Integrative Gestaltpädagogik

in Schule, Seelsorge und Beratung, Bayern e.V.

WWW.IGB-Bayern.de

GESTALTPOST SECHS2026

Segen von Georg Schützler aus Segen: bitte täglich. Seite 147 Angst überwinden

Segen-Zuversicht

Sei gesegnet mit der Zuversicht der Vögel, die schon singen, wenn die Nacht noch dunkel ist.

Sei gesegnet mit dem Mut der Pflanzen, die schon keimen, wenn der Frost noch herrscht.

Sei gesegnet mit der Kraft der Blumen, die Löcher in den Asphalt brechen.

Sei gesegnet mit der Glut der Sterne, die dem Himmel in dir die Leuchtkraft geben.

So gehe deinen Weg,

Gesegnet von Gott,

Der dich zum Leben

berufen hat.

„Mensch, Du bist ein guter Gedanke Gottes!“ – Dieser Aussage widmet sich dieser kurze **Video-Clip** … zum Schauen, NachHinterherdenken, Meditieren.

Bild von Dr. Hans-Peter Eggerl, Passau.



https://www.deepbluesee.de/gottesgedanke-ein-denkanregerchen/

IN DIESER AUSGABE:

Zuversicht Bild-Akrostichon	1
Geistiges	2 - 3
Impuls Psalm 23	4 - 5
Kunstwerk: Weihnacht Kapellenakzent	6
Dem Leben zugewandt	7
Buchempfehlungen Hier finde ich Begleitung	8
Seite der Balance	9
Kunst und Nachlese	10-11
Aus der Praxis für die Welt	12

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.



„Eisskulptur“

E iseskälte

I nspiration

S chön

S tarr

K raftvoll

U nwiderstehlich

L anglebig - nicht wirklich

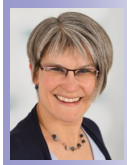
P rachtvoll

T oll

U nglaublich

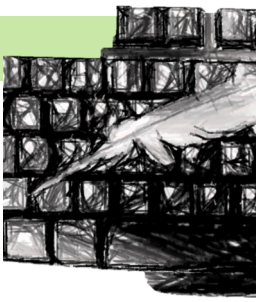
R uhig

WWW.IGB-bayern.de



***Impressum**: Integrative Gestaltpädagogik in Schule, Seelsorge und Beratung, Bayern e.V.,* Schlehental 13, D-84036 Landshut , *vertreten durch: Yvonne Achilles*

GEISTIGES: GESTALTPÄDAGOGIK IN DER PRAXIS VON YVONNE ACHILLES



Fortsetzung aus Gestaltpost fünf 2026

Exkurs: Gestaltpädagogik in Religionspädagogik und Pastoral Gestaltpädagogik ist kein methodischer Ansatz im Sinne eines pädagogischen „Werkzeugs“, sondern eine pädagogische Grundhaltung. Diese kann nicht aus Büchern oder allein durch methodisches Wissen gelernt werden. Es geht darum, sich auf Prozesse einzulassen.

Gestaltpädagogisches Arbeiten wird gestaltpädagogisch vermittelt. Hierzu gibt es im deutschen Sprachraum eine Vielzahl von Aus- und Fortbildungsangeboten (vgl. Reichel/Scala 1996, 132).

Eine Richtung, die pastoral und religionspädagogisch ausgerichtete Gestaltarbeit nach Höfer, die auch als Gestaltkatechese bezeichnet wird, orientiert sich an der Spiritualität der biblischen Botschaft. Die oben genannten Prinzipien der Gestaltpädagogik werden hier um das Prinzip der christlichen Spiritualität erweitert.

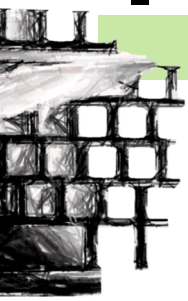
Besondere Bedeutung kommt der christlichen Religion und der biblischen Tradition zu: es geht um „die ‚Gottespräsenz‘ im Hier-und-Jetzt des Lebens, die eine heilende und veränderte Kraft entwickeln kann“ (Neuhold o.J., 5).

