

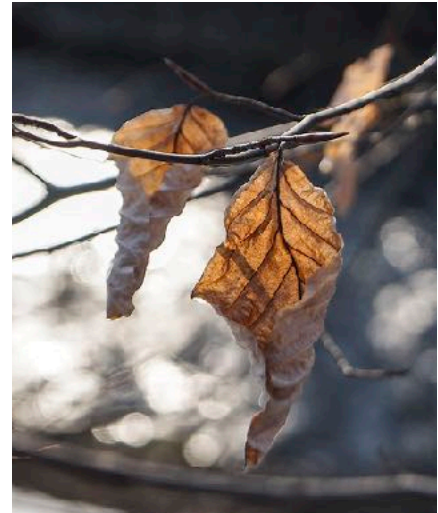
## 5. Einheit: Nichts geht verloren – Ein Meditationsangebot vor Allerheiligen

**Zielgruppe:** Jugendliche

**Thematik:** Herbst, Gedanken über den Tod ; Psalm 139

### Grundgedanken

Die Natur hilft uns, den Kreislauf von Leben – Tod – neuem Leben anschaulich, begreifbar zu machen. Indem wir uns mit der Verwandlung eines Blattes beschäftigen, kommen wir von der äußeren Wahrnehmung immer mehr zu einer inneren Erfahrung: dass nämlich nichts von dem, was einmal geworden ist, verloren geht. Vielmehr unterliegt alles Geschaffene einer ständigen Verwandlung. Was vergeht, zerfällt, ist die Grundlage dafür, dass Neues werden kann.



### Vorbereitung

Im Rhythmikraum braune Tücher zu einem Kreis formen, in die Mitte eine Schale mit Gartenerde stellen.

Kerze, Liedblätter („eine Handvoll Erde“), Triangel und Gitarre bereithalten.

### Einstieg, Wahrnehmungsübung

Die Teilnehmer gehen ins Freie. Sie bekommen folgenden Beobachtungsauftrag: Jeder sucht sich einen Baum aus, betrachtet seine Form, Gestalt, Farbe und hebt ein Blatt auf. Wahrnehmung der Umgebung des Blattes: was ist noch alles am Boden zu sehen? Welche Farben, Geräusche, Gerüche nehme ich wahr? Jeder nimmt ein Blatt mit.

### Kreisbildung, Artikulation der Wahrnehmungen

Die Gruppe versammelt sich im Rhythmikraum um die Mitte. Jeder beschreibt sein Blatt nach Form, Farbe, evt. Geruch. Frage: Welche Assoziationen verbindest du mit dem Blatt? (z.B. Hand, Baum, Sonne ...).

### Imaginationsübung

Mit geschlossenen Augen den Ort noch einmal vorstellen, wo ich vorher das Blatt gefunden habe. Ein Triangelton markiert Anfang und Ende der Imagination.

### Identifikation

Du kennst jetzt dein Blatt schon recht gut. Nun lässt du dein Blatt selber eine Geschichte erzählen, z.B. so:

„Ich heiße Ernst und wohnte auf einem alten Ahornbaum. Von oben hatte ich eine tolle Aussicht auf ...; manchmal war es etwas laut vom Pausenhof her ...; jetzt bin ich ganz bunt angezogen, die neue Herbstkollektion ist wirklich chic ...“

Durch Zublinzeln werden weitere Teiln. aufgefordert, auch ihr Blatt eine kleine Geschichte erzählen zu lassen.

### Bewegungsübung

Alle stehen auf und lassen aus der Höhe ihr Blatt noch einmal schweben. Wir beobachten das Fallen und ahmen es mit der Hand nach.

## Phantasiereise

Jeder Teiln. nimmt das Blatt wieder auf und sucht sich einen Platz im Raum, wo er/sie sich auf den Boden legen kann.

Leise Musik wird eingespielt, dazu werden Impulse zur Körperentspannung gegeben.

Nach ca. 5 Minuten wird folgender Text ruhig, mit vielen Pausen gesprochen:

„In deiner Phantasie gehst du hinaus in den Garten. Du stehst vor einem Baum. Schau ihn dir genau an: seinen Stamm, Rinde, Äste und Zweige ...

Du siehst viele Blätter an dem Baum, die sich bereits bunt gefärbt haben. Etliche haben sich schon gelöst und liegen am Boden verstreut umher.

