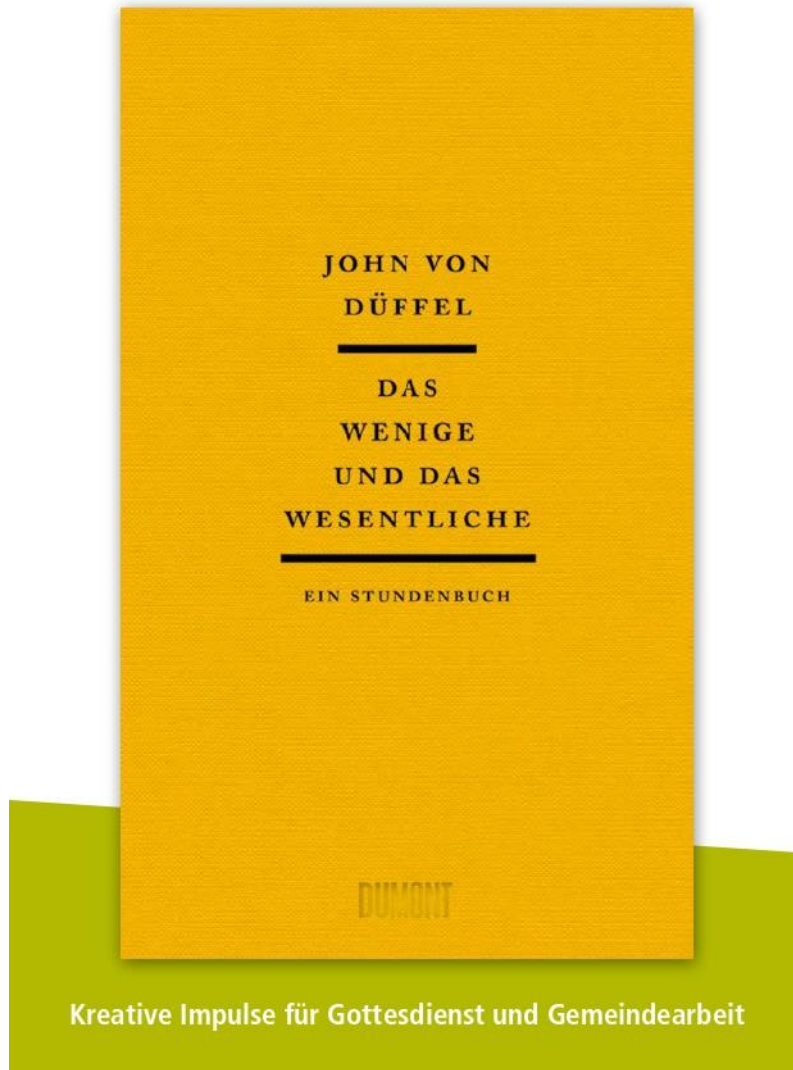


Das Wenige und das Wesentliche

Kreative Impulse zum Thema Achtsamkeit, geeignet für Lesekreise, Gemeindeabend, Senior:innentreffen, Büchereiveranstaltung, etc.



Kurzbeschreibung:

Die Fragen „Wo komme ich her? Wo stehe ich? Wohin gehe ich?“ durchziehen dieses Stundenbuch wie Ankerpunkte. Askese erscheint hier als Befreiung und Selbstzweck – losgelöst von religiösem oder moralischem Überbau. Der moderne Asket hinterfragt sich und seine Geschichte, bleibt unbeeindruckt von äußeren Schönheitsidealen, sucht weder Zuflucht im Kloster noch in der Natur. Stattdessen erforscht er seine eigene Vergangenheit und Zukunft, ohne in Fatalismus zu verfallen.

Der Autor verknüpft diese Reflexionen mit Motiven aus griechischen Tragödien und biblischen Erzählungen, etwa der Geschichte Hiobs. Bildhafte Sprache, meditative Texte,



Gedanken und Aphorismen regen zum Nachdenken über Achtsamkeit und das Leben an, laden ein, digitale Medien bewusster zu nutzen und Konsum kritisch zu hinterfragen.

Zielgruppe:

Erwachsene, generationsgreifend gemischtes Publikum.

Impulse (Baukastenprinzip):

1. Stadt, Land, Fluss-Variante

Das Spielprinzip folgt den bekannten Spiel „Stadt, Land, Fluss“, allerdings werden die Kategorien an das Thema anpassend geändert. Es wird am Tisch sitzend gespielt.

Jede:r Mitspieler:in benötigt ein Blatt Papier (am besten A4) und einen Stift. Es werden so viele Spalten gezogen, wie Kategorien vorgegeben werden.

Mögliche Kategorien:

- Geliebtes Accessoire,
- Körperteil,
- leckeres Gericht,
- Flohmarktfund,
- Gegenstand, den niemand braucht,
- Nützliche Erfindung,
- würde ich aus einem brennenden Haus retten,
- muss mit in jeden Urlaub

Es werden je nach Gruppengröße 2 bis 4 Runden gespielt. Danach kann die Gruppe diskutieren, welche der Sachen tatsächlich wesentlich sind und worauf sich verzichten ließe.

