Durch.Gänge

24 Impulse im *Durch.Gang* des Advents von
Martina Resch & Christian F. Freisleben

Alle Texte & Bilder cc_by_Resch & Freisleben

Leben heißt unterschiedlichste Räume zu bewohnen, zu bespielen, neu und wieder zu entdecken.

Das Wohnzimmer.

Der Verkaufsraum der Bäckerei.

Die Parkbank mit Ausblick.

Am Ufer des Flusses.

In der Kirche.

An meinem Schreibtisch.

Im Zug.

Im Gasthaus, am gewohnten Platz.

Ein Raum entsteht, wenn ich anderen Menschen begegne. Ihnen nahe komme, oder ihnen fern stehe, ich sie anlächle oder den Blick abwende. Räume entstehen zwischen Dir und mir.

Lässt Du Dich ein auf das Experiment, deine Räume und Durch.Gänge zu gestalten? Dann ist diese Zeit genau die richtige für dich.

Durch.Gänge lädt zunächst dazu ein, die unterschiedlichsten Räume und Zeiten im eigenen Leben als solche wahrzunehmen, mit und in diesen Durch.Gängen zu experimentieren.

Zentrale Frage sind dabei:

Wie kommen wir in diese Räume hinein?

Mit welchen Erwartungen, Vorahnungen, Bildern im Kopf?

Wie wirken sich diese Raumbilder im Kopf und im Herz auf Räume aus, die wir betreten und dort (re)agieren?

Was liegt vor oder zwischen diesen Räumen?

Und was geschieht, wenn wir in diesen Durch.Gängen einen Moment verharren, durchatmen, die Gedanken ausrichten?

Wie können wir den Durch.Gang der Adventszeit gestalten?

Lege Dir ein Logbuch an, für alles, was sich durch unsere Impulse ergibt: Auf Papier, auf Alltagsmateruialien, analog und/oder digital - so wie es zu Dir passt.

Male Dir die Welt, wie sie Dir gefällt!

1

Einladung zum Landkartenmalen

Mach an diesem Tag eine Liste aller Räume, in denen Du heute bist.

Wirklich aller Räume.

Sieh Dir am Abend diese Liste an.

Verbinde Räume miteinander.

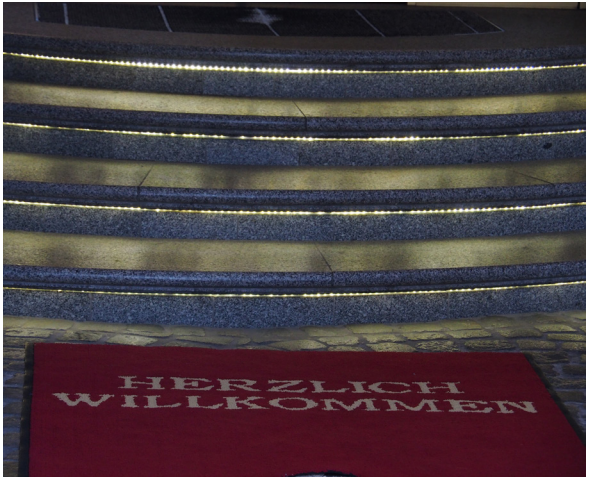
Markiere die Wege.

Gestalte eine Landkarte deiner Alltagsräume und –wege.

Gib deinen Räumen eine Farbe.

Welcher Farbenraum ist dein liebster?

An welchem Ort hängt heute dein Herz?



Einladung dem (Un)Erfüllten nachzuspüren

2

Du bist in einem Raum. Nimm Dir Zeit zum Erinnern: Wie bist Du in diesen hineingekommen? Welche Begegnungen, Ereignisse, Zufälle… haben dazu geführt?

Und wie haben Deine Vorstellungen diesen Raum geprägt? Was ist in Erfüllung gegangen? Was ist in Bewegung, in Veränderung?

Mach eine Skizze der verschiedenen Stationen und Durch.Gänge hin zu diesem Raum und welche Erwartungsbilder sich in Bezug auf diesen einen Raum dabei ergeben haben. Markiere das Erfüllte, das in Bewegung seiende, das Unerfüllte.

Wünschebox

3

Einladung alle guten Wünsche zu sammeln

Bastle für Dich eine kleine Papierbox.

Willst Du Dich von Kolleg*innen beschenken lassen? Oder von Familienmitgliedern?

Platziere die Box an einem besonders schönen Ort. Alle, die mitmachen, gestalten sich auch eine Box.

Hinterlasst einander während der Adventszeit kleine Botschaften: Wünsche, gute Gedanken, was Du an dem*der anderen magst, ...

Öffnet eure Boxen am Ende der Adventszeit gemeinsam und seht was passiert...

4

Einladung sich Menschen und Orte mal ganz genau anzusehen.

Nimm Dir Zeit für die Begegnung mit einem anderen Menschen. Vereinbart ein Treffen in einen Raum, den ihr beide schätzt. Nehmt euch Zeit zum gemeinsamen Beobachten.

Tauscht Euch aus: Was oder wer begegnet euch während dieser Zeit? Wer sind die Menschen, die diesen Raum betreten? Wie betreten sie den Raum? Welche Körperhaltungen, Gesichtsausdrücke könnt ihr erkennen? Wie sind sie gekleidet? Kommen die Menschen in Gruppen? Oder sind sie alleine? Welche Plätze wählen sie aus? Was suchen die Menschen in diesem Raum?

Kleine Geschichten zu erfinden ist erlaubt.

5

Ermutigung sich morgens ein Buch zu schnappen um es durchzublättern.

Schlag ein Buch auf. Schließe es wieder. Beim nächsten Aufmachen: Nimm diese Sekunden als Durch.Gang wahr.

Schlag das Buch auf einer zufälligen Seite auf. Bei welchem Wort bleibst Du hängen? Warum ist es jetzt so wichtig für Dich? Wiederhole das Wort drei Mal.

Das Wort wird zur Überschrift für das neue Öffnen des Buches oder das neue Eröffnen von Räumen. Es beeinflusst den Durch.Gang zu diesem Buch wie deiner Räume an diesem Tag. Notiere Dir das Wort und stecke es in die Hosentasche. Nimm es als Überschrift für das Durchschreiten deiner Durch.Gänge an diesem Tag. Verändert sich etwas? Dein Blick, deine Haltung, dein Tempo?

Verbergen und Entbergen

6

Ermutigung etwas vor Weihnachten liebevoll zu verpacken und sich am Auspacken erfreuen

Schenke einer Person etwas, von der Du weißt, dass sie Dir heute begegnen wird. Wähle etwas, das Dir selbst wertvoll ist und verpacke es (nimm dazu Alltagsmaterialien).

Den Moment, in dem die andere Person beginnt, die Verpackung zu öffnen, nimm als Durch.Gang wahr. Lass alle Erwartungen auf Reaktionen des*der anderen los, alle Vorstellungen von richtig oder falsch.

Nimm den Durch.Gang des Aufmachens wahr. Du darfst gerne vom Geschenk und seiner Geschichte erzählen. Erwarte keine Antwort.

Einladung zur ungewöhnlichen Haltung

Sonnengrub anderswo

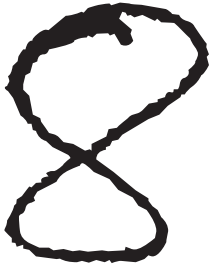
Wähle einen Raum aus, in dem Du oft bist. Betrete ihn und suche Dir deinen Platz. Wähle heute eine andere Perspektive, eine andere Haltung und sieh, was es mit Dir macht.

Sitzend, stehend, liegend, auf einem Bein, alles darfst Du Dir erlauben auszuprobieren. Was

kannst Du entdecken? Etwa, das Gefühl an einer steinernen Wand zu lehnen? Oder nur in Socken den Fußboden unter Dir zu spüren? Im Schneidersitz am Büro- oder Küchenstuhl?

Was fühlst Du dabei, die Perspektive bewusst zu verändern?

Hopst Du schon oder stehst Du noch?



Ermunterung das Tempo zu verändern

Zwischen Durch.Gang und Raum ist die Schwelle. Ein magischer Moment des Ankommens.

Die Schwelle kann hoch oder niedrig sein, einen letzten Kraftakt brauchen, wie von selbst verschwinden. Wähle eine Schwelle in Deinen Alltagswelten. Erprobe mehrfach das Überschreiten in unterschiedlichster Geschwindigkeit.

Kannst Du Dich an den „Hopsasa-Schritt“ erinnern? Ja?! Dann wird es Zeit diesen auszuprobieren. Hopse durch den Türrahmen. Lächelst Du etwa? Und dann nimm jemand mit und lade sie oder ihn ein, die Schwelle gemeinsam mit Dir zu überschreiten.

Einladung Dingen mit großer Aufmerksamkeit zu begegnen

In den Durch.Gängen kann Dir Unterschiedlichstes begegnen. Schönes, Hässliches, Verstörendes, Heiteres, Spielerisches. Welche Geschichten erzählen diese Gegenstände?

Achte genau auf deine Durch.Gänge, die Dich zu deinem Büro geleiten. Was kannst Du entdecken? Vielleicht ein Blatt am Zebrastreifen? Eine Schneeflocke auf der Nase? Ein Flyer im Vorraum? Ein Blick in ein Schaufenster? Wähle drei Gegenstände deiner Durch.Gänge.

Gib ihnen besondere Plätze auf deinem Bürotisch oder Zuhause.

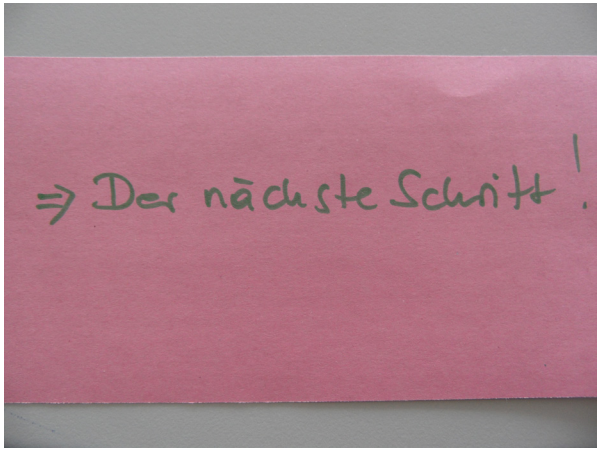
10

Einladung sich selbst Komplimente zu machen

Das Aufwachen markiert einen Durch. Gang. Die Nacht ist zu Ende, ein neuer Tag beginnt.

Du liegst im Bett, deine Augen sind bereits geöffnet. Bleib einen Moment liegen. Genieße ihn. Nimm Dir Zeit wahrzunehmen, dass Du da bist, dass Du atmest. Dass Du ein einmaliger Mensch bist, unersetzlich, mit vielen Möglichkeiten.

Was magst Du ganz besonders an Dir? Was kannst Du richtig gut? Worin bist Du unschlagbar? Steh auf und schnapp Dir ein Post-it. Schreibe Dir drei Wörter dazu auf. Klebe es in deine Brieftasche oder in deinen Kalender. Lass Dich heute von den Worten begleiten.



Ermunterung den Tag zurückzulegen

11

Schlafe sanft ein...

Heute geht es um das Einschlafen. Auch ein Durch.Gang, der einen Tag beenden lässt und ein neuer erwartet wird.

