

Mitte im Jahreslauf - Mitte schöpferische Kraft– Monatsimpuls Juni

Ich stelle mir vor, dass Sie diese Anregungen in vielschichtiger Weise umsetzen können, allein zu Hause oder als Teil einer Gruppenveranstaltung. Hinweise finden sich im Text kursiv eingearbeitet.

Sie brauchen: Material zur Gestaltung einer Mitte siehe Text, Tablett, Musik, Schreibzeug, Gesangbuch EG+, Abspielmöglichkeit eines Videoclips, eventuell Gläser mit Teelichtern.

Auf die Jahresmitte zugehen



Einführung:

Im Juni gehen wir auf die Jahresmitte zu. An diesem Tag der Jahresmitte sind wir gleich weit von den vergangenen und zukünftigen Tagen der Wintersonnwende entfernt. Wir befinden uns in der Mitte des Jahres. Am 21. Juni liegt der längste Tag des Jahres vor uns, Mittsommer. Im Jahreszeitenkalender ist er das Gegenstück zur Wintersonnwende und wird mit seiner Helligkeit besonders gefeiert. Auch in Deutschland haben Mittsommerfeiern eine lange Tradition. Die langen Nächte sind eine Zeit des Feierns und des Tanzens, zum Teil an Lagerfeuern, da Feuer Lebenskraft repräsentieren soll, aber immer draußen.

In dieser Jahreszeit wachsen und reifen die Pflanzen besonders und nehmen die Kräfte und das Licht des Sommers auf. Wiesenblumen und Kräuter gedeihen prächtig und mancherorts werden Kräutersträußchen gebunden. Es ist die Zeit, um Wachstum und Reife zu erbitten.

Aber auch wir Menschen erfreuen uns an dieser Helligkeit, sie aktiviert unsere Kreativität, lässt uns schaffensfroh durch die Tage gehen und unsere Herzensangelegenheiten verwirklichen. Wir nehmen die Kraft der langen Tage auf.

Lied: Komm Heiliger Geist, EG+34

Gebet:

Gott hat uns diesen Tag geschenkt,
sei hier zugegen, Licht unseres Lebens.

Wir wollen freundlich miteinander und fröhlich sein.

Gott sei in unserer Mitte.

Öffne unsere Sinne, zeig uns deine Nähe, damit wir dich spüren.

Gott sei in unserer Mitte,

dass wir die Kostbarkeit von Gemeinschaft erleben,

dass wir zusammen Lachen, Weinen und Danken.

Gott sei in unserer Mitte.

Lass uns dem Leben zugewandt sein und

lasse deine Stärke in uns wachsen. Amen.

Impuls 1:

Wenn wir uns über die Mitte Gedanken machen, sehen wir sofort das Bild eines zentralen Punktes, der im Verhältnis zu einem Außen steht. In der Mitte laufen viele Linien zusammen, sie ziehen die Blicke auf sich. Der Punkt ist gut sichtbar. Die Mitte kann nur mit dem Außen existieren, z.B. mit der Kreislinie. Wir erkennen einen Punkt, bzw. einen Schnittpunkt von Linien. Bei einem Schnittpunkt im Rechteck sind sie unterschiedlich lang, bezeichnen aber einen Mittelpunkt. Bei einem Kreis haben die Linien nach allen Seiten einen gleichen Abstand. Dieser Sachverhalt des gleichen Abstands verbindet die Vorstellung der Mitte auch mit der des „im Gleichgewicht seins“, eines Ruhepunktes, einer inneren Mitte. Dazu kommt, in der Verknüpfung mit dem Kreis, dass dieser eine der frühesten Grundformen der Menschheit ist und ein Bild des in sich geschlossenen, Grenzenlosen, Ewigen darstellt. Der Kreis ist nicht nur die einfachste, sondern auch die vollkommenste Figur - Symbol für Einheit und Vollkommenheit. Daher sind unsere Bilder von Mitte psychologisch gesehen größtenteils positiv besetzt.

Der Punkt in der Mitte ist durch seine Eigenschaft als Schnittpunkt zentral und fokussierend und im Mittelpunkt zu stehen, bedeutet den Blicken der anderen ausgesetzt zu sein – eine exponierte Stellung einzunehmen. Gleichzeitig sprechen wir meist mit einer positiven Note davon, inmitten von anderen Menschen zu sein und mitten unter ihnen zu sein.

