

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Für die Verlagsgruppe Patmos ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Alle Rechte vorbehalten
© 2017 Schwabenverlag,
ein Unternehmen der Verlagsgruppe Patmos
in der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.schwabenverlag-online.de

Umschlag: Finken & Bumiller, Stuttgart
Gestaltung und Satz: Schwabenverlag AG, Ostfildern
Druck: CPI books GmbH, Leck
Hergestellt in Deutschland
ISBN 978-3-7966-1741-6

Inhalt

Vorwort	9
--------------------------	---

Einführung

Aufbau des Buches und Verwendungsmöglichkeiten	11
Aufbau der Meditationen	11
Eröffnung	11
Thematischer Impuls	12
Stille	13
Fürbitten	13
Segen	13
Austausch	13
Meditationsort	13
Elemente	14
Gesänge	14
Texte	16
Stille	16
Einleiten der Stille	16
Stille	18
Ausleiten der Stille	19
Gebetsformen	19
Herzensgebet	20
Beten mit dem Körper	21
Lectio Divina – »Göttliche Lesung«	24
Wechselgebete	25
Fürbitten	26
Segensformen	27
Die Mitte	30
Austausch	30
Methoden und Medien	30
Methoden	31
Fantasiereise	31
Bibel-Teilen	32

Abwechselndes Lesen	33
Wiederholendes Lesen	33
Bildbetrachtung	33
Schreibmeditation	33
Achtsames Gehen	34
Medien	34
Werbung	37

»Ruhepunkte« für Feste und besondere Zeiten

Advent: Aufbruch	40
Advent: Erwarten	43
Advent: Still werden	46
Advent: Bereitet dem Herrn den Weg	49
Weihnachten: Maria	52
Weihnachten: Sich verschenken – beschenkt werden	55
Fastenzeit: Ballast abwerfen	59
Fastenzeit: Gott den ersten Platz geben	62
Fastenzeit: Das Labyrinth	66
Fastenzeit: Einsam sein	69
Fastenzeit: Vertrauen	72
Fastenzeit: Sich reinigen	76
Ostern: Auferstehung	79
Ostern: Wie glaube ich?	82
Ostern: Knospen und Blüten	86
Pfingsten: Verwandlung	89
Pfingsten: Nachfolge	92
Pfingsten: Leben aus dem Heiligen Geist	96

»Ruhepunkte« im Jahreskreis

Januar: Innere Schätze	102
Januar: Mein Beziehungsnetz	105
Februar: Spuren im Schnee	108
Februar: Barmherzigkeit	111
März: Berührt von Gottes Wort	114

März: Dialog mit Gott	118
April: Orientierung	121
Mai: Gemeinschaft im Glauben	124
Mai: Der besondere Blick	129
Juni: Geistliches Leben	133
Juni: Ausruhen	136
Juli: Raus aus der Routine	139
Juli: Meine Grenzen	142
August: Sorgt euch nicht	145
August: Gottes Liebe	148
September: Loben und preisen	152
September: Alles hat seine Zeit	155
Oktober: Reifen	158
Oktober: Veränderungen annehmen	162
November: Du machst meine Finsternis hell	165
November: Mit meinem Gott überspringe ich Mauern	168
Dezember: Weihnachten – und weiter?	172

Anhang

Verzeichnis der verwendeten Bibelstellen	175
Verwendete Methoden und Gebetsformen	176

Vorwort

Dieses Buch möchte dazu ermuntern, einfach und unkompliziert ein Meditationsangebot zu gestalten. Es sind keinerlei Vorkenntnisse in Meditation nötig, sondern nur die Bereitschaft, sich Neuem zu öffnen und Freude am Ausprobieren zu haben.

Die Gebetstreffen sollen Ruhepunkte in unserem Alltag sein. Zur Ruhe kommen, sich Zeit für Gott nehmen, um mit ihm in Beziehung zu treten, das eigene Leben im Licht des Glaubens zu überdenken und die Verbindung zwischen Glauben und Leben neu zu entdecken – das sind die zentralen Aspekte dieses Angebotes.

