

Ursula Trippel, Pfarrerin

## **Zeit für Achtsamkeit**

– meditative Abendspaziergänge in der Ev. Kirchengemeinde Anspach

### **Allgemeine Informationen**

Die Spaziergänge beginnen an einem festen Treffpunkt und dauern etwa eine Stunde. Bei uns wandern die Termine durch die Wochentage, damit sie nicht mit anderen festen Terminen von Teilnehmenden auf Dauer konkurrieren. Die Spaziergänge werden einmal wöchentlich und immer als Block von 6 Terminen angeboten: Im späten Frühjahr/ im späten Sommer- früher Herbst/ in der dunklen Zeit (Ende November/Dezember- dann jedoch als Weg durch bewohntes Gebiet wegen der Beleuchtung und mit weniger meditativen Impulsen).

Der Aufbau ist häufig wie hier beschrieben. Die Elemente 3-6 können natürlich auch je nach Thema und Streckenführung in der Reihenfolge verändert werden.

- 1. Begrüßung**
- 2. Vorstellungsrunde**
- 3. Auf dem Weg**
- 4. Augenblicke des Tages**
- 5. Atem und Bewegung**
- 6. Wort-Impuls**
- 7. Segensrunde/Abendgebet**

Die Anleitungen der Körperübungen mache ich normalerweise in der „Ich-Form“. Hier wechsele ich beim Schreiben manchmal ins „Wir“ – dies kann jede Person, die anleitet, für sich umformen. Kursiv geschrieben sind die „Regieanweisungen“ für Leitende.

Die vier Entwürfe hier sind Beispiele, die der eigenen Kreativität nützlich sein sollen. Leitende können nur das weitergeben, womit sie selbst verbunden sind. Dies ist gerade bei der Anleitung von Körperübungen und Wahrnehmungsimpulsen entscheidend. Wichtig dabei ist es, die Teilnehmenden nicht zu überfordern. Die Anleitungen sind ein Angebot, um in eine tiefere sinnliche Wahrnehmung zu gelangen. Es ist kein Meditationskurs oder „Spiritualität für Fortgeschrittene“. Es ist eine einfache Möglichkeit, der Spiritualität überhaupt einen Ort und eine Zeit zu geben.

In unserer Gruppe waren häufig Gesangssichere dabei. Dann bietet es sich an, auch ein Abendlied oder ein thematisch passendes Lied an einer Stelle einzufügen.

# Abendspaziergang: Von allen Seiten umgibst du mich

## Entwurf 1

### 1. Willkommen und Vorstellungsrunde:

Willkommen zu diesem Abendspaziergang. Wir sind hier. Jeder und jede kommt aus einem Tag mit Aufgaben und Begegnungen. Nun haben wir eine gemeinsame Zeit vor uns. Gemeinsam und jeder und jede auch für sich selbst. Als Zeichen, dass jeder jetzt ganz hier ist, nennt bitte jede/r seinen/ihren Namen noch einmal in der Runde.

Singen: „Hineni“ – Hier bin ich...“ (anzuhören und zu lernen:

<https://www.youtube.com/watch?v=CnbaJxkuPgY>)

### 2. Einladung:

Wenn wir gehen, können wir unsere Gedanken schweifen lassen – zulassen – loslassen. Das passiert ja eigentlich immer beim Spazieren gehen. Manchmal halten wir an und ich gebe Impulse zur Wahrnehmung mit den Sinnen oder mit dem Körper. Manchmal mit einem kurzen Text. Dies kann man aufnehmen, muss es aber nicht.

Wenn ich zu Bewegungen anleite, dann ist es wichtig, ganz bei sich zu bleiben. Niemand muss eine „Turnübung“ daraus machen. Es geht dann nur um das Wahrnehmen von Atmung und Bewegung. Jeder Körper hat eigene Grenzen. Wir gehen nicht bis an die Grenze, sondern bleiben im Wohlfühlbereich. Niemand muss sich etwas beweisen (*Diese Anleitung ist gerade bei älteren Teilnehmenden wichtig, die sich nicht unter Druck fühlen sollen, gegen eventuelle Bewegungseinschränkungen zu arbeiten*). Ich darf mich einlassen, ich muss jedoch nichts! Ich kann auch einfach so mitlaufen.

