

Albert Höfer
Kantorenheft



Der Gestaltverein (IGB) **verschenkt** zum 30 jährigen Jubiläum das **Kantorenheft**. Interessierte melden sich bei: j.lugeder@igb-bayern.de

Wer eine **Doppel-CD**

der Gesänge zum Einüben und Mitsingen möchte kann, diese über die Homepage des IGB (<https://igb-bayern.de/christliche-gestalt/buecher/>) bestellen.



IN DIESER AUSGABE:

Kantorenheft	1
Bild-Akrostichon	
Geistiges-Doppelte Lebenskunst	2
FotoBlick von Peter Schott	3
Segen: Bitte täglich	4
Glosse	5
Gestalt ist für mich	6
Kapellenakzent	
Auszeiten-Dosis Gestalt	7
Buchempfehlungen	8
Hier finde ich Begleitung	
Gedanken zum Tag	
Seite der Balance	9

Impressum: Integrative

Gestaltpädagogik in Schule,
Seelsorge und
Beratung, Bayern e.V., Schle-
hental 13, D-

84036 Landshut, vertreten
durch: Yvonne Achilles

(Bildnachweise, wenn nicht
anders angegeben aus Pixabay)

(mit „ät“ bei den Mailan-
schriften ist @ gemeint)



BILD-AKROSTICHON-VON GABRIELE MEYER-SCHÜBL

Bild-Akrostichon ist eine Anregung an all die Phantasien, die wir in uns tragen. Begegnungen mit Situationen in der Welt deines Lebens ein Wort schenken, welches sich in weitere Worte verstreut. Ungeübt wagen wir das NEUE. „Bild-Gestalten“ erhalten lebensbezogene Buchstaben.



„Kastanienherbst“

K öniglich
A ufregend
S elig machend
T räumend
A ufgefangen
N eugierig
I mmer wieder
E inzigartig
N ahe
H eimatlich
E cht
R ege
B unt
S onnig
T reu

GEISTIGES: DOPPELTE LEBENSKUNST

Doppelte Lebenskunst

Die Innenseite unseres Lebens hat es schwer, sich in unserer lauten Welt Gehör zu verschaffen, denn diese Seite kann nicht vermarktet werden. Zudem lässt sich die Innenseite unseres Lebens nicht über die elektronischen Medien vermitteln, weder über das Fernsehen noch über das Internet. Denn im Herzensraum, im Seelenraum lassen sich keine Kameras aufbauen oder Mikrofone installieren.

„Alles wirkliche Leben ist Begegnung“, schreibt Martin Buber. Die Innenseite unseres Lebens nährt sich von wirklicher Kommunikation jenseits von Small Talk, von Begegnung auf Augenhöhe, von unverzweckter Begegnung, die keine Resultate zu liefern hat. Die Innenseite lebt von all dem, was uns auf der Herzebene berührt. Das kann himmlisch oder menschlich daherkommen, göttlich verwoben im Wort, im Traum oder in der Geste meiner Schwester oder meines Freundes.

Es entspricht wahrhaft einer anspruchsvollen Lebenskunst, den beiden Seiten des Le-

bens gerecht zu werden, die Außen- und Innenseite gleichrangig nebeneinander wahrzunehmen, sie zu beachten und zu pflegen.

Zum Beispiel ist das einander zugewandte Gespräch auf einer Wanderung genauso zu würdigen, wie ein kulinarisches Festmahl. Da ist die Meditation mit einem nach innen gerichteten Ohr genauso zu pflegen, wie der Hörgenuss eines Konzertes. Da ist das Gebet gen Himmel ebenso zu achten, wie die Arbeit im Garten. Das eigene Traumerleben gilt es ähnlich ernst zu nehmen, wie das Lesen, Hören und Sehen von Nachrichten. Eine Psychotherapie ist ebenso zu schätzen, wie die Behandlung eines Knochenbruchs. Viele weitere Beispiele könnten hier aufgeführt werden, die etwas von dieser Lebenskunst verdeutlichen, die den beiden Seiten des Lebens gerecht wird.

Auch der Herbst 2025 bietet wieder viele Möglichkeiten, diese doppelte Lebenskunst zu praktizieren.

Georg Schützler



Manche sehen hier einen Bären Foto: J.L.



