

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



**Vorzubereiten:**

- Für jeden Teilnehmer eine Kopie des Arbeitsblattes „Wertestern“ (Beilage)
- Buntstifte, evtl. mehrere Farben
- Für jeden Teilnehmer eine Kopie der Beilage "Bibeltex-te"

**1. Schritt: Gebet** (siehe Anhang "Gebete und Texte")

**2. Schritt: Arbeitsblatt "Wertestern"**

Die/der Gesprächsleiter gibt jedem Teilnehmer ein Arbeitsblatt mit dem Wertestern und bittet sie,

- a. die Liste der Lebensbereiche nach persönlichen Gesichtspunkten zu vervollständigen,
- b. auf dem Wertestern die unbenannten Achsen nach persönlichen Gesichtspunkten zu benennen,
- c. auf jeder Achse mit 1 Farbstift Markierungen zu setzen. Lebensbereiche, die für jemand einen hohen Stellenwert haben, bekommen weiter außen eine Markierung. Lebensbereiche, die einen weniger hohen Stellenwert haben, weiter innen.
- d. Am Schluss kann jede/jeder die Markierungspunkte zur besseren Sichtbarkeit mit einer Linie verbinden.

**3. Schritt: Austausch**

Nach etwa 15 Minuten, wenn alle ihren Wertestern erstellt haben, bittet die/der Gesprächsleiter die Teilnehmer zu erzählen:

- **Welche Lebensbereiche habe ich ausgewählt?**

Die/der GesprächsleiterIn weist darauf hin: Jede/jeder ist frei zu erzählen, was sie/er erzählen möchte. Die/der GesprächsleiterIn achtet darauf, dass **in dieser Phase keine Diskussion** über die Wichtigkeit der Lebensbereiche gehalten wird und die Teilnehmer sich nicht gegenseitig die persönlichen Einstellungen in Frage stellen.

**4. Schritt: Austausch, 2. Runde**

Die/der GesprächsleiterIn lädt ein, noch über folgende Fragen nachzudenken:

- **Welche Lebensbereiche kosten mich viel Kraft?**
- **Welche Lebensbereiche geben mir Kraft?**

Austausch.

## **5. Schritt: Vertiefung durch Meditation von Bibeltexten**

Der/die GesprächsleiterIn gibt den Teilnehmern das Arbeitsblatt mit den Bibeltexten und lädt ein, sie laut vorzulesen und dann in Stille auf sich wirken zu lassen. Schließlich bittet er sie darüber nachzudenken:

- **In welchen Situationen gibt mir der Glaube Kraft?**

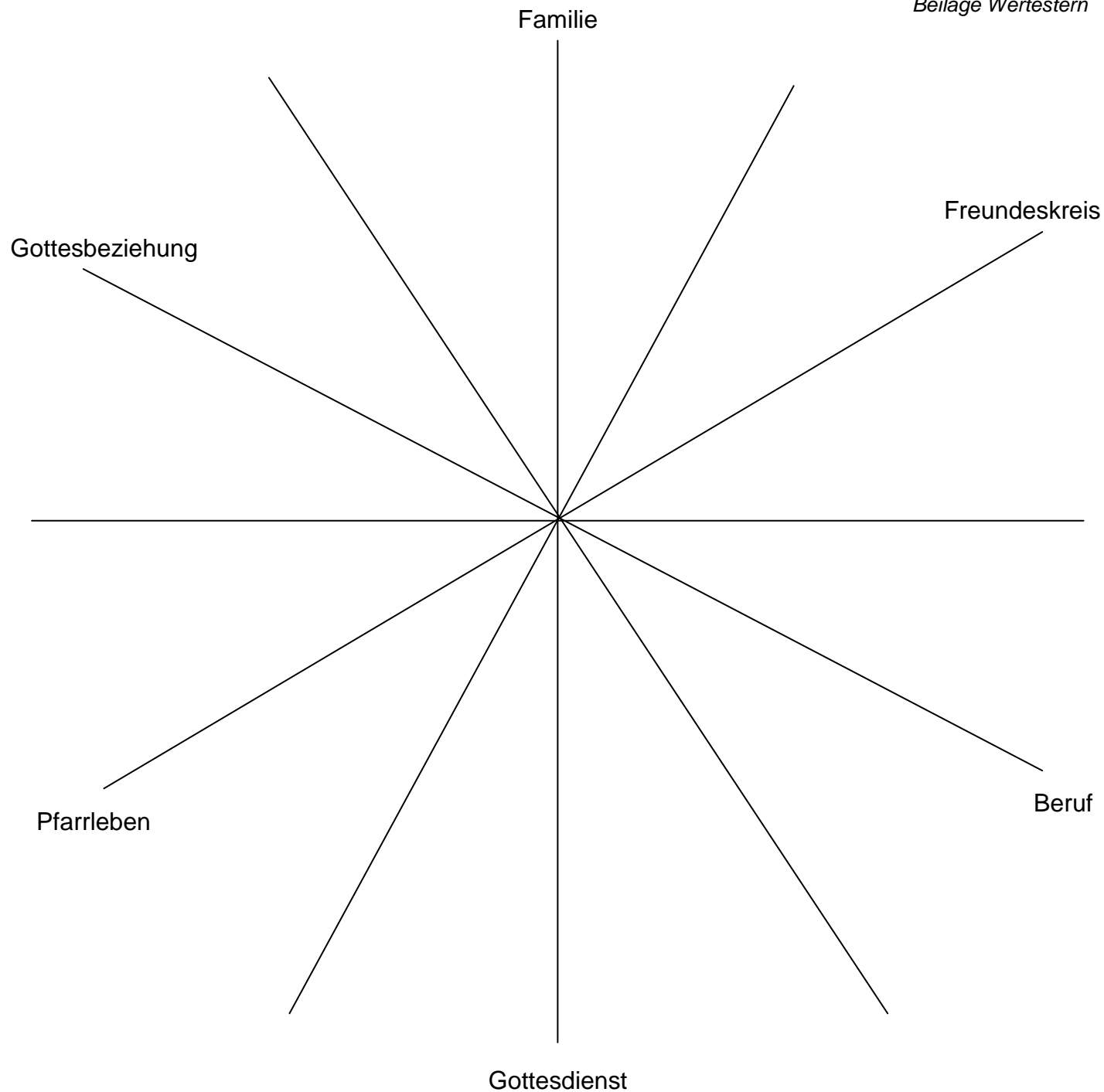
Austausch.