Es geht nicht darum, religiöse Inhalte zu lernen, sondern Personen, Geschichten und Inhalte selbst zu erleben und im eigenen Erleben lebendig werden zu lassen. Auf diese Weise wird das Heilsgeschehen aktualisiert und ins Heute versetzt. Höfer geht davon aus, dass sich in der intensiven Begegnung mit einer biblischen Heilsgeschichte im Hier-und-Jetzt die darin enthaltene heilbringende Erfahrung auf die eigene Person und das eigene Leben auswirkt. Der gestaltpädagogische Ansatz nach Höfer war zwar zunächst vor allem auf Religionspädagogik und Pastoral ausgerichtet, war aber vom eigenen Selbstverständnis nie darauf beschränkt, sondern schließt verschiedenste Berufsgruppen und Lebensbereiche mit ein. Dabei soll ganzheitliche Bildung über den schulischen Kontext hinaus ermöglicht werden. Religiöse Bildung wird in diesem Zusammenhang als konkreter Dienst am Menschen verstanden (vgl. Neuhold o.J., 5). Diesem Grundverständnis liegt ein spezifisches Menschenbild zugrunde.

Katechese umschreibt die im persönlichen Kontakt erfolgte Hinführung zum Glauben, die Förderung eines reflektierten Glaubensbewusstseins und die Glaubensunterweisung in Schule und Gemeinde. Unter dem Begriff Gestaltkatechese werden integrative, ganzheitliche und gestaltorientierte Ausrichtungen der Katechese und Religionspädagogik zusammengefasst (vgl. Klaushofer 1989, 17 und Biemer 2006, 1303f.).

Der Begriff „Pastoral“ umfasst sämtliche Bereiche der „Seelsorge“, d.h. das ganze Feld kirchlichen Handelns. Darin enthalten ist der Auftrag, Gott erfahrbar zu machen (vgl. Müller 2006, 1434). Fundament für das Menschenbild der Integrativen Gestaltpädagogik und Seelsorge sind die anthropologischen Aussagen der Humanistischen Psychologie und Pädagogik (vgl. 2.1) und das christliche Menschenbild. Dem christlich-jüdischen Verständnis nach wird der Mensch als Geschöpf Gottes, d.h. als von Gott nach seinem Ebenbild erschaffen, betrachtet. Innerhalb der gesamten Schöpfung nimmt er eine herausgehobene Stellung ein, da er mit Würde, Freiheit, Vernunft und der Fähigkeit zu kreativem Gestalten ausgestattet ist (vgl. Baumgartner 2002,276f.).

Da der Mensch, der als Einheit von Leib, Seele und Geist betrachtet wird, somit zur



GEISTIGES: GESTALTPÄDAGOGIK IN DER PRAXIS VON YVONNE ACHILLES

Selbstreflexion, Selbstüberschreitung und zu visionärem Handeln fähig ist, ist er beauftragt, seine natürliche Umwelt und soziale Mitwelt zu gestalten. Aus dieser Autonomie ergibt sich eine besondere Verantwortung, da er für seine Entscheidungen und für sein Handeln vor sich selbst, seinen Mitmenschen und vor Gott Verantwortung übernehmen muss (vgl. Baumgartner 2002, 276f.). Der Mensch gestaltet und verwirklicht sein Leben somit in relativer Freiheit und Autonomie in und mit der ihn umgebenden Welt.

