

Segen von Georg Schützler aus „Segen: bitte täglich. Seite 89“

Segen

Sei gesegnet mit Freude an Mutter Erde.
Mit all dem, was blüht und grünt
und Früchte trägt.

Sei gesegnet von Gott dem Vater
mit all dem, was träumen lässt
von **Freiheit und Frieden** in dieser Welt.

Sei gesegnet von Gott dem Sohn
mit all dem, was aufrichtet,
was Herzen berührt
und Sehnsucht stillt.



Sei gesegnet von Gott dem Geist
mit all dem, was Freude macht,
was Sinn stiftet
und Glück bereitet in aller Welt.

Sei gesegnet mit Schwestern und Brüdern,
mit all dem, was wir gern teilen
an Fest, Freude und Gesang,
möglichst ein Leben lang.

Foto: Folie von Anne Seifert aus dem Zyklus „Adam und Noah-So ist der Mensch“.

Taube mit dem Ölzweig ist die Figur der Hoffnung auf dem Hintergrund des unausweichlichen Schicksal einer vergänglichen Welt, die Botin mit dem Zweig vom „Trotzdembaum“.

Text aus dem Begleitheft. Hgr.: Schulkommissariat, München 1992

IN DIESER AUSGABE:

Segen	1
Bild-Akrostichon	
Geistiges	2-3
Meditative Fotografie	4-5
Ein Wort-Kunstwerk	6
Kapellenakzent	
Biblische Wasser Seminar	7
Ein Gedanke	
Impuls	8-9
Das Leben Gestalten	10
Meditation	
Buchempfehlungen	11
Hier finde ich Begleitung	
Worte in den Tag	
Seite der Balance	12
Ostern	13

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.

WWW.IGB-bayern.de



Impressum:
Integrative
Gestaltpädagogik in
Schule,
Seelsorge

und Beratung, Bayern e.V.,
Schlehental 13, D-84036
Landshut, vertreten durch:
Yvonne Achilles

(mit „ät“ bei den Mailanschriften ist
gemeint)



„Weitsicht“

W eisheit
E inheit
I ntuition
T raum
S egen
I ntensive Beziehungen
C hancen
H eimat
T rost

GEISTIGES: KREATIVITÄT IN DER GESTALTPÄDAGOGIK VON YVONNE ACHILLES

Kreativität

Die Gestaltpädagogik arbeitet mit spielerischen und kreativen Methoden. Dabei wird Kreativität nicht nur im Sinne von künstlerischer Betätigung oder als etwas Persönliches betrachtet, sondern in einem erweiterten Sinn (vgl. Reichel/Scala 1996, 56). Die gestaltpädagogische Auffassung von „Kreativität (lat. creare – erschaffen) spannt [...] den Bogen vom ganz Persönlichen [...] über die künstlerische Gestaltung der Umwelt und Mitwelt bis zur politischen Arbeit an der Zukunft von uns allen“ (Reichel/Scala 1996, 56).



Zu diesem breiten Spektrum zählen: Imaginations- und Fantasieübungen, Bewegungs- und Atemarbeit, Körperarbeit und Bewegungserfahrung, Identifikations- und Projektionsübungen, Rollenspiele, Tanz und Musik, Bildbetrachtung, Meditation und Bildnerisches Gestalten wie Malen, Modellieren und andere Tätigkeiten mit verschiedensten Materialien (vgl. Dauber 2009b, 1 und Richter 1997).

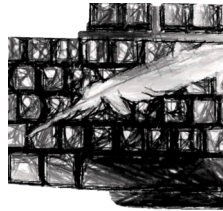
Bei kreativen Menschen löst eine Anre-

gung einen Prozess schöpferischer Intelligenz aus, der eine Vielzahl an Ideen hervorbringt. Prozesse dieser Art setzen sich aus logisch kombinierenden und intuitiven Phasen zusammen. Dabei kommt es bei der Lösung komplexer Aufgaben oft zu einem Zusammenspiel von bewussten und unbewussten Prozessen, d.h. die Lösung ist intuitiv bereits gefunden und muss noch bewusst gemacht werden (vgl. Reichel/Scala 1996, 56f.). Der Mensch kann weder auf Logik noch auf Intuition reduziert werden, sondern ist darauf angelegt, beides zu kombinieren (vgl. Reichel/Scala 1996, 56).

Um Eindrücke verarbeiten zu können, sucht der Mensch nach Ausdrucksmöglichkeiten. Der kreative oder spielerische Ausdruck stellt als Produkt des Verarbeitungsprozesses eine eigenständige Kreation des Erlebten dar (vgl. Reichel/Scala 1996, 58). Als Ausdrucksmittel verwendet der Mensch meist die Sprache. Wo diese nicht ausreicht, werden andere Ausdrucksmöglichkeiten, wie Tanz, Musik, Gestik, Malerei etc. genutzt (vgl. Reichel/Scala 1996, 58). Beispielsweise kann eine kreative Form des Ausdrucks der eigenen Lebensgeschichte Aspekte wie Atmosphären, Emotionen, Eindrücke, Beziehungsqualitäten etc. hervorbringen, die eine rein verbale Erzählweise nicht wiedergibt (vgl. Richter 1997, 135). Stimmungen, Selbsteempfindungen, Muster, die das eigene Selbst geprägt haben, verdichten sich im kreativen Ausdruck, im „Symbolisierungsprozess zu einem Sinn-Bild, indem das Selbst sich zeigt“ (Richter 1997, 135).