Eine fertige Vorlage finden Sie unten.

2. Ich packe meinen Koffer

1. Runde: Das Wenige, das ich brauche.

Die Gruppe bekommt Zettel ausgeteilt, auf die jede:r aufschreibt, was er oder sie vor einem Umzug aussortieren würde bzw. was unbedingt eingepackt werden sollte. Je spezifischer die Kategorien ausgearbeitet werden, desto besser. Fragen, die dabei helfen, eine „Packliste“ zusammenzustellen:

- Welche Küchengeräte kommen mit?
- Welche Bücher werden nicht aussortiert?
- Wie sieht es mit den Zimmerpflanzen aus?



- Welche Möbel möchte ich ausrangieren?
- Habe ich Lieblingskleidungsstücke, die auf jeden Fall mitkommen?
- Welche technischen Geräte packe ich ein?
- Welche Erinnerungsstücke müssen auf jeden Fall mit?

Je nach Gruppengröße kann die Gruppe gemeinsam überlegen oder in kleinere Gruppen aufgeteilt werden, von denen jede einen Zettelstapel zum Beschriften bekommt. Die Gegenstände werden einzeln auf Zettel geschrieben, kurz vorgestellt und vorne an einer Pinnwand, Flipchart oder Ähnlichem befestigt. Die Moderation kann auch einen Umzugskarton mitbringen, an den die Zettel außen (also von allen sichtbar) befestigt werden.

Wichtig: Die Teilnehmenden sollen hier schon einmal nachdenken, was die wenigen Dinge sind, die sie wirklich für ihr zu Hause brauchen. Die Umzugskartons sollen doch nicht zu schwer werden!

2. Runde: Das Wesentliche, das ich wirklich brauche?

In einer zweiten Runde müssen die Teilnehmenden aus diesen Gegenständen nun noch einmal „das Wesentliche“ heraussuchen.

Die Teilnehmenden sollen sich vorstellen, dass sie für eine Evakuierung (beispielsweise bei einem Hochwasser) nun nur einen Koffer packen dürfen. Dort muss alles hinein, was wirklich wesentlich ist. Alles, was sie zurücklassen, wird möglicherweise zerstört.

Was kommt in den Koffer?

Die Moderation kann hier einen Koffer mitbringen, der am besten deutlich kleiner ist, als ein Umzugskarton.

Die Teilnehmenden müssen nun die Zettel aus Runde 1, die sie einpacken würden, heraussuchen und in den Koffer legen bzw. auf der anderen Seite der Pinnwand befestigen.

3. Moderationsfragen für ein anschließendes Gespräch:

- Welche Gründe waren ausschlaggebend für eure Entscheidung in Runde 2?
- Welche Emotionen hattet ihr beim „Kofferpacken“?
- Was von den zurückgelassenen Dingen werdet ihr besonders vermissen?
- Sind die Dinge im Koffer tatsächlich die wesentlichen Dinge im Leben?
- Was würde ich in einem potentiellen neuen zu Hause als erstes wieder neu Anschaffen?
- Wie oft habe ich die Dinge aus dem Koffer im Alltag in der Hand?
- Welche Gegenstände hatte ich schon in den Koffer gepackt, sind dann aber aus Platzgründen wieder rausgeflogen?

3. Erzählcafé: „Mein liebstes Stück“

Das Erzählcafé ist eine moderierte Gesprächsrunde, bei der die Erfahrungen und Lebensgeschichten der Teilnehmenden im Mittelpunkt stehen. Es geht um subjektive und



damit individuelle Alltagsgeschichten. Am Anfang steht ein Einstiegsimpuls, der das Thema einleitet, beispielsweise eine Lesung.

Die Teilnehmer:innen sollen etwas mitbringen, auf das sie nicht verzichten können, beispielsweise ein Schmuckstück, ein Kuscheltier aus der Kindheit, ein Foto, ein Kleidungsstück, ein Erinnerungsgegenstand an eine:n Verstorbene:n, etc. (bei größeren Gegenständen oder etwas, das man ungern mit aus dem Haus nimmt, kann natürlich auch ein Foto des Gegenstands mitgebracht werden).

Die Gruppe wird je nach Größe in Paare oder kleinere Gruppen aufgeteilt. Ein Moderator übernimmt die Gesprächsführung. Die Teilnehmer:innen stellen sich ihre Gegenstände vor.

Mögliche Leitfragen:

- Warum habe ich diesen Gegenstand ausgewählt?
- Wie ist der Gegenstand in meinen Besitz gekommen?
- Welche Erinnerungen (an konkrete Situationen) verbinde ich mit dem Gegenstand?
- Welchen Geruch verbinde ich mit dem Gegenstand?
- Durch welche Emotionen hat der Gegenstand mich in meinem Leben begleitet?
- Welche Emotionen löst der Gegenstand heute in mir aus?

-