

Meditation mit Stationen zu Ps 104

Vorbereitung: 5 Stationen im Raum gestalten

1. Einführung

Herzlich willkommen zu unserem gemeinsamen Weg mit Psalm 104!

Du bist eingeladen, die Vielfalt und Schönheit der Schöpfung ganz bewusst zu entdecken – mit allen Sinnen und in deinem eigenen Tempo. Dabei darfst du staunend erleben, dich als Teil des Ganzen wahrnehmen und betrachten.

An den verschiedenen Stationen wirst du dem Psalm auf die Spur kommen, das entdecken, was dich berührt, und in der Stille deinen Gedanken und Gefühlen Raum geben.

2. Alle Stationen vorstellen und am Ort den Textteil lesen.

Text lesen: Psalm 104 -

Station 1

24 O HERR, welch unermessliche Vielfalt zeigen deine Werke!

Sie alle sind Zeugen deiner Weisheit, die ganze Erde ist voll von deinen Geschöpfen.

Station 2

25 Da ist das Meer – so unendlich gross und weit, unzählbar sind die Tiere darin, grosse wie kleine.

26 Schiffe ziehen dort vorüber und auch die Seeungeheuer, die du geschaffen hast, um mit ihnen zu spielen.

Station 3

27 Alle deine Geschöpfe warten auf dich, dass du ihnen zur rechten Zeit zu essen gibst.

28 Sie holen sich die Nahrung, die du ihnen zuteilst. Du öffnest deine Hand, und sie werden reichlich satt.

Station 4

29 Doch wenn du dich von ihnen abwendest, müssen sie zu Tode erschrecken. Ja, sie sterben und werden zu Staub, wenn du ihnen den Lebensatem nimmst.

Station 5

30 Doch wenn du deinen Geist schickst, wird neues Leben geschaffen, und die Erde kann sich wieder entfalten.

Anleitung:

- Du bist eingeladen, alle Orte zu besuchen. Achte darauf, wie es dir an den verschiedenen Orten geht.

- Was bewegt dich, was berührt dich? Welche Erinnerungen, welche Sehnsüchte bewegen dich hier...? Wo zieht es dich heute hin?

- Suche eine Haltung, die stimmig ist, und meditiere eine Zeitlang in Stille.

- Die Klangschale lässt uns in die Stille eintauchen und ruft uns wieder zurück.

- Beim Ertönen der Klangschale den Ort wechseln.

3. Stationenweg (siehe Tabelle)

4. Schluss – Segen / Lied

Weit wie das Meer ist Gottes grosse Liebe

Station	Material	Handlung
1. Vielfalt der Schöpfung entdecken Psalm 104, V24	- Verschiedene Naturgegenstände (z. B. Blätter, Steine, Muscheln, Zweige etc.) - Textblatt (Impulse, Geschichten oder Meditation) - Frageblatt mit Reflexions- oder Vertiefungsfragen	- Die Teilnehmenden lesen den Text und lassen ihn auf sich wirken. - In der Stille betrachten sie das Bodenbild und achten dabei bewusst auf die Vielfalt in sich und um sich herum. - Sie beantworten für sich die Impulsfrage: <i>Was macht es mit dir, zu hören, dass du ein Teil dieser Vielfalt bist?</i> - Anschliessend betrachten sie die Naturgegenstände und nehmen den Gegenstand in die Hand, der sie in diesem Moment anspricht und platzieren ihn an einem besonderen Ort im Raum (oder anderen Stationen) als Zeichen dafür, Teil dieser Vielfalt zu sein.
2. Das Meer unendlich gross und weit Psalm 104 V25-26	- Textblatt (zum Lesen und Innehalten) - Frageblatt (mit persönlichen Reflexionsfragen) - Regenrohr oder Ozeantrommel (optional, zur Klangunterstützung bei der Meditation)	- Die Teilnehmenden lesen den Text und lassen ihn auf sich wirken. - Rollenübung: Du bist ein Meerestier – gross oder klein. - Impulsfrage: <i>Wie fühlt sich die unendliche Weite des Meeres an?</i> - Meditation: Tiefes Ein- und Ausatmen – wie das Rauschen des Meeres. - Wenn vorhanden: Regenrohr oder Ozeantrommel. - Die Teilnehmenden dürfen das Instrument für einen Moment spielen und den Klang auf sich wirken lassen.
3. Gottes Fürsorge Psalm 104, V27-28	- Textblatt (mit Impulsen oder meditativen Gedanken) - Frageblatt (mit persönlichen Reflexionsfragen)	- Die Teilnehmenden lesen den Text in Ruhe und lassen ihn innerlich nachklingen. - Impulsfrage: <i>Was gibt dir Kraft und Halt in deinem Leben? Was nährt dich von innen heraus?</i> - Anschliessend wählen sie eine „Nahrung“ aus dem Korb – ein Wort, ein Symbol oder ein Zitat, das sie in diesem Moment besonders anspricht.

	- Korb mit „Nahrung“: Zitate aus der Bibel oder Begriffe wie Mut, Dankbarkeit, Hoffnung - Leere Zettel und Stifte (für eigene Worte oder Gedanken)	- Ist nichts Passendes dabei, dürfen sie ihre eigene innere Nahrung in eigenen Worten formulieren – vielleicht als kurzer Satz, Bild oder Gebet.
4 Leben und Vergänglichkeit Psalm 104, V29	- Textblatt (zum Lesen und Nachspüren) - Frageblatt (zur persönlichen Reflexion) - Schale mit Wasser oder Erde (als Symbol für Vergänglichkeit und Loslassen)	- Die Teilnehmenden lesen den Text und lassen ihn in der Stille auf sich wirken. - Impulsfrage: Welche Erfahrungen von Verlust und Angst trägst du mit dir? - In einem persönlichen Moment legen sie die Hand auf die „Vergänglichkeitsschale“ – z. B. eine Schale mit Wasser oder Erde. - Eine kurze Stille folgt – mit dem inneren Bild von Vergänglichkeit und dem, was losgelassen werden darf.
5. Neuer Geist, neues Leben Psalm 104, V30	- Textblatt (für den Impulstext) - Frageblatt (zur Reflexion) - Liedblatt (für das gemeinsame Singen) - Kerze (als Zeichen von Leben, Hoffnung und Licht)	- Die Teilnehmenden lesen den Text und lassen ihn auf sich wirken. - Impulsfrage: Wo spürst du neue Lebenskraft in deinem Leben? - In einem Kreis reichen sich die Teilnehmenden achtsam eine Kerze weiter – als Zeichen des Lebens und der Hoffnung. - Sie nehmen das Licht bewusst wahr: als Zeichen von Hoffnung und Neubeginn. - Als Ausdruck ihres Vertrauens, dass Gott alles, was sie bewegt, in neue Kraft verwandeln kann, legen sie die Kerze in die Mitte. - Zum Abschluss singen sie gemeinsam: Weit wie das Meer ist Gottes grosse Liebe