

Samstagnachmittag

Kurze Begrüßung der TN und Erklärung zum Ablauf des Treffens

Lied: „Wenn enttäuschte Sicherheiten fallen“

Kleine inhaltliche Einführung

Das gesamte online Treffen steht unter dem Motto „In Verbindung bleiben“. In Verbindung treten, in Verbindung bleiben können wir, wenn wir uns selbst wahrnehmen, uns gegenseitig anschauen, wenn wir uns öffnen füreinander und wenn wir unser Herz öffnen.

„Auf und macht die Herzen weit“ haben wir deswegen als Titel für diesen Nachmittag gewählt. Und als Ergänzung: „Neue Lebensperspektiven in Corona Zeiten“. Das sind schon „dicke Bretter“ für eine Nachmittageinheit von ca. 90 min. Oder vielleicht doch nicht? Wir werden sicher keine Patentrezepte finden, darum geht es uns gar nicht. Wir möchten heute mit euch in Verbindung treten, unseren Herz-Raum öffnen, so wie wir es auch schon am Freitagabend und Samstagmorgen getan haben. Wir möchten uns öffnen für die Begegnung mit uns selbst, untereinander und mit dem Göttlichen. Vielleicht ergeben sich daraus Ideen für neue Lebensperspektiven.....

Als Einstieg wollen wir nun mit einer kleinen Übung Raum schaffen, uns selbst spüren und Raum schaffen für eine Verbindung untereinander. (Sabine Lampe)

Kleine Übung zu Beginn: Zum Herzen spüren, Raum schaffen für Verbindung miteinander

Kleine Einführung:

Und auch wenn das am Anfang etwas abstrakt ist: Wir sind eine Gruppe von Frauen, die sich gleich mit derselben Meditation verbinden....Wir sind Frauen, die sich immer mehr synchronisieren, individuell präsent und gemeinsam verbunden.....Wir haben eine ähnliche Absicht, uns mit uns und der göttlichen Präsenz zu verbinden.....Wir bekommen eine Ahnung und ein Gefühl für unsere gemeinsame Wahrnehmung der Präsenz.....

Wir schauen einander an, nehmen uns war...(Lydia Ruisch)

Input:

Gitta hat uns als Anregung für das baf Online Treffen folgendes geschrieben:

„Während des Urlaubs wurde mir bewusst, dass das alte/gewohnte Leben so schnell nicht mehr oder sogar nie mehr wieder kommt. Es gilt also nicht zu verharren und zu warten dass alles wieder so wird, wie es war sondern teilweise Abschied zu nehmen und sich neu auszurichten, um eine neues erfülltes Leben zu leben. Vom Kopf her ist mir das völlig klar. Aber in der Umsetzung/emotional finde ich das ganz schön schwierig. Das geht erstmal an grundsätzliche Fragen wie "Wer bin ich, was brauche ich und wo möchte ich hin?" weiter zu "Wie möchte ich das mein Leben aussieht? Was ist mir wichtig? Was macht mein Leben reich?..." Aber auch Fragen wie "von was kann/will ich mich verabschieden" und "was ist mir so wichtig dass ich auch in Corona Zeiten um eine kreative Lösung kämpfen möchte".

Übergreifend dreht es sich um eine (neue?) Lebensperspektive in dieser besonderen Zeit. Weg vom Reagieren und Krisenmanagement hin zu einem reichen Leben - wenn auch anders als vorher.“

Weg vom Krisenmanagement und vom Reagieren hin zu einem reichen Leben, das wünschen wir uns im Grunde glaube ich alle, auch schon vor Corona Zeiten, nur da lag der Wunsch evtl. noch etwas tiefer unter der Oberfläche. Wo und wie aber finden wir diese neue Lebensperspektive und was ist sie, wie zeigt sie sich, wie verändert sie uns und unser Leben? Mehr Fragen als Antworten, aber wichtige drängende Fragen, die für uns Menschen existentiell sind und in Krisenzeiten, die Chance haben, mehr Beachtung zu finden.

