



Begleitende Aktionen

- Impuls zu Jeremia 17, 7-8 „*tief verwurzelt – aufrecht stehen*“

Körper-Meditation

Hinführung, Einstimmung...

Die Teilnehmenden suchen sich einen geeigneten Platz, an dem sie gut stehen können und genügend Freiraum um sich haben. Sie werden dann durch die folgenden Gedanken eingestimmt. Es kann hilfreich sein, wenn die Teilnehmenden die Augen schließen.

Füße stehen hüftbreit, Arme locker, der Körper aufrecht, den Boden unter den Füßen spüren, das Gewicht des Körpers auf den Fußsohlen spüren, Knie nicht durchstrecken, leicht wippend, locker, der Atem geht durch den ganzen Körper vom Kopf bis zu den Sohlen, die Schädeldecke(Scheitelpunkt) nimmt Kontakt zum Decken- oder Himmelsgewölbe auf...

Meditative Musik einspielen (so laut, dass in die Musik gesprochen werden kann. Die Musik kann zwischen den Impulstexten lauter gestellt werden.)

Impuls

Wie stehe ich da? Wie habe ich Bodenkontakt?
Wie bin ich verwurzelt?
....

Jeder und jede von uns ist in einen ganz bestimmten Boden geplant, in dem er verwurzelt ist: Familie, Verwandte, Freundeskreis, Gemeinde? Wo bin ich verwurzelt?
Was gibt mir Halt in meinem Leben? Wer gibt mir Halt in meinem Leben?
Was gibt mir Kraft in meinem Leben? Woraus schöpfe ich meine Energie?
Habe ich einen Standpunkt, in dem ich gut verwurzelt bin, der mir auch Halt gibt, wenn es mal stürmisch zugeht, wenn ich hin und her gerüttelt werde?

Gesegnet der Mensch, der auf den Herrn sich verläßt und dessen Hoffnung der Herr ist. Er ist wie ein Baum, der am Wasser gepflanzt ist und am Bach seine Wurzeln ausstreckt.

Meditative Musik

Wie stehe ich da? Aufrecht? Gerade? Mit hängenden Schultern?...

Wie ein Baum mit festem, aufrechten Stamm, einmalig in seiner Form?...

Manchmal fragen wir: „Wie stehe ich jetzt da“. Dabei haben wir Angst um unser Ansehen vor den anderen. Doch wie stehe ich wirklich da, in meinem Leben? Gehe und stehe ich aufrecht im Leben? Kann ich zu einer Sache, die mir wichtig ist, stehen?

Wie stehe ich vor anderen?

Wie stehe vor Gott?

Ich darf vor Gott so dastehen, wie ich bin. Ich darf vor ihm aufrecht stehen.

Gesegnet der Mensch, der auf den Herrn sich verläßt und dessen Hoffnung der Herr ist...

Er hat nichts zu fürchten, wenn Hitze kommt: seine Blätter bleiben grün.

Meditative Musik

Spüren wir den Raum um uns, den Raum zwischen uns, den Abstand zum Nachbarn/zur Nachbarin, nach rechts, nach links, nach vorne, nach hinten... Spüre ich den Raum über mir?... Wie die Baumkrone, die mit ihren Ästen und Zweigen einen Raum erschließt, einen Lebensraum für verschiedenste Lebewesen, einen Schutzraum...

Sich ausstrecken, sich öffnen nach verschiedenen Seiten.

Welches sind meine Lebensräume, in denen auch andere Platz finden, Schutz und Geborgenheit?

Welche Früchte bringe ich? Lasse ich das, was in mir wächst, auch zum Zuge kommen?

Manchmal sehe ich nur die Sorgen, meine Schwächen und Fehler, dabei habe doch auch ich etwas mitzuteilen und einzubringen.

Gesegnet der Mensch, der auf den Herrn sich verläßt und dessen Hoffnung der Herr ist...

auch in einem trockenen Jahr ist er ohne Sorge, unablässig bringt er seine Früchte.

Meditative Musik

- **Wünschebaum**

Nach der Pflanzaktion schreiben die Teilnehmenden ihre Wünsche und Hoffnungen auf kleine Zettel. Der Baum wird mit den Zetteln geschmückt.

- **Tanz zum Lied „Komm bau ein Haus“ (KJG-Songbuch 1)**

Diese Aktion eignet sich besonders für Kindergruppen, macht aber auch viel Spaß mit Erwachsenen. Alle stellen sich um den Baum auf. Zu den Aussagen des Liedes (Refrain) werden die entsprechenden Gesten gemacht. Die Strophen werden frei gestaltet oder einfach gesungen.

Refr.:

*Komm bau ein Haus, das uns beschützt
Pflanz einen Baum der Schatten wirft
Und beschreibe den Himmel, der uns blüht
Und beschreibe den Himmel, der uns blüht.*

- Hände als Dach über dem Kopf
- Hände bilden die Äste des Baumes
- Hände und Arme bewegen sich weit gestreckt in der Luft

1.

*Lad viele Tiere ein ins Haus und füttere sie bei unsrem Baum,
laß sie dort munter spielen, wo keiner sie in Kreise sperrt,
laß sie dort lange spielen, wo der Himmel blüht.*

2.

*Lad viele Kinder ein ins Haus, versammle sie bei unsrem Baum,
laß sie dort fröhlich tanzen, wo keiner ihre Kreise stört,
laß sie dort fröhlich tanzen, wo der Himmel blüht.*

3.

*Lad viele Alte ein ins Haus, bewirte sie bei unsrem Baum,
laß sie dort frei erzählen, von Kreisen, die ihr Leben zog,
laß sie dort lang erzählen, wo der Himmel blüht.*

4.

*Komm, wohn mit mir in diesem Haus, begieß mit mir diesen Baum,
dann wird die Freude wachsen, weil unser Leben Kreise zieht,
dann wird die Freude wachsen, wo der Himmel blüht.*

Text: P.Horst, F.K.Barth, H.-P.Netz Musik: P.Janssens