

*Ich bin gekommen,
damit sie das Leben haben und es in Fülle haben.*

Joh. 10/10

Liebe Leserin, lieber Leser!

Ein Leben in Fülle! Was für eine Einladung, was für ein Auftrag...

Alleine in unseren alltäglichen Angelegenheiten sind wir immer wieder gefordert, nicht einseitig zu werden: zu viel Arbeit, zu wenig Schlaf und Bewegung, zu wenig Zeit für unsere Beziehungen oder die spirituelle Dimension in unserem Leben. Auch lockt die äußere Fülle, die sich allzuleicht auf Kosten der inneren Fülle breitmacht. Menschen wie Franziskus etwa, die aus großer innerer Fülle schöpfen, kommen oft mit erstaunlich wenig äußerer Fülle aus. Der Weg zu innerer Fülle und Ausgewogenheit im Leben ist Auftrag und Herausforderung.

Auch auf der Ebene unserer sozialen Beziehungen, seien es Familien, Klassengemeinschaften, Dorfgemeinschaften, Staaten oder zwischenstaatliche Beziehungen steht die Frage im Raum: Fülle für alle oder Gesundheit, Glück, Arbeit und Geld für wenige? Wohlbekannte Anliegen des sozialen Lernens, der Friedenserziehung oder der Entwicklungszusammenarbeit. Nicht zuletzt ein Thema auf der Ebene unserer Naturbeziehungen: ein Leben in Fülle auch für nicht menschliche Mitglieder der großen Lebensgemeinschaft auf diesem Planeten? Oder brutales Nehmen ohne an ein Zurückgeben zu Denken?

Die Themen sind vielfältig, erstrecken sich von umwelt- zu sozialen und wirtschaftlichen Dimensionen und sie sind uns gut bekannt. Seit gut 15 Jahren fasst ein Gedanke all diese unterschiedlichen Lebensbereiche zusammen – der Gedanke der Nachhaltigkeit. Nicht mehr nehmen als gut ist. Nicht von sich selbst, den eigenen Gesundheitsressourcen, nicht von anderen Menschen, nicht von Tieren, Pflanzen, Rohstoffen... und nicht von denen, die sich nicht wehren können, weil sie noch gar nicht geboren sind: von den künftigen Generationen. Menschenkindern oder kleinen Delphinen, die erst in 100 Jahren geboren werden und auch ein Recht auf ein Leben in Fülle haben!

Die UNO postuliert ein Jahrzehnt der Nachhaltigkeit, 2005 – 2015, in dem auch auf der Ebene der Bildung Wege gesucht werden sollen, die Bewusstsein schärfen und Menschen dabei begleiten, nachhaltiger zu leben. Akteure im Bildungswesen sind eingeladen, ihren Beitrag dazu zu leisten!

Alle Informationen über Nachhaltigkeit, alle Handlungsanleitungen stehen und fallen mit dem Bewusstsein, nicht getrennt zu sein vom Rest der Welt. Daraus ergeben sich allerdings psychische Herausforderungen:

- ☒ erlebe ich mich betroffen, habe ich vielleicht Angst,
- ☒ weiß ich mich mitverantwortlich an Zerstörungen spüre ich vielleicht Schuldgefühle,
- ☒ will ich zur Rettung beitragen kann mich das überfordern
- ☒ und ich komme an einen Punkt, an dem ich nach geleisteter Arbeit wie eine Zueugin / ein Zeuge still beobachte und mich frage, ob ich vertrauensvoll alle Entwicklungen in größere Hände legen kann.

Menschen hierbei zu begleiten kann ein wichtiger Beitrag zur „Bildung für Nachhaltigkeit“ sein!

Die folgenden Übungen fassen das Programm eines Tages zu Spiritualität & Nachhaltigkeit zusammen, der im Rahmen der Fortbildung katholischer ReligionspädagogInnen veranstaltet wurde, ergänzt um weitere Methoden, die mir geeignet scheinen, erlebnisorientiert an der spirituellen Dimension der Nachhaltigkeit zu arbeiten.

Mit herzlichen Grüßen und meinen besten Wünschen für ihre eigenen Projekte!

Orientierung finden

Folgende Übungsabfolge hat sich in der Arbeit mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen sehr bewährt, indem sie den TeilnehmerInnen hilft, die abstrakten Themen Nachhaltiger Umgang mit der Welt und Globalisierung mit den eigenen Interessen, Sorgen und Visionen zu verknüpfen.

Die heutige Welt ist ...

Zur Vorbereitung werden ca 40 (folierte) Bilder mit unterschiedlichsten Motiven von der Welt (positiv und negativ besetzte) auf Tischen am Klassenrand oder in der Klassenmitte auf den Boden gelegt.

Erklärung: es geht in dieser Übung darum, wie jede/r die Welt sieht; darum, dass es viele verschiedenen Sichtweisen gibt, die nicht richtig oder falsch sind sondern durch den persönlichen Blickwinkel entstehen. Es geht um positive und negative Bilder, die wir über die Welt und ihre Zukunft haben, und darum, das auch anderen zu erzählen

- Jeder/e sucht sich ein Bild aus, bzw. suchen 2-4 SchülerInnen gemein-sam ein oder mehrere Bilder aus - „welches Bild drückt aus, wie Du die heutige Welt findest?
Danach nimm ein kleines Blatt und schreib ein bis mehrere Stichworte dazu auf, z.B. „Vielfältig / verschmutzt / etc...“
- Danach stellen die Kleingruppen im großen Kreis ihr/e Bild/er vor und legen Bild und Text in die Mitte.

Wichtig ist, dass Ihr die SchülerInnen Bilder auswählen lässt und sie nicht in Gruppen einteilt.

Sie sollen sich ein Bild zu ihrem persönlichen Gefühl zur Welt aussuchen. Sie können auch zu zweit, zu dritt oder zu viert zusammen gehen, wenn sie dasselbe Bild wählen. Es gibt oft unterschiedliche Meinungen und Gefühle zu gleichem Bild.

Wenn jemand gar kein Bild findet (was noch nicht vorgekommen ist), könnte sich die Person überlegen, was für ein Bild für sie bzw. ihn passen würde. Die Person legt dann statt einem mitgebrachten Bild eine kurze Beschreibung in die Mitte.

Mit den Bilder kann später weitergearbeitet werden. Sie können in die Kollagen eingebaut werden; sie können die Grundlage für die Phantasiereise bilden; positive Bilder können in das Segensritual eingefügt werden.

Frust, Sorgen und Befürchtungen

Bei der vorherigen Übung wird sichtbar, welche verschiedenen Meinungen es darüber gibt, wie die Welt zur Zeit ist. Dabei geht es nicht um richtig oder falsch sondern darum, sich selbst klarer zu werden wie man/frau die Gegenwart einschätzt. Im nächsten Schritt fragen wir uns, wie es uns damit geht, dass die Welt so ist wie sie ist und welche Gefühle wir in Hinblick auf die Zukunft haben.

Schreckens-Szenario ca. 10 min

Jede und jeder von uns trägt angesichts der unsicheren Zukunft auch Befürchtungen mit sich herum. Es ist angenehm, sich diese Sorgen von der Seele zu reden, andere davon wissen zu lassen und zu sehen, man ist damit nicht alleine – es geht auch anderen so.

