

IMPULS | Impuls

I25 Von Gott gewollt

Impulsbeschreibung:

Deine genetische Struktur gibt es in dieser Weise kein zweites Mal auf der Welt. Du bist einmalig. Für den christlichen Glauben weist diese Einmaligkeit auf Gott hin. Jeder Mensch ist von Gott gewollt, eine einmalige Idee Gottes. Er ist von Gott geliebt, bejaht und gewollt, noch ehe er das Licht der Welt erblickt. Dein Leben ist immer schon eine ganz persönliche Liebesgeschichte mit Gott, die nie mehr enden wird.

Das könnt ihr ausprobieren:

(Anleitung vorlesen, ... = kurze Pause)

Legt euch entspannt auf den Rücken und nehmt euch zunächst einfach wahr, so wie es euch gerade im Moment geht. Dann geht mit eurer Aufmerksamkeit die einzelnen Körperteile durch und nehmt sie bewusst und aufmerksam wahr: die Füße ..., die Sprunggelenke ..., die Unterschenkel Kniegelenke ..., Oberschenkel ..., das Gesäß Spürt in die Auflagefläche auf die Erde oder die Begrenzung durch die Kleidung. Wandert dann mit eurer Vorstellung die Wirbelsäule entlang vom Steißbein ... über Kreuzbein ..., Lendenwirbel ..., Brustwirbeln ... zu den Halswirbeln Spürt jetzt die Schultern ..., die Oberarme ..., Ellbogen ..., Unterarme ... und Hände Geht jetzt mit der Vorstellung zu eurem Kopf. Nehmt den Hinterkopf wahr, wie er auf dem Boden aufliegt ..., geht weiter über den Scheitel ... zur Stirn ..., zu den Augen ..., zu den Wangen ..., der Nase ..., dem Mund Euer Gesicht ist ganz ruhig und entspannt. Euer Atem fließt ein und aus, ganz in seinem Rhythmus. Ihr könnt ihm dabei zuschauen.

In die Stille wird das Gedicht von Christa Peikert Flaspöhler gelesen.

Zum Abschluss tauscht euch zehn Minuten mit einem Partner / einer Partnerin über den Text „Wenn`s dich nicht gäbe“ von Christa Peikert-Flaspöhler aus. Was habt ihr empfunden, als ihr den Text gehört habt? Welche Aussage war euch besonders wichtig?

Wenn`s dich nicht gäbe

Wenn`s dich nicht gäbe

Bliebe eine Seite im Buch des Lebens leer

Und eine Stimme fehlte im Lied der Schöpfung

Menschen würden den zärtlichen Klang

Ihrer Namen vermissen

Wenn`s dich nicht gäbe

Würden Wege vergeblich warten auf deine Füße

Blieben Herzen unberührt

Von der Strömung deines Vertrauens

Und Träume ungeträumt

Wenn`s dich nicht gäbe Wachten Flügel der Phantasie nicht auf

Müssten Schmetterlinge dein Staunen entbehren.

Die Bäume deine Freundschaft

Und Augen dein Gesicht

Selbst die unendliche Liebe würde ärmer sein



wenn`s dich nicht gäbe.

Christa Peikert-Flaspöhler

Mehr Spiele, Impulse und Methoden: <https://www.jgcl-regionwest.de/spielebank/>