
„Konzentrische Kreise“

Ziel

- Diese Übung soll veranschaulichen, dass egal wofür ich mich einsetze und egal welche Entscheidung ich treffe, nach meiner Handlung nichts bleibt, wie es vorher war. Jede Handlung zieht konzentrische Kreise nach sich. So wie der Steinwurf durch konzentrische Kreise seine Umgebung in Bewegung setzt, so zieht jede Handlung ihre Reaktionen in der Umwelt nach sich.

Gruppengröße ca. 16 Teilnehmer,

Dauer Ca. 1 Stunde

Material Matte oder Decke zum unterlegen für jeden Teilnehmer, Kissen für den Kopf, Entspannungsmusik

Ablauf **Schritt 1:** *Die Teilnehmer legen sich bequem auf den Rücken. Wenn möglich mit einer Decke und einem Kissen für den Nacken als Unterlage. CD mit Hintergrundmusik. Nun wird vorgelesen wie in der Anleitung beschrieben:*

Leg dich so bequem hin, dass du entspannt mit mir auf eine Reise gehen kannst -
- Spüre nach, ob Du wirklich bequem liegst - - Lege Dich so bequem hin das Du Dich wohl fühlst - - Nun schließe deine Augen und atme tief ein und aus - -
- Beobachte deinen Atem, wie er ganz von selbst ein- und ausströmt - - Ganz von selbst strömt der Atem ein... - - und strömt ganz von selbst wieder aus... - - Nach einer kleinen Pause strömt dein Atem ganz von selbst ein... - - und strömt ganz von selbst wieder aus... - - Du kannst alles geschehen lassen - - Beobachte einfach deinen Atem... (*Einige Atemzüge lang beobachten lassen.*) Dir geht es gut - - Du bist konzentriert - - ruhig und aufmerksam...

Lass nun vor deinem inneren Auge einen Weg auftauchen. - - Er ist links und rechts eingesäumt mit vielen uralten Bäumen und Büschen. - - Die Vögel zwitschern in den Zweigen über dir. - - In der Ferne hörst du das Geschnatter von Enten. - - Gehe diesen Weg entlang. - - Er läuft eine Weile geradeaus, dann windet er sich rechts und dann nach links. - - Gehe bis an sein Ende. - - Noch einige Wegbiegungen - - und du stehst an dem Ufer eines großen Sees. - - Der See liegt glatt und ruhig vor dir. - - Kein Windhauch regt sich. - - Der Himmel und die Büsche und Bäume am Ufer spiegeln sich in seiner Oberfläche. - - Genieße eine Weile dieses schöne Spiegelbild auf der Wasseroberfläche. - -

Schritt 2: Hebe nun einen der großen Kiesel auf, die am Strand überall herumliegen. - - Werfe diesen Stein weit hinaus ins Wasser und beobachte den Bogen, den der Stein in der Luft beschreibt, bis er mit einem klatschenden Geräusch ins Wasser fällt. - - Das Spiegelbild ist für eine ganze Weile verzerrt. - - Kreisförmige Wellen breiten sich um die Einwurfstelle auf der Wasseroberfläche aus. - - In konzentrischen Kreisen gehen unendlich viele Ringe von der Einwurfstelle weg und dehnen sich weit in die Seefläche hinaus. - - Setz dich auf einen Baumstumpf am Ufer und beobachte bis die kreisförmigen Wellen verebben und der See wieder ruhig wie vorher vor dir liegt. - - Selbst wenn die Wasseroberfläche jetzt wieder ganz ruhig geworden ist, dann ist nichts mehr genau wie es vorher war. - - Auf den ersten Blick sieht es vielleicht so aus, dass der See wieder genauso vor dir liegt wie vorher. Aber wenn du genauer hinsieht, hat dein Steinwurf eine vielleicht minimale, aber doch vorhandene Neuordnung hervorgebracht. -

