

*Ich bin der Ich-bin-Da.
(Exodus 3,14)*

*Wirklich, Gott ist an diesem Ort
und ich wusste es nicht.
(Genesis 28,16)*



ICH BIN DA 2
Still werden, Halt finden, gelassen leben.

Kontemplative Exerzitien im Alltag

Wir brauchen für die Beziehung zu Gott nichts zu leisten, nichts zu denken, nichts zu sprechen. Wir können einfach das Hier und Jetzt wahrnehmen – im Vertrauen, dass es von der göttlichen Gegenwart schon durchdrungen ist.

Jesus sagt: Das Reich Gottes ist schon mitten unter euch (vgl. Lukasevangelium 17,21). Und: Wie keimender Samen in der Erde wächst es von selbst (vgl. Markusevangelium 4,26-29) – abgesehen von etwas Gießen.

Sie dürfen allen Druck, zu leisten, zu kontrollieren und zu bewerten, loslassen. Sorgen und Ängste können Sie für den Moment zur Seite legen. Sie dürfen sich getragen und gehalten fühlen von Gottes liebender Gegenwart. Vertrauen Sie auf das Wirken seines Geistes!

(aus dem Begleitheft)

Hinweise für Gruppenleiter

Das Kartenset ‚Ich bin da‘ bietet die Möglichkeit, einen vierwöchigen Weg der Exerzitien im Alltag mit einer Gruppe zu gehen. Für die Gestaltung der Gruppentreffen finden Sie im Folgenden Vorschläge und Hinweise. Bei Fragen können Sie sich gerne an uns wenden.

Stephan Trescher

Fachstelle für Pastorale Bildung und Begleitung Stapelfeld
strescher@ka-fachstelle.de
0170 5666993

Annette Höing

Fachstelle Liturgie und Katechese im BGV Münster
hoeing@bistum-muenster.de
01728352691

Inhalt

Gruppentreffen: Ziele und Voraussetzungen	2
Vorschlag für eine Reihe von fünf Gruppentreffen	3
1. Treffen: Einführung in die Kontemplativen Alltagsexerzitien und die erste Woche	3
2. Treffen: Rückschau auf die erste Woche – Einstieg in die zweite Woche	7
3. Treffen: Rückschau auf die zweite Woche – Einstieg in die dritte Woche	10
4. Treffen: Rückschau auf die dritte Woche – Einstieg in die vierte Woche	11
5. Treffen: Rückschau auf die vierte Woche – Rückschau auf die Exerzitien und Ausblick	12
Hinweise zum Anleiten von Meditationsübungen	13
Umgang mit dem Körper, mit Gedanken, Gefühlen und Schmerzen beim Meditieren	16
Hilfen, sich die Zeit zum Meditieren tatsächlich zu nehmen	19
Anleitung Kleingruppen-Austausch.....	21

Gruppentreffen: Ziele und Voraussetzungen

Die Teilnehmenden erhalten durch Gruppentreffen die Möglichkeit,

- in die Themen und Übungsformen der Exerzitien eingeführt zu werden, Fragen zu stellen und Hilfestellung zu erhalten,
- Erfahrungen auf dem Weg auszudrücken, durch Erfahrungen anderer inspiriert zu werden und sich auszutauschen,
- sich im gemeinsamen Unterwegssein von einer Gruppe tragen, motivieren und bestärken zu lassen,
- in Gemeinschaft zu meditieren und zu beten.

Voraussetzung dafür ist, dass bei den Treffen Gemeinschaftserleben, persönlicher Kontakt und Vertrauen entstehen. Eine konstante, durchgehende Gruppe ist dafür wichtig. In der Kursausschreibung sollte deshalb darauf hingewiesen werden, dass zum gemeinschaftlichen Exerzitienweg die Teilnahme an allen Treffen gehört. Damit sich Interessierte nachhaltig entscheiden können, braucht es eine möglichst klare Beschreibung, auf was sie sich einlassen (vier Wochen lang täglich etwa eine halbe Stunde Übungszeit zu Hause, Übungen aus dem Bereich Achtsamkeit u. Kontemplation, fünf Gruppentreffen mit persönlichem Austausch). Hilfreich kann es sein, die Anmeldung mit einem Vorgespräch zu verbinden oder zu einem Informationstreffen im Vorfeld einzuladen. Dafür hat es sich bewährt, den Interessierten neben den Informationen zum Kurs auch erste Erfahrungen mit Meditationsübungen zu ermöglichen.

Im Folgenden wird eine Reihe von fünf Gruppentreffen ohne eigenes Informationstreffen im Voraus vorgeschlagen. Die Einführung in den Kurs insgesamt erfolgt zusammen mit der Einführung in die erste Woche. Vier weitere Treffen finden am Ende jeder Übungswoche statt, das letzte zugleich mit einer Rückschau auf die Exerzitien insgesamt. Der Vorschlag versteht sich als Anregung und kann entsprechend den Bedürfnissen und Voraussetzungen der Teilnehmenden sowie nach den eigenen Erfahrungen, Ideen und Bedürfnissen modifiziert werden. Auch andere Übungen aus den Karten eignen sich für das gemeinsame Meditieren bei den Gruppentreffen.

Vorschlag für eine Reihe von fünf Gruppentreffen

1. Treffen: Einführung in die Kontemplativen Alltagsexerzitien und die erste Woche

Begrüßung

Meditativer Einstieg:

- evtl. meditative Hintergrundmusik einschalten
- Einladung, sich zurückzulehnen und bequem hinzusetzen
- Einen Impulstext langsam vorlesen (z.B. den oben auf S. 1 zitierten Text „Wir brauchen für die Beziehung zu Gott nichts zu leisten ...“ oder einen anderen passenden kurzen Text aus dem Begleitheft; geeignet ist auch der weit verbreitete Impulstext ‚Werde still und finde heim zu dir selbst ...‘ von Christa Spilling-Nöker – einfach in eine Suchmaschine eingeben)
- „Wir nehmen ein paar tiefe Atemzüge und verweilen eine Minute in der Stille.“
- Text noch einmal vorlesen

Kurzer Überblick über den Ablauf des Treffens

Vorstellung der Kursleiter (Vom persönlichen Zugang zum Kurs zu erzählen, hilft den Teilnehmenden, sich zu öffnen.)

Vorstellungsrunde der Teilnehmenden (Name, Motivation zur Teilnahme, Erwartungen und Befürchtungen) (evtl. in Verbindung mit einem Kerzenritual: In der Mitte steht eine große brennende Kerze. Nach der Selbstvorstellung darf jede/r Teilnehmende ein Teelicht an der großen Kerze entzünden und neben sie in die Mitte stellen.)

Klären der Anrede (evtl. Einladung, zur Du-Form überzugehen; das ist für Übungsanleitungen ohnehin angebracht)

Einführung in den Übungsweg:

- Hinführung zu Thema und Ziel der Exerzitien: ‚Ich bin da‘ – achtsam leben im Hier und Jetzt, wie wohltuend und heilsam das sein kann (vgl. Hinführung im Begleitheft) (dabei möglichst an eigene Erfahrungen und an Gesagtes aus der Vorstellungsrunde anknüpfen)
- Kurzer Zweierausaustausch mit der Sitznachbarin zur Frage: Wo erlebe ich solche Momente, in denen ich achtsam im Hier und Jetzt bin, im Flow ...?
- Zur spirituellen Bedeutung des Daseins in der Gegenwart, zum ‚Ich bin da‘ Gottes (vgl. Hinweise im Begleitheft).
- Austeilen der Kartensets
- Vorstellung des Übungswegs, Überblick über die Themen u. Ziele der vier Wochen und wie sie aufeinander aufbauen (vgl. Begleitheft.)
- Bedeutung des Übens zu Hause für den Erfahrungsweg (jeden Tag etwa eine halbe Stunde), Verwendung der Übungskarten (vgl. ‚Praktische Hinweise‘ – ‚21 Karten für vier Wochen‘ im Begleitheft)
- Verwendung der Karten ‚Einstieg‘ und ‚Rückschau‘ bei den Gruppentreffen; Sinn und Ziel der Gruppentreffen (s.o.); Ablauf der Gruppentreffen; Hinweis, dass die Karten zu den Gruppentreffen immer mitgebracht werden sollen
- evtl. Angebot von Einzelbegleitungsgesprächen
- Klären von Fragen

Pause

Körperübung zum Ankommen in der Wahrnehmung (die im Folgenden beschriebene oder eine andere passende Körperübung; zu Beginn evtl. die Anrede erklären: „Achtsamkeitsübungen werden in der Regel in Du-Form angeleitet. Das erleichtert das Hineinfinden in die Übung.“)

