

## ZEIT DER BEGEGNUNG

Vorschlag für ein Gruppengespräch in der 4. Woche

## Meiner Angst begegnen – aus dem Glauben Hoffnung schöpfen



### Modell B

Vorbereiten: Vorlage / Steine, Blumen aus buntem Papier, Klebstoff, Stifte, Kopie /Gebet – Meditation. .... Teelichter  
Tischschmuck: Schale mit Steinen, Blumen und Kerze

- 1.) Begrüßen,  
Beginnen mit einem Gebet oder Lied,  
Einleitender Text:  
    Ängste bestimmen sehr oft unser Leben und es gibt wahrscheinlich nur wenige Menschen, die nicht irgendwann einmal davon betroffen sind.  
    Ich lade euch ein, darüber nachzudenken, was jedem von uns wirklich Angst macht, was uns in unserer Lebensfreude einschränkt, unsere Energie blockiert.
- 2.) Jeder erhält ein Blatt Papier, auf dem Steine in unterschiedlichen Größen aufgezeichnet (Kopie) sind und Schreibzeug.
- 3.) Jeder Teilnehmer überlegt für sich, was ihn in seinem Leben besonders ängstigt, ihm wie ein Stein im Magen liegt, über welche Steine er aus Angst immer wieder stolpert.  
Wir schreiben unsere Erkenntnisse dann in die vorgezeichneten Steine.  
    (ca.10 – 15 Minuten, evtl. leise Musik)
- 4.) Danach versuchen wir, über unsere Ängste zu sprechen.
- 5.) Jeder nimmt sich von den vorbereiteten Blumen, so viele er braucht und schreibt darauf, was oder wer ihm geholfen hat, seine Ängste zu bewältigen, sein Leben trotz Angst positiv zu gestalten.      (ca. 10 – 15 Minuten, evtl. Musik)  
Die beschrifteten Blumen kleben wir über oder zwischen unsere Steine.
- 6.) Alle Teilnehmer sind eingeladen, über ihre Erfahrungen mit der Angstbewältigung zu erzählen.
- 7.) „Aus dem Glauben Hoffnung schöpfen“ -  
    **Meditationstext: Unser Leben**  
    Wo habe ich die Erfahrung gemacht, dass mir **mein Glaube** geholfen hat, mit meiner Angst zu leben, meine Angst zu besiegen, neue Gestaltungsmöglichkeiten für mein Leben zu finden.  
    Denken wir darüber nach.  
Anschließend wollen wir darüber sprechen und ev. Gott in einem kurzen Gebet danken. Dabei zünden wir eine Kerze an
- 8.) Abschließen der Gesprächsrunde mit dem Gebet und ev. mit dem Lied:  
    „Ins Wasser fällt ein Stein“

## Gebet und Meditation

**Lass mich erfahren,  
dass ich nicht allein bin.**

Herr, mein Gott,  
es gibt Tage,  
an denen alles versandet ist:  
die Freude,  
die Hoffnung,  
der Glaube,  
der Mut.

Es gibt Tage,  
an denen ich meine Lasten  
nicht mehr zu tragen vermag:  
meine Krankheit, meine Einsamkeit,  
meine ungelösten Fragen,  
mein Versagen.

Herr, mein Gott,  
lass mich an solchen Tagen erfahren,  
dass ich nicht allein bin,  
dass ich nicht durchhalten muss  
aus eigener Kraft,  
dass du mitten in der Wüste meines Lebens  
einen Brunnen schenkst  
und meinen Durst stillst.

Lass mich erfahren,  
dass du alles hast und bist,  
dessen ich bedarf.  
Lass mich glauben, dass du meine Wüste  
in fruchtbares Land wandeln kannst.

Sabine Naegeli

## Unser Leben

Tag und Nacht

Dunkel und Licht

Wärme und Kälte

Leere und Fülle

Lachen und Weinen

Angst und Zuversicht

Aufbruch und Abbruch

Aufblühen und Vergehen

Tod und Leben

und wir sind mitten drin

mitten in diesem Leben

**mitten in unserem Leben.**

Doch ich weiß,  
ich bin nicht allein !  
Denn am Ende der Weisheit,  
am Ende der Gefühle,  
am Ende der Möglichkeiten,  
am Ende der Hoffnung  
reichst du mir die Hand.  
Du lässt mich nicht untergehen,  
lässt mich nicht abstürzen.  
Reich mir die Hand  
und ich lasse mich führen,  
denn am Ende, mein GOTT,  
wirst du mich retten.

Wo - wann habe ich die Erfahrung gemacht,  
dass mir mein Glaube geholfen hat, meine Angst zu besiegen  
und neue Gestaltungsmöglichkeiten für mein Leben zu finden?