Zur Verarbeitung wichtiger Erlebnisse benötigen Menschen Raum und Zeit, um sich ausdrücken zu können.

Dabei kann die Bandbreite unterschiedlicher Ausdrucksmittel (Medien) den Verarbeitungsprozess unterstützen (vgl. Reichel/Scala 1996, 58). „Medien haben eine **immanente ‚Ladung‘**, d.h. sie sprechen verschiedene Schichten der Persönlichkeit an und bringen daher immer etwas anderes zum Ausdruck“ (Reichel/Scala 1996, 58). Der mediale Ausdruck wirkt wiederum auf den Gestaltenden zurück und



verändert ihn. Ähnlich verhält es sich bei Träumen, wenn das Unbewusste Erlebnisse im Traum umwandelt sowie bei Petzold unterscheidet Methoden, Techniken und Medien. Er bezeichnet Methoden als Strategien des Handelns, die durch ein theoretisches Konzept abgesichert sind und zur Umsetzung Techniken, d.h. Hilfsmittel zur Erreichung bestimmter Zielsetzungen sowie Medien als Träger und Vermittler von Informationen, benötigen (vgl. Petzold 1977, 101) Medien differenziert er weiter in drei Arten: Sachmedien, d.h. technische Medien wie Bilder, Musik, Film und Materialmedien wie Farben, Ton, Collagen, Handlungsmedien, d.h. Spra-

GEISTIGES: KREATIVITÄT IN DER GESTALTPÄDAGOGIK VON YVONNE ACHILLES

che, Mimik, Gestik, Pantomime, Rollenspiel, Interaktionsspiele, Theater u.a. und personale Medien, d.h. Personen wie Teilnehmer, Leitung, die im kommunikativen Prozess mit der ganzen Person zum Medium werden und etwas vermitteln (vgl. Stein 1977, 108f.).

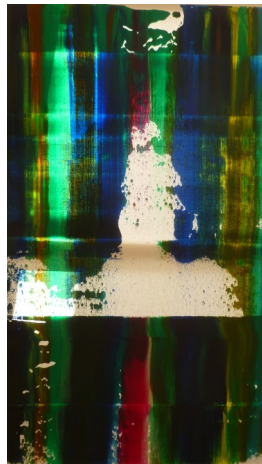
Übergangsobjekten (z.B. Stofftier) von Kleinkindern (vgl. Reichel/Scala 1996, 58). Das Übergangsobjekt fungiert als Brücke zwischen innerer und äußerer Welt, später wird dieser Übergangsbereich zum

Bereich des Spiels und der Kreativität. Dort können innere und äußere Realität in Beziehung gesetzt



werden (vgl. Reichel/Scala 1996, 59). Kreative Medien fungieren als Übermittlungs-Medien für analog codierte Informationen. Seelische Vorgänge werden in eine begreifbare konkrete Form oder Gestalt gebracht (vgl. Richter 1997, 135).

Gestaltpädagogisches Arbeiten bedient sich aller kreativer Medien und bietet z.B. im Rahmen gestaltpädagogischer Aus- und Weiterbildung spezielle Seminare zur Selbsterfahrung und Reflexion kreativer Medien an. Kreative und spielerische Elemente haben in der Arbeit mit Gruppen einen weiteren positiven Effekt: sie tragen zu einer entspannten Atmosphäre bei, helfen dabei, Hemmungen zu überwinden und wirken sich



—Es kann sich um Formen einer Alltagskreativität, d.h. Einfallsreichtum im beruflichen Alltag, im Privatleben oder als Ergebnisse schöpferischen Tuns, z.B. der Gestaltung des eigenen Lebensraums, handeln. Darunter fällt auch der Aspekt der Selbstbestimmung. Es geht darum, ein Bewusstsein für eigene Werthaltungen zu entwickeln und diese wiederum aktiv in die Gestaltung von Räumen einzubringen (vgl. Reichel/Scala 1996, 60).

—Ein zweiter Aspekt ist Interaktion. Kreativer Ausdruck der eigenen Person braucht ein Gegenüber, wirkt sich zugleich auf die Mit- und Umwelt aus. Das gilt auch für die Gestaltung des individuellen Lebensraums. Dies ist nur im Konsens und durch Absprachen mit dem Umfeld, den Mitmenschen möglich. Den eigenen Lebensraum gestalten bedeutet zugleich, in der Zusammenarbeit mit anderen die Welt zu gestalten (vgl. Reichel/Scala 1995, 61).

