

FOSSI BÄUMER

Erlebe Glaube!

Arbeitsblätter & Kopiervorlagen zum Download

Alle Anhänge, Arbeitsblätter und Kopiervorlagen der einzelnen Methoden aus dem Buch – zum Ausdrucken und Kopieren für den eigenen Gebrauch in Jugendarbeit, Schule und Gemeinde.

Inhalt

Kapitel 1: Methoden zu verschiedenen Bibeltexten

Bibelgeschichten in 3D

Der Gute Hirte – Johannes 10,1-10

Der Verlorene Sohn – Lukas 15

Die Frau am Brunnen – Johannes 4

Kapitel 2: Biografie-Arbeit

Masken und Rollen

Wer Bin Ich?

Stressbewältigung

Fragen zum Austausch

Kapitel 3: Selbstbild & Gottesbild

Mein Gottesbild

Kapitel 4: Geistliches Leben

Lebensaufgabe und Berufung

9 Wege Gott zu Lieben 2.0

Erfrischung im Glauben

Experimentelles Beten

Jesus für Andere Sein

BIBELGESCHICHTEN IN 3D

DER BIBELTEXT ZUM VORLESEN IN ROLLEN

Rolle	Vers	Inhalt
Erzähler		Nimmst du die Leere wahr? Nimmst du die Dunkelheit wahr? Vielleicht fühlt es sich an wie der Tod. Allein. In der Dunkelheit. In unserem Bibeltext ist davon die Rede, dass das Volk Israel tot war. Ohne Hoffnung. Mit dem Gefühl, allein zu sein, leer und tot. Gab es in deinem Leben auch Situationen, in denen du keine Hoffnung mehr hattest? Oder vielleicht ist es jetzt gerade so bei dir, dass du Dunkelheit, Einsamkeit und Leere spürst, dass es scheint, als habe Gott dich verlassen.
Hesekiel	1+2a	Einmal wurde ich vom Herrn ergriffen und hatte eine Vision. Darin hob mich Gottes Geist empor und brachte mich in ein weites Tal, das mit Totengebeinen übersät war. Dann führte er mich durch die ganze Ebene und ich sah dort unzählige Knochen verstreut liegen.
Erzähler		Ich bin da. Ich bin bei dir. Ich begleite dich durch dieses Erlebnis.
Hesekiel	2b+3	Sie waren völlig vertrocknet. Gott fragte mich:
Gott		Du, Mensch, können diese Gebeine je wieder lebendig werden?
Hesekiel		Ich antwortete: Herr, mein Gott, das weißt du allein!
Erzähler		Gibt es in deinem Leben auch Dinge, die nur Gott weiß? Dinge, die dir das Gefühl von Leere geben, die Hoffnungslosigkeit auslösen. In diesem Bibeltext geht es um Israel. Aber Gott spricht auch zu dir persönlich. Kennst du dieses Gefühl auch? Wenn du gerade in einer lähmenden Hoffnungslosigkeit steckst: Gott weiß darum. Wenn du das Gefühl hast, keine Lebenskraft mehr zu spüren: Gott weiß darum. Wenn du dich wie tot fühlst: Gott weiß darum.
Hesekiel	4-6	Da sagte Gott zu mir:
Gott		Sprich zu diesen dürrn Knochen und fordere sie auf:

Rolle	Vers	Inhalt
		Hört, was der Herr euch sagt: Ich bringe den Lebensgeist in euch zurück und mache euch wieder lebendig! Ja, das verspreche ich, Gott, der Herr. Ich lasse Sehnen und Fleisch um euch wachsen und überziehe euch mit Haut. Meinen Atem hauche ich euch ein, damit ihr wieder lebendig werdet. Daran sollt ihr erkennen, dass ich der Herr bin.
Hesekiel	7	Ich tat, was Gott mir befohlen hatte. Noch während ich seine Botschaft verkündete, hörte ich ein lautes Geräusch und sah, wie die Knochen zusammenrückten, jeder an seine Stelle.
<i>Musikwechsel – Wegräumen der Knochen – Ändern des Beamerbildes – Lärm veranstalten</i>		
Hesekiel	8	Vor meinen Augen wuchsen Sehnen und Fleisch um sie herum und darüber bildete sich Haut. Aber noch war kein Leben in den Körpern. Da sprach Gott zu mir:
Gott	9	Du, Mensch, ruf den Lebensgeist und befehl ihm in meinem Namen: Komm, Lebensgeist, aus den vier Himmelsrichtungen und hauche diese toten Menschen an, damit sie wieder zum Leben erwachen.
<i>Jede Person wird bis zur Stirn abgedeckt und ihr wird Luft zugefächelt.</i>		
Hesekiel	10	Ich tat, was Gott mir befohlen hatte. Da erfüllte der Lebensgeist die toten Körper, sie wurden lebendig und standen auf.
<i>Wolldecken wegnehmen – Aufhelfen – In die Mitte des Raumes führen</i>		
Erzähler		Gott sagt ganz persönlich zu dir, dass er dich nicht vergisst. Dass du zu ihm gehörst. Dass er dich wieder nach Hause bringt. Dass er immer bei dir ist, auch wenn es sich gerade nicht so anfühlt.
Hesekiel		Sie waren so zahlreich wie ein unüberschaubares Heer. Da sprach Gott zu mir:
Gott	11a	Du, Mensch, die Israeliten gleichen diesen verdorrten Gebeinen. Du weißt, wie sie klagen:
Israeliten	11b	Wir sind völlig ausgezehrt und haben keine Hoffnung mehr. Uns bleibt nur der Tod!
Gott	12-14	Darum richte ihnen diese Botschaft von mir aus: Ich, Gott, der Herr, öffne eure Gräber und hole euch heraus, denn ihr seid doch mein Volk!

