

Liebe Frauen!

**Sei gut zu deinem Leib,  
damit deine Seele  
Lust hat,  
darin zu wohnen!**



Mit diesem Satz der Hl. Teresa möchten wir Sie inspirieren, einen Wohlfühlabend oder -nachmittag für Körper, Geist und Seele zu gestalten und als baf-Jahresthema begleitet er uns darüber hinaus durch unsere Aktionen. Grundlage für diesen Materialdienst bildet der Meditative Nachmittag, den wir bei der letzten baf-Jahrestagung durchgeführt haben. Wir möchten Sie herzlich einladen, diese Form einmal in Ihrer Gruppe auszuprobieren.

Viel Freude an dieser Zeit für alle Sinne!

Lydia Ruisch und Benedikta Klein

Thema des Abends:

*„.....schön bist Du,  
meine Freundin.....  
und nichts an Dir stört!“*

**Zeit:** ca. 1 ½ bis 2 Std.

**Vorbereitung :** Suchen Sie Mitarbeiterinnen, die Texte lesen können (auf langsames und betontes Lesen hinweisen!)

**Raumvorbereitung :** Stuhlkreis, keine Tische;  
für die Mitte: Blume, z.B. eine besondere Blüte; Kerzen; Tücher; Früchte, wie Ananas, Mango, Äpfel, Feigen, Datteln, Mandeln, u.ä. mit versch. Geschmacksrichtungen, aufgeschnitten zum probieren

Sorgen Sie für frische Luft und einen guten Duft, z.B. Sandelholz / Weihrauch/ Myrrhe

**Materialvorbereitung:** verschiedene Musik:  
und entspr. Rekorder; Texte ; evt. Klangschale; Öl (z.B. kleine Probierflaschen von Weleda)

**Ablauf:**

MUSIK ZUM ANKOMMEN

(Gitarrenmusik oder Meditative Musik von CD)

BEGRÜSSUNG:

„Schön bist du meine Freundin, und nichts an dir stört!“ Diesen Satz aus dem Hohelied kann wahrscheinlich keine von uns unwidersprochen so stehen lassen. Wir alle haben etwas an uns auszusetzen und rumzumäkeln.

Ich habe eine ganz bestimmte Erwartungshaltung an meinen Körper. Er muss funktionieren, oft merken wir erst, wenn uns etwas wehtut, dass wir einen Körper haben.

Heute wollen wir diesen Text ernst nehmen, unseren Körper wahrnehmen und ganz akzeptieren, seine Schönheit achten, ihm Gutes tun, als Gottes Ebenbild wertschätzen

TEXT: Oh Mensch! *Franz-Xaver-Scheidegger*

Oh Mensch!  
Ich tanze mit dir den Reigen des Lebens.  
Kreis um Kreis verbindet sich  
mit der Fülle der Schönheit,  
die in dir verborgen ist.  
Heilende Bewegung  
aus der Klarheit des Lichtes  
öffnet die Krusten deines Leibes  
und schmilzt die fesselnden Seile  
deiner Vergangenheit.  
Aufbruch in die Hoffnung  
leuchtet als Freiheit der Erlösten.  
Tanze mit MIR dein Leben,  
du, MEIN Ebenbild.

LIED: Aufbruch zum Leben.... Kanon  
bzw. gesungen und im Pilgerschritt gegangen

ANKOMMEN:

Wenn wir irgendwo ankommen, in unser zuhause z.B., dann legen wir zunächst einmal all die Dinge ab, die wir in der Wohnung nicht mehr brauchen, die wir draußen mit uns herumschleppen...wir ziehen Mantel und Schuhe aus, wir waschen uns den Schmutz der Straße von den Händen. Das wollen wir nun mit zwei Körper- Spürübungen symbolisch tun:

Erste Übung:

Zu zweit (nach Anleitung): eine Teilnehmerin stellt sich hin und beugt den Oberkörper nach vorne, lässt die Arme und den Kopf locker fallen; die andere Teilnehmerin klopft mit locker

geschlossenen Fäusten, Rücken, Arme, Beine und vorsichtig vom Scheitel her den Kopf ab (je 2-3mal rauf und runter); dann streifen wir die selbigen Körperteile ab und schütteln unsere Hände aus. Wir legen unsere Hand auf das Kreuzbein der gebeugten Frau und diese richtet sich Wirbel für Wirbel langsam von unten her auf , der Kopf als letztes, bis sie wieder gerade aufgerichtet ist; einen Moment in Ruhe stehen und spüren lassen..... **Wechsel.**

Zweite Übung:

Zwei Frauen zusammen: Hände salben mit gutem Öl, evtl. zu ruhiger Musik, die Frau, die gesalbt wird schließt die Augen und lässt sich beschenken: neugierig sein, zart sein, entdecken, was gut tut

LIED: Komm Ruach komm..

ÜBERLEITUNG: Wir begeben uns nach dem Ankommen in den

RAUM DER STILLE : **Stehen üben**

**Zuerst sich „einstellen“:**

die Beine so weit auseinander wie das Becken breit ist, und nicht ängstlich eng stehen, aber auch nicht großspurig breit.

Hier mit dem Körper und den Beinen, dort mit dem Geist und dem Herzen mich einstellen auf Neues und Altes, mich bewusst auf etwas vorbereiten, warten, zugehen, bereit sein: für das Treffen mit meinen Kolleginnen, den Tag, den nächsten Morgen in der Arbeitsstelle, das Nachhausekommen. Nicht hineinstolpern, sondern innehalten, mich einstellen. Stehen im Leben, wie es mir entspricht: meiner Größe, meinen Fähigkeiten und Grenzen.

**Aufrecht stehen**

keinen Buckel machen, nicht den Kopf hängen lassen. Mich aufrichten, die Schultern breit werden lassen, fest und tief in die Brust atmen.

**Ein aufrechter Mensch werden, das ist das Ziel**

eine aufrechte Frau, die mit beiden Beinen im Leben steht. Fest verwurzelt am Boden, offen für das, was mich erwartet, eingespannt zwischen Himmel und Erde.

**Meinen Körper spüren,**

erleben, wie der Kopf getragen wird vom Leib. Die Schultern fallen lassen, Anne locker hängen lassen, alles fallen lassen: Sorgen, Ängste, Unsicherheiten.

Fallen lassen, das heißt loslassen, loslassen, was ich krampfhaft festhalte und dadurch verliere: einen Menschen, meinen Stolz, einen Plan...

**Gut durchatmen,**

auch hier loslassen; den Bauch, den Atem nicht festhalten, hergeben und immer wieder empfangen: neuen Atem. Tief einatmen und spüren, wie ich freier werde, offener, aufnahmefähiger.

**Genießen zu stehen,**

Stehen heißt einen Standpunkt haben, selbstständig sein, für etwas einstehen können, anderen Menschen nahe stehen.

**Spüren, wie der Boden mich trägt.**

Ich habe festen Grund für meine Füße. Vertrauen in mein Leben, einen festen Stand in mir selbst, Gott als der feste Grund. Ich stehe vor Gott. So wie ich bin. Ich brauche mich nicht größer, aber auch nicht kleiner zu machen.

Ich entdecke die Sprache meines Körpers, Symbol meines Lebens.

Christel Straub, Stehen üben, hat sie gesagt, in: Biemer Günter u.a., Anstiftungen. Ein Hoffnungsbuch für junge Menschen, Freiburg: Herder, 1982, S. 82 f., abgeändert von DR. BIRGIT SCHNEIDER.

LIEDRUF: Komm Ruach komm

BIBELWORT: „Leib ein Tempel des Hl. Geistes“

1. Kor. 6,19 – 20

*Oder wisst ihr nicht, dass euer Leib ein Tempel des Heiligen Geistes ist, er in euch wohnt und den ihr von Gott habt? Verherrlicht also Gott in eurem Leib*

EINFÜHRUNG: Unser Körper wird in diesem Text als ein Tempel Gottes bezeichnet. Wir setzen uns entspannt hin, wer mag, kann die Augen schließen und wir stellen uns vor, wir wären ein Haus....

MEDITATION : Das Haus

Ich bin wie ein Haus – ich bin mein eigener Architekt,  
ich plane, konstruiere und baue es selbst.

Ich baue mir selbst mein Lebenshaus. Wie sieht es aus?

Wenn ein Mensch sein Haus baut,  
dann macht er eine Türe, Fenster und Schornstein.“

Hat mein Haus eine Tür?

Können meine Gedanken ein und ausgehen,  
oder mache ich dicht?

Hat mein Haus Fenster? Oder ist es dunkel in mir?

Aus jedem Fenster habe ich einen andern Blickwinkel,  
kann die Dinge mit anderen Augen sehen,  
wäge ab, bevor ich handle.

Hat mein Haus einen Schornstein, einen Rauchabzug?

Der Ansturm der Gefühle, die Vielfalt der Gedanken,  
die Aufwallung der Freude, der Sturm des Zornes,  
das Vielerlei der Wünsche und Vorhaben:

Es ist wie ein Feuer in meinem Herzen,  
entwickelt Qualm und Rauch, der mich umnebelt. Mein Gehirn  
ist wie ein Schornstein.

Mit meiner Vernunft sondere ich aus  
und lasse alles Unnütze und Schädliche  
wie einen Qualm abziehen.

Mit einsichtigen Gedanken bringe ich Ordnung in mein Haus.

Was bin ich für ein Haus?

Die Gedanken des Herzens sind die Baumeister.

Ich lasse verschiedene Zimmer an mir vorüberziehen.

Armselige, kleine Räume,

in denen Engherzigkeit, Missgunst und Geiz wohnen.

Kleine schmucke Zimmer,

wo die Freude, das Wohlwollen, die Freigebigkeit wohnen.

Enge Räume, in denen viel zusammengedrängt ist,

wo Streit, Zwietracht und Neid wohnen.

Gibt es einen großen Saal, zwar prächtig ausgestattet,  
aber unzugänglich, nur dem eigenen Genießen und Wohlleben  
dienend?

Ich sehe ein prächtiges, großes, helles Zimmer,

wohlich und geräumig,  
dass für viele Menschen genug Platz hat,  
gastfreundlich und offen.  
Sehe ich auch einen Ort der Stille und des Gebets,  
ein Ruhepunkt im Getriebe,  
ein Ort der Gottesbegegnung und Gotteserfahrung?  
„Gott hat mich gedacht als ein wunderschönes Bauwerk,  
lichter als die Sonne und die Sterne,  
in dem die Herrlichkeit der Engel leuchtet.  
Das Fundament ist ein Topas,  
aus Edelsteinen sind die Mauern,  
die Treppen sind mit Kristall besetzt,  
der Boden ist mit Gold belegt.  
Denn ich bin der lebendige Hauch,  
den Gott in den trockenen Lehm entsandte.  
Deshalb sollte ich Gott kennen und ihn spüren.“

EINLADUNG: miteinander die verschiedenen Räume zu  
besuchen: *(Kurze Überleitungen, z.B. ..ich lade Sie nun ein,  
den Raum der Musik zu betreten... zu den verschiedenen  
Räumen machen.)*

RAUM DER  
MUSIK :                   Komm Ruach komm, 2. Strophe

RAUM  
DES TANZES:       Hier kann ein Meditativer Tanz eingefügt  
werden, je nach Möglichkeiten und Fähigkeiten z.B.  
**Vergangenheit – Zukunft – Gegenwart (B. Wosien)**  
**Musik:** Kanon von Pachelbel  
**Tanzform:** durchgefasst im Kreis

**Schrittfolge:** 1. rechts (re) seit –links (li) hinter re kreuzen  
2. re seit - li vor re kreuzen  
3. re, li, re, li wiegen  
Schrittfolge 1-3 ständig wdh.

