Meditative Kurzandacht via Zoom & Co.

1. Vorbemerkung:

Rhythmen und Rituale sind als ermutigend und hilfreich wiederentdeckt worden.

Die Möglichkeit, über ONLINE-Konferenzsysteme (z.B. ZOOM) geistliche Übungswege anzubieten, hat vor allem in dieser besonderen Zeit der Pandemie viele Vorteile. Es wird wahrscheinlich aber auch darüber hinaus ein Angebot bleiben, geistliches Leben einzuüben und einen Platz im Alltag dafür zu schaffen.

Das folgende Grundschema ist für die verschiedenen Fest-Zeiten im Kirchenjahr zu variieren.

Vorteile (u.a.): relativ geringer Aufwand in der Vorbereitung, großer Wirkungskreis.

2. Vorbereitung:

Einrichtung eines Links zu einem Konferenzraum.

Werbung für das Projekt auf den üblichen Wegen (Webseite, Newsletter, Gemeindebrief inkl. Link).

Los geht´s.

3. Grundsätzliches:

* je nach Festzeit / Zyklus kann man die Anzahl der Wochen mit der AUSZEIT variieren
* je nach Kapazität: Ein bis fünf Mal in der Woche ein fester Termin am Morgen oder/und am Abend (also täglich zw. Mo. und Fr. oder in der Wochenmitte oder Wochenbeginn und Wochenabschluss
* Länge ca. 15 min
* Festes Schema, – Möglichkeit auch versch. Personen als Mitgestalter einzubinden

4. Struktur:

Begrüßung (evtl. mit liturgischer Formel), – Bezug zum Fest-Zyklus (z.B.: „..auf dem Weg durch den Advent“ – „unterwegs zum Osterfest…“ oder ähnliches). Die Teilnehmer\*innen werden gebeten Kamera und Mikrophone auszuschalten.

Präsent werden leibhaftig: Einladung präsent / ganz gegenwärtig zu werden:

Geerdet Stehen/Sitzen – tragenden Grund spüren / Gewicht abgeben

Muskeln spüren und lockern so gut es geht… Wirbelsäule, aufgerichtet sein zwischen Himmel und Erde –

von unten getragen, von oben gehalten, – ein- und ausatmen – Zeichen unser Lebendigkeit

Und so kann mein Stehen oder Sitzen allein schon Gebet sein:

Gott Grund der mich trägt und hält,

Christus, Kraft der Aufrichtung und Ausrichtung,

Heilige Geistkraft, Odem Gottes, der mich belebt und mich mit allem was ist verbindet.

Im Namen und in der Gegenwart Gottes – auch dieser Morgen, diese Zeit jetzt

Kleiner/Kurzer inhaltlicher Impuls: Bibelvers mit einem inhaltlichen Impuls, – Lied-Vers oder ähnliches.

Möglich ist auch das Einblenden eines wiederkehrenden Symbols / Bildes / Ikone **(– wirklich KURZ!)**

Impuls für die Stille: (dafür auch Standbild mit Symbol über „Bildschirm teilen“ möglich)

Meine Hand mit den 5 Fingern kann eine gute Wegweiserin in die Stille sein.

Handteller: Ich schaue auf meine Hand – sie ist Symbol für die Hand Gottes, die mich trägt und birgt.

Hier bin ich – geborgen im Raum und in der Gegenwart Gottes

1. Finger: Ich nehme meinen Körper wahr, wie ich sitze.

* Ich spüre hin zum Boden und zur Sitzfläche, lasse mein Gewicht sinken.
* Ich spüre hin zur Aufrichtung meiner Wirbelsäule – von unten getragen, von oben gehalten.
* Das Kinn leicht zur Brust geneigt, die Augen geschlossen oder auf einen Punkt gerichtet.
* Meine Hände liegen entspannt auf den Oberschenkeln.

2. Finger: Ich lausche nach draußen... und in den Raum, in dem ich jetzt bin...

3. Finger: Ich lausche in meinen Innenraum

* (Immer) wenn Gedanken und Gefühle aufsteigen, lasse ich sie sein – im doppelten Sinn:
* ich nehme sie wahr und löse mich wieder.
* Ich lausche immer wieder dahin, wo es ganz still in mir ist.

4. Finger: Ich nehme meinen Atem wahr: Einatmen, Ausatmen, Atempause – wie es mich atmet.

5. Finger: Ich verbinde meinen Atem mit einem Gebetswort – mit einem JA, mit dem Namen Jesus Christus oder einem anderen Wort. – So verweile ich einige Minuten ( ca. 5-7 Min) in der Stille.

Morgengebet :

Dieser Tag und was er bringen mag, sei uns, Gott, aus deiner Hand gegeben –

Du bist der Weg, die Wahrheit und das Leben. –

Gott, du sendest uns in den neuen Tag. Wir bitten dich:

Schaffe dir Raum in uns und durch uns in dieser Welt.

Segenswort

Quelle: Ein Projekt aus der Arbeit des Gemeindedienstes der Nordkirche von Magda Hellstern-Hummel und Frank Puckelwald.