

ES IST EIN RAUM BEI MIR (Exodus 33, 21)

Meditative Impulse in geöffneten Kirchen am Reformationstag 2017

Pfarrerin Dorothea Hillingshäuser, Referentin für Geistliches Leben
Pfarrer Dr. Markus Zink, Referent für Kunst und Kirche

Inhalt

1.	Einführung.....	1
2.	Meditativer Impuls (Mit ausformulierten Vorschlägen).....	3
3.	Vorschläge für Lesungen.....	4
4.	Gott spricht: „Es ist ein Raum bei mir“. Druckvorlage zur Raumwahrnehmung zum Auslegen.....	6
6.	Meditative Raumwahrnehmung mit einer Gruppe.....	7

1. Einführung

Die Idee

Unsere Landeskirche lädt dazu ein, am Reformationstag 2017 die Kirchen zu öffnen. Wir stellen Ihnen Material zur Verfügung, das an diesem Tag einfache, meditative Impulse in einer geöffneten Kirche ermöglicht und zur Raumwahrnehmung anregt.

„Es ist ein Raum bei mir“

Offene Kirchen bieten Raum. Eine Kirche zu öffnen bietet die Möglichkeit zu spüren und zu erleben, dass Menschen „einen Raum bei Gott haben“. Offene Kirchen laden zum Wahrnehmen und Verweilen ein. Ein Kirchenraum kann als Schutzraum empfunden werden, als ein stiller Ort, der zum Rückzug und zum Meditieren oder Beten einlädt. Der „Raum bei Gott“ wird noch stärker empfunden, wenn die Möglichkeit besteht, eine Kerze zu entzünden oder ein Gebet in ein Buch zu schreiben. Der Vers aus dem Exodus-Buch kann als Motto für die Öffnung genutzt werden. Der Text im Zusammenhang ist als eine der Lesungen für die meditativen Impulse vorgeschlagen.

Vorbereitung und Aufwand

Ein Team von mindestens zwei Personen bereitet sich auf die Gestaltung und Durchführung vor.

- Für die **Impulse** braucht es im Vorfeld eine Beschäftigung mit dem vorgeschlagenen Ablauf. Das beinhaltet auch die Überlegung, wo was stattfindet sowie eine Entscheidung, wie der Ablauf auf die Ortsverhältnisse und Möglichkeiten angepasst, variiert oder erweitert wird.
- Die Kirche wird **gastfreundlich** gestaltet. Das kann durch einen Krug mit Wasser und Gläsern - evtl. auch Trauben und Brot - geschehen, die bereitgestellt werden. Mindestens eine Person sollte für das Aufräumen und Auffüllen zuständig sein und diesen Bereich im Blick haben, der idealerweise nahe am Eingang platziert ist.

- In der Kirche können **Anregungen zur Raumwahrnehmung** ausliegen, die Menschen eigenständig nutzen können. Sie sind in einer Anlage angefügt.
- Alternativ dazu gibt es eine **Anleitung für eine Gruppe**, die den Raum erkundet (Raumwahrnehmung Gruppe)

Material

Klangschale (oder eine Glocke), Wasserkrug, Gläser, Anregung zur Raumwahrnehmung (zum Auslegen)

Sofern vorhanden: Kerzenbereich, Fürbittbuch, Informationen zum Kirchenraum und zur Kirchengemeinde

Meditativer Impuls (Ablauf im Überblick)

- Akustisches Signal [z. B. mit dem Ton einer Klangschale oder einer Glocke]
- Begrüßung und Einstimmung, die auf eine meditative Begegnung mit einem Bibeltext hinführt
- Lesung des Bibeltextes
- Stille (5 Minuten, kann auch auf 10-15 Minuten ausgedehnt werden)
- Akustisches Signal (um einen eigenen Abschluss aus der Stille zu finden)
- Kurze Stille
- Akustisches Signal (das zum Vaterunser überleitet)
- Die Vaterunser-Glocke wird in Gang gesetzt, und sobald die ersten Glockenschläge zu hören sind, wird das gemeinsame Vaterunser von Liturg*in eingeleitet
- Segen

Einladung zum Bleiben oder Gehen, zur Raumwahrnehmung in der Kirche

Ergänzungen, Variationen, Anregungen

Der Entwurf basiert auf der einfachsten Durchführungsmöglichkeit.