- „Wir stehen und können uns dehnen und strecken. Du kannst die Bewegungen durchführen, zu denen dein Körper gerade ein Bedürfnis hat. Nimm dabei ein paar tiefe Atemzüge.
- Für alle Übungen bitte ich dich, dass du dabei gut auf dich selbst Acht gibst. Wenn es dir an einer Stelle nicht möglich ist, mitzumachen, kannst du jederzeit aussteigen und einfach zuschauen.
- Falls du eine Brille hast, lege sie am besten zur Seite. ... Dann komm ins ruhige Stehen, die Füße etwa in Schulterbreite. Fest im Boden verwurzelt, aufrecht in die Höhe wachsend. ... Schließe die Augen und nimm für einen Moment die Geräusche im Raum wahr. ... Dann lausche in deinen Körper hinein. Wie fühlt sich dein Körper an? ... Mit welcher Stimmung bist du da?
- Wir beginnen gleich den Körper abzuklopfen. Das belebt und bringt in eine gute Körperwahrnehmung. Die Hände sind zu Beginn an den Seiten der Hüften und klopfen dann gleichzeitig auf den Außenseiten die Beine nach unten mit der flachen Hand ab. Die Füße nicht vergessen. Und an der Innenseite nach oben. Das Ganze drei Mal. Sei ganz mit der Wahrnehmung bei der Stelle, die du gerade berührst. Und spür, ob du das Klopfen gerade lieber kraftvoller oder sanfter magst.
- Dann das Gesäß ... dann den Bauch ... und mit besonderer Vorsicht im Bereich der Niere und des unteren Rückens. Wenn es dir lieber ist, kannst du den Nierenbereich auch nur reiben. ... Dann klopfe deine Brust ab. Schau, dass du die Haut überall einmal berührst.
- Jetzt mit der rechten Hand die linke Schulter. ... Dann an der Oberseite des linken Arms bis zur Hand. Und an der Unterseite zurück. Drei Mal. ... Dann die rechte Schulter. ... Den rechten Arm. Drei Mal.
- Mit den Fingerkuppen den Nacken abklopfen ... den Hinterkopf ... den Kopf an der Seite ... den Scheitel ... die Stirn ... um die Augen herum ... die Wangen ... um den Mund herum ... den Kiefer ... und den Hals.
- Massiere dann deine Ohren und die Ohrläppchen. Du kannst sie kneten, austreichen oder langziehen. Vielleicht kannst du spüren, wie das Massieren der Ohren wohltuend auch auf den Rest des Körpers wirkt. ... Nimm dann die Ohren zwischen Zeige- und Mittelfinger und reibe mit ihnen entlang der Schläfen auf und ab.
- Streiche dann dein Gesicht aus. Im Ausatmen mit den ganzen Handflächen vom Scheitel bis zum Kinn. Drei Mal.
- Streiche dann den linken Arm ein paar Mal kräftig aus. ... Dann den rechten.
- Streiche dann die einzelnen Finger aus, indem du sie zwischen Daumen und Zeigefinger nimmst.
- Dann streiche den ganzen Körper an der Vorderseite vom Scheitel bis zu den Zehen aus. Drei Mal im Ausatmen austreichen. ... Dann die Rückseite drei Mal.
- Stehe dann wieder ruhig und aufrecht, die Füße in Schulterbreite. Fest im Boden verwurzelt ... aufrecht in die Höhe wachsend. ... Schließe die Augen. Und nimm dich im Stehen wahr ... in den Fußsohlen. Wie haben sie Bodenkontakt? ... Wandere von den Füßen mit der Wahrnehmung die Beine nach oben ... zum Becken ... zum Kreuzbein ... die Wirbelsäule nach oben ... die Schultern und Arme ... Nacken und Kopf. ... Spüre den ganzen Körper. Wie fühlt er sich jetzt an? ... Nimmst du einen Unterschied zum Beginn wahr? ... Spüre den Atem. ... Mit welcher Stimmung bist du jetzt da?
- Wir schließen mit einer Verneigung. Ich verneige mich, vor Gott, vor dem Göttlichen im Anderen und vor dem Göttlichen in mir selbst.“

Einstieg in die erste Woche: Lesen der Einstiegskarte ‚Ich bin da. In Bewegung und Loslassen‘ (reihum, jeder einen Satz)

Angeleitete Übung ‚Meinem Körper Gutes tun‘ (Woche 1, Tag 3 u. 4)

- gemeinsames Eröffnungsritual (z.B. Verneigen o. Kreuzzeichen)
- eine Klangschale anschlagen - Vorlesen des Impulstextes - „Ich lasse den Text eine Minute wirken. Was löst er in mir aus an Gefühlen, Körperreaktionen, Bedürfnissen, Erinnerungen, Bildern ...?“ – nochmal vorlesen – 1 Minute Stille – Klangschale
- Übung anleiten (oder das Audio vorspielen). Wichtig am Anfang ist, das Hineinfinden in eine gute Körperhaltung bewusst anzuleiten und später auch kurze Hinweise zu geben zum Umgang mit Gedanken. Selbst anzuleiten, kann mehr auf die Übenden eingehen, eine Verbindung und eine Atmosphäre erzeugen, als dies ein Audio kann. Orientierungen für die Anleitung der Meditation geben die Übungskarte, das begleitenden Audio, die praktischen Hinweise im Begleitheft und die untenstehenden Hinweise zum Anleiten von Meditationsübungen. Beenden mit Klangschale.
- gemeinsames Abschlussritual

Angeleiteter Zweieraustausch:

- „Wir nehmen uns jetzt Zeit, uns gegenseitig zu erzählen, was wir bei den Übungen erlebt haben. In Zweiergruppen, mit dem Sitznachbarn – der Person auf der anderen Seite als beim Zweieraustausch vor der Pause. Stellt die Stühle so, dass ihr euch gegenüber sitzt, evtl. leicht schräg. Wir gestalten den Austausch selbst als eine Achtsamkeitsübung – in mehreren Schritten, die ich nacheinander anleite.“
- „Nimm dir zunächst einen Moment, dein Gegenüber in Stille wahrzunehmen. Was fällt dir auf? ... Was strahlt er oder sie für dich aus? ... Dein Gegenüber ist ein Kind Gottes. Öffne dich für die Gegenwart Gottes im Anderen...“
- „Jetzt schließe für einen Moment die Augen und lass nachklingen, was du erlebt hast: bei der Körperübung nach der Pause ... beim Hören des Impulstextes zum Einstieg in die erste Woche ... bei der Körperübung ... Wenn du magst, kannst du für einen Moment mit Gott ins Gespräch eintreten über das, was du erlebt hast. ... Und schau kurz für dich, was vom Erlebten du deinem Gegenüber erzählen möchtest. ... Öffne jetzt deine Augen.“
- „Jetzt erzählt die eine Person und die andere hört zu – mit zwei Dritteln der Wahrnehmung aufmerksam beim anderen, mit einem Drittel spürt sie bei sich, was das Erzählte in ihr auslöst. Für zwei Minuten, dann gebe ich einen Ton mit der Klangschale und ihr wechselt. Vereinbart, wer beginnt. (Klangschalenton zu Beginn und nach zwei Minuten) Nun wechselt. Die andere Person erzählt. Und die andere hört aufmerksam zu und nimmt wahr, was das Erzählte in ihr auslöst an Körperempfindungen, Gefühlen, Fragen, Gedanken. (Klangschalenton zu Beginn und nach zwei Minuten).“
- „Nun nehmt Euch ein Minute Stille um das Erzählen und Hören nachklingen zu lassen. Wenn du magst, kannst du die Augen schließen. ... Ist dir im Erzählen oder Hören etwas von der Gegenwart Gottes aufgeleuchtet? ... (Klangschalenton am Ende)“
- „Nun habt ihr Zeit, Euch mitzuteilen, was das Erzählen des Anderen ausgelöst hat und dann darüber in ein Gespräch einzutreten. ... Kommt langsam zum Ende. ... (Klangschalenton)“
- „Setzt euch wieder so, dass wir einen großen Kreis bilden.“

Nachklang im Plenum:

- „Gespräch kann selbst eine Form der Meditation und des Gebets sein. Um das zu unterstützen, werden wir auch den Austausch bei den nächsten Treffen bewusst gestalten. Für den Austausch über die Erfahrungen, die jeder während der Woche macht, werden wir Kleingruppen bilden. Und dort wird der Austausch ähnlich wie gerade eben als Anhörrunde und dann Resonanzrunde gestaltet werden.“
- „Sind bei euch Fragen zur Meditation aufgetaucht, über die wir im Plenum sprechen sollten?“

Hinweise zur Gestaltung der Meditationszeit zu Hause (gemeinsames Lesen und Besprechen der Praktischen Hinweise im Begleitheft):

