

Körperliche Dimension

– Aufwärmübung 3–5'

TN nehmen ihren Körper bewusst wahr; stehend fangen sie unter Anleitung der Gruppenleitung an, ihn abzuklopfen. Von den Füßen bis zum Kopf wird er durch ein aufwärmendes Klopfen «wachgerüttelt». Das Gesicht kann mit den Fingern leicht massiert werden.

– Körper wahrnehmen 5–7'

TN legen sich auf Matten o. Ä. bequem hin und werden angeleitet, in ihren Körper und seine Glieder zu fühlen. Auf einer Reise von den Haarspitzen bis zu den Fusssohlen werden sie angeleitet, im Vorbeigehen zu fragen, wo sie Schmerz oder Spannungen spüren und an welchen Orten sie auf ein Wohlgefühl treffen.

– Körper öffnen 5'

TN setzen sich auf und kringeln sich so ein, dass der Kopf möglichst nahe beim Bauchnabel ist. Der Fokus ist auf dem eigenen Bauchnabel. Vom Bauch ausgehend öffnen sie ganz langsam den Oberkörper. Anfangs wird dem Bauch gedankt, am Schluss steht der aufrechte Blick hinaus in die Welt (siehe Meditationstext unten).

– Aufrecht sein 3–5'

TN stehen auf und setzen die Füße hüftbreit auseinander. Sie strecken sich, Arme, Beine und versuchen sich so lang wie möglich zu machen, nach oben, nach unten, in alle Richtungen. Nach der Spannung im Gestrecktsein lassen sie los, die Arme fallen runter. Nun richten sie den Kopf über den Schultern gerade, mit der Vorstellung, wie eine Marionette an einem Faden befestigt zu sein, der den Kopf leicht zur Decke zieht

– Abschluss 5'

Die TN beschreiben in einem Satz reihum, wie sie ihren Körper nun erleben. Die Formulierung «Mein Körper ist...» kann als Satzanfang vorgegeben werden.

Material: Yogamatten oder Kissen.

Meditationstext

Versuche deinen Bauchnabel zu fokussieren, beuge dich zu ihm und schliesse die Augen. Er ist das Zentrum deines Körpers. Danke deinem Bauch dahinter für die wertvollen Dienste, die er dir leistet. Danke deinem Magen für die grosse Flexibilität, einmal viel und nun genügsam gar keine Nahrung aufzunehmen, danke deinem Darm für die unglaubliche Verdauungsarbeit, die er tagein tagaus für dich leistet. Richte dich etwas auf, fokussiere deine Lunge und atme bewusst. Spüre diesen Lufthauch, der dich heute am Leben hält, unter all den anderen Millionen von lebenden Wesen, die um dich

herum atmen. Danke deiner Lunge für ihre Dienste. Beobachte, wie dir beim Einatmen das Universum diesen Lufthauch gibt und wie du ihn beim Ausatmen wieder zurückgibst. Spüre, wie deine Atmung dich mit allem verbindet, das lebt und atmet. Und nun richte deinen Kopf auf, atme noch einmal tief durch die Nase, spüre die Anwesenheit all der anderen Menschen um dich herum, in diesem Raum, in dieser Stadt, auf der Welt. Sei ganz aufrecht in dieser Welt. Und nun, zum Schluss, öffne deine Augen, und schau hinaus in diese Welt.



«3 Schritte zu 3 Dimensionen» – Übungen für Fastengruppen.
Michel Egger, Jan Tschannen; *Brot für alle/Fastenopfer* 2017.

Spirituelle Dimension

– Text zum Einstieg 5'

«Ich bin der ich bin» (Exodus 3,13f) oder «Gott in der Stille» (1. Könige 19, 8–13)

– Stille 5'

– Symbol 10'

Die Teilnehmenden erhalten noch immer in der Stille einen Bogen Papier und bewusst wenig Zeit, max. 5 Minuten, um eine Skizze davon zu machen, was sie vom Text berührt hat. Die Bilder werden anschliessend in der Runde kurz präsentiert und erläutert, keine Rückfragen.

– Abschluss 5'

Jeder wiederholt einen Satz, der bei der Präsentation der Bilder von jemandem gesagt wurde.

Material: Malfarben oder Kohlestifte und Papier.

Bibeltexte

13Mose sagte zu Gott: «Wenn ich aber zur Gemeinde Israel zurückkomme und ihnen sage: «Die Gottheit eurer Vorfahren hat mich zu euch geschickt», dann werden sie fragen: «Wie heißt sie?» Was soll ich ihnen da antworten?» 14Gott erwiderte Mose: «Ich bin da, weil ich da bin!» Er sagte: «Das sollst du den Israeliten mitteilen: Ich-bin-da hat mich zu euch geschickt.»

