

Meditation Wasser schenken und spüren – PIK8

URL: http://www.pik8.at/wiki/Meditation_Wasser_schenken_und_sp%C3%BCren/

Archiviert am: 2025-09-19 21:55:07

Meditation - Stilleübung
"Wasser schenken und spüren" ist eine Meditationsmethode.

Ziel

Still werden, bewusstes Wahrnehmen

Beschreibung

Die TeilnehmerInnen sitzen im Kreis am Boden. Die LeiterIn stellt eine leere Glasschüssel und einen mit Wasser gefüllten Krug in die Kreismitte auf das Tuch.

Mit langsamen und ruhigen

Bewegungen schüttet die LeiterIn Wasser aus dem Krug in die Schüssel. Dies macht nun ein/e TeilnehmerInnen nach der/dem anderen.

Die LeiterIn taucht ihre Hand in die Schüssel mit Wasser und läßt sie anschließend abtropfen. Auch dies macht nun ein/e TeilnehmerInnen nach der/dem anderen.

Die LeiterIn bittet, eine/n TeilnehmerIn in die Mitte zu kommen und sich hinzusetzen, die Hand über die Schüssel zu halten und die Augen zu schließen. Mit langsamen und ruhigen Bewegungen schüttet sie Wasser über die Hand dieser/s TeilnehmerIn in die Schüssel. - Es ist wichtig, erst dann damit zu beginnen, wenn es im Raum wirklich ganz ruhig ist, damit sich alle TeilnehmerInnen auf das Hören und die/der einzelne TeilnehmerIn auf das Fühlen einlassen kann. im Anschluß trocknet sie der/dem TeilnehmerIn behutsam die Hand ab. Damit sollen in den TeilnehmerInnen Gesten der Zärtlichkeit geweckt werden.

Nun kommt die/der nächste TeilnehmerIn in die Mitte, nimmt neben der Schüssel Platz und hält die Hand über die Schüssel. Die/der erste TeilnehmerIn schüttet ihr/ihm nun behutsam Wasser über die Hand. (Die Reihenfolge könnte auch durch Blickkontakt bestimmt werden.)

Bibeltext zur Fußwaschung (Joh. 13,1-20)

Meditation Wasser schenken und spüren

Art: Programmidee

Ziel:

Inhalt:

Teilnehmer: 8

Leiter:

Ort: Egal

Material: ein Krug mit Wasser, eine leere Glasschüssel

Dauer: 20 Minuten

Vorbereitung:

Bemerkungen

Eignet sich als ruhiger Einstieg oder Ausstieg einer Aktion in Heimstunden oder auf Lagern.

Mögliche weiterführende Tätigkeiten:

- Gespräch über die Taufe.



Diesem Artikel fehlt noch ein aussagekräftiges **Foto**. Wenn du der PIK8 ein Foto zur Verfügung stellen möchtest, kannst du das unter [Spezial:Hochladen](#) auf den Server laden. Bitte beachte dabei jedoch die Urheberrechte und lade nur selber gemacht Fotos hoch! Weitere Informationen findest du unter [Pik8:Fotos](#).

Autoren: Lo Hufnagl und Andreas Furm