

Erleben und Gestalten mit dem Lebensrad

Entwickelt und langjährig erprobt in Gruppen von Elisabeth Fuchs



Was ist das Lebensrad?

Durch Visualisierung und Handlung in Ritualen finden viele Menschen leichter Zugang zu religiösen Symbolen und Themen. Rituale bestechen durch Einfachheit, sie sind ausdrucksstark und stiften Gemeinschaft.

Elisabeth Fuchs hat mit dem Lebensrad und vielfältigen Übungen eine besondere Ritualsprache entwickelt, die in allen Gruppen, besonders auch in inklusiven Gruppen, eingebracht und angewandt werden kann.

Hier bekommen Sie einen Einblick.

Wahrnehmungs-Übung

Alle im Kreis bekommen ein gelbes Blüten-Blatt aus Pappe.

Eine Spitze zeigt auf uns selbst.

Ich sage **Ich** und zeige auf meine Brust-Mitte.

Die andere Spitze vom Blüten-Blatt zeigt zum Lebens-Rad.

Das ist die Mitte vom Kreis.

Das Blüten-Blatt hat zwei Spitzen.

Das kann ich erleben:

Ich bin ich.

Jeder Mensch hat eine Mitte.

Ich habe eine Mitte: mein Herz, meine Brust, mein Sonnen-Geflecht.

Meine Mitte ist verbunden mit der Mitte im Kreis.



Gemeinschafts-Ritual

Das Lebensrad liegt in der Mitte der Gruppe.

Jede Person zieht einen gelben Papp-Streifen.

Die Papp-Streifen sind die Strahlen.

Darauf steht der Name einer Person aus der Gruppe.

Jemand liest den Namen auf seinem Strahl.

Zum Beispiel: Paul.

Paul bekommt den gelben Strahl.

Er legt den Strahl zum Lebens--Rad. Der

Strahl zeigt von der Mitte zu Paul. Nach

und nach liegen dort mehr Strahlen.

Das kann ich erleben:

Ich habe einen Namen.

Ich gehöre dazu.

Wir gehören zusammen.



Licht-Ritual

Alle legen nacheinander Strahlen um die Mitte.

Es entsteht das Bild einer Sonne.

Die Kerze brennt auf dem Mittel-Punkt vom Lebens-Rad.

Ihr Licht macht hell und warm

Das Licht ist Zeichen für Jesus Christus.

Das kann ich erleben:

Mein Strahl führt mich wie ein Weg zur Mitte.

In der Mitte sind die Strahlen näher zusammen.

Die Mitte leuchtet ganz hell.

Wir leuchten gemeinsam wie die Sonne.



Stille-Übung

Konzentration, Meditation, Mitte finden

Das Lebens-Rad als Kreisel in der Mitte drehen

Wir richten uns auf die Mitte aus:

- ✓ Meine Füße stehen mit den Fuß-Sohlen auf dem Boden
- ✓ Mein Oberkörper ist aufgerichtet wie ein Turm
- ✓ Ich beobachte meine Atmung
- ✓ Ich bin ganz bei mir
- ✓ Ich schaue auf die Mitte vom Kreis

Gleich wird das Rad gedreht.

Solange sich das Rad dreht, schenken wir uns Stille.

Wir erfahren die Stille in der Gemeinschaft.

Wir beobachten das Rad.

Eigene Gedanken dürfen kommen und gehen.

Was uns stört ist nicht wichtig.

Wir nehmen die Geräusche um uns wahr.

Das kann ich erleben:

Das Kreuz verwandelt sich aus der Mitte in Licht-Zeichen:

Das Rad dreht sich wie ein Kreisel.

Ich sehe eine Sonne. Ich sehe einen Stern.

Fantasie-Übung

Das Lebens-Rad in beiden Händen halten



Du hältst das Rad.

Was kommt dir in den Sinn?

- ✓ Mir fällt auf...
- ✓ Ich sehe...
- ✓ Es fühlt sich an...
- ✓ Das Ding erinnert mich an...

Wagenrad, Lenkrad, Mühlenrad, Kreis, Kreuz, Mittelpunkt, Holz, Baum, Dach, Schirm, Propeller, Uhr, Adventskranz, Jahresrad, Jahresuhr, Kreisel, X, Verkehrszeichen, Halteverbot, Heiligenschein, Pizza 4 Jahreszeiten...

Alle nennen nacheinander ihre Ideen.

Das kann ich erleben:
