

ABLAUF

Starten: im Schneidersitz // Kameras ausgeschaltet

Aufteilung:

Anna: Meditation

Sina: Handlungsvorschläge und Infos

Zoë: Fragen & Spekulationen "Stell dir vor..."

(Kursives im wird im Folgenden nicht laut gesprochen)

TEIL1: MEDITATION | ANKOMMEN (5 Min) (Anna)

Hallo, schön, dass ihr da seid. Wir sind ... Und wir laden euch zu einer Achtsamkeitspraxis ein, die wir in den folgenden 20 Minuten alle gemeinsam erleben.

Wir werden dafür unsere Kameras ausschalten. Wenn du magst, kannst du das gerne auch machen.

(Kamera ausschalten)

GONG mehrfach

Dann finde einen bequemen, aber gleichzeitig aufrechten Sitz.

Deine Hände liegen entspannt auf deinen Knien.

Dann schließe deine Augen und komme völlig im Hier und Jetzt an.

Jetzt gerade in diesem Moment ist es egal was war und es ist egal, was noch kommen wird.

Spüre einfach nur den Augenblick.

Dann nimm einen Moment lang wahr, welche Stellen deines Körpers jetzt gerade den Boden berühren.

Spüre, wie die Erde unter dir dich trägt und dir Halt gibt.

Sie tut das jeden Tag, bei allem, was du tust.

Dann richte deine Aufmerksamkeit auf den natürlichen Fluss deines Atems.

Spüre wie die Luft, die dich umgibt durch deine Nasenlöcher in deinen Körper einströmt und ein Teil von dir wird.

Der Sauerstoff füllt deine Lunge und wird von dort aus in die Zellen deines gesamten Körpers transportiert.

Spüre wie die Luft durch deine Nasenlöcher wieder ausströmt und sich wieder mit der Luft, die dich umgibt verbindet.

Dein Körper ist ständig in Bewegung und steht nie still;

Genauso wie die Welt, die dich umgibt.

Jede Sekunde laufen Millionen von chemischen Prozessen ab, die Leben ermöglichen.

Stell dir vor, wie du die Energie deiner Außenwelt aufnimmst;

Wie sie durch deinen Körper hindurch fließt und dich nährt;

Und wie du Energie an deine Außenwelt abgibst.

Wie sie in die Erde strömt, in die Luft, in andere Lebewesen.

Nun wiederhole synchron zu deiner Atmung geistig den Satz "Ich bin."

Einatmen "Ich",
Ausatmen "Bin",
ein "Ich",
aus "Bin",
ein "Ich",
aus "Bin"

Wie viele Lebewesen leben auf deinem Körper? Was passiert gerade auf deiner Kopfhaut?
(Zoe)

Ein "Ich"
Aus "Bin"

Welche Lebewesen leben in deinem Körper? Was passiert gerade in deinem Magen?

Ein "Ich"
Aus "Bin"

Stell dir vor, wie sich in diesem Augenblick deine Körperzellen erneuern. Was passiert mit ihnen? Worin verwandeln sie sich?

Ein "Ich"
Aus "Bin"

Dann öffne ganz langsam deine Augen;
Du kannst erstmal auf einen Punkt vor dir am Boden schauen.
Wenn deine Augen sich an die Helligkeit gewöhnt haben, komm langsam ins Stehen.

TEIL 2 PERSPEKTIVWECHSEL (ca. 15 Min)

Beim Vorlesen bis 5 Zählen nach jeder Frage

WASSER

Handlungsvorschlag (Anna): Hol Dir nun 2 Wassergläser. Ein leeres und volles. In 1 Minute treffen wir uns wieder.

GONG (Sina)

Pause 60 Sekunden → GONG

Setze dich an einen bequemen Ort in deiner Wohnung und schließe Deine Augen.

1. Woher kommt das Wasser aus deinem Wasserhahn? (Zoe)
2. Was hat es bereits berührt?

3. Welche Flussbetten, Steine, Kiesbänke, Körper, Muscheln, Abflussrohre, Fabriken und Länder hat es bereits durchquert?

Pause 10 Sekunden

Info: Wasser ist eine chemische Verbindung aus den Elementen Sauerstoff und Wasserstoff. *Wasser ist die einzige chemische Verbindung auf der Erde, die in der Natur als Flüssigkeit, als Festkörper und als Gas vorkommt.* (Sina)

Pause 10 Sekunden

5. Wo befindet sich in Deiner direkten Umgebung Wasser?
6. Spürst Du das Wasser in Deinem Körper?
7. Wo hört Dein Körper auf?

Pause 10 Sekunden

Info: Der Wasseranteil des menschlichen Körpers liegt zwischen 50 - 70%. Chemische Reaktionen spielen sich im Körper überwiegend in wässrigen Lösungen ab.¹

8. Spürst Du diese Prozesse?

Öffne deine Augen, trink einen Schluck Wasser und schließ deine Augen wieder.

KÖRPER

Info: "Der menschliche Körper erneuert sich auf zellulärer Ebene ständig. Zwischen 10 und 50 Millionen Zellen baut der Körper pro Sekunde ab und ersetzt sie durch Neue. Ungefähr alle sieben Jahre haben sich die Zellen des Menschen komplett erneuert."

