



INTERAKTIVE FRIEDENSAUSSTELLUNG FÜR JUGENDLICHE

Station:

„Ich mag mich, also gönn ich Dir!“

**Aktion 5: Suche den Frieden
in dir**

Material: Phantasiereisen 1-4



INTERAKTIVE FRIEDENSAUSSTELLUNG FÜR JUGENDLICHE

Phantasiereise 1

Station ‚Ich mag mich, also gönne ich dir!‘ - Aktion 5

„Oase des Friedens“

Du machst es dir bequem (...), du lässt deine Muskeln entspannen (...), du atmest tief ein und aus (...). Du lauschst auf die Musik. (...) Hinter dir liegt ein ereignisreicher Tag. Manchmal ging es vielleicht drunter und drüber. Auch Probleme und Konflikte waren da – ausgesprochen oder unausgesprochen (...). Vielleicht hast du dich gestritten, jemanden weh getan. Vielleicht bist du enttäuscht worden oder hast selbst andere enttäuscht. Jetzt, wo du zur Ruhe kommst, sehnst du dich nach Frieden.

Darum begibst du dich auf eine lange Reise. (...) Du gehst über asphaltierte Straßen und auch durch Wälder, vorbei an großen Städten und kleinen Dörfern. Du überquerst die Grenze zwischen Ländern und begegnest fremden Kulturen. (...)

In der Ferne siehst du einen Berg, der sich über den Horizont erhebt. Ganz oben auf den Hügeln erkennst du ein kleines Dorf, zu dem alle Straßen und alle Wege führen. Du bist neugierig und deine Schritte werden schneller. Du hast das Ziel vor Augen und vergisst immer mehr, was um dich herum geschieht. (...)

Das Ortsschild, an dem du vorbeikommst, ist in mehreren Sprachen geschrieben. Im Dorf selbst siehst du Menschen mit unterschiedlicher Hautfarbe und unterschiedlicher Kleidung. Sie sprechen Sprachen, die du nicht kennst. Jede und jeder begrüßt dich mit einem Lächeln in seiner und ihrer Sprache.

Du hörst: SCHALOM (...) SALAM (...) FRIEDE (...) PEACE (...) PAIX (...)

Du stellst dir die Menschen vor, wie sie dich als Fremde freundlich empfangen und aufnehmen. (...) Sie laden dich ein in ihre Häuser. Die Menschen im Dorf haben Zeit – viel Zeit. Sie leben ohne Hetze und ohne Streit. Sie leben ohne Neid und ohne Eifersucht. Zwischen ihren Häusern gibt es keine Mauern. Nachbarn teilen den gleichen Garten. Die Gärten sind ein Teil der weiten Landschaft. Hier fühlst du dich wohl. Du ruhst dich aus in dieser Oase des Friedens und du schaust ins weite Land. (...)

Als fremder Gast wirst du wie ein Freund empfangen. Sie nehmen dich mit auf einen Rundgang durch ihr Dorf. Ihr geht zu einer Schule. Du siehst, wie die Kinder auf dem Schulhof miteinander spielen – keiner wird ausgeschlossen. Jedes Kind lernt die Sprache und Bräuche der anderen Kinder kennen. Stell dir eine Schule vor, in der alle einander achten und niemand das Wort „Ausländer“ kennt. (...)



INTERAKTIVE FRIEDENSAUSSTELLUNG FÜR JUGENDLICHE

Ihr kommt zu einem einfachen Haus, in dem niemand zu wohnen schient. Und doch sind da viele Menschen versammelt. Du öffnest die Tür und betrittst den großen Raum. Es ist ein Ort des Schweigens. Hier beten und meditieren Menschen verschiedener Religionen nebeneinander. Du setzt dich auf den Boden und nimmst die friedliche Stille dieses Ortes in dich auf. (...)

Vor dem Haus verabschiedest du dich von den Bewohnern und Bewohnerinnen des Dorfes. Noch einmal heißt es SHALOM, SALAM, FRIEDE. Ganz beeindruckt von den Gesprächen und den Erlebnissen verlässt du das Dorf. Langsam gehst du den gleichen Weg zurück, auf dem Du gekommen bist. Durch verschiedene Länder, über Straßen und Felder. (...)

Am Ende deiner Reise bist du wieder hier, in diesem Raum angelangt. Halte deine Augen noch einen Augenblick geschlossen und nimm einige Bilder deiner Vorstellung in dein jetziges Leben hinein: Menschen gehen aufeinander zu, sie lernen einander zu verzeihen, die Starken richten die Schwachen auf, die Ängstlichen werden ermutigt, alle haben Geduld miteinander.