Lade die Teilnehmenden ein, eine kleine Gruppe (drei oder vier) zu bilden. Es geht jetzt darum, sich auszumalen, was unsere Befürchtungen für die gemeinsame Zukunft sind. Jede Person stimmt sich ein, indem sie/er an das eigene Bild von vorher denkt, an andere Bilder aus der Übung vorher oder an das, was man/frau in den Medien mitbekommt. Welche Befürchtungen habe ich, wie könnte die Welt in 5-10 Jahren aussehen, wenn diese Befürchtungen wahr würden?

Jede kleine Gruppe bekommt ein A3 Blatt und Stifte. Nach deiner Einleitung beschreiben sie gemeinsam ihre Befürchtungen für die Zukunft: mit Notizen, einfachen Zeichnungen, vielleicht ausgedachten Zeitungsüberschriften (z.B. „Der Supervirus zerstört alle Ernten“), oder Liedertexte...

Jede Gruppe kann frei wählen, wie sie ihr Blatt gestalten will. Dafür sind ca. 10 min. Zeit. Am Ende gibt jede Gruppe ihrem Bild einen Titel. Wenn alle Kleingruppen fertig sind, legen sie ihr Bild in die Mitte und nennen den Titel.

Es kann sein dass eine Gruppe ihr Bild nicht in die Mitte legen möchte; auch kann es sein dass jemand mehr zum Bild sagen möchte als nur den Titel. Beides ist natürlich OK.

Anschließend könnte möglicherweise schon eine kleine Pause passen oder ihr spielt vor der Pause noch ein Spiel:

7-15 min. Der **Gordische Knoten** zeigt uns, dass die Dinge oft sehr verwickelt aussehen und sind, so wie wir es in unseren Befürchtungen erlebt haben. In diesem Spiel geht es darum zu erleben, wie sich schwierige Situationen lösen lassen:

mit Nachdenken, miteinander reden, vorsichtig sein, ausprobieren ...

Ca. 10 - 12 Personen (größere Gruppen teilt einfach in zwei Halbgruppen) stellen sich in einem Kreis auf und strecken beide Arme zur Mitte. Dann werden die Augen geschlossen und jede/r tastet nach zwei Händen und greift mit der eigenen Hand nach genau einer fremden Hand. Wenn alle für jede eigene Hand eine fremde gefunden haben, werden die Augen wieder geöffnet – ein großes Durcheinander ist entstanden... Anschließend wird gemeinsam versucht, diesen gordischen Knoten wieder zu entwirren.

Das Ziel ist, am Schluss in einem großen Kreis zu stehen. Manchmal ergeben sich auch zwei voneinander getrennte Kreise. Wichtig bei dem Spiel ist, dass die Handhaltung nie gelöst werden darf. Ganz zu Beginn ist darauf zu achten, dass sich nicht zwei Personen gegenseitig an beiden Händen halten.

Nach dem Spiel sammeln alle ihre Beobachtungen: was hat geholfen, den Knoten zu lösen?

Wohin soll's gehen? Was die Welt braucht

Positive Vision ca. 40 min.

Nachdem wir uns von unseren Sorgen erzählt und erlebt haben was hilfreich ist, um verworrene Situationen zu klären, machen wir uns auf die Suche nach einer positiven Vision. Visionen sind etwas sehr hilfreiches – etwa wie ein Leuchtturm auf dem Meer oder ein Stern am Himmel nach dem man sich orientieren kann.

Dazu finden sich wieder kleine Gruppen, es können die gleichen Leute wie zuvor sein oder andere. Jede Gruppe bekommt ein großes Blatt (Flipchart oder Packpapier), Malfarben, Filzstifte, verschiedenste Zeitschriften, Schere und Klebstoff.

Alle sollen sich zur Einstimmung ein wenig sammeln und nach innen spüren. Welche positiven Visionen für die Zukunft habe ich? Welche guten Entwicklungen wünsche ich der Welt? Welche Utopien für ein gelungenes Zusammenleben habe ich und von welchen habe ich gehört die ich auch ansprechend finde?

Jede Kleingruppe kann sich wieder ans Gestalten machen und aus den Zeitschriften passende Bilder herausreißen oder schneiden, Dinge malen, Stichworte schreiben, passende Liedtexte dazuschreiben, positive Zeitungsüberschriften erfinden ... Manchmal weiß man am Anfang gar nicht was man gestalten will – dann ist es hilfreich einfach in den Zeitschriften zu blättern und zu schauen was einem dabei begegnet, oder nur schöne Farben zu nehmen und etwas abstraktes zu malen. Diesmal sind etwa 40 min. Zeit. Am Ende kann jede Gruppe dem eigenen Bild auch wieder einen Titel geben. Während des Gestaltens passt es, eher ruhige Musik im Hintergrund laufen zu lassen.

Zum Abschluss ist jede Gruppe wieder eingeladen ihr Bild in die Mitte zu legen, den Titel oder mehr dazu zu sagen.

Zum Auflockern und wenn noch genug Zeit ist, könntet ihr jetzt wieder ein Spiel spielen:

Alle Dinge hängen irgendwie zusammen: die Vergangenheit, die Gegenwart und die Zukunft, Reich und Arm, Nord und Süd, Mitglieder einer Klassengemeinschaft oder einer Familie, Pflanzen, Tiere und Menschen ...

Eine spannende Übung, die das deutlich macht ist das **Systemspiel** (ca. 10 min.)

Gruppengröße etwa ab 12 Personen; es braucht Raum (Tische und Sessel an den Rand stellen). Die Mitspielenden bekommen zwei Anweisungen: „Suche für Dich zwei Menschen in der Gruppe aus, ohne sie zu nennen. (am besten nicht die besten Freunde sondern jemanden den man nicht so gut kennt)“ und „Bewege Dich so im Raum, dass Du jederzeit den gleichen Abstand zu diesen beiden Personen hast.“

Mit diesen Aufgaben beginnen die Mitspielenden sich im Raum umherzubewegen, wobei jede Bewegung natürlich viele andere Folgebewegungen nach sich zieht. Man muss ständig aufmerksam und reaktionsbereit sein!

Es ist möglich den Prozess schon nach etwa 5-7 Minuten zu stoppen und das Erlebte auszutauschen. Oder das Spiel geht weiter und die Gruppe versucht eine Position zu finden, in der alle Mitspielenden im Gleichgewicht sind. Allerdings: wenn das Gleichgewicht gefunden wurde, braucht sich nur eine Person ein wenig weiterzubewegen; und alle anderen machen sich wieder auf den Weg!

Als Variante zur oben beschriebenen Collage bietet sich für die Beschäftigung mit Visionen auch eine Phantasiereise an.

In einer geführten inneren Reise werden die SchülerInnen eingeladen, ins Land der Träume und Visionen zu reisen. Dort können sie einem Bild begegnen, das ihnen etwas über eine „gute Zukunft“ erzählt: kreative Ideen über den Umgang der Menschen miteinander, mit der Natur, globale Visionen oder gute Ideen über die Klassengemeinschaft, ... Und es ist gut, nach einer Vision für eine bessere Welt für alle Lebewesen zu suchen, die sich auch persönlich gut anfühlt, nicht mit Verzicht zu tun hat, sondern mit einem Plus an Lebensfreude.