- Es ist natürlich möglich **Musik** einzubeziehen, sowohl zum Zuhören als auch zum Mitsingen.
- Der **Ablauf** kann mit verschiedenen Bibeltexten stündlich wiederholt werden. Es könnte auch die kurze Liturgie im Wechsel mit einer Anleitung zur Raumwahrnehmung stattfinden. Also bspw. um 12 Uhr die Liturgie mit Meditation, um 13 Uhr die Raumwahrnehmung, um 14 Uhr dann wieder Liturgie mit Meditation. Je nach sonstigen Veranstaltungen in der Kirche kann ein Stundenimpuls über den Tag verteilt angeboten werden. Und natürlich ist es auch möglich, den meditativen Impuls nur einmal anzubieten und dafür eine geeignete Uhrzeit zu wählen. Eine Auswahl an Lesungstexten ist im Anhang zu finden.
- Die **Anregungen zur Raumwahrnehmung** können laminiert ausliegen, so dass Menschen sie eigenständig in der geöffneten Kirche nutzen können.
- Wo es Sinn macht, kann ein **Gesprächsangebot** dazu treten. Auch ist es denkbar das Angebot einer **persönlichen Einzelsegnung** zu machen. (Es könnte in der Zeit zwischen den meditativen Impulsen angeboten werden.) Dazu braucht es eine gesonderte Vorbereitung und ein Team, das es verantwortet.

Das Angebot ist nicht an den Reformationstag gebunden und kann auch zu anderen Gelegenheiten genutzt werden.

2. Meditativer Impuls (Mit ausformulierten Vorschlägen)

Akustisches Signal

z.B. mit dem Ton einer Klangschale oder einer Glocke

Begrüßung und Einstimmung, die auf eine meditative Begegnung mit einem Bibeltext hinführt

Herzlich willkommen zu unserem Impuls am Reformationstag.

Zur Ruhe finden, auf einen Bibeltext hören, in Stille vor Gott sein – dafür soll Raum sein.

So wie die Reformatorinnen und Reformatoren das biblische Wort als Inspirationsquelle für sich entdeckt haben, gibt es Zeit zu entdecken, wie ein Wort mich heute berührt.

Nehmen Sie dafür eine Haltung ein, die Ihnen ermöglicht wach da zu sein.

Spüren Sie in Ruhe die Unterstützung, die Sie beim Sitzen erfahren,

nehmen Sie Ihren Atem wahr.

Schenken Sie Ihrem Atem ein paar Atemzüge lang Ihre Aufmerksamkeit.

Wie lange dauert ein Atemzug?

Wo spüre ich Bewegungen, die mit dem Ein- und Ausatmen verbunden sind?

Wie strömt Luft ein, wie aus? *[Pause von drei Atemzügen]*

Für die Begegnung mit dem Bibeltext beziehen wir unsere Sinne mit ein:

Wir hören den Text mit den Geräuschen, die erwähnt werden,

den Stimmen, die eine Rolle spielen, den Klängen.

Wir stellen uns das Beschriebene in Bildern vor,

sehen etwas vor unserem inneren Auge, Farben, Formen, Entfernungen, Bewegungen.

Vielleicht wecken die Worte die Vorstellung von Düften

oder Geschmacksrichtungen.

Oder es gibt etwas zu ertasten.

Ein Text kann verkostet, geschmeckt, ertastet werden.

Die Zeit in der Stille gibt Gelegenheit dazu.

Lassen Sie es einfach geschehen.

Nehmen Sie es, wie es kommt.

Falls andere Gedanken sich melden oder Sie sich abgelenkt fühlen, konzentrieren Sie sich einfach auf Ihren Atem.

Da sein und atmen.