Ge(H)meinsam – Foto: M. Karmann



Herbst

Bild: G. Meyer-Schübl

WORT-FOTO-BLICHE VON PETER SCHOTT

Peter Schott bringt durch seine WORT-FOTO-BLICHE eine Tiefenschärfe in die Gestalterschließung.

Ist dein Leben knallhart und ganz gewaltig?



Berühre es sanft, verspür es „gestaltig.“

Achte auf die, die dein Leben verwalten.



Geh lieber zu denen, die es farbig gestalten.

Du suchst sie oft, die Liebe deines Lebens,



gestalte sie in dir drin, du liebst nicht vergebens.

Manch einer will alles lassen beim Alten,



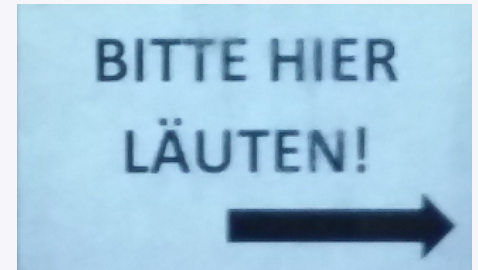
gestalte die Zukunft, sie ist nicht zu halten.

Menschen, die **gestalten**, sind wir – ich und du.



Wir lernen voneinander, wir lernen dazu.

Gott ist für uns alle ein Weg und ein Ziel.



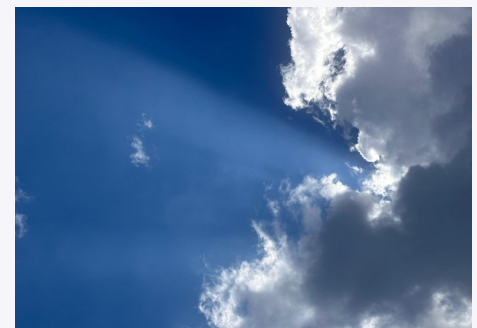
Komm mit und **gestalte**, du bedeutest uns viel.

Ist eure Meinung mal wieder gespalten,



vergiss nicht die Wahrheit, ganz echt zu **gestalten**.

Geht dir im Alltag die Freude verloren,



gestalte mit Hoffnung, sie wird wieder geboren.

Fotos: D. Koegler; G. Meyer-Schübl; D. Koegler; 2x G. Meyer-Schübl; E. Albrecht; 2x G. Meyer-Schübl

SEGEN: BITTE TÄGLICH-DU UND DIE SONNE

Du und die Sonne

Allmählich verwandelt das Mysterium des Lebens allen Kummer gewesener Tage in ruhige Heiterkeit.

Anstelle des jugendlich heißen Blutes tritt der Friede demütigen klaren Alters.

Jeden Tag preise ich den Aufstieg der Sonne,

und mein Herz jubelt mir wie früher zu.

Aber noch mehr liebe ich jetzt ihren Untergang,

ihre langen schrägen Strahlen,

die stille,

sanfte,

versöhnende Erinnerungen wachrufen,

lichte Bilder aus meinem langen gesegneten Leben,

und über all dem die Gerechtigkeit

Gottes,

die alles besänftigt,

versöhnt und verzeiht.

Fjodor M. Dostojewskij



Segen

Der Gott des Ostens
wecke dich
mit den Morgenstrahlen
einer ganz persönlichen Hoffnung.

Der Gott des Südens
stärke dich
mit der Mittagsglut
zu einem kraftvollen Leben.

Der Gott des Westens
segne dich
mit den letzten Strahlen
zum Ende eines erfüllten Tages.

Der Gott des Nordens
entführe dich
in die Welt der Träume
von einer bezaubernd schönen Welt.

Wie die Sonne berühre dich Gott segnend,
morgens, mittags und am Abend
deiner Tage.

*aus: Georg Schützler,
„Segen: bitte täglich“*

Eingangsbereich Kirche in Werdenfels, Im Widerschein der Sonne Foto: unbekannt

KANTORENHEFT UND DOPPEL-CD „CANTATE“

Albert Höfer
Kantorenheft



Der Gestaltverein (IGB) verschenkt zum 30 jährigen Jubiläum das **Kantorenheft**. Interessierte melden sich bei:
j.lugeder@igb-bayern.de

Wer eine **Doppel-CD der Gesänge** zum Einüben und Mitsingen möchte kann, diese über die Homepage des IGB (<https://igb-bayern.de/christliche-gestalt/buecher/>) bestellen.



