

**Vorschlag B**  
für ein Glaubensgespräch in einer kleinen Gruppe  
zum Thema der 1. Woche:  
„Zur Mitte finden – Lebenskraft gewinnen“



**Vorzubereiten:**

- Für jede/jeden TLN eine „Ich-Figur“
- Schreibzeug
- Arbeitsblatt "Psalm 23" für jeden TLN

**1. Gebet** ("Sehnsucht nach Sinn" – siehe Beilage "Gebete und Texte")

Der/die GesprächsleiterIn bitten einen TeilnehmerIn, das Gebet vorzutragen.

**2. Schritt: Sich besser kennen lernen**

**"Ich-Figur" ausfüllen** (siehe Beilagenblatt "Das bin ich")

Jede/Jeder TLN bekommt eine Kopie der "Ich-Figur". Der/Die Gesprächsleiter/in lädt ein, in die verschiedenen Körperbereiche Stichwörter zu folgenden Fragen zu schreiben.

(Evtl. ruhige Hintergrundmusik; wichtig ist eine ruhige Nachdenkatmosphäre.)

- **Kopf:** Wovon ich träume, woran ich denke...
- **Arme:** Was ich arbeite, und was ich gern tue...
- **Herz:** Wer ( was ) mir am Herzen liegt...
- **Bauch:** Was für mich typisch ist...
- **Beine:** Wo ich wohne, wo ich arbeite, wo ich stehe, oder mich gerne bewege...
- Auch der Name wird in das Männchen geschrieben ( wo Platz ist) –
- **Tipp:** Bei den Beinen anfangen

**3. Schritt: Sich vorstellen**

Jede/Jeder TLN stellt ihre/seine Figur den anderen in der Runde vor. Der/Die Gesprächsleiter/in betont, dass jede/jeder nur das erzählen soll, was sie/er vorbringen will. Wenn jemand noch etwas wissen will, ist respektvolles Nachfragen erlaubt.

**Tipp:** Figur als Ganzes vorstellen – bei Beinen anfangen.

**4. Psalm 23:**

Der/die GesprächsleiterIn teilt das Arbeitsblatt "Psalm 23" aus. Alle Teilnehmer sprechen gemeinsam und langsam den Psalm 23 (linke Spalte).

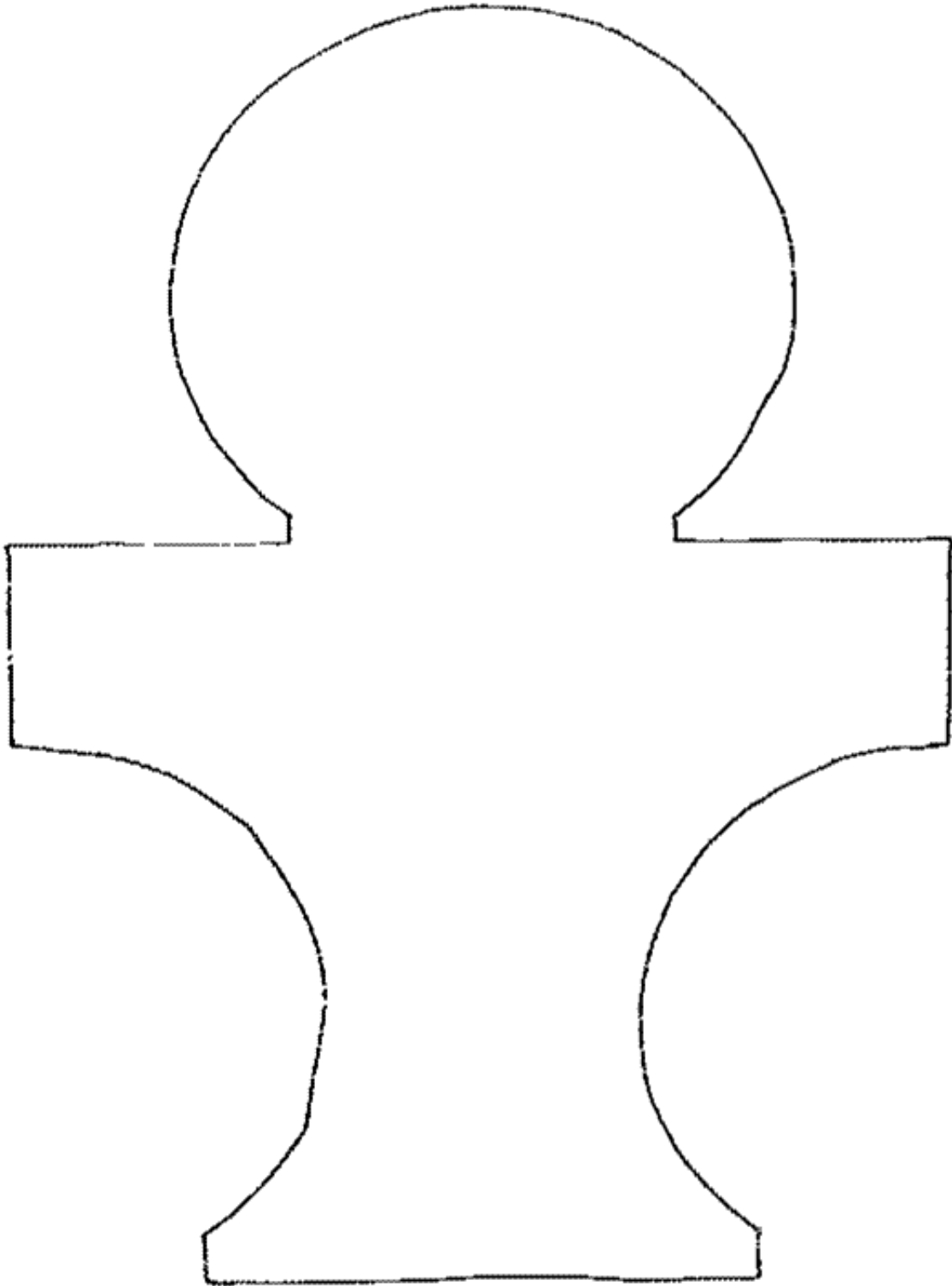
In der rechten Spalte sind Fragen formuliert, die jeweils einen Gedanken des Psalms aufgreifen. Jeder TeilnehmerIn soll in Stille alle Fragen durchlesen und sich in Stille mit 2 oder 3 Fragen, die ihn/sie ansprechen, beschäftigen und dazu evtl. Notizen machen.