Dazu setzten sich die Jugendlichen bequem hin, am besten mit etwas Abstand zum/r Nächsten. Hilfreich zu Beginn ist der Hinweis, dass nicht alle Menschen gleich gut innere Bilder sehen können. Wer sich dabei schwerer tut, kann aufmerksam beobachten, welche Gedanken oder Gefühle kommen, wenn von der Leitung bestimmte Themen angesprochen werden. Gut zu Beginn ist auch eine kleine Sequenz zur Körperwahrnehmung.

Als Überblick davor: „Wir reisen in unserer inneren Welt zu folgenden Stationen: schöner Platz in der Natur – dort triffst Du einen Adler oder siehst ein Raumschiff – steigst ein bzw. auf und fliegst immer höher – durchs Weltall, siehst Sterne und ganze Galaxien – und bist auf einmal im Land deiner Träume – schau dich um, was oder wer begegnet Dir hier! – Verabschiedung, Rückreise – behutsames Aufwachen, Körper spüren, räkeln ... ist das Ende unserer Phantasiereise“.

Das Land meiner Visionen und Utopien

Setz dich ganz entspannt hin und spüre den Erdboden unter dir, spüre deine Beine, deine Hüften, deinen Oberkörper, deine Schultern und deine Arme, spüre auch deinen Kopf .

Nimm ganz bewusst deine Atmung wahr, mit deiner Atmung stehst du in Verbindung mit der ganzen Welt. Was ein Baum ausatmet, atmest du wieder ein,....

Nimm noch einmal alle Geräusche deiner Umgebung ganz genau wahr, ...

Lass dann langsam deine äußeren Ohren sein, verschließe sie und wende dich deiner inneren Welt zu .

Öffne deine inneren Augen, deine inneren Ohren....

Du befindest dich jetzt in der Landschaft die dir gut gefällt. Stell dir sie ganz genau vor. Wo bist du jetzt? Wie sieht es dort aus ? Wie ist das Wetter? Ist es kalt, oder ist es warm ?....

Du machst einen Spaziergang und schaust dir alles ganz genau an....

Auf deinem Spaziergang triffst du eine Adler und ein Raumschiff, du gehst auf das Raumschiff und den Adler zu und schaust dir beide genau an. Beide können dich in das Land deiner Träume bringen.

Du überlegst dir mit welchem du lieber fliegen möchtest und wie dein Fluggerät aussieht. Hat der Adler vielleicht einen Sattel ?!.....

Du besteigst jetzt langsam dein Fluggerät und beginnst langsam hoch zu steigen.

Langsam steigst du höre und höre in die Luft empor und die Landschaft wird kleiner und kleiner, du steigst über die Wolken hinauf, immer höher und höher, du wirst jetzt schneller und steigst immer höher und höher. Du schaust hinter, die Erde ist nur mehr eine Kugel , du siehst nur mehr die Kontinente, die Meere. Und du steigst noch höher, wirst noch schneller, rund um dich sind Sterne zu sehen, und du wirst noch höher und schneller, du fliegst durch das Universum, schneller und schneller, du siehst Galaxien und Kometen an dir vorbei ziehen und wirst noch ein bisschen schneller und steigst noch ein bisschen höher... bis du im Land deiner Träume bist !

Du landest und steigst von deinem Fluggerät herunter. Wie sieht es in deinem Land deiner Träume aus, schau dich genau um, nur du alleine weißt wie dein Traumland aussieht.....

Du begegnest jemanden in deinem Land, das kein Mensch sein, ein Tier eine Pflanze,... dieses Lebewesen gibt dir Botschaften mit was die Welt braucht,

Langsam verabschiedest du dich von deinem Lebewesen und begibst dich auf die Rückreise, . . .

Du schließt nun wieder deine inneren Augen und öffnest langsam wieder deine äußeren Augen.

Du bist wieder in der Gegenwart gelandet!

Zauberring

Diese Übung eignet sich als Variante für die Arbeit mit jüngeren Kindern und deren Zukunftsperspektiven.

(ab 8 Jahre, Dauer ca. 45 min., nach Unterbruner, Ulrike: Umweltangst - Umwelterziehung: Vorschläge zur Bewältigung von Ängsten Jugendlicher vor Umweltzerstörung. Veritas: Linz 1991)

Du hast sicher gute Ideen, was man in der Welt ändern könnte, damit kommende Generationen sich hier wohlfühlen!

Jede SchülerIn bzw. jeder Schüler bekommt einen kleinen Ring aus Kupferdraht, einen Zaubenstein, eine Zaubermurmelt oder ähnliches und folgende Anleitung:

„Wenn Du daran denkst, wie die Natur aussehen sollte, damit alle Menschen dieser Welt, viele verschiedene Tiere und Pflanzen in ihr einen guten Platz zum Leben finden können, hast Du vielleicht einen Wunsch und hoffst, dass er in Erfüllung geht. Ich habe jedem von Euch einen kleinen Zauberring mitgebracht, der diese Wünsche in Erfüllung gehen lassen kann. Steck ihn dir an den Finger und denke dir aus, was der Zauberring alles für dich tun soll. Erfinde eine kleine Geschichte, in der du erzählst, was alles passiert, wenn du den Zauberring trägst...“

Von der Vision zur Aktion

Der letzte Abschnitt, der sehr wichtig ist, beschäftigt sich mit der Frage was wir tun können, um die Alpträume zu verhindern, oder wahrscheinlicher werden zu lassen dass unsere Utopien und Visionen Wirklichkeit werden!

Progressives Brainstorming (ca. 15-20 min.)

Visionen und Utopien sind oft sehr abstrakt, z.B. Frieden oder Toleranz. Oft ist es gar nicht so einfach herauszufinden, was wir konkret tun können, um einen Schritt in diese Richtung zu machen. Der Weg hin zu dem was die Welt braucht ist nicht so einfach zu finden..

Bei dieser Übung bekommt jede/r zwei A3 Blätter und einen Stift.

Jede der Brainstorming-Phasen sollte etwa 5-7 min. dauern. Jede/r arbeitet alleine.

1. Jede/r sucht sich aus dem vorher in der kleinen Gruppe gestalteten Bild ein Element, einen Bereich aus, der für sie/ihn besonders wichtig ist und schreibt ihn in die Mitte des eigenen Blattes. Dann überlegt jede/r, was in diesem Bereich getan werden kann und schreibt alles auf das Blatt, was ihm/ihr dazu einfällt! (Manchmal brauchen SchülerInnen hier Hilfe um anzufangen, wenn ihnen zu ihrem Thema nichts einfällt.)
2. Für den zweiten Schritt ist das zweite leere Blatt gedacht. Einen oder wenige Ideen vom ersten Blatt werden ausgesucht und in die Mitte des neuen Blattes geschrieben. Jetzt überlegt jede/r ganz konkret: „was kann ich persönlich in den nächsten 14 Tage in diesen Bereichen tun? Welche Aktivitäten kann ich setzen“ Bei den geplanten Aktionen kommt es weniger darauf an, dass sie spektakulär sind. Vielmehr ist es wichtig, dass alle ihre Aktivitäten, kleine und große, als ihren persönlichen Beitrag zur Verbesserung der Situation betrachten.