- Reihum lesen der Abschnitte ‚Zeit‘, ‚Ort‘ u. ‚Körperhaltung‘. Jeweils Raum für Fragen und Besprechung lassen. Den Teilnehmenden empfehlen, sich am ersten Tag erst einmal Zeit zu nehmen, um sich einen guten Ort zu suchen, ihn einzurichten und abzuwägen, was eine passende Zeit sein kann. Hilfreich ist auch, sich für den Einstieg eine Körperübung zu suchen. Körperübungen in Bewegung helfen, herunterzukommen aus dem Alltagstrubel. Sie helfen, in der Wahrnehmung anzukommen. Der Körper ist die Basis des Meditierens (vgl. Einstiegstext zur ersten Woche).
- ‚Innere Ausrichtung‘... Zur Haltung der Erwartungsfreiheit s. auch den Abschnitt ‚Sich selbst, anderen und Gott Zeit schenken‘ in der Hinführung. Um sich zu dieser Haltung bewusst einzuladen, kann es hilfreich sein, am Anfang der Meditationszeit zu Hause einen Blick in diese Texte zu werfen.
- ‚Anfangsritual‘, ‚Einstieg mit dem Impulstext‘ ... Darauf hinweisen, dass der Fokus dieser Exerzitien nicht auf dem Betrachten von Texten, sondern auf Achtsamkeitsübungen liegt.
- ‚Übung‘... Vgl. dazu den Abschnitt ‚Übungsreihenfolge frei wählen‘ in der Hinführung. Man kann eine Übung auch öfter als zweimal machen oder die Reihenfolge ändern. Für das gemeinsame Unterwegssein und den Austausch ist es aber gut, bei einer Woche zu bleiben.
- ‚Anleitung über Audios‘ ... Besonders für Anfänger ist dieser Zugang zu empfehlen. In den Audios wird nur die Übung auf der Kartenrückseite angeleitet. Den Beginn der Meditationszeit gestaltet jeder selbständig: mit einer Körperübung (evtl.), dem Einfinden in die Sitzhaltung und die innere Ausrichtung, dem Anfangsritual sowie dem Einstieg mit dem Impulstext. Ebenso den Ausklang.
- ‚Umgang mit Gedanken‘... Sich für dieses Thema an der Stelle zumindest kurz Zeit nehmen - und später immer wieder, wenn entsprechende Fragen kommen. Auch bei künftigen Treffen noch einmal gezielt fragen, wie es mit dem Wahrnehmen und den Gedanken geht (z.B. im Plenum vor der Pause). Da es sich hierbei um Themen beim Meditieren handelt, die jeden früher oder später beschäftigen, finden Sie hierzu unten ausführlichere ‚Hinweise zum Umgang mit Gedanken, Gefühlen und Schmerzen‘. Zum Umgang mit Gefühlen vgl. auch Woche 2.
- ‚Erlebtes ausdrücken‘ ... Hier auch die Möglichkeit, mit Gott in ein Gespräch einzutreten. Dem eigenen Bedürfnis nachgehen, der eine schreibt gerne, der andere malt lieber. ... Gemaltes gerne mitbringen für den Kleingruppenaustausch, auch kurze Passagen aus dem Geschriebenen.
- ‚Abschlussritual‘, ‚Impuls für danach‘ ... Hierbei geht es um die Verbindung mit dem Alltag (vgl. auch Woche 4). Kontemplation ist nicht nur eine Übung, sondern eine Haltung, die das ganze Leben durchdringt.
- Fragen?

Abschluss-Gebärde:

- „Ich lade euch zum Abschluss zu einem Gebärdengebet ein. Wir stehen auf.
- Die Füße stehen in Schulterbreite. Nimm den Kontakt zum Boden wahr. ... Die Erde trägt dich ... und lässt dich aufrecht in die Höhe wachsen. ... Im Ausatmen darfst du das, was in dir an Anspannung ist, in den Boden abfließen lassen. ... Im Einatmen darfst du dich mit neuer Kraft füllen und aufrichten lassen. ...
- Lass nun deine Hände vor deinem Unterbauch eine Schale formen, die Handflächen nach oben. ... Die Augen kannst du schließen und ganz bei dir ankommen. ... Nimm einen Moment deine Hände wahr ... und den Schalenraum vor deinen Handflächen. ... Die Hände sind zu einer Schale geöffnet. Sammle in diese Schale, was du heute erlebt hast. Lass in deinen Händen noch einmal gesammelt da sein, was der heutige Tag dir gegeben hat. ... Mit allem, was war, kannst du dich in die Gegenwart Gottes stellen und es ihm hinhalten. ... Vielleicht kommt dir ein Dank, oder eine Bitte, oder sonst etwas, das du ihm sagen möchtest. ...

- Unsere Hände sind als Schale geöffnet für Gottes Segen. Öffnen wir uns selbst, wir sind selbst wie eine Schale, die den Segen empfängt, der von Gottes Gegenwart ausgeht. ... Gott lasse seine Kraft, seine Liebe, seinen Frieden zu uns fließen ... er segne, was war ... er segne, was ist ... er segne, was kommen wird ...
- Öffnen wir unsere Augen ... und erheben unsere Hände vor die Brust, die Handfläche weisen zum Segnen nach vorn ... Lassen wir Gottes Segen zu jedem Einzelnen in der Gruppe fließen, indem wir uns jedem nacheinander kurz zuwenden ... (Zeit lassen, damit jeder einmal mit seiner Aufmerksamkeit die Runde machen kann) ... Gott segne dich und behüte dich, er lasse sein Angesicht leuchten über dir und sei dir gnädig, er erhebe sein Angesicht auf dich und gebe dir seinen Frieden (Numeri 6, 24-26). Es segne uns der Vater, der Sohn und der Heilige Geist (währenddessen ein Kreuzzeichen auf Stirn, Brust und Schultern).“ – „Amen.“

Verabschiedung

2. Treffen: Rückschau auf die erste Woche – Einstieg in die zweite Woche

Begrüßung und kurzer Überblick über den Ablauf

Körperübung zum Einstieg: ‚Beten mit dem Körper‘ (Woche 1, Tag 5 und 6)

- Übung anleiten oder Audio vorspielen
- Die stille Zeit zum Nachwirken abkürzen: „Du bist eingeladen, im Stehen noch kurz zurückzuschauen: Was habe ich erlebt? Wie ist es mir ergangen? Wie fühlt es sich an, so zu mit dem Körper zu beten“
- Wenn du magst, kannst du nun auch mit Worten den Kontakt zu Gott aufnehmen und in ein Gespräch mit ihm eintreten.“ – 1 Minute Stille – Klangschale

Bildung von Austausch-Gruppen:

- Hinweis auf die Bedeutung der Kleingruppen: Um eine Möglichkeit zu haben, die gemachten Erfahrungen auszudrücken und durch die Erfahrungen der anderen bereichert zu werden, findet bei jedem Treffen ein Austausch statt. Zuerst eine Zeit der persönlichen Rückschau (mit der Karte ‚Rückschau‘), dann der Austausch, und zwar in Kleingruppen. So hat jeder mehr Redezeit. Und hier ist es leichter, dass Vertrauen und Offenheit wachsen. Die Kleingruppen können konstant über alle fünf Treffen bleiben oder sich bei jedem Treffen neu bilden. Beides hat Vor- und Nachteile.
- Damit sich nicht nur diejenigen zusammenfinden, die sich ohnehin schon kennen, empfiehlt sich eine Gruppenbildung per Abzählen oder per Los. Abfragen, ob diese Methode für alle in Ordnung ist. Falls nicht, sollen sich die Teilnehmenden selbständig zusammenfinden. Sonst Gruppenbildung eben durch Abzählen oder per Los (z.B. mit Postkarten, die in eine Anzahl Teile entsprechend der Gruppengröße zerschnitten sind). Gruppengröße: 4-5 Personen. Die Gruppen sollten möglichst gleich groß sein, damit sie ähnlich lange für den Austausch benötigen.
- „Können die Gruppen so bestehen bleiben? Ist es jemandem wichtig, noch zu wechseln? Er muss dafür keinen Grund benennen.“ Falls ja: „Ist jemand anderes bereit zu tauschen?“...

Einführung in den Kleingruppen-Austausch:

- Zuhören ist ein Dienst für den Anderen. Der Mensch braucht es, sich auszudrücken. Dadurch wird ihm manches klarer. Dadurch kann er das Erlebte in Beziehung bringen und Verständnis und Mitgefühl finden. Im achtsamen Zuhören, in diesem Dienst, ereignet sich so etwas vom Geist Gottes. Austausch kann selbst eine Form von Meditation und Gebet sein. Damit sich für jeden ein Raum des Zuhörens öffnen kann, wird der Austausch als Anhörrunde gestaltet.

- Der Geist Gottes ist im Austausch auch dadurch präsent, dass wir einander Zeugnis geben. Ich kann zuhören mit dem Bewusstsein: Der andere gibt mir ein Zeugnis seiner Erfahrung, ein Geschenk, das eine Inspiration und Bereicherung für mich enthalten kann. Gottes Geist ist in jedem Menschen präsent, wirkt in ihm, drückt sich durch ihn aus, wirkt durch ihn. Ich frage mich beim Zuhören: Was löst das Gesagte in mir aus? Wo berührt mich etwas? Wie spricht Gott durch den Anderen zu mir, wirkt an mir? Da auch diese Erfahrung ausgedrückt werden will, schließt sich an die erste Anhörrunde eine zweite an – eine Resonanzrunde.
- Um dieses gegenseitige Zuhören und Sich-Bereichern zu unterstützen, wird der Austausch gestaltet. Zunächst als Anhörrunde: Jede Person hat eine bestimmte Zeit zu erzählen: fünf Minuten. Sie muss sie nicht nutzen, kann aber. Die anderen sagen nichts, hören zu und nehmen wahr, was das Gesagte in ihnen auslöst. Auch danach reagieren die anderen nicht direkt auf das Erzählte, sondern es hat einfach die nächste Person Zeit, von ihren Erfahrungen zu erzählen. Damit alle drankommen, gibt es ein Zeitlimit. Ein Zeitwächter gibt ein Zeichen, wenn die Redezeit von jemandem zu Ende geht. Diese Form ist anders als unsere gewöhnlichen Gespräche und deshalb für manche ungewohnt. Sie bietet aber dem Sprechenden die Möglichkeit, sich wirklich auszusprechen. Und der Hörende hat die Möglichkeit, weniger bei dem zu sein, was er selbst dazu sagen möchte, sondern im Zuhören wirklich anzukommen, sich einzufühlen, zu spüren, was das Gehörte in ihm auslöst, was ihn inspiriert und wie Gott durch den Anderen spricht. Für die Mitteilung dessen ist dann in einer zweiten Runde Raum. Auch in dieser Runde ist es wichtig, weiter von sich zu sprechen, in Ich-Form, nicht über den anderen. Es geht nicht um eine Bewertung des Anderen oder um Ratschläge, sondern um das Mitteilen einer Resonanz. Das kann auch eine Frage sein, die ich dem anderen stellen möchte. Diese Resonanzrunde kann in ein freies Gespräch übergehen. Um die Resonanz zu erspüren, wird davor eine Minute Stille gehalten. Sie dient dazu, in Kontakt zu kommen mit sich, mit der Gruppe und mit der Gegenwart Gottes. Um den Austausch bewusst als Zeit der Kontemplation zu gestalten, steht auch am Anfang und am Ende ein Moment der Stille und des Gebets.
- Für diese Form des Austauschs hat es sich bewährt, dass derjenige, der spricht, ein Zeichen verwendet. Wie in einem alten Indianerritual wird dafür eine Feder verwendet, die in der Mitte liegt. Wenn jemand sprechen möchte, nimmt er sie aus der Mitte. Es können echte Federn sein oder aus Papier ausgeschnittene. Um Hygienevorschriften aufgrund von Corona Rechnung tragen zu können, kann auch jeder Teilnehmende seine persönliche Feder bekommen, die in der Mitte liegt.
- Für den Ablauf gibt es eine einfache Anleitung (s.u.). Der Zeitverantwortliche liest sie vor und leitet so von einem Schritt zum nächsten. Die Kursleiter sind in den Kleingruppen nicht dabei, sondern diese organisieren sich mit Hilfe der Anleitungskarte selbst.
- Was in der Kleingruppe erzählt wird, bleibt in der Kleingruppe. Diskretion ist nicht leicht, aber sehr wichtig, damit Vertrauen in der Gruppe wachsen kann.
- Es gibt ein Bedürfnis, sich mitzuteilen. Und es gibt ein Bedürfnis, sich zu schützen. Niemand ist gezwungen zu erzählen. Die Gruppe lebt freilich davon, dass sich die Einzelnen persönlich mitteilen. Offenheit wächst, indem Einzelne ein Vorschussvertrauen geben.
- In den Austausch in der Kleingruppe können neben den Notizen auf der Karte ‚Schätze und Erfahrungen‘ auch Gemaltes von zu Hause oder kurze Passagen von Geschriebenem einfließen.
- Am Ende der Einführung: Bestimmen des Zeitverantwortlichen für jede Gruppe, Austeilen der Anleitungskarten an die Zeitverantwortlichen (s.u.), Austeilen der Federn, Verteilung der Räume für die Kleingruppen

