



Jesaja 41,10

In unseren Veröffentlichungen bemühen wir uns, die Inhalte so zu formulieren, dass sie allen Menschen gerecht werden, dass sich alle Geschlechter angesprochen fühlen, wo alle gemeint sind, oder dass ein Geschlecht spezifisch genannt wird. Nicht immer gelingt dies auf eine Weise, dass der Text gut lesbar und leicht verständlich bleibt. In diesen Fällen geben wir der Lesbarkeit und Verständlichkeit des Textes den Vorrang. Dies ist ausdrücklich keine Benachteiligung einzelner Geschlechter.

Die im Titel enthaltene Jahreslosung ist zitiert nach der Ökumenischen Arbeitsgemeinschaft für Bibellesen, Berlin, www.oeab.de.

Für in diesem Titel enthaltene Links auf Websites/Webangebote Dritter übernehmen wir keine Haftung, da wir uns deren Inhalt nicht zu eigen machen, sondern sie lediglich Verweise auf den Inhalt darstellen. Die Verweise beziehen sich auf den Inhalt zum Zeitpunkt des letzten Zugriffs: 10.06.2026.



Dieser Titel ist entstanden in Zusammenarbeit mit dem Landesjugendpfarramt der Evangelischen Landeskirche in Württemberg, www.lajupf.de.

Alle Bilder von © David Lehmann und weitere Motive zur Jahreslosung gibt es unter www.designerpfarrer.de.

Impressum



Evangelisches Jugendwerk
in Württemberg

© 1. Auflage 2026

Praxisverlag buch+musik bm gGmbH 2026

Haebelinstraße 1–3, 70563 Stuttgart, kontakt@praxisverlag-bm.de

Printed in Germany. All rights reserved.

ISBN Buch 978-3-86687-433-6

ISBN E-Book 978-3-86687-434-3

Lektorat: buch+musik – Dorothea Zarbock, Gießen

Umschlaggestaltung: buch+musik – Toby Wolf, Stuttgart

Satz: buch+musik, Stuttgart – unter Verwendung von parsX, pagina GmbH, Tübingen

Satz Downloads: buch+musik – Toby Wolf, Stuttgart

Bildrechte Umschlag, Inhalt: stock.adobe.com: paladin1212; pixelrobot; domnitsky; klyaksun; vectorfusionart; Key design

Bildrechte Beitragsbilder: Kronkorken-Sticker, Lernzonenmodell: mit KI generiert; andere: bei den Autorinnen und Autoren

Bildrechte Autorenfotos: Rumm: Ludmilla Parszyk; Trostel: bei Autorin

Druck und Gesamtherstellung: FLYERALARM GmbH, Würzburg

www.praxisverlag-bm.de



Jesaja 41,10

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

aus der Reihe Jugendgottesdienstmaterial des Evangelischen Landesjugendpfarramtes Württemberg erscheint mit „Angst ade!“ ein weiterer Band. Grundlage für alle Artikel dieses Buches ist die Jahreslosung 2027: „Fürchte dich nicht, denn ich bin mit dir; hab keine Angst, denn ich bin dein Gott!“ (Jes 41,10)

Tröstende Worte, die mitten hinein in die heutige Welt gesprochen sind. Worte, die sich im zweiten Teil des Prophetenbuches Jesaja nachlesen lassen. Ursprünglich wurden sie in einer ganz anderen Zeit und Welt gesprochen. Und doch sind sie auch heute aktuell. Worte, die auch heute trösten und Mut machen, in einer Zeit, die von Unsicherheiten, Fragen und manchmal auch von Ängsten geprägt ist.

