

Voices through Water

Das Toolkit für kreative und aktivistische Methoden

Projektnummer: 2023-1-AT01-KA220-YOU-000161835



**Kofinanziert von der
Europäischen Union**

Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors (der Autoren) und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der OeAD-GmbH wider. Weder die Europäische Union noch die OeAD-GmbH können zur Verantwortung gezogen werden.



Voices through water © ist lizenziert unter
[Attribution-ShareAlike 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Geh Meditation

Künstlerische



Diese Meditation wird in einer Gruppe oder alleine durchgeführt. Die Teilnehmer:innen gehen, reflektieren und denken für sich selbst, während sie sich immer mehr auf das Gehen konzentrieren und so im gegenwärtigen Moment ankommen.



Zielgruppe

junge Menschen 13+

1 bis 20 Menschen



Umwelt

Ein Raum oder ein Außen-Bereich, der groß genug ist, damit alle Teilnehmer:innen in einer Reihe gehen können, ohne sich zu berühren.



Benötigte Zeit

15-30 Minuten



Materialien

keine

Ziel/Ziel

Das Ziel dieser Übung ist es, in der Gegenwart anzukommen, in einem meditativen Zustand, der den Teilnehmer:innen hilft, mit schwierigen Gefühlen und Situationen umzugehen. Sie ermöglicht es Ihnen, innere Prozesse von äußeren Prozessen zu unterscheiden. Ankommen in Ihrem Körper, geleitet vom Atem. Wir fanden diesen Ansatz hilfreich im Umgang mit belastenden und herausfordernden Themen wie der Klimakrise und Migration.

Schritt-für-Schritt-Anleitung

Schritt 1: Bilden Sie einen Kreis, wärmen Sie Ihren Körper auf, machen Sie, worauf Sie Lust haben, dehnen Sie sich, schütteln Sie sich usw. Nehmen Sie sich ein oder zwei Lieder bzw. fünf bis zehn Minuten Zeit, um Ihre Bedürfnisse zu erkunden. Erklären Sie die Übung im Kreis; der Raum sollte bereits leer sein. Stellen Sie einen Timer auf 5–7 Minuten (Anfänger); 15 Minuten (Fortgeschrittene) ein. Achten Sie darauf, dass Ihr Körper entspannt ist, Sie auf beiden Beinen stehen, Ihre Knie und Ihr Kiefer locker sind und Ihr Atem Sie durch die Übung trägt. Atmen Sie gemeinsam einige Male tief ein und aus. Bevor Sie beginnen, erklären Sie der Gruppe noch einmal das Ziel der Übung: in Ihren Körper zu kommen, Gedanken kommen und gehen zu sehen und sich dabei immer mehr auf Ihre Schritte zu konzentrieren.

Schritt 2: Die Teilnehmer:innen stellen sich in einer Reihe auf. Achten Sie darauf, dass jede:r genügend Platz um sich herum hat. Halten Sie Ihre Hände hinter dem Rücken oder vor dem Körper verschrenkt und verändern Sie diese Position nicht weiter. Lassen Sie Ihren Blick weich werden, schauen Sie nach vorne, ohne sich auf etwas Bestimmtes zu konzentrieren.

Schritt 3: Konzentrieren Sie sich nun darauf, „stehen, stehen, stehen“ zu denken, und sagen Sie sich dann „rechter Fuß nach vorne“, „linker Fuß nach vorne“ – formulieren Sie diesen Gedanken für sich selbst in Ihrer Muttersprache. Machen Sie dann einen Schritt nach vorne, während Sie darüber nachdenken. „Rechter Fuß nach vorne, linker Fuß nach vorne, rechter Fuß nach vorne ...“

Schritt 4: Wenn Ihnen beim Vorwärtsschreiten ein Gedanke durch den Kopf geht, sagen Sie in Gedanken „Stopp, Stopp, Stopp“, halten Sie die Bewegung an und stellen Sie sich wieder auf beide Beine. Benennen Sie dann dreimal den Gedanken, der Ihnen durch den Kopf gegangen ist, z. B. „Zukunft, Zukunft, Zukunft“ oder Gegenwart, Vergangenheit, Wut, Lust, Schmerz usw.

Schritt 5: Sagen Sie sich dann „stehen, stehen, stehen“ und beginnen Sie wieder zu gehen. „Rechts vor, links vor“, wie in Schritt 3. Dieser Vorgang wird kontinuierlich wiederholt. Seien Sie sich selbst und Ihren Gedanken treu und konzentrieren Sie sich auf Ihre Übung (nicht auf andere).

Schritt 6: Wenn Sie das Ende der Linie erreichen, sagen Sie sich „Veränderung, Veränderung, Veränderung“, während Sie sich über Ihre rechte Schulter umdrehen, und beginnen Sie erneut mit „Vorne rechts, vorne links“

Schritt 7: Wenn Sie den Timer klingeln hören, bleiben Sie stehen und atmen Sie tief ein.

Nach dieser Aktivität können Sie entweder kreatives Schreiben als Ventil für das, was hochgekommen ist, anbieten oder den Teilnehmer:innen eine Pause gönnen und in kleinen Gruppen oder Einzelgesprächen über die Erfahrungen sprechen.

Alle Erfahrungen und Gefühle sind willkommen, es gibt kein Richtig oder Falsch. Denken Sie an das Ziel, im Hier und Jetzt anzukommen, bei Ihrem Körper und Ihrem Atem, und zwischen sich selbst und Ihren Gedanken zu unterscheiden.



Tipps für den Trainer

Wenn Sie sich für diese Form der Meditation entscheiden, empfiehlt es sich, sie täglich zu praktizieren, um wirklich in sie einzutauchen und sich an die Form zu gewöhnen. Wählen Sie die Dauer der Meditation mit Bedacht, nicht zu lang, aber auch nicht zu kurz; empfohlen werden 7 Minuten.



Kommentar

Diese Praxis ist eine meditative Übung, die Selbsterfahrung erfordert, um andere darin anzuleiten. Es wird empfohlen, dass Sie sie einige Wochen lang selbst ausprobiert haben, am besten angeleitet von eine:m Expert:in. Auf diese Weise können Sie auch Ihre Erfahrungen weitergeben.



Alternative

Diese Meditation kann auch alleine durchgeführt werden. Eine sanftere Alternative wäre, spazieren zu gehen und dabei Blumen unter Ihren Füßen wachsen zu lassen – mit jedem Schritt, den Sie machen, wächst eine Blume unter Ihrem Fuß. Sie können auch einen Spaziergang in der Natur machen und umherwandern, um so die Linie zu durchbrechen.



Quelle

Christina Rauchbauer hat diese Methode von Minako Seki (Butoh-Künstlerin, Deutschland/Japan) gelernt. Die Meditation ist Teil einer Form der Vipassana-Meditation.