Einzelbetrachtung mit der Karte ‚Rückschau‘

- Es empfiehlt sich, zumindest beim ersten Mal die Rückschau Schritt für Schritt anzuleiten. Bei den folgenden Treffen, können sich die Teilnehmenden dann auch selbst mit der Karte anleiten. Evtl. nachfragen, was der Gruppe lieber ist.
- Auf jeden Fall sollte am Ende zu einem Ausblick auf den Austausch eingeladen werden: „Ich nehme mir kurz Zeit zu schauen, was ich in der Kleingruppe mitteilen und zeigen möchte.“
- Angeben, bis wann die Kleingruppe für den folgenden Austausch Zeit hat bzw. wann die Pause endet

Austausch in den Kleingruppen (45 Min. sollten bei einer Gruppengröße von 5 Personen eingeplant werden)

Pause

Austausch im Plenum:

- „Wie ist es euch mit den Schritten im Kleingruppenaustausch gegangen?“
- „Erfahrungsgemäß gelingt es in der ersten Woche für viele noch nicht befriedigend, die halbe Stunde Meditation in den Alltag zu integrieren. Wie ist es euch damit gegangen? Gibt es das Bedürfnis, sich darüber kurz auszutauschen und zu schauen, was helfen kann?“
- „Wie ist es euch beim Meditieren zu Hause mit dem Hineinfinden ins Wahrnehmen ergangen und mit den Gedanken, die gerne mal von der Wahrnehmung ablenken? Auch hierzu können wir im Plenum gerne noch sprechen.“
- „Sind sonst noch Fragen? Oder hat jemand das Bedürfnis, etwas mitzuteilen?“

Partnerübung zum Einstieg in Woche 2: Bilder für Gott

- Die Karten mit den Gottesnamen liegen aus. Jeden Namen gibt es mehrfach. Die Tln. werden eingeladen an den Karten vorbeizugehen und wahrzunehmen und nachzuspüren, was an Gefühlen und körperlichen Reaktionen jeder Name auslöst. Jeder nimmt sich den Namen, der ihn im Moment am meisten anspricht, oder füllt eine Blankokarte mit dem Namen seiner Wahl aus.
- Zweiergruppen bilden und sich austauschen im achtsamen Sprechen und Zuhören.

Einstieg in die zweite Woche mit der Wochenkarte:

- Jeder nimmt die Karte ‚Einstieg Woche 2 – Ich bin da. In stärkenden Bildern‘ zur Hand.
- „Wer möchte lesen?“ ...
- „Wir lassen den Text in Stille auf uns wirken. Welches Wort, welcher Satz oder Satzteil spricht mich besonders an?“
- „Du bist nun eingeladen, Worte oder kurze Sätze oder Satzteile, die dich angesprochen haben, laut auszusprechen. Einmal, und nach einer kurzen Pause ein zweites Mal.“
- Mögliche Vertiefung: „Wähle ein Wort oder einen kurzen Satz aus, der dich jetzt berührt. ... Wir sind nun alle eingeladen, den gewählten Satz oder das Wort laut auszusprechen und zu wiederholen, im eigenen Tempo, in der eigenen Betonung, und ihn auf diese Weise zu meditieren und zu verkosten. Es entsteht ein Klangteppich, in dem jeder einen geschützten Raum hat, sein Wort zu verkosten und es wie eine Nahrung in sich aufzunehmen. Wenn die Klangschale ertönt, lasse dein Wort, deinen kurzen Satz langsam ausklingen.“

Abschluss-Gebärde (s.o.)

Verabschiedung

3. Treffen: Rückschau auf die zweite Woche – Einstieg in die dritte Woche

Begrüßung

Körperübung und Imagination

- sich dehnen und strecken, Bewegungen nach dem eigenen Bedürfnis des Körpers
- gehen durch den Raum, langsam, mit der Wahrnehmung bei sich selbst ... schnell ... im eigenen Tempo ... sich dabei spüren in der eigenen Stimmung, wahrnehmen, wie sie sich körperlich ausdrückt ... „Darf diese Stimmung so sein oder will ich sie anders haben? Ich öffne mich dafür, mich so jetzt da sein zu lassen, wie ich da bin.“
- Alle nehmen wieder Platz. Bequem hinsetzen. Die Augen schließen.
- „Stellt euch einen Ort, einen Platz vor, an dem ihr geborgen seid, an dem es euch rundum gut geht. Das kann ein realer Platz sein oder ein tatsächlicher Ort. Das kann ein Phantasieort sein, den ihr euch ausmalt. Wo seid ihr? Wie sieht es dort aus? Was hört ihr? Was riecht ihr? Wie fühlt ihr euch? Welche Körpergefühle nehmt ihr wahr? Spürt für ein paar Minuten dem nach.“
- In einem bekannten Lied heißt es, an Gott gerichtet: Du schenkst Geborgenheit“. Verbinde dich, so wie du jetzt bist und fühlst, mit Gott. Wenn du ihm etwas sagen oder mitteilen möchtest, dann tue das.
- Verabschiedet euch nun langsam aus der Übung. ... Spürt kurz nach: Wie war diese Übung für mich?
- Tut euch zu zweit zusammen und erzählt euch kurz, was ihr erlebt habt.“

Einzelbetrachtung mit der Karte ‚Rückschau‘ (s.o.)

Austausch in den Kleingruppen (Zum Einstieg darauf hinweisen: Die Rolle des Zeitverantwortlichen kann auch eine neue Person übernehmen. Nochmal bewusst machen: Der Austausch ist selbst eine Form von Kontemplationsübung. Jeder ist frei, was und wie viel er erzählen möchte.)

Pause

Austausch im Plenum:

- „Sind Fragen oder Themen in der Kleingruppen aufgetaucht, die du hier im Plenum besprechen möchtest?“
- „Hat jemand das Bedürfnis, etwas mitzuteilen?“

Einstieg in die dritte Woche: Lesen der Karte ‚Einstieg Woche 3 - Ich bin da. In bergender Stille‘

Übung: ‚Göttlicher Raum‘ (Woche 3, Tag 5 und 6):

- Übung anleiten oder Audio vorspielen, dabei stille Zeit evtl. abkürzen.
- Beginn mit einer Verneigung oder einem Kreuzzeichen.
- Zitat auf der Vorderseite der Karte vorlesen.
- Klangschale. 5 bis 10 Minuten Stille. Klangschale. Verneigung oder individuelles Beenden der Stille.

Abschluss-Gebärde (s.o.)