Gottes neue Welt ist in deiner Phantasie aufgeleuchtet. Eine friedliche Welt. Sie soll jetzt lange in dir nachwirken.

Das Friedensdorf

„Dieses Friedensdorf existiert nicht nur in der Phantasie. Unter dem Namen „Neve Shalom – Wahat al-Salam“ (Oase des Friedens) ist ein kleiner Ort zwischen Tel Aviv und Jerusalem bekannt. Hier leben jüdische und palästinensische Bürger und Bürgerinnen Israels miteinander. Die erste Familie zog 1977 auf den 100 Hektar großen Hügel. Bis zum Jahr 2000 ist das Dorf bereits auf 40 Familien angewachsen. In verschiedenen Bereichen wird auf die Toleranz, gegenseitige Achtung und Zusammenarbeit beruhende Gemeinschaft gelebt: In Kindergarten und Schule werden die Kinder schon früh mit ihrer jeweiligen Kultur und Tradition vertraut gemacht. Zugleich lernen die Kinder Achtung gegenüber der Tradition der jeweils anderen Gruppe. Die Sprachen Hebräisch und Arabisch werden gleichberechtigt als Unterrichtssprache gebraucht. Eine Friedensschule bietet Ausbildungskurse für Jugendliche und Erwachsene an. Am Rande des Dorfes liegt das „Haus des Schweigens“ - ein Ort zum Nachdenken, Meditieren und Beten. Wenn die Menschen auch durch die Verschiedenheit des Glaubens getrennt sind, können sie doch in der Stille Gemeinschaft erleben. Die Oase des Friedens ist offen für alle Gäste, die an einer friedlichen Lösung des israelischpalästinensischen Konflikts interessiert sind oder einfach zur Erholung kommen.“

Gefunden unter

https://www.bistum-muenster.de/fileadmin/user_upload/Website/Downloads/Bistum/BGV/200-Seelsorge/220-Kinder-Jugendliche-Junge-Erwachsene/2018/2018-04-Friedensmensch-Eine-Welt-voller-Frieden.pdf (Stand 07.07.2020)



INTERAKTIVE FRIEDENSAUSSTELLUNG FÜR JUGENDLICHE

Phantasiereise 2

Station ‚Ich mag mich, also gönn ich dir!‘ - Aktion 5

„Der Flug des Adlers“

Stell dir eine Landschaft mit Wiesen, Feldern, einem See und einem Wald vor — lass dir Zeit für dein Bild — es ist ein warmer sonniger Sommertag — alles um dich herum ist völlig friedlich — du fühlst dich wohl — die Sonne scheint dir angenehm entgegen und wärmt dich — die Luft ist sehr klar und rein — mit jedem Atemzug fühlst du dich erfrischt — es ist, als wenn du die Luft schmecken könntest — ein leichter warmer Wind weht dir entgegen.

Nun schau an dir hinunter. Du stellst fest, dass du braunes Gefieder hast — du hast zwei kräftige Schwingen und kräftige Beine — schau dir dein Federkleid an — breite deine Flügel aus und schau dir die unterschiedlichen Längen der Federn an — schau dir die Farbe deines Federkleides an — fühle die Leichtigkeit deiner Federn — sie sind angenehm weich und leicht — Du bist ein großer und kräftiger Adler — Nun schau in die Ferne — deine Augen können sehr scharf sehen — du erkennst das Kräuseln der Wellen auf dem See — die darin schwimmenden Fische — du sitzt auf einem großen kugelförmigen Stein — der Wind weht dir leicht entgegen und du weißt, es ist nun Zeit für deinen Flug — für deine Reise — nun breite deine Flügel aus und stoße dich kräftig vom Stein ab — du wirst sogleich von einer Windböe erfasst, die dich nach oben trägt — der Wind trägt dich, wie auf einem Wattebausch — sanft und weich — die nächste Böe erfasst dich und trägt dich ein Stück weiter — du schlägst kraftvoll mit den Flügeln, gleitest über ein Feld und steigst höher und höher — die Landschaft unter dir wird kleiner — du nutzt die warmen Aufwinde und deine Muskelkraft für deinen Flug — es ist ein Leichtes, vom Wind getragen zu werden — die Luftströme streifen dein Gefieder und du spürst ihren Widerstand unter dir — dein Gefieder hilft dir beim Auftrieb — der Wind strömt angenehm an dir vorbei — du hörst das Rauschen des entfernten Waldes — du fängst an mit dem Wind zu spielen — nutze eine Windböe um höher zu steigen — dann lass dich wieder nach unten gleiten — das Gefühl der unendlichen Freiheit und Kraft begleitet dich — endlich frei — endlich Ruhe — du schaust dir die Landschaft an — die Farben, das Grün des Waldes — es ist grüner und kräftiger als du es je gesehen hast — das Blau des Sees — es ist blauer und klarer als jedes Blau das du kennst — die Sonne ist hell, golden und wunderbar wärmend — tiefe Geborgenheit umhüllt dich und du genießt das Gefühl der Freiheit — lass dich weiter vom Wind tragen — schlage weiter mit den Flügeln — kraftvoll und stark gleitest du über die Felder — du ziehst Kreise — fliegst mal tiefer mal höher — immer mit dem unendlichen Gefühl der Freiheit — genieße es — fühle dich ganz und gar wohl — du bist ein kraftvoller Adler — deine Flügel haben die Kraft — dich überall hin zu tragen — wo auch immer du hinwillst — fühle diese Kraft — deine Stärke — in



