

Meditation Wasser schenken und spüren

The printable version is no longer supported and may have rendering errors. Please update your browser bookmarks and please use the default browser print function instead.

Meditation Wasser schenken und spüren

Art der Methode	Programmidee
Stufe	GuSp
Schwerpunkt	Spirituelles Leben
Schlagwörter	Meditation
Gruppengröße	Kleingruppe
Vorbereitungsaufwand	
Dauer	20 Minuten
Ort	drinnen, draußen
Autor*in	Lo Hufnagl und Andreas Furrm
Status	Entwurf
Letzte Änderung	am 3. 10. 2022 von GeraldS.
Export	PDF



Inhaltsverzeichnis

Kurzbeschreibung

Material

Detailbeschreibung

Ziel

Beschreibung

Bemerkungen

Kurzbeschreibung

Material

ein Krug mit Wasser, eine leere Glasschüsse

Detailbeschreibung

Meditation - Stilleübung "Wasser schenken und spüren" ist eine Meditationsmethode.

Ziel

Still werden, bewusstes Wahrnehmen

Beschreibung

Die TeilnehmerInnen sitzen im Kreis am Boden. Die LeiterIn stellt eine leere Glasschüssel und einen mit Wasser gefüllten Krug in die Kreismitte auf das Tuch. Mit langsamen und ruhigen Bewegungen schüttet die LeiterIn Wasser aus dem Krug in die Schüssel. Dies macht nun ein/e TeilnehmerInnen nach der/dem anderen. Die LeiterIn taucht ihre Hand in die Schüssel mit Wasser und läßt sie anschließend abtropfen. Auch dies macht nun ein/e TeilnehmerInnen nach der/dem anderen. Die LeiterIn bittet, eine/n TeilnehmerIn in die Mitte zu kommen und sich hinzusetzen, die Hand über die Schüssel zu halten und die Augen zu schließen. Mit langsamen und ruhigen Bewegungen schüttet sie Wasser über die Hand dieser/s TeilnehmerIn in die Schüssel. - Es ist wichtig, erst dann damit zu beginnen, wenn es im Raum wirklich ganz ruhig ist, damit sich alle TeilnehmerInnen auf das Hören und die/der einzelne TeilnehmerIn auf das Fühlen einlassen kann. im Anschluß trocknet sie der/dem TeilnehmerIn behutsam die Hand ab. Damit sollen in den TeilnehmerInnen Gesten der Zärtlichkeit geweckt werden. Nun kommt die/der nächste TeilnehmerIn in die Mitte, nimmt neben der Schüssel Platz und hält die Hand über die Schüssel. Die/der erste TeilnehmerIn schüttet ihr/ihm nun behutsam Wasser über die Hand. (Die Reihenfolge könnte auch durch Blickkontakt bestimmt werden.) Bibeltext zur Fußwaschung (Joh. 13,1-20)

Bemerkungen

Eignet sich als ruhiger Einstieg oder Ausstieg einer Aktion in Heimstunden oder auf Lagern. Mögliche weiterführende Tätigkeiten:

- Gespräch über die Taufe.

Gemeinsam Aufgaben lösen, soziales Verhalten üben.

