

Meditative Angebote



Pädagogische Konzeption

Meditative Angebote ermöglichen einen erfahrungsorientierten Zugang zu religiöser, spiritueller und persönlicher Bildung.

Ziel ist es, die eigene Wahrnehmungs- und Reflexionsfähigkeit zu erweitern, verschiedene Formen meditativer Praxis kennenzulernen und deren Bedeutung für die persönliche Lebensgestaltung und für Fragen des Glaubens zu reflektieren.

Die Teilnehmenden erwerben dabei Kenntnisse über unterschiedliche Formen und Traditionen der Meditation und setzen sich insbesondere mit christlichen Formen meditativer Praxis und Spiritualität auseinander. Dabei werden eigene Erfahrungen mit fachlichen, religiösen und weltanschaulichen Impulsen verbunden. Die Erfahrungen aus den Übungen werden gemeinsam reflektiert, eingeordnet und auf die eigene Lebens- und Glaubenssituation bezogen.

Lernziele:

- Die Teilnehmenden lernen unterschiedliche Formen und Zugänge zu Meditation, Stille und Achtsamkeit kennen und erwerben Kenntnisse über meditative Traditionen, insbesondere über Formen christlicher Meditation und Spiritualität.
- Sie setzen sich mit religiösen, spirituellen und weltanschaulichen Hintergründen meditativer Praxis auseinander und können unterschiedliche Zugänge und Formen voneinander unterscheiden.
- Sie erweitern ihre Fähigkeit zur bewussten Wahrnehmung von sich selbst, der eigenen Umgebung und gegenwärtigen Erfahrungen.
- Sie reflektieren eigene Erfahrungen und Vorstellungen zu Glauben, Spiritualität, Sinn und Lebensfragen und setzen diese in Beziehung zu den vermittelten Inhalten.
- Sie lernen unterschiedliche Möglichkeiten kennen, meditative Elemente im Alltag einzusetzen, und reflektieren deren Bedeutung und Grenzen für die eigene Lebensgestaltung.
- Sie setzen sich mit unterschiedlichen Erfahrungen und Sichtweisen der anderen Teilnehmenden auseinander und lernen, diese wertschätzend wahrzunehmen und im gemeinsamen Gespräch zu reflektieren.

Methoden und Inhalte:

- Fachliche Impulse zu Geschichte, Formen und Bedeutung von Meditation und Stille.
- Praktische Übungen zu Stille, Wahrnehmung, Atem und bewusster Aufmerksamkeit.
- Angeleitete Meditationen und meditative Körper- und Wahrnehmungsübungen.
- Gesprächsrunden über Erfahrungen, Fragen und unterschiedliche Zugänge zu Meditation und Spiritualität.
- Reflexion und gemeinsame Auswertung der praktischen Erfahrungen.
- Auseinandersetzung mit Möglichkeiten und Grenzen meditativer Übungen im persönlichen Alltag.

Qualitätssicherung:

- Die Angebote werden von qualifizierten oder entsprechend geschulten haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeitenden begleitet.
- Die Mitarbeitenden verfügen über geeignete Kenntnisse in den jeweils eingesetzten meditativen, religionspädagogischen bzw. spirituellen Methoden.
- Die Angebote werden als Bildungsangebote gestaltet und klar von therapeutischen oder medizinischen Maßnahmen abgegrenzt.
- Die eingesetzten Methoden und Inhalte werden regelmäßig auf ihre pädagogische und inhaltliche Eignung überprüft.
- Rückmeldungen der Teilnehmenden werden eingeholt und in die Weiterentwicklung der Angebote einbezogen.

Stand 08_26 / PF