

Was mich begeistert – Kapitel 1

Vorbereitung:

- *Heute bleiben wir nicht Zuhause.*
- *Es geht nach draußen, um dem inneren Rhythmus und Geist nachzuspüren.*
- *Wir brauchen nur wetterbedingte Bekleidung und angenehme Schuhe.*
- *Zu guter Letzt: Es ist leichter, wenn wir uns für jetzt mal duzen.*

1. Gang (10 Minuten)

Lass uns zu Beginn mal eine Weile gehen und versuchen den Kopf zu leeren.

Was geht mir gerade durch den Kopf?

Was davon ist wichtig?

Was kann ich einfach mal lassen?

Werden wir uns bewusst, welche Gedanken aufkommen.

Und dann lassen wir sie auch vorbeiziehen.

Ich konzentriere mich auf meine Atmung: Ein – Aus – Ein – Aus ...

Wir versuchen innerlich ruhiger zu werden und die Stille auszuhalten...oder einfach zu genießen.

1. Stopp

Nach einer Weile, wenn der eigene Rhythmus aus Gehen, Atmen und innerer Ruhe gefunden wurde, suchen wir uns einen Rastplatz – vielleicht setzen wir uns hin, vielleicht bleiben wir stehen.

Ich halte inne und beginne:

Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.

Mach Dir bewusst, wo Du bist und mit wem Du unterwegs bist – mit Gott:

Gott, heute ist Pfingsten. Das Fest der Begeisterung.

Ich bin unterwegs, obwohl ich mir gar nicht so sicher bin, ob ich das gerade so sein will.

Schenke mir Deinen Geist, als Beistand, als Begleitung, als Orientierung.

Schenke mir Deinen Geist, damit ich mich wieder neu begeistern lasse von dem, wofür ich brenne. Amen.

2. Gang (10 Minuten)

Und jetzt gehen wir wieder weiter und konzentrieren uns auf Atmung, Gang und Rhythmus.

Kein Handy, keine Uhr - nur ich und mein Weg.

Wir hören unseren Schritten zu, grüßen freundlich die, die uns begegnen.

Ich vervollständige den Satz: Mich begeistert...

Wir lassen alle Gedanken, die uns hierzu kommen, entstehen und gehen denen mal nach...

2. Stopp

Wir suchen uns erneut einen Rastplatz. Bleiben in unserer Ruhe und widmen uns der Lesung:

Lesung aus der Apostelgeschichte (Apg 2, 1-6.12-13)

Als der Tag des Pfingstfestes gekommen war, waren alle zusammen am selben Ort.

Da kam plötzlich vom Himmel her ein Brausen, wie wenn ein heftiger Sturm daherfährt, und erfüllte das ganze Haus, in dem sie saßen.

Und es erschienen ihnen Zungen wie von Feuer, die sich verteilten; auf jeden von ihnen ließ sich eine nieder.

Und alle wurden vom Heiligen Geist erfüllt und begannen, in anderen Sprachen zu reden, wie es der Geist ihnen eingab.

In Jerusalem aber wohnten Juden, fromme Männer aus allen Völkern unter dem Himmel.

Als sich das Getöse erhob, strömte die Menge zusammen und war ganz bestürzt; denn jeder hörte sie in seiner Sprache reden.

Alle gerieten außer sich und waren ratlos. Die einen sagten zueinander: Was hat das zu bedeuten?

Andere aber spotteten: Sie sind vom süßen Wein betrunken.

Wort des lebendigen Gottes.

3. Gang (10 Minuten)

Wir setzen uns wieder in Bewegung.

Finden wieder unseren Rhythmus aus Atmung und Gang.

Folgende Leitfragen sollen uns begleiten:

Sehe ich meinen Platz in dieser Erzählung? Wo? Wo nicht?

Wann war ich zuletzt vom Heiligen Geist erfüllt?

Wann war ich ratlos und fragte: „Was hat das zu bedeuten?“

Was begeistert mich in meinem Leben? - Was begeistert mich an Kirche?

Was kann ich beitragen, damit Kirche (wieder) ein Ort wird, von dem ich mich begeistern lasse?

Halte den wichtigsten Gedanken für Dich fest, damit er Dich die nächste Woche begleitet!

3. Stopp

Ein letztes Mal für heute suchen wir uns einen Rastplatz.

Nun nehme ich alles und jeden, der mir in den Sinn kam und mir am Herzen liegt, in Gedanken und im Gebet auf und bringe es im Vaterunser vor Gott:

Vater unser im Himmel... Amen.

Und so segne mich und alle anderen der gute und begeisternde Gott:

Der Vater und der Sohn und der Heilige Geist. Amen.

Zu guter Letzt: Danke für das Mitmachen.

Enttäuscht, dass es zu kurz war? Vielleicht?!

Aber vielleicht liegt die Kunst im Weglassen.

Vielleicht kann ich Dich begeistern auch den zweiten Teil Morgen mitzugehen.

Herzliche Einladung!

Fragen, Anregungen, Gedanken gerne an: m.gall@wiesbaden.bistumlimburg.de

Was mich begeistert – Kapitel 2

Vorbereitung:

- *Auch heute bleiben wir nicht Zuhause.*
- *Und wieder geht es nach draußen, um dem inneren Rhythmus und Geist nachzuspüren.*
- *Ja, wir brauchen nur wetterbedingte Bekleidung und angenehme Schuhe.*

Einleitende Worte:

Schön, dass Du wieder dabei bist. Es geht nochmal um Begeisterung.
Mich begeistert Musik. Nicht nur ein bestimmtes Genre, sondern generell Musik, die bewegt.
Ich bin überzeugt: Musik ist Tanz. Tanzen ist Bewegung. Und Bewegung ist Gebet.