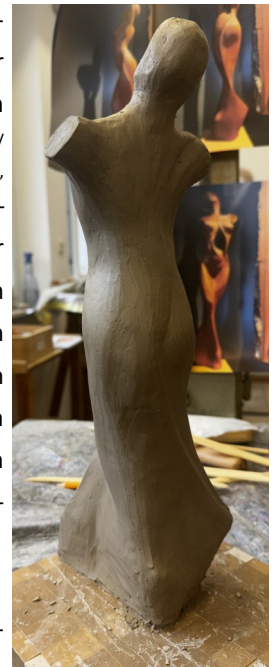
—Dies leitet zum dritten Aspekt über, der Gestaltung des (Über)Lebens. Auch politisches Gestalten braucht Kreativität, es geht darum, Visionen, auch unter Beachtung von Zukunftsängsten, zu entwickeln (vgl. Reichel/Scala 1996, 62). „Beim politischen Mitwirken wird ganz offenkundig: Hier führt nur Zusammenarbeit – Co-Kreativität – zu sinnvollen Ergebnissen, weil überhaupt Sinn (lat. sens)

positiv auf die Gruppendynamik aus (vgl. Reichel/Scala 1996, 59). Kreatives Gestalten kann unter drei Gesichtspunkten betrachtet werden:

nur als Mit-Sinn (consens) möglich ist“ (Reichel/Scala 1996, 62).

Zum einen dient spielerisches und kreatives Handeln der Förderung oder Wiederherstellung von Ich-Stärke, da sämtliche kreative Methoden die Entwicklung von Selbst-Wahrnehmung, Kontaktfähigkeit und die Kenntnis der Ich-Funktionen fördern, ohne dabei belastende Erkenntnisse zu ka-

schieren oder zu optimieren (vgl. Luca/Winschermann 1995, 106). Die Verwendung kreativer Medien kann zudem neben dem Erkennen eigener Stärken beim Einzelnen zu einer Wiederentdeckung verschütteter kreativer Potentiale führen (vgl.



Burow 1997, 4). Burow bezeichnet Gestaltpädagogik deshalb auch als „multidimensionales Verfahren der Kreativitätsförderung“ (Burow 1997, 4). Zugleich geht es auch um die Förderung von Team- und Gruppenarbeit. Dabei gilt Gruppenarbeit nicht nur als eine Methode oder Technik zur Belebung des menschlichen Klimas, sondern als elementares Lernziel: es geht um die Förderung sozialer Kompetenzen und letztlich um die Gestaltung des menschlichen Zusammenlebens (vgl. Reichel/Scala 1996, 62).

© Yvonne Achilles aus ihrer Masterarbeit

Fotos: G.M.-S.: H.P.E.; J.B.; J.L.; G.M.-S.

MEDITATIVE FOTOGRAFIE MIT GEORG SCHRAML



Bei der Meditativen Fotografie geht es zuerst um Offenheit und achtsames Wahrnehmen.

Das Fotografieren ist erst der 2. Schritt in diesem Prozess:

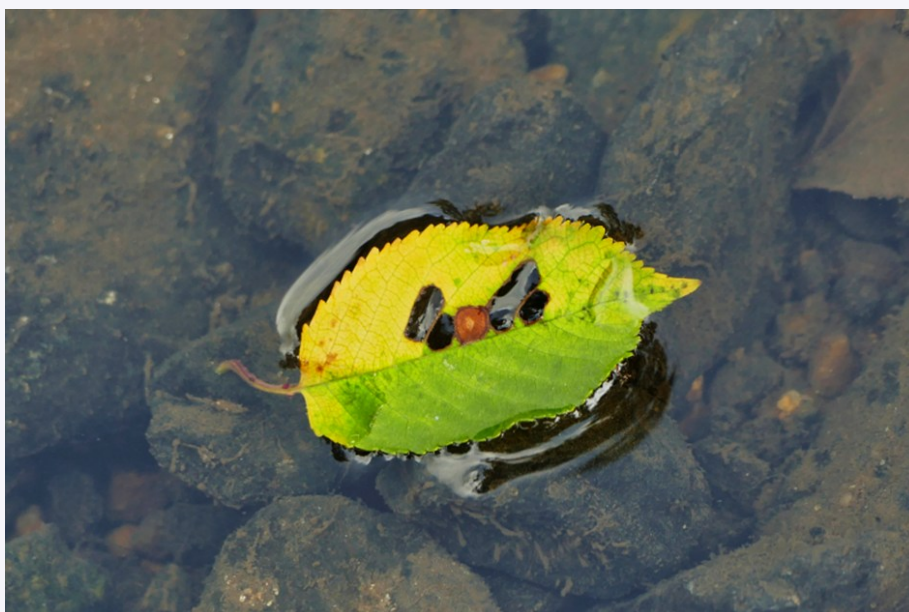
- Es geht nicht vorrangig um Technik und die richtige Kameraeinstellung, sondern um deine Wahrnehmung
- Dabei ist es nicht verkehrt, wenn du deine Kamera kennst, um dei-

ne Sicht auf das Motiv fotografisch umzusetzen.

Mit Herz und Verstand

In der Landschaft um mich entdecke und reflektiere ich meine eigenen inneren Landschaften.

Im Ergebnis werden sich die Fotos kaum von anderen Aufnahmen unterscheiden. Aber



sie haben eine andere Qualität für den Fotografierenden. Der Unterschied liegt mehr in der Herangehensweise.

Während beim „normalen“ Fotografieren eher der Kopf eine Rolle spielt (richtige Kameraeinstellung, Bildaufbau usw.), geschieht Meditative Fotografie mit dem Herzen und dem Fühlen.