GLOSSE: LEBENSCODE

Eine Panzerknackerin packt aus

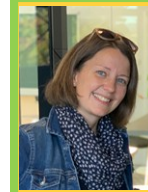
Gestaltpädagogische Glosse

Thema: Lebenscode

Als Kind haben mich die Panzerknacker genervt. Nie konnten sie die Finger von Dagoberts Geldspeicher lassen. Seit diesem Sommer ist alles anders. Denn ja, ich bin eine von ihnen! Der Urlaub stand vor der Tür und die Codes für die Koffer waren weg! Ahh! Wie so oft fand sich die Lösung in den unendlichen Weiten eines einschlägigen Videokanals. Und ja, es ist durchaus ein erhebendes Gefühl, mit Minischraubenzieher und Taschenlampe ausgerüstet Codes zu

knacken und Schlösser zu „resetten“. Urlaub gerettet und fürs Leben gelernt!

Apropos Code: Ich erinnere mich an die Worte eines guten Freundes, der mich in einem weinhaltigen Moment einmal fragte: „Und, hast du deinen Code fürs Leben schon gefunden?“ Äh, Code fürs Leben? Kurz scrolle ich durch mein Passwortverzeichnis (*Ich weiß, man soll ein solches NIENALS führen, weil VIEL zu gefährlich UND leichtsinnig UND überhaupt...*): LEBENSCODE Fehlanzeige. Der nächste Gedanke führt mich in mein anfängliches



Gestaltpädagogische
Glosse von

Kathrin

Karban-Völkl

www.diewortmacherei.de

Lust auf Alltagspost?

<https://diewortmacherei.de/alltagspost/>

Kostenlos.

Von mir zu dir & zu 100% alltagstauglich.

Biologiestudium. Doch nein, der Gen-code ist auch nicht gemeint. „Mehr so ganzheitlich...“ meint mein netter Gesprächspartner und ich gebe mein Bestes, mich und mein Leben in aller Ganzheit zu denken. Prompt lande ich in der Gestalt. Denn ja, da bin ich es geworden: Ganz, von Kopf bis Fuß. Und schon kann ich dem verschlüsselten Gespräch folgen: Mein Code fürs Leben, das kann und darf vieles sein. Ein Wort, ein Gedanke, vielleicht sogar eine ideale Vision, die meine Lebenswelt manchmal ver- und immer wieder entschlüsselt. Ein Codewort sozusagen, hinter dem sich mein ICH auftut. Mit all meinem Werden und Sein, meinem Suchen und Finden, meinen „Hä?s“ und „Aha!“s, allem Drum und Dran und Drunter und Drüber.

Ob ich meinen Code schon geknackt habe? Wer weiß. Was ich weiß ist, dass sich an dieser Stelle wunderbar der liebe Rainer zitieren lässt: „Ich weiß noch nicht: bin ich ein Falke, ein Sturm oder ein großer Gesang.“ Wie schade, dass Rilke die Gestalt um knapp 100 Jahre verpasst hat. Ich für meinen Teil möchte nicht verpassen, ihm ein Danke für seine bewegenden Worte zu widmen. Apropos **Dankbarkeit**: Wenn das mal kein schönes Codewort wäre...

© Kathrin Karban-Völkl Foto: Privat



BLICKWINKEL: GESTALT IST FÜR MICH... VON A. KLITSCHER



Gestaltpädagogik ist für mich:

Gestaltpädagogik ist für mich ein ganzheitlicher Weg der Eigenerfahrung, bei dem mit Körper, Geist und Seele an sich selbst gearbeitet wird. Durch verschiedenes, kreatives und gestalterisches Tun wird die innere Gestalt eines Menschen sichtbar gemacht, anschließend bearbeitet und dann die veränderte, neue Gestalt

wieder integriert. Gestaltpädagogisches Arbeiten ist somit ein handlungsorientiertes Arbeiten mit allen Sinnen, das Unbewusstes sichtbar macht und innere Entwicklungsprozesse anregt. Das besondere dabei ist, dass der Arbeitende seinen Weg selbst findet und nicht in eine Richtung gelenkt wird. Die daraus folgende Persönlichkeitsentwicklung befähigt zu einem besseren Umgang mit sich selbst und mit anderen Menschen.