Höfer verweist darauf, „dass der Mensch seinem innersten Wesen nach – auch ‚Selbst' genannt– als **Geschöpf und Ebenbild Gottes** ein Geheimnis ist, dessen letzte Tiefe ihm selbst verborgen und nur Gott erkennbar ist" (Höfer/Steiner/Feiner 2005, 8). Der Mensch lebt in einer dialogischen Ich-Du-Beziehung: er wurde von Gott ins Dasein gerufen und verwirklicht sich im Hören auf diesen Ruf (vgl. Höfer u.a. 2005, 8). In jeder gleichwertigen Beziehung geht es um zwei mündige Partner, die sich einander mitteilen. Sich selbst mitteilen geht über das Mitteilen von Gedanken, Wünschen, Meinungen und Absichten hinaus. Wer sich einer anderen Person ganz und gar öffnet, teilt sein ureigenstes Wesen, seine ungeteilte Person mit und wird so selbst zum Wort, zum Inhalt der Mitteilung (vgl. Höfer 1997, 18). Diese Art der Selbstmitteilung ist das Prinzip der Liebe zwischen zwei Beziehungspartnern. Gott wird in der christlichen Tradition als sich mitteilender Gott erfahren: er teilt sich mit in der Heilsgeschichte mit den Menschen, in der Bibel als Offenbarungsschrift, in jedem Menschen, in der Welt. Gott gilt seinem Wesen nach als stetig strömende Selbstmitteilung (vgl. Höfer 1997,19). „Sich selbst drückt er aus, nichts von sich selbst hält er zurück. […] Er ist ganz Gespräch, ganz Beziehung, ganz Liebe. Dieses Strömen und Überströmen seiner selbst ist in ihm, ist seine Wesensart. […] Er ist das Strömen der Liebe selbst" (Höfer 1996, 19). Dieser Selbstausdruck ist so stark, dass er über das Wesen Gottes hinausgeht und sich darüber hinaus mitteilt. „Dieses Drängen der Liebe ist der Grund unseres Daseins. Strömende Liebe ist unser Leben. […] So sind wir selbst ein […] geschaffener Ausdruck Gottes" (Höfer 1996, 19). Höfer sieht darin den Sinn menschlicher Existenz: „Sich selbst als Gestalt gewordener Ausdruck des göttlichen Ausdrucksverlangens zu begreifen – wer das kann, der begreift sein Wesen, seine Aufgabe und sein Ziel" (Höfer 1996, 19). Gott wird als das innerste Wesen des Menschen gesehen, als eine Art inneres Licht. Spiritualität ist somit etwas, dass das Sein des Menschen grundlegend ausmacht, das existentiell zum Menschsein gehört (vgl. Höfer u.a. 2005, 8). In der gestaltpädagogischen Praxis soll den Teilnehmern durch urchristliche Elemente wie Psalmensingen, meditative Einheiten und Tänze sowie kreative Zugänge zur Bibel, ermöglicht werden, ihr Bedürfnis nach Spiritualität zu stillen.

© Yvonne Achilles



„Der Schöpfergott als Töpfer formt den Menschen aus Erde: den Erdling""

Foto aus dem Foliensatz „Adam und Noah- So ist der Mensch" von Anne Seifert

IMPULSGEBERIN: PSALM 23 VON GERTRAUD BALDAUF UMGESETZT

Impuls zu Psalm 23

Arbeit mit Psalmen und Erzählfiguren

Folgende Übung baue ich gern ins Morgenlob ein und sie ist auch geeignet um sich dem Psalm anzunähern.

Vorbereitung: Bodentücher, Erzählfiguren, die Verse des Psalms auf einzelnen Abschnitten



In der Vorbereitung Bodentücher auslegen

Jesus als guten Hirten in die Mitte stellen.

Jede/r Teilnehmer/in kann sich eine Erzählfigur aussuchen

Den Psalm 23 vorlesen

Der Herr ist mein Hirt, nichts wird mir fehlen.

Er lässt mich lagern auf grünen Auen

und führt mich zum Ruheplatz am Wasser.

Er stillt mein Verlangen.

Er leitet mich auf rechten Pfaden, treu seinem Namen.

Muss ich auch wandern in finsterer Schlucht,

dein Stock und dein Stab geben mir Zuversicht.

Denn du bist bei mir, ich fürchte kein Unheil.

Du deckst mir, o Herr, den Tisch

vor den Augen meiner Feinde.

Du salbest mein Haupt mit Öl,

du füllst mir reichlich den Becher.

Lauter Güte und Gnade

werden mir folgen mein Leben lang

und im Haus des Herrn darf ich wohnen

für lange und lange Zeit.



IMPULSGEBERIN: PSALM 23 VON GERTRAUD BALDAUF UMGESETZT

Auf jedes Bodentuch einen Abschnitt des Psalm 23 legen



In einer Zeit der Stille stellen die Teilnehmenden die Figuren in einer für sie passenden Haltung an die ausgelegten Psalmverse.



Die Figuren sprechen lassen: Die Teilnehmenden sind eingeladen, ihre Figuren in der Ich-Form sprechen zu lassen oder mitzuteilen, warum sie die Figur in dieser Haltung an diesen Vers gestellt haben.

Der Hinweis, dass jede/r nur sagt, was er/sie sagen möchte und dass alles Gesagte im Raum bleibt ist an dieser Stelle wichtig und hilfreich.