Pause 10 Sekunden

9. Spüre, was unter Deiner Hautoberfläche passiert.
11. Stell dir vor, was gleichzeitig in der Erde, unter dem Haus, in dem du wohnst, passiert.

Ein "Ich"
Aus "Bin"

12. Spüre, was gleichzeitig in Deiner Körpermitte passiert.
15. Wo haben die Bestandteile deiner Nahrung ihren Ursprung?

Ein "Ich"
Aus "Bin"

¹ Bartels, Rut; Bartels, Heinz, Jürgens, Klaus D. (Hg.) (2004): Physiologie. Lehrbuch der Funktionen des menschlichen Körpers, S. 23.

18. Was hindert Dich daran, dich in Luft aufzulösen?

Info: Die Luft ist ein Gasgemisch, das sich im trockenen Zustand aus den Hauptbestandteilen Stickstoff und Sauerstoff zusammensetzt.

Daneben gibt es Edelgase sowie andere Spurenstoffe (z. B. Kohlendioxid, Methan, Wasserstoff, Distickstoffmonoxid und Kohlenmonoxid). Weitere Bestandteile der Luft sind: Wasserdampf, Staubpartikel, Aerosole, Schwefel- und Stickstoffverbindungen, flüchtige organische Verbindungen, Ozon und in der Atmosphäre erzeugte Radikale.²

LUFT

Gehe an ein Fenster in deiner Nähe und öffne es.

Atme ein.

Bleibe hier für einen Moment.

GONG 2 Minuten GONG

2 Minuten

19. Was hat die Luft, die du atmest, vorher berührt?

20. Aus was entstand der Sauerstoff, der Dir jetzt die Energie gibt, um hier zu stehen?

Ein "Ich"

Aus "Bin"

21. Welche Pflanze hat diesen Sauerstoff hergestellt?

24. Welche Staubpartikel atmest Du gerade ein?

Pause 10 Sekunden

Info: Alle Pflanzen betreiben Fotosynthese und stellen dadurch ihre Nahrung in Form von Glucose selbst her. Dieser Prozess führte zur Bildung der sauerstoffhaltigen Atmosphäre, die uns heute umgibt. Außerdem bildete sich aus den Sauerstoffmolekülen der oberen Atmosphäre der Ozongürtel aus, der die Erde heute vor intensiver UV-Strahlung schützt.

Pausen 10 Sekunden

25. Wo geht der Kohlenstoff hin, den Du gerade ausatmest?

26. Wer oder was wird ihn wieder einatmen?

Ein "Ich"

Aus "Bin"

27. Wer oder was kann dadurch einen weiteren Moment leben?

² Vgl. <https://www.lubw.baden-wuerttemberg.de/luft/zusammensetzung-der-luft>

Pause 10 Sekunden

Nimm nun das leere Wasserglas und halte es mit der geöffneten Seite an Dein Ohr. Lausche für 30 Sekunden.

GONG 30 Sekunden GONG

Pause 30 Sekunden

Stelle das Glas wieder ab und schließe deine Augen.

Pause 10 Sekunden

LEBEWESEN

1. Wo befinden sich jetzt gerade in Deiner Umgebung anders-als menschliche Lebewesen?
2. Welche Materie hört gerade genau das Gleiche, wie du?

Ein "Wir"

Aus "Sind"

3. Was lebt auf den Blättern des nächstgelegenen Baumes?
4. Stell dir vor, du siehst durch die Augen dieses Lebewesens: Was sieht es gerade?

Schau dich für die nächsten drei Minuten aufmerksam in deiner Umgebung um. Du kannst Dich gerne durch den Raum bewegen. Wo befinden sich dort Pflanzen?

GONG

Suche dir eine Pflanze aus und betrachte sie in all ihren Details. Vielleicht ist es auch die Sukkulente aus unserem Symposiumspaket.

Berühre diese Pflanze und spüre, wie sie sich anfühlt.

Fühle über die Erde und spüre, wie sie sich anfühlt. Ist sie trocken, feucht, fest, weich? Kannst du deine Finger vorsichtig ein paar Zentimeter tief in die Erde graben?

GONG

5. Stell dir vor, wie ihre Wurzeln aussehen.
6. Mit welchen Wesen sind sie verknüpft?

Kehre wieder zu deinem Wasserglas zurück. Wenn sich noch Wasser darin befindet, entscheide: möchtest Du es trinken?

in den Abfluss gießen?

oder möchtest Du es einer Pflanze zuführen?

Was wird jeweils mit den Wassermolekülen passieren?

Was werden Sie berühren?

In wen oder was werden sie sich verwandeln?

Einatmen "Ich"

Ausatmen "Bin"

GONG mehrfach

ENDE

Kommt gerne langsam zurück und wenn ihr mögt, schaltet eure Kamera ein, damit wir ins Gespräch kommen können :)

GESPRÄCH

Wie habt ihr euch gefühlt?

Welche Gedanken kamen euch in den Kopf?

Was habt ihr mit dem Wasser gemacht und wieso?