

Die sieben Stationen im Überblick als Tabelle

| |
|--|
| Station 1 – Fantasiereise |
| Station 2 – Momente der Stille |
| Station 3 – Körperübungen |
| Station 4 – In welche Richtung gehe ich? |
| Station 5 – Handmeditation |
| Station 6 – Land-Art |
| Station 7 – Berg |

Weitere Impressionen zum Projekt

Mutmach-Dosen



Gipfelstempel



Weggabelung



Gipfelbild



Land-Art – Prozess der Entstehung



Land-Art-Produkt



Fantasiereise (Station 1)

(angelehnt an: Dusza, Christiane (1996), So bunt ist die Stille. Phantasiereisen und Stille-Übungen für Kinder, Wuppertal, 56f).

Mache es dir bequem und setze dich in eine für dich angenehme Sitzposition – du fühlst die Unterlage, auf der Du sitzt – du wirst getragen – wenn du sitzt, erspüre die Punkte, mit denen du die Unterlage berührst – spüre in deine Füße hinein – wie fühlen sie sich an? – wandere nun mit deiner Aufmerksamkeit die Beine hinauf – über die Knöchel – die Unterschenkel – die Knie – weiter zum Bauch und zum Brustkorb – zum Rücken – wie fühlt sich der Rücken an? – gehe weiter über den Rücken zu den Schultern – versuche aufrecht zu sitzen und deine Schultern entspannt hängen zu lassen – wandere mit deiner Aufmerksamkeit über den Nacken zum Kopf – zu deiner Stirn – den Augenlidern – zur Nase – spüre den Atem, der durch die Nase ein und wieder hinaus fließt – vielleicht bewegen sich bei jedem Ein- und Ausatmen leicht deine Nasenflügel – achte auf dein Kiefer – löse die Spannung – vielleicht möchtest du den Mund leicht öffnen. Du bist ruhig und entspannt.

Vor dir siehst du eine Wiese mit hohem Gras – langsam gehst du mitten hinein und riechst die vielen Kräuter und Blumen – du hörst auf die Geräusche der Wiese – leise hörst du vom Wiesenrand her ein Gluckern und ein Rauschen – das muss ein Bach sein, denkst du und gehst los – und du findest wirklich einen kleinen Bach, der sich durch die Wiese in den Wald schlängelt – er sieht sauber und klar aus. Du kannst viele kleine Kieselsteine auf seinem Grund sehen – vielleicht ist ja die Quelle in der Nähe! – denkst du und machst dich auf den Weg.

Am Flussbett entlang kommst du durch einen Wald – du musst über umgestürzte Baumstämme klettern und zwischen Buschwerk und Brennnesseln hindurch – aber du gehst weiter.

Der schmale Pfad wird steiler, du musst dich anstrengen, um vorwärts zu kommen – manchmal musst du über Felsbrocken klettern.

Der Bach wird nun sehr schmal. Du musst bald an der Quelle sein. Jetzt musst du noch ein steiles Stück klettern – das ist ganz schön anstrengend, und du musst gut aufpassen, wo du hintrittst.

Johanna Nausch, Im Spiri-Walk aufwärts gehen – der Berg ruft! - Zusatzmaterialien

Der Bach ist jetzt ein schmales Rinnsal geworden – und plötzlich ist er verschwunden! Du siehst dir den Felsen genauer an – tatsächlich, da ist die Quelle! Ein klarer Wasserstrahl strömt langsam und stetig aus dem Felsen.

Das Wasser ist ganz klar und sauber – du merkst, wie durstig du bist – du beugst dich hinunter und fühlst dich wunderbar erfrischt, du kühlst deine Hände und Arme in dem kühlen Wasser.

Du setzt dich noch ein bisschen hin und ruhst dich neben der Quelle aus.

So wie an der Quelle, ist es auch bei Gott: Er gibt dir gutes, klares Wasser, alles, was du zum Leben brauchst.

Du bekommst wieder Kraft. Bei ihm bist du an einer guten Quelle.

Lass nun deinen Blick nochmals über die Umgebung gleiten und steh auf – es wird Zeit nach Hause zu gehen – Zeit für die Rückkehr.

Du schreitest nun den Weg wieder hinauf – der Sonne entgegen – sie empfängt dich mit ihren warmen Strahlen – du fühlst dich warm und geborgen – du gehst mit leichten beflügelten Schritten zu deinem Ausgangspunkt zurück.

Begib dich nun auf deine Heimreise – das Gefühl der Geborgenheit wird dich nun auf deiner Heimreise begleiten – fühle die Wärme der Sonne, die dich erfüllt – fühle dieses Gefühl der Freude – die Entspannung und die wohlige Wärme – nun kehre in Gedanken zurück aus deinem Bild – verabschiede dich – spüre den Atem ein und aus – heben und senken des Brustkorbes – ein und aus.

Nun kehre langsam mit geschlossenen Augen aus der Fantasiewelt zurück – fühle deine Füße – deine Arme – balle leicht deine Fäuste – gibt etwas Kraft hinein – bewege deine Füße – atme ganz tief ein und aus – streck Arme und Beine – räkle dich, wenn du magst – öffne nun die Augen, atme nochmals tief durch – du bist vollkommen zurück in der wachen Welt.

Text „Am Morgen steh ich fröhlich auf“ (Station 3)

(in Anlehnung an: Holterdorf, Ilona / Proßowsky, Petra (2010), Kleine Yoga-Rituale für jeden Tag. Mit einfachen Übungen den Schulalltag rhythmisieren, Mülheim an der Ruhr, 8-13)

Ich fühl mich stark, ich fühl mich fit.
Willst du das auch, dann mach jetzt mit.
 Schüttle deine Beine aus,
 wackle mit dem kleinen Bauch.
 Heb die Arme, lass sie runter,
ja das macht dich frisch und munter.
 Steh ganz still so wie ein Berg,
 ja das kann doch jeder Zwerg.
 Stehe wie ein Baum ganz fest,
 stell dir vor, du hältst ein Nest.
 Sammle Kraft und sammle Mut,
denn Kraft und Mut, die tun dir gut.

Text Handmeditation (Station 5)

(in Anlehnung an: Von Braunmühl, Susanne / Kuß, Britta (2014), Wer bin ich? Wer bist du? Unterrichtsmaterialien für die Grundschule, München, 42)

Schau dir mal deine Hände an.

Fünf Finger siehst du auf jeder Seite.

Mach eine Faust und öffne sie wieder.

Versuche, nur einen einzelnen Finger zu spüren und ganz leicht zu bewegen.

Zuerst den kleinen Finger,

dann den Ringfinger,

den Mittelfinger,

den Zeigefinger

und zum Schluss den Daumen.

Betrachte nun die Innenseite deiner Hand.

Darauf sind viele verschiedene Linien abgebildet.

Viele breite Linien und viele zarte Linien kannst du auf deiner Hand erkennen.

Nun wandere mit deinen Augen nochmal hoch zu deinen Fingern.

Schau dir deine Fingerspitzen genau an.

Siehst du das Muster dieser kleinen Linien?

Das ist dein Muster! Und nur deins!

Kein anderer auf der ganzen Welt hat dieses Muster.

Es ist so einzigartig, wie du einzigartig bist.

Es ist deine Hand, unverwechselbar.

Deine Hände können viel.

Mit deinen Händen kannst du schreiben, malen, basteln.

Mit deinen Händen kannst du Gegenstände, Menschen und Tiere berühren.

Mit deinen Händen kannst du erforschen, entdecken und experimentieren.