Nach etwa 10 Minuten lädt die/der GesprächsleiterIn ein, mitzuteilen, welche Fragen die einzelnen beschäftigt haben und welche Gedanken ihnen dazu gekommen sind. Jeder erzählt das, was sie/er dazu erzählen möchte.

**5. Abschluss:**

Der GesprächsleiterIn lädt ein, in Stille - wer es möchte, kann es auch laut tun – Gott für etwas zu danken oder ihn um etwas zu bitten.

## Das bin ich:



**Kopf:** Wovon träume ich, welche Gedanken, welche Ideen bewegen mich?

**Arme:** Was arbeite ich, was tue ich gerne?

**Herz:** Wer (was) liegt mir am Herzen?

**Bauch:** Was ist für mich typisch ist

**Beine:** Wo wohne ich, arbeite ich?  
worauf stehe ich?,  
wo bewege ich mich gerne?

Auch der **Name** wird in das Schema geschrieben (wo Platz ist)

**Tipp:** Bei den Beinen anfangen

## **Psalm 23:**

**Der Herr ist mein Hirte,**

**nichts wird mir fehlen.**

**Er läßt mich lagern auf grünen Au-  
en**

**und führt mich zum Ruheplatz am  
Wasser.**

**Er stillt mein Verlangen;**

**er leitet mich auf rechten Pfaden,  
treu seinem Namen.**

**Muß ich auch wandern in finsterner  
Schlucht, ich fürchte kein Unheil;**

**denn du bist bei mir,**

**dein Stock und dein Stab geben  
mir Zuversicht.**

**Du deckst mir den Tisch vor den  
Augen meiner Feinde.**

**Du salbst mein Haupt mit Öl, du  
füllst mir reichlich den Becher.**

**Lauter Güte und Huld werden mir  
folgen mein Leben lang,**

**und im Haus des Herrn darf ich  
wohnen für lange Zeit.**

## ***Fragen:***

*Wer umsorgt mich wie ein Hirte?*

*Was fehlt mir?*

*Was habe ich ausreichend oder gar  
im Überfluss?*

*Wo kann ich ausruhen?*

*Wer oder was stillt meine Sehnsüch-  
te?*

*Wer oder was hilft mir, jeweils den  
richtigen Weg zu finden?*

*Was macht mir Angst?*

*Wer oder was nimmt mir die Angst?*

*Wer oder was gibt mir Zuversicht?*

*Was gibt mir die Bestätigung, dass  
ich auf dem richtigen Weg bin?*

*Was tut mir gut?*

*Was wünsche ich mir für die Zukunft?*

*Wo fühle ich mich daheim?*