Zum Abschluss noch ein Lied singen,

Gebet oder einen Segen sprechen.

Und hier noch der Impuls für dich:

Lies den Psalm 23 und sei eingeladen hinzuspüren, zu welchem Vers des Psalms es dich hinzieht und wo du dich niederlassen möchtest. Lasse anschließend den Vers noch ein bisschen in deinem Herzen nachwirken.

(Quelle: Erwachsenenpastoral von Silke Meemken)

KUNSTWERK:WEIHNACHTEN VON H.P. EGGERL

So kann es sein, dass Du/dass Sie der Welt auch ein Weihnachtsbild 2026 schenken wollen. Wer mag, kann sein Bild der Redaktion senden. Mail: J.lugeder“ät“igb-bayern.de

Der Künstler und Theologe Dr. Hans-Peter Eggerl hat 2011 dieses Bild der Welt geschenkt.



RadKapellenTour-KAPELLENAKZENT – Gestaltpädagogisch aufbereitet

RadKapellenTour
Vilshofen-Pleinting
Die Kapelle Maria-Hilf „zum Bründl“ in Alkofen



Kapellenakzent
Ein Kapellenakzent ist ein aus der vorfindbaren Kapelle entwickelter Gedanke.

Kapellenakzent

Kontakt haben, Kontakt geben und Kontakt weitergeben, sind für mich die heilenden **Augenblicke**, die die Figurengruppe über dem Brunnen und dem Kreuz mir anbieten mag. Ich bin froh über das vergrößerte Bild. Ich kann den liebevollen Kontakt aufnehmen. Ich bin fasziniert, welch veränderte Wirkung die Augen haben. Behutsamer Körperkontakt und Augenkontakt zum Kind und dann der Augenkontakt in meine Richtung. Ich neige dazu, die bezeichnete Haltung der Hände und die Blickrichtung von Maria einzunehmen. Bleibend ist für mich, dass sich mein Gesichtsausdruck verändert. Die liebende Stütze der Hände über die Blickrichtung meiner linken Beziehungsseite lösen in mir die mögende Veränderung ein. Ich für mich erlebe ein Geschenk. Kann sein, dass Sie jetzt auch mit ihrem Körper die beschriebene Haltung des Bildes einnehmen, da Sie sich Veränderung erlauben.



Kapellenakzent und Foto: J.L.

DEM LEBEN ZUGEWANDT

Taizé Gebet

Als Teresa von Ávila am Abend des 4. Oktober 1582 verstarb, fand man in ihrem Brevier das neunzeilige Gedicht *Nada te turbe* (Nichts ängstige dich), das heute unter anderem als Taizé-Lied weltweit gesungen wird. Der letzte Satz „Solos Dios basta“, übersetzt „Gott allein genügt“, wurde zu einem der bekanntesten Worte der christlichen Spiritualität.

Nada te turbe,
nada te espante,
todo se pasa,
Dios no se muda.
La paciencia todo lo alcanza.
Quien a Dios tiene,
nada le falta.
Sólo Dios basta.

Auf Deutsch:
Nichts beunruhige dich,
nichts ängstige dich,
alles geht vorbei,
Gott ändert sich nicht.
Die Geduld erreicht alles.
Wer Gott hat,
dem fehlt nichts.
Gott allein genügt.



Therapeutische Mechanismen des Gebets.

„Worin könnte der therapeutische Mechanismus des Gebets bestehen, speziell des persönlichen, meditativen oder bittenden Gebetes? Im Gebet kann sich der Mensch seiner wirklichen Lebenssituation bewusst werden und zu einer vertieften Selbsterkenntnis gelangen, wie sie in der kognitiven (Verhaltens-) Therapie als Voraussetzung für eine erfolgreiche Behandlung gilt. Er kann seine Befindlichkeit artikulieren und – zumindest teilweise – in den Griff kriegen, was ihn/sie wirklich bedrängt. Meisterhaft vermochten dies die alttestamentlichen Psalmisten, so einer, der in bodenlose Verzweiflung geriet: „Das Wasser geht mir bis an die Kehle. Ich versinke im tiefen Schlamm, wo kein Grund ist.“ (Ps 69,2). Artikulieren kann der Betende aber auch mögliche neue Gedanken und Bilder, woraus sich ein Wandel in der Lebensführung ergeben kann. Auch ist das Gebet im Zusammenhang mit Kontrollmechanismen zu sehen. Gerade indem der/die Betende die Kontrolle an einer überlegene Instanz abtritt, bleibt sie erhalten: Kontrollgewinn durch Kontrollverzicht.“ *(Psychologie der Spiritualität, Anton A. Bucher, S. 156)*