Die Botschaft dahinter bleibt gestern, heute und morgen dieselbe: Gott ist da. Er lässt uns nicht allein – weder in unseren persönlichen Herausforderungen noch in unserem Leben. Es ist, wie wenn Gott sprechen würde: „Fürchte dich nicht, ich bin da, ich bin dein Angstvertreiber. Gib deine Sorgen und Ängste bei mir ab. Sag den Ängsten und Sorgen ade.“ – Angst ade! Ade, das ist ein Wort des Abschieds, das im süddeutschen Sprachraum geläufig ist. Es ist eine Form des französischen Abschiedsgrußes „adieu“, das sich aus den beiden lateinischen Worte „ad deum“ zusammensetzt, was so viel wie „zu Gott (hin)“ oder im übertragenen Sinne „Gott befohlen“ bedeutet.

„Angst ade“

„Angst ade“ bedeutet dann nicht nur, die Angst zu verabschieden, sondern auch, die Angst zu Gott hin zu schieben. Bei Gott ist sie gut aufgehoben – weg von mir, hin zu Gott. Ganz im Sinne von Psalm 55,23a: „Wirf dein Anliegen auf den HERRN; der wird dich versorgen“ (Lu) und dem Ratsschlag aus dem 1. Petrusbrief 5,7: „Alle eure Sorge werft auf ihn; denn er sorgt für euch“ (Lu). Deshalb diese Zusage der Jahreslosung. „Fürchte dich nicht, denn ich bin mit dir; hab keine Angst, denn ich bin dein Gott!“

Fürchte dich nicht, denn ich bin mit dir; hab keine Angst, denn ich bin dein Gott!

In diesem Praxisbuch sind ganz verschiedene Beiträge gesammelt, die diese Zusage auf vielfältige Weise erfahrbar werden lassen. Es richtet sich an alle, die mit Kindern, Jugendlichen oder jungen Erwachsenen unterwegs sind und nach inspirierenden Ideen suchen, um die Jahreslosung in Gottesdiensten, Gruppenstunden oder Projekten kreativ umzusetzen. Die Beiträge in diesem Buch zeigen unterschiedliche Zugänge zu dem Vers aus Jesaja: spielerisch und kreativ, nachdenklich und tiefgehend, alltagsnah und spirituell. Sie laden dazu ein, sich mit der Angst auseinanderzusetzen, die viele junge Menschen heute kennen – und

zugleich den Mut zu entdecken, der aus dem Vertrauen auf Gottes Nähe wächst. Dabei wird deutlich: Gottes Zuspruch ist kein leeres Wort, sondern eine verlässliche Grundlage, die trägt – im Kleinen wie im Großen. Besonders am Herzen liegt uns dabei, dass die Materialien nicht nur „vermittelt“, sondern erlebt werden können. Denn Glaube wächst dort, wo Menschen ihn selbst entdecken, ausprobieren, teilen und erfahren können. Möge dieses Buch dazu beitragen, Räume zu öffnen, in denen Kinder und Jugendliche erleben: Ich bin gemeint. Dieser Gott sagt das zu mir. Ich bin nicht allein. Ich darf auf ihn vertrauen.

Dieser Gedanke kommt ganz deutlich im Beitrag „Pfeif der Angst ein Lied“ von Markus Grapke zum Ausdruck – ein Komplettentwurf für Kirche mit Kindern. Ebenfalls für die Arbeit mit Kindern und Familien gedacht ist der Entwurf von Kirche Kunterbunt. Beide Beiträge können direkt in der Praxis zur Gottesdienstgestaltung eingesetzt werden. Das gilt auch für den Beitrag von Ulrich Enderle und Sarah Raisch, die einen komplett ausgearbeiteten Entwurf für eine Kindergruppe bereitgestellt haben, in dem Kindern mit Geschichten Mut gemacht wird. Eine Planung mit Ideen für eine ganze Reihe mit sechs Einheiten zu „Angsthasen und Superhelden“ wurde von Katharina Trostel ausgearbeitet. Aus ihrer Feder stammt auch die ausführliche Exegese zur Jahreslosung, die zusätzlich in einer kurzen Version im Downloadbereich verfügbar ist.