Krisenzeiten sind immer Zeiten in denen das Gewohnte nicht mehr trägt, Veränderungen notwendig werden, das „weiter so“ nicht mehr wirklich funktioniert, wenn wir ehrlich zu uns sind. Das Corona Virus hat uns alle miteinander in so einen Krisenmodus gebracht, ganze Nationen sind betroffen, unser gewohntes Leben hat sich in ganz vielen Bereichen verändert, auch schmerzlich verändert.

Nicht nur deswegen sprechen wir von der Pandemie oft mit sehr kriegerischen Worten: „Wir kämpfen gegen das Virus“, „wir wollen das Virus besiegen“ etc.. Sicherlich haben wir die berechtigte Sorge, dass die Infektionsrate weiter steigt und darum, dass evtl. viele Menschen an Covid 19 sterben werden. Deswegen ist es natürlich wichtig alles dafür zu tun, dass sich das Virus möglichst langsam ausbreitet, unsere Jahrestagung findet ja auch genau aus diesen Grund nicht statt.

Unser kriegerischer Sprachgebrauch ist für mich aber auch ein Indiz dafür, dass unser Denken und Handeln von Angst geprägt ist- Angst in letzter Konsequenz vor dem Tod. Es geht in diesen Zeiten, in denen unser Leben durch die Corona Pandemie bestimmt ist, letztlich um die für den Menschen existentiellen Fragen nach dem Sinn des Lebens, dem Sinn von Krankheit und Leid und dem Tod. Anders als sonst betrifft das auf einmal ganze Staaten. In unserem bisherigen normalen Alltag haben wir die Fragen nach dem Sinn des Lebens, nach Krankheit, Leid und Tod gern an den Rand unseres Lebens gedrängt, solange bis sie sich uns praktisch in den Weg stellen. Covid 19 stellt unser bisheriges Leben in Frage, jede ist in irgendeiner Form von den Veränderungen betroffen.

Für mich haben Antworten auf diese Fragen und die Auseinandersetzung bzgl. einer neuen Lebensperspektive und bzgl. der Fragen nach Leid und Tod viel mit meinem/ unserem Gottesbild zu tun. Dem möchte ich mit euch ein wenig nachgehen. Grundlage meiner Überlegungen sind u.a. die vielfältigen Veröffentlichungen von Willigis Jäger, dem Benediktinerpater und Zen- Meister.

Unser christliches, theologisches Denken ist sehr geprägt von der Trennung zwischen Gott und der Welt. Gott ist ein Gegenüber getrennt von uns Menschen. Das ist für mich zumindest nicht mehr wirklich hilfreich, besonders auch wenn es noch den Anspruch impliziert, ich muss mich gut verhalten, damit ich mich Gottes Erbarmen würdig erweise.

Gehe ich, gehen wir aber den Schritt dieses Welt- und Gottesbild zu hinterfragen und machen wir uns auf die Suche nach einem Welt- und Gottesbild, dass von Einheit geprägt ist, dann können wir ganz andere Erfahrungen machen und auch andere Antworten erhalten. In der Apostelgeschichte 17, 28 heißt es „ in Gott leben wir, bewegen wir uns und sind wir“. Ein eigentlich uns recht vertrauter Satz, aber haben wir ihn in der Absolutheit wirklich wahrgenommen? Wenn wir in Gott leben, uns bewegen und in ihm sind, dann gibt es keine

Trennung mehr zwischen ihm und uns, dann sind wir immer in Gott oder Gott in uns. Ich glaube hier wird ausgesprochen, was wir im tiefsten Innern schon immer wissen und dem wir uns durch Erfahrungen nähern können; Erfahrungen, die wir in der Stille, dem Loslassen machen können. Die christlichen Mystiker haben diese Erfahrungen gemacht und haben uns durch das, was sie uns überliefert haben, teilhaben lassen. Sie verwenden eine vielfältige Sprache, um diese Einheitserfahrung zu beschreiben. Ich bin „ein Fünkchen Gottes“ (Meister Eckhart), ein Tropfen des göttlichen Ozeans“ (Teresa von Avila), „eine Flamme des göttlichen Feuers“ (Johannes vom Kreuz), „Gott gebiert sich in mir“ (Origines).

