



Baustein 3

Ideen für den Einstieg

Die folgenden Einheiten können sowohl einzeln als auch kombiniert verwendet werden.

Eine Einheit dauert jeweils 15–20 Minuten.

Alle Materialien, die für den Baustein 3 benötigt werden, finden Sie kostenlos zum Download unter <https://keine-ware.de/materialien/>

Bilder der Freiheit

Ziel:

► die Teilnehmer*innen werden sich beim Auswählen ‚ihres‘ Bildes bewusst, was sie unter Freiheit verstehen

und

► entdecken vertiefend im Austausch, welche verschiedenen Aspekte Freiheit hat.

Vorbereitung:

Stuhlkreis: In der Mitte liegen Bilder (Fotos, Zeichnungen) zum Thema Freiheit und Erlösung (Anzahl möglichst so viele wie Teilnehmende, besser einige mehr).



Diese und weitere Beispielbilder finden Sie unter <https://keine-ware.de/materialien/>

Ablauf

In der Mitte liegen Bilder (Fotos, Zeichnungen) zum Thema Freiheit und Erlösung (Anzahl möglichst so viele wie Teilnehmende, besser einige mehr; Beispiele s. Anhang)

Die Teilnehmer*innen sehen sich die Bilder in Ruhe an und wählen eins aus, das ihrer eigenen Vorstellung bzw. Sehnsucht nach Freiheit am nächsten kommt.

In der Runde (je nach Teilnehmer*innen-Zahl die Gesamtgruppe oder Kleingruppen) erzählt jede und jeder, weshalb dieses Bild für sie etwas mit Freiheit zu tun hat, unter der Fragestellung:

AUSTAUSCH

Was verbinde ich mit Freiheit?

**Freiheit und Erlösung haben miteinander zu tun,
passen zusammen und unterscheiden sich ...**

Körperübung

Ziel:

- ▶ Die Körperübung lädt dazu ein, sich der persönlichen Erfahrungen und Empfindungen bewusst zu werden.

Ablauf:

A Anleitung durch Moderator/in

1. Im Kreis aufstellen (genug Platz lassen, dass sich jede/r mit ausgestreckten Armen bewegen kann)
 2. Augen schließen (wer möchte)
 3. An eine Situation denken, in der die Teilnehmer*innen sich niedergedrückt, gefangen und eingeengt gefühlt haben
 4. Dafür einen Ausdruck mit dem Körper finden. Z. B. zusammenkauern, mit den Armen umschlingen etc.
 5. In dieser Haltung bleiben, Verspannung/ Einengung wahrnehmen.
 6. Langsam die Haltung lösen, Arme lockern, Kopf heben, aufstehen
 7. Diesem Gefühl nachspüren
 8. Der (gewonnenen) Freiheit Ausdruck geben, sich bewegen, mit den Armen schwingen, tanzen ...
- ▶ Die Übung kann bei Einzelnen starke Emotionen hervorrufen, deshalb darauf hinweisen, dass man jederzeit abbrechen kann

AUSTAUSCH

Vorbereitung:

Stuhlkreis: Sehen Sie sich das Video »Körperübung« an um die Übung anleiten zu können oder stellen Sie das Video »Körperübung« zur Verfügung.

Download unter <https://keine-ware.de/materialien/>

B Übung in der Kleingruppe

Alternativ können je 2 Personen „gefangen sein“ und „befreit werden“. Situation miteinander darstellen.

Erst ist die eine Person in der niedergedrückten Situation und die andere befreit sie vorsichtig, pantomimisch, und dann umgekehrt. Anschließend tauschen sich die beiden aus.



Virtuelle Umsetzung



Im Video wird die Übung angeleitet und erklärt.

Sie finden das Video unter: <https://keine-ware.de/materialien/>

Falls Sie virtuell an der Übung teilnehmen, suchen Sie sich einen Platz in der Nähe des PCs, sodass Sie die Anleitung hören können, aber auch genug Bewegungsfreiheit haben, um die Gesten zu vollziehen.

AUSTAUSCH

- Wie hat es sich angefühlt? Wie ging es mir dabei? Was ist mir aufgefallen? Wie hat mein Körper sich angefühlt bzw. reagiert?
- An welche Situation(en) in meinem Leben hat mich die Übung erinnert bzw. welche Erfahrung habe ich ausgedrückt? Was hat mir damals hin zu Freiheit und Veränderung geholfen?