Wir gehen einen großen Teil des Weges in der Stille.

### 3. Auf dem Weg - das Gehen wahrnehmen

Wir gehen nun schweigend und achten dabei auf unseren Gang. Es geht vor allem darum, diesen ganz persönlichen Gang einfach wahrzunehmen – ohne ihn zu bewerten. Und vielleicht ein wenig zu probieren, wie es ist, wenn ich eine Kleinigkeit verändere.

Wir nehmen wahr: wie gehe ich eigentlich? Wie setze ich meine Füße auf? Eher auf der Ferse? Oder eher gleich mit dem ganzen Fuß? Lass ich meine Füße abrollen oder „flappe“ ich eher?

... im Gehen:

Wie bewegen sich meine Hüften mit?

Und wie spüre ich in meinem Rücken, dass ich gehe? Wo wird mein Rücken mit bewegt?

... im Gehen:

Wie halte ich eigentlich die Schultern und den Kopf?

Wie schwingen meine Arme mit? – Oder schwingt vielleicht nur einer? Wie ist es, wenn ich beide schwingen lasse?

10 Minuten

#### **4. Den Tag anschauen**

Wir gehen nun ganz langsam und schauen den Tag an, so wie er war. Wir lassen Bilder aufsteigen: Begegnungen, Tätigkeiten, Dinge, die ich gesehen habe.... Wir schauen die Bilder an, und lassen sie weiterziehen... Es gibt auch Menschen, die keine Bilder sehen, sondern „nur“ denken. Das ist genauso gut.

*Nach etwa 10 Minuten:*

Wir halten inne und nehmen wahr: Wofür bin ich dankbar am Abend dieses Tages?

*(Hier kann man entscheiden, ob jede/r, der/die das möchte, einen kurzen Satz sagt in einer Runde, oder ob es eine stille Resonanz nur für jeden selbst bleibt).*

*Etwa 5 Minuten weiter gehen - am besten zu einem schönen Aussichtspunkt/einer Lichtung.*

#### **5. Atem und Bewegung**

*Hier kann man eine Übung anleiten, die einem selbst geläufig ist aus Qi-Gong, Feldenkrais, Yoga oder einer anderen Form von Anspannung und Entspannung. Es ist ratsam, die Übung so anzupassen, zu verkürzen und zu vereinfachen, dass sie nur das ermöglicht, was sie hier soll: den Körper in eine gute Wahrnehmung zu bringen durch ein Entspannen oder ein Weiten eines Bereichs des Körpers. Es genügt auch, einfach zu einem bewussten Atmen anzuleiten. Es geht nicht um Vermittlung von „reinen“ Formen.*

Ich lade euch nun ein, mit dem Körper die Weite wahrzunehmen, in der wir stehen. Zuerst durch Schauen: Lasst euren Blick am Horizont entlangwandern. Langsam und bewusst.

Und nun durch Weiten unserer Atmung und unserer Bewegung:

Dazu stellt euch bitte hüftbreit hin. Die Knie sind locker, eher leicht gebeugt als durchgedrückt. Mit dem Einatmen führen wir die Arme langsam seitlich nach oben über den Kopf. Wenn es geht, treffen sich die Hände. Dann neigen wir uns mit dem Ausatmen zur rechten Seite. Einatmend gehen wir zurück in unsere Mitte. Ausatmend neigen wir uns nach der linken Seite und gehen einatmend zurück in unsere Mitte. Wir genießen dabei die Dehnung in der Seite. Die darf auch klein sein und soll gar nicht bis zum maximal möglichen gehen. Wir bewegen uns ohne Anstrengung, schon kleine Bewegungen verändern etwas. Wir wiederholen diese Bewegung nach beiden Seiten sechs Mal im eigenen Atemrhythmus. Und spüren dann nach. Wie fühlen sich die Körperseiten jetzt an?

