

# FriedensMENSCH

## Ein Welt voller Frieden...

Die folgende Phantasiereise dient zur Vorstellung von einer friedlichen Welt. Lasst euch von den Impulsen inspirieren und setzt euch für Frieden und ein gutes Miteinander in der Welt ein!

Zur Durchführung eignet sich Entspannungsmusik, die ihr nebenbei laufen lasst. Beim Vorlesen der Phantasiereise achtet auf eine ruhige Stimme und die mit (...) gekennzeichneten Pausen. Im Anschluss an die „Oase des Friedens“ kann für euch ein gemeinsamer Austausch über das Gehörte stehen. Den Abschluss bildet ein Friedensgebet, welches ihr gemeinsam spricht.

## Oase des Friedens

Du machst es dir bequem (...), du lässt deine Muskeln entspannen (...), du atmest tief ein und aus (...). Du lauschst auf die Musik. (...)

Hinter dir liegt ein ereignisreicher Tag. Manchmal ging es vielleicht drunter und drüber. Auch Probleme und Konflikte waren da – ausgesprochen oder unausgesprochen (...). Vielleicht hast du dich gestritten, jemandem weh getan. Vielleicht bist du enttäuscht worden oder hast selbst andere enttäuscht. Jetzt, wo du zur Ruhe kommst, sehnst du dich nach Frieden. Darum begibst du dich auf eine lange Reise. (...)

Du gehst über asphaltierte Straßen und auch durch Wälder, vorbei an großen Städten und kleinen Dörfern. Du überquerst die Grenze zwischen Ländern und begegnest fremden Kulturen. (...)

In der Ferne siehst du einen Berg, der sich über dem Horizont erhebt. Ganz oben auf dem Hügel erkennst du ein kleines Dorf, zu dem alle Straßen und alle Wege führen. Du bist neugierig und deine Schritte werden schneller. Du hast das Ziel vor Augen und vergisst immer mehr, was um dich herum geschieht. (...)

Das Ortsschild, an dem du vorbeikommst, ist in mehreren Sprachen geschrieben. Im Dorf selbst siehst du Menschen mit unterschiedlicher Hautfarbe und unterschiedlicher Kleidung. Sie sprechen Sprachen, die du nicht kennst. Jede und jeder begrüßt dich mit einem Lächeln in seiner und ihrer Sprache. Du hörst: SCHALOM (...) SALAM (...) FRIEDE (...) PEACE (...) PAIX (...) Du stellst dir die Menschen vor, wie sie dich als Fremde freundlich empfangen und aufnehmen. (...)

Sie laden dich ein in ihre Häuser. Die Menschen im Dorf haben Zeit – viel Zeit. Sie leben ohne Hetze und ohne Streit. Sie leben ohne Neid und ohne Eifersucht. Zwischen ihren Häusern gibt es keine Mauern. Nachbarn teilen den gleichen Garten. Die Gärten sind ein Teil der weiten Landschaft. Hier fühlst du dich wohl. Du ruhst dich aus in dieser Oase des Friedens und du schaust ins weite Land. (...)

Als fremder Gast wirst du wie ein Freund empfangen. Sie nehmen dich mit auf einen Rundgang durch ihr Dorf. Ihr geht zu einer Schule. Du siehst, wie die Kinder auf dem Schulhof miteinander spielen – keiner wird ausgeschlossen. Jedes Kind lernt die Sprache und Bräuche der anderen Kinder kennen. Stell dir eine Schule vor, in der alle einander achten und niemand das Wort „Ausländer“ kennt. (...)

Ihr kommt zu einem einfachen Haus, in dem niemand zu wohnen scheint. Und doch sind da viele Menschen versammelt. Du öffnest die Tür und betrittst den großen Raum. Es ist ein Ort des Schweigens.

# FriedensMENSCH

Hier beten und meditieren Menschen verschiedener Religionen nebeneinander. Du setzt dich auf den Boden und nimmst die friedliche Stille dieses Ortes in dich auf. (...)

Vor dem Haus verabschiedest du dich von den Bewohnern und Bewohnerinnen des Dorfes. Noch einmal heißt es SHALOM, SALAM, FRIEDE. Ganz beeindruckt von den Gesprächen und den Erlebnissen verlässt du das Dorf. Langsam gehst du den gleichen Weg zurück, auf dem Du gekommen bist. Durch verschiedene Länder, über Straßen und Felder. (...)

Am Ende deiner Reise bist du wieder hier, in diesem Raum angelangt. Halte deine Augen noch einen Augenblick geschlossen und nimm einige Bilder deiner Vorstellung in dein jetziges Leben hinein: Menschen gehen aufeinander zu, sie lernen einander zu verzeihen, die Starken richten die Schwachen auf, die Ängstlichen werden ermutigt, alle haben Geduld miteinander. Gottes neue Welt ist in deiner Phantasie aufgeleuchtet. Eine friedliche Welt. Sie soll jetzt lange in dir nachwirken.

Quelle: <http://www.kjg-wuerzburg.de/medien/a6002aba-8f23-451b-a6ad-dddd6eea0523/friedensgruppenstunde---phantasie-reise-oase-des-friedens.pdf>

## **Friedensgebet**

Guter Gott,

unsere Erde ist nur ein kleiner Planet im großen Universum. Es liegt an uns, diese Erde zu einem Planeten zu machen, auf dem Frieden herrscht und Menschen nicht unter Gewalt, Krieg und Unterdrückung leiden müssen. Hilf uns diese Welt zu einer besseren Welt zu machen, in der Menschen nicht getrennt nach Rasse, Religion, und Hautfarbe leben, sondern alles tun um Miteinander und füreinander da zu sein. Gib uns die nötige Kraft für eigenen Frieden und für Frieden in der Welt zu sorgen, denn viele Menschen vergessen oft, dass sie nur dieses eine Leben haben und es das kostbarste Glück auf der Welt ist.