

Impuls der kfb-Kärnten | August

Erholen und genießen



Gestaltung: Mag.^a Anita Popotnig, Vorstandsmitglied der kfb Kärnten

Alltag - private Verantwortungen und gesellschaftliche Verpflichtungen, familiäre Interessen, berufliche Aufgaben und häusliche Arbeiten, soziale Kontakte, der eigene innere Anspruch. Zwischen Tür und Angel - wenig Zeit.

Durchatmen und im Moment ankommen

Bewusst durchatmen, bei sich ankommen, im Hier und Jetzt sein, voll und ganz bei dem sein was frau gerade tut.

Persönliche Freiräume sind wichtig und benötigen Aufmerksamkeit um nicht zwischen den täglichen Anforderungen in Vergessenheit zu geraten. Lass Pausen einen angemessenen Stellenwert zukommen und achte auf deine Atmung.

So wie du atmest, so lebst du. Und wie du lebst, so atmest du. Schenk Dir selber Zeit.

Wann und wo sind Freiräume möglich um Spaß, Genuss und Freude zu finden?

Was hat bisher gut geklappt?

Welche Veränderungen stehen an, wie kann ich bestmöglich damit umgehen?

Energiequellen wahrnehmen und den Augenblick genießen

Was brauche ich und was tut meiner Seele gut? In sich hinein hören und spüren und erfühlen was das Herz begehrt. Sich auf das Bauchgefühl verlassen. Einen Augenblick innehalten und eine imaginäre Bestandsliste aufnehmen. Den Moment nützen um die

Akkus aufzuladen - mit Bildern, Gedanken oder Worten? Mit einem Spaziergang oder mit einem ansprechenden Buch. Alleine oder in Gemeinschaft. Das Herz öffnen und die Sonne hinein lassen.

Meditation „Lebenskreis - Jahreskreis“

MITTE: Vier verschiedenfarbige Tücher (grün für den Frühling, gelb für den Sommer, ocker oder braun für den Herbst und weiß für den Winter) werden gleichmäßig von einer Mitte aus, einen Kreis ausfüllend, auf den Boden gelegt. Auf das grüne Tuch werden symbolisch für den Frühling Samenpäckchen, Sonnenblumenkerne, Blumenzwiebeln gelegt. Auf das rote Tuch kommen Sommerblumen, Kräuterbüschel, Lavendel. Auf das Herbsttuch trockene Blätter, Getreideähren, Äpfel, Früchte. Auf dem weißen Tuch symbolisch für den Winter liegen ein kahler Zweig, eine Schale mit Erde. Den Kreis, am Rande entlang liegen Teelichter. In der Mitte steht eine Kerze, symbolisch für Gott, für seine Anwesenheit in unserem Jahreskreis, in unserem Leben.

Meditative Gedanken

Wir sind seit unserer Geburt unterwegs und unser ganzes Leben ist immer in Verwandlung begriffen: wir werden älter, wir verändern uns körperlich und geistig, wir lernen dazu, werden reifer gelassener, wohl auch weiser, manchmal sind wir alt und trotzdem ganz jung, brechen wieder neu auf, lassen uns von etwas Neuem mitreißen und begeistern. Manchmal erleben wir Veränderung stärker, manchmal nur ganz sacht.

Veränderung ist ein Zeichen von LEBEN, ein Zeichen von LEBENDIG SEIN.

Diese Verwandlung während unseres Lebens erleben wir stets auch durch den Rhythmus der Jahreszeiten, in den wir Jahr für Jahr unseres Lebens eingebunden sind. Diesen Rhythmus in der Natur, in der Welt, die uns umgibt, können wir auch auf das Leben von uns Menschen übertragen. Manche von uns befinden sich im Frühling ihres Lebens, manche im Sommer, andere sind im Herbst oder im Winter ihres Lebens angelangt. Diese Lebenszeiten sollen die unterschiedlich farbigen Tücher hier in unserer Mitte darstellen.

Der Frühling, die Zeit des Aufspringens von Knospen, des Aufblühens, des Aussäens, der ersten Aufbrüche in der Natur, wie auch in uns Menschen, stellt das grüne Tuch mit den Samen und Zwiebeln dar.

Den Sommer mit seinen üppigen Farben, der großen Vielfalt an Blüten, an Kräutern und Düften, die Zeit der Leichtigkeit und Unbeschwertheit, des Feierns, der Bewegung zeigt uns das gelbe Tuch mit den Blumen und Kräutern.