⌘ Das kann sein:

Schreiben eines Artikels für die Schülerzeitung,
Gestalten eines Plakates mit dem andere Klassen informiert werden,
ein Gespräch über das Thema zu Hause oder Aktivitäten in der Öffentlichkeit; sich informieren, vielleicht bewusst beim Einkaufen aufzupassen,...

(Geht auch hier wieder durch die Klasse und schaut ob jemand beim Überlegen etwas Unterstützung braucht). Am Ende des Sammelns kann sich jede/r eine Sache aussuchen, die sie bzw. er sich vornehmen will.

Achtsamkeit

Eine wesentliche Fähigkeit, die es am Weg zu einer nachhaltigen Lebensführung zu entwickeln gilt, ist die Achtsamkeit. Dieser Begriff aus der buddhistischen Terminologie bedeutet etwas sehr Einfaches und doch Schwieriges zugleich: im Augenblick präsent zu sein. Mitzubekommen, was man und frau gerade tut und dadurch die eigene Wahrnehmung zu schärfen und die Bewusstheit in der eigenen Lebensführung zu vertiefen.

Achtsames Essen – der Lebensbaum

Indianische Gebete, so auch solche beim gemeinsamen Essen, enden oft mit der Formel „mitakuye oyassin“ – wir sind alle verwandt. Dahinter steht die Überzeugung, dass wir deshalb mit allen Lebewesen verwandt sind, weil wir die gleichen Eltern haben: Mutter Erde und Vater Himmel.

- Schau einmal bei einer Mahlzeit genau, wieviele Deiner „Verwandten“ aus dem Reich der Tiere und Pflanzen zu Deinem Essen beigetragen haben. Du kannst Deine Überlegungen auch auf Menschen ausdehnen, deren Arbeit nötig war, damit Du das Essen auf Deinem Teller genießen kannst: der Bäcker, der LKW-Fahrer, die Teepflückerin ...
- Anstatt diese Übung mit einer Mahlzeit zu machen, kannst Du auch einfach Deine Aufmerksamkeit auf Deine unmittelbare Umgebung richten: viele andere Lebewesen, sichtbar und unsichtbar, teilen diesen Raum/Ort mit uns. Manche können wir sehen (ev. hinweisen), diejenigen die wir nicht sehen können, haben ihre Spuren hinterlassen: In unserer Kleidung, im Sauerstoff der Luft, die zum Fenster hereinweht, ...
- Wir sind nicht allein. Wir gehen den Weg auf dieser Erde gemeinsam mit allen unseren Verwandten! Bevor wir zu sammeln anfangen, eine kurze Zeit der Stille, in der jede/r einmal alleine schauen kann.

Danach treffen wir uns im Kreis und sammeln auf einem großen Blatt alle Lebewesen, denen wir bei dieser „Suche“ begegnet sind. Wir können sie aufzeichnen, ein Symbol für Sie zeichnen, ihre Namen schreiben oder zu Beginn die Äste eines „Lebensbaums“ malen und für jedes Lebewesen, mit dem wir bei unserer Mahlzeit verbunden sind, ein Blatt dazu zeichnen. Du wirst staunen, wieviele Verwandte mit Dir sind!

Achtsames Essen – Rosinen (nach Michaela Pichler)

Ich möchte Sie einladen, mit mir gemeinsam achtsam diese Rosine zu essen, auszuprobieren, wie es sich anfühlt, wirklich präsent im hier und jetzt zu sein, wenn wir essen.

Zuerst lade ich ein, eine Rosine zu essen. (die TeilnehmerInnen essen lassen)
Und jetzt lade ich ein, mit einer weiteren Rosine eine kleine Achtsames-Essen-Meditation zu machen!

Wir schauen die Rosine an, wie sieht sie aus?
Wo könnte sie herkommen? Griechenland, Spanien oder von noch weiter weg.
Wir sehen auch die Sonne in ihr, die sie braucht, um zu wachsen,
den Regen, fruchtbaren Boden, vielleicht Düngemittel, Pestizide,
Menschen, die den Weinstock pflanzen und pflegen bis hin zur Ernte
den Transport, möglicherweise von weit her, mit Flugzeug oder LKW, viele km, viele CO2 Emissionen, oder weniger km
... bis wir sie endlich im Regal finden können.

Spüren wir den Druck, die Berührung von Finger und Rosine?

Wenn uns Gedanken wegtragen, freundlich die Aufmerksamkeit wieder auf die Rosine lenken, sich nicht tadeln.

Als nächstes führen wir die Rosine zur Nase, wie riecht sie?
Welche Gedanken gehen uns durch den Kopf ?
... riecht gut, schlecht, die Übung finde ich blöd, oder interessant ...
... egal was es ist, einfach wahrnehmen, erkennen, nicht tadeln, nicht verurteilen, freundlich annehmen
Wir spüren vielleicht den warmen Atem auf den Fingern.

Nun nehmen wir die Rosine in den Mund, ohne sie zu zerkauen, was empfinden wir?

... die Berührung von Zunge und Rosine
... die Berührung von Gaumen und Rosine
... den Speichel, wie er sich formiert
... Guster, Begierde sie zu schlucken

Einfach nur wahrnehmen, beobachten, was in uns vorgeht.

Die Rosine zerplatzt, öffnet sich
Wie schmeckt sie jetzt, im Vergleich zu vorher?
Wenn wir beißen, was hören wir?
Die Rosinen zwischen den Zähnen, wie fühlt sich das an?

Einfach nur wahrnehmen, nichts weiter.
Was ist anders, wenn wir auf den Schneidezähnen oder Backenzähnen beißen?
Wenn wir schlucken, wie weit können wir den Teilen der Rosine folgen?
Was spüren wir dabei?

Generationenbewusstsein (nach Elisabeth Martin)

Verschiedene Lebewesen haben unterschiedliche Lebensspannen. Es gibt Lebewesen, die "unsterblich" sind (zB. Bakterien), und solche, die nur eine kurze Lebenszeit haben (zB viele Insekten). In jedem Garten begegnen wir Geschöpfen, die schon gelebt haben, bevor wir geboren wurden und solchen, deren "Kinder" wir noch in vielen Generationen bewundern können.

Arbeitsauftrag: Gehe in den Garten und sieh dich um, mit der Frage: Welchem Geschöpf werden meine Kinder auch noch begegnen können? Wessen Kinder werde ich kennenlernen, wenn ich etwa in einem Jahr wieder durch diesen Garten gehe?

Ein Erinnerungsstück an diese Übung mitbringen (Frucht, Blatt, Stein...). Im Saal / in der Klasse Gedankenaustausch, Abschluss mit Musik.

Übungen in der „Tiefenzeit“ (nach Joanna Macy)

Vielleicht kann uns die Beschäftigung mit der Nachhaltigkeit helfen, gleichzeitig gelassener und kraftvoller zu werden!

Wir leben heute erschreckend wenig verwurzelt in zeitlichen Abläufen: Firmen wirtschaften, als ob es keine Zukunft gäbe, aber auch Menschen die sich für eine gerechte Zukunft engagieren, hasten oft von einem Termin zum nächsten – wie in einem Hamsterrad, das immer enger wird und immer weniger Zeit lässt, für Muße, Besinnung und Verbindung mit der Vergangenheit und der Zukunft.