Zwischen all den anderen liegt ein besonderes Blatt. Still und ruhig liegt es da. Wie im Traum sieht dieses Blatt sein Leben noch einmal an sich vorbeiziehen. Es erinnert sich:

Im Frühling erwachte ich in meiner kleinen Knospe. Die ersten Sonnenstrahlen haben mich wach gekitzelt. Ich entfaltete mich und war stolz auf mein lichtgrünes Kleid.

Die ersten Nächte waren noch etwas kalt, aber meine Geschwister und ich schützten uns gegenseitig vor den kalten Frühlingswinden.

Jeden Morgen wurde ich vom vielstimmigen Gesang der Vögel geweckt. Ein Meisenpaar nistete sogar ganz dicht bei mir. Neugierig schaute ich zu, wie die jungen Vögel im Nest heranwuchsen.

An heißen Sommertagen war ich froh über den Schatten, den wir uns gegenseitig spendeten. Dann freute ich mich auf die lauen Abende, wo ich so manches zärtliche Wort hörte, das Liebespaare unter mir einander zuflüsterten.

Mit dem Herbst kam der Regen und Stürme zerrten an mir herum.. Da merkte ich, was ich alles aushalten kann! Wie stark ich in der Gemeinschaft meiner Mitblätter bin!

Nach und nach veränderte ich mich und alle Erlebnisse übers Jahr verwandelten sich in bunte Farben.

Und heute – an diesem Oktobertag, an dem die Herbstsonne mein Blattkleid in goldenes Licht taucht – heute hörte ich die sanfte Stimme, die mir zuflüsterte: Lass los! Du wirst jetzt eine lange Reise antreten!

Und voll Vertrauen ließ ich mich einfach fallen, schwebte, schwerelos, durch die klare Luft, bis ich sanft auf der Erde landete.

Und ich spüre, wie ich, zusammen mit all den anderen, in einen tiefen Schlaf falle. Einen ganzen Winter lang werde ich unter der Schneedecke vom neuen Leben im Frühling träumen, von den Knospen, die von der Sonne wach gekitzelt werden – während mein altes Kleid langsam zu Erde zerfällt.“

Nach einer längeren Pause werden die Teiln. aufgefordert:

„Langsam kommst du wieder hierher in den Raum zurück, streckst dich, blinzelst, gähnst ... und setzt dich wieder zu den anderen im Kreis.“

## Symbolhandlung und Deutung

Die Teiln. werden aufgefordert, ihre Blätter auf die braunen Tücher in der Mitte zu legen. Ein Blatt wird auf die Schale mit Erde gelegt und mit ein wenig Erde zugedeckt.

Die Kerze wird zur Mitte gestellt:

„Nichts von dem, was einmal geworden ist, geht verloren. Das Licht der Kerze soll uns ein Zeichen sein, dass Gott uns nie fallen lässt, sondern unser Leben in seinen Händen hält.“

Abschließend können einige Verse aus dem wunderbaren Psalm 139 gelesen werden:

<b>Ich bin in dir – Psalm 139 (Auszug)</b>  Herr, du erforschest mich und kennst mich. Ob ich sitze oder aufstehe, so weißt du es, du verstehst meine Gedanken von ferne. Ob ich gehe oder liege, so bist du um mich und siehst alle meine Wege. Ja es ist kein Wort auf meiner Zunge, das du, Gott, nicht wusstest. Von allen Seiten umgibst du mich und hältst deine Hand über mir. Das ist zu wunderbar, zu unbegreiflich, zu hoch für meine Gedanken. Wohin soll ich gehen vor deinem Geist? Wohin fliehen vor deinem Angesicht? Steige ich zum Himmel, so bist du da, verberge ich mich im Tode, so bist du auch dort.	Nehme ich Flügel der Morgenröte und bleibe am äußersten Meer, so wird deine Hand mich finden und deine Rechte mich fassen. Spreche ich: Dunkel möge mich decken und Nacht statt Licht um mich sein! So ist auch Finsternis nicht finster für dich, und die Nacht leuchtet wie der Tag. Denn du hast mich bereitet, meinen Leib und meine Seele, du hast mich so fein gewoben im Leib meiner Mutter. Ich danke dir, dass ich so wunderbar gemacht bin. Wunderbar sind deine Werke, meine Seele versteht das wohl.  Übersetzung von Jörg Zink
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Liedvorschlag: „Eine Handvoll Erde“ (Effata Nr. 205).

*Andreas Gruber*