Die »Ruhepunkte«, wie wir unsere Gebetstreffen später nannten, sind aus regelmäßigen Besuchen in Taizé entstanden. Das Bedürfnis, die Atmosphäre von Taizé mit nach Hause in unsere Kirchengemeinde zu nehmen und anderen Menschen zugänglich zu machen, war der Grund, ein spirituelles Angebot in Anlehnung an die Gebete von Taizé zu entwickeln.

Das Angebot dieser Gebetstreffen ist vom Gedanken der Einfachheit und Schlichtheit geprägt. Die meditativen Gesänge, die ritualisierten Abläufe und reduzierten Sprachanteile sollen zu einer Atmosphäre der Ruhe führen, die im Mittelpunkt steht. Unser Wunsch ist es, dass die Teilnehmenden in einem einfachen Rahmen zur Ruhe kommen und die Anforderungen des Alltags ablegen. Darüber hinaus wird ein spiritueller Raum eröffnet, in dem die Begegnung mit sich selbst und mit Gott ermöglicht wird. Ein solcher »Ruhepunkt« richtet sich an alle, die eine geistliche Haltung einüben möchten.

Der »Ruhepunkt« soll für die Teilnehmenden wie für die Durchführenden gleichermaßen leicht zugänglich sein. Für die Durchführenden bedeutet dies, dass sie ein Konzept vorfinden, das sich einfach umsetzen lässt und keine aufwändige Vorbereitung benötigt. Einfache, ritualisierte Abläufe erleichtern es, ohne Überforderung eine solche Meditation anzuleiten.

Es wird kein Bibelwissen, religiöse oder spirituelle »Vorbildung« vorausgesetzt. Die im Ablauf eines »Ruhepunktes« eingebrachten Elemente möchten den Menschen in seiner Ganzheitlichkeit ansprechen.

Unter Einbezug der Sinne wird ein Zugang zu Gott ermöglicht, der Körper und Geist gleichermaßen anspricht. Dabei wird das Prinzip der »Freiwilligkeit« berücksichtigt. Niemand soll eine Verpflichtung verspüren, sich aktiv einzubringen.

In dieser Freiheit erproben die Teilnehmenden, welcher Zugang für sie passend ist. Durch die Unterschiedlichkeit der geistlichen Übungen wird ein Raum des Ausprobierens geschaffen, der geistliches Wachstum ermöglicht.

Eine Kontinuität des Angebotes eröffnet die Entwicklung von Gemeinschaft und gegenseitigem Vertrauen. Daher empfehlen sich regelmäßige Treffen in nicht zu großen Abständen.

Bei unseren Aufenthalten in Taizé steht immer wieder aufs Neue die Erfahrung von Gemeinschaft und Begegnung im Mittelpunkt. Begegnung mit mir, Begegnung mit Gott und Begegnung mit den unterschiedlichsten Menschen. Diese positiven Erfahrungen möchten wir mit unserem Buch an interessierte Menschen weitergeben. Das Buch soll Mut machen, einen Anfang zu wagen – dazu wünschen wir gutes Gelingen und Gottes Segen!

Die Erstellung dieses Buches war für uns ein kleines Abenteuer, bei dem uns unsere Ehepartner in Wort und Tat sehr unterstützt haben. Herzlichen Dank dafür!

Andrea Kurnoth

Susanne Scheidt

Einführung

Aufbau des Buches und Verwendungsmöglichkeiten

Das Buch eignet sich als Hilfe, um rasch und ohne große Vorbereitung eine Meditation gestalten zu können. Dabei lassen sich die ausgearbeiteten Entwürfe für Gebetstreffen als fertige Vorlage verwenden. Die beschriebenen Elemente lassen sich aber auch als einzelne Module frei verwenden. So können diese »Ruhepunkte« auf verschiedene Gegebenheiten und Personenkreise angepasst werden.

Im ersten Teil des Buches findet man eine Einführung mit Informationen zum Aufbau der einzelnen Meditationen und zu den Rahmenbedingungen. Die verwendeten Elemente werden anschaulich vorgestellt. Eine Auflistung von Medien und Methoden erleichtert die praktische Umsetzung ebenso wie die Anregung zur Bewerbung des Angebots.

Der zweite Teil des Buches enthält eine Sammlung fertig ausgearbeiteter Meditationen zu den Hochfesten und den Monaten im Jahreskreis.

Aufbau der Meditationen

Der vorgestellte Ablauf gilt als Grundstruktur und kann je nach Bedarf verändert werden. In der Regel beträgt der zeitliche Umfang maximal 60 Minuten. Hierbei ist die Zeit für eine sich anschließende »Teerunde« nicht eingerechnet.

Eröffnung

Die Eröffnung beginnt mit dem Ankommen der Teilnehmenden im Raum bei leiser, ruhiger Hintergrundmusik. Von Anfang an, mit Betreten des Raumes, soll die kontemplative Atmosphäre intensiv erfahrbar werden. Ablenkende Gespräche sollten vermieden werden.

Zu Beginn der Meditation wird ein Lied gesungen.

Es dient der Sammlung und dem gemeinsamen Ankommen im Raum und in der Situation.

Es folgt eine Begrüßung der Teilnehmenden mit einer kurzen Vorstellung des Themas.

Hier kann ein möglicher persönlicher Bezug zum Thema hervorgehoben werden.

Ein Ausblick auf den Abend klärt den Erwartungshorizont und dient der Orientierung.

Den Abschluss der Eröffnung bildet ein Lied.

Thematischer Impuls

Der Impuls besteht in der Regel aus kurzen Gedanken zum Thema, in denen sich Erfahrungen menschlicher Existenz widerspiegeln.

Die thematisierten Gedanken sollen Impulscharakter haben. Das heißt, dass sie mit wenigen Worten zum Nachdenken und Reflektieren anregen.

Der sprachliche Anteil kann durch das Ansprechen verschiedener Sinne und den Einbezug unterschiedlicher Methoden ergänzt werden. Die Berücksichtigung des Prinzips der Ganzheitlichkeit sorgt für eine Beteiligung von Körper und Geist. Den Teilnehmenden eröffnen sich so Möglichkeiten individueller Zugänge.

Der thematische Impuls möchte zum Ausprobieren und Neuentdecken verschiedener Wege der Begegnung mit Gott anregen.

Abgeschlossen wird der thematische Impuls durch ein Lied.

Stille

Die Stille beginnt mit einer Hinführung, die aus einer Körperwahrnehmungsübung besteht. Die Wahrnehmung der Atmung und des eigenen Körpers eröffnet einen Weg in die Meditation und zur Sammlung. Der Umfang und die Intensität können der Situation angepasst werden.

Ein Meditationswort leitet in die Stille über und kann von den Teilnehmenden als gedankliche Anregung individuell aufgegriffen werden.

Die Stille dauert je nach Teilnehmerkreis zwischen 5 bis 10 Minuten.

Leise Musik kündigt das Ende der Stille an. Nach und nach stimmen die Teilnehmenden in das Lied ein.

Fürbitten

In den Fürbitten wird das Thema des Abends in einem einfachen Gebet aufgegriffen und die Teilnehmenden ermuntert, eigene Anliegen frei zu formulieren. Auch hier können dem Prinzip der Ganzheitlichkeit folgend verschiedene Methoden herangezogen werden. Den Abschluss bildet das gemeinsam gesprochene Vaterunser.

Segen

Der Segen findet Ausdruck in einem ritualisierten Segenslied, das durch symbolische Gesten unterstützt werden kann.

Austausch

Die Teilnehmenden werden eingeladen, zum Beispiel bei einer Tasse Tee noch etwas zu verweilen. Hierbei eröffnet sich die Möglichkeit, über die Erfahrungen des Abends ins Gespräch zu kommen.

