

# | K | UNTER EINEN HUT

## Vorbereitungen

- ein großer Hut, am besten ein Sombrero
- Papier und Stifte
- evtl. CD mit ruhiger Instrumentalmusik

## Ablauf

- Alle werden eingeladen, den Tag oder die vergangene Woche Revue passieren zu lassen und Begriffe, die zum Tag/der Woche passen, auf kleine Zettel zu notieren (evtl. leise Musik dazu).
- Wenn alle fertig sind, wird ein großer Hut in die Mitte gelegt und dazu folgendes Gebet gesprochen:

**Guter Gott,**

**so vieles erleben wir Tag für Tag, Woche für Woche.**

**Unsere Tage sind er-füllt, manchmal aber auch über-füllt.**

**Oft sollen wir alles unter einen Hut bringen.**

**Das ist gar nicht einfach.**

## Aktion

- Alle legen ihre Notizen unter den großen Hut. Wer mag, kann den einen oder anderen Zettel dabei auch vorlesen.

Wir wollen eine kurze Stille halten, um uns auf den morgigen Tag vorzubereiten. Wir wollen entdecken, was wir wirklich unter einen Hut bringen müssen und was wir morgen einfach mal weglassen können.

## Abschluss mit dem Kreuzzeichen

**Ehre sei dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist.**

**Wie im Anfang, so auch jetzt und alle Zeit und in Ewigkeit.**

**Amen.**

## | L | OUTDOOR-MEDITATION

### Vorbereitungen

- Lied „Earth song“ von Michael Jackson und CD-Player
- Text und Übersetzung des Liedes für alle kopieren (sind über Suchmaschinen leicht im Internet zu finden)
- Isomatten bzw. Decken für alle
- Weg für Spaziergang bzw. Wanderung und einen Zielpunkt, an dem sich alle hinlegen können, auswählen

### Bemerkungen

- Die Meditation kann natürlich auch ohne den Michael-Jackson-Song durchgeführt werden.

### Ablauf

#### Einführung

- *Die Leitung spielt das Lied „Earth song“ von Michael Jackson vor und teilt dazu allen Teilnehmenden den Text mit Übersetzung aus.*

#### Spaziergang/Wanderung

Der „Earth song“ ist ein Lied voller Klage. Anfragen an Gott, aber vor allem an uns Menschen. Haben wir das Gespür für unsere Umgebung, für unsere Natur, für unsere Mitmenschen verloren?

Wir machen nun einen kleinen Spaziergang (eine kleine Wanderung) und wollen dabei einmal ganz bewusst auf unsere Umwelt achten ...

#### Impuls

- *Nach dem Spaziergang/der Wanderung zum „Meditationsplatz“ können sich alle auf Isomatten und Decken hinlegen. Die Leitung liest nun langsam folgende Meditation vor:*

Mach es dir bequem und werde ruhig. Schließe die Augen. Achte auf deinen Atem, dass er gleichmäßig ein- und ausgeht.

- Pause -

Was hörst du? - kurze Pause - Sind die Geräusche angenehm? - kurze Pause  
- Woran denkst du, wovon träumst du, wenn du diese Geräusche hörst?

- Pause -

Hörst du nur „natürliche“ Geräusche? - kurze Pause - Stören die anderen?  
Oder gehören sie dazu? - kurze Pause - Wie fühlst du dich jetzt draußen  
in der Natur? - kurze Pause - Wie fühlst du dich sonst, wenn du draußen  
bist? - kurze Pause - Was ist dir wichtig in der Natur, in deiner Umgebung?  
- kurze Pause - Was liebst du?

- Pause -

Hänge noch eine Weile diesen Geräuschen und deinen Träumen nach.

- lange Pause -

Was möchtest du von diesem Gefühl in der Natur mitnehmen?

- Pause -

Komme nun langsam wieder zurück, öffne deine Augen, strecke dich und setze dich auf.