INTERAKTIVE FRIEDENSAUSSTELLUNG FÜR JUGENDLICHE

deinem Herzen fühlst du Ruhe und Gelassenheit, Frieden und Kraft — und das Gefühl der Einheit — lass dich vertrauensvoll vom Wind tragen — vertraue deinen eigenen Schwingen — vertraue deiner Kraft — es ist so unglaublich schön, frei zu sein — genieße die intensiven Farben deiner Umgebung — die klare Luft — du schmeckst das Erdige der Felder in der Luft — die Klarheit des Wassers — das kraftvolle saftige Grün — all das kannst du wahrnehmen — flieg Adler, nutze deine Schwingen — nun drehe noch einige Zeit deine Runden und genieße die Umgebung.

Es wird nun Zeit zurückzukehren — flieg zu deinem Ausgangspunkt zurück — schau dir nochmals die Bäume, die Wiesen, Felder und den See an — der Stein ist jetzt unter dir — flieg zu ihm und lasse dich dort wieder nieder — fühle den Stein — er ist gewärmt von der Sonne.

Fühle die Entspannung und die wohlige Wärme — kannst du deinen Atem hören? Das ein und aus — ein und aus — der Atem fließt durch deinen ganzen Körper — jede Zelle deines Körpers wird mit Sauerstoff versorgt — ein und aus — ein und aus — spüre das Heben deines Brustkorbes — das Absenken deines Brustkorbes — ein und aus — völlig entspannt — nun kehre in Gedanken zurück aus deinem Bild — verabschiede dich — spüre den Atem — ein und aus — das Heben und Senken deines Brustkorbes — ein und aus.

Nun kehre langsam mit geschlossenen Augen aus der Phantasiewelt zurück — fühle deine Füße — deine Arme — balle leicht deine Fäuste — gib etwas Kraft hinein — bewege deine Füße — atme ganz tief ein und aus — strecke Arme und Beine — räkle dich, wenn du magst — öffne nun die Augen, atme nochmals tief durch — du bist vollkommen zurück in der wachen Welt.

Gefunden unter

https://hierfindichwas.de/gesundheit_kosmetik/entspannung/phantasiereise-adlerflug/ (Stand 23.4.2020)



INTERAKTIVE FRIEDENSAUSSTELLUNG FÜR JUGENDLICHE

Phantasiereise 3

Station ‚Ich mag mich, also gönn ich dir!‘ - Aktion 5

„Das Kino – Der Blick in die Zukunft“

Gleite nun sanft in deine Phantasiewelt – Meine Stimme begleitet deine Reise – höre den ruhigen Klang meiner Stimme – nimm sie ganz und gar wahr und folge ihr.

Stell dir in deiner Phantasie vor, du stehst vor einem großen Kino – Die Eingangstüren sind weit geöffnet und überall strömen Menschen in den großen Kassenraum – Die Personen um dich herum lachen und sind völlig entspannt – Vereinzelt stehen Menschen am Rande und warten auf einen Freund, andere stehen bereits in Gruppen beieinander und warten, bis sie in ihren Kinosaal gehen können.