©A. Klitscher



Neuer Gestaltkurs: 2. bis 4.10.2026 in Maihingen www.igb-bayern.de Foto: Eggerl

RadKapellenTour-KAPELLENAKZENT – Gestaltpädagogisch aufbereitet

RadKapellenTour

Kapellenakzent-Ohrenengel

Ein **Kapellenakzent** ist ein aus der vorfindbaren Kapelle entwickelter Gedanke. Dieser Gedanke wird in Zusammenhang mit dem jeweiligen Tour-Thema gebracht.



Marienkappelle an der Vils

Zahlreiche Figuren sind in der Kapelle aufgestellt: Maria, Herz-Jesu-Figuren, Jesus als guter Hirte und knieende Engel.

Kapellenakzent

Sie stehen bequem. Sie bleiben beim Verändern der Handhaltungen in einer für Sie angenehmen Handspannung. Sie beginnen mit der Darstellung auf dem Bild.



Eine Hand hält die Finger gerollt nach innen, bei der anderen Hand zeigt ein Finger zum Herzen. Im weiteren Gestaltungsverlauf bewegen sich die Hände in Richtung zu den Schultern. Sie formen die Hände dann so, als würden die Hände sicher ein Schaf auf der Schulter tragen. Sie machen mit den Händen weiter und falten die Hände. Sie schieben die gefalteten Hände leicht nach oben. Im Verlauf der Veränderung werden ihre Hände auch eine Form von zwei Ohren einnehmen. Der Übergang von den Ohren zu einer anderen Form vollzieht sich spielerisch

leicht. Sie bleiben mit den Händen in der Ohrform und strecken die Daumen leicht nach unten. Herz und Flügel deuten sich an. Die Ohrenengel überraschen Sie. Die Ohrenengel haben eine Herzensbotschaft. Die Sprache des Körpers liefert Botschaften.

So kann es sein, dass ihr gutes Handeln eine Herzensbotschaft an die Menschen war. Ein begonnener Satz mag Sie mit Ihrer Herzensbotschaft begleiten: "Ja, wenn das so ist, dass mein gutes Handeln eine Herzensbotschaft war, dann will ich...!" (Satz Wdh.) [Über den QR-Code gibt es auch einen Hörbeitrag](#)



AUSZEITEN– EINE DOSIS GESTALT

„Gestalt“ - Premiere beim Sulzbacher Annabergfest

In der Pfarrei St. Marien in Sulzbach-Rosenberg bietet Gestaltpädagogin Christiane Rösch seit dem Frühjahr 2024 regelmäßig sogenannte „Auszeiten“ an. Diese Abende verbinden Musik, Stille, spirituelle Impulse und kreatives Tun – sie laden die Teilnehmenden dazu ein, mit sich selbst und den Worten der Heiligen Schrift in Berührung zu kommen. Fester Bestandteil ist auch die Möglichkeit, die dabei gemachten Erfahrungen mit der Gruppe zu teilen.

Das positive Echo auf dieses Format führte dazu, dass Pfarrer Herbert Mader die Idee hatte, auch im Rahmen des traditionsreichen Annabergfestes eine Auszeit anzubieten. Rund um den 26. Juli zieht es jedes Jahr Tausende Besucherinnen und Besucher aus nah und fern auf den „Heiligen Berg“ von Sulzbach-Rosenberg.

Das kirchliche Programm stand in diesem Jahr unter dem Leitspruch des Heiligen Jahres 2025: „Pilger der Hoffnung“. Das Thema des Auszeit-Abends war „Sich Zeitnehmen -die Seele baumeln lassen“.

Die Teilnehmenden waren eingeladen, sich bewusst Zeit zu nehmen und zu erspüren, welche Atempausen für sie wichtig und hilfreich sind – damit sich die Seele mit Widerstandskraft füllt und den Herausforderungen des Alltags standhalten kann.

Doch was ist die Seele eigentlich? In Anlehnung an Rainer Oberthürs

Buch „Der Seelensucher“ ging es in der Auszeit auch um die Frage:

„Was ist die Seele?“ Die Teilnehmenden wurden eingeladen, sich mit dieser Frage auseinanderzusetzen und eine kleine Seelensuche in sich selbst zu beginnen. Am Ende der Andacht machten sich die Besucherinnen und Besucher auf einen „Pilgerweg“ durch die Wallfahrtskirche mit symbolisch gefüllten „Schatztruhen“ und dem Ziel in einem aufgelegten Labyrinth.