Meditationsort

Der Raum sollte eine Atmosphäre der Ruhe ausstrahlen. Die Reduzierung bzw. Vermeidung von äußeren Reizen ermöglicht die Konzentration auf das Wesentliche. Dabei können die verschiedensten Räume ge-

eignet sein oder mit wenig Aufwand entsprechend hergerichtet werden. Die Größe des Raumes sollte in einem angemessenen Verhältnis zu der Teilnehmerzahl stehen. Aber auch in einem großen Kirchenraum können durch strukturgebende Lichtakzente oder andere Hilfsmittel kleinere Räume geschaffen werden.

Dazu können mehrere Elemente eingesetzt werden: Lichtspots und dimmbare Beleuchtung, einheitliche Wandflächen, angenehmer Bodenbelag und eine reduzierte Möblierung. Persönliche Gegenstände wie Jacken und Taschen sollten sich außerhalb des Blickfeldes befinden. Der Raum sollte eine Anordnung der Sitzelemente im Kreis ermöglichen, so dass eine Fokussierung auf die Mitte gegeben ist. Die Sitzanordnung im Kreis begrenzt den Raum, den die Gruppe umschließt, und lässt einen intensiveren Bezug der Teilnehmenden untereinander spürbar werden. Es bietet sich an, verschiedene Sitzmöglichkeiten zur Verfügung zu stellen, damit die Teilnehmenden Gelegenheit haben, ihre individuellen Meditationshaltungen zu erproben. Es sollte ein bequemes Sitzen über einen Zeitraum von 5 bis 15 Minuten möglich sein. Als Sitzgelegenheit bieten sich Meditationsbänkchen und -kissen, Sitzhocker und Decken an.

Einfache Fleecedecken in Naturfarben und ggf. Socken bieten Wärme und vermitteln Behaglichkeit.

Werden zur musikalischen Unterstützung CDs oder andere Tonträger eingesetzt, sollten die Musikanlage und die Boxen an einem möglichst unauffälligen Ort stehen und mit einer Fernbedienung ansteuerbar sein.

Elemente

Gesänge

Die Gesänge aus Taizé bestehen aus einem oft wiederholten Grundgedanken in wenigen Worten. Die Lieder haben einen eigenen Charakter. Die Einfachheit der Texte, ihre ständigen Wiederholungen und die Ver-

wendung unterschiedlicher Sprachen, die die weltumfassende Gemeinschaft zum Ausdruck bringt, sind die prägenden Merkmale der Gesänge. Der Charakter dieser Gesänge ist für uns ein wesentlicher Bestandteil im Gesamtkonzept. Sie bieten die Möglichkeit, über das Element der Musik in eine kontemplative Haltung zu gelangen.

Werden ausschließlich Taizê-Gesänge verwendet, zieht sich die von ihnen ausgehende Atmosphäre wie ein roter Faden durch die Gebetstreffen. Die Texte der Gesänge sind schnell erfasst und lassen sich den Themen der »Ruhepunkte« gut zuordnen.

Der Einsatz von digitaler Instrumentalmusik erleichtert das Singen auch für Ungeübte und bietet die Möglichkeit, auf den Einsatz von Instrumenten zu verzichten.

Die Gesänge haben unterschiedliche Rhythmen, die es bei der Gestaltung zu berücksichtigen gilt. Zum Beispiel eignen sich als Einstieg Lieder mit lebendigeren Rhythmen, während vor und nach der Stille ein getragenes Tempo empfehlenswert ist.

Alle Gesänge sind mehrstimmig, wobei es sehr einfache, aber auch recht anspruchsvolle Melodien gibt. Die Mehrstimmigkeit der Lieder kann durchaus bei geübten Sängern zu einer größeren Gewichtung dieses Elements führen. Die Perfektion des Gesangs steht allerdings nicht im Vordergrund, sondern die Einstimmung in eine kontemplative Haltung. Diese Einstimmung kann auch allein durch das Hören der Instrumentalmusik gelingen.

Die Texte der Taizêgesänge liegen in vielen verschiedenen Sprachen vor. Je nach Gruppenzusammensetzung kann es von Vorteil sein, Lieder in bekannten Sprachen zu verwenden oder zumindest den deutschen Text vorzulesen. Im Liederbuch findet sich eine vollständige Übertragung des Textes.