Rolle	Vers	Inhalt
		Ich bringe euch heim ins Land Israel. Wenn ich euch wieder lebendig mache, werdet ihr erkennen, dass ich der Herr bin. Ich erfülle euch mit meinem Geist, schenke euch noch einmal das Leben und lasse euch wieder in eurem Land wohnen. Ihr werdet sehen, dass ich meine Versprechen halte. Mein Wort gilt!

DER GUTE HIRTE – JOHANNES 10,1-10

Der Bibeltext

- 1) Dann sagte Jesus: Ich sage euch die Wahrheit: Wer nicht durch die Tür in den Schafstall geht, sondern heimlich einsteigt, der ist ein Dieb und Räuber.
- 2) 2 Der Hirte geht durch die Tür zu seinen Schafen.
- 3) Ihm öffnet der Wächter die Tür und die Schafe erkennen ihn schon an seiner Stimme.
Dann ruft der Hirte jedes mit Namen und führt sie auf die Weide.
- 4) Wenn seine Schafe den Stall verlassen haben, geht er vor ihnen her und die Schafe folgen ihm, weil sie seine Stimme kennen.
- 5) Einem Fremden würden sie niemals folgen. Ihm laufen sie davon, weil sie seine Stimme nicht kennen.
- 6) Die Leute, denen Jesus dieses Gleichnis erzählte, verstanden nicht, was er damit meinte.
- 7) Deshalb erklärte er ihnen: Ich sage euch die Wahrheit: Ich selbst bin die Tür, die zu den Schafen führt.
- 8) Alle, die sich vor mir als eure Hirten ausgaben, waren Diebe und Räuber. Aber die Schafe haben nicht auf sie gehört.
- 9) Ich allein bin die Tür. Wer durch mich zu meiner Herde kommt, der wird gerettet werden.
Er kann durch diese Tür ein- und ausgehen und er wird saftig grüne Weiden finden.
- 10) Der Dieb kommt, um zu stehlen, zu schlachten und zu vernichten.
Ich aber bringe Leben – Leben im Überfluss.

DER VERLORENE SOHN – Lukas 15

Der verlorene Sohn (mit Ergänzungen)

Und Jesus sprach: Ein Mensch hatte zwei Söhne. Der jüngere von ihnen sprach zum Vater: »Vater, gib mir den Anteil des Erbes, der mir zusteht.« Und der Vater teilte das Vermögen unter ihnen auf.

Die Mutter, die die Worte des Sohnes hörte, sah ihn mit sorgenvoller Liebe an. Sie wusste, dass er seinen Weg gehen wollte, und doch fühlte sie die Gefahr, die vor ihm lag. Dennoch hielt sie ihn nicht zurück, sondern sprach leise: »Mein Sohn, wohin du auch gehst, meine Liebe wird dich begleiten. Wenn du fällst, werde ich dich in meinen Gedanken stützen, und wenn du zurückkehrst, werde ich dich mit offenen Armen empfangen.«

Nach wenigen Tagen packte der jüngere Sohn alles zusammen und zog in ein fernes Land, wo er sein Erbe mit einem ausschweifenden Leben verschwendete. Als er alles aufgebraucht hatte, kam eine große Hungersnot über jenes Land, und er begann, Not zu leiden. Er ging los und hängte sich an einen Bürger jenes Landes, der ihn auf seine Felder schickte, um die Schweine zu hüten. Er hätte gern seinen Hunger mit den Schoten gestillt, die die Schweine fraßen, doch niemand gab ihm etwas. Da kam er zu sich selbst und sprach: »Wie viele Tagelöhner meines Vaters haben Brot im Überfluss, und ich verderbe hier vor Hunger! Ich will mich aufmachen und zu meinem Vater gehen und zu ihm sagen: Vater, ich habe gesündigt gegen den Himmel und vor dir. Mutter, ich bin nicht mehr wert, dein Sohn zu heißen; macht mich zu einem eurer Tagelöhner.«

So machte er sich auf den Weg zu seinen Eltern. Als er noch weit entfernt war, sah ihn sein Vater, und er war voller Mitleid. Er lief zu ihm hin, fiel ihm um den Hals und küsste ihn. Auch die Mutter, die jeden Tag an der Schwelle des Hauses Ausschau gehalten hatte, eilte ihm entgegen. Ihre Augen waren erfüllt von Tränen der Erleichterung. Sie sprach kein Wort der Vorwürfe, sondern umarmte ihren Sohn sanft und flüsterte: »Mein Kind, du bist nach Hause gekommen. Hier wirst du wieder Stärke finden.«

Der Sohn aber sprach zu ihnen: »Vater, Mutter, ich habe gesündigt gegen den Himmel und vor euch; ich bin nicht mehr wert, euer Sohn zu heißen.« Doch die Mutter sah ihn voller Mitgefühl an und sprach zum Vater: »Eilt, bringt das beste Gewand und zieht es ihm an, gebt ihm einen Ring an seine Hand und Schuhe an seine Füße! Schlachtet das gemästete Kalb, denn mein Sohn war tot und ist wieder lebendig geworden, er war verloren und ist wieder gefunden worden.«

Und sie begannen, ein Freudenfest zu feiern.