Die wirklich guten Ergebnisse entstehen, **wenn Herz und Kopf zusammenarbeiten.**

Die Seminare Meditative Fotografie dienen dazu, sich mit dem Prozess des Meditativen Fotografierens vertraut zu machen und eigene Erfahrungen zu sammeln, die jederzeit im Alltag angewendet werden können.

Im beruflichen und privaten Kontext ermöglicht die Meditative Fotografie den Zugang zu inneren Ressourcen, zu mehr Gelassenheit und höherer Leistungsfähigkeit.

Auch wenn die Kamera und die Technik bei den Seminaren nur eine untergeordnete Rolle spielen, wird in einer eigenen Einheit auf diese Themen eingegangen.

Es geht um die innere Haltung

- Es geht nicht um Knipsen oder um Foto-„Shooting“, sondern um das „Aufnehmen“ (nicht nur mit der Kamera, sondern ganzheitliches In-sich-Aufnehmen)

MEDITATIVE FOTOGRAFIE MIT GEORG SCHRAML



- Meditative Fotografie ist offen für neue Erfahrungen, bewusstes Wahrnehmen der Motive – mit allen Sinnen und dann erst mit der Kamera
- Mit dem Fokussieren fällt das Belastende von außen ab, man ist ganz bei sich selbst.
- Entschleunigung tritt anstelle von hektischer Betriebsamkeit
- Die Dinge können in ihrer Schönheit und Vergänglichkeit erspürt werden, das Foto entsteht, wenn der rechte Augenblick gekommen ist
- In Belastungs- und Stresssituationen kann so in kürzester Zeit und ohne Anstrengung die Leistungsfähigkeit wieder hergestellt werden.



IGB-Fördermitglied Georg Schraml bietet „Meditative Fotografie“ an. Mehr Informationen auf seiner Webseite.

<https://meditative-fotografie.de>

oder dem Link Fotografieren verbindet auf unserer Homepage folgen.
Viel Freude dabei.



EIN WORT-KUNSTWERK VON ZUSPRUCH „Es ist gut, dass es dich gibt.“

„Der Dichter Petrus Ceelen schreibt:

Manche Menschen wissen nicht, wie wichtig es ist, dass sie einfach da sind.

Manche Menschen wissen nicht, wie gut es tut, sie nur zu sehen.

Manche Menschen wissen nicht, wie tröstlich ihr Lächeln wirkt.

Manche Menschen wissen nicht, wie wohltuend ihre Nähe ist.

Aus der Predigt von Günter Lesinski vom 01.03.2026

Manche Menschen wissen nicht, wie viel ärmer wir ohne sie wären.

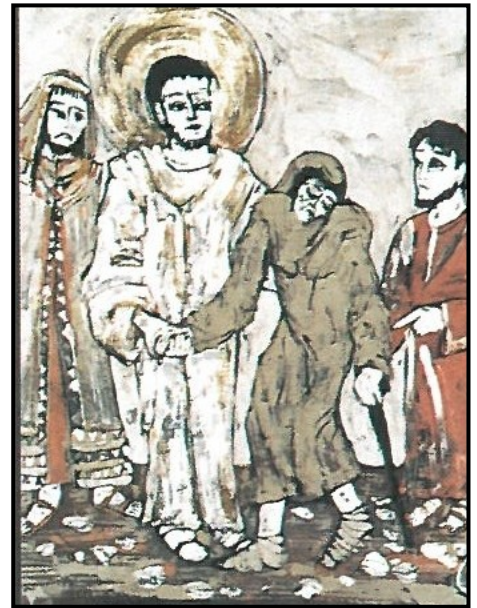
Manche Menschen wissen nicht, dass sie ein Geschenk des Himmels sind. Sie wüssten es, würden wir es ihnen sagen.

Vielleicht ist das der einfachste Aufbruch dieser Tage:

Danke sagen.

Einem Menschen sagen:

„Es ist gut, dass es dich gibt.“



Die gekrümmte Frau –Jesusbegegnung v. A. Seifert

RadKapellenTour-KAPELLENAKZENT – Gestaltpädagogisch aufbereitet

RadKapellenTour
Albersdorf

72-Stunden Kapelle



Kapellenakzent-Info

Ein Kapellenakzent ist ein aus der vorfindbaren Kapelle entwickelter Gedanke. Dieser Gedanke wird meinem Leben angeboten.

Die Kapellenakzente stellen eine Verbindung zu Ihrem Leben her. Das zum Segen für andere Menschen geworden.

Kapellenakzent

Vier Marienfiguren in der Kapelle habe ich in den Blick genommen. Der Künstler hat je nach Aktivität des Kindes eine andere schüt-



zende und bergende Handhaltung eine Zuordnung gegeben. Jede Figur drückt eine andere dem Leben zugewandte natürliche Beziehungsqualität aus. Ich bin inspiriert von den schützenden und bergenden Handhaltungen. Fasziniert von dem, was meine Hände wieder aus der Vergangenheit in Erinnerung bringen, nehme ich die verschiedenen Handhaltungen ein.