Wie gestaltest Du diesen Durch.Gang? Hast Du ein Ritual, das Dir das Einschlafen erleichtert? Hast Du einen besonders wichtigen Gegenstand auf deinem Nachtkästchen stehen? Ein Schutzengel? Ein Bild? Ein Traumfänger? Ein Gute-Nacht Raumspray?

Leg Dich gemütlich in dein Bett und lass den Tag vorüberziehen. Was war so richtig gut? Gibt es etwas wofür Du dankbar bist? Welche Farbe würdest Du für diesen Tag wählen? Gib dem Tag ein Symbol, oder ein Wort und leg den Tag zurück.

12

Einladung sich den eigenen Verwundungen zu stellen

Scheitern gibt es in vielen Varianten, als große und kleine Versäumnisse, als mächtige und klitzekleine Fehler...

Blicke in zärtlicher Ehrlichkeit auf etwas, wo DU fehlgegangen bist. Nimm das entstehende Bild, betrachte es von allen Seiten, drehe und wende es. Steht Dir jemand gegenüber? Tausch die Rollen. Wie sieht die Welt durch die Augen des*der Anderen aus? Worin besteht die Kränkung, die Enttäuschung? Wie gelingt es eine neue Verbindung herzustellen? Die Mauern niederzureißen? Raum für neue Begegnung entstehen zu lassen? Was hilft Dir Verletzungen loszulassen, hinter Dich zu bringen? Was hilft Dir, neue Schritte zu tun?

Einladung kurz vor einer Eingangstür stehen zu bleiben.

13

Platziere eine Schale vor einem deiner Alltagsräume. Fülle diese mit Murmeln. Platziere eine Karte: Überlege Dir eine Frage für deine Gäste, Kolleg*innen, Verwandte, Mitbewohner*innen: „Was ist Dir heute kostbar?“ – ein Erinnerungsgegenstand für den Tag, eine kleine Kostbarkeit für Dich. Greif zu!

Nachahmer*innen sind erwünscht. Vielleicht inspiriert die Inszenierung des Durch.Ganges eigene Eingangs- oder Ausgangsbereiche zu finden, wo ganz anders befüllte Schalen stehen könnte.

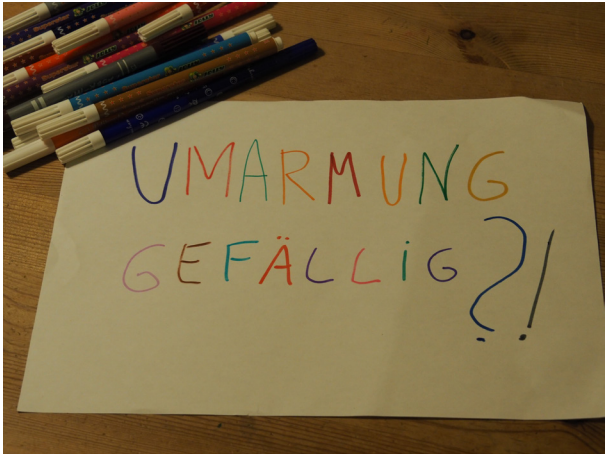
Händchen halten

14

Einladung sich dem Vernachlässigten zu widmen

Wenn ich Dir die Hand gebe, kann das ein Moment des Durch.Gang sein. Wir begrüßen einander. Wir nehmen miteinander Verbindung auf? Spüren voneinander etwas.

Hände sind oft vernachlässigte Körperteile. Nimm Dir Zeit für sie. Wähle Öl oder eine Handcreme, die für Dich wohlriechend, angenehm sind. Wende Dich Deinen Händen am Anfang des Tages zu. Und lege ein Stück der so entstehenden zärtlichen Energie in den nächsten Händedruck. Erwarte dabei nichts. Lass Dich überraschen…



Einladung zu einem Experiment

15

Umarmung gefällig!

Kein Mistelzweig an der Schwelle?

Macht nichts.

Umso besser sogar, denn der Durch. Gang ist noch frei.