Das rege Interesse an den Auszeiten zeigte sich auch auf dem Annaberg, etwa siebzig Personen waren der Einladung in die St. Anna Kirche gefolgt. Und so wird es auch künftig in der Pfarrei St. Marien in Sulzbach-Rosenberg weitere Auszeiten zu ganz unterschiedlichen Themen geben – um Menschen in Kontakt zu bringen: Mit sich selbst, mit anderen und mit Gott. Neben der Annaberg Einheit waren die bisherigen Themen: Abend für die Seele-Komm herein und nimm dir Zeit für dich-Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen Fürchte dich nicht-Glaube – Hoffnung – Liebe



Glaube-Hoffnung und Liebe



Auszeit Annaberg



Auszeit
Fürchte dich
nicht
Beitrag und
Fotos:
Christiane
Rösch

Buchempfehlungen



Hier finde ich Begleitung:

Gestaltseelsorge-Unsere Gestaltsupervisor:innen und Gestaltberater:innen stehen im Rahmen ihrer Ausbildung mit ihrer Begleitkompetenz zur Verfügung.

Sie bereiten im Supervisionsprozess eingebrachte Themen mit gestaltpädagogischem Blick auf.

Kontakte für Gestaltberatung und Supervision auf unserer Homepage des IGB.

Ein Angebot im Gegenüber, ein Angebot per Telefon oder ein Angebot per Zoom ist möglich.

Gestaltsupervision:

<https://igb-bayern.de/verein/gestalt-supervisor-innen.html>

Gestaltberatung:

<https://igb-bayern.de/verein/gestaltberater-innen.html>

Gedanken zum Tag von
Dietmar Rebmann aus München

Vernetzung

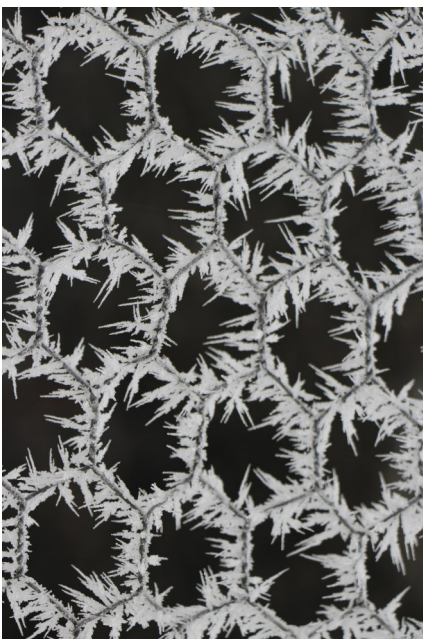


Foto: E. Albrecht

Das Internet wird immer mehr zu einer Welt, in der Krieg geführt wird. Der Bundestag wurde schon mehrmals von ausländischen Hackern angegriffen, staatliche Einrichtungen und Firmen müssen sich immer wieder gegen die unbekannten Eindringlinge wehren. Da man die Angreifer meist nicht finden kann, wird das Internet zu einer Bedrohung unserer Freiheit und Sicherheit. Es ist sehr bedauerlich, dass das globale Netz als Mittel für Kommunikation nicht nur genutzt wird, um die Menschen zu verbinden. Stattdessen werden manche Kriege, die früher mit Waffen

geführt wurden, nun in den verzweigten Netzen des Internets geführt.

Man muss sich fragen, warum die Menschen vieles, was sie erfinden, irgendwann missbrauchen für Kriegsführung und Machtausdehnung.