Gerade diese Verbundenheit mit den Erfahrungen und dem Wissen der Generationen die vor uns lebten kann eine Quelle der Inspiration und Kraft darstellen, sowie unsere Legitimation kräftigen: es ist nicht unsere verschrobene Einbildung, dass wir nachhaltiger leben müssen. Wir stehen in einer langen Tradition von Menschen, denen die Zukunft der Welt ein wichtiges Anliegen war. Sich mit den Generationen vor einem zu befassen ruft immer auch Bilder der eigenen Ahnen wach, deshalb spricht die Phantasiereise bewusst auch die eigene Familiengeschichte an. Eine positive Verbindung mit der eigenen Familientradition kann helfen, sich zu kräftigen für die Aufgaben am eigenen Lebensweg.

Nachdem viele Menschen auch schmerzhaftes Erlebnisse im Zusammenhang mit der eigenen Familiengeschichte erfahren haben, geht die Anleitung der Phantasiereise hier sehr sensibel vor und stellt frei, Verwandte zu visualisieren aber auch andere Personen, die uns wohlwollend beim Aufwachsen begleitet haben.

Zu Beginn beschreibe kurz, worum es in der Phantasiereise geht, ermutige nur solange mitzutun, solange sich die Übung angenehm anfühlt und sie gegebenenfalls individuell schon früher zu beenden (vielleicht reicht einer Teilnehmerin, einem Teilnehmer die intensive Erfahrung des ersten Teils bereits), ansonsten entspannt und neugierig durch die Zeit zu reisen.

Spiritualität & Nachhaltigkeit

Mag. Andreas Schelakovsky
Innovative Bildungsprojekte
email: naturseminare@telering.at

„Die Teilnehmer/innen schließen die Augen, und Du lädst sie ein, auf eine Zeitreise zu gehen: zuerst rückwärts zu den Generationen, die vor uns gelebt haben und dann vorwärts durch die kommenden Generationen zu gehen und in der inneren Welt einem Menschen, der in ein- bis zweihundert Jahren leben wird, zu begegnen.

Atme entspannt und spüre Deinen Körper ... den Erdboden unter Dir ... und mach Dich bereit, eine Reise zu den Generationen die vor Dir gelebt haben zu machen. Schließe sanft Deine äußeren Sinne und öffne Deine inneren Augen, Ohren ... Deine Wahrnehmung Deiner inneren Welt ...

Stell Dir vor, hinter Dir stehen oder sitzen Menschen aus der Generation Deiner Eltern, die Du gerne gemocht hast, die Dich unterstützt und gefördert haben. Das können leibliche Verwandte sein oder andere Menschen, die eine enge Verbindung zu Dir haben oder hatten. Stell Dir vor, sie lächeln Dir ermutigend zu! ...

Dann geh weiter zurück in der Zeit, in die Generation Deiner Großeltern. Stell Dir wiederum das Gesicht oder die Gestalt eines Menschen vor, mit dem Du angenehme Erinnerungen verbindest. Lass die Vorstellung in Dir aufsteigen, auch dieser Mensch lächelt Dir ermutigend zu und schickt Dir Zuneigung, damit Du Deine heutigen Aufgaben gut lösen kannst...

Als nächstes reise noch weiter in die Vergangenheit ... wenn Du möchtest öffne Dich für Bilder von Deinen Vorfahren, die Du gar nicht mehr kennst und die wichtige Stärken hatten, die sie Dir mitgegeben haben, deren Art den Kopf zu drehen oder zu lächeln Du vielleicht geerbt hast ... oder begegne in Deiner inneren Welt Menschen, die lang vor Dir gelebt haben und von denen Du trotzdem vieles gelernt hast, in deren geistiger Tradition Du Dich siehst – vielleicht Heilige oder andere strahlende Figuren der Menschheitsgeschichte ...

Stell Dir vor, wie sie Dich wohlwollend ansehen und Dir alles Gute wünschen für Deine Herausforderungen auf Deinem Lebensweg ...

Dann kehre mit einigen ruhigen Atemzügen wieder Generation für Generation zurück in die Gegenwart ...

Jetzt mach Dich bereit, Generationen zu begegnen, die nach Dir kommen. Lass nun vor Dir Bilder von Kindern entstehen, die heute leben, die Du kennst und magst ... Spür in Dir den Wunsch dass sie geborgen sein mögen, hülle sie in Deine Zuneigung ... dann schau tiefer in die Zukunft, und lass die möglichen Bilder von Kindern in Dir aufsteigen, die erst in 20, 40 oder 60 Jahren geboren werden. Niemand kennt ihre Gesichter, aber spür in Dir dem Wunsch nach, dass die Erde auch für diese Kinder ein guter Platz zum Leben sein möge ... und auch sie behütet sind, ein Leben in Freude und Fülle führen mögen ...

Stell Dir nun vor, ein Mensch kommt auf Dich zu, der erst in 100 Jahren geboren wird. Es ist nicht nötig, die Lebensumstände dieses Menschen genauer zu bestimmen, er reicht, sich vorzustellen, dass er oder sie dabei auf uns in unserem gegenwärtigen Leben zurückschaut. Nun stell Dir vor, was dieser Mann, diese Frau Dich wissen lassen möchte. Öffne Deinen Geist und lausche ihm, lausche ihr....

Verabschiede Dich langsam von Deinem Gegenüber ... und kehre mit den nächsten ruhigen Atemzügen wieder zurück in die Gegenwart...

Spüre wieder Deinen Körper ... den Boden unter Dir ... und nimm einige tiefere Atemzüge, räkel Dich wie nach einem erholsamen Schlaf, und wenn Du bereit bist, öffne langsam Deine Augen.

Als Abschluss kann angeboten werden, zu malen oder zu schreiben; danach paarweise auszutauschen, bevor im Plenum die Gelegenheit ist einen kleinen Bericht der Reise durch die Zeit zu geben.

Die "Reise durch die Evolution"

(nach J.Macy, J.Seed, P.Flemming & A.Naess; mod.)

Diese Übung führt uns noch tiefer in die Vergangenheit! In die langen Zeitzyklen seit der Entstehung der Erde, die Entwicklung vieler Lebewesen die notwendig waren, dass nach 3,6 Milliarden Jahren Menschen diese Erde betreten konnten.

Worauf ich hinweisen möchte: Diese Übung ist eine Mischung aus tiefer Entspannung, Visualisierung, Atmen und Körperübung - eine sehr kraftvolle Mischung „psychoaktiver“ Elemente, die Menschen sehr tief zur Wieder-Erinnerung der Verwandtschaft mit dem „Netz des Lebens“ auf der Erde führen können. Manche TeilnehmerInnen erleben in dieser Übung auch schmerzvolle Aspekte dieser Verbundenheit und es ist wichtig als ÜbungsleiterIn auch damit umgehen zu können. Wenn diese Gedanken oder Gefühle unangenehm werden, ermutige die Teilnehmenden zu Beginn, die Meditation individuell zu beenden. Ich halte es für eine sehr hilfreich Voraussetzung, sich selbst schon einmal mit einem großen Schmerz erfolgreich auseinandergesetzt zu haben.

