

# AUS DER MITTE ERWÄCHST DAS LEBEN

*Das in diesem Heft stark gemachte Thema ist das Thema der Stille. Stille gilt als kostbares Gut in einer oft von Lärm, Hektik und Unruhe geprägten Zeit. Oft bedarf es gerade deswegen, weil wir nur noch selten Stille erfahren, einer gewissen Offenheit, um sich ganz auf die Stille einzulassen. Drei Gruppenstundenvorschläge eröffnen Möglichkeiten Stille einzulüben und als wohltuend zu erfahren.*

Ich möchte einige Anregungen geben, die das Symbol der Mitte als Zentrum des Lebens verbildlichen. Dabei wird unter »Mitte des Lebens« die Ausrichtung auf das Göttliche verstanden. Seit altersher verdeutlicht das Mandala (ein auf die »Mitte« orientiertes Bild) diesen Prozess. In den Kirchen, in den liturgischen Gegenständen, in den Ikonen sind Mandalformen zu finden. Sie gehören zum Wesensmerkmal der christlichen Religion und fassen in »Bildern«, was in Worten nicht zu beschreiben ist.

Das Wesentliche des Mandalas drückt sich in seinen Grundstrukturen aus, die fast immer ganz ohne gegenstandsbezogene Motive auskommen. Deshalb gehören Engel oder Krippen oder Figuren nicht zum Mandala, sondern sind Erläuterungen bzw. Ausschmückungen. Oft sind sie einfach fehl am Platz und kitschig.

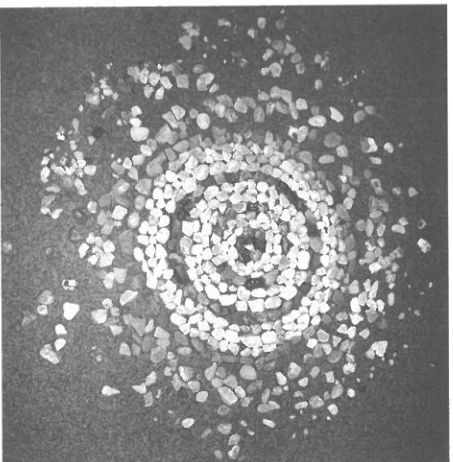
In den letzten Jahren wurden Mandalas meist nur zum Ausmalen ausgeteilt. Dies ist eher eine oberflächliche Art, mit Mandalas umzugehen. Viele Leute haben deshalb Mandalas satt. Deshalb ist auch nur ein Gestaltungsbild in diesen Anregungen (5. Teil) aufgenommen.

Für die Gruppenstunde gebe ich fünf verschiedene Anregungen, damit sie der Vielfalt und dem Ursprung der Mandalas auf die Spur kommen können. Sie können als Bausteine verwendet werden, sollten aber mit dem 1. Teil einsteigen.

Das Konzept dieser Stunde ist altersunabhängig und für jüngere und ältere Minis gleichermaßen geeignet.

## 1. Teil: Ein etwas anderer Einstieg

Benötigt werden eine Tomate, eine Möhre, eine Zwiebel, ein Apfel, eine Apfelsine, eine Gurke und anderes Obst, bei dem durch das Aufschneiden in der Mitte ein symmetrisches »Bild« sichtbar wird; weiterhin braucht man noch ein Küchenbrett und ein Messer.



Die Gruppe sitzt im Kreis. Durch Schneiden wird das Obst und die Früchte so angeschnitten, dass die innere Struktur sichtbar wird. Ein Apfel muss z. B. quer durchgeschnitten werden und nicht entlang der Linie zwischen Stiel und Ansatz. Es wird so ein Stern im Kerngehäuse sichtbar. Dann wird der halbierte Apfel nach links und rechts in der Gruppe herumgegeben.

Jede Frucht bzw. das Obst/Gemüse wird in der Mitte durchgeschnitten und zum Betrachtern und Staunen durch den Kreis gereicht.

Die Anwesenden entdecken so in der Natur vielfältige Mandalas. Im Gespräch können noch weitere Mandalas aus der Natur erinnert und gesammelt werden. Mir fällt die Sonnenblume, die Margaritha, die Rose, das Schneckenhaus, die Spinnenweben und vieles anderes ein. Es wird deutlich: Leben orientiert sich an einer Mitte oder wächst aus einer Mitte heraus. In der Mitte liegt oft der Ursprung.