Nun nehmen wir die Arme seitlich in die „Kandelaber-Haltung“. Dazu werden die Arme in Schulterhöhe seitlich gehoben, die Ellbogen werden rechtwinklig eingeknickt, so dass die Unterarme senkrecht nach oben zeigen. Wir drehen uns einatmend aus der Taille heraus nach rechts – ausatmend zur Mitte- einatmend nach links. Die Augen folgen dabei der Drehrichtung. Wir wiederholen die Bewegung im eigenen Atemrhythmus sechs bis acht Mal nach jeder Seite: Fließend und leicht ...ohne Anstrengung... und genießen die leichte Dehnung. Wir spüren nach, wie sich die Seiten jetzt anfühlen.

## **6. Wortimpuls**

Wir nehmen wahr: Den weiten Himmel über uns. Die feste Erde unter uns. Die Weite um mich herum... mit Blicken. Ich atme, ich bin lebendig.

Nun hören wir auf Worte des 139. Psalms (ich lese vor: Vers 1- 10+14)

*Der Text wird danach verteilt. In einer Echo-Runde liest jede/r nur das Wort/ einen Satzteil, der gerade anspricht oder Lust macht, dies zu betonen. Dies kann auch ähnlich wie beim „Bibelteilen“ eine kurze Zeit hin- und her gehen. Dabei können Worte auch öfter genannt werden.*

Wir gehen weiter schweigend und langsam. Wir gehen mit dem Impuls beim Einatmen: „Ich bin da.“ und beim Ausatmen: „Du bist bei mir.“

## **Austausch**

Für die letzten 5 Minuten kann, wer möchte, sich mit jemand anderem austauschen und sprechen. Wer das nicht möchte, geht einfach still weiter.

## **7. Abschiedsrunde mit Segen:**

Den tiefen Frieden über dem stillen

Land wünsche ich dir.

Den tiefen Frieden im schmeichelnden Wind

wünsche ich dir.

Den tiefen Frieden im Rauschen der Wellen

wünsche ich dir.

Den tiefen Frieden unter den leuchtenden Sternen

wünsche ich dir.

Den tiefen Frieden vom Sohne des Friedens

wünsche ich dir.

*Altirischer Segenswunsch- Fundstelle: <https://www.aphorismen.de/zitat/151160>*

Allen einen guten Nachhauseweg und einen gesegneten Abend!

## **Abendspaziergang: Du siehst mich**

### **Entwurf 2: Begrüßung und Einladung wie bei Entwurf 1**

#### **3. Auf dem Weg**

Heute konzentrieren wir uns auf die Augen und auf das Schauen. Wir gehen jeder und jede das erste Stück schweigend im eigenen Rhythmus. Dabei nehmen wir wahr: Wie ist das Licht heute? Was blüht am Weg? Was fällt mir ins Auge? Was zieht meinen Blick an?

*15 Minuten*

#### **4. Augenblicke des Tages - Station**

Nun haben wir unseren Blick schon schweifen lassen. Blüten gesehen, Gräser, Bäume, Licht, Schatten, Weg...

Nun lassen wir unseren Blick noch einmal für ein paar Momente nach innen schweifen. Die Brillenträger/innen unter uns stecken ihre Brille dafür kurz in eine Tasche. Jetzt legen wir zuerst unsere Handflächen sanft auf die Augen und lassen die Augen geöffnet. Wir schauen also ins Dunkle und so entspannen sich unsere Augen. Wenn ich spüre, dass mir das wohltut, kann ich die Hände sinken lassen und die Augen schließen. Ich lasse Momente des Tages aufsteigen- Augenblicke: Wem habe ich heute in die Augen geschaut? Vielleicht steigt so ein Moment auf- vielleicht nicht. Wenn es ein unangenehmer Moment war, nehme ich dies wahr und lasse es sein. Wenn es angenehm war, nehme ich das Angenehme der Begegnung noch einmal auf.

