

Gruppenarbeit Im Mai - ein Spaziergang für draußen und drinnen

Stichworte: Mai, Jahreszeiten, Lebensgestaltung, Spaziergang, Gehen, Gruppenarbeit
Ziel: Natur erleben, Bezüge zur eigene Lebensgestaltung herstellen
Hinweise zum Ablauf: Wenn Sie den Maispaziergang im Gemeindehaus machen, lassen Sie die Frauen sich von einem Tisch zum anderen setzen, so dass jede Frau im Laufe des Nachmittags an allen Stationen gegessen hat.
Benötigtes Material:
Mitte: Schale mit frischem Grün, Kräutern oder Blumen und Schale mit frischem Wasser, Obstzweig für jede Teilnehmerin. Stifte und Papier, Schale mit Rosenöl.
Liedblatt: Nun will der Lenz uns grüßen, Wir pflügen und wir streuen, Himmel, Erde, Luft und Meer, Gott gab uns Atem, Wie lieblich ist der Maien, Komm Heilger Geist.
Karte mit dem Text von: „Die Seele ist wie der Wind“ für jede Teilnehmerin
Windrad: Papierquadrat aus buntem Papier oder Tonpapier, eine Stecknadel, ein Weinkorken, Schere, Stifte
Zeitdauer: drinnen 75 Minuten. Je nach Wegstrecke

Ablauf der Gruppenarbeit

Begrüßung

Beschreiben Sie, wie Sie sich den Nachmittag vorstellen.

Gebet:

Du, Gott hast uns gerufen, darum sind wir hier.
Als deine Gäste sind wir dafür dankbar.
Du schenkst uns deine Worte und deine Taten als Vorbild.
Öffne unsere Herzen und unsere Ohren,
rege unser Denken und Handeln an und schicke uns deinen Geist.
Wenn wir jetzt weitergehen, so sind wir nicht allein,
denn du hast uns versprochen, bei uns zu sein. Amen
Bearbeitete nach dem Lied EG 168 „Du hast uns gerufen, Herr

Lied: Nun will der Lenz uns grüßen - Volkslied

1. Nun will der Lenz uns grüßen,
Von Mittag weht es lau,
Aus allen Wiesen sprießen
Die Blumen rot und blau.
Draus wob die braune Heide
Sich ein Gewand gar fein
Und lädt im Festtagskleide
Zum Maientanze ein.

2. Waldvöglein Lieder singen,
Wie ihr sie nur begehrt,
Drum auf zum frohen Springen,

Die Reis' ist Goldes wert!
Hei, unter grünen Linden,
Da leuchten weiße Kleid'!
Heißa, nun hat uns Kinden
Ein End all Wintersleid!
Autor: Neidhart von Reuenthal

Station 1: Der Monat Mai - Wachsen und Blühen

Tisch: grünes und braunes Tuch, Saat-Tütchen, dazu kleine Kressetöpfchen oder andere Topflanzen, Töpfe mit Erde, Ringelblumensamen

Draußen: Gehen Sie zu einem Platz am Waldrand oder zu einer Wiese mit einer schönen Aussicht.

Impuls 1:

Der „Wonnemonat“ ist da. So wird der Mai nämlich genannt, weil jetzt vieles grünt und blüht. Der Flieder blüht und duftet. Der Laubwald entfaltet sein frisches Grün, überall wächst und gedeiht es und die Tiere finden wieder gute Nahrung.

Mitten im Monat, vom 11. bis zum 15. Mai liegen die sogenannten „Eisheiligen“. Das sind eigentlich Gedenktage für Heilige. Weil eine Bauernregel besagt, dass es bis zu diesem Zeitpunkt nachts noch Frost geben kann, warten viele Gärtner_innen noch bis zum 15. Mai, der „Kalte Sophie“ ab, bis sie ihre jungen Pflanzen nach draußen in den Garten setzen.