Als aber der ältere Sohn vom Feld kam und sich dem Haus näherte, hörte er die Musik und den Tanz. Er rief einen der Knechte zu sich und fragte, was das zu bedeuten habe. Der Knecht antwortete: »Dein Bruder ist zurückgekommen, und deine Eltern haben das gemästete Kalb

geschlachtet, weil sie ihn wohlbehalten wiederhaben.« Da wurde der ältere Sohn zornig und wollte nicht ins Haus gehen. Die Mutter, die seinen Ärger sah, trat zu ihm hinaus. Sie legte ihre Hand sanft auf seine Schulter und sagte: »Mein Sohn, warum bist du so zornig? Komm zu uns herein und feiere, denn dein Bruder war tot und ist wieder lebendig geworden.«

Doch der Sohn schüttelte den Kopf. »All die Jahre habe ich dir und Vater treu gedient, und nie habe ich ein Fest bekommen, nicht einmal einen Ziegenbock, um mit meinen Freunden zu feiern. Und jetzt, wo dieser da zurückkommt, der unser Geld mit Huren verschleudert hat, da feiert ihr ein großes Fest?«

Der Vater blickte ihn mit liebevoller Geduld an. »Mein Sohn«, sprach er, »alles, was wir haben, gehört auch dir. Du bist immer bei uns gewesen, und wir haben deinen Fleiß und deine Treue nie vergessen. Aber jetzt ist ein Moment der Freude. Dein Bruder hat seinen Weg zurückgefunden und ist nun wieder bei uns. Wir wollen dich nicht verletzen, sondern das Leben feiern.«

Die Mutter sah ihm tief in die Augen. »Komm, lass deinen Zorn los. Wir sind eine Familie, und die Liebe, die wir teilen, wird nur größer, wenn wir sie nicht voreinander verschließen.«

Der ältere Sohn zögerte. Schließlich ging er mit seinen Eltern ins Haus, wo die Musik erklang und das Licht des Feuers alles in warmem Glanz erstrahlen ließ.

1. Szene: Der Abschied

(Ort: Vor dem Haus. Die Familie steht zusammen.)

Ein warmer Wind weht durch die Bäume, als der jüngere Sohn mit entschlossenem Blick vor seine Eltern tritt. »Vater«, sagt er und schaut ihn direkt an, »ich möchte mein Erbe jetzt schon haben. Gib mir den Anteil, der mir zusteht, damit ich mein eigenes Leben führen kann!«

Der Vater bleibt einen Moment lang still. Man sieht die Schwere in seinem Blick, die Sorge in seinen Bewegungen, als er schließlich nickt. »Wenn das dein Wunsch ist, mein Sohn, werde ich es dir geben.« Die Mutter legt ihre Hand sanft auf den Arm ihres Sohnes und sucht seinen Blick. »Mein Kind«, sagt sie leise, »bist du sicher, dass dies der richtige Weg ist? Die Welt ist groß und voller Versuchungen. Doch wenn du glaubst, dass du gehen musst, dann geh mit meinem Segen. Wohin du auch gehst, unsere Liebe wird dich begleiten.« Doch der Sohn schüttelt leicht den Kopf, als wollte er ihre Worte abschütteln. »Ich weiß, was ich tue. Ich werde mein Glück finden!« Er greift nach dem Beutel mit seinem Erbe, wirft ihn sich über die Schulter und geht los, ohne sich umzudrehen.

Die Geschwister schütteln den Kopf. Sie sind aufgebracht, erbost und herablassend. Die Schwester sagt: »Was bildet der sich ein? Was glaubt er, wie das hier läuft?«

Die Eltern und die Geschwister bleiben zurück. Vater und Mutter schauen ihm nach – der Vater schweigt mit schwerem Herzen, die Mutter fasst sorgenvoll seine Hände. Die Geschwister wenden sich murmelnd ab.

2. Szene: Abstieg und Umkehr

(Ort: Wechsel zwischen dem Haus der Eltern und dem fernen Land.)

Die Eltern stehen vor dem Haus und blicken in die Ferne, während die Sonne langsam untergeht.

»Er ist noch so jung, so unerfahren«, flüstert die Mutter und ringt besorgt die Hände. »Was, wenn er auf Abwege gerät? Ich kann nicht aufhören, an ihn zu denken.« Der Vater legt ihr beruhigend eine Hand auf die Schulter. »Wir müssen ihn loslassen, so schwer es auch ist«, sagt er mit einem Seufzen. »Vielleicht findet er nur so seinen Weg.«

Währenddessen, im fernen Land, genießt der jüngere Sohn sein neues Leben. Die Luft ist erfüllt von Lachen und Musik. »Das Leben ist herrlich!«, ruft er mit einem Becher in der Hand. »Ich habe alles, was ich brauche!«

Doch die Zeit vergeht, und bald erlischt die Pracht. Die Freunde verschwinden, das Geld ist aufgebraucht, und eine Hungersnot kommt über das Land. Der Sohn sitzt allein auf einem Feld, umgeben von Schweinen, die gierig aus einem Trog fressen. Er starrt auf die Schoten im Trog. »Alles ist weg«, flüstert er. »Meine Freunde, mein Geld ... sogar meine Selbstachtung.« Dann hebt er langsam den Kopf, als ein Gedanke in ihm aufkeimt. »Aber zu Hause ... selbst die Tagelöhner meines Vaters haben Brot im Überfluss. Ich werde zurückgehen. Ich werde sagen: Vater, Mutter, ich habe gesündigt. Nehmt mich als euren Diener bei euch auf.«

Im Haus der Eltern sitzt die Mutter bei einer Näharbeit, doch ihre Gedanken sind weit weg. Sie hält inne, schaut auf und flüstert leise: »Ich spüre, dass er leidet. Ach, könnte ich ihn doch trösten.« Der Vater, der in der Nähe steht, nickt und sagt ruhig: »Er wird seinen Weg finden.«

3. Szene: Die Heimkehr

(Ort: Vor dem Haus. Der Sohn erscheint in der Ferne.)