Wir können doch mit der modernen Technik soviel Gutes bewirken, wenn wir sie richtig einsetzen. Und das beginnt bereits im Kleinen. Ein schönes Beispiel habe ich dazu gefunden, aus Preston in Nordwestengland:

Da will die 22-jährige Dominique abends mit dem Taxi nach Hause fahren. Aber Geld und Kreditkarte sind weg! Als sie mit Robbie, einem Obdachlosen, ins Gespräch kommt, bietet der ihr seine letzten drei Pfund an. Dominique ist gerührt, nimmt das Geld aber nicht an. Auf dem Weg nach Hause kommt die junge Frau ins Grübeln und stellt später bei der Suche im Internet fest: Auch anderen hat Robbie schon seine bescheidene Hilfe angeboten. Über das Internet startet Dominique deshalb eine Kampagne unter dem Motto: „Drei Pfund für Robbie!“ Aus den erhofften 500 Pfund werden blitzschnell mehr als 20.000. Geld, das die Situation von Obdachlosen in Preston verändern soll, so hofft Dominique. Aber sie muss erst einmal herausfinden, wie man so viel Geld konkret einsetzt. Um mit eigenen Augen zu sehen, was zu tun ist, bleibt sie eine Nacht auf der Straße bei den Obdachlosen. Hinterher, sagt sie, sie habe ein bisschen verstanden, wie es Menschen geht, um die sich niemand kümmert. Und sie habe Freundschaften geschlossen.

Robbies Situation und die anderer Obdachloser wird schließlich um einiges leichter: Es gibt regelmäßige Mahlzeiten und im Winter ein Schlafplatz im Warmen. Und Dominique hat etwas über das Leben gelernt: Wie wenig es manchmal braucht, um anderen Menschen etwas Gutes zu tun und sich selber darüber zu freuen. Und: wie sehr die uralten spirituellen Sätze auch in Zeiten globaler Vernetzung immer noch gelten: „Wenn du etwas Gutes tust, ohne etwas zu erwarten, fällt das Gute auf dich zurück.“ Und: „Was du nicht willst, das man dir tu‘, das füg‘ auch keinem andern zu!“



Dietmar Rebmann, Gestalttrainer und Gründungsmitglied des IGB arbeitet als Leiter der Hörfunkabteilung im Rundfunkreferat der Bayerischen Bischofskonferenz

SEITE DER BALANCE: GESPRÄCHSPLATZ—STUHLANORDNUNG

Gesprächsort—Stuhlanordnung



Blickpunkte des Festhaltens:

Je nach Sitzposition der Gesprächspartner hat sein Gegenüber verschiedene Möglichkeiten der Gesprächsführung, der individuellen Psychohygiene im Blickbereich. Zuwendung und Konfrontation spielen hier hinein.

Über Eck: Sie wendet sich beim Reden an den Gesprächspartner. Hinwendung zum Gesprächspartner wird hervorgehoben. Wertschätzung wird vermittelt.

Sie können sich bei der legitimen Blickrichtung (geradeaus) erholen.

Sie und ihr Gesprächspartner können die Schriftstücke gemeinsam betrachten.

Blattmoderation wird erleichtert.

Sitzposition Gegenüber:

Konfrontierende Sitzposition ergibt sich aus dem Gegenüber.

Direkter Blickkontakt während dem gesamten Gespräch.

Blick nach links oder rechts kann schiefartig gedeutet werden.

Gesprächspartner wird auf Abstand gehalten.

Ämterposition wird vermittelt.

Schriftstücke werden Überkopf gelesen



SEITE DER BALANCE: GESPRÄCHSPLATZ-TISCH



Oh, wie schön. Zwei Gesprächstische zur Auswahl. Gedeckt oder ab-

geräumt ist hier eine spielerische Ausgangssituation. Fakt ist hier die Übertriebenheit für eine Gesprächssituation. Sinnhaftigkeiten dürfen auf den Tisch. Gegenständlich wie später inhaltlich wird hier vorgegangen. Beginnen wir mit den gegenständlichen Objekten.

Entscheidung für eine klare Absichtsintention:

Bleibt er auf dem Tisch oder wird er in bestimmten Gesprächskonstellationen benötigt bzw. wann darf er ganz weg, weil grundsätzlich bei

einem Gespräch die Sinnhaftigkeit für diesen Gegenstand schwer herstellbar ist.

Eine Vorüberlegung, was alles auf dem Besprechungstisch sich befinden soll, bedarf einer klaren Absichtsintention.

Ich brauche Unterlagen .

Ich brauche Blätter.

Ich brauche Stifte.

Ich brauche dicke Stifte.

Ich brauche meinen Kalender.

Ich brauche versteckt eine Uhr, die nur ich, ohne Aufsehen zu erwecken, einsehen kann.

Ich brauche eine Blume.

Ich brauche etwas Unsinniges

Ich brauche eine Tischdecke

Ich brauche ...NICHTS?