

Die verschiedenen Anleitungen und Texte 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 Spender:innen aus Schauernheim und Dannstadt herzlich danken, die mit Ihrer finanziellen Unterstützung zur Realisierung dieses Projekts beigetragen haben. Ebenso allen, die durch konkretes Zuarbeiten oder als künftige „Kümmerner“ beteiligt sind. Ein Dankeschön auch an Familie Maiherzyk für das zur Verfügung stellen ihres Privatgeländes. (Aus versicherungsrechtlichen Gründen gilt hier der Verweis „Privat – Betreten auf eigene Gefahr“. Das soll niemanden abschrecken. Sie sind herzlich willkommen)

Die Ortsgemeinde Dannstadt-Schauernheim hat die Idee aufgegriffen und plant mit den Kirchen vor Ort auch in der Gemarkung Dannstadt „Himmelwärts“ Bänke aufzustellen. Die Stadt Schifferstadt wird sich ebenfalls anschließen. So werden Sie schon bald Gelegenheit haben, Ihre spirituellen Spaziergänge auszudehnen.

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



Manuela Winkelmann
Ortsbürgermeisterin
Gemeinde
Dannstadt-Schauernheim



Beate Özer
Gemeindepädagogin
Prot. Kirchengemeinde
Schauernheim

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

Unsere Verabredung mit dem Leben findet im gegenwärtigen Augenblick statt. Und der Treffpunkt ist genau da, wo wir uns gerade befinden.

- Buddha -

Layout und Gestaltung: SCHULZ Grafik-Design, Fußgönheim



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

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

Eine Kooperation der
Prot. Kirchengemeinde und
der kommunalen Ortsgemeinde
Dannstadt-Schauernheim

Worum geht es bei „Himmelwärts“?

An acht Plätzen rund um Schauernheim finden Sie künftig Bänke, die Ihnen nicht nur Ausruhemöglichkeiten anbieten wollen, sondern auch Anleitungen zu einer ganz besonderen Auszeit mit sich. 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. Einfach mal 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 Text- oder als Hörfassung – sowie einer Einführung.

Sie brauchen dazu ein Smartphone und idealerweise einen Kopfhörer. Wer darüber nicht verfügt, kann sich einen CD-Abspieler mit CD entleihen. Eine Einweisung in das Nutzen von QR-Codes bieten Gerhard Friedemann und Manfred Kruwinnus im PC-Kurs bei aktiv-in-Schauernheim an.

Bank ★ Auszeit ★

Die Kraft der Bilder:

Hier geht es um das Imaginieren eines uralten Textes. Der Text beschreibt Bilder, in denen wir uns wiederfinden können in unserer augenblicklichen Stimmung, mit unseren Wünschen und Bedürfnissen. Es sind Bilder von saftig grünen Wiesen, von frischem, lebendigem Wasser, von dunklen Tälern. Es sind archaische Bilder von Geborgenheit und Vertrauen. Sie kennen den Text? Es ist der bekannteste und beliebteste Psalm, der Psalm 23: „Der Herr ist mein Hirte“. In welchem Bild finden Sie sich wieder?



Bank ★ Kraftquelle ★

Das immerwährende Gebet:

Wer bereits die Atemmeditation geübt hat, lernt jetzt, dem Atem ein wohlthuendes, heilendes Wort hinzuzufügen. Worte wirken nachweislich auf uns bis in unsere Zellen hinein. Was läge also näher, als uns selbst ein gutes Wort zuzusprechen? Es gibt das ca. 1500 Jahre alte Jesusgebet, das unzählige Menschen vor uns gebetet haben. Im Sprechen lässt es uns teilhaben an einer großen Kraft.

Bank ★ Zufluchtswinkel ★

Worte wirken in mir:

Die spielerischste Übung! Sie brauchen dazu einen bereits gelesenen Text aus einer Zeitschrift, eine herausgerissene Seite eines alten Buches und einen Stift. Probieren Sie sich als Poet:in, spielen Sie mit dem Text. Sie erinnern sich? Worte wirken in uns, bis in unsere Zellen hinein! „Die Bank“ sind tatsächlich zwei Bänke und zwar im rechten Winkel angeordnet. So kann man sich auch zu mehreren hinsetzen und miteinander erzählen. Und damit jemand mit Rollator nicht immer am Rande sitzen muss, ist in der mittigen Ecke genug Platz für einen Rollstuhl oder Rollator.

Bank ★ Dem Himmel so nah ★

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 *rûah* 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 sollten Sie einsteigen.

Bank ★ Unbekanntes Land ★

Dem Körper lauschen:

Hier werden Sie ganz gezielt und geführt durch ihren Körper spüren können. Es ist eine Konzentrationsübung, die Sie sensibilisiert für sich und ihre Konzentration umlenkt, von zirkulierenden Gedanken hin auf einen Punkt. Die innere Ruhe kommt von alleine...



Bank ★ Sonnenplatz ★

Im Augenblick sein:

Das Leben findet im Augenblick statt, im Hier und Jetzt. Und ausschließlich da. Nur bewegen wir uns meist mit unseren Gedanken woanders: wir grübeln über Vergangenes und sorgen uns, was wohl morgen sein wird. Das In-der-Gegenwart-sein fällt uns schwer. Üben Sie das doch mal auf dem „Sonnenplatz“. Nehmen Sie sich für's erste Üben unbedingt eine Rosine mit...

Bank ★ Gute Aussicht ★

Reise durch den Regenbogen – Nicht nur für Kinder:

In der Sauna z.B. nutzt man sie, die Wirkkraft der Farben. Beruhigendes Grün: Leben, Wachstum. Warmes, jugendlich frisches Orange. Das Rot: Warnung und Anregung zugleich, kraftvoll und dynamisch... Machen Sie eine Phantasiereise durch den Regenbogen und lassen Sie die Farben auf sich wirken.

Der Text ist kindgerecht und in Du-Form gesprochen, das passt aber auch sehr gut für Erwachsene.



Bank ★ Wendepunkt ★

Reisen und Entspannen ohne Koffer:

Nicht nur Corona kann ein Reisen in ferne Gegenden unmöglich machen. Auch körperliche Einschränkungen, knappe Finanzen, wenig Zeit sind mögliche Gründe, warum wir nicht in die geliebten Berge fahren können. Warum aber auf die Erholung verzichten? Es ist nachgewiesen, dass alleine die Vorstellung einer schönen Urlaubssituation (egal ob nun am Strand oder auf dem Berggipfel) vergleichbar entspannende Effekte erzielen. Bon Voyage!