S
15 Minuten

Vorschlag für den Ablauf eines Teamimpulses

Beginnen
Das Team kommt an und alle begrüßen sich.

Ab dem 2. Treffen: Kurzer Austausch in der Gruppe
Was hat der Impuls der letzten Woche in mir bewirkt?
Was möchte ich der Gruppe davon in einem Satz schenken?

Stilleübung
Durch eine gemeinsame Stilleübung können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus dem Alltag in eine neue Situation treten.
Sie können dafür z.B. einen der drei Bausteine „Stilleübung“ auswählen.

Impuls
Der Text der neuen Karte wird vorgelesen.

Stille
In einer kurzen Stille (ca. 2 Minuten) kann der Impuls der Karte die TN ansprechen.

Austausch (ca. 5 Minuten)
In kleinen Murmelrunden von 2-3 Personen können die TN sich darüber austauschen, was der neue Impuls in ihnen bewegt hat.

Beenden
Der Teamimpuls endet mit einem Schlussritual. Sie können dafür z.B. einen der drei Bausteine „Abschlussritual“ auswählen.

Ausblick
Der neue Impuls kann die TN durch die Zeit bis zum nächsten Treffen begleiten und in ihrem Alltag inspirieren, mit anderen Augen auf das Gewohnte zu blicken.

Vorschlag für den Ablauf eines Teamimpulses mit Entdeckungstour im Sozialraum

Das Format L beginnen Sie wie oben mit einer Stilleübung.
Nach dem Vorlesen der Impulskarte können Sie nach einem der beiden Vorschläge weiter vorgehen. Für den Spaziergang sollten sie max. 30 Minuten einplanen.

Gemeinsam

Mit der Frage oder dem Impuls auf der GOTT.VOLL Karte starten Sie einen gemeinsamen Spaziergang im Umfeld der Kita. Verabreden Sie dabei Zeiten der Stille oder gehen Sie zwischendurch ein Stück des Weges allein. Treffen Sie sich anschließend zum Erfahrungsaustausch wieder über Ihre Wahrnehmungen, die durch den Impuls angeregt wurden.

oder

Solo

Sie gehen allein durch die Straßen rund um Ihre Kita; die GOTT.VOLL Karte begleitet Sie auf dem Weg. Lassen Sie sich treiben und versuchen Sie beim Gehen in die Stille zu kommen.
Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre sinnlichen Reize: Was empfinden Sie?
Versuchen Sie zu beobachten, wie Gott die Menschen im Raum rund um Ihre Kita liebt. Welche Sehnsucht hat Gott an diesem Ort?
Gehen Sie mit Gott ins Gespräch über Ihre Wahrnehmungen.
Nach der vereinbarten Zeit treffen sich alle zum Erfahrungsaustausch.

Beide Möglichkeiten können Sie mit einem Abschlussbaustein beenden.

Bausteine Einstieg

Stilleübung 1

Setze Dich aufrecht hin, lass die Schultern leicht hängen

Drücke deine Füße leicht in den Boden

Spüre den Boden unter Deinen Füßen

Du kannst Deine Augen auf einen bestimmten Punkt richten oder

sie schließen, ganz wie Du möchtest

Spüre nach, wo Dein Körper die Sitzfläche und den Boden berührt

Nimm Deinen Atem wahr... bewusst einatmen und ausatmen

Nimm wahr was Du hören kannst

Zuerst die Geräusche, die von außen kommen

Nun die Geräusche hier im Raum

Halte kurz inne und erinnere Dich daran, warum Du heute hier bist

Konzentriere Dich jetzt ein paar Atemzüge lang darauf, die ganze Luft aus der

Lunge entweichen zu lassen, bis sie ganz leer ist.

Und nun lasse - ganz von alleine - wieder Luft einströmen

Nimm noch einmal wahr, dass Dein Körper Kontakt hat zum Boden und

zur Sitzfläche und komme langsam mit allen Deinen Sinnen in den Raum zurück

indem Du wahrnimmst was Du hier sehen hören und spüren kannst

Stilleübung 2

Lasse Deinen Körper seine eigene, entspannte Haltung finden und einnehmen.

Wenn Du magst, kannst du dazu die Augen schließen

Spüre Deinem Atem nach

Spüre den Boden, der Dich trägt

Nimm Dein Becken und den Kontakt zur Sitzfläche wahr

Nimm Deinen Herzraum in Dir wahr

Löse alle Anspannungen, die Du jetzt nicht mehr brauchst,

entspanne auch Dein Gesicht und Deinen Kiefer

Nimm 2-3 tiefe Atemzüge und fühle den Atem durch Deinen Körper fließen

Nimm wahr, wie du jetzt da bist

Stell Dir vor, wie Du einen Weg entlang gehst

Was und wer begegnet Dir auf diesem Weg?

Verweile in Deinen Gedanken und spüre, welche Gefühle du wahrnimmst

Schau, was Dir wichtig und wertvoll erscheint

Packe es sanft ein und nimm es mit

Nimm noch einmal 1 – 2 bewusste Atemzüge

und kehre langsam in diesen Raum zurück.

S t i l l e ü b u n g 3 als Gebet

Ausruhen

Verweilen

Innehalten

um Kraft zu schöpfen

um sich selbst zu finden

um der Stille zu lauschen

Kraft schöpfen

um neu aufzubrechen

um mutig seinen Weg weiterzugehen

um dem Ziel entgegenzueilen

Zu sich selbst finden

um sein Leben zu teilen und zu verschenken

um sich durch nichts

vom Weg abbringen zu lassen

um wahrhaft frei zu sein

der Stille lauschen

um den Blick für das Wesentliche zu schärfen

um sich für das Kommende zu bereiten

um ganz im gegenwärtigen Augenblick zu leben

Ute Weiner

Bausteine Abschluss

Der Himmel ist nicht nur über unseren Köpfen.
Er streckt sich bis runter auf die Erde.
Immer wenn wir den Fuß vom Boden heben,
laufen wir im Himmel.
Laufe mit diesem Wissen durch die Stadt.
Überlege, wie lange du heute
im Himmel gelaufen bist.
YOKO ONO

Bibeltext Röm 12, 1-3

Ich ermutige euch, Geschwister: Verlasst euch auf Gottes Mitgefühl und bringt eure Körper als lebendige und heilige Gabe dar, an der Gott Freude hat. Das ist euer vernunftgemäßer Gottes-Dienst. Schwimmt nicht mit dem Strom, sondern macht euch von den Strukturen dieser Zeit frei, indem ihr euer Denken erneuert. So wird euch deutlich, was Gott will: das Gute, das, was Gott Freude macht, das Vollkommene. Erfüllt von der Zuneigung Gottes, die mir geschenkt wurde, sage ich nun einer jeden und einem jeden von euch: Überfordert euch nicht bei dem, wofür ihr euch einsetzt, achtet auf eure Grenzen bei dem, was ihr vorhabt. Denn Gott hat jedem und jeder ein bestimmtes Maß an Kraft zugeteilt, Vertrauen zu leben.

Textauszug aus: **Bibel in gerechter Sprache**

Segensgebet

Immer bist du, Gott
unterwegs zu uns.
Nimm uns mit auf deinem
Weg zu den Menschen.

Unsere Zukunft
füllst du mit Hoffnung.
Lass uns die ungeahnten
Möglichkeiten entdecken,
die du in die Welt legst.

Gib unseren Augen
einen weiten Blick,
den Händen Kraft
und den Gedanken Mut,
um dich in unserem Alltag
zu entdecken.

Segne uns,
damit wir zum Segen
werden für die Welt.

Segensgebet zum Visionsprozess
des Bistums Speyer