



BISTUM PASSAU
SENIORENSEELSORGE

Meditation für Bewohner/Innen in Pflege-/Seniorenheimen



März

„Frühling – damit wir neu aufblühen“

Info und Vorwort für die Durchführenden/Verantwortlichen:

Diese Andacht ist als Vorlage für die Betreuer/innen in den Pflegeheimen gedacht, die mit Bewohner/innen eine Meditation bzw. eine kleine Stunde im beginnenden Frühling gestalten wollen.

Im Vorfeld ist es wichtig, sich mit den einzelnen Wahrnehmungsübungen vertraut zu machen, um sie dann langsam vortragen und anleiten zu können.

Auch das Segensgebet mit den Gesten sollte vorher selber ausprobiert werden, um es den Teilnehmern während des Vorlesens vormachen zu können.

Die Meditation kann abgewandelt und gekürzt, sowie mit eigenen Anregungen und Gedanken ergänzt werden.

„Frühling - damit wir neu aufblühen“ ist das Thema dieser Meditation.

MATERIAL:

Die Teilnehmenden (TN) versammeln sich z.B. um einen Tisch, im Saal o.ä.,

- Mitte gestaltet mit Blumen, evtl. Narzissen im Topf o.ä.
- Blüten aus Papier in Kopie (s. Anlage)
- Schüssel(n) mit Wasser
- Stifte zum Schreiben
- Evtl. Malstifte

Lied:

- „Und ein neuer Morgen...“ von Gregor Linßen
(Link: <https://youtu.be/OpPnzblA81M>) – Gut per Handy anzuklicken und abzuspielen
- ODER ein anderes ruhiges Musikstück, das zur Verfügung steht.

ABLAUF:

Kreuzzeichen:

Beginnen wir im Namen des dreieinigen Gottes...

„Im Namen des Vaters, des Sohnes und des Heiligen Geistes, AMEN“

Hinführung

Im März kann es sein, dass der Winter noch einmal mit voller Kraft zuschlägt mit Schnee und kaltem Wetter.

Aber auch der Frühling zeigt sich im März mehr und mehr: die Sonne scheint immer stärker und wärmer und lockt die Frühlingsblumen aus der Erde. Schneeglöckchen und Narzissen trauen sich nach und nach heraus und öffnen langsam ihre Blüten. Man kann sehen, dass die warme Jahreszeit nicht mehr weit ist.

Nicht nur die Knospen der Blumen und Bäume warten darauf, sich endlich wieder öffnen und aufblühen zu können. Auch wir Menschen warten und freuen uns im Frühjahr auf die warmen Sonnenstrahlen auf der Haut, auf mehr Wärme und dadurch positivere Stimmung.

Einfühlungsübung

Wollen wir dem Gefühl, das der Winter bringt, einmal körperlich nachspüren?

Wir verschließen beide Hände zu einer Kugel – wie eine Knospe. (Hände fest aneinanderdrücken)

- Wahrnehmen – wie fühlt sich das an??
- Austausch darüber: z.B. hart, verhärtet, anstrengend, auch bergend, schützend, ...



Impuls vorlesen: Am Anfang sind Knospen ganz dicht und hart. Fest verschließen sie die Blüte oder das Blatt, das in ihnen schon angelegt ist. So werden diese geschützt, wenn ein kalter Wind weht oder sich Schnee auf die Zweige legt.

Bei uns Menschen beobachten wir ähnliches: Sind wir Menschen zueinander unbarmherzig oder kalt, dann schützen wir uns und ziehen uns zurück. Wir müssen uns eine „harte Schale“ zulegen, damit wir überleben. Genauso ist es, wenn wir auf Abstand gehen müssen, wie in Zeiten des Corona-Virus.

Doch eigentlich ist da in uns eine tiefe Sehnsucht, dass wir uns öffnen, aufeinander zugehen können. Wir warten darauf, dass jemand uns hilft, für uns sorgt, uns umarmt. Dann können sich unsere Herzen öffnen.

Langsam die Hände zur Schale öffnen

Impuls vorlesen: Wenn der Frühling kommt, die Sonne warm scheint und die Luft sich erwärmt, dann drücken die Blütenblätter die Knospe auf und die Blüten öffnen sich.

- Wahrnehmen, wie fühlt es sich an, die geschlossenen Hände wieder zu lösen?
- Austausch darüber: z.B. es löst sich etwas, befreiend, locker, aber auch verletzlich, ...



Persönliche Überlegungen

Jede(r) hat etwas, das ihn oder sie aufblühen lässt. Das kann ein Lächeln sein, ein Sonnenstrahl auf der Haut, ein schönes Lied, ...

Was lässt mich aufblühen?

Jede(r) bekommt ein Blütenblatt, in das er schreiben kann, was ihn/sie aufblühen lässt oder wonach er/sie sich in dieser Zeit besonders sehnt.

Die TN schreiben ihre Gedanken auf das Blütenblatt und knicken die Blütenblätter an der Linie nach innen.

Wünsche „aufblühen“ lassen

In unseren Blüten ist nun all das gesammelt, was wir brauchen, damit wir selber aufblühen können wie die Blumen im Frühling.