Wenn du magst, kannst du dich nun auf den Weg zu deinem Kinosaal begeben – Du schlenderst an den Kassen vorbei – und den großen Filmplakaten, die den neuesten Kinohit bewerben – Andere Menschen kommen dir entgegen oder laufen den gleichen Weg – Es duftet überall nach leckerem Popcorn. Riech mal. Ist es salzig oder süß, was denkst du? – Du kommst an den Verkaufstheken vorbei – Die Leute warten auf ihr Popcorn, Nachos und ihr Getränk – Sie unterhalten sich dabei lachend mit ihrem Gegenüber – Überall herrscht eine entspannte und gelöste Atmosphäre. Das Licht ist gedämpft und du kannst auch schon leise Filmmusik hören.

Auf deinem Weg zu deinem Kino hörst du die unterschiedlichsten Geräusche – Hör einmal genau hin – Aus jedem Kinosaal sind verschiedene Geräusche wahrnehmbar – Es kracht und poltert beim Actionfilm, – dramatische und leicht dumpfe Geräusche kannst du beim Thriller hören – und bei der nächsten Tür eine leise sanfte Musik bei der Lovestory.

Nun bist du an deinem Kinosaal angelangt – Es sitzen bereits 3 Leute in dem Kino und essen entspannt ihre Nachos – Setz dich auf deinen Platz und mach es dir so richtig bequem – Wenn du dir in deiner Phantasie etwas zu essen und zu trinken vorstellst, steht es auch ruck zuck neben dir.

Im Kinosaal wird nun das Licht immer mehr abgedunkelt, bis nur noch ein angenehmer leichter Lichtschein zu sehen ist – Auf der großen Leinwand erscheint ein Bild von dir – Du siehst dich, wie du in deinem Sessel bequem sitzt und dich selbst anschaut – Dann beginnt dein Film – Du siehst dein Leben in 10 Jahren – Es läuft alles super und dir geht es gut – Du hast jeden Stress hinter dir und dein Leben ist toll – Stell dir vor, wie du dann aussiehst – Wie sind deine Haare – deine Kleidung – und dein ganzes Outfit?



INTERAKTIVE FRIEDENSAUSSTELLUNG FÜR JUGENDLICHE

Wenn du dir dein Leben nach der Schule vorstellst, wie wird dieses aussehen? – Was hast du beruflich alles gemacht? – Hast du eine Ausbildung gemacht – und wo stehst du jetzt in deinem Beruf? – Du kannst dir alles vorstellen, was du möchtest – Ist dein zukünftiges Selbst glücklich und zufrieden?

Wie schaut es privat aus? – Hast du viele Freunde, – einen Partner oder Partnerin? – Bist du vielleicht verheiratet und hast du schon Kinder? – Lass deine Phantasie schweifen und stell dir dein Privatleben in allen Facetten vor – Was würde dich glücklich machen.

Wo würdest du gerne hinfahren oder verreisen? – Ans Meer oder eher in die Berge? – Stell Dir vor, wie du völlig entspannt an einem Ort sitzt, der dir gefällt – Wie sieht die Umgebung aus, wie riecht es? – Nimm einen tiefen Atemzug und atme die Luft deiner Urlaubsumgebung ein – Welche Geräusche kannst du wahrnehmen? – Ist es gerade Tag oder Nacht? – Sind noch andere Menschen in deiner Nähe und was machen diese? – Lass deiner Phantasie freien Lauf.

Nun wird es wieder Zeit aus deiner Phantasiewelt zurückzukehren – Ein Gefühl der Ruhe und Gelassenheit wird dich auf deiner Heimreise begleiten – fühle die angenehme Schwere deiner Glieder – die Entspannung und die wohlige Wärme – Nun kehre in Gedanken zurück aus deinem Bild – Verabschiede dich – spüre den Atem, ein und aus – das Heben und Senken des Brustkorbes – ein und aus.

Kehre langsam mit geschlossenen Augen aus der Phantasiewelt zurück – fühle deine Füße – deine Arme – balle leicht deine Fäuste – gibt etwas Kraft hinein – bewege deine Füße – atme ganz tief ein und aus – strecke Arme und Beine – räkle dich, wenn du magst – Öffne nun die Augen, atme nochmals tief durch – du bist vollkommen zurück in der wachen Welt.