Ein frischer Wind weht durch die Felder, als der Vater plötzlich innehält. In der Ferne erkennt er eine Gestalt, die langsam näherkommt. »Schau«, ruft er voller Freude, »da kommt er! Es ist unser Sohn!«

Ohne zu zögern läuft der Vater ihm entgegen. Die Mutter folgt, ihre Augen füllen sich mit Tränen der Erleichterung. Der Sohn fällt vor ihnen auf die Knie, sein Gesicht ist von Reue gezeichnet. »Vater, Mutter«, sagt er mit zitternder Stimme, »ich habe gesündigt gegen den Himmel und vor euch. Ich bin nicht mehr wert, euer Sohn zu sein.«

Doch die Mutter hebt ihn sanft hoch und zieht ihn in ihre Arme. »Nein, mein Kind«, flüstert sie. »Du bist unser Sohn, und du warst verloren, aber nun bist du wieder bei uns. Hier bist du immer willkommen. Du wirst immer unser Kind sein, egal, was geschieht!«

Der Vater dreht sich um und ruft voller Freude: »Bringt das beste Gewand und zieht es ihm an! Holt einen Ring und Schuhe! Schlachtet das gemästete Kalb, denn wir feiern heute ein großes und fröhliches Fest!«

Die Szene füllt sich mit Musik und Freude, während sich alle zum Fest versammeln.

4. Szene: Die zornigen Geschwister

(Ort: Draußen vor dem Haus, wo sich älterer Bruder und Schwester treffen.)

Der ältere Bruder kommt erschöpft vom Feld, als er plötzlich Musik und Lachen hört. Er bleibt stehen, seine Miene verfinstert sich. Er ruft einen Knecht zu sich. »Was ist hier los?«, fragt er scharf. »Warum diese Feier?« Der Knecht antwortet mit einem Lächeln: »Euer Bruder ist zurückgekommen, und eure Eltern haben das gemästete Kalb schlachten lassen, weil sie ihn wohlbehalten wiederhaben.«

Der ältere Bruder schüttelt wütend den Kopf. »In all den Jahren, in denen ich treu gearbeitet habe«, ruft er, »hat niemand ein Fest für mich gefeiert! Und jetzt, wo dieser da zurückkommt, der unser Geld verschleudert hat, da feiern alle?« Auch die ältere Schwester schüttelt zornig den Kopf.

Die Mutter tritt hinaus und sieht sie voller Mitgefühl an. Sie legt ihre Hände sanft auf ihre Schultern. »Mein Sohn«, sagt sie, »meine Tochter, euer Platz in dieser Familie war immer sicher. Alles, was wir haben, gehört auch euch. Heute feiern wir, weil euer Bruder zurückgekommen ist. Er war verloren und ist nun wiedergefunden.«

Die Schwester blickt sie lange an, ihre Miene weiterhin voller Zorn. »Aber er hat alles verschwendet«, presst sie hervor. »Warum sollte ich mich freuen?« Die Mutter lächelt einladend. »Weil die Liebe kein Ende kennt«, sagt sie. »Sie wird nicht weniger, wenn wir sie teilen. Kommt, lasst uns gemeinsam Freude finden – denn wir sind eine Familie.«

DIE FRAU AM BRUNNEN – JOHANNES 4

Phantasiereise »Die Frau am Brunnen«

Die Sonne steht hoch am Himmel und die Mittagshitze macht dich durstig. Du brauchst Trinkwasser. Du musst rauf auf den Hügel zum Brunnen, um Wasser zu holen. Alle anderen Frauen aus dem Dorf gehen in den frühen Morgenstunden oder am Abend, wenn es kühler ist. Aber du gehst in der Mittagshitze, um dich nicht ihren Blicken auszusetzen.

Du stehst auf und gehst zu dem Joch, einem schweren, gebogenen Querbalken, an dessen beiden Seiten man Wasserkrüge hängen kann. Dann nimmst du dir den ersten großen Tonkrug und hängst ihn an die rechte Seite; dann nimmst du den zweiten Tonkrug und hängst ihn an die linke Seite. Anschließend legst du dir das Joch quer über die Schultern und richtest dich mühsam auf.

Du trittst aus dem Haus und machst dich auf den Weg zum Quellbrunnen auf dem Hügel vor dem Dorf. Die strahlende Sonne treibt dir den Schweiß auf die Stirn. Das Joch mit den beiden Krügen wiegt schwer auf deinen Schultern. Dein Rücken schmerzt von all der harten alltäglichen Arbeit und der Weg hoch zum Quellbrunnen, der durch das offene, von der Sonne verbrannte Gras führt, fühlt sich hart und steinig an. Erschöpft, durstig und ganz alleine gehst du den Pfad entlang den Hügel hinauf.

Nimm jetzt eine Körperhaltung ein, die zum Ausdruck bringt, wie dir gerade zumute ist. Was geht dir durch den Kopf? Was geht dir durchs Herz? Verweile in deinem Standbild. Spüre nach, was es in dir auslöst und wie es sich anfühlt. Merke dir dieses erste Standbild!