Am Ende der stillen Zeit erklingt zunächst ein Ton, der Ihnen ermöglicht, einen eigenen

Abschluss zu finden, bevor ein zweiter Ton erklingt, der zu einem gemeinsamen Vaterunser überleitet.

Lesung eines Bibeltextes

Stille

5 - 10 Minuten

Akustisches Signal

um einen eigenen Abschluss aus der Stille zu finden

Kurze Stille

Akustisches Signal

das zum Vaterunser überleitet

*Die Vaterunser-Glocke wird in Gang gesetzt, und sobald die ersten Glockenschläge zu hören sind, wird das gemeinsame Vaterunser von Liturg*in eingeleitet*

Vaterunser

Segen

Gott segne dein Kommen und dein Gehen,
Gott segne dein Bleiben und alle deine Wege. So segne dich Gott,
heute, morgen und allezeit. (aus: Tagzeitengebete des Zentrums Verkündigung)

Einladung zum Bleiben oder Gehen, zur Raumwahrnehmung in der Kirche

Unsere gemeinsame Zeit in der Kirche innezuhalten und sich zu besinnen, endet jetzt.
Sie können gerne noch bleiben und verweilen.
Die einen möchten vielleicht noch ein wenig sitzen bleiben, andere gerne den Raum erkunden.
(Dafür liegen Anregungen aus, die Siefinden.)
Tun Sie das, was Ihnen jetzt gut tut.
Wir wünschen Ihnen noch einen gesegneten Tag.

3. Vorschläge für Lesungen

Exodus 33, 18 - 23

Mose sprach [zu Gott]: Lass mich deine Herrlichkeit sehen! Und er [Gott] sprach: Ich will vor deinem Angesicht all meine Güte vorübergehen lassen und will ausrufen den Namen des Herrn vor dir: Wem ich gnädig bin, dem bin ich gnädig, und wessen ich mich erbarme, dessen erbarme ich mich. Und er sprach weiter: Mein Angesicht kannst du nicht sehen; denn kein Mensch wird leben, der mich sieht. Und der Herr sprach weiter: Siehe, es ist ein Raum bei mir, da sollst du auf dem Fels stehen. Wenn dann meine Herrlichkeit vorübergeht, will ich dich in die Felskluft stellen und meine Hand über dir halten, bis ich vorübergegangen bin. Dann will ich meine Hand von dir tun, und du darfst hinter mir her sehen; aber mein Angesicht kann man nicht sehen.

Psalm 31, 8-9

Ich freue mich und bin fröhlich über deine Güte, dass du mein Elend ansiehst und kennst die Not meiner Seele und übergibst mich nicht in die Hände des Feindes; du stellst meine Füße auf weiten Raum.

Psalm 23, 5-6

Du bereitest vor mir einen Tisch im Angesicht meiner Feinde. Du salbest mein Haupt mit Öl und schenkest mir voll ein. Gutes und Barmherzigkeit werden mir folgen mein Leben lang, und ich werde bleiben im Hause des Herrn immerdar.

Psalm 84, 4-5

Der Vogel hat ein Haus gefunden und die Schwalbe ein Nest für ihre Jungen, deine Altäre, Herr Zebaoth, mein König und mein Gott. Wohl denen, die in deinem Hause wohnen; die loben dich immerdar.

Johannes 10, 9

Ich bin die Tür; wenn jemand durch mich hineingeht, wird er selig werden und wird ein und aus gehen und Weide finden.

Johannes 14, 1-2a

Euer Herz erschrecke nicht! Glaubt an Gott und glaubt an mich! In meines Vaters Hause sind viele Wohnungen.

Hebräer 11, 8-10

Durch den Glauben wurde *Abraham* gehorsam, als er berufen wurde, an einen Ort zu ziehen, den er erben sollte; und er zog aus und wusste nicht, wo er hinkäme. Durch den Glauben ist er ein Fremdling gewesen im Land der Verheißung wie in einem fremden Land und wohnte in Zelten mit Isaak und Jakob, den Miterben derselben Verheißung. Denn er wartete auf die Stadt, die einen festen Grund hat, deren Baumeister und Schöpfer Gott ist.