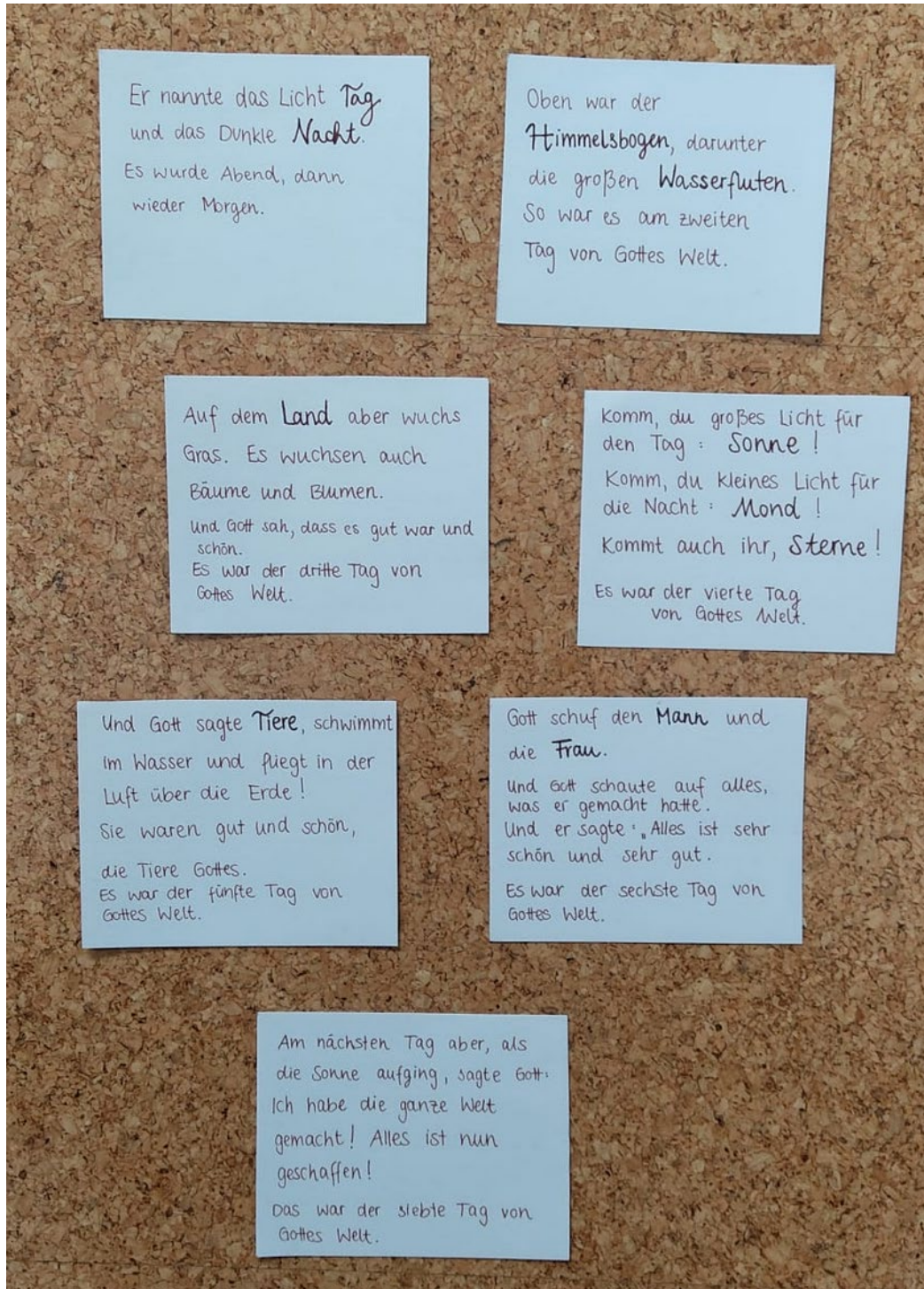
Es sind deine Hände! Und nur deine!

Einzigartig und unverwechselbar.