Wir gehen einige Minuten weiter.

#### **5. Körperwahrnehmung - Station**

Wir gönnen uns eine kleine Übung zur Entspannung von Schultern und Nacken. Wir stehen hüftbreit. Die Knie angenehm weich und nicht angespannt. Wir achten auf unseren Atem, wie er fließt. Wir nehmen wahr, in welchem Bereich des Körpers es gut wahrzunehmen ist, wie der Atem ihn sanft weitet.

Nun lassen wir die Schultern langsam zu den Ohren nach oben gleiten- und lassen sie dann langsam wieder nach unten gleiten. Der Atem geht ganz natürlich mit.

Die Bewegung ist ganz langsam. Wir nehmen wahr, was sich für diese Bewegung alles mitbewegt: Nacken, Rippen, Schulterblätter... Wir wiederholen diese Bewegung 7-mal.

Nun rollen wir die Schultern langsam nach hinten- und spüren dabei, wie der Brustkorb sich vorne weitet – 7-mal.

Nun halten wir die rechte Hand wie einen Spiegel vor unserem Gesicht- der Blick bleibt mit der Handfläche wie durch einen Faden verbunden. Die Hand bewegt sich nach rechts und der Kopf dreht mit. Wir nehmen wahr, was sich alles mitbewegt, wenn wir diese Bewegung ausführen (5-mal). Dann Seitenwechsel- dieselbe Übung.

Wir halten inne und spüren nach: Wie fühlt sich mein Körper jetzt an?

## 6. Wort

Ich lese einen Text von Hildegard Domin:

Dein Ort ist  
wo Augen dich ansehen.  
Wo sich Blicke treffen  
entstehst du...

Vollständiger Text: <https://www.deutschelyrik.de/es-gibt-dich.html>

### Weitergehen mit Wortimpulsen aus dem Gedicht:

Augen fangen dich auf... Augen wollen, dass es dich gibt... Du entstehst, wo Blicke sich treffen... In der Bibel heißt es, dass die Augen Gottes über dem Tempel von Jerusalem Tag und Nacht offenstehen. Nicht als Überwacher- Augen, sondern als die Augen, in denen der Mensch Zuflucht nehmen kann, von denen er aufgefangen wird, die wollen, dass es ihn gibt, gegen alles, was gegen diesen Menschen steht: Feindschaften, angefochten sein, abgelehnt werden... (1. Könige 9,3)

Wir gehen und bewegen, was wir gehört haben. Wir gehen durch diese Landschaft: Von Gott gesehen und Gott schaut uns an und will, dass es uns gibt so wie es uns gibt.

*Auf dem letzten Stück Austauschgruppen anbieten: Wie ist es mir ergangen auf dem Spaziergang? – Die, die lieber im Schweigen bleiben wollen, gehen einfach alleine weiter.*

## 7. Abschiedsrunde mit aaronitischem Segen

Gesehen werden bringt uns ins Dasein. Darum hat der Segen, der meistens am Ende des Gottesdienstes gesprochen wird, so eine Kraft. Da geht es um das Angesicht Gottes, das uns leuchtet. Ähnlich wie die Augen, die sich daran freuen, dass es uns gibt:

Gott segne dich und behüte dich  
Gott lasse sein Angesicht leuchten über dir und sei dir gnädig  
Gott hebe sein Angesicht auf dich und schenke dir seinen Frieden.  
Amen

Einen guten Weg nach Hause und eine erholsame Nacht!