Offenbarung 21, 3

Und ich hörte eine große Stimme von dem Thron her, die sprach: Siehe da, die Hütte Gottes bei den Menschen! Und er wird bei ihnen wohnen, und sie werden seine Völker sein, und er selbst, Gott mit ihnen, wird ihr Gott sein.

Alle Texte: Lutherbibel 2017

4. Gott spricht: „Es ist ein Raum bei mir“ (Exodus 33, 21)

Druckvorlage zur Raumwahrnehmung zum Auslegen

Schön, dass Sie heute hier sind.

Gerne dürfen Sie sich in dieser Kirche bewegen, sie entdecken und in ihr verweilen.

Ein paar Anregungen:

Sich auf Entdeckungsreise machen

Wo zieht es mich hin?

Was möchte ich aus der Nähe betrachten? Trauen Sie sich gerne auch an Orte zu gehen, die Sie unter anderen Umständen vielleicht nicht aufsuchen würden.

Welche Details fallen Ihnen auf?

Wo möchten Sie gerne einen Augenblick verweilen?

Gehen Sie dort hin.

Was sehe ich hier?

Was höre ich?

Will ich etwas ertasten? Wie fühlt sich das an?

Wie riecht es hier?

Wie spricht dieser Ort zu mir?

Gott spricht: „Es ist ein Raum bei mir.“

Zum Abschluss: Gebet und Segen

Gott über allem und in allem,
ich danke dir für das, was ich entdeckt habe.

Du weißt um mich und um alles,
was mich eben berührt oder beschäftigt hat.

Ich spüre: es ist Raum bei dir.

Alles ist bei dir gut aufgehoben.

Das stärkt mich.

Amen.

Möge der Segen Gottes Sie begleiten:

Gott behüte und begleite dich auf allen Wegen, die vor dir liegen,
in Raum und Zeit.

Gott segne dein Kommen und dein Gehen.

So segne dich Gott heute, morgen und allezeit.

Amen.

Ihre Kirchengemeinde

5. Meditative Raumwahrnehmung mit einer Gruppe

Die Gruppe sammelt sich an einer zentralen Stelle im Kirchenraum (z.B. vor dem Altar oder an der ersten Bankreihe). Eine Person leitet die Raumwahrnehmung nach einer freundlichen Begrüßung an. In der Phase zu Beginn bewegt sie sich mit allen durch den Raum. Anschließend wählt sie einen Platz, an dem sie für alle an ihren unterschiedlichen Plätzen möglichst gut zu verstehen ist.

Moderation

Schön, dass Sie heute hier sind.

Ich lade Sie zu einer Wahrnehmung dieses Kirchenraums ein.

Wir beginnen mit einer Wahrnehmung des Raumes im Gehen.

Sie dürfen sich frei im Raum bewegen, jede und jeder geht für sich.

Schweigend und im eigenen Tempo.

Lassen Sie die Architektur und die Gestaltung der Kirche auf sich wirken.

Dafür ist es egal, ob der Raum Ihnen vertraut ist oder nicht.

Beobachten Sie:

Wo zieht es mich hin?

Was möchte ich gerne aus der Nähe betrachten?

Trauen Sie sich gerne auch an Orte zu gehen,

die Sie unter anderen Umständen vielleicht nicht aufsuchen würden.

Machen Sie sich auf Entdeckungsreise.

Nach etwa 10 Minuten (*evtl. länger*) gebe ich ein Signal,

dann sammeln wir uns hier wieder.

Ca. 10 min. oder nach Bedarf Zeit lassen. Dann ein entsprechendes Signal geben, z.B. eine Klangschaale anstoßen. Es geht auch mit der Stimme: Wir sammeln uns, kommen Sie bitte langsam wieder zusammen.

Später haben wir noch Zeit, um uns über die Entdeckungen auszutauschen.

Jetzt bitte ich Sie, sich eine Stelle im Raum zu suchen, wo Sie gerne eine Weile bleiben wollen.

Ein Ort, der gerade jetzt zu Ihnen passt.