Schon aus einiger Entfernung siehst du eine Gestalt am Brunnen sitzen und wunderst dich, wer außer dir um diese Zeit hierherkommt. Als du dich näherst, schaut dich der Mann an. Du kennst ihn nicht. Er stammt nicht aus deinem Dorf. Kleidung und Haut sind voller Staub, er muss schon eine ganze Weile unterwegs gewesen sein. Er besitzt eine eigenartige Ausstrahlung. Er schaut dich an und wartet, bis du am Brunnen angekommen bist. Er blickt dich an. Er schaut nicht weg.

Als du ihn erreicht hast, sagt er: »Gibst du mir etwas zu trinken?«

Du setzt dein Joch mit den beiden Krügen ab.

Nimm jetzt eine Körperhaltung ein, die zum Ausdruck bringt, wie dir gerade zumute ist. Was geht dir durch den Kopf? Was geht dir durchs Herz? Verweile in deinem Standbild. Spüre nach, was es in dir auslöst und wie es sich anfühlt. Merke dir dieses zweite Standbild!

Gehe innerlich zurück zu deinem ersten Standbild. Nimm erneut die Haltung deines ersten Standbildes ein und spüre dem nach, was du dabei empfindest. – Jetzt wechsle zu deinem zweiten Standbild und auch hier spüre dem nach, was dabei in dir vor sich geht.

Immer noch blickt der Mann dich an. Freundlich. Gütig. Wohlwollend. In seinen Augen ist keine Herablassung, keine Abscheu, nur liebenswerte Zuneigung. Du antwortest ihm daraufhin: »Ich kenne dich nicht. Warum sollte ich dir Wasser geben?«

Er wendet sich dir nun ganz zu. Er hat ein offenes Gesicht, ein gewinnendes Lächeln, ehrliche Augen. Dann sagt er mit warmer Stimme: »Wenn du wüsstest, wer dich hier um Wasser bittet, du würdest mich um Wasser bitten, das du wirklich zum Leben brauchst, und ich würde es dir geben. Gerne.«

Du antwortest: »Aber du hast nichts zum Schöpfen, und der Brunnen ist tief.« »Hm. Wenn du Brunnenwasser trinkst, wirst du bald wieder durstig sein. Aber wenn du von dem Wasser trinkst, das ich dir gebe, dann wirst du nie wieder Durst haben. Schöpfst du mir etwas Wasser? Ich danke dir.«

Du gehst zum Brunnen und bindest einen deiner Krüge an das Brunnenseil. Dann lässt du deinen Krug hinab in die Tiefe. Als er voll mit frischem, klarem Wasser ist, ziehst du ihn wieder hoch. Du setzt deinen Krug auf den Boden und holst eine Schale hervor. Du schöpfst mit der Holzschale Wasser aus deinem Tonkrug und hältst sie dem Mann hin. Er bedankt sich und trinkt. Danach hält er dir die Holzschale hin und sagt: »Dieses Wasser wird in dir zu einer nie versiegenden Quelle, die bis ins ewige Leben fließt.« Er hält dir die Holzschale hin und schaut dich erwartungsvoll an.

Nimm jetzt eine Körperhaltung ein, die zum Ausdruck bringt, wie dir gerade zumute ist. Was geht dir durch den Kopf? Was geht dir durchs Herz? Verweile in deinem Standbild. Spüre nach, was es in dir auslöst und wie es sich anfühlt. Merke dir dieses dritte Standbild!

Gehe jetzt innerlich zurück zu deinem ersten Standbild. Nimm erneut die Haltung deines ersten Standbildes ein und spüre dem nach, was du dabei empfindest. – Jetzt wechsle zu deinem zweiten Standbild und auch hier spüre dem nach, was dabei in dir vor sich geht. – Und zum Schluss nimm noch einmal dein drittes Standbild ein und spüre in dich hinein.

Du nimmst die Holzschale mit dem Wasser aus seinen Händen und schaust ihm in die Augen. Dann führst du die Schale zum Mund und trinkst.

Frisches, kühles Wasser. Und noch mehr. Da ist noch etwas mehr. Etwas, das dein Herz erfrischt. Das deine Seele reinigt. Du schaust den Mann erstaunt an. Er kommt näher, sein Blick ist voller Zuneigung und Freundlichkeit. Du gehst vor Ehrfurcht auf die Knie. Doch er beugt sich zu dir herab und richtet dich wieder auf. Er nimmt dich in die Arme. Liebevoll. Fest. Zärtlich. Du wirst durchströmt von einem Gefühl der Geborgenheit, des Friedens, des Zuhause-seins.

Der Mann sagt: »Du bist mein geliebtes Kind!«

Nimm jetzt eine Körperhaltung ein, die zum Ausdruck bringt, wie dir gerade zumute ist. Was geht dir durch den Kopf? Was geht dir durchs Herz? Verweile in deinem Standbild. Spüre nach, was es in dir auslöst und wie es sich anfühlt. Merke dir dieses vierte Standbild!

Gehe jetzt innerlich zurück zu deinem ersten Standbild. Nimm erneut die Haltung deines ersten Standbildes ein und spüre dem nach, was du dabei empfindest. – Jetzt wechsle zu deinem zweiten Standbild und auch hier spüre dem nach, was dabei in dir vor sich geht. – Nun nimm noch einmal dein drittes Standbild ein und spüre in dich hinein. – Und zum Schluss wechsle zu deinem vierten Standbild und spüre nach, was es in deinem Kopf und deinem Herzen auslöst.