Maigeschichte „Vom übereifrigen Monat Mai“

Vorlesen oder erzählen

Endlich hatte der April, dieser wetterlaunische Kerl, seinem Nachfolger Platz gemacht. Sein verrücktes Aprilwetter hatte er mitgenommen, und der Mai zog mit Wärme und Sonne im Land ein. Er war bester Laune und durchstreifte singend die Maienwelt. Der junge Mai breitete weit die Arme aus, als wolle er die ganze Welt umarmen. „Schön ist das Leben! Oh, wie schön.“ Er tänzelte über Wiesen, Parks und Felder, durchwanderte enge Täler, hohe Berge und weite Wälder und rief überallhin seine Botschaft: „Der Mai, ist da! Ich, der Freund der Sonne und bunten Farben, bringe Liebe und Freude für die Natur, für alle Leute.“ Stirnrunzelnd beobachteten seine Monatskollegen die Wanderschaft des Mais durchs Land. „Warum muss er bloß immer so schamlos übertreiben!“, stöhnte der Juli. „Er weiß genau, dass ich für die Wärme zuständig bin.“ „Am liebsten würde ich ihm einen kalten Hagelschauer übers eitle Haupt schütten“, brummte der Januar. „Oder eine Nebelfront“, schlug der November griesgrämig vor. Fast jeder Monat hatte einen anderen Vorschlag, wie man den übermütigen Mai ein wenig mäßigen könnte. „Lasst ihm doch seine Freude“, meinte der alte weise Dezember schließlich. „Möge er seine Jugend genießen und sich am Leben freuen.“ „Und diese Freude soll er den Menschen weitergeben“, warf der September ein. „Und die Liebe“, kicherte der Februar. „Hört ihr? Die Liebe!“ Ja. Die Liebe. Galt der Mai nicht als Wonnemonat der Liebenden? Na bitte! Schmachkend beobachteten die Monate das fröhliche Tun des Mais. Doch irgendwann, nach zehn, elf, zwölf Tagen wurde es ihnen dann doch zu viel. „Er verdreht mir den Menschen zu sehr die Köpfe“, beschwerte sich der August. „Das ist nicht fair.“ „Stimmt“, heulten Juni und Juli auf. „Wie sollen wir als strahlende Sommermonate erscheinen, wenn uns der Mai, dieser Schnösel, alle Trümpfe aus der Hand nimmt?“ „Recht habt ihr“, warfen März und April ein. Sie schmolten ein wenig, weil der Mai ihnen wieder einmal – wie jedes Jahr – die Schau stehlen wollte. „Tut etwas!“ „Okay!!!“, riefen die Herbst und Wintermonate einstimmig und warfen ein paar Prisen Kälte, Wolken- und Windwetter und ein paar Hände voller Eiskristalle auf das Haupt des Mai hernieder. Tja, und der Mai schwieg dann für eine Weile. Still und bescheiden setzte er sich in einen blühenden Kastanienbaum und ruhte sich aus. Ein paar Tage nur, die Zeit der Eisheiligen.

Nach © Elke Bränling, www.elkeskindergeschichten.de

Lied: Wir pflügen und wir streuen, EG 508

Station 2: Grünkraft

Tisch: die Tische mit verschiedenen grünen Tüchern schmücken, einen Obstbaumzweig für jeden Platz. **Draußen:** versammeln Sie sich an einer Hecke oder an einem blühenden Strauch.

Impuls 2:

„Es gibt eine Kraft aus der Ewigkeit und diese Kraft ist grün. Aus lichtem Grün sind Himmel und Erde geschaffen und alle Schönheit der Welt.“, so sagt es Hildegard von Bingen.

Hildegard lebte von 1098 bis 1169. Sie war eine deutsche Mystikerin, Prophetin und Visionärin und auch eine Naturwissenschaftlerin. Sie war Äbtissin und Gründerin zweier Frauenklöster. Ihre Werke befassen sich mit Religion, Medizin, Musik und Ethik.

Hildegard von Bingen schärfte den Blick auf den ganzen Menschen und war der Auffassung, dass Leib und Seele immer nur gemeinsam heil sein können. Ihre Lehren von einem selbstbestimmten, ganzheitlichen Leben im Einklang mit sich selbst und der Natur werden heute wieder von vielen Menschen beachtet. Im Zitat klingt es schon an, Hildegard hat einen berühmten Begriff, den der Grünkraft, „Viriditas“ geschaffen. Sie hat die grünende Lebenskraft, als Wirkkraft in allem Lebendigen verwendet. Damit beschreibt sie eine grundsätzliche Kraft, die Natur und Kosmos, also Menschen, Tiere, Mineralien und Pflanzen beinhalten. Diese in allen Dingen bestehende Grünkraft ist laut Hildegard die tatsächliche Basis jeglicher Heilung. Diese Grünkraft findet man im Sinnbild des Blühens, als auch im Säen, Keimen, Wachsen und Frucht-Tragen. Die Grünkraft kann den Menschen durch Monotonie und Anspannung im Alltag verloren gehen und kann sich wieder erneuern durch Aufenthalt und Bewegung in der Natur, so ihre Empfehlung.