## **6. Schritt: Abschluss**

Der/die GesprächsleiterIn lädt ein, das Gespräch mit einem gemeinsamen Vater unser abzuschließen.

**Welche Lebensbereiche sind für mich wichtig?**

- Familie
- Kinder
- Beziehung
- Freundeskreis
- Nachbarschaft
- Vereinsleben
- Beruf
- Karriere
- Gesundheit
- Freizeit
- Geld
- Stille/Ruhe
- Kultur
- Pfarrleben
- Gottesbeziehung
- Gebet
- Meditation
- Bibel lesen
- Feier der Sakramente
- Einsatz für Benachteiligte
- Zeit für Alte und Kranke
- .....
- .....
- 



## **Bibeltex**, **Gebet als Quelle, aus der wir Kraft schöpfen können:**

### **Lk• 5,15-16: Jesus sucht Ruhe und zieht sich zurück**

Sein Ruf verbreitete sich immer mehr, so dass die Menschen von überall herbeiströmten. Sie alle wollten ihn hören und von ihren Krankheiten geheilt werden. Doch er zog sich an einen einsamen Ort zurück, um zu beten.

### **Lk• 6:12-13: Jesus betet vor einer wichtigen Entscheidung**

In diesen Tagen ging er auf einen Berg, um zu beten. Und er verbrachte die ganze Nacht im Gebet zu Gott. Als es Tag wurde, rief er seine Jünger zu sich und wählte aus ihnen zwölf aus; sie nannte er auch Apostel.

### **Lk• 22:39-44: Jesus betet in Todesangst und wird gestärkt**

Dann verließ Jesus die Stadt und ging, wie er es gewohnt war, zum Ölberg; seine Jünger folgten ihm. Als er dort war, sagte er zu ihnen: Betet darum, dass ihr nicht in Versuchung geratet! Dann entfernte er sich von ihnen ungefähr einen Steinwurf weit, kniete nieder und betete: Vater, wenn du willst, nimm diesen Kelch von mir! Aber nicht mein, sondern dein Wille soll geschehen. Da erschien ihm ein Engel vom Himmel und gab ihm (neue) Kraft. Und er betete in seiner Angst noch inständiger, und sein Schweiß war wie Blut, das auf die Erde tropfte.

### **Kol• 4:2-4: Paulus fordert die Kolosser zum Gebet auf**

Laßt nicht nach im Beten; seid dabei wachsam und dankbar! Betet auch für uns, damit Gott uns eine Tür öffnet für das Wort und wir das Geheimnis Christi predigen können, für das ich im Gefängnis bin; betet, daß ich es wieder offenbaren und verkündigen kann, wie es meine Pflicht ist.

### **Zum Nachdenken:**

- **In welchen Situationen gibt/gab mir der Glaube Kraft?**