Worte der Erlösung

Ziel

- ▶ Die Teilnehmer*innen werden sich beim Auswählen ‚ihres‘ Wortes bewusst, was sie unter Erlösung verstehen und entdecken vertiefend im Austausch, welche verschiedenen Aspekte Erlösung hat.

Vorbereitung:

- ▶ Schneiden Sie die Zitat-Vorlagen aus und legen Sie sie für die Teilnehmer*innen offen aus.

Ablauf

Es liegen Zitate in der Mitte, jede/r wählt sich eins aus.

In der Kleingruppe erklären die Teilnehmenden einander, was sie an ihrem Wort anspricht, berührt oder ärgert und / oder

in der Kleingruppe ergänzen sie den Satzanfang mit drei verschiedenen Definitionen:

Erlösung (Freiheit) ist ...

Erlösung (Freiheit) ist, wenn ...

Erlösung (Freiheit) ist, wie ...

AUSTAUSCH

Ergebnisse gemeinsam ansehen, Gespräch

Meditation und Körpergebet

Ziel

An einer biblischen Gestalt Erlösung und Befreiung wahrnehmen und sich in körperlich-meditativer Weise aneignen.

Beide Teile können kombiniert oder eigenständig durchgeführt werden.

Ablauf:



► Meditation: Das Bild der „Gekrümmten Frau“ wird zur Verfügung gestellt, die Teilnehmer*innen bekommen Zeit, es wahrzunehmen

► Den Text erzählen oder lesen (Lukas 13, 10-13, siehe nächste Seite)

oder / und

► Körpergebet: Sehen Sie sich das Erklärvideo an, um das Gebet anleiten zu können.

Die Gesten beim ersten Mal mit ansagen.

Es ist gut, das Gebet mehrere Male durchzuführen ...

Körpergebet:

Mit gestreckten Armen (Hände sind nebeneinander) den Kopf und den ganzen Körper nach unten beugen. Ich verweile einen Moment in dieser Haltung und spüre dem Gefühl des Gebeugtseins nach. Dann richte ich mich langsam auf, d. h. ich führe die Hände langsam nach oben, vor dem Bauch forme ich die Hände zu einer Schale, ich führe die Hände nach oben bis über den Kopf, dort die Schalenhaltung auflösen und die Arme über die Seiten nach unten führen.

* Ich führe die Bewegung mehrfach in meinem eigenen Rhythmus aus, evtl. die Augen geschlossen halten.

* Ich spreche dazu:

Hier bin ich, Gott, vor dir, so wie ich bin.

(Ich stehe aufrecht, meine Hände nach vorne geöffnet)

Du kennst mich bis in die Tiefen meines Seins.

(Ich führe die Hände nach unten und beuge mich)

Du richtest mich auf. (Ich richte mich langsam auf)

Deine Lebenskraft fließt in mir. (Vor dem Bauch forme ich die Hände zu einer Schale) Du gibst mir Ansehen.

(Ich erhebe die Hände vor mein Gesicht wie einen Spiegel)

Mein Leib und Seele loben dich.

(Ich strecke die Arme mit geöffneten Händen nach oben)

Jetzt und allezeit. (Die Hände seitlich langsam nach unten sinken lassen)

* Ich spüre der Bewegung (der äußeren und inneren) nach.



Virtuelle Umsetzung



Im Video wird die Übung angeleitet und erklärt.

Video unter <https://keine-ware.de/materialien/>

Falls Sie virtuell an der Übung teilnehmen, suchen Sie sich einen Platz in der Nähe des PCs, sodass Sie die Anleitung hören können, aber auch genug Bewegungsfreiheit haben, um die Gesten zu vollziehen.



Die Heilung einer verkrümmten Frau am Sabbat

Lukas 13, 10-13

10 Und Jesus lehrte in einer Synagoge am Sabbat.

11 Und siehe, eine Frau war da, die hatte seit achtzehn Jahren einen Geist, der sie krank machte; und sie war verkrümmt und konnte sich nicht mehr aufrichten.

12 Als aber Jesus sie sah, rief er sie zu sich und sprach zu ihr: Frau, du bist erlöst von deiner Krankheit!

13 Und legte die Hände auf sie; und sogleich richtete sie sich auf und pries Gott.

Bild: Marion Leineweber / <https://leineweberdesign.wordpress.com/>