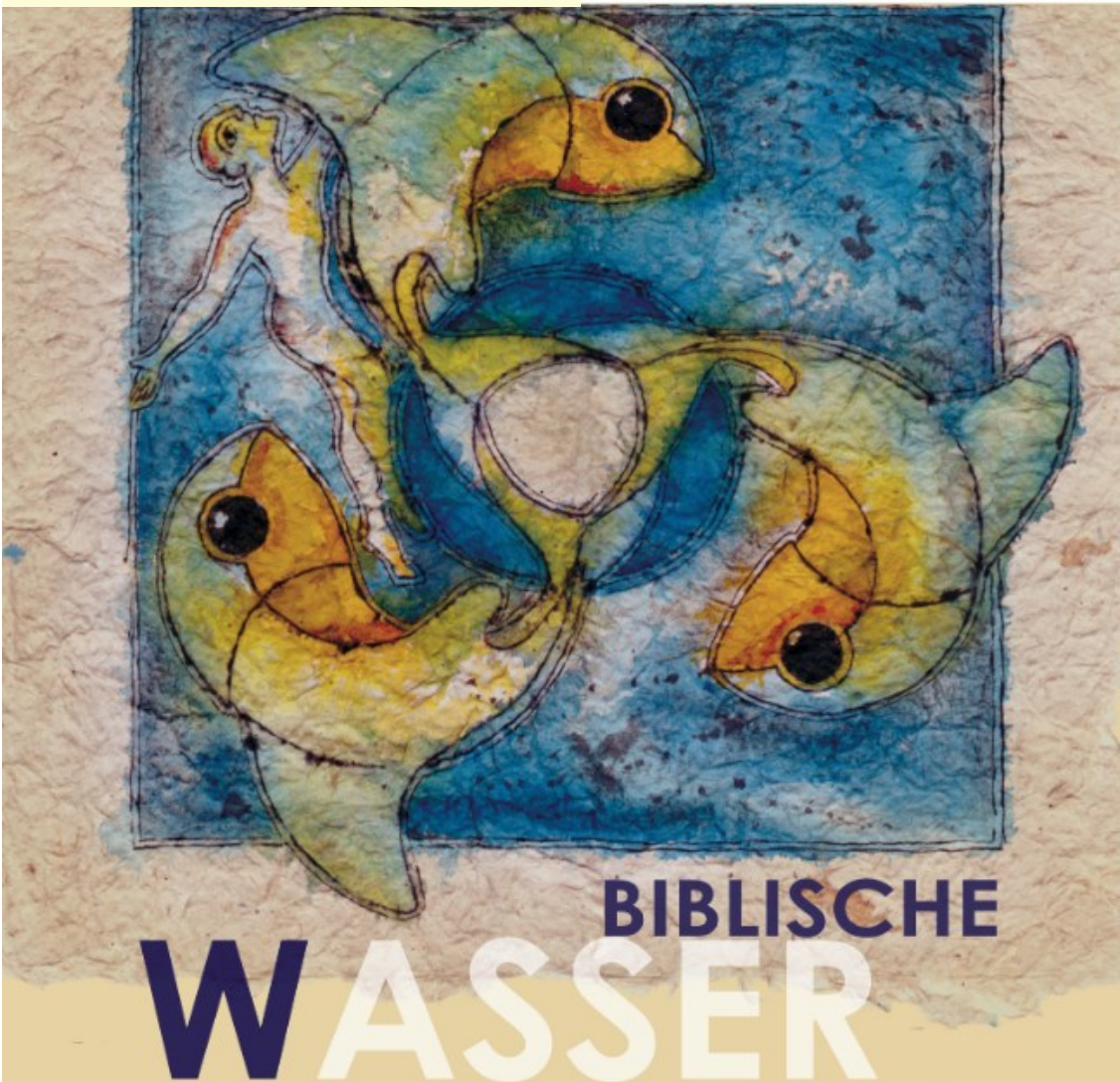
Schützend und bergend sind sie und das ist gut so.

Kann ja sein, dass auch Sie wieder etwas in die Erinnerung holen wollen.

Ihre Handhaltungen können schützend und bergend sein.



SEMINAR: BIBLISCHE WASSER VOM SO., 06. BIS MI., 09. SEPTEMBER 2026

Anmeldung: anmeldung@haus-werdenfels.de

Referenten:



Dr. Hans-Peter Eggerl, hapee,
Theologe und Bildender Künstler.
Fördermitglied im IGB



Günter Lesinski, Kirchenrektor
Haus Werdenfels, Exerzitien-
begleiter (GCL), Gestalttrainer
(IGB)

IGB-Mitglieder: 20 Std.
anrechenbar entweder für
Baustein B des IGB-
Curriculums
(„Gestaltpädagogische
Bibelarbeit und spirituelle
Begleitung“) oder alterna-
tiv: als Vertiefungsstunden
für Baustein A oder B

EIN GEDANKE, DER TRÄGT VON OTTO PENN, PASSAU FAMILIENPASTORAL

Amoris laetitia

„Die Freude der Liebe, die in den Familien gelebt wird, ist auch die Freude der Kirche.“ – Mit diesen Worten beginnt das Schreiben „Amoris laetitia“, das Papst Franziskus vor zehn Jahren veröffentlicht hat. Typisch Franziskus hat er ganz neue Worte und Sichtweisen für das Zusammenleben von Paaren und Familien gefunden. Fernab von süßlichem Heile-Welt-Familienkitsch blickt er auf die Wirklichkeit und das Heute, in dem diese leben und lieben. Mit einfachen und tiefen Worten gibt er Tipps für ein gelingendes Miteinander. Ein Beispiel gefällig?

