

## Meine Wurzeln - eine Gruppenstunde

### Material:

Wurzel, Erde, Zapfen, Steine, braunes Tuch, Gießkannen in entsprechender Anzahl wie Teilnehmer/innen (auf Karton vorbereitet) große Papiere in entsprechender Anzahl wie Teilnehmer/innen, eigener Stammbaum als Orientierungshilfe, Stifte, CD-Player mit meditativer Musik, verschiedene Materialien zum Legen (Steine, Perlen, Holzscheiben, dicke Wollfäden,...), Gebet Streublüten, Kerze.

### Stille-Übung:

#### Wurzelmeditation

Stelle dich mit beiden Füßen auf den Boden und versuche einen festen Stand zu bekommen. Schließe deine Augen und spüre nach, wo und wie deine Füße Kontakt zum Boden haben.

Und ganz langsam spürst du, wie von deinen Fußsohlen Wurzeln in den Boden wachsen.

Zuerst tun sie sich schwer in den Boden hinein zu dringen. Steine liegen im Weg, müssen umgangen werden.

Und mit der Zeit breiten sich die Wurzeln aus und geben dir Halt und Stand, Grund, Wachstum und Sicherheit.

Du darfst auch noch ausprobieren, wie es ist, wenn der Wind dich hin und her bewegt, deine Wurzeln halten dich dabei fest im Boden.

So, jetzt öffne deine Augen, nimm dich wahr, hebe deine Beine auf und spüre so, dass du nicht mehr verwurzelt bist.

### Gedanke zu meinen eigenen Wurzeln

Vor uns in der Mitte liegt eine große Wurzel auf einem braunen Tuch. Rundherum liegen Erde, Zapfen und Steine. Schau sie dir einmal näher an.

Große, mittlere und kleine Wurzeltriebe versorgten vor einiger Zeit noch einen Baum mit Nahrung. Die Wurzel ist der wichtigste Bestandteil eines Baumes, sie gibt ihm seinen Grund, seine Standfestigkeit und seinen Halt. Jeder Baum hat Wurzeln, die verankert und verzweigt sind, die sich festmachen in der Erde.

Die Wurzeln wachsen dorthin, wo es etwas zu holen gibt, wo sich Nährstoffe befinden, von denen sie und der Baum leben können.

Sie tragen und halten den Baum. Ohne Wurzeln kann keine Pflanze existieren.

**Fragen an die Teilnehmer/-innen:** Ich lade dich jetzt ein, einmal zu überlegen:

Habe ich als Mensch auch Wurzeln? Wie schauen denn diese Wurzeln aus?

Was gibt mir Halt? Wo und wie bin ich verankert und verwurzelt?

Wenn ich nach meinen Wurzeln Ausschau halte, dann darf ich auch fragen:

Wo komme ich her?

Ich denke an meine Eltern, meine Großeltern, mein Dorf, meine Stadt.

Was hält mich am Leben?

### Stammbaum zeichnen – meine Wurzeln ergründen!

Wie sehen deine Wurzeln aus? Dazu bekommst du von mir ein großes Blatt Papier und du überlegst dir, wie deine Familie aufgebaut ist. GI legt einen

Stammbauch als Orientierungshilfe in die Mitte (dazu meditative Musik einschalten).

Wer mag, darf seinen Stammbaum vorstellen und in die Mitte legen.

### **Geschichte**

Es war einmal ein Mädchen, deren Eltern bei einem Verkehrsunfall ums Leben gekommen waren. Das Mädchen sollte zu Pflegeeltern kommen, aber dorthin wollte sie nicht, deshalb lief sie davon. Auf ihren Weg ins Ungewisse traf sie einen Obdachlosen.

Der Obdachlose erzählte ihr aus seinem Leben, dass er schon ganz lange auf der Straße lebt und er kein Geld und keine Familie hat. Er fragte das Mädchen, was sie so spät noch auf der Straße macht. Da meinte sie: „Ich muss in eine Pflegefamilie, weil meine Eltern gestorben sind und ich will nicht in eine fremde Familie. Deshalb bin ich davon gelaufen!“ Das Mädchen fragt: „Wieso gehst du nicht zu deinen Eltern zurück oder suchst dir eine neue Familie, die dich aufnimmt?“. Da meint der Obdachlose: „Ich bin schon so alt, ich kann nicht mehr sesshaft werden. Aber du bist noch jung, geh zu der Pflegefamilie. Sie sind bestimmt nette Leute. Wenn man sich anstrengt, können aus fremden Leuten auch Freunde werden!“. Nachdem er das gesagt hatte, verschwand er.

Das Mädchen überlegte: „Was brauche ich zum Glücklich-Sein? Was brauche ich zum Leben?“

### **Frage an die Teilnehmer/-innen**

So wie der Baum Nährstoffe zum Wachsen braucht, so brauchen auch wir „Nährstoffe“, wie das Mädchen in der Geschichte. Als Zeichen des Wachsens bekommt ihr eine kleine Gießkanne aus Papier. Schreibe in die Gießkanne, was du zu einem glücklichen Leben brauchst? Was du zum Wachsen brauchst? *Während die Kinder schreiben, kann der/die Gruppenleiter/in Streublüten in die Mitte um die Wurzeln legen.* Wenn die Teilnehmer/innen fertig sind, lesen sie ihre Ergebnisse laut vor und legen die Kärtchen in die Mitte zu den Blüten. Legeübung mit verschiedenen Materialien (z. B. Steine, Perlen, Wollfäden). Lege um die Wurzel in der Mitte mit den Materialien deinen Wunschbaum. Vergiss nicht, dass dein Baum auch Wurzeln (z. B. dicke Wollfäden) braucht, damit er Halt hat.

**Legen des Lebensbaums** (dazu meditative Musik einschalten).

Wer fertig ist, darf umher gehen und sich die Wunschbäume der anderen anschauen.

Gott hilft uns immer und er stärkt uns. Er ist immer bei uns. Er gibt uns Halt und Kraft.

**Gemeinsames Gebet sprechen** (dazu Kerze anzünden):

Guter Gott!

Wir sind wie ein großer Wurzelstock, wir sind verzweigt in Dir! Aneinander festgehalten spüren wir Deine Kraft und Wärme in uns. Miteinander in Dir verwurzelt, haben wir einen guten Stand wie ein Baum. Wir strecken uns aus nach Dir, damit unsere Lebenskraft wachsen kann.

Hilf uns und sei stets bei uns, damit unser Leben gut wird. Amen.

Silvia Spielbauer

(aus: *Der Ministrant*, Ausgabe 1/2011, Passau)