



Die Workshops

Himmel und Erde - Übertreten erlaubt

Einstieg: Himmel und Erde

Willkommen zu einem Weg zwischen Himmel und Erde an einem himmlischen Ort mitten in unserer Welt

Schritte, die mich eintreten lassen in neue Bereiche, den Bereich Gottes (Reich Gottes)

Schritte, die mich im Guten Sinne übertreten lassen...

Schritte die mich Tritt fassen lassen mitten auf der Erde wie im Himmel

1. Über Grenzen steigen

Markierte Grenze und Tritte über sie, Impulsplakat

meine Grenzen anschauen: in meinen Beziehungen, in meinem Glauben, in meinem Handeln
meine Brüche

Grenzen unserer Welt, Grenzen von Frieden, Gerechtigkeit und Bewahrung der Schöpfung

Wo zur Hölle ist der Himmel?

Transzendenz bedeutet: über eine Grenze hinaus träumen, glauben, handeln

Meiner Hoffnung, Sehnsucht Raum geben – wie im Himmel

2. „Hinauf“steigen - Himmelsleiter

Leitern, Impulsplakate

Sich aufrichten - hinaufsteigen

den gesenkten Blick heben zum Himmel...

Den scheinbar sicheren Boden verlassen auch wenn es wackelt...

Sich festhalten: Dem Himmel ein Stück näher...

neue Perspektiven?

Ein anderer Blick auf die Erde?

Wie im Himmel fühle ich mich wenn...

3. „Herab“steigen

Weg auf der Balustrade..., Impulsplakat

„Wer immer nur in den Himmel schaut, wird nie etwas auf der Erde entdecken“

Hinabsteigen zu denen, die ganz unten sind, am Boden liegen, zu dem was darnieder liegt

Mit beiden Beinen in meiner Welt stehen.

Geerdet Himmel auf Erden

*Auf dem Boden großes blaues Tuch ,mit kleinen blauen Murmeln - was bedeutet für mich
sich nieder beugen um auf der Erde Perlen des Himmels zu sammeln.*

Schluss: Dazwischen – Wie im Himmel

Zwischen Himmel und Erde haben wir Schritte gewagt.

Zwischen Ist und Soll, zwischen Hoffnung und Verzagen, zwischen schon jetzt und noch nicht.

Dazwischen bleiben wir unterwegs und immer wieder ist es wie im Himmel mitten unter uns

2. Halt an, wo läufst du hin, der Himmel ist in dir

Sitzkreis, gestaltete Mitte mit der Frau am Jakobsbrunnen als großes Bild, und großes blaues Tuch

Hinführung:

HALT AN, WO LÄUFST DU HIN, DER HIMMEL IST IN DIR:

SUCHST DU GOTT ANDERSWO, DU FEHLST IHN FÜR UND FÜR.

Angelus Silesius. 1624 - 1677 schlesischer Barock-Mystiker

Begegnung

2 Schritte sollen den Workshop prägen:

Schritt: Anhalten - Innehalten

Time out ist geprägt davon den Alltag anzuhalten – Innezuhalten.

Was sind momentan meine Antreiber?

Ich halte es für wichtig, um den Himmel im Alltag wahrzunehmen, zunächst diese Antreiber zu identifizieren und eine Distanz zu ihnen aufzubauen.

In der Weise: Ich habe diese Antreiber, aber ich identifiziere mich nicht mit ihnen.

Da ist vielleicht ein Kollege, Partner, Kind, die mich immer wieder ärgern.

Da ist eine Aufgabe, die mich nicht loslässt.

Ich nehme diese wahr, und stelle aber einen Unterschied her: Ich habe diesen Ärger, ich bin es aber nicht. Ich habe die Freiheit diesen Unterschied herzustellen und ihn wahrzunehmen.

Spirituelle Begründung:

Ich bin ein Kind Gottes. In mir ist ein göttlicher Funke, der mir die Freiheit der Kinder Gottes (Röm 8, 22) schenkt. Das heißt: Ich habe in mir diesen Raum der Freiheit. Dort beginnt der Himmel.

Gleichzeitig ist dies aber keine einfache Sache, die man hat. Es ist eine Auf-Gabe, der ich mich in ausdauernder Übung immer wieder vergewissern muss. Zum Beispiel durch das Einüben der Stille vor Gott, von dem ich diese Freiheit - und darin ein Stück des Himmels - immer wieder geschenkt bekommen kann.

Ich darf darauf vertrauen, dass so wie ich bin, ich bereits getragen und akzeptiert bin – mit meinen Antreibern ... deshalb der Spiegel

Meditative Annäherung: der Himmel ist in Dir

Der Blick in den Spiegel – ich bin Ebenbild Gottes und so nehme ich mir Zeit vor Gott.

Ich sitze und lächle.

Achte auf meinen Atem.

Ich lächle vielleicht meine Antreiber an.

Der Himmel ist in mir.