„Darf ich? Danke! Entschuldige! Seien wir nicht kleinlich mit dem Gebrauch dieser Worte.“ – Das sind Worte, die wirklich jeder Familie wichtig sind. Wie sehr Papst Franziskus die Familien geschätzt hat, wird in diesen Worten deutlich: „Die Gegenwart des Herrn wohnt in der realen, konkreten Familie mit all ihren Leiden, ihren Kämpfen, ihren Freuden und ihrem täglichen Ringen.“

Danke Gott für Papst Franziskus, den du im letzten Jahr zu dir in die ewige Herrlichkeit gerufen hast!

IMPULSGEBERIN: BEGEISTERUNG - PLÖTZLICH SIND ALLE WIE VON SINNEN

(Text für Kinder aus „Meine 14 Bibelgeschichten zu den großen Gefühlen“)

Es ist viel passiert. Die Gefährten und Freundinnen von Jesus sitzen zusammen in einem Raum. Sie essen und trinken und erinnern sich. Jesus starb und alle waren verzweifelt. Jesus wurde wieder lebendig und alle waren überrascht. Immer wieder begegnen sie ihm und langsam begreifen sie: Jesus lebt! Er wird bei ihnen bleiben. Vor einer Woche ist wieder etwas passiert und keiner versteht es.

„Geht nach Jerusalem und wartet auf den Heiligen Geist.“ Als Jesus das sagte, senkte sich eine Wolke über ihn und hob ihn in den Himmel. Plötzlich verschwand Jesus.

Die Gefährten und Freundinnen sitzen und essen und reden. Sie stellen Fragen und keiner hat eine Antwort. Lydia sagt: „Ich dachte, Jesus bleibt wirklich immer bei uns.“ Petrus meint: „Was ist denn ein Heiliger Geist?“

Johannes reißt ein Stück Brot ab und tunkt es in Öl. „Auf was warten wir denn hier?“

„Vielleicht kommt Jesus aus dem Himmel zurück“, überlegt Miriam. So sitzen sie und reden.



Auf einmal braust und rauscht es im Raum. „Was ist das? Wir haben doch kein Unwetter.“ Das Brausen wirbelt durch den Raum. Die Frauen und Männer halten die Luft an. Haarsträhnen lösen sich aus den Zöpfen der Frauen. Die Männer rafften ihr Gewand. Die Luft ist in Bewegung und etwas funkelt über ihnen wie ein Feuer. Einzelne Flammen lösen sich und tanzen über den Köpfen der Menschen.



Es ist, als würde das Leuchten auf den Köpfen schmelzen. Miriam staunt, wie warm es sich anfühlt. Petrus denkt, es ist, als würde Jesus ihn umarmen. Lydia öffnet den Mund und ein Laut hüpfert heraus. Johannes lacht und auch aus seinem Mund springt ein Wort. Was passiert hier? Obwohl es so seltsam ist, ist es nicht unheimlich, sondern unheimlich schön. Als wäre hier ein großes Fest und Jesus würde tanzen, die Engel singen und Gott lachen.

IMPULSGEBERIN: BEGEISTERUNG - PLÖTZLICH SIND ALLE WIE VON SINNEN

Impulskomposition von Gertraud Baldauf

Es hält die Gefährten und Freundinnen nicht mehr im Raum. Sie drängen auf die Straße. Sie lassen die Worte aus ihrem Mund fließen, die sich in ihnen bilden. Lydia spricht und versteht es nicht. Petrus redet und weiß nicht worüber.

Die Leute auf der Straße ziehen die Augenbrauen hoch und rümpfen die Nase. „Ihr seid doch betrunken!“

Miriam und Johannes schütteln den Kopf. Sie können nicht schweigen. Sie jubeln in einer Sprache, die sie nicht kennen. Sie singen in einer Sprache, die sie nicht verstehen.

Es geschieht vieles auf einmal. Fremde und Reisende drehen ihre Köpfe. Sie staunen: „Was wird denn da gefeiert und warum reden sie in meiner Sprache? Von welchem Gott sprechen sie?“

Obwohl Miriam nie Griechisch gelernt hat, spricht sie es in diesem Augenblick. Lydia kann kein Persisch, Johannes kein Ägyptisch und Petrus kein Arabisch, trotzdem sprechen sie es in diesem Moment. Die Gefährten und Freundinnen begreifen: Das ist der Heilige Geist. Er macht, dass sie in fremden Sprachen sprechen können. Gott will, dass alle Menschen von ihm erfahren.

Der Heilige Geist fühlte sich an wie eine Flamme und sie hat nie aufgehört zu brennen. Sie lodert und brennt noch immer, sobald jemand bittet:

Gott sei ganz nah bei mir! – Und dann wird vieles geschehen.



