



63 Verbindung ist Wachstum

Absicht	Eine Gruppe von Menschen spürt miteinander Momente der Verbindung, werden sich als Einzelpersonen der eigenen Grenzen, Bedürfnisse bezüglich Nähe bewusst und werden dem Thema Verbindung im Alltag wacher begegnen.
Quelle	A. Graeter
Stichworte	Verbindung, Verantwortung, Hingabe, Verbindlichkeit, Wachstum, Emotional, Seelisch, Geistig, Spirituell
Anzahl Personen	10
Ort	Bei der Brücke eines kleineren Bergbaches, beidseitig Naturplätze.
Zeit	ca. 4 Stunden
Beschreibung	<p>In zwei 5er Gruppen besammeln sich die Teilnehmer auf beiden Uferseiten auf den Naturplätzen. Diese sind mit Feuerstelle, Fahnenstange ausgerüstet und Utensilien fürs Ritual sind bereit.</p> <p>Ablauf</p> <p>Auf den Plätzen bereiten sich die Halbgruppen auf das Thema Verbindung vor:</p> <ul style="list-style-type: none">- Selbstwahrnehmung in Stillemomenten und Körperberührung- Vertrauensübungen, Verbindung aufnehmen- Ein Symbol, einfaches Zeichen, das die Gruppe (er)findet, wird mit Kohlestift auf Stirn gemalt, (Verbindung mit der Erde) <p>Nach einer Stunde fangen die Vorbereitungen für den Verbindungsmoment an,</p> <p>parallel auf beiden Flussseiten gleichzeitig, Gongsignal):</p> <ul style="list-style-type: none">- Fahne wird hochgezogen (weisses, langformatiges Leintuch, das vor dem <p>Ritual zu Hause von jedem beteiligten Teilnehmer mit ihm wichtigem Verbindungsmotiv bemalt wurde.) als Verbindung mit der Luft</p> <ul style="list-style-type: none">- Feuer wird entfacht- Trommelrunde <p>Nach einer Weile setzt sich eine RitalleiterIn in Bewegung und schreitet auf die Mitte der Brücke. Durch einen „Alpsegen-Trichter“ ruft sie die 4 Richtungen an. Flussaufwärts Kräfte der Vergangenheit, der Ver-</p>



Absicht	<p>Eine Gruppe von Menschen spürt miteinander Momente der Verbindung, werden sich als Einzelpersonen der eigenen Grenzen, Bedürfnisse bezüglich Nähe bewusst und werden dem Thema Verbindung im Alltag wacher begegnen.</p>
	<p>bindung mit dem Ursprung, Flussabwärts Kräfte der Zukunft, der Verbindung mit dem Fluss, die rechte Flussseite als Kraft der Gegenwart, als die Verbindung mit der Realität, die linke Flussseite als Kraft der Gegenwart, als die Verbindung mit der Spiritualität.</p> <p>Nun machen sich die beiden Gruppen mit ihren Trommeln auf den Weg zur Mitte der Brücke. Von beiden Seiten her wird ein dickes Seil abgerollt, das dann beim Zusammentreffen verknüpft wird. In der Mitte Begrüssung (das Wie ist noch offen), immer je eine Teilnehmerin von beiden Seiten verbindet sich zum Zweierteam. Dieses Paar bleibt für den Rest des Rituals zusammen.</p> <p>Die Paare steigen über eine Strickleiter ins Wasser hinunter (gegenseitige Hilfe), verbinden sich mit dem Element Wasser, indem sie sich waschen, zuerst sich und dann das Gegenüber (Gesicht, Hände). Gemeinsam geht es nun weiter, die Aufgabe besteht darin, zusammen einen Weg zurück zu legen, der für beide stimmt (zurück ans Ufer, durch den Wald....) und ein Zeichen ihrer Verbindung mitzubringen. Nach einer bestimmten Zeit trifft sich die ganze Gruppe auf dem linken Feuerplatz. Dort wird ein Schweigekreis die Ankommenden empfangen und aufnehmen, in der Mitte brennt ein Feuer. Nach einer bestimmten Zeit wird die Ritualleiterin eine Fackel anzünden. Dies tun dann der Reihe nach alle, als Verbindung mit dem Feuer. Dann zieht die Gruppe über die Brücke, eventuell mit Feuergesang. Auf der rechten Flussseite wartet ein Steinkreis. Jede Teilnehmerin steht zu einem Stein, nimmt in auf, verbindet sich mit Ihrer ureigenen Kraft und kann Erfahrungen zum Ritual mitteilen. Stein um Stein wird aufeinander getürmt als Zeichen der gelebten Verbindung, die weiter da sein wird.</p> <p>Zum Schluss wird ein gemeinsames Mahl den Abend beschliessen, alle Lebensmittel sind unbearbeitet da, Früchte, Nüsse, Kräuter, Gemüse.... als Zeichen für Naturverbundenheit, Verbindung mit Materie, die sich im Körper verwandelt. Als Verstärkung könnten Verbindungssätze durchs Ritual führen. Jedes Mal wenn eine neue Verbindung wichtig wird, könnte jede Teilnehmerin für sich den Satz sagen: „ich verbinde mich mit“ und dann noch einen persönlichen Anhang. Z. B. ich verbinde mich mit dem Wasser, das mich schon oft von Sorgen reingewaschen hat.</p>
Material	Instrumente, Fahne, Kohlestift, Seil, ev. Massageöl, Speis und Trank
Tipps	



Absicht	Eine Gruppe von Menschen spürt miteinander Momente der Verbindung, werden sich als Einzelpersonen der eigenen Grenzen, Bedürfnisse bezüglich Nähe bewusst und werden dem Thema Verbindung im Alltag wacher begegnen.
Verfasser	
Datum	