Diese Blüten wollen wir nun zum „Blühen“ bringen, in dem wir sie auf das Wasser in der Schüssel legen. Beobachten wir dann, was mit den Blüten passiert...

Die Blüten werden vorsichtig auf das Wasser gelegt.

Sie werden langsam aufgehen, sozusagen „aufblühen“.

Dazu kann das **Lied** von Gregor Linßen „Und ein neuer Morgen“ oder ein anderes Musikstück im Hintergrund eingespielt werden.



Wenn die Blüten „aufgeblüht“ sind:

Gebet:

Gott, du bist bei mir, auch wenn ich mich fühle wie in einer Knospe: eingengt, abwartend, von Kälte umgeben.

Aber ich weiß auch: es kommen wieder andere Zeiten.

Ich werde aufblühen und die Wärme spüren können.

Ich weiß, du begleitest mich in allen Zeiten:

in der Zeit der Knospe und auch in der Zeit des Blühens.

Und wenn ich selber nicht die Kraft habe, mich aufzumachen, dann stärke du mich mit deiner Kraft. AMEN.

Gemeinsames Vater unser-Gebet:

Zu Gott, der uns die Kraft zum Aufblühen gibt, wollen wir nun beten:

Vater unser...



Segensgebet mit Gesten:

Gott lass mich wachsen		<i>Aufstehen ...der sich im Sitzen gerade aufrichten</i>
Sei du bei mir		<i>Arme langsam hochstrecken und langsam absenken</i>
Schütze meine Gedanken		<i>Hände auf den Kopf legen</i>
Nimm meine Sorgen von den Schultern		<i>Hände vom Kopf über die Schultern nach unten „abstreifen“</i>
Lass mich mein Herz spüren		<i>Hände zum Herzen</i>
Gib Kraft für diesen Tag		<i>Handschale</i>
Lass mich heute nicht alleine sein		<i>Hände nach links und rechts ausbreiten und den Nachbarn/die Nachbarin ansehen.</i>

So segne uns und alle der dreieinige Gott,
der Vater, der Sohn und der Heilige Geist. AMEN.

Zusammengestellt

Regina Roßmadl, Referat für Seniorensorge

Bilder: Titelbild: pixabay, S. 2 u. 3: Roßmadl

Segen mit Gesten sowie Bild S. 5:

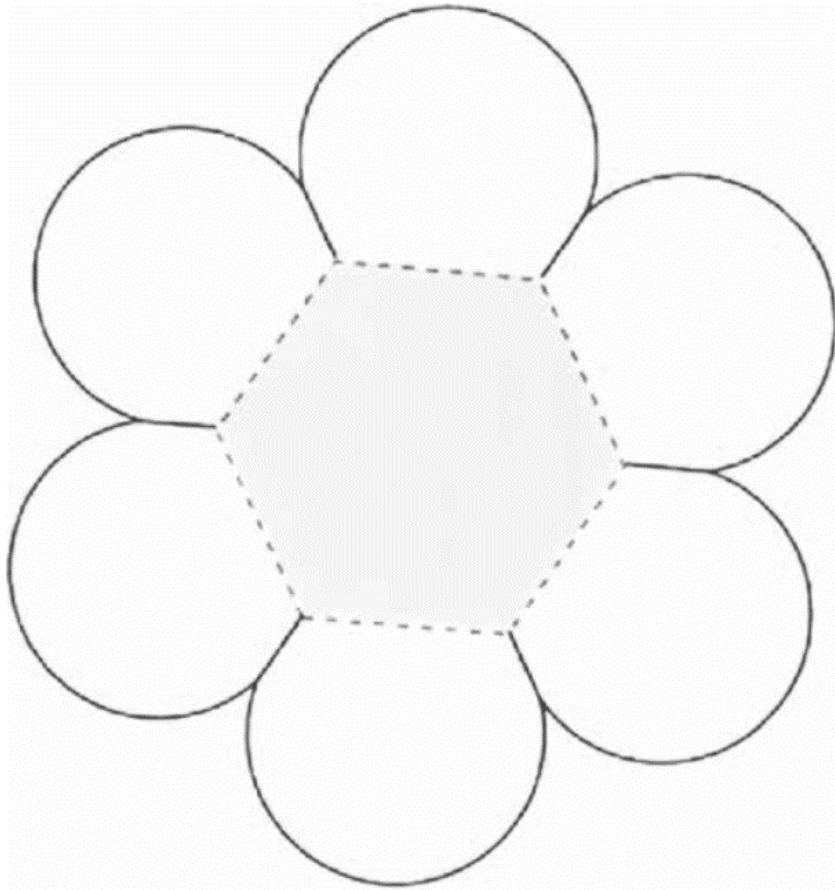
<https://www.erzbistum-muenchen.de/schatzkaestchen/andachten-zum-schatzkaestchen/einfuehrung-schatzkaestchen-alternative-uebung/84550>



Anlage:

Blütenblätter:

Zum Ausdrucken/Kopieren und Ausschneiden auf normales, möglichst buntes Papier oder alternativ weißes Papier, das von den Teilnehmer/innen bunt angemalt wird (Holzmalstifte o.ä.).



Kopieren, an der schwarzen Linie ausschneiden und entlang der gestrichelten Linie nach innen falten.