Für die Arbeit mit Jugendlichen und für die Vorbereitung und Durchführung von Jugendgottesdiensten gibt Markus Strauß Anregungen zur gemeinsamen Beschäftigung mit der Jahreslosung. Natalie Freise teilt grundlegenden Gedanken zu Angst, Manuel Spohn und Kerstin Kreß haben einen erlebnispädagogischen Baustein ausgearbeitet und von David Mayer kommt eine Abseilaktion. Ein ganzer Entwurf für einen Jugendgottesdienst unter dem Motto „Fear Not!“ kommt von Oliver Saia, Christian Schmitt und Matthias Herrmann. Nicht nur für die Arbeit mit Kindern geeignet ist

das Körpergebet in einfacher Sprache „Wenn ich Angst habe“ von Sabine Löw.

Für den musikalischen Bereich kommen eine umfangreiche Liedersammlung, Playlisten und zwei Lieder von Katharina Schunck sowie ein Beitrag von Stefanie Weinmann, wie singen gegen Angst helfen kann. Eine umfangreiche Sammlung mit Filmtipps runden das Medienangebot ab. Schließlich sei auch auf die ansprechenden Bildmotive von Designerpfarrer David Lehmann hingewiesen, die sich quer durch das Buch finden. Zu einem davon hat Cornelius Kuttler eine Andacht mit Bildbetrachtung geschrieben. Und von Uli Gutekunst gibt es auch ein Motiv zur Jahreslosung mit passender Bildbetrachtung.

Für die Arbeit mit jungen Erwachsenen hat Stefanie Weinmann die Einheit „Keine Angst vorm Unbekannten“ ausgearbeitet. Mario Novak steuert einen mit jungen Erwachsenen erprobten Baustein mit dem Titel „Du musst das nicht allein tragen“ bei. Der Poetry Slam „safe place“ von Uwe Krauss steht für sich und eignet sich zur Auseinandersetzung. Grundlegendes zu „Angst Ade!“ und dem Erzählen gegen die Angst hat Dr. Daniel Zimmermann zusammengetragen.

Alles in allem eine große Bandbreite an Beiträgen, die zur Auseinandersetzung mit der Jahreslosung 2027 einladen und anregen, sie mit Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen zu bedenken und gemeinsam zu fragen, was ihnen diese Worte für ihr Leben sagen. Allen, die mit diesem Buch arbeiten, wünschen wir Freude, Kreativität und den Mut, neue Wege zu gehen. Und allen, die an den Angeboten teilnehmen, wünschen wir die Erfahrung, die in der Jahreslosung steckt: Dass Gott da ist – mitten im Leben und mich nichts erschrecken oder mir Angst machen braucht. Angst ade! – Für Sie ganz persönlich und für Ihre Arbeit viel Segen!

MATTHIAS RUMM

Vorwort.....	4
Navigator durch Angst ade!	8
Furchtlos?!.....	10

Die Jahreslosung interpretiert

Gott labert nicht!.....	18
Mit Gott hat meine Angst verloren	21
Singen gegen die Angst.....	24
Liedpool.....	25
Bild: Tür.....	27
Filmempfehlungen.....	28

INHALTSVERZEICHNIS



Die Jahreslosung umgesetzt für Kinder und Young Teens

Pfeif der Angst ein Lied	34
Ich halte dich!	42
Schau nicht ängstlich zur Seite	54
Bild: keine Angst	63
Von Angsthasen und Superhelden	64
Gebet, wenn ich Angst habe	69

Die Jahreslosung umgesetzt für Jugendliche

Fear Not!	72
Furcht vs. Angst – alles das Gleiche?	78
Bild: Sprechblasen	81
Gut, dass einer den Überblick hat	82
Anti-Angst-Gedanken	84
Mut zur Inklusion. Mut gegen Ableismus	86

Die Jahreslosung umgesetzt für (Junge) Erwachsene

Keine Angst vorm Unbekannten	92
Bild: Kreuz	96
Du musst das nicht allein tragen	97
Von Gott gehalten	100
Bild: Zeitung	103

Die Jahreslosung weitergedacht

safe place	106
Jetzt und hier	108
Komm zu mir	110
Du bist nicht allein	113
Bild: Nebel	115
Erzählen von dem, was uns Mut macht	116
Ein Verbot der Angst?	118
Bild: Kirche	121

Anhang

Die Herausgeber	124
Die Autorinnen und Autoren	125

Die Jahreslosung
umgesetzt für



KINDER UND YOUNG TEENS

Ich halte dich!