Sie können sitzen, stehen oder liegen, wie es sich für Sie anbietet.

TN gehen auf „ihre“ Plätze. Wenn alle in Ruhe ihre Plätze gefunden haben, geht es weiter.

Überlegen Sie:

Was sehe ich hier?

Was höre ich?

Will ich etwas ertasten? Wie fühlt sich das an?

Wie riecht es hier?

Wieviel Bewegungsfreiheit habe ich an diesem Platz?

Welche Wahrnehmung ist gerade sonst noch wichtig?

Eventuell kann die Möglichkeit gegeben werden, den Platz zu ändern, wenn dafür Zeit ist und der Raum sich dafür anbietet. Das kann mit folgender Moderation gemacht werden:

Ist es gut so oder wollen Sie Ihre Position ändern?
Wenn Sie lieber einen anderen Platz wählen wollen, können Sie das jetzt tun...
Nehmen Sie in Ruhe wahr, wie es Ihnen an diesem Ort ergeht und welche Eindrücke Sie sammeln. Worauf richtet sich Ihre Aufmerksamkeit?

Einige Minuten vergehen lassen

Sie haben sich Plätze gewählt.
Nehmen Sie wahr, wie die Worte, die ich gleich vorlesen werde, an diesem Ort auf Sie wirken.
Ich werde Sie anschließend noch einmal wiederholen.

[In gemessenem Tempo lesen. Kleine Pause von ca. 3 Sekunden zwischen den Sätzen lassen.]

Gott sieht mich.
Gott beschützt mich.
Gott gibt mir festen Stand.
Gott hält mich.
Gott schenkt mir Raum.
Gott verbirgt sich.
Gott zeigt sich mit Schönheit.
Gott schenkt Freiheit.

Vielleicht passen nicht alle diese Worte zu Ihren Empfindungen.
Hören Sie sie noch einmal.
Lassen Sie nachklingen, was besonders gut passt...

Jetzt mit Pausen von mindestens 7 Sekunden lesen.

Gott sieht mich.
Gott beschützt mich.
Gott gibt mir festen Stand.
Gott hält mich.
Gott schenkt mir Raum.
Gott verbirgt sich.
Gott zeigt sich mit Schönheit.
Gott schenkt Freiheit.
Wir spüren nach...

Mindestens 30 Sekunden Zeit lassen.

„Es ist ein Raum bei mir“, sagt Gott.
Wir haben hier Raum gefunden.
Wir lösen uns wieder von der intensiven Wahrnehmung.
Wenn Sie die Augen geschlossen hatten, öffnen Sie sie langsam.
Wer möchte, kann die Augen einmal kräftig zusammenkneifen, um den Blick wieder klar zu bekommen.
Sie können auch den Kopf bewegen, nach links schauen, nach rechts, nach oben und unten.
Wer will, kann sich strecken, recken oder ausschütteln, so wie es Ihnen gerade gut tut.

Am besten macht die Person, die anleitet dabei mit und verstärkt so den Mut, sich zu bewegen.

Wir sammeln uns wieder vorne, wo wir begonnen haben.

Jetzt ist Zeit für den angekündigten Austausch.

Tun Sie sich einfach zu zweit oder zu dritt zusammen, zwei Fragen können Sie dabei leiten. Sie haben dafür circa 5 Minuten Zeit.

Was hat sie besonders berührt?

Welches Wort über Gott hat für Sie besonders gut gepasst?

Signal zum Abschluss der Gespräche

Wir schließen mit einem Gebet:

Gott über allem und in allem,

wir danken dir für die Entdeckungen,
die wir in diesem Raum gemacht haben.

Du weißt um uns und um alles,

was uns eben berührt oder beschäftigt hat.

Auch das Ungesagte und das, was uns erst später bewusst wird,
ist bei dir gut aufgehoben.

Wir spüren: es ist Raum bei dir.

Behüte und begleite uns auf allen Wegen, die vor uns liegen,
in Raum und Zeit.

Segne unser Kommen und unser Gehen.

Amen.