Verabschiedung

4. Treffen: Rückschau auf die dritte Woche – Einstieg in die vierte Woche

Begrüßung

Körperübung ‚Im Atmen still werden‘ (Woche 3, Tag 1 und 2) und persönlicher Rückblick:

- Übung anleiten oder Audio einspielen. Dann zeitlich kürzen.
- Anleiten der persönlichen Rückschau auf die dritte Woche entsprechend den Schritten auf der Karte – bzw. Einladung, mit der Karte selbständig Rückschau zu halten.
- Klangschale
- „Ich nehme mir kurz Zeit zu schauen, was ich in der Kleingruppe mitteilen und zeigen möchte.“
- Gemeinsames Abschlussritual (Verneigen o. Kreuzzeichen ...)
- Angabe, bis wann die Kleingruppe für den folgenden Austausch Zeit hat bzw. wann die Pause endet

Austausch in den Kleingruppen

Pause

Austausch im Plenum:

- „Welche Fragen oder Themen sind in der Kleingruppe aufgetaucht, die du hier im Plenum besprechen möchtest? Oder hast du das Bedürfnis, etwas mitzuteilen? Dafür ist nun Raum.“

Einstieg in die vierte Woche:

- Lesen der Karte ‚Einstieg Woche 4. Ich bin da. Im gelassenen Sein und Handeln‘ (reihum, jeder einen Satz)
- Die TIn sind eingeladen, in den folgenden Minuten im Wechsel zu sitzen, zu stehen, durch den Raum zu gehen oder sich (wenn möglich) hinzulegen. Sie sollen in dieser Zeit versuchen, nur das zu tun und beim Tun ganz im Hier und Jetzt zu sein.
- Anschließend kurzer Erfahrungsaustausch mit einem Partner / einer Partnerin.
- Tagesrückblick: Du bist jetzt eingeladen, auf deinen vergangenen Tag zurückzuschauen. Schließ dafür die Augen. Und öffne dich für das Licht Gottes, das dich im Wahrnehmen des Tages unterstützt. ... Lass die Stunden des Tages vor deinem inneren Auge vorbeiziehen. Du brauchst nichts zu bewerten, du darfst einfach wahrnehmen und das Erlebte im Licht Gottes nachklingen lassen. Was habe ich heute Morgen erlebt? ... heute Vormittag? ... heute Mittag? ... heute Nachmittag? ... vor unserem Treffen? ... bei unserem Treffen ... Du brauchst es nicht zu bewerten, es ist wie es ist. ... Gab es heute Momente, in denen Du achtsam im Hier und Jetzt warst? ... Gibt es heute etwas, für das du dankbar bist? ... Wenn Du magst, drück es Gott gegenüber aus. Du hast jetzt Zeit, mit ihm über das, was dich im Moment bewegt, in ein Gespräch einzutreten. ... Stell dich auf das Ende der Gebetszeit ein. ... Und öffne die Augen.“

Abschluss-Gebärde (s.o.; die Sammlung des Erlebten vom Tag in der Schale der Hände nur kurz: „Lass in deinen Händen gesammelt da sein, was vom heutigen Tag jetzt präsent ist.“ - evtl. verbunden mit der Einladung, dass jeder das, was vom Tag präsent ist, in einem Wort ausdrückt und laut in die Runde spricht)

Verabschiedung (evtl. besprechen, was für einen feierlichen Ausklang beim letzten Treffen zu organisieren oder mitzubringen ist)

5. Treffen: Rückschau auf die vierte Woche – Rückschau auf die Exerzitien und Ausblick

Begrüßung und kurzer Überblick über den Ablauf

Stilleübung „Gesegnet sein und Segen sein‘ (Woche 4, Tag 1 und 2) und persönliche Wochenrückschau:

- Übung anleiten oder Audio einspielen, dann abkürzen.
- Anleiten der persönlichen Rückschau auf die vierte Woche entsprechend den Schritten auf der Karte – bzw. Einladung, mit der Karte selbständig Rückschau zu halten.
- Klangschale
- „Ich nehme mir kurz Zeit zu schauen, was ich in der Kleingruppe mitteilen und zeigen möchte.“
- Gemeinsames Abschlussritual

Austausch in den Kleingruppen

Pause

Austausch im Plenum:

- „Welche Fragen oder Themen sind in der Kleingruppe aufgetaucht, die du hier im Plenum besprechen möchtest? Oder hast du das Bedürfnis, etwas mitzuteilen? Dafür ist jetzt Raum.“

Rückschau auf die gesamten Exerzitien und Ausblick:

- Kurze Körperübung oder Dehnen und Strecken zum Einstieg ... bewusstes Ankommen in der Körperwahrnehmung ... Wahrnehmung des Atems: „Über ein paar bewusste Atemzüge komme ich bei mir an.“ ... „Ich öffne mich für Gottes Geist, der mich im Nachspüren der Exerzitien unterstützt.“
- Anleitung der Rückschau und des Ausblicks mit der entsprechenden Karte oder gemeinsame Zeit, in der sich jeder mit der Karte selbst anleiten kann
- „Was mich bei der Rückschau und dem Ausblick bewegt hat, stelle ich in die Gegenwart Gottes und kann mit ihm in ein Gespräch eintreten.“
- „Wir nehmen uns im Folgenden Zeit für eine Austauschrunde, in der jeder sagen kann, was er aus dem gemeinsamen Weg mitnimmt. Ich überlege in einem Moment der Stille: Was nehme ich mit? Was möchte ich der Gruppe noch mitteilen?“

Anhörrunde

Evtl. Hinweise auf Meditations- und Begleitungsmöglichkeiten vor Ort

Abschluss-Gebärde (s.o.)

Verabschiedung

Evtl. gemeinsamer Ausklang bei einem Getränk und etwas zu essen

Hinweise zum Anleiten von Meditationsübungen

Was ist zu beachten bei der Vorbereitung und Durchführung von Achtsamkeitsübungen?

Die Basis für das Anleiten ist, dass man durch das eigene Ausprobieren und Praktizieren von Achtsamkeitsübungen mit den entsprechenden Erfahrungen und Haltungen zumindest ein Stück weit vertraut ist. Auch ein praktisches Vertrautsein mit der konkreten Übung, die angeleitet werden soll, ist Voraussetzung.

Die Teilnehmenden lassen sich leichter mitnehmen, wenn man die Übung selbst während dem Anleiten zumindest teilweise mitvollzieht.

Da der Ausstrahlung des Anleitenden eine besondere Rolle in der Wirkung der Übung zukommt, ist es wichtig, dafür zu sorgen, dass man im Moment selbst gesammelt und achtsam sein kann.

Vorbereitung des Raums – so weit möglich. Wie reduziere ich Störungs- und Ablenkungsquellen? Wie kann ich den Raum so wählen oder gestalten, dass er einlädt zum Wahrnehmen und Verweilen? Die Schönheit des Raumes spielt oft eine wichtige Rolle.

Wie ermögliche ich es, dass die Übenden sich nicht gegenseitig ablenken? Wie schaffe ich eine passende Atmosphäre?

Genügend Zeit einplanen. Zeitdruck ist hinderlich für Achtsamkeit. Und den Zeitpunkt passend wählen (z.B. eine Qi-Gong-Einheit oder Sitzmeditation nicht direkt nach dem Essen).

Bin ich in Kontakt mit den Teilnehmenden? Nehme ich ihre Stimmung, ihre Energie, ihre individuellen Befindlichkeiten achtsam wahr? Vertrauen sie mir?

Klima der Akzeptanz, Wertfreiheit, Empathie und Gewaltlosigkeit. Wie vermittele ich das den Übenden?

- ‚So, wie du jetzt da bist, darfst du da sein.‘
- ‚Du kannst bei dieser Übung nichts falsch machen. Und du musst nicht etwas leisten.‘
- ‚Wenn innerlich Bewertungen kommen, darfst Du diese auf die Seite stellen.‘
- ‚Ich bin aufmerksam bei Euch.‘
- ‚Wenn du dich im Moment nicht in der Lage fühlst, die Übung mitzumachen, dann bist du dazu nicht gezwungen. Beschäftige dich dann still für dich, so dass du die anderen nicht störst, oder sieh uns zu, wie wir die Übung machen.‘
- Wenn dies für eine Gruppe und ihr System (z.B. System Schule) zunächst fremd sein sollte, kann es hilfreich sein, den Wechsel bewusst anzusprechen: ‚Ihr seid es hier gewohnt, dass euer Tun als richtig oder falsch bewertet wird. Wir wechseln jetzt innerlich in einen anderen Raum, in dem wir Bewertungen an die Seite stellen.‘

Es geht um ein Klima, das ich ausstrahle, und um eine innere Haltung der Teilnehmenden. Dazu gehört auch die Haltung der Erwartungsfreiheit und des Vertrauens. Wie lade ich sie im Einstieg der Meditation zu einer der Übung entsprechenden inneren Haltung ein?

Welche Ziele stehen für mich bei der Übung im Vordergrund? Sich darüber im Klaren zu sein, verleiht der Anleitung mehr Klarheit und Energie. Zugleich: Wie löse ich mich von den Zielen so, dass ich die Übung absichtslos, ohne Erwartungsdruck anleiten und dem, was in der Gruppe entsteht, mit Akzeptanz begegnen kann?

Auswahl der Übung und ihre genaue Ausgestaltung (Welche Schritte? Wie lange? ...) sorgfältig an die Gruppe anpassen. Welche Vorerfahrungen bringen sie mit (dabei sich eher an den weniger Erfahre-

nen orientieren)? Wie diszipliniert sind sie? Wie hoch ist ihr Konzentrationsvermögen? Ihr Körperbewusstsein? Wie motiviert sind sie? Wie weit können sie ihre Gefühle wahrnehmen? Wie weit herrscht in der Gruppe Vertrauen und Offenheit, über Erfahrungen und Gefühle zu sprechen? ... Danach entscheide ich, welche Übung ich auswähle, wie ich die einzelnen Schritte und die Dauer gestalte, wie weit ich die Übenden mit meiner Anleitung unmittelbar und durchgehend durch die Übung führe oder sie mehr nur für ihre Selbst-Anleitung instruiere, welche Vorübungen und Vorbemerkungen nötig sind ...