Die Originalversion folgender Übungsbeschreibung ist dem Buch "Denken wie ein Berg, Ganzheitliche Ökologie: Die Konferenz des Lebens" entnommen und stammt von John Seed und Pat Fleming. Im Anhang finden sich deren Anmerkungen zur Verwendung dieser Übung in der Arbeit mit anderen. Erweiterungen zur Originalübung sind von Heide Matausch und Andreas Schelakovsky.

Entspannung

Mach´ es Dir so bequem wie möglich. Wenn Du willst, schließe die Augen.

Achte auf Deinen Körper.

Denke an Deine Füße, die täglich so viel Last tragen.

Denke an Deine Hände, die täglich so viel Arbeit tun müssen.

Denke an Deine Ohren, die oft so viel Lärm hören müssen.

Sie können jetzt ausruhen.

Du spürst wie Du entspannt sitzt oder liegst, stellst Dir vor wie sich in Dir Ruhe und Wärme ausbreiten.

Folge nun bewusst Deinem Atem.

Stell Dir vor wie mit jedem Atemzug der Alltag ein Stück weiter zurückbleibt. Stell Dir vor wie Du mit jedem Atemzug ein Stückchen freier wirst. Frei um Dich neuen Eindrücken zu öffnen. Frei um auf den Flügeln Deiner Gedanken hinzureisen, wohin Du willst!

Der Psalmist schreibt:

Ich danke Dir, dass Du mich so wunderbar geschaffen hast.

Ich weiß staunenswert sind Deine Werke.

Als ich geformt wurde im Dunkeln, kunstvoll geirkt in den Tiefen der Erde, waren meine Glieder Dir nicht verborgen.

Deine Augen sahen, wie ich entstand

In Deinem Buch war schon alles verzeichnet

Meine Tage waren schon gebildet, als noch keiner von ihnen da war.

Folge weiter bewusst Deinem Atem.

Du atmest ein, Du atmest aus.
Seit Deiner Geburt wiegt Dich dieser große Rhythmus
Einatmen, ausatmen.
Vorher war es der Atem deiner Mutter, der Dich ins Leben begleitete.
Davor der Atem ihrer Mutter, der Atem aller Deiner Vorfahren.
Der Atem der Menschen ist Teil eines größeren Ganzen, er ist ein Teil des Atems des Lebens auf der Erde, ein Rhythmus, der vor mehr als 4 Milliarden Jahren begonnen hat!
Laß jetzt Deinen Atem zu Flügeln der Phantasie werden, und Dich zurücktragen
Weit in die Vergangenheit der Erde, die auch Dein Ursprung ist
Wo Deine Tage gebildet wurden, als noch keiner von ihnen da war.
Laß Dich von deinem Atem erinnern an die Geschichte des Lebens auf der Erde
Die wie Du im Dunkeln begonnen hat, als die Erde selbst kunstvoll gewirkt wurde
Und Gottes Augen allein sahen, wie sie entstand!

Die Entstehung der Erde – die Zeit des Feuers

Öffne jetzt deine Vorstellungskraft für eine weite Reise in die Vergangenheit der Erde.
Jeder Atemzug führt dich um Jahre, Jahrzehnte, Jahrhunderte, Jahrtausende, Jahrmillionen ... zurück in die Vergangenheit ... in die Geburtsstunde des Planeten.
Die Erde entsteht aus einer gewaltigen kosmischen Wolke aus Gasen und Staub ... sie verdichten sich zu einem glühenden Feuerball ... Die junge Erde ist kochend heiß, mächtige Lavaströme fließen an ihrer Oberfläche ... Die ganze ungebändigte Macht des Feuers ist sichtbar!

Die Urmeere - die Zeit des Wassers

Langsam kühlt die oberste Schicht der glühenden Erde ab ... es beginnt zu regnen, Millionen Jahre lang ... der warme Regen spült Staub in die jungen Meere: Ur-Ozeane, warm, salzig, in dichten Regenschleiern, die immer wieder von Blitzen durchzuckt werden ... Diese Blitze und das Sonnenlicht machen das Urmeer fruchtbar, die erste Zelle wird geboren! Du warst dabei, ich war dabei, jede Zelle unseres Körpers stammt von dieser ersten Zelle ab. Durch diese Zelle sind wir mit allen Lebewesen auf dieser Erde verwandt ... Erwähne Dich an jene Zelle, diesen Winzling, der in der warmen Ursuppe schwimmt ...
Stell sie die ersten Meerestiere vor, wenn ich ihre Namen nenne: ein Wurm schlängelt über sandigen Meeresboden ... Schwämme und Korallen wachsen in lichtdurchfluteten Lagunen ... Schnecken und Seeigel ... Quallen, die durch das warme Wasser treiben ... laß die Bilder der ersten Fische in dir aufsteigen ...

Das Leben am trockenen Land

Die Flossen werden muskulöser, werden Beine ... aus den Kiemen werden Lungen, atme die Luft in den frühen Regenwäldern ... dann besiedeln die Tiere das offene Land, sonnige Steppen ... am liebsten sitzen sie in der Sonne und heizen ihren Körper auf.

Einfache Pflanzen besiedeln die leeren Urkontinente: Flechten auf Felsen ... Moose die an Tümpeln wachsen ... Nach langer Zeit wiegen sich endlose Wälder im Abendwind eines Tages, der lange vorbei ist ... Dann betreten neugierige Affen die Bühne des Lebens - sie leben in Wäldern und lockeren Baumsteppen... laufen Äste entlang, klettern an Lianen.

Mit Deiner Vorstellungskraft siehst Du frühe Menschen, die in einer offenen Savanne leben... sie werden kundiger im Gebrauch einer einfachen Sprache, von Werkzeugen, begraben ihre Toten und geben ihnen Geschenke mit ins Grab ... essen ihre Nahrung in der Sippe ums Feuer, betreiben Jagdzauber und erzählen einander von Erlebnissen mit Höhlenbär, Auerochs und Wildpferd ...

Der moderne Mensch

Dann steht die körperliche Evolution größtenteils still, die kulturelle Evolution geht weiter ... wir entwickeln die Landwirtschaft, leben in Dörfern, bauen Tempel und ganze Städte ... wir nähern uns der Gegenwart, sehen asphaltierte Straßen, wir fahren in Autos ...

Öffne Dich für die Bilder, Gedanken, Gefühle, die Dich gegenwärtig belasten: Dinge die Du gehört oder gesehen hast von einem Umgang miteinander und mit der Welt, der Dich bedrückt, Dir Sorgen macht ... Einatmen, ausatmen, durchfließen lassen ...

Öffne Dich für die Bilder, Gedanken, Gefühle, die Dich gegenwärtig motivieren, Dich kräftigen, Dir Mut machen: Dinge die Du gehört oder gesehen hast von einem Umgang miteinander und mit der Welt, der von Solidarität geprägt ist, von Aufmerksamkeit, Kreativität, Verantwortungsgefühl und Weitsicht ...

Zukünftige Generationen

Wir wollen einen Blick in eine mögliche Zukunft werfen – denke an Kinder oder Jugendliche die Du kennst, sieh ihre Gesichter ... wie kann ihre Zukunft auf dieser Erde aussehen? Öffne deine inneren Augen für Bilder oder Zukunftspantasien, die Du vielleicht manchmal hast und die Dir Sorgen machen ... atme entspannt weiter ... dann öffne Deine Vorstellung von Bildern eines harmonischen Zusammenlebens von Menschen miteinander und mit der Erde ... und lass dann in Dir langsam das positive Bild mehr und mehr Kraft bekommen ... spür in Dir dem Wunsch nach, dass das Leben auf dieser Erde, das schon so lange dauert, weiterbestehen möge ... dass dieser Planet den Jugendlichen und Kindern die heute leben ein guter Platz ist ... lass ihn Dir den Wunsch größer werden, dass auch alle kommenden Generationen einen guten Platz zum Leben vorfinden mögen!