## **Abendspaziergang: Meine Füße auf weitem Raum**

### **Entwurf 3: Begrüßung und Einladung wie bei Entwurf 1**

#### **3. Auf dem Weg**

Heute geht unser Weg hoch zum Wegkreuz. Es zieht sich ein wenig an der Steigung. Wer merkt, dass er schlecht Luft kriegt (*ältere oder chronisch kranke Teilnehmende*), bleibt einfach stehen, sorgt für sich. Wie immer geht es auch hier nicht um unsere Fitness oder sportliche Leistung, sondern um das Unterwegssein mit Achtsamkeit auf uns selbst und auf das, was in uns in Bewegung kommt und uns begegnen will.

Wir gehen und achten darauf, wie wir gehen. Jeder nimmt sich Zeit, einfach wahrzunehmen, wie sich das Gehen heute anfühlt: leicht, schwer, frei oder etwas eingeschränkt. Wir können mit allem, was sich beim Gehen bewegen kann, etwas spielen, indem wir es für einige Schritte überbetonen/übertreiben... das kann durchaus etwas kindlich oder „clownesk“ geraten. Jede/Jeder wie er sich fühlt oder getraut zu experimentieren. Dazwischen gehen wir immer wieder in ganz normaler Gangart.

*(Dies macht Spaß, wenn genug Teilnehmende sich kennen und sich getrauen, ein wenig „aus der Rolle“ zu fallen).*

Experiment mit Übertreibung/Überbetonung

- das Abrollen der Füße
- die Lockerheit der Knie
- die Weichheit der Hüften
- das Schwingen der Schultern und der Arme
- die Haltung des Kopfes

*nach etwa 10 Minuten*

#### **4. Augenblicke des Tages**

Wir gehen mit unserer Achtsamkeit nun zu den Füßen. Während wir gehen, denken wir an die Wege, die wir heute schon gegangen sind...

*nach etwa 10-15 Minuten*

#### **5. Atem und Bewegung**

Da es nun gleich steil wird, bereiten wir uns auf ein achtsames Gehen auf dem Anstieg zum Wegkreuz vor. Anstrengung macht oft eng. Jeder/jede hat bestimmte „Lieblingsstellen“, die sich verengen, wenn eine körperliche Anstrengung da ist, wenn ein Mensch anstrengt, eine Aufgabe anstrengend ist. Oft sind es die Gesichtsmuskeln, die Kiefer, die Schultern. Dem wenden wir uns jetzt gleich zu.

Wir stehen. Wir atmen ganz normal in unserem Rhythmus. Wir spüren, wie der Atem uns durchströmt.

Da wir nun unserem Gesicht und den Augen Aufmerksamkeit schenken werden, bitte ich die Brillenträger/innen, die Brille in eine Tasche zu stecken.

Nun schließen wir die Augen. Wir nehmen unsere Hände zum Gesicht und reiben es angenehm- sanft oder kräftiger, so wie es guttut. Wir massieren die Lippen und die „Kieferscharniere“ an den Seiten. Wir machen Kaubewegungen, als hätten wir ein viel zu großes Stück Brot im Mund. Wir rümpfen mehrmals heftig die Nase.

Wir spüren nach.

Wir wenden unsere Aufmerksamkeit der Kehle zu. Wir legen ganz sanft unsere Hände an die rechte und linke Seite des Halses. Die Fingerspitzen beider Hände berühren sich im Nacken. Der Atem fließt durch unsere Kehle, einfach und leicht.

Wir wenden uns den Schultern und unserem Brustkorb zu. Wir streichen von den Schultern über die Arme zu den Händen hin beide Seiten ab. Wir streichen den Brustkorb zu den Seiten hin ab. Wir legen dann die Hände auf den unteren Bauch und spüren die Bewegung des Atems.

Nun geht's an den Anstieg:

Wir beachten den Atem und lassen ihn fließen. Atem und Bewegung finden zusammen. Wir werden nicht kurzatmig. Wir genießen den steileren Weg und lassen bei jedem Ausatmen etwas los vom Tag, was sich an Anstrengung gesammelt hat.