Hänge ein Schild auf, auf dem in große Buchstaben steht:

„Zeit für eine Umarmung?!“

Sei gespannt, was passiert.

15 Minuten

Erinnerst Du Dich an deinen Vorsatz im letzten Jahr? Ging es Dir nicht so, dass Du mehr Zeit haben wolltest. Bist Du in diesem Jahr bereits so weit, dass Dich die Vorstellung an Weihnachten und Vorbereitungen rund um dieses Fest stressen?

Wie wäre es mit 15 Minuten deines Tages. Such Dir deinen Lieblingsort im Raum, stell Dir eine Kerze auf, wenn Du magst, dann leg Dich flach auf den Boden und ... tu gar nichts.

Ermutigung Dir 15 Minuten des Tages zu gönnen

16

Was würdest Du wahnsinnig gerne geschenkt bekommen? Nichts Materielles. Welches Gefühl des Beisammenseins wünscht Du Dir?

Schreib eine Weihnachtskarte an Dich. Die legst Du unter den Baum. Schreib drauf wie es Dir im Moment geht und was Du Dir wünschst und was Du Dir erhoffst von diesem Fest.

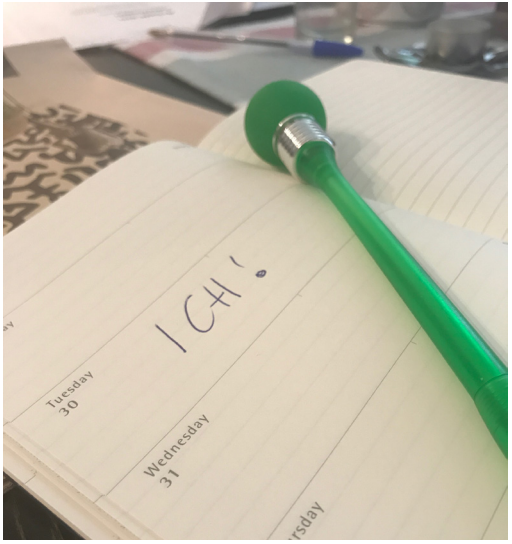
Beginne mit. „Liebes Ich! Ich mag Dich...“

Lies diese Karte jemanden anderen vor und frag nach dem wahnsinnig-gerne des*der anderen...

Einladung sich selbst eine Weihnachtskarte zu schreiben

18

Einladung zu 24 Stunden freier Zeiteinteilung



Auch wenn Du Dir selbst nichts kaufen sollst, was schenken darfst Du Dir schon.

Schreibe in eine Karte, wonach Du Dich im Moment ganz stark sehnst? Ist es vielleicht ein Tag nur für Dich? Wo würdest Du gerne hinwollen? Wie möchtest Du 24 Stunden, die nur Dir gehören verbringen? Folge deiner Sehnsucht, deinen Orten, deinen Träumereien. Male Dir dein Tages-Geschenk an Dich aus.

Unterschreibe es. ja, das ist jetzt verbindlich. Wie sehr Du Dich schon freuen darfst auf die Bescherung.

19

Einladung Räume bewusst zu begehen

Durchgänge verbinden den einen Ort mit dem anderen. Von der Straße in den Raum. Aus dem Raum, auf die Straße.

Durchgänge sind Eingänge und Ausgänge zugleich. Meist ist der Weg durch den Raum vorgegeben, meist muss man eine längere Strecke durch ein ganzes Geschäft zurücklegen, bevor der Ausgang erscheint.

Welche Räume betrittst Du, die Dir Freiheit lassen hinein und hinauszugehen wie Du es für richtig hältst?

Notiere Dir genau diese Orte in dein Notizbuch. Welche Räume und Druch. Gänge lassen Dir Freiheit?