In den Erzählungen des Neuen Testaments wird uns berichtet wie Jesus diese Einheitserfahrung von Gott und Mensch erfährt. Bei Johannes (15,5) heißt es z.B., das Jesus sagt: „Ich bin der Weinstock und ihr die Zweige“ (BigS). Wenn wir die Zweige sind und Gott der Weinstock, dann gibt es keine Trennung, denn der Weinstock ist auch der Rebzweig und der Rebzweig ist Teil des Weinstockes. Durch alles fließt immer der gleiche Lebenssaft.

Das hört sich schon ungeheuerlich an, das so zu sagen oder zu schreiben, dabei stockt mir nach wie vor der Atem. Das liegt sicher daran, dass ich/ dass wir gelernt und verinnerlicht haben von Gott als Gegenüber zu sprechen oder vom „an Gott glauben“, weniger vom „aus Gott leben“.

„Aus Gott leben“, was bedeutet das? Gerade Zeiten, in denen uns deutlich vor Augen geführt wird, dass unser Leben auf dieser Erde endlich ist, bieten uns die Chance danach zu fragen, was ist eigentlich das Leben? Unser Hunger nach Antworten auf diese existentielle Frage kann sozusagen neu genährt werden durch die aktuell so bedrohliche Situation. Damit möchte ich nicht die Pandemie kleinreden oder verharmlosen, ich möchte einfach die Chance darin nutzen meinen spirituellen Hunger wieder wahrzunehmen und die Verbindung mit dem Göttlichen zu suchen. Warum: weil ich tief im Inneren spüre, dass ich nur in der Verbindung mit Gott frei bin und letztlich nie in Gefahr, auch wenn mein Körper stirbt.

Das intuitive Wissen um die Einheit von Gott und Mensch ist bei mir oft noch eine Angelegenheit des Kopfes, insbesondere wenn ich mich gedanklich damit auseinandersetze, dazu lese oder mich mit anderen austausche. Das ist auch wichtig, da wir Menschen ja nicht umsonst ein Gehirn haben und somit in der Lage sind uns Gedanken zu machen und uns selbst zu reflektieren. Aber das ist nicht alles. Um zur Ganzheit zurückzufinden brauchen wir die Stille, die Leere, das Loslassen.

Willigis Jäger schreibt dazu: „Was können wir tun? Wie finden wir zur Ganzheit unseres Menschseins zurück? Dieser Körper, den ich habe, steht in ständiger Interaktion mit meinem wahren tiefsten Wesen. In der Meditation versuchen wir aufmerksam zu werden auf die Impulse, die aus der Tiefe unseres Seins kommen... Ziel ist es sie nicht abzublocken, sondern auf sie einzugehen. Während der Meditation zeigt das Zentralnervensystem eine andere Funktionsweise als im Wachzustand oder im Traum. Der Atem wird langsamer...Meditation, Kontemplation und andere spirituelle Wege versuchen uns zu ordnen. Chaotische Felder in uns kommen zur Ruhe. ... Aber der Weg ist nicht einfach, es kommt darauf an, ob wir uns in unserem hektischen Alltag diese Ruhe gönnen.“ (Willigis Jäger, Das Leben endet nie)

Die chaotischen Felder kommen zur Ruhe, der Stress, die Unsicherheiten, die auf uns von außen einströmen, können wahrgenommen und umgewandelt werden. Dazu brauchen wir auch die Verbindung zu unserem Herzen, das ja nicht nur eine mechanische Pumpe ist, sondern ein sehr komplexes, selbstorganisierendes, intelligentes System mit einem eigenen

Gehirn. Die Forschung zur Herzintelligenz, das Herzensgebet und unsere alltäglichen Erfahrungen lassen uns immer wieder spüren wie wichtig der Kontakt zu unserem Herzen für unser inneres Gleichgewicht ist. Und nicht nur das, unsere Herzkohärenz hat nicht nur positive Auswirkungen auf uns und unseren Organismus, sie wirkt sich auch auf unsere Umgebung aus. Das elektromagnetische Feld des Herzens ist das stärkste des Körpers und durchdringt nicht nur jede Körperzelle, sondern strahlt auch weit über den Körper hinaus. Mit empfindlichen Messgeräten kann es noch im Abstand von bis zu drei Metern gemessen werden. Und ich glaube viele von uns haben gestern und heute gespürt, wie sich unsere Herzen auch über eine große geographische Entfernung miteinander verbunden haben.

