

Atempause

Impulse für Leiterrunden

Schon früh beginnt in diesem Jahr die Fastenzeit. Eine Zeit, die immer wieder eine gute Gelegenheit bietet, nach dem „Start ins Jahr“ inne zu halten, Atem zu holen und sich neu zu orientieren, bevor es dann mit voller Kraft an Pfingsten und den Sommer heran geht. Und in diesem Jahr an unser Jubiläum ...!

Mit ein paar Anregungen möchte ich Euch Mut machen, Euch eine solche Zeit zu nehmen.

Mit frohen Grüßen und GUT PFAD!
Guido Hügen OSB
Bundeskurat

Ordnung der DPSG

Die Leiterrunde denkt miteinander über das eigene Pfadfindersein nach und setzt sich mit inhaltlichen Fragen auseinander.

Sie reflektiert Erlebnisse,
ringt um Positionen
und entwickelt politische Handlungsformen.

Bibelstelle

Jesus stieg auf den Berg
und setzte sich dort
mit seinen Jüngern nieder.

(Joh 6,3)

Impulstext

Manchmal
brauchen wir das:
einfach mal raus.

Raus aus dem Alltag,
raus aus dem Trott,
raus aus dem Gewohnten.

Wer kennt das nicht:
auf einen Berg zu steigen
und den herrlichen Ausblick zu genießen.
Und zu merken:
von hier oben
bekommt alles eine andere Relation.

Gönnen wir uns
so einen „Berg“ doch immer wieder einmal.
Aussteigen,
durchatmen,
den Blick weiten.

Und spüren, wie sich etwas in mir bewegt.
Wie ich selber den Blick weite.

Und wie gut, das zusammen mit anderen zu tun.
Oft
zog sich Jesus allein auf einen Berg zurück.
Aber manchmal
nahm er auch die Jünger mit.

Oft
brauche ich einfach meine Ruhe.
Aber manchmal
tut es gut, mit anderen zusammen zu sein.

Gemeinsam
zurückblicken auf das, was an Weg hinter uns liegt,
gemeinsam
innehalten und Atem holen,
gemeinsam
die Aussicht genießen und den Blick weiten,
gemeinsam
uns neu auf den Weg machen.

Das wäre es doch
- vielleicht gerade jetzt in dieser Fastenzeit?!

Anregungen zur Arbeit in der Leiterrunde

X Mein Atem

Einmal ganz bewußt den Atem wahrnehmen. Wann habe ich das zum letzten Mal getan?

Zuerst: aufrecht stehen, den Körper spüren, den Kontakt zum Boden, die Öffnung nach oben. Ich stehe fest da!

Dann: ich nehme meinen Atem wahr – einatmen, ausatmen. Immer wieder, spüre, wie sich der Atem in meinem Körper verteilt. Ich werde ruhig.

Vielleicht auch: ich stelle mir, die Luft um mich herum ist Gottes Geist. Bei jedem Atemzug tanke ich Kraft.

Am besten geht diese Übung, wenn jemand sie anleitet – ganz langsam und ruhig. Für jeden teil etwa 5 Minuten einplanen!

X Eine Minute

Alle haben die Augen verbunden. Eine Minute soll abgeschätzt werden. Wer glaubt, dass sie vorbei ist, hebt die Hand. Wer ist am nächsten dran?

Gebet

Ich atme tief durch.

Ein und aus geht mein Atem.

Es ist Ruhe.

Zeit zum Durchatmen.

Zeit für mich.

So vielen Menschen bin ich heute begegnet,
kaum noch erinnere ich mich an ihre Gesichter,
und doch leben sie vor meinem inneren Auge.

Wie viele Worte habe ich gehört und gesprochen.
An vieles erinnere ich mich nicht mehr,
vieles beschäftigt mich noch.

Wie viele Gedanken waren da,
gute und sinnlose,
solche, die mich lächeln liessen
und solche, die mich erschreckten.
Gedanken, die mir Angst machen,
Gedanken voller Freude und Hoffnung,
Gedanken der Sehnsucht und der Liebe ...

Jetzt ist Ruhe da.
Ich atme tief durch.
Ich darf alles hinter mich lassen.
Menschen, Worte und Gedanken.
Jetzt bin nur noch ich da.
Ich darf mich wichtig nehmen,
darf mich ernst nehmen,
darf einfach nur sein.

Ich atme tief durch.
Ich darf loslassen, was war.
Ich darf loslassen, was mich noch beschäftigt.
Ich darf loslassen, was mich bedrückt.

Ich atme tief durch.
Neuer Atem strömt in mich ein.
Der Atem des Friedens und der Ruhe,
der Atem der Erleichterung und des Vertrauens.

Ich atme tief durch.
Ich werde ruhig.
Der Tag verklingt.
Und du bist da, guter Gott!
(Guido Hügen OSB)

(Anregung und Gebet aus: Wegzeichen – Ein Gebetbuch für den Weg)