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/gestaltsupervisor-innen.html
Gestaltberatung:
https://igb-bayern.de/verein/gestaltberater-innen.html

Gedanken zum Tag von Dietmar Rebmann aus München

Sorgenwurf

Ich knülle das Papier zusammen, drücke es nochmal mit aller Kraft, dass mir die Hände schon leicht wehtun. Und dann werfe ich den Papierball mit einer großen Bewegung durch mein ganzes Büro in den Papierkorb, den ich ganz hinten aufgestellt habe. Das brauche ich jedenfalls ab und zu. Und wenn ich dazu dann auch noch sowas ausrufe wie: „Jetzt reicht´s mir aber“ oder „Schluss jetzt mit dem Mist“, dann fühle ich mich irgendwie leichter. Es gibt nämlich solche Tage, an denen nichts klappt.



Alle wollen etwas von mir. Ich weiß nicht, was ich zuerst machen soll. Im Haus hämmert irgendwo ein Presslufthammer. Ich bin im Stress.

Am Nachmittag muss ich auch noch zu einem Treffen, auf das ich gut verzichten könnte. Ich nehme die Einladung zur Besprechung vom Schreibtisch, zerknülle sie und schleudere sie als Papierball in den Mülleimer. Und ich bin erstaunt, wie gut mir das tut, die ganze Last und Wut zu packen und wegzuwerfen.
Das habe ich nämlich als Anregung von einem Meditationslehrer erfahren. Wenn man nicht zur Ruhe kommt, dann soll man erst einmal eine Möglichkeit finden, Ärger und Anspannung kontrolliert loszuwerden. Eben z.B. indem man einen kleinen Papierball durch die Luft wirft. Damit man aber nicht völlig die Fassung verliert, soll man versuchen, einen Papierkorb zu treffen. Denn das gibt dann auch noch ein kleines Erfolgserlebnis.
Ich kann für diese Wurfübung sogar noch einen tieferen spirituellen Hintergrund finden. Denn es gibt da einen originellen Satz in der Bibel, der mich auffordert, meine Anspannung nicht festzuhalten. Im ersten Petrusbrief heißt es: *Alle eure Sorge werft auf ihn; denn er sorgt für euch.* (1 Petr 5,7). Gemeint ist da natürlich Gott. Und dem kann ich nicht nur alles vor die Füße werfen, sondern auf ihn drauf.
Für mich ist dieses Bild jedenfalls immer eine Hilfe. Und ich kann es nur weiterempfehlen: Wenn du mal wieder am Limit bist und nicht mehr weiterweißt, dann wirf deine Sorgen ***auf den*** Herrn. Wie das konkret geht? Ich hole z.B. die Papierbälle wieder aus dem Papierkorb und lege sie auf eine alte Ikone, die auf meinem Schreibtisch liegt.
Dort lasse ich sie ein paar Tage liegen mit dem Gedanken: meine Sorgen liegen auf dem Herrn und sind nicht in mir. Oder ich stelle mir beim Einschlafen vor, dass ich mit meinem ganzen Gewicht, das auch das Schwere in meinem Leben enthält, mich für die Nacht in Gottes Hände fallen lasse. Und wenn ich beim Joggen an einen ruhigen Ort komme, nehme ich manchmal einen Stein und werfe ihn so hoch in den Himmel, wie es nur irgend geht. Und dann denke ich mir: ich werfe meine Sorgen zum Himmel hinauf. Was Gott damit tut, kann mir egal sein. Das Wichtigste ist ja: Er sorgt für mich!



Dietmar Rebmann, Gestalttrainer
und Gründungsmitglied des IGB
arbeitet als Hörfunkautor

SEITE DER BALANCE: WENN ICH MEINE, ES GEHT NICHT MEHR...

Wenn ich meine es geht nicht mehr,



Foto: J.L.