Nun löse dich langsam von deinen inneren Bildern ... verabschiede dich von ihnen, schließe deine inneren Augen ... wenn du in dein normales Bewußtsein zurückkehrst, kannst du immer wenn du das möchtest, auf die Ausdauer, den Mut und das innere Wissen um die Verbundenheit mit allem Leben auf diesem Planeten zurückgreifen, sie wachrufen ... achte wieder auf Atem, Körper ... tief durchatmen, räkeln, strecken ... Augen langsam öffnen ...

Zeit, um für sich zu sein, ev. liegen und nachklingen lassen, vielleicht dann zeichnen -Farben und Papier sind bereit ... in ca. 10.min Gelegenheit, Erfahrungen auszutauschen ... Austausch in Paaren ... dann im Plenum

Gebet und Segen

Den Abschluss der Methodensammlung bilden zwei Vorschläge, die Fürsorge für die Welt in Form von Gebet und Segen auszudrücken.

Zuerst eine Meditation aus der buddhistischen Tradition, dann ein Vorschlag für ein einfaches Segensritual.

Liebende Güte: Lichtkreis (nach Michaela Pichler)

Wir richten die Aufmerksamkeit für ein paar Minuten auf den Atem.

Jetzt nehmen wir das Licht der Kerze in der Mitte wahr ...

... Strahlen, die Wärme ...und stellen uns jetzt vor, wie dieses Licht in unser Herz kommt, das Herz ganz hell wird, zu strahlen anfängt und ganz warm wird

... und spüren, wie angenehm sich das anfühlt, ein warmes leuchtendes Herz zu haben

... Jetzt nehmen wir das Licht in der Person wahr, die uns am nächsten sitzt, auch da leuchtet das Herz und strahlt Wärme aus.

... Und jetzt das Licht wahrnehmen von jedem einzelnen, der sich in diesem Raum befindet.

Herzenslicht neben Herzenslicht, strahlend, voller Wärme, voll liebevoller Ausstrahlung.

Die Kraft dieses Lichtkreises spüren...

Spüren wir, wie wir in Herzensverbindungen gehen, das Strahlen immer heller wird ... und es zulassen.

Keine Angst vor der Herzenswärme haben, mit Vertrauen und Zuversicht das Herz öffnen und spüren, wie wir von anderen unterstützt werden und diese Unterstützung annehmen.

Die Kraft des Lichtes noch einmal in unserem Kreis spüren, und einen Menschen (Tier) einladen, den/das wir besonders gerne haben, Teil dieses Kreises zu sein

... und wir schenken diesem Menschen ein Herz voll Licht

... und auch dieser Mensch nimmt dieses Geschenk voller Dankbarkeit entgegen

... und spüren wie unser Herz weiter und leuchtender wird durch das Verschenken der Liebe.....

An einen Menschen denken, der die lichte Kraft des Herzens besonders nötig hat, der vielleicht in einer grauen oder dunklen Lebensphase ist

... und die Leuchtkraft von unseren Herzen zu diesen Menschen hinfließen lassen und uns vollkommen verschenken, so dass dieser Mensch Licht, Wärme und Liebe bekommt.

... und spüren wie wohl es sich anfühlt für unser Herz, sich zu verschenken.

Noch einmal die lichte Kraft des Kreises spüren, die Verbindung spüren

... Und einen Mensch in den Kreis einladen, mit dem wir Schwierigkeiten haben,
... vielleicht Neid, Eifersucht, Konkurrenz, ein Streit,
...ihn in unsere Mitte bitten und unser Herzenslicht auch diesem Menschen schicken und erleben wie angenehm es sich anfühlt, diese Herzensbarrieren zu beseitigen und das Licht bedingungslos zu verschicken,

Und jetzt das Herz noch weiter öffnen, damit es immer mehr Wesen erreichen kann, Wesen nah und fern, die nächsten Bauern, Ortschaften, Tiere, und diese Licht geht weiter und weiter, über Berge und Täler, Wiesen und Wälder, Städte und dehnt sich aus über das ganze Land und fließt weiter in andere Länder, Kontinente und dehnt sich aus über die ganze Erde, sich vorstellen, wie alle Wesen auf dieser Erde mit diesem warmen, liebenden Licht erfüllt sind ...

... Und dann mit der Achtsamkeit wieder zu uns selbst zurückkommen und das Licht der Liebe in unserem Herzen verankern, so dass es uns auf unserem Lebensweg immer begleitet.

Mögen alle Wesen das Licht in ihren Herzen entdecken!

Segens-Ritual

Die Gruppe teilt sich in 8 Kleingruppen. Jede Gruppe gestaltet eine Zeichnung / Collage / ein Mandala / ein Kunstwerk für jeweils eine Generation, beginnend mit der gegenwärtigen, dann folgt ein Kreis für die nächste, übernächste ...bis zur siebenten Generation.

Die Gestaltung des Kreises soll einen guten Wunsch für die Kinder ausdrücken, die in dieser Generation geboren werden. Zur Einstimmung kann gemeinsam überlegt werden, was man da alles wünschen könnte: genug Zeit um zu spielen, liebe Eltern, sauberes Wasser ...

Alle acht Kreise werden während des Rituals in einem großen Kreis um die gemeinsame Mitte gelegt.

Alle Teilnehmenden können für jede Generation beten:
„Wir bitten den Schöpfer, diese Kinder zu segnen!“

Textsammlung

Über die Verbundenheit aller Wesen

Bevor man mit einer Übung beginnt,
sollte man sich immer etwas Zeit nehmen
um sich darauf einzustimmen,
dass man diese Übung nicht nur für sich allein unternimmt,
sondern zum Wohl der ganzen Schöpfung
von der der Mensch ein Teil ist
und dass jede Veränderung,
die sich in ihm vollzieht,
der ganzen Welt zugute kommt.

Anthony de Mello



Die notwendigen Fragen

Wer bestimmt über Deine Zeit?
Über wessen Zeit bestimmst Du?
Wer ernährt Dich? Wen ernährst Du?
Wer lehrt Dich? Wen lehrst Du?
Wer liebt Dich? Wen liebst Du?
Wer tauscht sich aus mit Dir?
Wer besitzt Dich, besetzt Dich?
Wen besitzt Du, von wem bist Du besessen?
Wer bestimmt über Deine Gedanken?
In wessen Gedanken sitzt Du?
Wem bist Du etwas schuldig?
Wer ist Dir etwas schuldig geblieben?
Wer geht Dir durch den Kopf?
Wer geht Dir unter die Haut?
Was treibt Dich und jagt Dich?
Wer plagt Dich? Wer ist Dir eine Last?
Jetzt weißt Du, was Du hast.

Aus: „Zaubergarn“ von Luisa Francia

Gott offenbart sich in der Schöpfung.
Jedes Geschöpf ist mit einem anderen verbunden
und jedes Wesen wird durch ein anderes gehalten.