Wie bringe ich die Teilnehmenden gleich am Anfang mit ihrem Körperempfinden – mit dem ‚achtsamen Körper‘, der immer spürend im Hier und Jetzt ist – in Kontakt? Wie gebe ich der Energie, den Bedürfnissen, Bewegungsimpulsen der Teilnehmenden Raum? Können sie schon gleich still sitzen oder müssen sie erst einem Bewegungsdrang nachgehen? Ist die Gruppe genügend wach für die Übung oder würden viele in Dösen verfallen oder wegnicken?

Für die Übung werben. Die Teilnehmenden motivieren durch Anknüpfen an Bedürfnisse von ihnen und an ihre Lebenswelt. Wie kann ich ein Verständnis für den Sinn, die Wirkungen, die Ziele von Achtsamkeitsübungen vermitteln? Dafür möglichst anknüpfen an den Ideen der Teilnehmenden, die sie selbst ausgehend von Achtsamkeitserfahrungen entwickeln. Auch eine einführende Geschichte, ein Impulstext, ein Lied oder ein eigenes Erfahrungszeugnis kann hilfreich sein. Genauso wichtig ist freilich die Einladung, Erwartungen an die Seite zu stellen, auf die Kraft des Hier und Jetzt zu vertrauen und dem, was sich zeigt mit Akzeptanz zu begegnen.

Kann ich Teilnehmende über den achtsamen Mitvollzug der Übung hinaus aktiv beteiligen? Durch Momente des Wählens? Durch Übernehmen von Teilen der Anleitung?

Da Störungen, Unsicherheiten, Stocken und Stolpern beim Formulieren ... die Übenden irritieren können, sollte man die Anleitung möglichst sorgfältig vorbereitet haben und sicher beherrschen. Beim ersten Anleiten einer Übung empfiehlt sich eine schriftliche Ausformulierung, die dann freilich nicht vorgelesen, sondern auswendig gesprochen wird.

Die Wortwahl in der Anleitung spielt eine wesentliche Rolle. Vorformulierte Übungsanleitungen können der Anregung und Orientierung dienen, sowie folgende Empfehlungen:

- Die entscheidende Frage: Helfen meine Formulierungen und Pausen dem Selbstvollzug der Übenden? Die Formulierungen sollen nicht ins Nachdenken, sondern ins Wahrnehmen führen. Durch die Formulierung sollte den Übenden möglichst klar und verständlich werden, was sie ‚tun sollen‘. Wenn das klar ist (und erst dann), lasse ich eine ausreichend lange Pause, damit sie es für sich vollziehen können.
- Eine möglichst einfache, alltägliche, verständliche Sprache verwenden. Auf einen natürlichen Tonfall achten.
- Was ist sinnvoll, als Vorbemerkung zu sagen? Was ist sinnvoller, wenn ich es während der Übung als Anleitung sage? Zwischen den Vorbemerkungen, während denen noch nicht geübt wird, und der Anleitung während der Übung eine klare Zäsur setzen.
- Ausgewogenheit zwischen ‚freigebend‘ und ‚führend‘: Besonders am Anfang ist es wichtig, durch einladende Formulierungen für die Übung zu werben und deutlich zu machen, dass die Anleitung kein Befehl ist (‚Wenn Du möchtest, dann schließe jetzt die Augen.‘ ‚Ich lade Dich ein, mit der Wahrnehmung im Bauchraum zu verweilen.‘ ‚Du darfst alle Bewertungen auf die Seite stellen.‘ ‚Komme jetzt in deinem Tempo ins Stehen.‘). Fühlen sich die Übenden grundsätzlich frei, kann instruktiver formuliert werden. Wenn es für den Fortgang der Übung wichtig ist, dass die Übenden einen bestimmten Schritt gehen, sollte das deutlich werden. Schein-Freigaben sind zu vermeiden. Auch sollte die Freigabe nicht dazu führen, dass die Übenden

zu sehr mit Entscheidungsfragen beschäftigt sind. Sie sollten sich fallen lassen und ganz aufs Wahrnehmen einlassen können. Dem dienen klar leitende Formulierungen.

- Wechsel von der Ansprache im Plural zur Ansprache im Singular: Natürlicherweise spricht man die Gruppe zunächst mit ‚Ihr‘ an. Da es aber immer der Einzelne ist, der übt und wahrnimmt, sollte – schon in den Vorbemerkungen – zum ‚Du‘ gewechselt werden.
- Ansprache mit ‚Du‘: Das ‚Du‘ unterstützt eine Atmosphäre der persönlichen Selbstwahrnehmung der Übenden und ist bei Achtsamkeitsübungen gebräuchlich. Wenn man bisher mit den Übenden per ‚Sie‘ ist, kann es hilfreich sein, die Anleitung per ‚Du‘ anzukündigen und zu begründen, ggf. auch generell das ‚Du‘ anzubieten.
- Wechsel von der Du- in die Ich-Form: Zu Beginn der Übung kann es der Klarheit dienen, die Meditationsanleitung in der zweiten Person zu formulieren (‚Wandere mit der Wahrnehmung zu den Fußsohlen.‘ ‚Dein Becken ruht entspannt auf der Sitzfläche.‘). Irgendwann in die erste Person zu wechseln (‚Meine Kopfhaut ist entspannt.‘ ‚Ich verweile mit der Wahrnehmung beim Atem.‘) kann es unterstützen, dass die Übenden ganz bei sich und in der Selbst-Anleitung ankommen. Es hat zudem eine gewisse Suggestivwirkung. Eine Anleitung in der ersten Person fühlt sich allerdings nicht für alle stimmig an, man sollte da ganz dem eigenen Empfinden folgen.

Zeit für Wahrnehmung des Entstandenen / Rückblick / Ausdruck / Reflexion / Austausch / Integration. Welche Form passt zur Übung und zur Gruppe? Besonders beim ersten Mal empfiehlt sich eine anschließende Ausdrucksphase. Beim wiederholten Ausführen einer kurzen Übung kann diese Phase auch nur in einer bewussten Verabschiedung aus der Übung, Wahrnehmung des Entstandenen und Einstimmung aufs Folgende bestehen.

Subjektive, persönliche Reaktionen auf die Übungen werden nicht bewertet, sondern so respektiert. Auch Negatives wird einfach wahrgenommen und stehen gelassen. Lediglich dafür sorgen, dass auch Positives wahrgenommen wird.

Wie kann ich den Bezug herstellen zu den Achtsamkeitserfahrungen der Teilnehmenden, die sie aus ihrem Leben sonst schon mitbringen? Wie kann ich sie darin unterstützen, aus der gemeinsamen Übung Impulse für die eigene Achtsamkeit im Alltag mitzunehmen und umzusetzen?

Wie gestalte ich den Übergang von dem, was davor Inhalt des Gruppengeschehens war zur Übung – und danach zum weiteren Verlauf? Wie lässt sich die Übung in einen inhaltlichen Zusammenhang mit dem Davor und Danach bringen?

Für eine Wiederholung des Übens sorgen. Manchmal werden Wirkungen erst bei wiederholtem Üben spürbar. Ohne dieses Erleben leuchtet sein Sinn nicht ein und fällt die Motivation ab.

Bewusst haben, dass bei Achtsamkeitsübungen auch Leidvolles und Schwieriges auftauchen kann. Die Übenden im Blick haben und ansprechbar sein.

Diese Hinweise gelten ganz ähnlich für die Selbstanleitung in der Übungspraxis zu Hause – sei es meiner eigenen oder die der Teilnehmenden.

Wie kann ich für eine Evaluation von dem Kenntnis erlangen, wie es den Teilnehmenden mit der Übung erging und was sich in ihnen durch die Übung entwickelt hat?

Die Weiterentwicklung des eigenen Anleitens lebt von einer bewussten Evaluation. Folgende Fragen können leiten:

- Bin ich zufrieden? Wie habe ich mich während und nach der Anleitung der Übung gefühlt?
- Wie habe ich meine Haltung erlebt? War ich ruhig und gesammelt, bevor ich vor die Gruppe trat und während der Anleitung?

- Waren meine Formulierungen wertschätzend?
- Fühlte ich mich gut vorbereitet und sicher oder wurde ich während dem Anleiten durch Unsicherheit und Organisatorisches abgelenkt?
- Wie angemessen habe ich meine Stimme erlebt (Lautstärke, Tonfall, Schnelligkeit, Pausen)?
- Wie habe ich auf Störungen reagiert? Waren meine Interventionen effektiv?
- War ich zu Spontaneität in der Lage?
- Habe ich mich in Kontakt mit den Teilnehmenden erlebt? Wie war der Kontakt?
- Wie war die Stimmung, die Atmosphäre in der Gruppe? Wie hat sie sich durch die Übung entwickelt?
- Ist mir jemand in der Gruppe besonders aufgefallen (oder auch mehrere)? Wer und wodurch?
- Wer hat die Übung nicht mitvollziehen können? Vermutliche Gründe?
- Konnte ich die Übungen so durchführen wie geplant? Konnte ich spontan eine passende Alternative finden?
- Wie weit hat die Übung zu den Voraussetzungen und zur Tagesverfassung der Gruppe gepasst? War die Länge angemessen?
- Wie weit sind die angestrebten Ziele erreicht worden? Wie weit haben die Teilnehmenden einen Zugang zu den Übungen gefunden? Wie sind die einzelnen Gestaltungsentscheidungen in ihrer Funktionalität zu beurteilen? Was könnte verbessert werden?
- Wie haben die Teilnehmenden ihre Erfahrungen ausgedrückt? Welche verschiedenen Worte, Bilder, ... haben die Einzelnen verwendet?
- Wie weit konnten die Einzelnen ein Verständnis für die Bedeutung der Achtsamkeitsübung entwickeln?
- Wie war der Umgang der Teilnehmenden miteinander? Wie steht es um das Vertrauen und die Offenheit in der Gruppe? Können Gefühle ausgedrückt werden?
- Was steht als nächster Schritt an? Was werde ich beim nächsten Mal verändern? Worauf besonders achten?