„Ich bin ganz erfüllt!“ – Wenn wir uns dieses Gefühl in Erinnerung rufen, verstehen wir, was Begeisterung ist. Wir sind nicht entgeistert, stehen nicht ahnungs- und verständnislos da, sondern wir sind begeistert. Es ist ein starker Geist in unseren Herzen lebendig, der Erkennen und Verstehen über alles Denken hinaus möglich macht. Kinder tragen diesen Funken noch natürlich in sich, ihre Augen leuchten und strahlen und sie plappern ausgelassen vor sich hin. Glücklicherweise, wer sich anstecken lassen kann von diesem kindlichen, göttlichen Geist!

Lassen wir uns anstecken!

DAS LEBEN GESTALTEN VON KATHRIN KARBAN-VÖLKL

Das Leben gestalten

jeden Tag neu.
Ihm Form & Farbe geben
und eine Prise Leichtigkeit dazu.

Dem Hellen die Tür öffnen,
dem Dunklen Raum geben.
Hoffnung & Zuversicht willkommen heißen
und der Dankbarkeit den roten Teppich ausrollen.

Den Pinsel immer wieder neu ansetzen,
mutig drauflos malen
und stets bereit sein für einen Neuanstrich.

Die Fensterläden weit aufmachen
und immer ein Hintertürchen offen lassen für das Glück,
das oft spontan vorbeischaut
und auf eine Tasse Kaffee oder mehr bleiben will.

©Kathrin Karban-Vökl

MEDITATION: ICH BERÜHRE DEIN GEWAND

Ich berühre Dein GewandFolie Anne Seifert *Frauengestalten Mk 5,25*

Ich berühre Dein Gewand.
Ein Hauch von Dir reicht,
damit meine Seele
heller wird
und heiler.

Ich berühre Dein Gewand.
Vielleicht nur einen Hauch
eines Hauches spüren.
Und Deine Gegenwart
erahnen.

In Deiner Nähe
freier atmen.
Und ankommen.

Ich berühre Dein Gewand.
Manchmal nur
im Vorübergehen.
Absichtslos geliebt.
Augenblicklich erfüllt.

© Regina Hagmann

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.

Gestalt supervision:

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

Gestaltberatung:

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

Gedanken zum Tag von Dietmar Rebmann aus München

In der Werkstatt des Großvaters

Siehe Seite 12

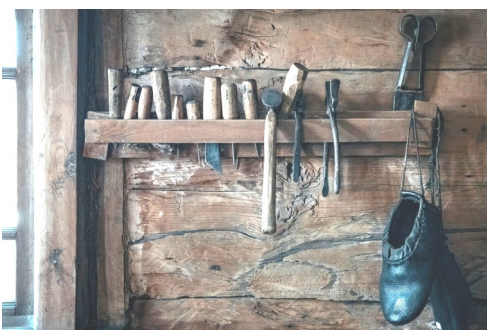


Foto: Pixabay

Mein **Großvater** war **Schuster** und hatte eine kleine Werkstatt in seinem Haus. Als kleiner Junge durfte ich an seinem Werk Tisch sitzen und Nägel in kleine Bretter klopfen oder Lederstücke zusammenleimen. Das war in den 60er Jahren.

Manchmal habe ich heute noch den Geruch des Leders

in der Nase. Und ich sehe meinen Großvater vor mir, wie er morgens um neun Uhr die Tür zu seiner Werkstatt aufschließt. Kurz darauf kommen schon die ersten Besucher, es sind ältere Männer aus dem Dorf. Besonders spannend ist es immer montags, denn da gibt es für sie drei wichtige Themen zu besprechen: die aktuellen Fußballergebnisse, die Lottозahlen vom Wochenende und die Schlagzeilen in der Zeitung. Besonders in Erinnerung ist mir, dass die Männer häufig über den Vietnam-Krieg sprechen. Ich wusste damals nicht, was das ist. Es klang fremdartig, es klang nach „weit weg“, aber ich merkte, dass es ein wichtiges Thema ist. Ich klopfte also weiter meine Nägel und warte schon gespannt, wann sie heute wieder auf das Thema zu sprechen kommen, das sie jeden Tag beschäftigt: ihre eigenen Erfahrungen mit dem Krieg. Sie erzählen über ihre Erlebnisse als Soldaten, über die Kameraden, die gefallen sind, die

Granaten, die neben ihnen eingeschlagen sind und sie nur knapp verfehlt haben, und über die schlechte Verpflegung vor allem im Winter.

Am Ende ihrer Rückschau atmen sie erleichtert auf. Ohne dass sie es sagen, klingt es für mich wie: „Gut, dass wir das alles überlebt haben“. Da muss ich auch als Kind mit aufatmen. Und ich als kleiner Bub fühle mich geborgen in dieser Runde von Männern, die einen grausamen Krieg überstanden haben.

Wenn ich heute an den Gräbern meiner Großeltern stehe, habe ich dieses Gefühl noch in mir, dass ich bei ihnen gut aufgehoben bin. Und ich wundere mich dann, dass so ein Gefühl aus meiner Kindheit auch heute noch ganz real für mich ist. Ich stehe am Grab und kann aufatmen. Ich glaube, dass meine Vorfahren auf mich aufpassen. Und wenn ich Sorgen habe, denke ich daran, was sie alles meistern mussten; sie haben den Krieg und die schwere Zeit des Neuaufbaus durchgestanden. Getragen von der Hoffnung, dass sie es schaffen werden. Wenn ich dann am Sonntag in der Kirche gesessen bin zwischen meinem Großvater und meiner Großmutter, dann habe ich an ihrem Gesang und ihrem kräftigen Gebet gespürt, dass sie sich ganz fest auf Gott verlassen. Das war dann auch ein gemeinsames, ein kollektives Aufatmen zusammen mit all den Menschen, die dieses Vertrauen in Gott teilten.