MASKEN UND ROLLEN

Kopiervorlage »Rollen«

Superheld*in	Null-Bock-Typ	Superchrist*in	Yuppie
Loser	Schlampe	Streber*in	Diener*in
Frauenschwarm	Alleskönner*in	Drogie/Alkie	Prinzesschen
Einzelgänger*in	Strahlemann/frau	Radikale/r	Antichrist*in
Clown	total Verpeilte/r	Manager*in	Schläger*in
Einschleimer*in	Gangster	Problemseher*in	Erfolgsmensch
Alles-egal-Typ	Genie	Drahtzieher*in	Obercoole/r
Zicke	Öko	Mitläufer*in	Chef*in
King/Queen	Bad Girl	Mauerblümchen	beleidigte Leberwurst

WER BIN ICH?

Fragen Teil 1:

- Hol deinen Personalausweis raus und schau nach, was er über dich zu sagen hat. – Bist du zufrieden mit dem, was da steht?
- Wer sagt dir in deinem Leben, wer du eigentlich bist (Familie, Freunde, Feinde, Gott, du selbst)?
- Wem erlaubst du, dir zu sagen, wer du bist? Wem würdest du diese Rolle wünschen? Gibt es jemanden in deinem Leben, der dich kritisieren darf?
- Wie sehr bist du geprägt von deiner Familie? Wie sehr von deinen Freunden?
- Wie geht deine Familie mit Ängsten um? Mit Lebensträumen? Wie würdest du das Selbstbewusstsein der einzelnen Mitglieder deiner Familie auf einer Skala von 1–10 einschätzen?
- Was machst du gerade? Warum machst du das gerade?
- Was hast du im nächsten Jahr vor? Warum hast du das vor?
- Wer, was oder wo möchtest du sein, wenn du 43 Jahre alt bist?
- Hat Gott etwas mit deinem Selbstbewusstsein zu tun? Hat Gott etwas damit zu tun, wer du eigentlich bist und was du in Zukunft tun willst?
- Wenn du dich fragst: »Wer bin ich?« – Was würde Gott wohl dazu sagen?

Fragen Teil 2

- Was könnte es bedeuten, wenn jemand betet: »Herr, lass mich immer mehr erkennen, was es heißt, dein geliebtes Kind zu sein?«
- Wo musst du dich noch stärker von Gottes Stimme definieren lassen und weniger von den Stimmen dieser Welt?
- Wo könnte Gott dir noch ungesunde Gedanken über dich selbst deutlich machen? Wo versuchst du, außerhalb oder neben Gott die Frage »Wer bin ich?« zu beantworten?
- Wie sehr lässt du dein Selbstbewusstsein schon von Gott bestimmen? Schätze dich selbst auf einer Skala von 1–10 ein!
- Paulus spricht in Römer 8,29 davon, dass du Jesus immer ähnlicher werden sollst und eingeladen bist, nach und nach in sein Bild umgestaltet zu werden. Was hat das mit der Frage »Wer bin ich?« zu tun?
- Wo wünschst du dir, geistlich noch mehr zu wachsen und Jesus ähnlicher zu werden?

STRESSBEWÄLTIGUNG

Die drei Basis-Fertigkeiten

Umgang mit Grenzen

- Wo akzeptiere ich in gesunder Weise Grenzen in meinem Leben?
- In welchem Bereich müsste ich mehr akzeptieren, dass ich da Grenzen habe?
- In welchem Bereich müsste ich meine Grenzen dringend erweitern?

Umgang mit Beziehungen

- Wo habe ich Beziehungen, die mich tragen und unterstützen?
- Wo lebe ich Unterstützung und Förderung für andere?
- Welche Beziehungen sollte ich ankurbeln, ruhen lassen oder beenden?

Umgang mit mir selbst

- Wann und wo gönne ich mir etwas?
- In welchem Bereich sollte ich mich mehr antreiben und mir konkrete Ziele setzen?
- In welchem Bereich sollte ich mehr auf mich achthaben?

FRAGEN ZUM AUSTAUSCH

- Wie kann ich wissen, dass Gott wirklich existiert?
- Glauben nicht alle Religionen letztlich an das Gleiche? – Wer kann da sagen: »Ich habe Recht!«?
- Was kommt nach dem Tod? – Gibt es so etwas wie Himmel und Hölle?
- Warum ist es oft so schwierig, Gott zu sehen und zu hören? – Warum wirkt er manchmal verborgen, obwohl er mich doch liebt und zu mir reden will?
- Warum musste Jesus an einem Kreuz sterben? – Wäre es nicht auch anders gegangen?
- Wie lassen sich all das Böse und das Leid auf der Welt mit einem liebenden Gott vereinbaren?

MEIN GOTTESBILD

Text zum Vorlesen

In jedem einzelnen Augenblick stehe ich neu vor der Entscheidung, welcher Stimme ich glauben möchte. Der Stimme, die sagt: Ich liebe dich. Ich habe dich geschaffen. Ich habe dich gewollt. Ich habe dich im Leib deiner Mutter gebildet.

Hör auf, rastlos umherzuirren. Komm nach Hause. Vertraue darauf, dass Gott dir gibt, was du brauchst. Denn wahrscheinlich warst du – solange du denken kannst – damit beschäftigt, anderen Menschen zu gefallen und dir von ihnen sagen zu lassen, wer du eigentlich bist. Du warst darauf angewiesen, dass andere Menschen dir Identität geben.

