

Die verschiedenen Anleitungen sollen eine Anregung sein. Die Übungen an den acht Stationen sind unterschiedlich, auch unterschiedlich intensiv und teils auch gut für Kinder geeignet. Der Einführungstext vor Ort gibt weitere Informationen.

Alle Bänke haben – wie „himmelwärts“ – mehrdeutige Namen bekommen.

An dieser Stelle wollen wir allen Spenderinnen und Spendern aus Fußgönheim herzlich danken, die mit Ihrer finanziellen Unterstützung zur Realisierung dieses Projekts beigetragen haben. Ebenso allen, die durch konkretes Zuarbeiten beteiligt waren, wie Daniel Barth, Pauline und Lena Bellmann, Paul Neuberger, Peter Schmidt, Dr. Wolfram Kerner, Gunther Schulz.

Wir danken dem Grafikbüro Schulz, Fußgönheim für das kostenfreie Layout.

Wir freuen uns über Ihre Rückmeldungen und wünschen Ihnen Erholung, Inspiration, Entdeckungen und neue Erfahrungen mit sich.

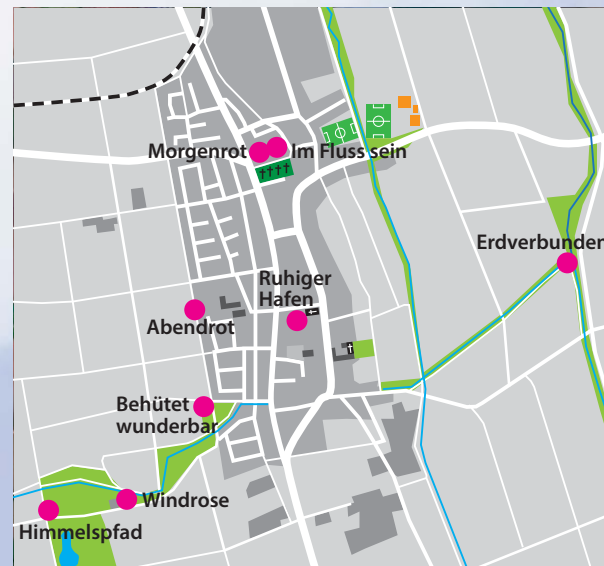


Jochen Schubert
Ortsbürgermeister
Fußgönheim



Beate Özer
Gemeindepädagogin
Martina Heitzmann-Schulz
Presbyterin
Prot. Kirchengemeinde
Fußgönheim

Wo finde ich die Bänke?



Bei Fragen, Anregungen oder Rückmeldungen zu diesem Projekt, können Sie sich gerne an Gemeindepädagogin Beate Özer wenden:

Telefon: 06231-98585
eMail: beate.oezer@evkirchepfalz.de

Der Augenblick ist jenes Zweideutige,
darin Zeit und Ewigkeit einander berühren.
- Søren Kierkegaard -

Layout und Gestaltung: SCHULZ Grafik-Design, Fußgönheim



Einfach mal warten,
was so passiert,
wenn man im Liegen
den Himmel fixiert.

Bänke rund um Fußgönheim
laden ein zu einer Zeit mit sich ...

Eine Kooperation der
Prot. Kirchengemeinde und
der kommunalen Ortsgemeinde
Fußgönheim

Worum geht es bei „Himmelwärts“?

An acht Plätzen rund um Fußgönheim finden Sie künftig Bänke, die Ihnen nicht nur Ausruhemöglichkeiten anbieten wollen, sondern auch Anleitungen zu einer ganz besonderen Auszeit mit sich. Ganz ähnlich dem Projekt, das bereits 2021 in Schauernheim umgesetzt wurde. Die Initiatoren – die kommunale Gemeinde und die evangelische Kirchengemeinde – wollen Sie einladen, aus dem oft vollgepackten Alltag auszusteigen, Momente der Ruhe zu erleben und neue Erfahrungen mit sich selbst zu machen. Mitten in der Natur sein, den Blick aus dem Alltag raus – und zum Himmel lenken, die Perspektive wechseln und erleben, was dann passiert...!

Und so heißt
dieses Projekt:



An allen Bänken werden Sie einen QR-Code finden, über den Sie einen einfachen Zugang zu den Übungen und Impulsen erhalten – als Hörfassung – sowie einer Einführung.