Heute gehe ich ganz bewusst an die Gräber meiner Vorfahren, um mir ihren Segen zu holen, indem ich mich an diese Kindererfahrungen intensiv erinnere. Ich spreche mit meinen Großeltern und kann gut verstehen, dass die Menschen in Zeiten der Bibel sich besonders auch an ihre Vorfahren erinnern haben. Das wird schon im Gottesnamen deutlich: der Gott Abrahams, Isaaks und Jakobs, wie es im Alten Testament immer wieder heißt. Und sie erinnerten sich an die schwierigen Zeiten, vor allem an die Befreiung aus der Gefangenschaft in Ägypten und an den Auszug durch das Rote Meer. Auch hier kann man das Aufatmen aus den Texten heraus spüren.

Vielleicht fehlt uns modernen Menschen manchmal eine stärkere Anbindung an solche Erfahrungen früherer Generationen. Wir leben ganz zukunftsorientiert und blicken nur noch ängstlich auf all die düsteren Bilder, die uns täglich in den Medien ganz aktuell präsentiert werden. Der Blick zurück schließt mich aber an eine Kraft an, die einfach da ist, ohne dass ich etwas Besonderes dafür tun muss. Und so wünsche ich mir, dass meine Enkelkinder einmal an meinem Grab aufatmend zu mir sagen werden: „Opa, du hast es geschafft, wir schaffen es auch.“



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

SEITE DER BALANCE: ERINNERUNGEN

„Erinnerungen brauchen Platz zum Leben und der Schatten des Vergessens gibt den Platz dafür frei.“ J.L.

In meinem Erinnerungsbuch sind kraftspendende Erinnerungen verankert.



Foto: J.L.

SEITE DER BALANCE: WIDER DEM VERGESSEN VON PAUSE UND RUHE

Wider dem Vergessen von Pause und Ruhe

- Mein Ort
- Mein Ritual
- Mein Sinn
- der Ruhe

„Und Gott segnete den siebten Tag und erklärte ihn für heilig; denn an ihm ruhte Gott, nachdem er das ganze Werk der Schöpfung vollendet hatte“ (Gen 2,3)

Aus der Praxis

„Solch kleine spirituelle Pausen können eine Wirkung haben wie die Stoßdämpfer beim Auto, die Pufferzonen bei Eisenbahnwagen und die Knorpelscheiben beim Rückgrat. Wenn diese kleinen, elastischen Zwischenräume fehlen, dann kommt es irgendwann zu einem fürchterlichen Rumpeln und zu unausstehlichen Schmerzen.

Also, warum sich nicht die tägliche Lockerungsgymnastik des Pausengesetzes gönnen?

Solche Pausen können auf dem Gang von einem Bürozimmer ins nächste, zwischen dem Zurücklegen eines Telefonhörers und dem Einschalten des Computers stattfinden.

Die „schöpferische Pause“ muss man nicht immer erst auf den nächsten Urlaub verschieben. Immer wieder ein Püschchen zwischendurch tut es oft auch.“

(Willi Lambert, Die Kunst der Kommunikation. S. 105)



Foto: Alexander Veit, Fördermitglied im IGB



Foto: Alexander Veit, Fördermitglied im IGB

OSTERN VON GÜNTER LESINSKI, KIRCHENREKTOR IM HAUS WERDENFELS

Einige haben auf den Ostergruß von Günter Lesinski mit der Zusendung eines Bildes reagiert. Das Ursprungsbild wurde nicht abgelichtet.

Hier die Gedanken von Günter Lesinski zum linken Bild:

Unter: <https://shop.bonifatiuswerk.de/collections/ostern/products/osterkarte-das-leben-siegt> kann das Ursprungsbild angeschaut werden. Haben keine Freigabe bekommen.

Zwei Stücke Holz im grünen Atem der Wiese, rau, gezeichnet vom Weg des Lebens, und doch einander zugewandt.

Sie berühren sich nicht und erzählen gerade darin von einem Leben,

das tiefer reicht als der Tod. Im Spalt zwischen ihnen ruht ein Geheimnis, macht aus dem Quer das Plus der Verheißung.

Was unvollständig scheint, und doch zusammenpasst, wird in Gottes Händen zum Anfang von etwas Neuem.



Bildassoziationen zugeschickt von: G. Meyer-Schübl

H. Haupt



A. Finsterer

K. Stein

Diese Textassoziationen sind dem Gestaltpostteam zugeschickt worden. Ein Dank an die Künstlerinnen.

Es ist beeindruckend, welche unterschiedlichen Assoziationen in einem wach gerufen werden. Fünf völlig unterschiedliche Kreationen entstanden auf der Basis vom Ursprungstext, den Günter Lesinski verfasst hatte.