Nutzen wir gemeinsam diesen Raum, um miteinander still zu werden, unserem Atem und unseren Herzen nachzuspüren, im Vertrauen, dass uns die gemeinsame Energie trägt, uns untereinander verbindet und uns mit dem wahren tiefsten Wesen- mit Gott- verbindet.

Ich lade euch ein, dass wir 10 min. gemeinsam meditieren/ still werden. Die folgenden Anregungen sollen euch durch die Zeit der Meditation führen. Die Klangschale begrenzt die Zeit der Meditation. (Sabine Lampe)

Klangschale

Herzmeditation

Wähle eine Körperhaltung, die bequem und entspannt ist. Schließe deine Augen.

Wandere nun mit deiner Aufmerksamkeit zu deinem Körper. Nimm wahr, wie die Kleider deine Schultern, deinen Rücken berühren, oder wie die Lehne des Stuhls deinen Rücken berührt... Werde dir deiner Hände bewusst, wie sie sich berühren oder in deinem Schoß liegen... Spüre deine Füße, wie sie die Schuhe berühren und wie sie auf dem Boden stehen. ...

Richte nun deine Aufmerksamkeit auf deine Herzregion in der Mitte deiner Brust. Wenn du möchtest dann lege zur Unterstützung deine Hand auf dein Herz.. Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit bei deinem Herzen....auch wenn die Gedanken abschweifen, lenke deine Aufmerksamkeit immer wieder zu deinem Herzen...

Stell dir nun vor wie der Atem durch die Nase in deine Lungen und dein Herz einströmt. Nimm dein Ein- und Ausatmen nur wahr, atme langsam und sanft durch dein Herz ein und langsam und leicht durch dein Herz aus..... kontrolliere deine Herzatmung nicht, versuche nicht sie zu vertiefen. Ist sie flach, lass sie so. Mische dich nicht ein. Beobachte deinen Atem, der durch dein Herz ein- und ausströmt. Jedes Mal wenn du zerstreut bist, gehe mit deiner Aufmerksamkeit zu deiner Herzatmung zurück.

Stell dir vor, dass die Luft, die du einatmest, mit der Kraft und der Gegenwart Gottes gefüllt ist. ...Stelle dir die Luft als ein riesiges Meer vor, das dich von allen Seiten umgibt... ein Meer, ganz gefärbt von der Gottes Gegenwart die Luft, die du einatmest ist Gott, du atmest Gott ein..... Spüre wie du die Kraft und Gegenwart Gottes in dich, in dein Herz einzieht, wenn du einatmest, jedes Mal... Spüre wie Gottes Geist in dich eintritt, dein Herz und deine Lungen füllt mit göttlicher Energie.... Während du ausatmest, stelle dir vor, dass du alle deine Ängste, Sorgen, negativen Gefühle, ausatmest.... Stell dir vor, dass dein ganzer Körper leuchtend und lebendig wird, weil du Gottes Geist einatmest, ganz normal bei jedem deiner Atemzüge, jetzt, schon immer und so lange du lebst. Bleibe noch ganz bewusst bei deiner Herzatmung, lass sie fließen,

ohne dich einzumischen..... und bleibe bei der Vorstellung der Verbindung untereinander....wir alle atmen denselben Geist Gottes ein.... nur an anderen geographischen Orten...(Sabine Lampe)

Klangschale

Überleitung

Wir kommen jetzt langsam wieder im Zoomraum an, recken und strecken uns, wenn ihr mögt, und nehmen uns gegenseitig wahr.

Input: Heilsame Präsenz, Raum geben im Kontakt miteinander

Nun laden wir euch ein, diese liebevolle Qualität, mit dem Herzen und mit dem Göttlichen gespürt haben, nun auch in unserem gemeinsamen Raum fließen zu lassen.

Wir haben nun sozusagen die Verbindung von unserem Herzen nach oben gestärkt, die Achse nach oben, wie beim Kreuz gespürt. Im nächsten Schritt geht es nun darum, diese Verbindung aus dem Herzen heraus auch in unserem Kontakt zu spüren. Wir könnten darin auch die horizontale Ebene sehen – wir breiten die Arme aus und verbinden uns mit einander.