Übung: Nehmen Sie einen Zweig in die Hand und betrachten sie ihn ganz genau. Sehen Sie die verschiedenen Farben, die Kerben und Wuchsringe, die Verästelungen und die Blätter. Sehen Sie genau hin. (2 Minuten) Streichen Sie mit Ihren Fingerkuppen über den Zweig und erkunden Sie auf diese Art weiter, was Sie von seiner Gesamtheit aufnehmen können. (2 Minuten) Schließen Sie danach kurz die Augen und lassen vor Ihrem inneren Auge den Zweig wieder entstehen. Stellen Sie sich vor, der Zweig spräche zu Ihnen. Was würde er Ihnen sagen. Setzen Sie sich in Gedanken damit auseinander. (2 Minuten). Am Tisch können Sie die Worte aufschreiben.

Lied: Himmel, Erde, Luft und Meer, EG 504

Gemeinsames Gehen: draußen und drinnen

Gedanken von Hildegard von Bingen sind jetzt unsere Wegbegleiter. Mit ihrer Botschaft lädt sie uns ein, achtsam mit uns und mit dem Leben um uns herum umzugehen. Wo immer es die Möglichkeit dazu gibt in unserem Leben, fordert sie uns auf, so zu leben und das Leben zu genießen und im Miteinander zu leben. Wir hören ihre Worte über die Aufgabe des Menschen und nehmen Sie auf unsere nächste Wegstrecke mit und unterhalten uns darüber mit einer Gefährtin (*bzw.: Sie suchen sich eine Partnerin, gehen gemeinsam im Raum und sprechen über den Text auf der Karte*):

Text der Karte:

Die Seele ist wie der Wind, der über Kräuter weht,
wie der Tau, der über Wiesen sich legt,
wie die Regeluft, die wachsen macht.
Desgleichen ströme der Mensch
ein Wohlwollen aus auf alle,
die da Sehnsucht tragen.
Ein Wind sei er, der den Elenden hilft,
ein Tau, der die Verlassenen tröstet.

Er sei wie der Regenluft, die die Ermatteten aufrichtet
und sie mit Liebe erfüllt wie Hungernde.
Hildegard von Bingen (1098 - 1179)

Station 3: Bewusstes Gehen und ein Gebet meditieren

Tisch: Tuch, Kerze, Bibel.

Draußen: eine Stelle mit einer freien Fläche und Weite auswählen.

Impuls: 3

Wenn Sie im Alltag mal etwas langsamer, aufmerksamer gegangen sind, konnten Sie spüren, was mit Ihrem Körper passierte. Das Wahrnehmen der Muskelarbeit, des Atmens und der Verbindung zur Erde gibt uns eine Ahnung davon, wie eng Gebetspraxis, Meditation, Spiritualität mit unserem Menschsein verbunden sind. Spirituelles Erleben findet nicht im Kopf statt. Spiritualität und geistliche Übungen sind Körpererfahrungen, sind Atemerfahrungen. Beim Gehen stellt sich ihr eigener Rhythmus ein. Das Gehen, das Sie aus eigenem Antrieb tun, verschmilzt mit dem unwillkürlichen Atmen. Die Schritte und der Atem verbinden sich zu einem eigenen Takt.

Die Schöpfungsgeschichte erzählt, wie der Mensch lebendig geworden ist durch den göttlichen Atem. In der griechischen Bibel heißt Atem „Pneuma“. Das Wort heißt auch noch Hauch und Luftstrom, Fahrtwind und auch Seele, Geist und Leben. In der hebräischen Bibel ist von Gottes Geist als Ruach die Rede. Atem und Leben finden sich einem Wort. Gottes Atem, Gottes Geist bedeutet zugleich Leben. Gottes Geist ist die Verbindung zu uns Menschen. Es ist der Atem Gottes, der uns mit Gott verbindet. Der Atem des Menschen, der ist von Gott, und er ist zugleich das Leben selbst und die Seele und der Geist. In der Schöpfungsgeschichte heißt es: „...da bildete Adonaj, also Gott, Adam, das Menschenwesen, aus Erde und vom Acker und blies in seine Nase Lebensatem. Da wurde der Mensch ein atmendes Wesen.“ Genesis 2,7

Lied: Gott gab uns Atem, EG 432

Übung draußen:

Gebet ist auch Atmen und wo der Atem zu Worten geformt wird, kann er ein gesprochenes Gebet sein. Genau das taten Pilger und tun es auch heute. Auf diese Weise wird das Gebet mit dem ganzen Menschen verbunden und über Bewegung und Atmung rhythmisiert. Achten Sie auf der nächsten Wegstrecke, was beim Gehen mit Ihrem Körper passiert und versuchen Sie beim Gehen einen Gebetssatz in den Atem einzuflechten. Zum Beispiel: „Du Gott stärkst mich, du Gott gibst mir Mut“ oder „Begleite mich auf meinem Weg“.