## **6. Wort-Impuls**

Wir haben das Wegkreuz erreicht. Wir schauen in die Landschaft. Wir stehen bewusst hüftbreit. Wir bilden ein Körperkreuz: Unsere Arme sind seitlich weit ausgestreckt. Der Kopf ist gerade ausgerichtet, der Scheitelpunkt wie an einer unsichtbaren Schnur mit dem Himmel verbunden. Die Füße sind wie mit unsichtbaren Wurzeln tief in der Erde verankert.

„Du stellst meine Füße auf weiten Raum. Du übergibst mich nicht den Bedrängern, dem Bedrängenden“ (angelehnt an Ps 31,9b)

Wir bleiben eine kleine Weile mit diesem Wort in der Haltung (*Das Wort kann noch 2-mal wiederholt werden*).

Wir lassen die Hände wieder sinken. Wir betrachten noch eine Weile die schöne Aussicht hier ganz in der Stille.

*Nach einigen Minuten:* Wir bilden einen Kreis und hören auf ein Gebet von Anton Rotzetter: Der mich atmen lässt, bist du lebendiger Gott,... der mich frei sein lässt, bist du, lebendiger Gott.

Fundstelle für den gesamten Text:

[http://www.amen-online.de/bekanntnis/gott\\_vertrauen/der\\_mich\\_atmen\\_laesst.html](http://www.amen-online.de/bekanntnis/gott_vertrauen/der_mich_atmen_laesst.html)

Wir gehen den ganzen Weg ohne weiteren Impuls zurück.



## **7. Segensrunde/Abendgebet**

Wir stehen im Kreis:

Unser Abendgebet steige auf zu dir

Und es senke sich herab dein Erbarmen.

Dein ist der Tag und dein ist die Nacht.

Lass, wenn des Tages Licht vergeht, das Licht deines ewigen Friedens uns leuchten.

Führe uns durch diese Nacht hin zu neuen Morgen

und wenn unsere Zeit bestimmt ist, führe uns durch die Nacht des Todes hin zu deinem ewigen  
Lebenslicht.

Sei du bei allen, die wachen und behüte alle, die schlafen.

So segne und behüte uns der Dreieinige Gott: der Vater, der Sohn und der Heilige Geist.

Amen

## **Abendspaziergang: Vor dir ist Freude die Fülle (aus Psalm 16)**

### **Entwurf 4: Begrüßung und Einladung wie bei Entwurf 1**

#### **3. Auf dem Weg**

Wir gehen heute jeder und jede im ganz natürlichen, persönlichen Gang. Wir achten darauf: wie bin ich gestimmt? ...

... und wie ändert sich meine Stimmung, wenn ich ins Weite schaue? Wenn ich die Landschaft betrachte?

*15 Minuten*

#### **4. Atem und Bewegung**

Wir bleiben stehen. Wir spüren den Gedanken und Stimmungen des Weges gerade noch einmal einen Moment nach.

Vielleicht ist noch etwas da von einem Ärger oder von etwas, das ermüdet hat. Vielleicht kam aber etwas in den Sinn, das auch beschwingt hat. Wir gönnen uns nun eine kleine Selbst-Massage / oder „Körperdusche“ am Ende des Tages. Sie kann belebendes Verstärken und uns in Ermüdung erfrischen.

Zuerst wenden wir uns dem Kopf zu: Mit unseren 10 Fingern klopfen wir die Schädeldecke ab wie mit Regentropfen. Sanft oder kräftig, so wie es guttut.

Dann „waschen“ wir unseren Kopf mit Bewegungen, die wir sonst beim Einschamponieren machen. Jetzt klopfen wir uns ab: sanft mit beiden Händen im Nacken, etwas kräftiger über die Schultern. Erst rechts, mit einer leichten Faust, die dann weiter den Arm abklopft. Von oben nach unten- zuerst außen, dann auf der Innenseite zurück – drei Mal. Dann wechseln wir die Seite.

