

## Gemeinschaftswochenende vom 21. bis 23. April 2023 in der Ferienstätte „St. Ludger“ in Dahlem- Baasen/ Eifel

Mit dieser Kurzreportage möchten wir, die Mitglieder des Vereins „Lebensräume in Balance e.V.“ und Teilnehmende des Gemeinschaftswochenendes in Dahlem, unseren Dank ausdrücken für die von der Ernst- Cassel- Stiftung der GAG zur Verfügung gestellten Fördergelder. Das Ziel des Gemeinschaftswochenendes war, unsere Gemeinschaft zu stärken, Alt und Jung jenseits des Alltags eine gemeinsame Zeit zu schenken und ein intensiveres Kennenlernen zu ermöglichen. Dies war durch die Corona Zeit in den Hintergrund getreten und wie wollten den Raum bieten, sich als Teil einer Gemeinschaft zu fühlen. Insgesamt waren wir 35 Erwachsene und 8 Kinder. Mit ganz unterschiedlichen Aktionen wurde dies von Menschen aus unserer Gemeinschaft abwechslungsreich und kreativ gestaltet. Hier ein Ausschnitt der Aktivitäten:

### Das Körpergebet

Ein Angebot zu Beginn des Tages: „Das Körpergebet“ ist so alt wie die Menschheit und das Bedürfnis des Menschen zu kommunizieren und sich mit dem Göttlichen zu verbinden.



### Morgenrunde



Jeden Morgen sind wir mit einer gemeinsamen Morgenrunde gestartet. Uns war es wichtig, mit allen gemeinsam, Kindern wie Erwachsenen, den Tag zu beginnen und abzuschließen. Dazu versammelten wir uns im Kreis mit jeweils gleichbleibendem Ablauf: Stille-Zeit, gemeinsames Lied singen, Body Percussion, lustiges Spiel und Ankündigungen zum Programm. Uns lag besonders am Herzen, ein inklusives Angebot zu schaffen, an dem sich auch die Kinder jeden Alters beteiligen konnten.



### Turm Bauen

Jung und Alt schafften es gemeinsam, den „Tower of power“ zu bauen und zu erleben, dass gegenseitige Unterstützung und Achtsamkeit zu einem guten Ergebnis führen.



### Wanderung

Die Wanderung führte durch das Naturschutzgebiet Simmeler Bach und das Naturschutzgebiet Baasemer Heide. Die wunderschöne Eifellandschaft, die weiten Aussichten und sogar eine Hasen Gruppe und Rehe haben uns staunen und genießen lassen.

### Das blaue Band

Mit dem breiten flexiblen BAND lässt sich Zugehörigkeit kreativ am eigenen Leib erleben. Von der Gemeinschaft gestützt, geschützt und manchmal auch bewegt zu werden. In kurzer Zeit entwickelt sich ein lebendiges WIR-Gefühl.



### Herzensgespräche

Die Herzen sprechen lassen. Dies schafft Vertrauen und stärkt die Gemeinschaft.

### Musik



Mit dem Frühlingslied "Der Frühling ist da" und einem gemeinsamen Kreistanz war der Start in die Musikrunde. Alle Instrumente (Orff-Instrumentarium) wurden mit allen Sinnen erkundet und eine Frühlingsgeschichte improvisierend vertont. So entstand ein mehr-schichtiges "Live-Arrangement" sowohl mit Instrumenten als auch Gesang.





Gemeinschaftsprojekt  
während des ganzen Wochenendes:  
Wir gestalten einen Regenbogen!



### Kleine Einführung in Improvisationstheater

U.a. beim Zettelspiel haben die Teilnehmenden die Aufgabe einen Zettel zur Hand zu nehmen und den darauf stehenden Satz oder das Wort möglichst sinnvoll in ihr Spiel zu integrieren.



Tagesrückblick  
15 Minuten am Abend zur Ruhe kommen, um die Ereignisse des Tages noch einmal in den Blick zu nehmen.  
Ein Ritual des Gemeinschaftswochenendes.  
Und die Kinder immer dabei!



Schön wars -  
Tschüss bis zum  
nächsten Mal !