Das Element »Gesang« ist ein wesentlicher Bestandteil des »Ruhepunktes«. In den vorliegenden Modellen werden daher mindestens vier Lieder gesungen.

Die Gesänge können per CD über den Buchhandel bezogen werden. Einzelne Gesänge in MP3-Format und auch die CDs sind über die Internetseite von Taizé im Downloadbereich erhältlich.

Trotz unserer großen Begeisterung für die Gesänge aus Taizé kann selbstverständlich auch anderes meditatives Liedgut verwendet werden.

Texte

In dem vorliegenden Buch werden Gebete, Gedichte und Texte unterschiedlicher Autoren sowie Bibelstellen verwendet. Sie dienen dazu, in das entsprechende Thema einzuführen und es zu vertiefen. Sie geben Impulse zum Weiterdenken oder fassen zentrale Gedanken zusammen. Sie sind in schlichter Sprache geschrieben und in der Regel auf wenige Sätze oder Verse begrenzt. Die Texte finden sich in der Eröffnung oder im Thematischen Impuls.

Einzelne Worte können auch als Meditationswort mit in die Stille genommen werden.

Stille

Einleiten der Stille

»Verherrlicht also Gott in eurem Leib.« (1 Kor 6,20)

Die »Einführung in die Stille« dient der Vorbereitung der Stille. Über eine Körperübung gelangen die Teilnehmenden in einen Zustand der Ruhe und der Verortung im Hier und Jetzt. Der Charakter der Einführung in die Stille betont die Ganzheitlichkeit des Menschen, das heißt, Körper und Geist werden gleichermaßen angesprochen.

In der Körperübung kann sowohl die Wahrnehmung einzelner Körperteile als auch die Wahrnehmung der Atmung im Vordergrund stehen.

In der körperbezogenen Übung werden im ersten Schritt Körper und Umgebung wahrgenommen. Dabei werden verschiedene Körperregionen gedanklich durchschritten, von außen auf uns eindringende Empfindungen werden wahrgenommen und benannt. Wir nehmen wahr, ohne zu bewerten.

Im zweiten Schritt gelangen die Teilnehmenden durch die Entwicklung innerer Bilder in eine körperliche Wohlspannung. Das Bewusstsein wird auf verschiedene Körperbereiche gerichtet. Die Teilnehmenden können so ihren Körper ausrichten und eine Position einnehmen, die es ihnen ermöglicht, eine längere Zeit in der Stille zu verweilen. Die intensive Aufmerksamkeit und Konzentration auf den Körper kann eine Wohlspannung erzeugen, die in besonderer Weise den Raum für eine Begegnung mit Gott ermöglicht. Diese Erfahrung kann mehr oder weniger gelingen. Bedeutsam ist, dass wir das vor Gott bringen, was in diesem Moment möglich ist.

Abhängig von der Meditationserfahrung der Teilnehmenden sollte die Körperübung mehr oder weniger differenziert angeleitet werden.

Im Folgenden werden zwei Anleitungen für die Einführung in die Stille gegeben. Sie dienen als Orientierung und können flexibel variiert und miteinander kombiniert werden.

KÖRPERÜBUNG – SCHWERPUNKT KÖRPER

Ankommen: Ich richte mich auf meiner Sitzfläche ein und erspüre meine Sitzbeinhöcker. Die Sitzposition ist aufrecht. Die Beine befinden sich im hüftbreiten Abstand. Die Augen schauen geradeaus. Nach Möglichkeit sollten sie geschlossen sein und einen imaginären Punkt in unmittelbarer Nähe fixieren. Die Hände ruhen auf den Oberschenkeln.

Wahrnehmungsübung: Ich spüre dem Kontakt zur Sitzfläche nach. Meine Aufmerksamkeit geht zum Becken. Ich nehme mein Becken als Schale wahr und stelle mir eine Kugel vor, die in dieser Schale rollt, bis sie in der Mitte zum Liegen kommt. Ich erfasse die Unterseite meiner Oberschenkel im Kontakt zu Kleidung und Sitzfläche. Über die Kniekehlen gelange ich zu meinen Unterschenkeln. Sitze ich auf einem Gebetsbänkehen, nehme ich über die Schienbeine den Kontakt zum Boden wahr. Befinde ich mich auf einem Hocker, geht meine Aufmerksamkeit zu den

Fußsohlen. Auch hier spüre ich über den Kontakt zur Kleidung den Boden. Er trägt mich.