Dann reiben wir den Rücken – dazu liegen die Hände V-förmig auf dem Rücken in der Gegend der Nieren.

Danach klopfen wir beide Beine ab- von beiden Seiten mit beiden leichten Fäusten von oben nach unten und zurück (dreimal).

Nun stehen wir und spüren nach, wie erfrischt, entspannt, ausgeglichen oder ganz anders sich das jetzt im Körper anfühlt...

Nun dehnen wir uns noch einmal aus. Wir stehen hüftbreit auf dem Boden. Und eine Hand streckt sich nach oben und leicht nach vorne, so als wollten wir ein Buch aus einem ganz hohen Regal greifen – ausatmend. Das tun wir langsam und fließend und leicht. Die Bewegung zurück (einatmend) ist genauso interessant wie die Bewegung nach oben... Seitenwechsel... Jede Körperseite fünf Mal.

*Weiter gehen – 5 Minuten*

#### **5. Augenblicke des Tages**

Wir stehen an einer schönen Stelle des Weges. Wir erinnern uns an den Tag und fokussieren auf das, was Freude gemacht hat/Freude ausgelöst hat. Wann habe ich Freude gespürt? Zunächst nimmt sich jede/r für sich etwas Zeit.

Nun wenden wir uns einer Person zu, mit der wir diesen Freudenmoment kurz austauschen.

Dabei gehen wir ein kleines Stück weiter.

## **6. Wortimpuls mit Bewegung**

Wir halten an und stehen im Kreis. Ich lese aus Psalm 16, 5-11. Ich lese zuerst vorwärts, dann lese ich die Verse in umgekehrter Reihenfolge. Ich lade dazu ein, bei den Worten zu verweilen: „Vor dir ist Freude die Fülle“ (aus Vers 11)

Wir stehen noch einmal hüftbreit, sinken dabei etwas nach unten, leicht gebeugte Knie, der Körper bleibt aufgerichtet. Die Arme hängen seitlich locker, ein klein wenig Abstand vom Körper. Mit dem Einatmen lassen wir die Unterarme vorm Körper steigen und im weiteren Einatmen öffnen sie sich wie eine Blüte und steigen dabei weiter- so hoch wie der Atem sie steigen lässt. Beim Ausatmen schließt sich die Blüte wieder. Wir kommen zurück in die Ausgangsposition und atmen zwei Mal ohne Bewegung. Dann wiederholen wir das 5 Mal. – Die innere Vorstellung dabei ist, die Freude in sich hinein zu sammeln.

Zum Abschluss wird noch einmal der ganze Vers 11 gelesen:

*Du tust mir kund den Weg zum Leben: Vor dir ist Freude die Fülle. Und Wonne zu deiner Rechten ewiglich.*

Wir gehen zum Ausgangspunkt zurück mit diesem Wort im Ohr- mit der Aufmerksamkeit auf das in der Natur, was diese Fülle/Freude zeigt.

## **7. Segensrunde/Abendgebet**

*Wenn die Gruppe singfreudige Menschen als Teilnehmende hat, kann hier gut der Antiphon in EG 789.3 gesungen werden.*

Abschluss sonst wie in Entwurf 3

### **Copyright-Hinweise**

© Zentrum Verkündigung der EKHN

Wir freuen uns, wenn Sie unsere Materialien für Ihre Arbeit in der Gemeinde, im Dekanat oder Ihrer Einrichtung verwenden. Eine Veröffentlichung in Druckform oder im Internet bedarf einer vorherigen Zustimmung des Zentrums Verkündigung. Bitte wenden Sie sich mit Ihren Fragen an [Nora Krieger](#), Sachbearbeitung Abdruckrechte Zentrum Verkündigung. Bild-, Druck- und Textvorlagen dürfen darüber hinaus weder an andere Nutzer unentgeltlich weitergegeben noch gewerblich vertrieben werden.