Stille

Abschluss:

Das Bild von der Frau am Jakobsbrunnen kann Sie daran erinnern, dass dieser Christus immer schon in und unter uns. Dort beginnt der Himmel, wo wir uns einüben ihn wahr – zunehmen.

In den Himmel gucken - eine Wahrnehmungsübung

Unsere Augen werden gerne als „Leitsinn“ bezeichnet, als wichtigste Orientierungshilfe. Wenn das Augenlicht ausfällt, muss der Körper viel unternehmen, um das zu kompensieren. Wenn wir den Himmel schauen wollen, richten wir automatisch unseren Blick nach oben!

(Bild: Himmel)

Denn das haben wir so gelernt: der Himmel wölbt sich über uns! Der Himmel ist nicht greifbar! Er liegt zwar vor Augen aber doch in der Ferne! Was sehen wir da? Welche fernen Vorstellungen von Himmel haben wir, vom himmlischen noch-nicht oder vielleicht sogar nie!

Stille

Wir merken: da ist viel Sehnsucht, aber dabei in den Himmel starren ist anstrengend, ist auf die Dauer unbefriedigend!

„Was steht ihr da und schaut zum Himmel?“ bekommen die Jünger nach der sogenannten Himmelfahrt Jesu gesagt!

Deswegen bitte ich euch, den Blick zu senken

(Bild: Augenpaar)

Nehmt euch gegenseitig in den Blick – blickt euch in die Augen. Kann ich im Gegenüber eine Ahnung vom Himmel bekommen?

Stille

Wir merken: es ist ungewohnt, dem anderen, dem u.U. Fremden in die Augen zu blicken. Aber es lohnt sich! Die Augen sind der Spiegel der Seele heißt ein Sprichwort - und die Seele das Tor zum Himmel. Doch will wollen noch einen Schritt weiter gehen: wir wollen nach innen sehen.

(Schwarzbild)

Dazu schließen wir die Augen, blenden die Umwelt aus, atmen gleichmäßig. Wo sind die

Himmelserfahrungen in mir, gibt es da etwas, dass nach Himmel schmeckt, riecht, klingt?
Stille

Wir müssen gar nicht weit gehen, um ein Stück vom Himmel zu entdecken. H.D. Hüsch hat einen Text über die Himmelfahrt Jesu geschrieben. Er soll diese Übung ab runden:
Text Hüsch

Workshop: Sich einen wunderbaren Garten träumen

Impuls:

Seit Urzeiten wird der Garten als Bild für ein Stück Himmel auf Erden hergenommen. Wir können uns gut vorstellen, dass für Menschen aus der Wüste eine bewässerte Oase mit ihrer überquellenden Pflanzen und Farbenwelt ein solcher paradiesischer Ort war. Nicht von ungefähr wird auch das Paradies als wunderbarer Garten vorgestellt, ein Ort, an dem ich wie im Himmel bin.

Was meint es aber „im Paradies“ zu sein? Es gibt die Träume vom verlorenen Paradies, ein Garten, in dem alle Menschen unschuldig sind, eine Sprache sprechen und Mensch und Tier und Gott in einer Harmonie sind.

Der Workshop will jetzt dazu anregen, einen kleinen Moment zu träumen: Was würde für mich dazu gehören, wenn ich mir einen solch wunderbaren Ort vorstelle?

Sich einen eigenen schönen Platz in der Nähe suchen; mit Tüchern, Bändern und Decken sich seinen „Gartenort“ gestalten (*Farben und Bögen werden verteilt*)

Du darfst dich Hinlegen und einfach nur träumen und der Musik nachhören ... kannst mit Farben und Stiften Elemente festhalten: mein Paradies, mein himmlischer Garten

Gesprächsimpuls: Welche Elemente gehören für mich zu einem Ort, an dem die neue Welt Gottes schon mitten unter uns ist (*Wir sammeln gemeinsam unsere verschiedenen Ideen*) ... und was wären Farben und Elemente, die ich eher meiden oder nicht verwenden würde?

Abschluss

Schrifttext Gen 2,8-16

Und Jahwe Gott pflanzte einen Garten in Eden, im Osten, und setzte da hinein den Menschen, den er gemacht hatte. Und Jahwe Gott ließ aufwachsen aus der Erde allerlei Bäume, lieblich anzusehen und gut zu essen, und den Baum des Lebens mitten im Garten und den Baum des Erkenntnis des Guten und des Bösen. Und es ging aus von Eden ein Strom, zu wässern den Garten, und von dort teilte sich in vier Hauptarme. Der erste heißt Pischon, er umfließt das ganze Land Havila, und daselbst findet man Gold. Und das Gold des Landes ist köstlich, und da findet man Bdelliumharz und den Edelstein Onyx. Das andere Wasser heißt Gichon; es umfließt das ganze Land Kusch. Das dritte Wasser heißt Tigris, es fließt östlich von Assyrien. Das vierte Wasser ist der Euphrath. Und Jahwe Gott nahm den Menschen und setzte ihn in den Garten Eden, damit er ihn bebaue und pflege.