Kirche Kunterbunt zur Jahreslosung 2027

Gottesdienst

Willkommens-Zeit

Bei der Begrüßung die Leute auf einer Tapetenrolle, Flipchart o.Ä. aufschreiben lassen, was ihnen Angst macht. Während der Feier-Zeit dort groß die Jahreslosung oder den Satz „Hab keine Angst“ darüberschreiben.

Anfangsmoderation

Wer von euch hat Angst vor Spinnen? (melden lassen)

Wer hat Angst vor Gewittern? (melden lassen)

Wer hat Angst vor Monstern unter'm Bett? (melden lassen)

Ich habe gute Nachrichten für euch. Die meisten Spinnen können nicht gut sehen. Und wenn doch, dann nur ein paar Zentimeter weit. Sie nehmen euch im Normalfall also gar nicht wahr. Und hier in Deutschland sind sie auch nicht giftig. Es gibt nur eine Spinnenart, die uns wirklich beißen kann. Das fühlt sich dann ähnlich an wie ein Wespenstich. Aber die ist so scheu, dass man die im Normalfall gar nicht zu Gesicht bekommt. Und wenn man sie doch sieht, dann beißt sie nur, wenn sie wirklich geärgert wird.

Gewitter kann manchmal natürlich auch gefährlich sein. Aber wenn wir im Haus sind, passiert im Normalfall nichts, denn viele Häuser haben einen Blitzableiter.

Im Auto sind wir auch sicher. Denn jedes Auto ist ein sogenannter Faraday'scher Käfig. Vielleicht habt ihr das in der Schule schon mal gelernt. Das heißt, wenn dort ein Blitz einschlägt, dann merkt man davon im Inneren nichts. Das ist im Flugzeug übrigens dasselbe. Und heutzutage können uns die Wetter-Apps schon im Vorfeld sagen, wann es gewittern soll. Wenn man dann einfach zu Hause bleibt oder mit dem Auto fährt, statt mit dem Fahrrad, dann ist man sehr sicher.

Und auch bei dem Monster unter Bett habe ich eine sehr gute Nachricht: Die gibt es gar nicht. Wenn es dunkel ist und alles ganz still ist, dann hören wir nur jedes kleinste Geräusch: Wenn das Bett knarrt, wenn irgendwo eine Tür zuschlägt oder der Wind heult. Und wir sehen auch die Schatten, wenn die Straßenlampe ins Zimmer scheint oder ein Auto vorbeifährt. Das macht uns Angst. Aber das ist alles kein Monster.

Na, wer hat jetzt noch Angst vor Spinnen? (melden lassen)

Und wer hat noch Angst vor Gewitter? (melden lassen)

Und wer hat noch Angst vor Monstern? (melden lassen)

Reaktion, wenn sich immer noch jemand gemeldet hat:

Ihr merkt: Angst geht nicht einfach weg, nur weil ich euch was über die Dinge erzählt habe, die Angst machen. Deshalb wollen wir heute drüber nachdenken, wie wir mit Angst umgehen können. Was wir tun können, damit sie kleiner wird oder sogar ganz verschwindet. Oder auch, dass wir gar keine Angst erst bekommen.

Reaktion, wenn sich keiner mehr gemeldet hat:

Wie schön, dass ich eure Angst so leicht vertreiben konnte. Aber nicht immer geht Angst so leicht weg. Deshalb wollen wir heute drüber nachdenken, wie wir mit Angst umgehen können. Was wir tun können, dass sie kleiner wird oder sogar ganz verschwindet. Oder auch, dass wir gar keine Angst erst bekommen.