Ermutigung mit allen Sinne deiner Wege zu gehen

20

Weihnachten rückt näher. Der Advent, das Warten, hat bald ein Ende. Wartest Du noch? Worauf? Auf ein Wunder? Ein ganz ein klitzekleines, am Wegrand sich befindendes Funkeln und Glitzern, das die Augen strahlend, die Ohren hörend und die Menschen und ihre Körper aufrichtig aufrichtend macht? Geh heute deiner Wege noch ein wenig achtsamer. Was kannst Du sehen? Wen kannst Du sehen? Wen hörst Du? Was hörst Du?

Schreibe Dir am Ende des Tages in dein Notizbuch: Wenn ich genau hinhöre, dann klingt die Stadt nach ... Wenn ich bewusst rieche, dann erinnert mich der Weihnachtsmarkt an ... Wenn ich Menschen ein Lächeln schenke, dann ...

Den Möglichkeitsmuskel trainieren

21

Ermutigung das Unmöglich scheinende Gestalt werden zu lassen.

Das Wunder bezeichnet die Möglichkeit von Unmöglichkeiten.

Stecken Wunder im Detail? Warten sie auf Dich dazwischen, daneben, beiläufig?

Das Unmögliche möglich werden lassen!

Dem Unmöglichen Raum geben? Potential zusprechen? Das Unmögliche als das Visionäre? Der Wirklichkeit den Vorzug vor der Möglichkeit einräumen?

Wo steckt dein „Un-Möglichkeitsmuskel“? Wann hast Du den zuletzt trainiert? Hilf einem Wunder auf die Sprünge!

Ermutigung den guten Wünschen nachzuspüren

22

Wenn ich zurück an meine Kindheit denke, dann denke ich an das Verabschieden am Morgen und an das zu Bett gehen abends. Meine Mama hat mir immer mit Weihwasser ein Kreuz auf die Stirn gezeichnet. Mir war nie bewusst, wie bedeutsam dies für mich Jahrzehnte später werden sollte.

Jemanden Segnen meint immer jemanden oder etwas mit guten Gedanken und Wünschen auf den Weg zu schicken.

Wie verlässt Du das Haus? Wie verabschiedest Du deine Lieben? Hast Du eine Geste? Ein Wort? Überlege Dir eine Geste oder ein Wort, das Du ganz bewusst ausführst, wenn Du jemanden verabschiedest in die Durch.Gänge des Tages.

23

Morgen: Das Fest einer großen Erinnerung und Vergegenwärtigung, dass Veränderungen wirklich möglich ist.

Unerwartet, unverhofft, in Form und Gestalt, die überrascht, an Orten, an die wir nie gedacht hätten. Im ganz Kleinen steckt der Möglichkeitssinn, Welten aus den Angeln zu heben.

Auch Du bist Licht! Hab den Mut zu leuchten. Trau Dich zu deinem Licht zu stehen!

Was ist dein Traum? Deine Vision von einer guten Zukunft für alle? Weißt Du um deine Talente? Um deine Schönheit? Um deine Größe?

Fürchte Dich nicht! Handle Heute!

Ermunterung das Leuchten zuzulassen

Ermutigung zum Genießen

Du hast viel ausgetestet. Mit Durch. Gängen experimentiert. Und mit verschiedenen Geschwindigkeiten, liebevollen Blicken auf Dich selbst und andere, Gestaltungsmöglichkeiten. Mit Notizen was dich ausmacht, dich und andere kostbar macht. Mit Begegnungen, Begleitung und mit Angeboten, die Du für andere gestaltet hast.

Das alles liegt heute unter dem Christbaum. Freu Dich daran und genieße diesen Moment voller Wunder, Wärme, strahlen, lächeln…

24

Danke für die Zeit, die Du in diese Durch.Gänge investiert hast!

Wir würden uns sehr freuen, davon zu hören, wie es Dir ergangen ist, was Du erlebt, für Dich adaptiert, mit anderen geteilt hast.

Schreib uns, zeichne, fotografiere, mach eine Collage...

Sende diese uns an:

dg@improflair.at