

In mir die Wüste - Oasen meines Lebens

Kurzinfo:

Die TN werden durch eine Traumreise in die Wüste geführt, kommen mit ihren persönlichen „Wüstenerfahrungen“ in Berührung und suchen nach den Oasen in ihrem Leben.

Vorbereitung (Bitte bereitlegen):

- Tüte mit Sand
- Grünes Tuch/Serviette

ACHTUNG: Den rot markierten Schritt nur machen, wenn sich die TN gut kennen und Vertrauen da ist.

Impuls:

L gibt jedem TN etwas von dem Sand in die Handfläche

Bitte verteilt euch im Raum und setzt euch bequem hin. Wer will, kann die Augen schließen.

Traumreise (vorlesen):

Wir machen miteinander eine Traumreise,
eine Reise in die Wüste.
Wir schließen die Augen,
und versuchen ganz still zu werden.
In uns ist Wüstenstille.
Die Wüste ist weit und groß.
Es ist einsam.
Überall ist nur Sand.
Oft treibt der Wind den Sand hoch, vor sich her,
häuft ihn zu Hügeln auf.
Wie die Wellen im Meer, so ist der Sand.
Wir sinken im Sand ein,
nur ein beschwerliches Gehen ist möglich.
Der Wind treibt einem die Sandkörner ins Gesicht.
Man muss die Augen zusammenkneifen.
Selbst zwischen den Zähnen knirscht der Sand.
Der Wind heult und zerrt an der Kopfbedeckung.
Der Himmel ist wolkenlos,
und die Sonne brennt vom Himmel.
Es ist heiß.
Die Haut scheint zu brennen.
Brütende, lähmende Hitze, Trockenheit.
Durst macht sich bemerkbar.

Spröde, trockene Lippen.
Wie in Luftspiegelungen sehen wir Bilder aus unserem Leben,
wichtige Ereignisse in unserem Leben,
die uns wie „Wüstenerfahrungen“ vorkommen.
Was ist „Wüste“ in meinem Leben - meine Wüste?



2 Minuten Stille

Die erste Bedingung, um in der Wüste zu überleben und zu leben, ist, dass man Quellen lebendigen Wassers findet. Ohne Wasser hält man es in der Wüste nicht lange aus. Der Vorrat, den man sich von zu Hause mitgenommen hat, wird zwar eine Weile ausreichen, aber irgendwann wird man doch aus einer Quelle, die am Wege liegt oder die man selbst gegraben hat, schöpfen müssen. Mit der Wünschelrute der eigenen Intuition hat man vielleicht die Stelle, an der man graben muss, selbst erst entdeckt. Manchmal muss man in sehr tiefe Erdschichten vorstoßen, um an Wasser zu kommen.

Wo liegen die Quellen, die Oasen meines Lebens, die mir helfen, mit meinen Wüstenerfahrungen zurecht zu kommen?

- Welche Menschen sind es?
- Welche Erfahrungen?
- Welche Kräfte, die in mir lebendig sind?
- Welche Quellen sind verstopft und ich könnte sie neu zum Fließen bringen?

2 Minuten Stille

Bitte tut euch jetzt zu zweit zusammen und erzählt euch von dem, was euch in der Wüste durch den Kopf gegangen ist.

Grünes Tuch in die Mitte legen

verteilt jetzt euren Sand auf das grüne Tuch. In der trockenen Wüste gibt es lebendige Quellen. Grün - die Farbe der Hoffnung blüht mitten in unseren Lebenswüsten.

Lied [wenn bei den TN bekannt]: Alle meine Quellen entspringen in dir

Gebet (vorlesen):



Ich brauche Menschen...
Herr, ich bin auf der Suche nach Menschen,
nach Menschen, die mir helfen zu wissen,
was ich will, wenn ich ratlos und unentschlossen bin.
Ich brauche Menschen, Herr,
deren Worte mich zuversichtlich und froh machen,
wenn ich unglücklich bin.
Ich bitte dich um Menschen, Herr,
die mich ermutigen,
wenn ich schüchtern und unfrei bin.
Ich bin froh, das es Menschen gibt,
die mich erfahren lassen,
dass ich einmalig und wichtig bin
und das mein Leben Sinn hat,
auch wenn es manchmal so ganz verfehlt und bedeutungslos erscheint.
Ich sehne mich nach Menschen, Herr,
die das Eigentliche in mir wachrufen,
die mir helfen, die Oberfläche zu durchstoßen
und die Tiefe zu entdecken.
Ich bitte dich um Menschen, Herr,
die von dir erzählen und die so leben, wie du gelebt hast,
damit ich glauben kann, dass es dich gibt...
das Wort, das befreit,
die Hand, die aufrichtet,
das Licht, das die Finsternis erhellt,
das Brot, von dem man leben kann,
den Menschen, in dem Gott nahe war.
Ich brauche andere, Herr,
damit auch ich den Weg zu den Menschen gehen kann,
den du gegangen bist,
denn viele Menschen brauchen einen Menschen, vielleicht mich...