**Symbolik:** Sich von der Vergangenheit entlasten, sie ist abgeschlossen. Sich von der Zukunft entlasten, sich keine unnötigen Sorgen machen. Sich der Gegenwart zuwenden, in der Gegenwart leben.

oder alternativ: „Down by the Sally Gardens“;

Musik und Tanzbeschreibung auf der CD: Volkstänze/ Vol.2/  
rockig, traditionell, meditativ

Herausgeber: JUSESO thurgau/ Freiestrasse4/CH-8570  
Weinfelden/ Tel./Fax: 0041-716224288 \*\*\*

RAUM DES SCHMECKENS :

zu meditativer Musik kosten wir von den verschiedenen  
Früchten

dazu *HOHELIED SALOMOS* (*immer kursiv*) mit Texten von  
Andrea Schwarz, hineinsprechen(auf 2  
Sprecherinnen aufteilen!):

1.

*Mein Geliebter komme in seinen Garten  
und esse von den köstlichen Früchten*

die Früchte  
warten auf dich

reif und süß  
prall und saftig

trau dich  
und komm

spür sie  
fühl sie

schmeck sie

genieß sie

trau dich  
und komm

und nimm  
sie

zart  
und behutsam

*Ich komme in meinen Garten, Schwester  
Braut;  
ich pflücke meine Myrrhe, den Balsam;  
esse meine Wabe samt dem Honig,  
trinke meinen Wein und die Milch.  
Freunde,  
eßt und trinkt,  
berauscht euch an der Liebe!*

RAUM DER  
MUSIK:

Freuet euch im Herrn

EINFÜHRUNG: Salomos Hohelied der Liebe  
Wovon sprechen diese Texte? Von der Liebe zwischen zwei Menschen? Von der Liebe zwischen Mensch und Gott? Geht es um Erotik? Geht es um Mystik? Zunächst als Loblied auf die (heimliche) Liebe zwischen Mann u Frau verstanden, werden diese Texte im ganzheitlich denkenden und ganzheitlich empfindenden Judentum bald als eine der schönsten Gaben Gottes an seine Geschöpfe betrachtet.  
Man sah in ihnen die Liebe Gottes zu seinem Volk Israel ausgedrückt, und im Laufe der Zeit fanden Beter und Theologen darin die Worte und Bilder, um von der Sehnsucht zu sprechen, die Gott zum Menschen und den Menschen zu Gott hin-

treibt. Diese Liebe drückt sich ganz sinnenhaft aus und die Bilder, die hier benutzt werden, sind poetisch und sinnlich.

RAUM DER  
SCHÖNHEIT:

2.

*Wie schön sind deinen Schritte  
in den Sandalen, du Edelgeborene.  
Deiner Hüften Rund ist wie Geschmeide,  
gefertigt von Künstlerhand.  
Dein Schoß ist ein rundes Becken,  
Würzwein mangle ihm nicht.  
Dein Leib ist ein Weizenhügel,  
mit Lilien umstellt.  
Deine Brüste sind zwei Kitzlein,  
wie die Zwillinge einer Gazelle.  
Dein Hals ist ein Turm aus Elfenbein.  
Deine Augen sind wie die Teiche zu  
Heschbon  
beim Tor von Bat-Rabbim.  
Deine Nase ist wie der Libanonturm,  
der gegen Damaskus schaut.  
Dein Haupt gleicht oben dem Karmel;  
wie Purpur sind deine Haare;  
ein König liegt in den Ringeln gefangen.*

*Wie schön bist du  
und wie reizend  
du Liebe voller Wonnen!  
Wie eine Palme ist dein Wuchs;  
deine Brüste sind wie Trauben.  
Ich sage: Ersteigen will ich die Palme;  
ich greife nach den Rispen.  
Trauben am Weinstock seien mir deine  
Brüste,  
Apfelduft sei der Duft deines Atems,  
dein Mund köstlicher Wein,*