Die Mitte teilt eine Strecke, einen Zeitverlauf auch in ein Davor und Danach. Daher regt dieses Bild zum Besinnen an. Menschen fragen sich, was die Mitte ihres Lebens ist, wovon ihr Leben ausgeht und wo es hinführen wird.

Lied: Wie ein Lachen wie ein Vogelflug: Durch Hohes und Tiefes, Gesangbuch der Ev. Studierendengemeinden Deutschland, Gütersloh

Aktion:

Suchen Sie sich einen Platz, gestalten Sie eine Mitte. Am besten auf einem Tablett, so sind Sie variabel. Nutzen Sie Material aus der Natur, aus Ihrem Haushalt, Dekorationsartikel, Postkarten, Bilder, Fotos, Dinge aus der Küche, Lebensmittel, Symbole, etc.





Finden Sie einen Segensspruch, der Ihnen momentan entgegenkommt oder Sie nehmen den Wochenspruch, eine Liedzeile, etc. und schreiben sie auf ein Blatt/Karte und legen dies dazu. Verweilen Sie dann bei Ihrer Mitte. Umrunden Sie nun Ihre Mitte. Gehen Sie bedächtig und befassen Sie sich mit Ihrem ausgewählten Worten.

Tun Sie dies nun jede Woche aufs Neue bis zum Mittsommer. Wenn Sie mögen, nehmen Sie sich jede Woche einen neuen Segen, Wochenspruch oder Liedzeile vor und legen diesen dazu.
(Für die Gruppenarbeit können die Frauen im Vorfeld informiert werden etwas Persönliches mitzubringen oder Sie geben Gegenstände vor, aus denen frau sich aussucht, was sie zur gemeinsamen Gestaltung der Mitte beitragen möchte.)

Im Kreis um die Mitte

Impuls 2:

Die selbst geschaffene Mitte ist der Mittelpunkt ihres Kreises, den Sie gerade gegangen sind. Sie haben eine Kreislinie beschriftet. In allen Kulturen der Welt gibt es Kreistänze. So auch bei den Feiern zur Jahresmitte, wie es in den skandinavischen Ländern am meisten verbreitet ist. Kreistänze können ausgelassen, rhythmisch und schnell sein, aber auch ruhig und meditativen Charakter haben.

Wenn Sie Freude an einem meditativen Einschub haben, schauen Sie bitte das aufgeführte Video. Sie hören eine Musik des Klarinettenisten Giora Feidmann: „Blessing nigun“. *Nigun* ist ein hebräischer Ausdruck für Melodie. Der Begriff bezieht sich auf religiöse Lieder und Melodien, die von Gruppen gesungen werden. Die Musik wird in einen meditativen Lichter-Tanz übertragen.

Die Tanzanleitung wurde von Anastasia Geng-von Schwaben erarbeitet. Sie ist berühmt geworden, da sie für jede der 38 Blütenessenzen von Dr. Edward Bach (Bachblüten-Therapie) einen Tanz kreiert hat. "Tanz fragt den Körper und der Körper antwortet", so Anastasia Geng-von Schwaben. Anastasia Geng-von Schwabe lebte von 1922-2002. Sie stammte aus Lettland. 1945 wurde sie von den sowjetischen Soldaten an ihrer Flucht in den Westen gehindert und in ein Arbeitslager nach Sibirien verschleppt. 1947 kam sie völlig erschöpft frei. Sie zog zu ihrer bereits in Deutschland lebenden Familie, absolvierte ein Studium am „Seminar für den kirchlichen Dienst“ und unterrichtete Religion an Gymnasien. Ab 1973 leitete bis zu ihrer Pensionierung die Telefonseelsorge Darmstadt. Zeitlebens fühlte sie sich mit ihrer lettischen Heimat stark verbunden.