Aber jetzt bist du eingeladen, all diese selbstgebauten Krücken loszulassen und darauf zu vertrauen, dass Gott selbst alles ist, was du wirklich brauchst. Die grundlegende Entscheidung besteht darin, darauf zu vertrauen, dass Gott bei dir ist. Dass er dich sieht. Dass er dich versorgt. Und dass er dir gibt, was du brauchst.

Und Gott sagt jetzt ganz persönlich zu dir: Du bist meine geliebte Tochter. Du bist mein geliebter Sohn. Du bist einzigartig und unendlich wertvoll. Niemand ist wie du. Du bist schön. Du bist begabt. Du hast ein unverwechselbares Wesen, mit dem du etwas von mir widerspiegeln kannst, das kein anderer Mensch in derselben Weise widerspiegelt. Du bist mein geliebtes Kind.

Mach dir diese Worte zu eigen. Gründe dein Selbstbewusstsein auf meine Worte. Denn sie sind wahr.

Vertrau mir, meine geliebte Tochter. Vertrau mir, mein geliebter Sohn.

LEBENSAUFGABE UND BERUFUNG

Phantasiereise zu Lebensaufgabe & Berufung

Mach es dir auf dem Boden ganz bequem und lass dich gedanklich an einen Ort führen, an dem du Ruhe und Frieden empfindest. Vielleicht ist es ein Platz in der Natur, dein Lieblingszimmer, ein besonderer Raum oder ein vertrauter Weg. Ein Ort, an dem du ganz du selbst sein darfst. Wo du dich zugehörig fühlst, willkommen und angenommen. Ein Ort, an dem du nichts leisten musst, sondern einfach da sein kannst – genauso, wie du bist.

Nimm wahr, wie es sich anfühlt, an diesem Ort zu sein. Genieße die Ruhe und den Frieden. Vielleicht gibt es dort etwas, das dir hilft, ganz bei dir selbst anzukommen. Vielleicht eine bestimmte Stimmung, ein Gefühl von Sicherheit oder Geborgenheit.

Achte darauf, was diesen Ort ausmacht: Farben und Formen, Geräusche und Bewegungen, vielleicht Wind, Wasser oder Vogelstimmen. Vielleicht gehört auch ein bestimmter Geruch dazu, eine besondere Art von Stille oder ein Gefühl von Weite und Aufgehobensein. Lass all das auf dich wirken und genieße einfach, dass du dort bist.

Erinnere dich nun an eine Zeit, in der du voller Neugier oder Abenteuerlust warst. Eine Situation, in der dich etwas begeistert hat, du mit ganzem Herzen dabei warst oder gespürt hast, dass dir etwas wirklich wichtig ist. Vielleicht ging es darum, etwas Neues zu entdecken, etwas aufzubauen oder eine Aufgabe mit Leidenschaft anzugehen. Welche Werte waren damals wichtig für dich? Freude? Liebe? Vertrauen? Schönheit? Sicherheit? Freiheit? Was hat dich innerlich angezogen und in Bewegung gesetzt? Was hat dir Kraft gegeben und dich lebendig fühlen lassen?

Nimm dich selbst wahr, so wie du gerade bist. Achte darauf, was in dir in Bewegung kommt. Vielleicht entsteht ein Gefühl von Energie, Mut oder Lebendigkeit. Vielleicht wächst in dir die Sehnsucht, mehr aus dem heraus zu leben, was dir wirklich wichtig ist.

So selbstverständlich, wie du jeden Tag Luft holst, kannst du auch neue Leidenschaft, Hoffnung und Abenteuerlust in dich aufnehmen. Vielleicht darfst du erleben, dass etwas in dir neu wach wird und dich in Bewegung setzt.

Während du weiter an diesem Ort der Ruhe bleibst, kannst du deine Gedanken schweifen lassen. Denk an Wünsche oder Träume, die dich in deinem Leben begleitet haben. Vielleicht fallen dir Dinge ein, die du dir einmal erhofft hast und die tatsächlich Wirklichkeit geworden sind.

Nimm wahr, was dir bereits gelungen ist. Was du geschafft hast. Worauf du mit Dankbarkeit oder vielleicht sogar mit ein wenig Stolz zurückblicken darfst. Deine Fähigkeiten. Deine Erfahrungen. Dinge, die gewachsen sind. Und vielleicht wird dir dabei auch bewusst, dass du nicht allein unterwegs bist. Dass es Menschen gibt, mit denen du gemeinsam unterwegs sein

kannst. Menschen, die dich unterstützen, mittragen oder inspirieren. Niemand muss alles allein schaffen.

Lass langsam Ideen in dir entstehen: Was könnte dein Beitrag sein? Wofür schlägt dein Herz? Wo spürst du einen inneren Sog? Was lohnt sich so sehr, dass du deine Kraft, deine Kreativität und deine Leidenschaft dafür einsetzen möchtest?

Vielleicht entstehen Bilder davon, wie du gemeinsam mit anderen etwas gestaltest, aufbaust oder veränderst. Vielleicht tauchen Gedanken auf an Heilung, Hoffnung, Kreativität oder daran, anderen Menschen zu helfen, selbst lebendiger zu werden und ihre eigene Berufung zu entdecken.

Achte darauf, welche Gedanken oder Bilder jetzt auftauchen. Lass dich überraschen – oder bestätigen. Und wenn manches groß oder fast zu groß erscheint, könnte genau darin ein wichtiger Hinweis liegen. Vielleicht bist du damit einer Lebensaufgabe oder Berufung näher, als du denkst.