Ich wende mich meinem Kopf zu. Ich erspüre den Abstand zwischen Scheitel und Raumdecke. In meiner Vorstellung zieht mich ein unsichtbarer Faden an meinem Scheitel zur Raumdecke hin. Dabei richte ich mich auf. Ich nehme meinen Hinterkopf wahr und über die Haare den Kontakt zur Luft. Über den Nacken gelange ich zum oberen Rücken. Wirbel für Wirbel gehe ich nach unten und erreiche wieder mein Becken.

Meine Arme befinden sich seitlich des Körpers und ich erspüre den Kontakt zur Kleidung und zum Rumpf. Unterarme und Hände spüren zu den Oberschenkeln hin. Meine Handflächen ruhen auf den Oberschenkeln oder liegen als eine nach oben geöffnete Schale auf meinen Beinen. Ich spüre den Kontakt zur Luft.

KÖRPERÜBUNG – SCHWERPUNKT ATMUNG

Meine Augen sind geschlossen. Ich atme einige Mal durch die Nase ein und durch den Mund aus. Ich stelle mir vor, dass ich mit jedem Atemzug einen Duft aufsauge, der meinen ganzen Körper durchströmt. Ich lege meine Hände auf den Bauch und atme tief in den Bauch hinein. Diese Atmung nehme ich bewusst wahr und halte einen Augenblick inne. Dann lasse ich meinen Atem durch den Mund langsam hinausströmen. Ergänzend zu dieser Atemübung kann eine An- und Entspannung der Muskeln eingesetzt werden:

Ich atme langsam ein. Dabei spanne ich so viele Muskeln wie möglich an. Ich halte kurz die Luft an, atme langsam aus und entspanne dabei alle Muskeln. Eine wohlige Wärme breitet sich aus. Ich wiederhole diese An- und Entspannung einige Male.

Stille

Die Dauer der Stille ist abhängig von der Meditationserfahrung der Teilnehmenden. Bei weniger Geübten empfiehlt sich eine Stille von ca. 5

Minuten. Innerhalb des Gebetstreffens ist die Stille bis zu einer Dauer von 15 Minuten vorgesehen.

Die Teilnehmenden sollten für die Dauer der Meditation eine möglichst bequeme Sitzhaltung einnehmen. In der Regel gibt es keine Vorgabe zur Körperhaltung und Sitzmöglichkeit.

Es ist von Bedeutung, der Stille ohne Anspruchshaltung zu begegnen. Alles hat seinen Platz und geschieht ohne Bewertung. Als störend empfundene Faktoren, zum Beispiel von außen eindringende Geräusche, aber auch eigene unruhige Gedanken, werden benannt und dadurch in die Meditation einbezogen.

Ein langsam gesprochenen Impulssatz greift den Hauptgedanken des Themas auf. Er ist ein Angebot, sich in der Stille davon berühren zu lassen. In der Regel handelt es sich um Teile eines verwendeten Textes oder Liedes.

Ausleiten der Stille

Mit dem Ausleiten der Stille soll eine gedankliche Rückkehr in den Raum ermöglicht werden. Hierzu gibt es verschiedene Wege.

Zum Beispiel:

- mit Einspielen von in der Lautstärke ansteigender Musik. Die Teilnehmenden können je nach Befindlichkeit in das Lied einstimmen,
- mit einer Klangschale,
- mit vitalisierenden Bewegungen, zum Beispiel: mit kreisenden Bewegungen der Hand- und Fußgelenke, tiefer Bauchatmung und Strecken des Körpers.

Gebetsformen

Mit Gott ins Gespräch kommen, einen Kontakt herstellen, einer Beziehung Ausdruck verleihen: dafür braucht es verschiedene Ausdrucksformen, denen hier Raum gegeben werden soll.