## Zweiter Teil:

### Ein Mandala gestaltet sich selbst

Im Stuhlkreis wird in die Mitte des freien Raumes eine Kerze gestellt. Alle Anwesenden suchen sich vier gleiche Teile aus. Eine Auswahl legt der Leiter oder die Leiterin auf einen Tisch.

Auf dem Tisch können liegen: Kastanien, Nüsse, Steine und Edelsteine, Federn, Blätter, Muscheln, Gräser und Halme, Schneckenhäuser, Kerzen und Teelichter.

Nun werden alle zum Schweigen eingeladen, meist geschieht es von selbst.

Der Leiter oder die Leiterin legt ihre vier Teile symmetrisch um die Kerzen in der Mitte des Kreises. Alle anderen Anwesenden legen nacheinander ihre Teile ebenfalls symmetrisch dazu. Dies ist die einzige Grundregel, die für alle verbindlich ist. Sie wird am Anfang deutlich gesagt.

Alle legen nacheinander und warten jeweils, bis der andere fertig ist. So entsteht ein gemeinsames Bild.

Wenn die Gruppe unruhig ist oder Stille nicht gewohnt ist, kann während des Legeprozesses leise Musik laufen. Nach Möglichkeit soll ruhige, schöne und gelassene Musik ausgewählt werden.

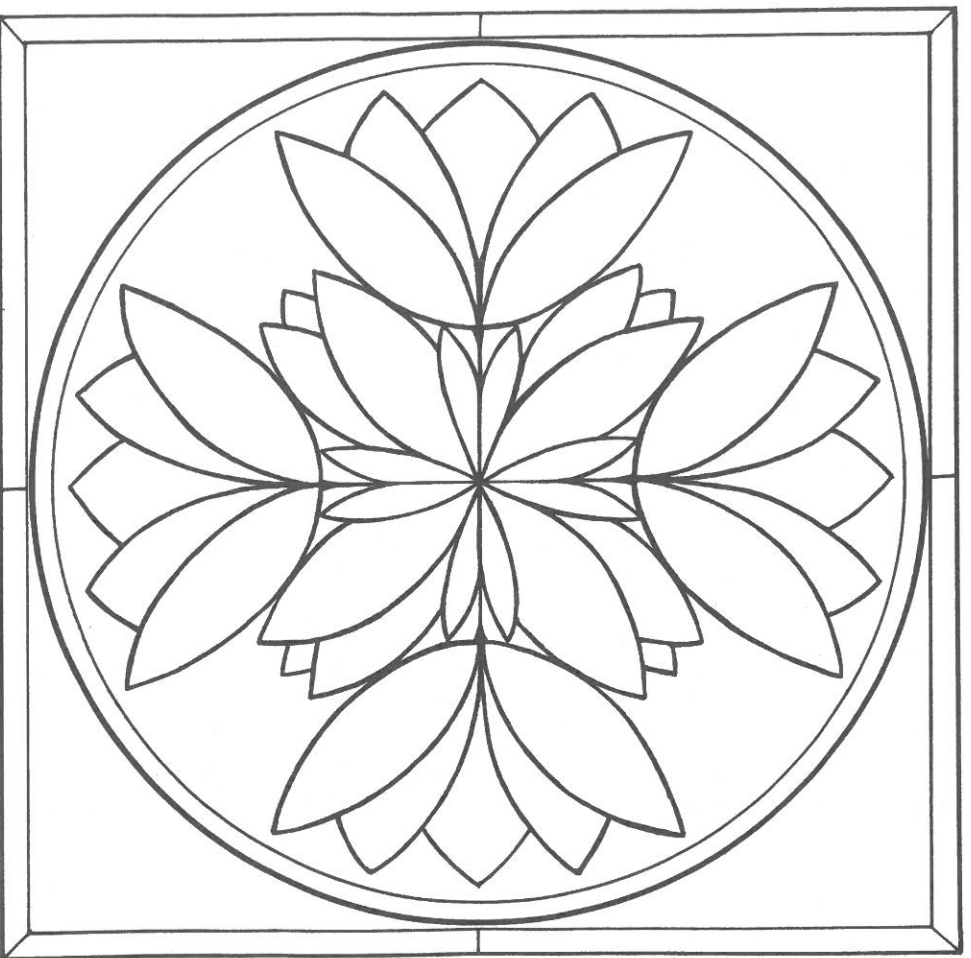
Am Ende der Gruppenstunde wird im umgedrehten Prozess das Bild wieder abgeräumt. Ein solches Bild kann auch für eine Gottesdienstgestaltung verwendet werden.

