

Vorschlag für die 3. Woche:

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

Möglichkeit B “Mein Lebensbrunnen – heute“



Vorzubereiten:

- Für jede/n Teilnehmer/in ein eigenes Blatt mit dem Brunnenbild – nach Möglichkeit auf DIN A3 kopieren, für die Tischmitte 1x auf DIN A4
- Farbstifte oder Malkreiden
- Meditative Musik für die Zeiten des Nachdenkens
- Die Vorlage für den Psalm 23 bei Verwendung mehrmals kopieren

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: Gebet (s. Anlage 1 oder nach freier Wahl)

2. Schritt: Hinführung zum Thema

Der/die Begleiter/in legt das Blatt (DIN A4) mit dem Brunnen in die Tischmitte. Er/sie lädt ein, sich darauf einzustellen, dass der heutige Abend darum gehen wird, sich mit der je eigenen Lebensquelle auseinanderzusetzen. Der Brunnen kann ein Bild dafür sein.

Der Brunnen als Bild für den Ort, an den ich gerne und immer wieder hingehe, um mir Lebenswasser zu holen.

- evtl. meditative Musik auflegen

Der/die Begleiter/in ermutigt, sich vorzustellen, wie mein Brunnen heute aussehen würde – was muss auf dem Bild sein bzw. dürfte nicht fehlen?

Während der Nachdenkphase legt der/die Begleiter/in jedem und jeder Teilnehmer/in das DIN A3 Blatt mit dem Brunnen hin.

Genügend Stifte zum Malen/Schreiben bitte auf dem Tisch verteilen.

Wie schaut mein Brunnen heute aus?

- **Woraus schöpfe ich Kraft für mein Leben? Was gibt mir Kraft?**
- **Was ist wie ein Brunnen für mich? Wo ist dieser Brunnen?**

(eine ruhige Atmosphäre kann sehr hilfreich sein – meditative Musik einschalten)

Einladen, sich genügend Zeit zu nehmen, das je eigene Brunnenbild zu zeichnen.
Wer zum Malen keinen Zugang findet, kann auch etwas aufschreiben oder sich in Stille Gedanken dazu machen.

Ca. 7-10 Minuten

3. Schritt:

Jede/r ist eingeladen sein/ihr Bild vorzustellen und zu erzählen, was er/sie dazu sagen möchte.

Mögliche Impulsfragen für den Austausch:

- **Was hilft mir, mich immer wieder auf den Weg zu meinem Brunnen zu machen?**
- **Welche Quelle finde ich dort, sprudelt dort?**
- **Was würde mir fehlen, wenn ich nicht hingehen könnte?**
- **In welchen Erfahrungen spüre ich das Wirken Gottes?**

Nach jedem Beitrag eine Stille lassen

4. Schritt:

Vertiefung durch das Beten des Psalm 23 „Der Herr ist mein Hirte“ (Anlage 2)

- *Den Psalm 23 in die einzelnen Verse schneiden und auf den Tisch verteilen.*
- *Jede/r kann ein Wort oder einen Vers wiederholen, sich einen Streifen nehmen*

5. Schritt: Abschluss

Jede/r legt ihr/sein Brunnenbild vor sich hin, dazu das Wort bzw. den Psalmvers
Ein paar Augenblicke Stille lassen.

Abschluss: *„Ehre sei dem Vater, dem Sohn und dem Heiligen Geist.“*

Anlage: Brunnen



Anlage 2:

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

Psalm 23: 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)