

Konzept „meditative Formate“

Unterschiedliche Schwerpunkte, Inhalte und Ausdrucksformen zeichnen die meditativen Formate aus. Sie umfassen Angebote wie Herzensgebet, Wege in die Stille, Exerzitien im Alltag oder Ausdruckstänze.

Bildungs- und Lernziele

- Die Teilnehmenden sollen Zugang zu grundlegenden Meditationstechniken, Symbolen, Texten, Klängen oder Bewegungsabläufen erhalten.
- Im Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele erlernen sie Möglichkeiten um innere Ruhe zu finden oder Konzentration auszuüben.
- Die Teilnehmenden entwickeln eine neue Haltung, äußerlich wie innerlich, und erleben die Wechselwirkung zwischen beiden.
- Erlernte Bewegungen (Hocken, Übungsfolgen, Tanzen) lösen Blockaden und liefern Werkzeuge für die Innenschau.
- Durch verschiedene Meditationstechniken können eigene Erlebnisse reflektiert und verarbeitet werden und darauf aufbauend Veränderungsprozesse angestoßen werden.

Inhalte und Methodik

Kurzvortrag, Informationen, Einführung zu Technik und kulturellen Hintergründen, Impulse zu einem Thema, Anleitungen verstehen lernen, Vertiefung durch häufige Wiederholung und die Umsetzung mit dem Körper sind Methoden. Anschließend kann ein Austausch über das Erlebte durch angeleitete Gesprächsrunden in Bezug auf das Gruppenerlebnis (Teil einer höheren Ganzheit, Zusammenspiel als Gemeinschaft) erfolgen. Anstelle des offenen Austauschs kann auch eine stille Selbstreflektion vor Ort oder Zuhause stattfinden.

Rahmen und Veröffentlichung

Die Gruppentreffen sind regelmäßig an festen Orten, zu bestimmen Wochentagen und Anfangszeiten. Die Treffen werden ortsüblich beworben, wobei Gemeindebriefe und/oder Homepage benutzt werden. Meditative Tänze finden oft aufeinander aufbauend in Kursform statt, während z.B. beim Herzensgebet offene Gruppen, mit punktuell Teilnehmenden anzutreffen sind.

Qualitätssicherung

Die Anleitenden verfügen über entsprechende Vorqualifikationen und bilden sich selbstständig weiter. Die regelmäßigen Reflexionsrunden und individuellen Absprachen mit den Teilnehmenden sichern die Anpassung der Kursinhalte an deren Können und Bedürfnisse.