Bevor wir nun in einen Austausch miteinander gehen, möchte ich ein paar Worte dazu sagen, was uns hilft, einander aus dem Herzraum heraus zuzuhören.

Zuhören ist keine passive Sache, sondern ein sehr aktiver Prozess. Wir hocken uns nicht nur einfach hin und jemand erzählt halt was, sondern wir sind mit einer Aufmerksamkeit und Interesse und Präsenz da. Je präsenter wir bei dem sein können, was andere uns erzählen, desto mehr Raum entsteht auch. Das ist etwas sehr Wirksames und Spürbares und etwas sehr Heilsames.

Und es ist wichtig, dass wir wissen, wie das entsteht. Nämlich durch unsere Absicht! Dass es eine sehr bewusste Entscheidung von uns braucht, damit dieser Raum entsteht.

Wir halten einen Raum füreinander, in dem es keine Bewertung gibt, in dem wir mit der Absicht da sind, mit dem Herzen zuzuhören und das Wesentliche hinter den Worten zu erspüren. *(Lydia Ruisch)*

Gruppenarbeit in 3 er Gruppen

Wir möchten euch nun einladen, nun in den Austausch miteinander zu gehen.

Wir werden 3er Gruppen bilden, ihr werdet nach dem Zufallsprinzip einander zugeteilt und stellt euch nun einfach vor, wir sind in Schmerlenbach und wir machen eine Art kleiner Murmelgruppe in unserem Gruppenraum.

Jede hat 5 Minuten Zeit und die anderen beiden Frauen halten den Raum für sie, indem sie selbst die Absicht formulieren, ganz offen und präsent und ohne Urteil zuzuhören.

Nach 5 Minuten schicke ich eine Nachricht, dass ihr wechseln könnt und die nächste drankommt.

Die Bitte an die Sprechende ist, sich einen Moment mit sich selbst zu verbinden und dann mitzuteilen, wie es ihr genau jetzt geht:

Die Fragen lauten

Was sagt mein Herz gerade an dieser Stelle?

Wo spüre ich Resonanz, was beschäftigt mich?

Wie geht es dir aktuell gerade heute und allg. in Bezug auf Corona?

Nachfrage nach Feedback von einzelnen Frauen

Lied: „Nicht mehr als diese tiefe Sehnsucht“

Verabschiedung, Danke fürs Dabeisein, Dank an unsere Unterstützerinnen

Reiseseegen:

Lydia: Unser erstes baf- online Treffen ist zu Ende.

Wir nehmen Abschied voneinander.

Wir haben uns miteinander verbunden, zusammen innegehalten, gebetet, nach Innen gelauscht, unser Herz geöffnet und einander zugehört, uns wiedergesehen und gespürt.

Benedikta: Möget ihr auch in Eurem Alltag immer wieder Zeiten finden, in denen Ihr Innehalten könnt, um Ruhe und Orientierung zu finden und zu spüren, was gerne in Euch wachsen und lebendig sein möchte.

Heike: Wir freuen uns und sind dankbar, für alles was wir erleben durften, vor allem dafür, die Ermutigung und Stärkung durch unsere Gemeinschaft zu spüren.

Ingrid: Gottes Segen begleite uns und halte in uns die Erinnerung und die Erfahrung wach, dass wir miteinander auf dem Weg sind

Anneliese: und beschütze und bewahre uns und alle auf diesem Weg, mit denen wir verbunden sind.

Ingeborg: Gottes Segen stärke und unterstütze uns in Situationen, in denen wir uns unsicher, verzagt und kraftlos fühlen,

Anne: und er schenke uns ein hörendes Herz füreinander.

Sabine: Und wir hoffen, dass wir uns dann im nächsten Jahr zu unserer Jahrestagung in Schmerlenbach wieder sehen werden.

Lydia: So nehmt nun den Segen Gottes mit euch und teilt davon aus, wem immer ihr auch begegnet.

Auf Wiedersehen, hoffentlich bis zu unserer Tagung im nächsten Jahr vom

21. – 24. 10. 2021 in Schmerlenbach.