Nimm wahr, wo deine Leidenschaft brennt und was dich innerlich anzieht. Schau auch darauf, welche Menschen dich vielleicht schon jetzt begleiten oder unterstützen. Welche Ressourcen, Fähigkeiten oder Erfahrungen bereits da sind. Welche Grundlagen Gott möglicherweise längst in dein Leben gelegt hat.

Freue dich an dem, was schon vorhanden ist.

Vielleicht entstehen nun Ideen, wen du mit hineinnehmen könntest in diese Berufung. Wie andere Menschen begeistert oder ermutigt werden könnten, ihren Teil beizutragen. Wie etwas Größeres entstehen kann, wenn Menschen gemeinsam ihre Gaben und Leidenschaften einbringen.

Lass vor deinem inneren Auge deutlicher werden, wie deine Berufung aussehen könnte. Welche Atmosphäre dazugehört. Welche Menschen. Welche Farben, Klänge oder Gefühle. Wie du dich bewegst, sprichst und lebst, wenn du mitten in dem unterwegs bist, wozu du berufen bist.

Und schließlich stell dir vor, wie es sein könnte, diese Berufung im Alltag zu leben. Nicht nur in besonderen Momenten, sondern mitten in Routine, Wiederholung und normalen Tagen. Wie du gemeinsam mit anderen deinen Glauben und deine Werte lebst. Aufgaben übernimmst, die dir wichtig sind. Dinge tust, für die es sich lohnt aufzustehen, dranzubleiben und weiterzugehen.

Lass dich locken von dieser Berufung. Spüre den inneren Sog. Und lass deine Leidenschaft neu entzündet werden.

9 WEGE GOTT ZU LIEBEN 2.0

asketischer Weg			enthusiastischer Weg			intellektueller Weg		
Weg des Geliebtseins			aktivistischer Weg			fürsorglicher Weg		
Natur-Weg			sinnlicher Weg			liturgischer Weg		

ERFRISCHUNG IM GLAUBEN

Die Satzanfänge

- Wenn ich mehr über mein Leben nachdenken würde, dann ...
- Wenn ich mehr leben würde wie Jesus, dann ...
- Wenn ich im Glauben zielgerichteter leben würde, dann ...
- Wenn ich mich aktiv darum bemühen würde, dass mein Leben erfrischt würde, dann ...

EXPERIMENTELLES BETEN

Einleitung Gebet

Gott lädt dich ein, nach Hause zu kommen. Dorthin, wo du wirklich hingehörst. Dorthin, wo dein Leben seinen Ursprung hat. Seine Arme sind offen. Sein Herz ist weit. Er wartet darauf, dich aufzunehmen.

Viel zu lange sind wir unterwegs gewesen. In einem lauten Land. In einem schnellen, getriebenen Leben. In einer Welt, in der wir funktionieren, leisten, mithalten müssen. Wo wir uns behaupten – und manchmal auch untergehen.

Doch Gott ruft uns zurück. Nach Hause. Dorthin, wo Frieden wohnt. Wo Freude Raum hat. Wo wir nicht kämpfen müssen, sondern ankommen dürfen. Wir müssen uns nicht beweisen. Wir sind willkommen.

Gott lädt uns ein in die Räume seines Herzens: In einen Ort der Nähe, an dem wir einfach sein dürfen. In eine Atmosphäre von Gemeinschaft, in der wir teilen, reden und hören. An einen Tisch, an dem wir gestärkt werden. Er führt uns in Räume, in denen wir wachsen können, Fragen stellen dürfen, Neues entdecken. Er lädt uns ein, mitzugestalten, kreativ zu sein, Leben mitzuprägen. Und er führt uns an Orte der Ruhe: wo wir loslassen können, wo wir verletzlich sein dürfen, wo wir zutiefst erkannt sind – und zugleich vollkommen angenommen.

Der Weg dorthin ist offen. Der Zugang zu diesem Zuhause, zum Herzen Gottes, ist das Gebet.

JESUS FÜR ANDERE SEIN

(5) TABELLE ZU 1. KORINTHER 13 AUSFÜLLEN

Charaktereigenschaft	😊	●	○	Charaktereigenschaft	😊	●	○
Ich bin geduldig.				Ich bin nicht reizbar.			
Ich bin freundlich				Ich bin nicht nachtragend.			
Ich kenne keinen Neid.				Ich freue mich nicht am Unrecht.			
Ich bin nicht selbstsüchtig.				Ich freue mich, wenn die Wahrheit siegt.			
Ich prahle nicht.				Ich ertrage alles.			
Ich bin nicht überheblich.				Ich glaube alles.			
Ich verletze nicht.				Ich hoffe alles.			
Ich bin nicht auf mich selbst bedacht.				Ich halte allem stand.			

(7) TABELLE KOLOSSER 3 AUSFÜLLEN

»Kleidungsstück«	😊	●	○	»Kleidungsstück«	😊	●	○
Neid				gefärbte Haare			
Freundlichkeit				Demut			
Schuhe von Nike				Flickenjeans			
Beleidigungen				Humor			
Mitleid				Vergebung			
Boshaftigkeit				schmutzige Witze			
Geduld				Stolz			
Zornesausbrüche				Lästerei			
Piercings				Selbstbeherrschung			

»Kleidungsstück«	☺ ● ○	»Kleidungsstück«	☺ ● ○
Rechthaberei		Tätowierungen	
Lüge		Kritiksucht	
Tierquälerei		Börsengewinne	
Mülltrennung		Ehescheidung	
Extremsportarten		Rauchen	
Alkohol		Wertschätzung	