*der glatt in mich eingeht,  
der Lippen und Zähne mir netzt.*

*Schön bist du, meine Freundin  
ja, du bist schön.*

du meinst mich

und entdeckst in mir  
was ich selbst nie sah

du sagst mir  
Gutes zu und ich bin  
überrascht verwirrt

du bist  
verliebt in mich und ich kann es  
nicht verstehen

du willst mich  
so wie ich bin und ich  
zweifle zögere

du lockst und wirbst  
lädst mich ein und ich  
scheue zurück

dein Kosen verwirrt  
dein Schmeicheln wärmt  
meinst du wirklich mich

so schön bin ich nicht  
so liebenswert kann ich gar nicht sein  
gilt dein Ja wirklich mir

du schmückst mich  
und ich halte zitternd still

RAUM DER BEWEGUNG:

**Tanz: I live in a beautiful body...**

CD und Buch: Beautiful Planet von Amei Helm/ singen und tanzen mit Pflanzen/ ISBN 3-9806542-4-9  
oder *alternativ*:

**Tanz: Die Blüte (Nanni Kloke)**

**Musik:** Air von J.S.Bach

Jede steht für sich im Kreis, Front zur Mitte, es geht nur um Gebärden mit Händen und Armen

1) Arme beginnen vor dem Bauch und gehen dann langsam auseinander, über die Seiten, wie eine Umarmung

2) Hände formen dann (vor dem Sonnengeflecht) eine Schale

3) Verwandlung zu einer Knospe ( )

4) Knospe bis hoch über den Kopf strecken u. öffnen (wachsen)

5) Arme langsam über die Seiten auseinandernehmen( blühen)

6) ungefähr ab Schulterhöhe die Handflächen langsam nach unten drehen (verblühen, vergehen)

7) Hände ganz nach unten und dann wieder in Ausgangsstellung führen und von vorne beginnen.

Es ist möglich, dass jede ihr eigenes Tempo zur Musik findet, in dem sie wachsen, blühen etc. möchte.

TEXT:

*Nordwind, erwache!  
Südwind herbei!  
Durchweht meinen Garten,  
lasst strömen die Balsamdüfte*

RAUM DER

MUSIK :

Jubilate deo

RAUM DES

GEBETS: Lob sei dir allerhöchster Gott.. (Sufigebet)

Lob sei Dir, Allerhöchster Gott,  
Allmächtiger, Allgegenwärtiger, Alledurchdringender,  
das einzige Sein.

Nimm uns in Deine Arme, enthebe uns der Schwere.  
Schönheit beten wir an, Dir ergeben wir uns willig.

Öffne unsere Herzen Deiner Schönheit,  
erleuchte unsere Seelen mit göttlichem Licht,  
O Du, Vollkommenheit der Liebe, der Harmonie und der  
Schönheit.

Allmächtiger Schöpfer  
gieße aus über uns Deine Liebe und Dein Licht,  
gib Nahrung unseren Körpern, Herzen, und Seelen.  
Führe uns auf dem Pfad Deiner eigenen Güte.

Ziehe uns näher zu Dir in jedem Augenblick unseres Le-  
bens,  
bis in uns sich widerspiegle: Deine Gnade, Deine Herr-  
lichkeit,  
Deine Weisheit, Deine Freude und Dein Friede

*Hazrat Inayat Khan*

**SEGENswort: : Dass deine Blüten blühen in tausend Farben**

Dass deine knospen sich  
noch immer satter runden  
aufbrechen dann  
an einem milden regentag  
und dass ihr duft sich mischt  
mit frischem frühlingwasser

dass deine blüten dann  
in tausend farben blühen  
und jede einzige wird angesehen  
und sei sie noch so klein  
als kostbarkeit

dass dann mit phantasie  
in blüten und in kraut  
verstehst zu schwelgen du  
und lockst durch deinen duft  
die bienen an

das wünschen wir

*Margret Roeckner*

**AKTION:** Als Symbol für ein Haus, das wir bewohnen, mit wertvollem Raum/ Schatzkammern: Muscheln an die Teilnehmerinnen verteilen

**MUSIK:** zur Aktion und zum Ausklang