Umgang mit dem Körper, mit Gedanken, Gefühlen und Schmerzen beim Meditieren

Zur Bedeutung des Körpers

Der Körper ist für Achtsamkeitsübungen zunächst in seinen Bedürfnissen und Impulsen zu beachten. Ich gehe erst meinem Drang, mich zu strecken oder zu bewegen nach, bevor ich mich ins stille Sitzen begeben. Ich wähle einen Zeitpunkt aus, zu dem ich ausreichend wach und energievoll bin und lege mich ggf. vor der Meditation zur Erholung aufs Sofa oder trinke ein Glas Wasser. Wenn eine bestimmte Sitzhaltung mir Rückenschmerzen bereitet, wechsele ich die Haltung. ...

Wähle für Übungen im Sitzen eine Position, die für dich angenehm ist. Beim Sitzen oder Knien auf dem Boden (mit einem Meditationskissen oder -hocker) kannst du die Verbindung mit der Erde intensiver spüren. Eine Sitzmeditation ist aber genauso auf einem Stuhl möglich. Für eine Körperhaltung, die dich für eine gesammelte und wache Wahrnehmung unterstützt, achte auf vier Dinge: 1. eine stabile Position, die du während der Übung nicht verändern musst, 2. eine spürbare Verbindung mit dem Boden, 3. eine aufrechte Haltung, die aber 4. nicht angespannt, sondern entspannt ist. Achte darauf auch bei den Übungen im Stehen oder Gehen.

Als zweites ist der Körper mit den Sinnen der entscheidende Weg in die Wahrnehmung. Während ich in Gedanken unterwegs sein kann in der Vergangenheit, in Zukunft, in irrealen Vorstellungswelten, bin ich auf der körperlichen Ebene jederzeit in der Wahrnehmung des realen Hier und Jetzt. Während

ich als freies Subjekt aktiv bewerten, entscheiden, gestalten kann, vollzieht sich im Leib eine Lebendigkeit, die meinem Zugriff ein gutes Stück entzogen ist. Welch entscheidende Bedeutung die körperliche Ebene für die Meditation besitzt, wird in den folgenden Hinweisen zum Umgang mit Gedanken, Gefühlen und Schmerzen beim Meditieren deutlich. Typische Herausforderungen für das Verweilen in der Wahrnehmung sind Gedanken, starke Gefühle und Schmerzen. Die meisten benötigen hierbei früher oder später Hilfestellungen.

Zum Umgang mit Gedanken

Dass Gedanken von der Wahrnehmung des Hier und Jetzt ablenken, ist auch bei geübten Meditierenden nicht ungewöhnlich. Am besten, ich schenke ihnen keine Aufmerksamkeit! Sie wegschieben zu wollen, gibt ihnen mehr Kraft. Das Ziel des Meditierens ist nicht, von den Gedanken weg, sondern ins Wahrnehmen hinein zu kommen. Vorwürfe brauche ich mir nicht zu machen wegen des Abgelenktheits. Ich kann nicht verhindern, dass Gedanken entstehen, noch dass ich in sie einsteige, noch kann ich machen, dass ich das überhaupt bemerke. Das einzige, was ich tun kann, falls ich es bemerke: zur Wahrnehmungssübung zurückkehren – freundlich, aber entschlossen. Kehre ich immer wieder zurück, kann sich die Wahrnehmung vertiefen und verstetigen. Die Gedanken schwirren dann vielleicht noch – ohne dass ich in sie einsteige – am Rand meines Bewusstseins und können sich mit der Zeit von selbst zurückziehen. Eine gesprochene Anleitung der Meditation – live oder über Audios - kann eine zusätzliche Hilfe sein, immer wieder in die Wahrnehmung zurückgeholt zu werden.

Es hilft, sich bewusst für das Wahrnehmen zu entscheiden. Nachdenken kann etwas sehr Schönes und Sinnvolles sein. Aber will ich jetzt nachdenken oder wahrnehmen?

Und es hilft, etwas sinnlich Konkretes als Fokus zu haben, zu dem ich immer wieder zurückkehren kann. Ich orientiere mich an dem, was der Fokus meiner Meditationsübung ist. Oder ich richte mich – das hat sich bewährt – auf die Atembewegung im Bauch-Becken-Bereich aus. Ich bohre mich nicht in den Fokus hinein, beiße mich nicht fest, sondern lasse mich sanft auf das ein, was schon an Wahrnehmung da ist. Es geht nicht darum, sich zu ‚konzentrieren‘, sondern zu ‚lauschen‘. So vermeide ich auch, dass ich mich auf meinen Fokus einenge. Der Raum um ihn herum darf weit und offen bleiben für alles, was sich in meinem Hier und Jetzt einstellt.

Das Wahrnehmen brauche ich nicht erst zu machen. Auf der körperlichen Ebene bin ich in jedem Moment schon im Spüren. Ich kann mich davon ziehen lassen und immer wieder dahin zurückkehren. Auch das Verweilen in der Wahrnehmung lässt sich nicht machen. Die innere Präsenz kann ich nicht zum Wachsen zwingen. Wie eine Pflanze wächst sie von allein, wenn ich sie gieße, indem ich immer wieder mit Interesse zur Wahrnehmung zurückkehre.

Wenn ich nicht mit Interesse wahrnehme, wird sich die Wahrnehmung nicht verstetigen und werde ich häufiger abschweifen. Gerade wenn ich vertrauter bin mit dem Meditieren, kann das Interesse nachlassen. Wachhalten kann ich es, indem ich mich bewusst aufs Spüren einlasse, als wäre es das erste Mal – oder das letzte Mal! Jeder Augenblick ist es wert, dass ich ihn ganz beachte und in mich aufnehme, auch wenn er mich ‚nichts Neues‘ erfahren lässt. Stelle ich mein ‚Kenne ich schon‘ auf die Seite, kann mir jeder Augenblick etwas Erfüllendes und Nährendes schenken. Ich schaue beständig neu hin: Was ist jetzt? ... Und was ist jetzt? ... Und jetzt? ... Dabei brauche ich das Interesse nicht zu erzeugen. Ich kann mich ziehen lassen von dem, was in mir schon an Neugier, Staunen und Lust am Spüren da ist. Im Körper lässt sich ein natürliches Vergnügen am Spüren und am einfachen Dasein im Hier und Jetzt entdecken. Beim Meditieren orientiere ich mich an dem, was erfüllend ist und meine Wahrnehmung anzieht.

Manchmal ist es nicht leicht, den Unterschied zwischen Wahrnehmen und In-Gedanken-Sein zu bemerken. Orientierung gibt, dass ich im Kontakt mit den Sinnen (Hören, Fühlen ...) in Kontakt mit der

Wahrnehmung bin. Manchmal mischt sich das Denken ins Wahrnehmen, indem ich mehr meine Vorstellung von der Wirklichkeit sehe als die Wirklichkeit, wie sie mir von sich her entgegenkommt. Auch hier bringen mich die Sinne in Kontakt mit der Realität.

Zum Umgang mit Gefühlen

Wenn mich ein Gedanke, ein Thema beharrlich vom Wahrnehmen abhält, erspüre ich die damit verbundene Emotion. Anders als Gedanken kann ich mich einem Gefühl für einen Moment widmen. Mitfühlend öffne ich mich dafür, es jetzt so da sein zu lassen und kehre dann zur Wahrnehmungsübung zurück. Gedanken werden von Gefühlen, Bedürfnissen und Handlungsimpulsen angetrieben. Darf ein Gefühl da sein, löst es weniger Gedanken aus. Bewährt hat sich, es konkret an seinem Ort im Körper zu erspüren. Ich muss es nicht analysieren und keine Erklärung für es finden. Ich zensiere keine Gefühle. Sie müssen nicht schön, nicht fromm, nicht tief, nicht liebevoll ... sein. Ich bin da wie ich da bin.

Ich öffne mich auch dafür, dass Meditieren nicht nur Wellness ist, sondern immer wieder Unangenehmes auftauchen wird. Ohne die Bereitschaft dazu kann sich kein tieferes Verweilen in der Wahrnehmung einstellen.

Einem schwierigen Gefühl kann ich mit dem Bewusstsein begegnen, dass ich nicht nur dieses Gefühl bin. Überhaupt bin ich mehr als meine Gefühle. In der Wahrnehmung stelle ich sie mir ein Stück gegenüber und kann Kontakt zu tieferen Schichten meiner selbst bekommen.

Um Gefühle leichter da sein zu lassen, lasse ich den Atem in sie hineinfließen. So bleiben sie im Fluss, können in der Seele verarbeitet und verwandelt werden. Gefühle kommen und gehen. Es hilft, mich in ihnen zu entspannen. Ich bin mitfühlend, versuche aber, das Drama herauszulassen. Mit einer guten Verbindung zum Boden und der Erfahrung, getragen zu sein, kann ich dem, was sich zeigt, gelassener begegnen. Erdung unterstützt Sammlung.

