

Vorschlag für die 3. Woche:

Ich kann nicht mehr! *Wo finde ich Lebensquellen im* *Alltag?*



Möglichkeit A “Lebensquellen in der Überforderung des Lebens suchen und finden.“

Vorzubereiten:

- Ein Set mit diversen Getränken und verschiedenfarbigen Kopien der Zettel (Anhang)
- Stifte – Buntstifte oder Kreiden
- Meditative Musik

Einleitung:

- **Begrüßung**
- **Rückblick auf das letzte Treffen:**
Gibt es etwas, was jemand noch zum letzten Treffen sagen möchte?
- **Der/die Begleiter/in erinnert an die 3 wichtigsten Gesprächsregeln:**
 - Von den eigenen Erfahrungen sprechen, **nicht diskutieren, Gesagtes respektieren und stehen lassen.**
 - Jede(r) entscheidet selbst, was sie/er sagen möchte und was nicht.
 - Niemand soll sich zu etwas gezwungen fühlen.
Diskretion! Diskretion! Diskretion!

1. Schritt: Hinführung und Gebet:

Es gehört zu unserer Lebenskultur, dass wir darauf achten, wie gut und gesund wir uns ernähren. Heute möchten wir dem Thema nachgehen „**Quellen unseres Glaubens – Wovon mein Glaube lebt!**“

Gebet (s. Anhang 1 oder von den anderen Gebetsvorschlägen)

In der Mitte steht ein Set mit Getränken (**Wasser, Milch, Orangensaft, Kaffee/Tee, Red Bull, Actimel, Wein, Bier**).

Daneben liegen verschiedenfarbige Zettel mit dem entsprechenden Aufdruck des Getränkes.

Der/die Begleiter/in lädt ein, sich einige Zettel auszusuchen und zu überlegen, welche Quellen von Lebensenergien mit dem auf dem Zettel genannten Getränk verglichen werden könnte, z.B.:

- „*Wie Wasser für mein Leben sind die Beziehungen in meiner Familie*“, oder
- „*Sport, Bewegung, Wandern ist für mich wie ein Glas Milch*“, oder
- „*Ein tiefes persönliches Gespräch mit N.N. ist für mich wie ein gutes Glas Wein.*“ ...

Jede/r denkt über ihre/seine Lebensenergiequellen nach und hält dazu Stichworte auf den Zetteln fest.

2. **Schritt: Gespräch**

Der/die Begleiter/in lädt nach einer Weile die Teilnehmer/innen ein, sich über diese Vergleiche auszutauschen bzw. einander von den persönlichen Energiequellen zu erzählen.

Ca. 10-15 Minuten (je nach Gruppengröße)

3. **Schritt: Vertiefendes Gespräch**

Der/die Begleiter/in kann noch eine zweite, vertiefende Gesprächsrunde mit folgenden Impulsfragen einleiten.

- *Aus welchen religiösen Quellen schöpfe ich Kraft, setzt sich Energie frei?*
- *Welche möchte ich gerne einmal ausprobieren?*
- *Zu welchen finde ich nur schwer einen Zugang?*
(z.B. Sakramente, Bibel, Meditation ...)

Nach einer Zeit des Nachdenkens zum Austausch einladen

4. **Schritt: Gemeinsames Gebet**

Der/die Begleiter/in lädt ein, das Gehörte, Gesagte oder Geschriebene, die Gedanken und Bilder mit in's Gebet zu nehmen.

Wir dürfen alles Gott anvertrauen und hinlegen.

Einladung zu Dank, Bitte, Lobpreis

Evtl. kann zwischen den einzelnen Bitten gebetet werden:

„Bei dir ist die Quelle des Lebens.“

Abschluss mit dem „Ehre sei dem Vater...“

Anlage 1:

Vorschlag für die 3. Woche: „*Ich kann nicht mehr! Wo finde ich Lebensquellen im Alltag?*“

Gebet zum Beginn:

Herr, gib uns Atem,

Auf dass wir nicht atemlos werden
im Laufe des Weges,
auf dass unsere Lungen stets
voller Odem und Leben seien.
Hilf uns, dass wir in ein Morgen gehen,
ohne rückwärts zu schauen
und die Anstrengungen zu scheuen.
Gib uns Atem, dass wir alles,
was Menschen – und auch du –
von uns erwarten, wahrhaft vermögen.
Gib uns Atem, um neu zu hoffen,
so als ob das Leben erst heute beginne.
Gib uns Hoffnung auch bei Sturm und Flut,
weil du da bist und wir auf dich hoffen.
So tragen wir in uns
alle Hoffnung der Menschen,
aber auch alle ihre Qualen.
Gib uns Atem, deinen Atem,
der vom Vater kommt,
deinen Geist, der weht, wo er will,
in Regen und Wind oder im leichten Anhauch,
mit dem du uns einlädst,
deinem geistigen Fluge zu folgen.
Gib uns deinen Atem
für ein Gebet aus der Tiefe,
ein Gebet, das du uns eingibst,
das in uns aufsteigt und
nach deiner Wiederkehr in Herrlichkeit ruft,
das sich sehnt nach der Fülle des Herrn.

(Kardinal Léon-Joseph Suenens)

Gebet für den Abschluss:

Du, Herr, bist mein Hirt

Du, Herr, bist mein Hirt –
warum sollte ich mir Sorgen machen?
Du führst mich auf weites, fruchtbares Land,
am sprudelnden Quell lässt Du mich lagern.
Du gibst mir Wasser, löschst meinen Durst,
ruhig lässt Du werden meine Seele.
Du gibst mir einen sicheren Schritt
und lässt mich finden den richtigen Weg.
Auch wenn es dunkel wird,
wenn ich einsam und verlassen bin,
wenn ich mich krank und schwach fühle,
wenn ich schuldig bin vor dir,
brauch ich mich nicht zu fürchten.
Du bist bei mir,
und ich weiß mich durch Dich beschützt.
Reich deckst Du für mich den Tisch,
Du gibst mir den Becher der Freude.
Erbarmen und Gutsein schenkst du mir,
begleitest mich, wohin ich auch geh.
Wohnen darf ich in einem Haus,
Du bist mir nahe für alle Zeit!

(nach Psalm 23)