Sie brauchen dazu ein Smartphone und idealerweise einen Kopfhörer. Wer darüber nicht verfügt, kann sich bei den Initiatoren einen CD-Abspieler mit CD entleihen.

Bank ★ Im Fluss sein ★

Den Atem beobachten

Der Atem ist ein Spiegelbild unseres vegetativen Erregungszustands. Sind wir aufgeregt, wird unser Atem flach und schnell. Das können wir aber auch umgekehrt nutzen, indem wir unseren Körper durch bewusstes und gleichmäßiges Atmen in Entspannung bringen.

Atemübungen sind auch in vielen Religionen bekannt. Im Alten Testament sind die Worte für Atem und Heiliger Geist identisch - die „ruach“ ist eine weibliche Kraft, die heilt und neues Leben schafft.

Mit der Atmung kann die Wahrnehmung weg von der äußeren Umgebung auf den Innenraum des Körpers gelenkt werden. Der Übergang zur Meditation.

An dieser Station lernen Sie die „Grundlagen“ für ein Meditieren kennen. Hier könnten Sie einsteigen.



Bank ★ Abendrot ★

Der Tag geht und der Abend kommt...

Lassen Sie sich mit Worten in den Abend begleiten: Was habe ich heute erlebt, was beschäftigt mich und darf nun zur Ruhe kommen? Geleitet von wohltuenden alten Segensformeln und einem „Der Mond ist aufgegangen“ wünschen wir Abendspaziergänger:innen und Sonnenuntergangsbeobachter:innen eine behütete Nacht.

Bank ★ Erdverbunden ★

Erdverbunden und dem Himmel nah

Eingebettet in die Natur und nicht einfach zu erreichen ist die Bank „Erdverbunden“. Wie im Einführungstext beschrieben (Ist an allen Bänken zu lesen /zu hören), kann ich Natur auf verschiedene Weise betrachten und erleben: emotional, wissenschaftlich oder aber auch kontemplativ. Das meint, dass mir die Natur einen Zugang ermöglichen kann, zu spirituellen Erfahrungen und zu Begegnungen mit mir.

In dieser Meditation beschäftigen wir uns mit dem Element Erde. Diese Übung der Vertiefung kann auf die Betrachtung eines Blattes, einer Baumkrone etc. übertragen werden....

Bank ★ Ruhiger Hafen ★

Besuch bei der Heiligen Familie

Tagtäglich sind wir negativen Stimmungen und destruktiven Bemerkungen ausgesetzt. Solche schlechten „Vibrations“ und Worte wirken in uns bis in unsere Zellen hinein. Warum sich nicht einfach mal dem Gegenteiligen aussetzen?

In dieser Übung imaginieren Sie sich in die Krippenszene hinein und erfahren eine Atmosphäre von Liebe und Angenommensein, werden Teil des Geschehens.

Bank ★ Behütet wunderbar ★

Eine Phantasiereise – nicht nur für Kinder

Auf Wiesen und am Bachlauf unterwegs sein, durchs finstere Tal wandern, um dann am gedeckten Tisch willkommen geheißen zu werden und Platz nehmen zu dürfen – Die Bilder des Psalms 23 selbst erleben...



Bank ★ Himmelspfad ★

Die Seele zur Ruhe kommen lassen

Die Seele zur Ruhe kommen lassen. Gar nicht so einfach. Oft setzen wir uns oder liegen und der Körper entspannt. Aber unsere Gedanken springen herum, wie Affen in einem Käfig. Diese Jahrhunderte alte Übung hilft, über ein Wort und den Atem uns zu fokussieren und zur Ruhe zu kommen.



Bank ★ Windrose ★

Alles, was Odem hat

Es ist zu empfehlen, zuerst die Übung von Bank „Im Fluss sein“ kennen zu lernen und dann hier einzusteigen. An dieser Bank geht es um Wind und Atem und Spirit. Auch hier, ähnlich wie auf Bank „Erdverbunden“ spielen die verschiedenen Dimensionen des Elements Wind/Luft eine Rolle.

Bank ★ Morgenrot ★

Wunderbar gemacht

In dieser Meditation geht es um das Kontemplieren eines Satzes. Das Betrachten der vorgegebenen (auch austauschbaren) Worte mit all den inneren Bildern, Assoziationen, Erinnerungen und Fantasien. Begegnen Sie dabei der Natur an ihrer Seite und lassen Sie sich überraschen von ihren Erkenntnissen.