Ein Tipp: Ich habe auf diese Art und Weise einen Gottesdienst zum Erntedankfest mit Früchten, Getreide, Gemüse und Ähnlichem gestaltet. So wird deutlich, Gott ist der Ursprung allen Lebens.

### Dritter Teil: (M)eine Mitte aus der Mitte gestalten

Alle Anwesenden erhalten einen ersten Plakatkarton. Der Karton sollte mindestens DIN-A3 besser DIN-A2 groß sein. Jeder braucht gute Malkreiden. Nun folgen die Anleitungen: auf das Zeichenblatt wird ein großes flächenfüllendes Viereck gemalt. In das Viereck wird wiederum ein großer Kreis gemalt, der die Außenkanten des Viereckes berührt.

Jeder legt nun in seinem Bild den Mittelpunkt fest. Von diesem Mittelpunkt aus beginnt er, sein Bild zu gestalten. Nach



ren, welche Bedeutung diese Mandalastrukturen haben könnten. Anschließend wird sich in der gesamten Gruppe ausgetauscht.

Zum Abschluss kann jeder und jede etwas zum Essen erhalten, z.B. eine Rosinenschnecke, denn auch die Spirale ist eine Mandalastruktur. Alternativ können auch Plätzchen mit Mandalastrukturen gemeinsam verzehrt werden.

#### Fünfter Teil (Zusatz): Ein Fensterbild

Jeder und jede gestaltet das beiliegende Mandala. Bitte vergrößert es von der Seite der Minibörse auf ein DIN-A4 Blatt.

Es ist ein Bild, das das Kreuz und die Auferstehung zusammenbringt. In den Blütenblättern ist das Kreuz aufgehoben; die doppelte Bedeutung des Wortes »aufgehoben« ist hier wichtig.

In einen großen (schwarzen) Karton (Din-A2 oder -A1) werden mit einem Cuttermesser quadratische Ausschnitte (Unterla-

ge nötig) geritzt, die etwas größer sind als die Bilder. Die fertig gemalten Bilder werden von hinten festgeklebt und von der Rückseite (!) mit einfachem Speiseöl eingerieben. Sie werden so transparent. Es entsteht ein gemeinsames transparentes Fensterbild, das auch an ein Fenster gehalten werden kann. ■

#### Literatur:

Gerda und Rüdiger Maschwitz, Wo die Wurzeln liegen – ein Lesebuch, Kösel  
Gerda und Rüdiger Maschwitz, Neue Mandalas – Aus der Mitte wachsen – ein praktisches Arbeitsbuch, Kösel.



Rüdiger Maschwitz, Planer aus Munch

dieser Malphase (mindestens 20 min.) werden die Bilder um die Kerze in der Mitte des Kreises gelegt. Sollte die Mitte noch nicht frei geräumt sein, können die Bilder auch aufgehängt werden. Sie werden miteinander betrachtet, aber nicht kommentiert. Die meisten Bilder werden Mandalas sein, denn oft reicht es aus, eine Grundstruktur des Mandalas vorzugeben.

Ein Tipp: Mit diesen Vorgaben kann auch zu thematischen Impulsen gearbeitet

werden, z.B. zur Schöpfung oder zur Frage: »Was ist die Mitte meines Lebens?«

#### Vierter Teil: Eine Entdeckungsreise

Schaut Euch nun Eure Kirche an. Ihr könnt dazu kleine Gruppen einteilen, die die Kirche erkunden. Jede Gruppe schreibt auf, wo sie welche Mandalastrukturen gefunden hat. Dazu kann die Gruppe auch notie-