Gefunden unter
<https://hierfindichwas.de/kinder/phantasiereise-fuer-jugendliche-zukunft/>
(Stand 23.4.2020)



INTERAKTIVE FRIEDENSAUSSTELLUNG FÜR JUGENDLICHE

Phantasiereise 4

Station ,Ich mag mich, also gönn ich dir!' - Aktion 5

„Der Berg der Wünsche“

Nun begib dich in deiner Phantasie zu einer wundervollen saftigen grünen Bergwiese. Überall kannst du Blumen, Sträucher und Gräser entdecken — geh zu einem Platz den du als angenehm empfindest — schau dich um und nimm deine Umgebung wahr — die Sonne strahlt warm und wohltuend in deine Richtung — such dir eine Blume in der Nähe deines Platzes aus und knie dich zu ihr — berühre sanft ihre Blüten — schau dir die Farbe und Form der Blüten, der Stengel genau an — sie können rund, oval oder kantig sein, oder eine andere Form haben — streiche sanft mit viel Gefühl über den Blütenkopf — ganz vorsichtig — nun rieche an deinen Händen und nimm den Geruch wahr — nimm dir Zeit diese Pflanze wahrzunehmen und zu erforschen.

Nun steh auf und geh weiter und schau dich dabei um — auf der einen Seite der Alm geht ein breiter, gut ausgebauter Pfad zu einer etwas höher gelegenen Bergwiese — du kannst von weitem ihre bunten Blumen erkennen — geh zu diesem Pfad und laufe zu ihr — du nimmst auf deinem Weg zur anderen Wiese den stabilen Untergrund des Pfades wahr — die kräftigen Farben der Natur am Wegesrand — auf der Bergwiese angelangt siehst du ein wahres Blütenmeer — Blumen in den unterschiedlichsten Farben und Formen breiten sich auf einer riesigen Wiese aus — die Sonne schickt ihre warmen Strahlen zu dir und umhüllt dich wie mit einem warmen Mantel — du fühlst dich vollkommen ruhig und geborgen.

Diese Farbenpracht erfüllt dich mit Freude — der Duft der Blumen umweht dich — es ist eine Komposition der Düfte — eine leichte Brise weht über das Blumenmeer — in der Mitte der Bergwiese steht ein riesiger Stein, der oben abgeflacht ist — fast wie ein Plateau — an der Seite sind große ausgebaute Treppen mit einem Geländer — er ist so groß, dass du bequem darauf stehen kannst — stell dich auf diese Erhöhung — auf dem Felsen liegen an der Seite bunte Zettel mit verschiedenen Stiften — nimm dir einen Zettel — befühle das Material — und einen Stift — nun schreibe auf dieses Blatt deinen sehnlichsten Wunsch — schreibe alle deine Wünsche auf diese Zettel — lass dir Zeit — lass die Gedanken fließen. Wenn du keine Wünsche formulieren kannst, dann stell dir die Zukunft vor — so wie du sie gerne hättest — übertrage deinen Zukunftswunsch auf ein Symbol, ein Bild, eine Empfindung oder was auch immer dir jetzt gerade in den Sinn kommt und male es auf das Blatt.



INTERAKTIVE FRIEDENSAUSSTELLUNG FÜR JUGENDLICHE

Du bemerkst das ein leichter Wind aufkommt — er ist warm und angenehm — eine Windböe erfasst das Blumenmeer und nimmt viele der bunten Blütenblätter mit auf seinem Weg — du siehst, wie die Windböe ihre Kreise über die Wiese zieht — wie ein großer

Schwarm vieler bunter Blüten — der Duft der Blumen umhüllt dich und du fühlst dich vollkommen geborgen — wirf nun dein Blatt oder deine Blätter in den Blumenschwarm — sie fliegen mit den tausenden wundervollen bunten Blütenblättern davon — schicke deine Wünsche auf die Reise — schau noch eine Weile den davon fliegenden Blüten nach — sieh wie sie in den Himmel geweht werden — verschiedene Richtungen einnehmend — nimm den Duft der Blumen in dich auf.

Begib dich nun auf deine Heimreise — Das Gefühl der Geborgenheit wird dich nun auf deiner Heimreise begleiten — fühle die Wärme der Sonne, die dich erfüllt — Fühle dieses Gefühl der Freude — Fühle die angenehme Schwere deiner Glieder — die Entspannung und die wohlige Wärme — nun kehre in Gedanken zurück aus deinem Bild — verabschiede dich — spüre den Atem ein und aus — heben und senken des Brustkorbes — ein und aus.

Nun kehre langsam mit geschlossenen Augen aus der Phantasiewelt zurück — fühle deine Füße — deine Arme — balle leicht deine Fäuste — gib etwas Kraft hinein — bewege deine Füße — atme ganz tief ein und aus — strecke Arme und Beine — räkle dich, wenn du magst — öffne nun die Augen, atme nochmals tief durch — du bist vollkommen zurück in der wachen Welt.

Gefunden unter https://hierfindichwas.de/gesundheit_kosmetik/entspannung/phantasiereise-der-berg-der-wuensche/
(Stand 23.4.2020)