

**AVOS Salzburg – Vertiefungstag für Multiplikatoren
„Gesundheit für alle“ 17.6.2016 14.00 Uhr – 16.00 Uhr
Leitung Mag. Johannes Hessler**

„Was die Seele nährt – Speisekarte für meine Seele“




Einleitung (15 min.)

Evangelium von heute

„Denn wo dein Schatz ist, da ist auch dein Herz.“

Zugänge zum Thema

Ich kann die Frage „Was die Seele nährt“ vom Anfang und vom Ende stellen





-  Was wünschst du einem Neugeborenen für seinen Weg auf dieser Erde?
-  Wie möchtest du gelebt haben, wenn du am Ende des Lebens stehst?
-  Ein anderer Zugang wäre, nach dem fragen, was ich als Kind gerne gemacht habe?

Bronnie Ware, eine australische Hospizkrankenschwester. Ihr Buch „5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen“:

- 1. Es wird bereut, sich zu wenig um die Freunde gekümmert zu haben.
- 2. Die Reue, zu viel gearbeitet zu haben.
- 3. Es wird bereut, nicht die Person gewesen zu sein, die man eigentlich ist.
- 4. Die Reue, seine Gefühle nicht authentisch ausgedrückt zu haben.
- 5. Die Reue, sich nicht genug um sein Glück gekümmert zu haben.

4 Zugangsfragen zum Thema

4 Fragen:

-  Was nährt meine Seele?
-  Was sind meine Quellen
-  Wie erschließe sie?
-  Was sind die Hindernisse?

Speisekarte für meine Seele

Was nährt meine Seele?

Zugang 1 (30 min.):

Übung 1:

Schließen sie die Augen..... versuchen sie eine bequeme Sitzhaltung einzunehmen.....Spüren sie den Fluss und die Bewegung des Atems in ihrer Nase und in ihrem Körper....Lassen sie aus der Erinnerung ein Bild oder eine Situation auftauchen wo sie das Gefühl hatten, da wird meine Seele genährt..... Schauen sie sich die Situation an..... Wo bin ich da gerade?..... Wie schaut das Umfeld aus?....Bin ich alleine?.....Ist ein andere Person dabei?Sind mehrere Personen dabei?.....Was tue ich/was tun wir in dieser Situation?.....Was habe ich für eine Kleidung an?.....Wie riecht es dort?Was höre ich?.....Welche Stimmung kann ich spüren?....welches Gefühl weckt es in mir?.....Bleibt ein wenig noch in dieser Situation und verkostet sie!.....Verabschiedet euch wieder....öffnet die Augen

Nehmen sie sich dieses Bild, diese Erinnerung als einen Anker mit, auf den ihre Seele jederzeit zurückgreifen kann.

Teilt es jetzt mit dem Nachbarn/Nachbarin.

Zugang 2 (1 Std.):

Modell von Alfred Längle (Existenzanalyse). Längle benennt 4 Grundbedürfnisse der Seele, die befriedigt werden wollen, damit sie genährt wird und gesund bleibt.



Zuerst Einzelreflexion

- Wie lebe ich und erlebe ich die 4 Felder in meinem Leben?
- Wie schaut die Gewichtung aus?
- Was fällt mir leicht zu verwirklichen? Was fällt schwerer?
- Wo sind meine Baustellen?

Austausch in der 4-er Gruppe

Abschluss

Speisekarte für die Seele (10 min.)

Aufschreiben, aufzeichnen was mir heute als Nahrungsmittel wichtig geworden ist.