Übung drinnen:

Bleiben Sie mit der Aufmerksamkeit bei sich, achten Sie auf Ihren Atem, ganz so wie er kommt und geht. Wählen Sie Ihre eigenen Worte und schreiben Sie ein kleines Gebet auf. Lassen Sie die Worte Atem und Leben darin vorkommen.

Station 4: Mai - Andachten - Maria

Tisch: ein blaues Tuch und Postkarten mit Marienabbildungen

Draußen: Versammeln Sie sich an einer Stelle, wo einige Pflanzen blühen.

Impuls 4:

Der Mai gilt als Marienmonat, die Gottesmutter ist die "Maienkönigin". Diese Maiandachten sind Teil katholischer Volksfrömmigkeit. Wahrscheinlich wurden vorchristliche Mai- und Frühlingsfeiern mit der Marienverehrung christianisiert. Maria wird als die Maienkönigin gefeiert und mit Blumen, Pflanzen und der aufblühenden Natur in Verbindung gebracht.

Im Mittelalter traten die täglichen Maiandachten erstmals zu Tage. Aber auch privates Gebet und das Aufstellen und Schmücken eines "Mai-Altärcchens" in den Wohnungen waren Brauch. Lieder spielen eine wichtige Rolle. Manche Lieder empfindet man heute eher als kitschig. Vielleicht führte das Verharren in den alten Andachtsformen und im überlieferten Liedgut dazu, dass die Maiandachten in den vergangenen Jahrzehnten zurückgingen. Als evangelische Christinnen ist das Verhältnis zu Maria ein anderes. Sich dessen bewusst zu sein und in Maria einen besonderen Menschen zu sehen, die im richtigen Moment offen war für Gott, das gibt ihr Ehre und Anerkennung. Maria wurde etwas Besonderes zu teil und Maria handelte eindrucksvoll, deshalb ist sie in unseren Augen ein wertvoller Mensch. Es ist gut, sie unter diesen Gesichtspunkten zu ehren.

Wir finden in Maria eindrucksvolle Aspekte, mit dem Magnificat eine außergewöhnliche Haltung und viele Lieder, die dies aufgreifen. Ein modernes, ganz unverhofftes Lied möchte ich Ihnen hier vorstellen, nämlich von den Beatles: „Wenn ich gerade eine sorgenvolle Zeit habe, kommt Mutter Maria zu mir. Und spricht weise Worte: Lass es geschehen! Und in meiner dunklen Stunde, steht sie genau vor mir und spricht weise Worte: Lass es geschehen! Let it be!“

Übung: Eine kleine Schale mit Rosenöl oder Lavendelöl von Hand zu Hand weiter reichen, mit der Fingerspitze einen kleinen Tupfer auf die Hand der Nachbarin weitergeben. Dabei folgende Worte sprechen: Möge der Duft der Rosen/ des Lavendels dir schöne Erinnerungen wecken und dir wohl tun.

Im Anschluss wollen wir das Lied „Wie lieblich ist der Maien...“ singen. Ein Lied voller Lebensfreude. Es tanzt förmlich durch den Tag und nimmt uns Menschen mit in seine Fröhlichkeit. Die Schönheit des Frühlingsmonats Mai bestimmt das Lied und Lust und Freude, „dass alles grünt und blüht“.

Lied: Wie lieblich ist der Maien, EG 501

Station 5: Komm Ruach komm

Tisch: weißes Tuch und zwei weitere helle Farben, flaumige Federn, Bastelmaterial und Stifte

Draußen: Finden Sie eine Stelle mit Picknicktischen; Bastelmaterial und Stifte bereithalten.

Impuls 5:

In dem Teil des Kirchenjahres nach Pfingsten feiern wir die Erinnerung daran, dass Gott da ist und uns auf dreierlei Weise begegnet: Als Gott, der Schöpfer, in Jesus Christus und als Heiliger Geist, Kraft Gottes, die in der Welt wirkt und in uns lebendig ist. In der Muttersprache Jesu ist der Geist weiblichen Geschlechts. Daher kann die heilige Geistkraft auch als Repräsentantin der „weiblichen„ Seite Gottes, seiner Mütterlichkeit und Geschwisterlichkeit verstanden werden.

Atem holen und Windmachen, die Flügel eines Windrades zum Drehen bringen, können wir mit Gott, Schöpfer des Lebens, von dem uns Atem geschenkt ist. Mit Jesus als Gegenüber, der uns in anderen Menschen und auf Augenhöhe begegnet. Mit Ruach, der Heiligen Geistkraft in uns, die uns Lebensfreude schenkt. Der Geist Ruachs weht, ein Wind kommt auf und gibt uns manchmal einen kräftigen Anstoß.

Manchmal sind wir uns bewusst und spüren bei einem tiefen Einatmen Gottes Geist. Etwas geschieht in uns. Wir spüren Kraft, von der wir etwas an andere weiter geben können. Wir spüren Kraft, mit der wir Trost geben können, wir spüren Kraft, mit der wir für andere da sein können. Wir spüren Kraft für Zuversicht und einen guten Umgang mit uns selbst.

Aktion: Ein Windrad selbst machen

Windräder sind einfach wunderschön. Unsere Puste oder der Wind bringen die Flügel zum Rotieren. Und im übertragenen Sinne kann Ruach, die Heilige Geistkraft, die Flügel in Schwung bringen. Wir wollen auf die vier Flügel unseres Windrades einen Gedanken, einen Wunsch oder ein Segenwort schreiben und diese mit jeder Drehung in die Welt schicken.

Und so geht's...

Für das Windrad benötigen Sie ein Papierquadrat aus buntem Tonpapier oder farbigem Papier (aus einem DIN A 4 Blatt geschnitten, dann hat es eine Seitenlinie von ca. 21 cm). Das Quadrat wird diagonal zu einem Dreieck gefaltet, wieder geöffnet und dann auch über die andere Diagonale zum Dreieck gefaltet. Öffnen Sie es wieder. Jetzt ist ein Mittelpunkt auf dem Quadrat entstanden. Markieren Sie ihn bitte mit einem Punkt. Nun schneiden Sie von jeder Ecke des Quadrats in Richtung des Mittelpunktes. Zwei Drittel der Länge von der Ecke zum Mittelpunkt wird geschnitten, ein Drittel bleibt stehen. Jetzt schreiben Sie auf jeden Flügel einen Gedanken den Sie anderen Menschen wünschen. (Liebe, Hoffnung, schöpferische Kraft, Heiterkeit,...) Biegen Sie nun von jedem Windradflügel die rechte Ecke zur Mitte und stechen mit einer Stecknadel durch die Spitze des Papiers. So fahren Sie mit allen vier Windradflügeln fort. Zum Schluss wird die Nadel durch den Mittelpunkt des Quadrats in einen dahinterliegenden Weinkorken gesteckt. Dieser dient zudem als eine Art Haltegriff des Windrads. Nun ist es fertig. Geben Sie Ihrem Windrad Schwung. Pusten Sie, lassen Sie die Flügel sich drehen, schicken Sie Ihre Gedanken in die Welt.

Lied: Komm Heiliger Geist mit deiner Kraft, EG plus 34

Segen für den nach-Hause-Weg

Bitte kommen Sie im Kreis zusammen und legen Ihrer rechten Nachbarin Ihre Hand auf das Schulterblatt. Lassen Sie die linke Hand mit offener Handfläche in die Mitte zeigen und empfangen den Segen.

Möge dein Weg dir freundlich entgegenkommen,
möge der Wind dir den Rücken stärken.
Möge die Sonne dein Gesicht erhellen
und der Regen um dich her die Felder tränken.
Und bis wir beide, du und ich, uns wiedersehen,
möge Gott dich schützend in seiner Hand halten.
Gott möge bei dir auf deinem Kissen ruhen.
Deine Wege mögen dich aufwärts führen,
freundliches Wetter begleite deinen Schritt.
Und mögest du längst im Himmel sein,
wenn der Teufel bemerkt,
dass du nicht mehr da bist.
(Irisches Segenslied)

Autorin: Ulrike Lang, Referentin Frauenarbeit, Evangelische Frauen in Hessen und Nassau e.V.
Erstellt am 21.03.2018 für die Materialsammlung