Hildegard von Bingen

Diese Aufmerksamkeit für das Ganze nennt mein Volk Heiligkeit

Brooke Medicine Eagle, Crow

Das Verlangen und Trachten nach dem Ganzen heisst Liebe.

Platon

Was die Erde befällt,
befällt auch die Söhne und Töchter der Erde.
Der Mensch schuf nicht das Gewebe des Lebens,
er ist darin nur eine Faser.
Was immer Ihr dem Gewebe antut,
das tut Ihr Euch selber an.

aus der Rede des Häuptling Seattle, 1854

Was nützt uns alles Wissen,
wenn wir uns um die großen Zusammenhänge nicht kümmern.

Dalai Lama

Gesegnet

„Der Herr segne und behüte Dich.
Er zeige Dir sein Angesicht und erbarme sich Deiner.
Er wende Dir Sein Antlitz zu und schenke Dir Frieden. Der Herr segne Dich.“

Segen des Hl. Franziskus für Bruder Leo

Aus der Genesis

Nun sprach Gott: „Es sollen die Wasser wimmeln vom Gewimmel lebendiger Wesen, und Vögel sollen über die Erde am Firmament des Himmels hinfliegen!“ Und es geschah so. Gott schuf die großen seetiere und alle lebendigen Wesen, die sich regen und von denen das Wasser wimmelt, nach ihren Arten, und alle geflügelten Vögel nach ihren Arten. Und Gott sah, daß es gut war. Gott segnete sie und sprach: „Seid fruchtbar und mehret euch und erfüllet das Wasser in den Meeren, und die Vögel sollen sich vermehren auf Erden.“ (20-22)

Nun sprach Gott: „Es bringe die Erde hervor lebendige Wesen nach ihren Arten: Vieh, Gewürm und Wild des Feldes nach ihren Arten!“ Gott machte das Wild des Feldes nach seinen Arten, das Vieh nach seinen Arten und alles Gewürm auf dem Erdboden nach seinen Arten. Und Gott sah, daß es gut war. (24-25)

Dann sagte Gott: „Nun wollen wir den Menschen machen, ein Wesen, das uns ähnlich ist! Er soll Macht haben über die Fische im Meer, über die Vögel in der Luft und über alle anderen Tiere.“ Gott schuf den Menschen nach seinem Bild, er schuf Mann und Frau. Er segnete die Menschen und sagte zu ihnen: „Vermehrt euch! Breitet euch über die Erde aus und nehmt sie in Besitz! Ich setze euch über die Fische, die Vögel und alle anderen Tiere und vertraue sie eurer Fürsorge an“. (26-28)

20-22, 24-25: Die Bibel. Die heilige Schrift des alten und neuen Bundes. Deutsche Ausgabe mit den Erläuterungen der Jerusalemer Bibel. Freiburg, Basel, Wien: Herder, 1968, 4. Aufl.

26-28: Die gute Nachricht. AT (in Auswahl) und NT, in heutigem Deutsch mit Einleitungen, Hrsg: Bibelgesellschaften und Bibelwerke im deutschsprachigen Raum, für Ö: öst. kath. Bibelwerk, öst. Bibelgesellschaft, 1978

Mögen alle Wesen glücklich sein und Frieden finden!
Was es auch an lebenden Wesen gibt:
ob stark oder schwach, ob groß oder klein,
ob sichtbar oder unsichtbar, fern oder nah,
ob geworden oder werdend - mögen sie alle glücklich sein !

Sakyamuni Buddha; aus der Meta-Sutra

Über Zukünftige

Der Psalmist schreibt:

Ich danke Dir, dass Du mich so wunderbar geschaffen hast
ich weiß, staunenswert sind Deine Werke

Als ich geformt wurde im dunkeln, kunstvoll gewirkt in den Tiefen der Erde
waren meine Glieder Dir nicht verborgen. Deine Augen sahen, wie ich entstand
in Deinem Buch war schon alles verzeichnet
meine Tage waren schon gebildet, als noch keiner von ihnen da war.

Nachhaltige oder zukunftsfähige Entwicklung

Ich bin gekommen,
damit sie das Leben haben und es in Fülle haben.

Joh. 10/10

("Sustainable development") steht für eine Entwicklung, die den Bedürfnissen der heutigen Generationen entspricht, ohne die Möglichkeiten zukünftiger Generationen zu gefährden, ihre eigenen Bedürfnisse zu befriedigen. Das Konzept der Nachhaltigen Entwicklung gilt seit der Konferenz der Vereinten Nationen für Umwelt und Entwicklung in Rio de Janeiro im Juni 1992 als verbindliche politische Zielbestimmung für die internationale Völkergemeinschaft.

Der Frosch trinkt den Teich nicht aus, in dem er lebt.

Teton-Sioux

Die Kunst im Einklang mit der Welt zu leben, besteht im Zusammenhang ökologischer Nachhaltigkeit nach Dennis und Donella Meadows und Jorgen Randers darin, immaterielle Bedürfnisse immateriell zu befriedigen und materielle materiell. Im Versuch immaterielle Bedürfnisse materiell zu befriedigen, liegt eine wichtige Ursache für den Raubbau an den Ressourcen unseres Heimatplaneten.

nach „Die neuen Grenzen des Wachstums“

The Earth provides enough to satisfy every man´s needs,
but not for anybody´s greeds.

Mahatma Gandhi



Literaturtipps:

Macy, J./Brown, M. Y. (2003). Die Reise ins lebendige Leben. Strategien zum Aufbau einer zukunftsfähigen Welt. Paderborn: Junfermann Verlag

Ein praktisches Handbuch für alle MultiplikatorInnen, die weiten Feld der Bildung für Nachhaltigkeit, globaler Gerechtigkeit, Umweltbildung, Friedenerziehung oder ähnlichen Bereichen wirken. Neben einer Skizze vom notwendigen „Großen Wandel“ der Welt hin zu einer nachhaltigen Lebensweise, einer sorgfältigen Analyse der inneren Widerstände angesichts der globalen Herausforderungen, beschreiben die Autorinnen auf der Basis der Erfahrungen von 25 Jahren Gruppenarbeit ein methodisches Konzept namens „Arbeit die wieder verbindet“, eine Form von Gruppenarbeit, durch die Menschen ermutigt und bestärkt werden, sich als Teil des großen lebendigen Ganzen zu erleben und mitzuwirken bei der Schaffung einer langfristig lebenserhaltenden Gesellschaft.

Die Junior Regenbogenkämpfer Mappe

Diese reichhaltige Sammlung von Ideen und Anleitungen richtet sich an ältere Kinder und Jugendliche, die selbständig und in Gruppen für die Umwelt aktiv werden wollen. Auch erwachsene BegleiterInnen von Aktivgruppen, in Jugendzentren etc. finden hier zahlreiche „Anregungen für Anregungen“ zu einer Zielgruppe, der in der Umweltbildung oft ein wenig ratlos gegenübergestanden wird.

Bezugsadresse: Jugend-Umwelt-Projektwerkstatt (JUP!)
Turmstr. 14a, D- 23843 Bad Oldesloe
Tel.: 04531/792259, Fax: 04531/71116, E-Mail: jup@inihaus.de