

## **Das gelbe Büchlein „ERLEBNIS – ERKENNTNIS“**

### **Klangstuhl**

Auf diesem Thron bin ich ein König, eine Königin. Der Klang, den ich erzeugen kann, ist auf mein Herz abgestimmt.

Was ist mein Herzenswunsch? Welchen Wunsch, welche Botschaft möchte ich als König/Königin mit dem Herz-Klang in die Welt senden?

### **Spuren**

Ich laufe so oft in den Fussstapfen anderer. Das ist sicherer, einfacher, bequemer. Aber bin ich auch mir selber auf der Spur? Bleibe ich meinem Herzenswunsch treu? Welche Spuren habe ich selber schon in die Welt gesetzt?

Bin ich mit ihnen zufrieden? Was verraten sie über mich?

### **Xylophon**

Welche Töne braucht meine Melodie des Herzens? Wie ist mein Rhythmus? Welche Hilfen und Hilfsmittel brauche ich, damit mein Wunsch Wirklichkeit werden kann? Brauche ich Mitspieler/Innen?

### **Balancierstrecke**

- a) Bin ich in meinem inneren Gleichgewicht? Wie viel braucht es, um mich aus der Bahn zu werfen und von meinem Weg abzubringen?
- b) Was könnte die Verwirklichung meines Wunsches erschweren?

Welche Hindernisse sehe ich auf meinem Weg? Wie schätze ich sie ein? Und wie steht es mit meinem Mut und Willen? Lasse ich mich von einem ersten Misserfolg schon entmutigen? Sicher nicht! Irgendeinmal schaffe ich es und erreiche das Ziel.

### **Horentalbank**

Hier sitze ich im Schatten des Weidhölzlis. Auch mein Wunschprodukt oder meine Wunsch-Erfahrung hat zwei Seiten, also auch eine Schattenseite. Für wen könnte sie unangenehme Folgen haben? Wer könnte sie deshalb sabotieren wollen?

Ich nehme mir Zeit, in aller Ruhe auch die Schattenseiten meines Tuns zu bedenken!

### **Totholz**

Welche Last möchte ich von meinen Schultern nehmen und hier dem Lauf der Zeit übergeben? Was nicht mehr wesentlich ist, darf getrost dem Verwesungsprozess anvertraut werden. Dann kann daraus Nahrung für andere Lebewesen und am Ende fruchtbarer Humus werden. Wer sich erleichtert, findet neue Kraft und schafft es, sogar Berge zu erklimmen, um sich oben als König oder Königin vom Weidhölzli zu fühlen.

## **Ruine**

Alles auf dieser Erde hat seine von Gott bestimmte Zeit. Aufbauen hat seine Zeit, und Abreißen hat seine Zeit.

Was einst ein mehr oder weniger beeindruckendes Zeichen von Macht gewesen ist, lässt mich heute über die Vergänglichkeit der Macht nachdenken.

Am Ende zählt nicht, was ich alles **gemacht**, sondern wie viel ich geliebt habe.

## **Barfussweg**

Wie gehe ich durchs Leben? Hier nehme ich mir Zeit, Schritt für Schritt, achtsam, bewusst zu gehen. Wie fühlt sich mein auf der Erde Stehen und mein Gehen an? Was tut mir gut? Was bereitet mir Schmerzen? Will ich wissen, wo meine Schmerzgrenze ist oder weiche ich jedem Schmerz schon zum vorneherein aus?

Wie viele verschiedene Erlebnisse traue ich mir und meinen Füßen zu?

## **Liegebett mit Himmelblick**

Habe ich Zeit, nehme ich mir die Zeit, mich auf den Rücken zu legen, um in den Himmel zu blicken, einfach so? Was geht mir durch den Kopf, wenn ich eine geraume Zeit nichts denke, wenn ich nicht vorausdenke ans Morgen und nicht nachdenke übers Gestern? Kann ich einfach nur da sein von Kopf bis Fuss und aushalten oder geniessen, dass der Himmel nicht nur über mir, sondern auch in mir drin ist?

## **Mandala – die Welt**

Ich bin ein Teil der Welt. Wo ich auch bin, ich bin mittendrin. Ich verändere sie schon nur durch mein Dasein, meinen Atem, mein Sehen. Durch das, was ich über die Welt, die Menschen, die Natur, das Leben denke, mache ich sie zu meiner Welt.

Habe ich Lust, dieses Erdenrund mitzugestalten? Was will ich in diesem Kreis jetzt verändern? Nehme ich mir Zeit und Raum, eine Idee zu gestalten? Was werde ich hinterlassen am Ende des Lebens?

## **Sitzbank ‚Lueg is Land‘**

Blick in die Weite. Ich bin nicht allein auf der Welt, aber ich bin allein in meinem Körper. Ich teile ein Stück Welt, diese Bank, mit denen, die vor mir da gewesen sind, mit denen neben mir und auch mit denen, die später kommen.

Ich stehe von dieser Bank auf mit einem Dank an die Natur und ihren Schöpfer, mit einem Dank an die Menschen, die das Leben lieben und Sorge tragen und mit einem Dank an mich selber, dass ich aufstehe, immer wieder und Neues wage!