➔ *Auf dem Rückweg können die Erfahrungen aus der Meditation ausgetauscht werden.*

## | L | STAADE ZEIT

### Vorbereitungen

- › Kissen und Decken
- › CD-Player und ruhige Instrumentalmusik
- › für alle Teilnehmenden kleine Schokoladennikoläuse (Achtung: Keine Weihnachtsmänner), Steine, Teelichter und Türschlüssel
- › schöne adventliche Postkarten in Anzahl der Teilnehmenden
- › Stifte

### Ablauf

#### Einführung

Der Advent wird oft als „Staa de Zeit“ bezeichnet, da wir uns in Ruhe auf Weihnachten vorbereiten sollen. Die Erfahrung zeigt, dass die eigentlich „Staa de Zeit“ vollgepackt ist mit Vorbereitungsarbeiten, Weihnachtsfeiern und es immer viel zu tun gibt. Heute machen wir einen einfachen Versuch einer wirklichen „Staa den Zeit“. Dazu bekommt jede/r eine Weihnachtskarte und einen Stift - Du wirst dir diese Karte in den kommenden 30 Minuten nach und nach selber schreiben.

➡ *Alle legen sich verteilt im Raum auf die Decken und machen es sich bequem. Das Licht wird aus- und ruhige Musik angeschaltet.*

**Anmerkung:** *Während der gesamten Zeit (ca. 30 Minuten) liegen alle auf dem Boden und erheben sich nur jeweils kurz zum notieren eines Satzes auf die Karte. Die Leitung sollte ggf. dazu ermutigen, diese Zeit wirklich für sich selbst zu nutzen. Außerdem sollte sie aushalten können, dass zwischen den vier Impulsen jeweils ca. fünf Minuten einfach nur Musik läuft.*

## **Impuls: Licht**

➔ Die Leitung stellt zu jedem Teilnehmenden ein Teelicht.

Der Advent ist die Zeit des Lichtes. Es geht nicht um das viele elektrische Licht, sondern um das wirkliche Licht, das hell und warm macht.

- Wer oder was macht dein Leben hell und warm?
- Was tut dir gut?

Notiere einen ersten Satz auf deine Karte ...

- fünf Minuten Musik -

## **Impuls: Weg**

➔ Die Leitung legt bei jedem Teilnehmenden einen Stein ab.

Der Advent ist die Zeit der Wegbereitung. Es geht darum, unseren Weg neu zu betrachten und wegzuräumen, was unseren Weg zu uns selbst und zu Gott behindert.

- Was liegt auf deinem momentanen Lebensweg, was dich hindert?
- Was stärkt und ermutigt dich?

Notiere einen zweiten Satz auf deiner Karte ...

- fünf Minuten Musik -

## **Impuls: Heilige**

➔ Die Leitung stellt jedem Teilnehmenden einen Schokoladennikolaus hin.

Der Advent ist die Zeit der Heiligen wie Barbara oder Luzia oder des sehr bekannten Hl. Nikolaus. Heilige sind Menschen, die durch ihre Worte und mehr noch durch ihre Taten auf Gottes große Güte hingewiesen haben.

- Wer weist dich im Leben auf die Güte Gottes hin?
- Welche Taten kannst du vorweisen?

Notiere einen dritten Satz auf deine Karte ...

- fünf Minuten Musik -

**Impuls: Schlüssel**

➔ Die Leitung legt bei jedem Teilnehmenden einen Schlüssel ab.

Der Advent ist die Zeit, den Schlüssel zu finden, um Weihnachten wirklich feiern zu können.

- Wie kannst du dich auf Weihnachten vorbereiten?
- Was will du bewusst noch tun, was bewusst weglassen?

Notiere einen letzten Satz auf deine Karte ...

- fünf Minuten Musik -

**Abschluss**

➔ Die Musik wird leiser gedreht und schließlich abgeschaltet. Das Licht bleibt aus (!). Die Leitung lädt ein, die Adventskarte als Impuls mitzunehmen. Der Schokoladennikolaus kann eine „Belohnung“ sein, wenn während des verbleibenden Advents die Teilnehmenden im Sinne der „Staden Zeit“ einen wirklich ruhigen, adventlichen Tag erlebt haben.