Sie lernte meditativen Tanz nach Bernhard Wosien kennen und von da an choreografierte sie viele eigene Tänze vor allem zu Themen aus der Natur. Die reiche Folkloretradition Lettlands und anderer osteuropäischer Länder waren ihr eine große Inspiration. Anfang 1996 erschien ihr Buch „Anastasia Geng: Bach-Blüten-Tänze“. Sehen und hören Sie nun: [Bachovi cvetni plesi - Bach flower dances - YouTube](#) (Tanz 1 Blessing nigun, Kerzentanz, 3 Minuten 20. Musik von Giora Feidman)

Dieser Tanz lässt sich zu Hause und in der Gruppe leicht nachtanzen. Viel Freude.



Gott als unsere Mitte

Impuls 3:

Das bekannte Kirchenlied EG 165 von Gerhard Tersteegen beginnt mit der Zeile: „Gott ist gegenwärtig.“ Wie aber stellt jede selbst sich Gottes Gegenwartigkeit vor? Wir kennen viele Antworten, viele Möglichkeiten Gott zu begegnen, in Gottes Wort, in der Liebe, in seinem Geist, der uns verbindet und beseelt, in seiner allumfassenden Gegenwart. In Wein und Brot des Abendmahls und vielen anderen Vorstellungen mehr. Welches ist Ihr zentraler Gedanke? *Möglichkeit zum Nachdenken, aufschreiben oder Austausch in der Gruppe.*

Im Lied wird ein Gottesdienst beschrieben und die Gemeinde stellt sich auf Gott ein. „Gott ist gegenwärtig. Lasset uns anbeten und in Ehrfurcht vor ihm treten. Gott ist in der Mitte. Alles in uns schweige und sich innigst vor ihm beuge.“

Gott ist in der Mitte, heißt es. Gott wird als unser zentraler Punkt, Bezugspunkt, dargestellt. Wir orientieren uns auf die Mitte, auf Christus hin, um so Kraft zu finden, uns wieder neu auf gemeinsamen Wegen einzufinden. Nehmen Sie Ihren Gedanken oder Ihre Vorstellung von Gottes Gegenwartigkeit mit, wenn Sie das nachfolgende Lied hören oder es als Spiraltanz meditieren.

Lied: Du sei bei uns, EG+ 38

Das Lied hat eine Länge von 3 Minuten 20 Sekunden. Ein langes Instrumental-Vorspiel macht es besonders geeignet, um es als Grundlage für einen Spiraltanz zu nutzen. Die Tanzanleiterin steht an der Spitze der Gruppe, die sich an den Händen haltend in einem Kreis aufgestellt hat. Mit Beginn der Musik geht sie in Tanzrichtung rechts in spiralförmigen Kreisen auf eine/Ihre Mitte zu und nimmt alle hinter sich mit. Idealerweise sollten Sie mit dem Ende des Liedes bei der Mitte ankommen. Das Ende des Liedes stellt dann den Wendepunkt dar und mit einem zweiten Hören des Liedes und der Richtungsänderung/Tanzrichtung links bewegt sie sich mit der Gruppe in spiralförmigen Kreisen wieder aus der Mitte heraus. Zum Abschluss stehen alle wieder im Kreis.

Lied: „Alle meine Quellen entspringen in dir“ (Gotteslob 397)

Sologesang: [Alle meine Quellen entspringen in Dir - YouTube](#)

Chor: https://bistummainz.de/export/sites/bistum/dekanat/ruesselsheim/_galleries/downloads/Alle-meine-Quellen.mp3

Sr. Leonore Heinzl schreibt in dem Lied davon, wie Gott in unserem Leben wirkt, wenn die Ewige im Zentrum unseres Lebens steht. In der Gruppe, oder allein, nehmen Sie sich einen Moment Zeit und bedenken Sie, was Sie in diesem Moment, für die kommenden Tage brauchen. Denken Sie daran, wenn sie vor dem Segen tief einatmen. Beim Ausatmen lösen Sie sich von den Gedanken, die Sie beschränken. Sprechen Sie sich daraufhin zum Abschluss den Segen zu.

Segen

Gott segne dich.

Gott schenke dir und allen Menschen Frieden.

Gottes Kraft stärke dich.

Gottes Liebe begleite dich.

Gott sei deine Mitte. Amen

Autorin: Ulrike Lang, Referentin Frauenarbeit, Ev. Frauen in Hessen und Nassau e.V., Mai 2022