Den Herbst als Jahres- und Lebenszeit, die Zeit der vielen Früchte und des Erntedanks, des Loslassens und Zurückziehens zeigt uns das braune Tuch mit den verfärbten Blättern, den Früchten und Getreideähren.

Und schließlich der Winter, die Zeit der Dunkelheit, die Zeit der Langsamkeit, des Wartens, des zur Ruhe Kommens, des Vertrauens, das in der Tiefe schon wieder neues Leben wächst, wird dargestellt durch das weiße Tuch mit dem kahlen Zweig, der Schale brauner Erde. All diese Phasen des Jahres, unseres Lebens, kommen in einer Mitte zusammen. Dort steht eine Kerze symbolisch für Gott in unserem Leben. Durch seinen Willen werden wir ins Leben gerufen und bei ihm kommen wir am Ende unseres Lebens, unserer Lebensreise wieder an, wo dann unser neues Leben bei Gott auf uns wartet. Aber Gott unser Vater steht nicht nur am Anfang und am Ende unseres Lebens, sondern begleitet und beschützt uns durch alle Jahreszeiten unseres Lebens, dafür steht die Lichtspur rund um unser Leben herum.

Die großen Jahreszeiten in unserem Leben, aber auch jedes Jahr unseres Lebens zeigt uns die ständige Verwandlung, der wir von Natur aus unterworfen sind.

Jedes Jahr, jeden Tag unseres Lebens haben wir aber auch die Chance aufzubrechen, zu blühen, Früchte zu bringen, loszulassen und auszuruhen, die Brache auszukosten und so etwas von der Qualität des Frühlings, des Sommers, des Herbstes und des Winters in unserem eigenen Leben immer wieder zu spüren.

Und jeden Tag unseres Lebens haben wir die Möglichkeit uns weiterzuentwickeln zu mehr Liebe, mehr Gerechtigkeit, mehr Frieden, mehr Versöhnung. Biblisch ist das Ziel unserer Verwandlung ganz wahre Menschen zu werden, so zu werden, wie Gott uns gedacht und geschaffen hat.

Mögliche Fragen zum Nachdenken

Wie erlebe ich meinen Frühling, was bedeutet er für mich?
Was bricht neu auf in meinem Leben? Wage ich neue Schritte zu gehen?

Wie erlebe ich meinen Sommer, was schätze ich an ihm?
Gelingt es mir das Leben zu feiern, das Leben, die Schöpfung mit allen Sinnen wahrzunehmen und zu genießen?

Was sagt mir der Herbst, wo erlebe ich den Herbst in meinem Leben?
Welche Früchte kann ich ernten, wofür bin ich dankbar?
Wie geht es mir mit dem Loslassen, mit dem Sterben in der Natur, in meinem Leben?

Wie geht es mir mit dem Winter in meinem Leben?
Mit den düsteren, dunklen alten Zeiten?
Kann ich zur Ruhe kommen, kann ich warten auf das Neue?
Hab ich Vertrauen in das Leben, in die Verwandlung?

Segenswünsche

*Ich wünsche dir in deinem Leben
an jedem Tag ein bisschen Frühling
mit frohen Erwartungen,
blühenden Träumen,
neuen Möglichkeiten.*

*Ich wünsche dir in deinem Leben
an jedem Tag ein bisschen Sommer
mit strahlenden Aussichten,
wärmender farbenfroher Kraft,
hoffnungsvollen Weiten.*

*Ich wünsche dir in deinem Leben
an jedem Tag ein bisschen Herbst
mit gewachsener Reife,
bunten süßen Früchten,
dankbarem Herzen.*

*Ich wünsche dir in deinem Leben
an jedem Tag ein bisschen Winter
mit geduldiger Gelassenheit
Weisheit des Herzens
Licht in Dunkelheit und Leid.*

*Ich wünsche dir in deinem Leben
an jedem Tag den göttlichen Segen,
der dich begleitet durch
Gott, den Vater, der dich liebt und niemals im Stich lässt;
Gott, den Sohn, der mit dir den Weg durchs Leben geht;
Gott, den Heiligen Geist, der in dir und durch dich weht.*

Lied | Tanz

„Der uns wachsen lässt, bist du lebendiger Gott,“
„Der uns duften lässt, bist du lebendiger Gott,“
„Der uns reifen lässt, bist du lebendiger Gott,“
„Der uns ruhen lässt, bist du lebendiger Gott,“