Natürlich ist es gerade für mich als mobiler DJ total spannend zu sehen,
wie man die Leute auf der Tanzfläche begeistern kann.
Da ist mein DJ-Controller ein wichtiges Hilfsmittel (s. Foto).



Foto: Manuel Gall

Schau Dir den Ausschnitt bitte mal genauer an:
wir haben links und rechts zwei Decks.
Das, was früher mal die Plattenteller oder später die CDspieler waren,
können heute auch Jogwheels sein.
Damit kann der laufende Song vor- und zurückgedreht werden.

Darüber und darunter gibt es die Funktionen für Start-Stop, Geschwindigkeit, Dauerschleifen (sog. Loops), Effekte etc.
In der Mitte befindet sich der Mixer für Lautstärke, Klang... kurzum: der Verstärker.
Warum ich davon erzähle? Es doch immer noch um Pfingsten und um die eigene Begeisterung.

1. Gang (10 Minuten)

Lass uns zu Beginn wieder eine Weile gehen und versuchen den Kopf zu leeren.

Ich konzentriere mich auf meine Atmung: Ein – Aus – Ein – Aus – Start – Stop – Start - Stop

Versuchen wir mal innerlich ruhiger zu werden und setzen diese Ruhe als Loop (Dauerschleife).

Ich fahre meine inneren Lautstärkeregler runter und konzentriere mich auf meine Atmung, meinen Herzschlag, meine inneren bpm (beats per minutes).

Das Tempo ist angenehm und wir brauchen keine zusätzlichen Soundeffekte.

Wenn ich soweit bin, beginne ich:

Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.

1. Stopp

In meinem Leben komme ich immer wieder in Situationen, die ich bestimmen kann.

So wie ich als DJ den nächsten Song auswähle, weil ich diesen sehr gut kenne.

Ich habe den Verlauf der Feier wunderbar im Griff und entscheide, zu welcher Zeit, nach welchem Titel und auf welchem Deck ich den nächsten Track abspiele.
Ähnliche Momente gibt es auch im Leben, da sie mir vertraut sind.

2. Gang (10 Minuten)

Setzen wir uns wieder in Bewegung.

Finden wieder unseren Rhythmus aus Atmung, Gang und Herzschlag (bpm).

Folgende Leitfragen sollen uns begleiten:

Welche Momente in meinem Leben wiederholen sich und sind mir vertraut?

Wann habe ich mein Leben im Griff und weiß wie es weitergeht?

Bestimme ich, auf welcher Seite des Lebens ich mich befinden möchte?

Welche Wege haben meinen Plan vom Leben schon durchkreuzt?

Welche Entscheidungen meines Lebens haben sich später als „richtig“ erwiesen?

2. Stopp

Mit dem nächsten Song kann ich das Publikum anheizen.

Vielleicht ist es sogar ein Titel, für den ich geradezu brennen.

Aber es kann sein, dass das gerade bei den anderen überhaupt nicht funktioniert.

Natürlich kann ich mit den Effekten in der Mitte meines Controllers noch nachhelfen.

Vielleicht fehlt da noch etwas Bass. Die Höhen und Tiefen sollten besser angepasst werden.

Aber es kann auch sein, dass ich besser was anderes gewählt hätte, da wir schon zu lange die Spannungskurve nach oben getrieben haben und es jetzt einfach mal Zeit zum Runterkommen braucht.

3. Gang (10 Minuten)

Lass uns weitergehen. Atmung, Herzschlag, innerer Rhythmus? Check.

Also, wie schaut's aus?

Wo lasse ich mich noch begeistern?
Wann hat mich mal jemand zum „Brennen“ gebracht?
Habe ich mich auch schon mal in manchen Situationen „verbrannt“?
Oder fühle ich mich in letzter Zeit nur noch ausgebrannt?
Wann hatte ich meine letzte innere Pause zum Runterkommen?

3. Stopp

Jetzt könnte man meinen, ich bestimme das, was auf der Tanzfläche passiert – ja, zum Teil.
Aber da ist noch viel mehr. Da sind bspw. die anderen, auf die ich reagieren muss.
Der eine mag es lauter, der andere langsamer, der nächste möchte lieber Stille.
Gar nicht so einfach allen gerecht zu werden... Die Frage ist: Muss ich das?

Wir alle stehen auf der Tanzfläche des Lebens.
Gemeinsam lassen wir uns antreiben und bewegen uns zum Rhythmus.
Der eine schneller, die andere langsamer.
Und dann stellt sich die Frage:

Wer ist es, der mich immer wieder antreibt?
Wer ist es, dem ich vielleicht die Party meines Lebens zu verdanken habe?
Wem darf ich für den nächsten Ohrwurm danken?
Wer ist es, der meine Playlist begleitet und mich wieder zum „Brennen“ bringt?
Wer hat ein Auge auf den Controller meines Lebens?

Halten wir die wichtigsten drei Gedanken fest und bringen dies alles vor Gott:

Vater unser im Himmel... Amen.
Und so segne mich und alle der gute und begeisternde Gott:
Der Vater und der Sohn und der Heilige Geist. Amen.

Zu guter Letzt: Danke für das Mitmachen.
Hat es gefallen?

Fragen, Anregungen, Gedanken gerne an: m.gall@wiesbaden.bistumlimburg.de