Wenn ich meine, es geht nicht mehr, dann hol ich tief Luft und atme kräftig ein und aus und genieße dabei den Atemstrom und den Genuss der Frische.

Und sieh da, es geht wieder.

Wenn ich meine es geht nicht mehr, dann ruf ich eine Freundin oder einen Freund an und erzähle, was mich bedrückt, beschäftigt und nicht schlafen lässt.

Und siehe da, es geht wieder.

Wenn ich meine es geht nicht mehr, dann leg ich mich auf meine Couch, schnappe mir ein Buch oder hör mir meine Lieblingsmusik an, die vertraut mich begleitet.

Und siehe da, es geht wieder.

Wenn ich meine es geht nicht mehr, dann geh ich am Inn spazieren. Ich schau den spielenden Kindern zu oder den Schwänen, die gerade gefüttert werden und genieße die Vielfalt der Töne, die mein Ohr erreichen.

Und siehe da, es geht wieder.

Wenn ich meine es geht nicht mehr, dann rede ich mit Gott über dies und das. Vertraue ihm allen Kummer an und manchmal auch so manche Wut. Erzähle, wie es mir so geht mit Ihm und so mancher Dank beendet dann unser Gespräch.

Und siehe da, ...

SEITE DER BALANCE: TU DIR DOCH NICHT SELBER WEH

Tu dir doch nicht selber weh!

Ups, dachte ich mir, was ist das für ein Buchtitel? Was mag sich eventuell dahinter verbergen?

Der Autor war mir bekannt und so konnte ich in etwa erahnen, worum es hier gehen könnte. Und so war auf der Rückseite schon etwas mehr über den Inhalt „Tu dir doch nicht selber weh“ zu erfahren. Und es stimmt, dass wir Menschen mit Verletzungen und Wunden zu tun haben. Und selbstverständlich gibt es auch viele Dinge auf dieser Welt, die wir nicht ändern können. Doch es liegt in meiner Entscheidungsmacht, ob ich meine Wunde noch vertiefe, indem ich mich selbst noch mehr verletze.

Heißt das, so dachte ich, wenn ich in einer unguten inneren Beziehung zu mir bin und vergessen habe zu fragen, was hat das mit mir zu tun, wenn von außen an mich etwas herangetragen wurde und meine Balance nicht mehr stimmt, dann wird es Zeit für die innere Beziehung etwas zu tun.

Tu dir doch nicht selber weh!



Foto: Flamencoffee

Kunstseite: Himmelwärts

HIMMELWÄRTS

Kristallklarer Himmel
über dem Tal der Kindheit.
Gelichtet haben sich die
Schleier
über den dunklen Wäldern.
Geheimnisse flüstern aus
den Tiefen,
die Träume werden transparenter.
Unbemerkt von der Welt,
die voll von Hass und
Gewalt ist,
widerfährt dem geschundenen Kind
Gerechtigkeit und Frieden.

©2025 Franziska Wein Text und Bild



FOTOBLICK: EIN BLICK IN DIE TIEFE



Ein Blick in die Tiefe
Fotos von Daniela K.



Nachlese: BIBLISCHE WASSER… TIEF, WILD UND LEBENDIG, WIE MEIN LEBEN - STILLE KUNST- UND KREATIV-TAGE





Die Wasser der Bibel sind lebendig und vielfältig wie das Leben selbst: erfrischend und lebensspendend wie ein Bach (Jer 17,8) oder aber beängstigend tief wie die Urflut oder auf Gott verweisend wie das stürmische Meer oder jenseitstransparent wie das Wasser der Taufe… oder … oder … oder.

Wasser als Metapher und Erlebnisfeld durchzog thematisch die Tage der Exerzitien-Woche als Roter Faden. Ausgewählte biblische Wasser-Geschichten aber auch Kunstbilder zu Wasser bzw. den einzelnen Wasserperikopen begleiteten die Exerzitienzeit und eröffneten jeweils attraktiv und erfahrungsstark persönliche Themen der Teilnehmenden.