Schritt 3: Wenn ein Stein ins Wasser fällt, teilt er an dieser Stelle das Wasser und versetzt es in Bewegung. - - Die Wellen, die dabei entstehen, teilen der Umgebung mit, dass etwas geschehen ist. - - Die Wassermoleküle treiben an einen anderen Ort und verteilen sich neu. - - Waren Fische unter der Wasseroberfläche, so flüchten sie in alle Richtungen des Sees, wie die Wellen auf der Wasseroberfläche. - - Die Fische und Kleinstlebewesen haben sich einen neuen Platz gesucht, selbst die Wassermoleküle und die Blätter, die auf dem Wasser geschwommen sind, haben eine neue Position bezogen. - - Der Stein, der ins Wasser gefallen ist, hat auf seinem Weg durch die Luft bis zum Grund des Wassers nicht nur die Oberfläche des Wassers so in Bewegung versetzt, dass das Wasser nach außen weicht, - - er hat auch die Luftmoleküle bewegt. - -

Schritt 4: Wie ein Steinwurf von dir den See verändert und eine Neuordnung geschaffen hat, so verändert und ordnet jede deiner Handlungen ihr Umfeld. - - Genauso wie der Steinwurf bewegt jede unserer Handlungen etwas und hinterlässt unser Umfeld anders, als wir es angetroffen haben. - - Beuge dich nun über den Rand des Wassers und benutze seine Oberfläche als Spiegel. - - Lass dir von diesem Spiegel eine Handlung zeigen, die du gerne machen würdest. - - Lass diese Handlung wie einen Film ablaufen und beobachte was sie alles in ihrer unmittelbaren Umgebung in Bewegung versetzt und welche Veränderungen sie nach sich zieht. - -

(Musik leise einblenden und ca. 2 bis 3 Minuten laufen lassen, dann ausblenden) Du siehst nun wieder die glatte Oberfläche des Sees vor dir. - - Ganz ruhig liegt sie vor dir und spiegelt den Himmel und die Bäume und Büsche am Ufer. - - Es ist Zeit zurückzugehen. - - Gehe nun den Weg wieder zurück. - - Er ist links und rechts eingesäumt mit vielen uralten Bäumen und Büschen. - - Die Vögel zwitschern in den Zweigen über dir - - und das Geschnatter der Enten verliert sich in der Ferne - - Der Weg endet nun. - - Es ist Zeit wieder ins Hier und Jetzt zu kommen. - - Nimm die Geräusche der Außenwelt wieder wahr. - - Atme tief ein - - Wecke langsam deinen Körper - - spüre dich wieder - - spüre deine Arme - - spüre deine Beine - - spüre deine Hände - - spüre deine Finger - - spüre deinen gesamten Körper und wecke ihn auf - - Bewege nacheinander langsam deine einzelnen Körperteile - - Recke und strecke dich - - konzentriere Dich auf das Jetzt - - öffne deine Augen und nimm um dich herum die Welt wahr .

Schritt 5: Abschluss: Anschließend an die Reise erfolgt ein Austausch der inneren Eindrücke untereinander.

Besondere Hinweise

Die Durchführung dieser hier angebotenen Meditationen oder Übungen erfolgt auf eigene Gefahr!
Der Moderator sollte Erfahrungen mit dem Einsatz und dem Umgang mit meditativen Übungen haben.
Ein Vertrauensverhältnis in der Gruppe sollte bestehen.

Mögliche Stolpersteine

Kommentar

Anmerkungen:
ab 15 Jahre

Für den Erfolg dieser Übung ist es wichtig, dass die Teilnehmer in eine tiefe Entspannung finden, um den angestrebten Vergleich innerlich besser nachvollziehen zu können. Deshalb wurde hier eine kurze Atemübung

vorangestellt.

Eigene Notizen Diese Übung kann u.a. als Entspannungsübung in Veranstaltungen zum Thema Change eingesetzt werden.

