
Elemente für die Fastenzeit

Meditation zum Thema Kreuz

Meditationen zum Thema Kreuz können einen positiven Zugang zum Geheimnis des Kreuzes ermöglichen. Sie können Anlass für persönliche religiöse Erfahrungen und Glaubensgespräche sein. In der Fastenzeit kann man diese Meditationen auch in der Liturgie (Bußakt, Einführung ins Evangelium, anstelle einer Predigt) einbauen.

Zeit: min. 20 Minuten

Gruppe: bis zu 25 Personen ab 14 Jahre

Du brauchst:

- Pinsel und Wasserfarben
- ein Aststückchen (ca. 25 cm lang) für jeden Teilnehmer
-

So geht's:

Je zwei Teilnehmer malen mit Pinsel und Wasserfarben ein Kreuz; der eine die Linie von oben nach unten, der andere gleichzeitig (aber mit anderer Farbe) einen Strich von links nach rechts. Genau in der Kreuzung beider Farben entsteht die (ungeahnte) neue Farbe. Für die folgende Natur-Meditation braucht jeder ein Ast Stück von etwa 25 cm Länge. Wichtig ist, dass diese Stückchen frisch und geschmeidig sind, damit sie beim starken Anspannen nicht ganz auseinander brechen. Jeder hat sein Aststückchen in der Hand und führt bei den sieben angegebenen Schritten das Entsprechende aus. Mit kurzen Sätzen wird das meditative Tun ergänzt.

Ich bin gekreuzt

1. Gerade sein

Den Ast anschauen, ihn an den Händen fassen, ihn „sprechen“ lassen.

Dieses Stück Ast ist ein Geheimnis für mich
und mein Leben.

So bin ich, oder besser,
so möchte ich sein:

jung,

gesund,

voller Kraft und Leben,

gut gewachsen,

natürlich und schön,

gerade und richtig.

Alles in meinem Leben sollte glatt gehen!

2. Gespannt sein

Den Ast mit beiden Händen anspannen,
erst leicht, dann etwas stärker.
Nur keine Angst vor Anforderungen .
Ich verkrafte einiges.
Mich bringt so schnell nichts um.
Ich schaff das schon!
Ich lasse mich nicht unterkriegen.
Denen werde ich es zeigen!
Ich bin doch kein Kind mehr.
So schnell gebe ich nicht auf.
Ich kann das schon allein.
Ich brauch dazu niemanden.
Selbst ist der „Mann“, die „Frau“!

3. Belastet bis zum Äußersten

Den Ast immer stärker biegen, die Spannung nachfühlen und aushalten.
Schlimme Belastungssituationen!
Ich bin gespannt bis zum Äußersten.
So ein Stress!
Es wird zu viel.
Das ist ja nicht zum Aushalten!
Was soll das Ganze?
Das schaff ich nicht mehr.
Es geht über meine Kräfte.
Ich beginne, an mir und an den anderen zu zweifeln.
Es geht auf Biegen und Brechen.
Ich kann nicht mehr.
Das hat doch keinen Sinn.
Jetzt gebe ich auf!

4. Angeknackst sein

Den Ast biegen, bis er knackst; nicht ganz durchbrechen!
Schuld, Leid, Enttäuschung!
In mir ist etwas gerissen, gebrochen.
Es war zu viel!
Ich bin gebrochen.
Sinnlos!
Es besteht keine Aussicht mehr.
Ich hab versagt.
Hoffnungslos!

Das mir das passieren muss!
So gemein!
Das hab ich nicht verdient!
In mir ist alles leer und ausgebrannt.
Warum soll ich weitermachen?
Warum?
Aus, Ende, nichts mehr!
Einfach aus!
Einfach aus?

5. Gebrochen sein

Die Bruchstelle anschauen, hineindenken und –fühlen in diese offene Mitte.

Bis jetzt lief alles glatt.
Wie beim Ast war mein Leben – oberflächlich.
Die Mitte blieb verschlossen.
Die Bruchstelle reißt auf,
liefert aus,
macht offen,
ermöglicht einen Blick in das Innere,
in die Tiefe.
Das bin ich also.
Ich erfahre mich anders,
ich erlebe mich neu,
und der/die andere?
Ich kann mich nicht vor ihm verstellen.
Hilf mir!
Nimm mich so an, wie ich bin!

6. Dem/der anderen begegnen

Mit einem/einer anderen, dem Freund, der Freundin... zusammengehen. Den gebrochenen Ast des /der anderen auf mich wirken lassen, dann langsam die Bruchstelle unserer beiden Äste zusammenfügen (die Äste müssen kreuzweise liegen) und ineinander drücken.

Auch der/die andere ist gebrochen,
verletzt und schwach,
aufgebrochen und offen.
Wir brauchen einander nichts mehr
zu verheimlichen.
Unsere Masken sind gefallen.
Ich kann dem/der anderen mein Versagen zugeben.
Ich brauch mich nicht zu schämen.
Ich darf ein Stück von mir preisgeben.
Wir können einander trauen.
Die Stelle des Gebrochen seins-

eine Chance für echte Begegnung,
für echtes Verstehen,
für Eins sein?

7. Gekreuzigt sein

Die Stäbe etwas zu Recht biegen, das gemeinsame Kreuz anschauen.

Ich bin gekreuzt mit dem/der anderen.

Mein Stab, sein Stab –
unser gemeinsames Kreuz!
Wir die schwächste Stelle meine stärkste?
Wächst aus meiner Schwachheit Kraft?
Ist das vielleicht der Sinn von Leid?

Christus, dieses Kreuz,
dein Kreuz,
ist Zeichen der Begegnung,
ist ein neuer Anfang,
ist Leben
für mich,
für uns!

Unser Kreuz aus Alltagserfahrungen

Zeit: min. 30 Minuten

Du brauchst:

- Postkartengroße Blätter und Stifte für alle Teilnehmer
- ein Blatt mit der Aufschrift „sinnvoll- sinnlos“

So geht's:

Jeder hat zwei verschiedenfarbige postkartengroße Blätter. Wir denken darüber nach, wann für mich ein Tag schön und sinnvoll bzw. furchtbar, sinnlos, vertan ist. Auf dem einen Blatt werden jeweils die positiven, auf dem anderen die negativen Situationen festgehalten. Nach etwa 15 Minuten wird mit den Karten ein Kreuz gelegt: Die positiven Erfahrungen bilden einen Kreuzbalken, ebenso die negativen Situationen. In die Mitte legst du das Blatt mit der Aufschrift „sinnvoll – sinnlos“?

In Stille werden die Aussagen auf den einzelnen Karten gelesen. Die Teilnehmer/innen setzen sich um das Kreuz und lassen das Symbol, zusammengesetzt aus Alltagserfahrungen, auf sich wirken. Nachher wird über die Erfahrung mit dieser meditativen Übung ausgetauscht.

Aus: B. Hintersberger und T. Hausmann: Mit Jugendlichen meditieren. Übungen und Anleitungen für Schule und Jugendarbeit, München 12005