

Losgehen

1. Ankommen

- Einstiegsritual individuell angepasst auf die Gruppe (Stille-Übung, Gebet, Lied)
- Einstiegsrunde: Wie „geht“ es mir heute?

2. Auswertung der letzten Woche „Routenplanung“

- Blättern zum Logbucheintrag: Was möchte ich mitteilen?

Alternativ:

- Bibelgespräch zu einem Wochen-Bibeltext ODER
- Bibelgespräch zu Phil 3, 10-21 (Ansatz: Woche 2, Tag 3)

Phil 3,

„10 Christus will ich erkennen und die Macht seiner Auferstehung und die Gemeinschaft mit seinen Leiden; sein Tod soll mich prägen.

11 So hoffe ich, auch zur Auferstehung von den Toten zu gelangen.

12 Nicht dass ich es schon erreicht hätte oder dass ich schon vollendet wäre. Aber ich strebe danach, es zu ergreifen, weil auch ich von Christus Jesus ergriffen worden bin.

13 Brüder, ich bilde mir nicht ein, dass ich es schon ergriffen hätte. Eines aber tue ich: Ich vergesse, was hinter mir liegt, und strecke mich nach dem aus, was vor mir ist.

14 Das Ziel vor Augen, jage ich nach dem Siegespreis: der himmlischen Berufung, die Gott uns in Christus Jesus schenkt.

15 Das wollen wir bedenken, wir Vollkommenen. Und wenn ihr anders über etwas denkt, wird Gott euch auch das offenbaren.

16 Nur müssen wir festhalten, was wir erreicht haben.

17 Ahmt auch ihr mich nach, Brüder, und achtet auf jene, die nach dem Vorbild leben, das ihr an uns habt.

18 Denn viele – von denen ich oft zu euch gesprochen habe, doch jetzt unter Tränen spreche – leben als Feinde des Kreuzes Christi.

19 Ihr Ende ist das Verderben, ihr Gott der Bauch; ihr Ruhm besteht in ihrer Schande; Irdisches haben sie im Sinn.

20 Unsere Heimat aber ist im Himmel. Von dorthier erwarten wir auch Jesus Christus, den Herrn, als Retter,

21 der unseren armseligen Leib verwandeln wird in die Gestalt seines verherrlichten Leibes, in der Kraft, mit der er sich alles unterwerfen kann.“

- Text laut vorlesen
- für sich wiederholen
- wichtige Worte/Satzteile laut in den Raum sagen
- Was geht mir auf?
- Impulsfrage: „Vom Ende her gesehen“
 - im Blick auf die vergangene Woche
 - im Blick auf meine (Lebens-)Erfahrung... was möchte ich mitteilen?

3. Thematischer Einstieg zur Woche „Wegstrecken“

- Geh-Meditation

4. Abschluss

- Gebet „Unser Weg“ (Kaspar del Bufalo) aus der Einleitung (S. 7)
- meditative Musik oder Kanon „Ausgang und Eingang“
- Stille – angeleitet ein kurzer Tagesrückblick
- Gemeinsames Vater Unser und Segen

Gehmeditation

Ich stehe. Wenn es mir leichter fällt, zur Ruhe zu kommen und bei mir zu bleiben, schließe ich die Augen. Ich spüre meine Füße. Von den Zehen über den Fußballen, die Fußsohle bis zur Ferse. Spüre, wo der Fuß am Boden aufliegt. Fühle nach, ob es irgendwo Schmerz- oder Druckstellen gibt. Ich verlagere spielerisch mein Gewicht von der Ferse bis zu den Fußspitzen, bewege den Körper leicht vor und zurück und spüre nach, wie sich diese Bewegung in den Füßen auswirkt.

Ich setze mich jetzt langsam in Bewegung, komme ins Gehen. Langsam und in meinem Rhythmus gehe ich Schritt für Schritt durch den Raum und spüre der Bewegung nach.

Ich versuche, meine ganze Aufmerksamkeit ins Gehen zu legen. Schritt für Schritt.

Gedanken, die kommen, lasse ich ziehen. Setze einen Fuß vor den anderen, überlasse mich ganz der Bewegung.

ALTERNATIV dazu:

(Text: Meinrad Dufner, Seele ist Körper, Münsterschwarzacher Kleinschriften Nr. 170, Münsterschwarzach 2009, S.10-2)