Die Tage waren gut und klar strukturiert und boten Raum für Einkehr. Geistlich-spirituelle und liturgische Einheiten wechselten sich ab mit kunstvollen inhaltlichen Impulsen sowie mit bildmeditativen Phasen und natürlich auch aktiven künstlerisch-kreativen Ausdrucksformen (in Acrylfarben). Am Abend wurde der Tag in einem Gottesdienst mit Günter Lesinski oder einer Andacht zum Abschluss gebracht. Dank an Dr. Hans-Peter Eggerl und Günter Lesinski .

Zwei TLN stellen ein Bild zur Verfügung.
Oben: Priska M. „Geheimnisvolle Begegnung“

Unten: Luitgard W. „Im Dazwischen“

KURSEELSORGE: AUS DER PRAXIS FÜR DIE WELT

Liebe Leserin, lieber Leser,
im Herbst fahren wir meistens mit unseren Firmlingen zu Beginn der Firmvorbereitung für eine Übernachtung auf Firmwochenende weg. Dabei geht es viel um das Thema „Gemeinschaft“ und natürlich ansatzweise auch schon um die Firmung selbst. Fehlen dürfen aber auch spirituelle Elemente nicht.
Ein Wochenende bzw. ein Abend in den letzten Jahren ist mir besonders in Erinnerung geblieben. Ein spirituelles Element ist nämlich dabei: ein bisschen in die Stille und zu sich selbst zu finden. Wir trafen uns also zum Abendausstieg im Meditationsraum des Jugendhauses. Angeleitet durch ruhige Musik und eine Spiegelmeditation, in der es auch um das Betrachten des eigenen Gesichtes geht, war der Plan, dass die Jugendlichen eben ein bisschen Ruhe und zu sich selbst finden konnten.
Wie das oft ist mit Plänen, funktionieren sie nicht immer so, wie ich mir das vorgestellt hatte. Die Stimmung war leicht unruhig und sobald es ihnen möglich war, verließen die Jugendlichen den Meditationsraum eher lautstark. Das Angebot, noch sitzen zu bleiben und etwas der Musik zuzuhören, wurde erst gar nicht angenommen. Doch als ich mich im nur ganz wenig beleuchteten Raum umsah, saß dort noch einer der Jugendlichen. Er war in sich gekehrt und wirkte, als nähme er alles um sich rum gar nicht wirklich wahr.



So saßen wir dann noch eine ganze Weile bei meditativer Musik und auch ich konnte mich in der Ruhe etwas entspannen.
Das Beispiel dieses Jugendlichen zeigte mir, dass auch die Firmlinge es immer wieder genossen, etwas Zeit und Ruhe nur für sich selbst zu haben. Spannenderweise kam auch bei erstaunlich vielen bei der anonymen Reflexion raus, dass sie die Zeit der Meditation als sehr gut und/oder sogar noch als zu kurz einschätzten.
Dieses Bedürfnis nach Ruhe und etwas Zeit für sich selbst kennen ja nicht nur unsere Firmlinge. Die meisten Menschen sehnen sich immer wieder nach solchen Momenten. Und das ganz besonders in der Adventszeit. Egal, ob wir die Zeit so richtig für uns zur Vorbereitung auf Weihnachten nutzen oder wir erschlagen werden von einer Weihnachtsfeier nach der anderen.
Ein kleines Ritual, das mir hilft, (fast) jeden Tag ein bisschen Ruhe und Zeit für mich zu haben ist es, die Kerzen an meinem Adventskranz anzuzünden, dazu meinen Adventskalender zu lesen, ein Lied von meiner Adventsplaylist zu hören oder einfach nur ein paar Minuten in die Kerzen zu schauen. Und diese 5 Minuten, die gönne ich mir.
Denn diese Minuten, diese Momente der Stille und Ruhe, die tun gut. Außerdem helfen sie mir, die restlichen, vielleicht eher hektischen Minuten des Tages, gut zu meistern. Und wenn ich sie mir nicht schenke, dann fehlen sie mir.
Vielleicht ist mein kleines Ritual eine Anregung für Sie und ihre Adventszeit. Ob es die Minuten zuhause sind vor dem Adventskranz oder die Zeit in einer Kirche oder Kapelle, ganz still vor Gott, oder ob es eine leise Runde durch den Kurpark ist. Hauptsache ist, Sie gönnen sie sich!
So wünsche ich Ihnen eine frohe und gesegnete Advents- und Weihnachtszeit!
Ihre
Pastoralreferentin Teresa Aigner