

Titel

Tibet oder: In der Ruhe liegt die Kraft

Quelle

Eigenentwicklung der dsj; vorgestellt im Rahmen der von IJAB und dsj durchgeführten Fortbildung „Fit für ein junges Europa – Qualifizierung von Fach- und Führungskräften der Internationalen Jugendarbeit“. Weitere Informationen zur Fortbildung erhalten Sie bei: IJAB e.V., Kerstin Giebel, Heussallee 30, 53113 Bonn, Tel.: 0228/9506-223, Fax: 0228/9606-199, E-Mail: giebel@ijab.de.

Inhalt/Thematischer Hintergrund

Lockere Konzentrations- und Meditationsübung in der Gruppe (fast nonverbal), als Warming up oder Pausenübung geeignet.

Dauer

Frei einteilbar, empfohlen eine bis maximal drei Minuten

Teilnehmer/innen

Personen jeglicher Altersgruppen. Bei einander fremden und schon bekannten Personen einsetzbar. Für kleinere und größere Gruppen.

Ziele

- Heiterer Auftakt
- Positive Einstellung und unverkrampfte Konzentration fördern
- Teilnehmer/innen einander näher bringen, sich öffnen und wohlfühlen

Rahmenbedingungen

Flexibel, innerhalb geschlossener Räume und draußen spielbar.

Material

Nicht erforderlich, evtl. Gong einsetzbar.

Vorbereitung

Keine

Ablauf

Der/die Moderator/in bittet die Teilnehmer/innen, sich in einem Kreis zusammenzustellen, wartet zur Unterstützung der Ruhebildung ca. drei Sekunden und erinnert dann mit wenigen, ruhig und freundlich vorgetragenen Worten daran, dass geistige und körperliche Leistungskraft auf einer Philosophie trainierbarer Ruhe und Ausgeglichenheit basieren.

Die anleitende Person betont dabei, dass Meditation, das Innehalten eine wichtige Unterstützung des Weges zu diesem Ziel darstellen und zunächst insbesondere die Konzentration fördern. Es werde gezeigt, wie dies mit wenig Aufwand möglich ist, mit quasi nur 30 Sekunden bis maximal 2 Minuten.

Nun bittet die anleitende Person die Teilnehmer/innen, sich auf fernöstliche Art (die Hände vor dem Körper aufeinander gelegt) nacheinander zum linken und rechten Nachbarn mit einer kurzen, freundlichen Verneigung zu begrüßen und sich dann, ebenfalls links und rechts, an die Hand zu nehmen, in geschlossener Kreisform.

Danach werden die Teilnehmer/innen gebeten, die Augen zu schließen, um sich – mit geschlossenen Augen und einander an den Händen haltend, so wird von dem/der Anleitenden hinzugefügt – ganz ruhig und geborgen zu fühlen, sich gedanklich völlig fallen zu lassen. Dabei sollen die Teilnehmer/innen, an nichts denkend, so stehen bleiben, bis die anleitende Person nach ca. 30 Sekunden bis maximal 1-2 Minuten einen abschließenden Laut ausspricht (dazu kann auch ein Gong oder ruhiges, an das tibetische angelehnte „Om“ verwendet werden, auf das die Teilnehmer/innen ebenso antworten).

Wichtig: Vorab informiert die anleitende Person über die Dauer der Übung (dazu still zählen, siehe auch Hinweise zur Dauer).

Auswertung

Nicht erforderlich

Varianten

Sitzende oder gegenüber stehende Übung

Hinweise

Die Übung hat sich bei Gruppentreffen, insbesondere bei Tagungen und Seminarveranstaltungen zur Auflockerung und als Konzentrationshilfe sowie zur Schaffung einer entspannten Atmosphäre als sehr geeignet erwiesen. Außerdem ist die Übung zeitsparend und erfordert keinen größeren Aufwand..