Nehme ich meine Gefühle und Bedürfnisse wahr und lasse sie dasein, öffne ich mich gegenüber meiner eigenen Wirklichkeit. Das ist der Weg, mich auch für die Wirklichkeit Gottes zu öffnen, die in mir anwesend ist.

Wenn auftauchen darf, was auftauchen möchte, kann sich ein Heilungs- und Wachstumsprozess vollziehen. In ihn muss ich nicht aktiv eingreifen, sondern darf vertrauen, dass die Seele das ins Bewusstsein bringt, was es im Moment braucht. Dabei Sorge ich gut für mich und nehme es ernst, wenn mich auftauchende Gefühle überfordern. Vielleicht braucht es dann eine andere Form von Meditation oder auch Ablenkung.

Zum Umgang mit Schmerzen

Neben der Bereitschaft, Unangenehmes an mich herankommen zu lassen, achte ich darauf, ob Schmerzen aus einer physischen Fehlhaltung kommen. Dann kümmere ich mich für die künftige Meditationszeit um eine andere Haltung. Manche Schmerzen lassen sich dadurch freilich nicht verhindern und ich begegne ihnen mit Akzeptanz.

Schmerzen nehme ich an ihrem Ort im Körper und in ihrer Qualität kurz wahr, bohre mich aber nicht in sie hinein, sondern kehre zum Fokus meiner Meditationsübung zurück. Gegen den Schmerz nicht anzukämpfen, sondern in ihm zu entspannen – evtl. mit Hilfe des Atemflusses –, macht ihn oft leichter. Bei der Wahrnehmung des Schmerzes nehme ich auch die Emotion und den mit ihm verbundenen seelischen Schmerz wahr. Manche Körperschmerzen haben keine körperliche Ursache, sondern es drückt sich in ihnen etwas Seelisches aus. Ich begegne mir mit Mitgefühl. Ich suche nicht den Schmerz. Ich Sorge gut für mich.

Hilfen, sich die Zeit zum Meditieren tatsächlich zu nehmen

Viele machen die Erfahrung, dass sie zu Hause regelmäßig meditieren wollen, sich aber irgendwie die Zeit nicht dafür nehmen. Das ist nicht ungewöhnlich. Hier ein paar Ideen, was helfen kann:

- *Ein einladender Meditationsplatz:* Wo kannst Du Dir einen passenden Ort einrichten? Wie kannst Du ihn gestalten, damit Du Dich wohl fühlst und er Dein Gebet unterstützt (Kerze, Blume, Bild, ...)? Ein fester Meditationsplatz kann eine sichtbare Einladung und Einstimmung sein.
- *Die passende Zeit:* Zu welcher Tageszeit kannst Du Dich gut herausnehmen aus dem Alltagsgeschäft? Wann bist Du relativ ungestört? Wann hast Du genug Energie und Wachheit? Es hilft, sich die Zeit fest einzuplanen und evtl. in den Kalender zu schreiben. Durch eine gleichbleibende Tageszeit können sich leichter Gewohnheit und Routine einstellen. Sich mit einem Timer (z.B. in einer Meditationsapp) eine bestimmte Dauer für die Meditation zu setzen, hilft, nicht auf die Uhr zu schauen, die Zeit zu vergessen und nicht vorzeitig abzubrechen.
- *Absprachen:* Wenn Mitbewohner*innen Bescheid wissen, dass Du meditieren willst, können sie sich darauf einstellen, Dich in Ruhe lassen und Dir evtl. Dinge abnehmen.
- *Ablenkungen reduzieren:* Smartphone in den Flugmodus schalten, Anrufbeantworter aktivieren, Ablenkendes aus dem Blickfeld räumen ...
- *Erst mal runterkommen:* Wenn Du aus dem Alltagstrubel in die Meditation übergehen möchtest, braucht es vielleicht etwas zur Entschleunigung und Einstimmung: kurz ausruhen, eine Tasse Tee trinken, eine Körperübung machen, Nacken und Kopf massieren ...
- *Audio-Anleitungen:* Sich selbst durch die Übungsschritte zu führen, kann für den einen oder die andere mühsam sein. Hast Du schon ausprobiert, Dich von Audios begleiten zu lassen?
- *Die motivierende Kraft Deiner Bedürfnisse:* Was sind die Bedürfnisse und Wünsche, mit denen Du das Meditieren angefangen hast? Verbinde Dich mit ihnen! Du darfst vertrauen, dass regelmäßiges Meditieren seine Wirkungen entfalten wird. Meditieren vertieft Deinen Kontakt zu Dir selbst. Es lässt Dich das Leben intensiver spüren und genießen. Es eröffnet Dir einen Freiraum gegenüber den Dingen, macht gelassener und belastbarer. Es stärkt die körperliche und psychische Gesundheit. Es gibt der Seele Raum, damit etwas heilen, sich klären und entwickeln kann. Es lässt achtsamer werden für Andere und öffnet für die Wahrnehmung Gottes in Deinem Hier und Jetzt. Meditierst Du häufiger, kannst Du diese Wirkungen erfahren – in der Meditationszeit und besonders im Alltag danach. Gottes Gegenwart wirkt!
- *Die Kraft Deiner Entscheidung:* Eine bewusste und konkrete Entscheidung gibt Energie, sie auch umzusetzen. Dabei darfst Du ganz aus Dir heraus entscheiden und musst nicht aus irgendwelchen Zwängen oder Erwartungen heraus meditieren.
- *Du darfst es Dir gönnen!* Was macht Dir Vorfreude und Lust aufs Meditieren? Gönn Dir die Zeit, Du bist es wert! Du kannst eine Körperhaltung suchen, die Dir angenehm ist. Nimm Dir zum Einstieg Zeit, einmal durch den ganzen Körper zu spüren, dich bewusst zu erden und zu verwurzeln, deine Aufrichtung zu genießen und dich zu entspannen, deinen Atem durch den ganzen Körper fließen zu lassen. Das unterstützt ein angenehmes und gesammeltes Dasein. Während der Meditation kannst Du dem nachgehen, was Dich anzieht. Lass dich im Spüren nähren und erfüllen. Betrachte das Meditieren nicht als ein Pflichtpensum, sondern als Zeit für Dich. Wie schön kann es sein, einmal nichts machen und leisten zu müssen! Einfach dasein, absichtslos Zeit schenken, für Dich selbst, für Gott, für das, was jetzt ist!

- *Widerstände, Unangenehmes, ,Unvollkommenheiten‘ dürfen sein:* Nimm den Teil von Dir, der Widerstände gegen das Meditieren hat, wahr. Geh verständnisvoll auf ihn ein und versuche ihn zu gewinnen. Vorwürfe brauchst Du Dir nicht zu machen, Widerstände sind normal. Öffne Dich dafür, dass Meditieren nicht nur Wellness ist, sondern immer wieder auch Unangenehmes auftauchen wird. Ohne die Bereitschaft dazu wird sich kein tieferes Verweilen in der Wahrnehmung einstellen. Wenn das Meditieren noch nicht gleich so verläuft, wie Du es Dir vorstellst oder wünschst, ist das nicht ungewöhnlich. Es braucht Zeit. Bewertungen und Erwartungen, was eine gute Meditationszeit ist, darfst du loslassen.
- *Eine tragende Gemeinschaft:* Kennst Du Personen, die auch meditieren? Verbindet Euch, indem Ihr Euch trifft oder in Gedanken und im Gebet!
- *Gott ist schon da.* Er wartet auf Dich mit offenen Armen.

Anleitung Kleingruppen-Austausch

Der/die Zeitverantwortliche liest die folgenden Anleitungen zu den einzelnen Schritten laut vor und achtet auf die Zeit.

Jeder nimmt, wenn er sprechen möchte, die Feder aus der Mitte.

- Schritt 1: „Wir halten **eine Minute Stille**. Ich spüre meinen Körper und meinen Atem. Ich nehme mich selbst und jeden Einzelnen in der Gruppe wahr. Gottes Geist ist in mir und den anderen, er umhüllt und durchdringt uns.“
- Schritt 2: „Wir nehmen uns Zeit für eine **Anhörrunde**: Jeder erzählt, was er der Kleingruppe aus seiner letzten Woche mitteilen möchte. Jeder hat maximal 5 Minuten zur Verfügung. Die anderen hören einfach zu – aufmerksam, empathisch, wertschätzend. Jeder achtet dabei darauf, was das Erzählte in ihm auslöst – an Körperempfindungen, Gefühlen, Fragen, Gedanken.“
- Schritt 3: „Wir lassen das Gehörte in **einer Minute Stille** nachklingen und verbinden uns mit Gott.“
- Schritt 4: „Wir nehmen uns Zeit für eine **Resonanzrunde**: Jeder kann mitteilen, was das Erzählen des anderen in ihm ausgelöst und was ihn berührt hat. Und es ist Raum für **Gespräch**. Dabei versucht jeder, über sich zu sprechen und nicht nur über das Erzählte des Anderen.“
- Schritt 5: „Wir lassen das Gehörte in **einer Minute Stille** nachklingen und verbinden uns mit Gott.“
- Schritt 6: „Wir nehmen uns zum Abschluss eine **Zeit des gemeinsamen freien Gebets**. Jeder kann sich still an Gott wenden oder etwas laut aussprechen.“
- Abschluss: „Ehre sei dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist.“
– „Wie im Anfang so auch jetzt und alle Zeit und in Ewigkeit. Amen.“

Bilder für Gott (2. Treffen)

König	Quelle
Feuer	Licht
Hirte	Fels
Mutter	Weg
Zuhause	lebendiges Wasser
Befreier	