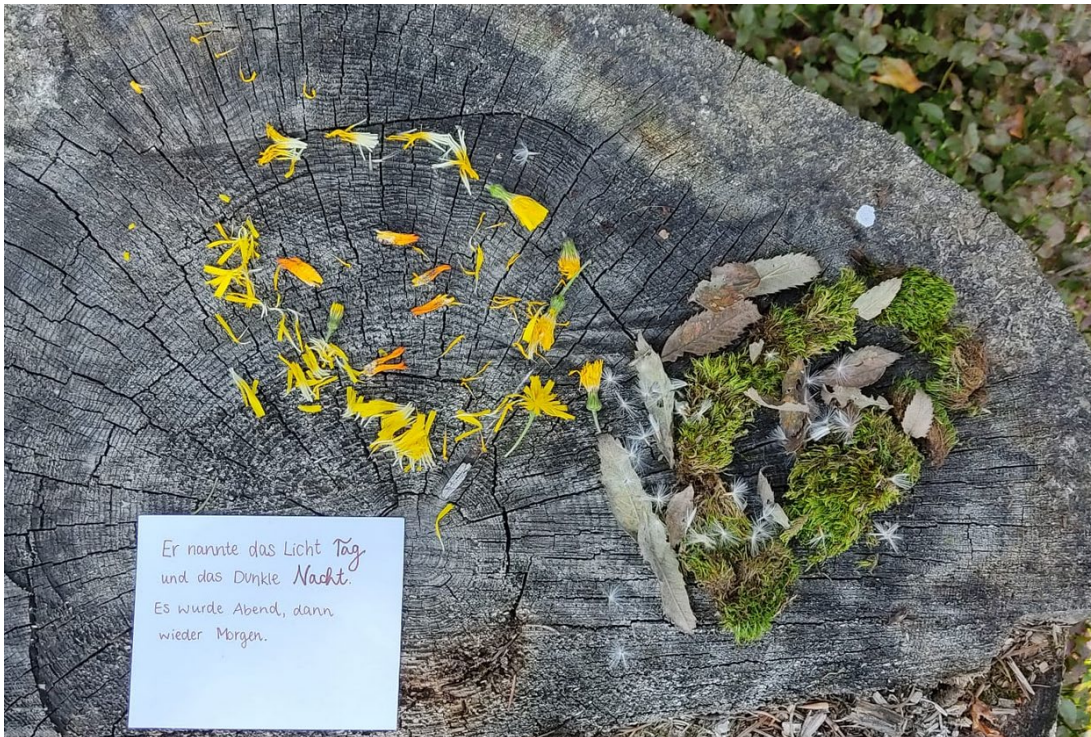
Reiseseegen (von Katja Süß): siehe <https://wir-sind-kirche.at/liturgische-texte/gott-segne-deinen-weg>

Bilder zum Land-Art-Projekt:

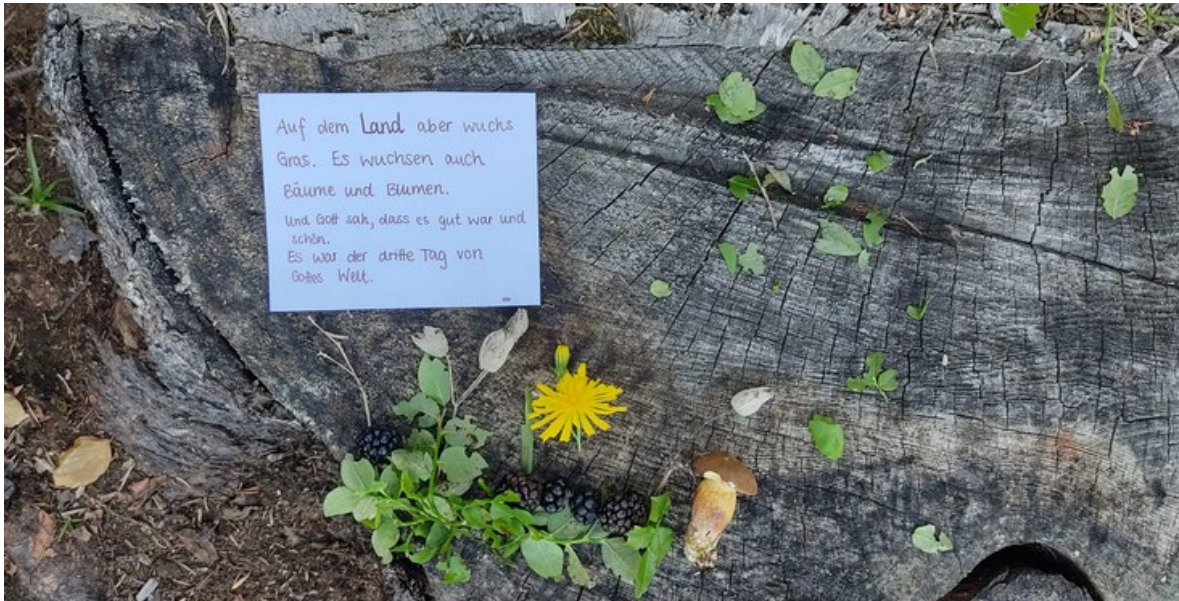
Land-Art – Zitate aus der Bibel



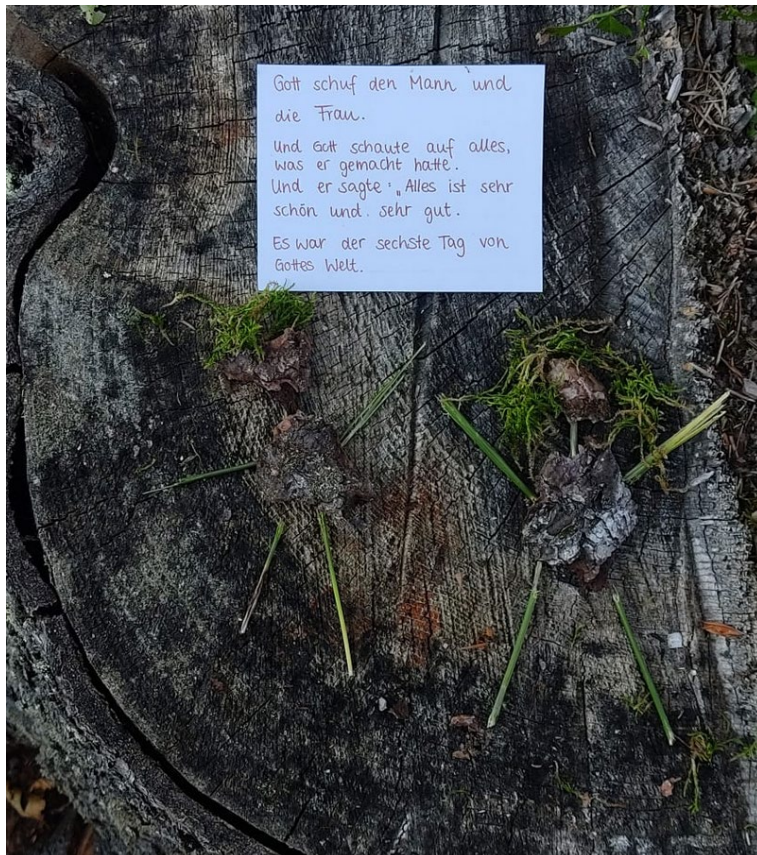
Johanna Nausch, Im Spiri-Walk aufwärts gehen – der Berg ruft! - Zusatzmaterialien



Johanna Nausch, Im Spiri-Walk aufwärts gehen – der Berg ruft! - Zusatzmaterialien



Johanna Nausch, Im Spiri-Walk aufwärts gehen – der Berg ruft! - Zusatzmaterialien



Johanna Nausch, Im Spiri-Walk aufwärts gehen – der Berg ruft! - Zusatzmaterialien

