

Meditation zum Thema

„Tür“



Vorbereitung:

Am Platz der Teilnehmer/-innen liegt eine DIN A5-Karte mit einem Türbild.

Durchführung:

Lied: „Macht hoch die Tür“ 1. Strophe

Zeit zur stillen Betrachtung der „eigenen“ Tür
Im Hintergrund läuft leise Instrumentalmusik

Impuls:

*Eine Türe –
Symbol für Heimat und Zuhause,
Offenheit und Sicherheit,
Zukunft und Neues.*

*Eine Türe – Meine Türe.
Symbol für mich:
Was erwartet mich dahinter?*

Pause

*Erwartet mich Stille oder Hektik?
Leere Räume oder Menschen?
Einsamkeit oder Gemeinschaft?
Mein Hobby oder Arbeit?*

Eine Türe – Meine Türe.

*Geht sie leicht auf oder liegen Hindernisse davor,
klemmt sie vielleicht sogar?*

*Und wer klopft an, an meine Türe?
Wer sucht bei mir Sicherheit oder Heimat?*

Lied: „Macht hoch die Tür“ 2. Strophe

Impuls:

*Die Türe, eine Einladung an mich.
Ich muss nichts tun, als stehen zu bleiben und sie zu
öffnen, einzutreten.*

*Ich darf ankommen, alles hinter mir lassen.
Arbeit, Termine, Verpflichtungen, Erwartungen, ...*

*Ich darf eintreten und einfach zu mir selbst kommen.
Mich selbst besuchen und suchen, ja sehen, wie ich da bin.*

*Von Karl Valentin stammt der sinnige Ausspruch:
„Heute besuch ich mich, hoffentlich bin ich daheim.“*

*Die Türe, jede Türe kann und darf mir Erinnerung sein
immer wieder einmal alles hinter mir zu lassen
und bei mir selbst anzuklopfen, meine Türe, mein Herz zu
öffnen.*

Stille

Gebet:

*Herr,
eine Tür sein.
Oft bin ich das für Andere.
Ich höre, was sie erwarten und brauchen.
Ich bin da für sie.
Andererseits rutscht sie mir manchmal
aus der Hand, meine Türe.
Ab und zu passiert es mir sogar,
dass ich Anderen die Türe vor der Nase zuknalle.
Mich verschließe.*

*Herr,
ich bitte dich, lasse mich zuerst die Tür zu mir selbst
finden.
Immer wieder.
Um bei mir anzukommen.
Dann kann ich offen sein für Andere,
ihnen meine Türe öffnen,
Heimat für sie werden.
Amen*

Lied:

„Macht hoch die Tür“

Strophe 3