8Und er stand auf, aß und trank und ging in der Kraft dieser Speise 40 Tage und 40 Nächte bis zum Gottesberg, dem Horeb. 9Dort betrat er eine Höhle und übernachtete darin. Da erging das Wort der Ewigen an ihn; sie sagt zu ihm: «Was machst du hier, Elija?» 10Er sagte: «Ich bin wirklich eifrig für die Ewige, die Gottheit, mächtig über die Heere, eingetreten, denn die Kinder Israels haben deinen Bund verlassen, deine

Altäre haben sie eingerissen und deine Prophetinnen und Propheten mit dem Schwert getötet. Ich allein bin übrig geblieben – nur ich – und nun versuchen sie, auch mein Leben zu nehmen.» 11Und sie sagte: «Geh hinaus und stell dich auf den Berg vor das Angesicht der Ewigen, denn die Ewige wird vorüberziehen!» Und es kam ein großer und starker Wind im Angesicht der Ewigen auf, der Berge abriss und Felsen zerschmetterte – doch im Wind war die Ewige nicht. Und dem Wind folgte ein Beben – doch im Beben war die Ewige nicht. 12Und dem Beben folgte Feuer – doch im Feuer war die Ewige nicht. Dem Feuer folgte das Geräusch eines leisen Wehens. 13Und als Elija dieses hörte, da verhüllte er mit seinem Mantel sein Gesicht, ging hinaus und stellte sich in den Eingang der Höhle. Da sagte eine Stimme zu ihm: «Was machst du hier, Elija?»

Bibel in gerechter Sprache



«3 Schritte zu 3 Dimensionen» – Übungen für Fastengruppen.
Michel Egger, Jan Tschannen; *Brot für alle/Fastenopfer* 2017.

Soziale Dimension

– Gedankenreise 5–10'

Alltag in einem Projektland, Text siehe unten

Zum Austausch über das Erlebte werden Kleingruppen mit 3–4 Personen gebildet.

Frage: Was für Bilder sind aufgekommen, wie habe ich diese Welt/Reise erlebt?

– Wunschfee 10'

1. Reflexion: In der Stille überlegt sich jede/r einen Wunsch für die Menschen in dieser Welt. Die Wünsche werden anschliessend reihum unkommentiert ausgesprochen.

2. Diskussion: Aus den gehörten Wünschen wird ein gemeinsamer, möglichst konkreter Wunsch formuliert und auf Karton geschrieben.

– Träume werden wahr 5'

Pro Gruppe spricht eine Person den gemeinsamen Wunsch aus und legt ihn auf den Boden, so dass die Kartonstreifen möglichst gut im ganzen Raum verteilt sind. Nun fordert die Gruppenleitung alle auf, zu dem Wunsch zu stehen, für deren Umsetzung ihnen spontan ein möglicher Schritt einfällt.

Die Gruppenleitung steht zur grössten Gruppe und nimmt ihre Umsetzungsideen auf.

Die Gruppe hat nun ein gemeinsames Ziel und bereits verschiedene Schritte, um das Ziel umzusetzen.

Material: Grosse Kartonstreifen und Filzstifte.

Text für die Gedankenreise

Zwischen den Sätzen Pausen machen. Hier lässt sich der Text beliebig mit eigenen Beschreibungen erweitern.

Paulette Gbafonou ist eine Bäuerin aus Benin. Sie ist 39 Jahre alt. Sie beherbergt mich in ihrem Haus. Heute Morgen, als die Sonne aufgeht, schaue ich ihr zu, wie sie beginnt, das Essen für ihre vier Kinder zuzubereiten. Ich gehe mit ihr hinaus, als sie nach ihren Hühnern schaut. Ich begleite sie auf dem Weg zu ihrem Feld. Die Landwirtschaft ist nicht nur ihre liebste Arbeit, sondern auch die wichtigste für sie und ihre

Familie. Nicht, dass ihr Acker riesig wäre, nein. Über den Daumen gepeilt vielleicht anderthalb Hektaren. Aber er gehört ihr. Sie sagt lachend zu mir: «Ich baue hier alleine an, meine Kinder helfen mir von Zeit zu Zeit beim Jäten, und mein Mann hilft mir beim Pflügen.»

Diesen Frühling ist die Erde trocken. Paulette seufzt, sagt mir, dass sie auf den Regen wartet, der nicht kommen will. Sie erklärt mir, dass in den letzten Jahre die Erdnüsse, die sie gesät hat, sozusagen kaum gewachsen sind. Sie leiden unter dem Klimawandel, der Erosion des Bodens...



«3 Schritte zu 3 Dimensionen» – Übungen für Fastengruppen.
Michel Egger, Jan Tschannen; *Brot für alle/Fastenopfer* 2017.