Wir haben euch dafür heute verschiedene Stationen mitgebracht. (Stationen vorstellen)

Theaterstück mit dem Fürchte-dich-nicht-Monster

Material: ein „Fürchte-dich-nicht-Monster“ muss fertig gebastelt sein

Alternativ oder ergänzend zur Anfangsmoderation, wird die Moderation von jemanden unterbrochen, der das Fürchte-dich-nicht-Monster (s. „Station 10: Fürchte-dich-(nicht)-Monster“) spielt:

Angstmonster:	Mjam, mjam, mjam. (schmatzt genüsslich)
Moderation:	Oh, das Angstmonster. Ja, das ist auch hier. Das fühlt sich mal wieder sehr wohl.
Angstmonster:	Mmmm (tut so, als würde es genüsslich kauen). Immer wieder finde ich viele, viele Sorgen, die mir so gut schmecken.
Moderation:	Aber weißt du, Angstmonster, heute werden wir dich mal mit etwas Neuem füttern.
Angstmonster:	(verdutzt) Etwas Neuem? Aber mir schmecken die Ängste doch so gut. (schmatzt) Mjam, mjam, mjam. Mir schmeckt gut, dass manche Angst vor dem Sportunterricht haben und andere vor dem Test und manche vor dem Geburtstag und manche ...
Moderation:	Nein, stopp.
Angstmonster:	(noch verdutzter) Was denn?
Moderation:	Heute lernen wir etwas anderes kennen. Heute wirst du zu einem Fürchte-dich-nicht-Monster werden.
Angstmonster:	Fürchte dich nicht?
Moderation:	Ja! Gott sagt das nämlich immer wieder, dass wir uns nicht fürchten müssen.
Angstmonster:	(lacht) Ja und? Es gibt aber doch so, so viel, dass einem ganz schön viele Gründe zum Fürchten gibt. Oh hier! (schnappt in der Luft herum) Mjam, mjam. Gerade eben habe ich die Angst, etwas Peinliches zu machen, geschnappt ... oh, die schmeckt mir auch so gut. Mjam, mjam.
Moderation:	Aber weißt du, es gibt ja nicht nur diese Ängste ...
Angstmonster:	(schnappt weiter in der Luft herum) Oh, aber von denen gibt es viele ... hier schon wieder ... ah ja, die Angst jemanden nicht zu gefallen ... mjam, mjam ...
Moderation:	Nein, es gibt noch etwas: Es gibt Gottes große Hand, die uns hält.
Angstmonster:	(irritiert) Eine große Hand, die uns hält?

Moderation:	Ja genau. So steht es in der Bibel.
Angstmonster:	Und was macht diese Hand?
Moderation:	Das finden wir heute gemeinsam heraus. Aber ich bin mir sicher, am Ende von dieser Kirche Kunterbunt wirst du dich zu einem Fürchte-dich-nicht-Monster verwandeln.
Angstmonster:	Hm ... da bin ich gespannt.

Aktiv-Zeit

Station 1: Noch nicht sichtbar

Material: grüne Blätter, blaue Stifte, rote Stifte, schwarze Pappe, rotes Transparentpapier, ausgedruckte Bibelverse als Verheißungen/Zusprüche Gottes

Einleitung: Viele Verse in der Bibel sind Versprechen auf etwas, was irgendwann kommen wird, aber noch nicht sichtbar ist. Immer wieder wurden Menschen in den biblischen Geschichten ermutigt, diese Versprechen nicht zu vergessen, sich daran festzuhalten, auch wenn sie noch nicht greifbar sind. In dieser Station wollen wir uns auch an das „Unsichtbare“ erinnern, in dem wir eine Geheimschrift sichtbar machen. Das geht so:

Stationsbeschreibung

1. Überlege dir eine Botschaft / ein Versprechen Gottes, an das du dich erinnern möchtest. Hier sind ein paar Bibelverse, die du als Beispiel nutzen darfst. (ausgedruckte Bibelverse bereitlegen)
2. Bastele dir eine Lupe mit rotem Transparentpapier als „Glasfeld“.
3. Schreibe mit einem blauen Stift auf einem grünen Papier ein Versprechen Gottes, an das du dich erinnern möchtest.
4. Übermale deine Botschaft mit einem roten Stift. Am besten funktioniert es, indem du einfach wild über deine Schrift kritzelst.
5. Nun probiere es aus: Kann jemand anderes mithilfe der Lupe dein Versprechen entziffern?



Station 2: Auf Gott schauen

Material: Klebeklettband (kann man beispielsweise online bestellen oder im Baumarkt kaufen), Schere, Klett-Klebpunkte, große Decke oder Wand, Bälle zum Bekleben, vorbereitete Pappschilder mit den Worten: Sorgen, Angst, Zweifel, Langweile, Müdigkeit, usw., Kreppband

Aufbau: Wir bauen uns einer Art Dartscheibe in XXL. Sollte euch das zu aufwendig sein, könnte man auch eine Klebe-Dartscheibe kaufen. Bei der XXL-Scheibe haben wir die Chance, sie ganz nach unseren Wünschen aufzubereiten. Dafür kauft ihr Klebe-Klettband und befestigt es an Bälle (zum Beispiel alte Jonglierbälle). Auf einer großen Decke oder Wand werden die Klebeklettbandpunkte mit lösbarem Band (wie Kreppband) befestigt. Ebenso werden auf der Decke die beschrifteten Pappschilder vorbereitet. Wenn man nun den vorbereiteten Klett-Ball auf die Klebepunkte wirft, sollten die Klebepunkte sich vom Klett-Band lösen und stattdessen an dem Klett-Ball festhaften.

Einleitung: Manchmal stehen wir vor Situationen, die uns ganz schön schwerfallen. Situationen, vor denen wir Angst

haben und uns am liebsten irgendwie aus ihnen herauswinden würden. Kennt ihr so Situationen? Was war das zum Beispiel bei euch?

Bei dieser Station können wir ausprobieren, was es bedeutet, eben nicht auf diese dunklen Stimmen zu achten, die uns Angst machen und von Sorgen erzählen, sondern auf die hoffnungsvollen Klebepunkte.

Stationsbeschreibung: Ihr habt nun 1 Minute Zeit (passt es so an, wie es bei eurer „Dartscheibe“ Sinn ergibt) so häufig, wie ihr könnt, auf diese Wand zu werfen und zu versuchen, die Klebepunkte zu sammeln. Aber Achtung: Schaut nur auf die Klebepunkte und lasst euch nicht von den Pappschildern ablenken.

Gesprächsimpuls: Wie kann das denn im Alltag funktionieren, sich nicht so sehr von Ängsten und Sorgen ablenken zu lassen?



Station 3: Ich halte dich (Experimentierstation)

Material: beschichteter Karton, z.B. Tetrapak, ohne Knicke/Falten (vorab im Team sammeln); 3–4 Wassergläser; Stifte; Scheren; Wasser

Einleitung: „Ich halte dich durch die rechte Hand meiner Gerechtigkeit“ (Jesaja 41,10b Lu) – wie meint das Gott? Wie können wir uns das heute vorstellen? Nicht jeder darf mich mit seiner Hand berühren! Ist das eine angenehme Hand,

die mich halten möchte? Das jüdische Volk hat erlebt, dass es ihnen Kraft gibt, von Gottes Händen gehalten zu werden. In dieser Station wollen wir entdecken, dass Gottes Hand hält. Das geht so:

Stationsbeschreibung

1. Lege deine Hand auf den beschichteten Karton, zeichne den Umriss und schneide ihn aus (ggf. Hände vorbereiten für kleine Kinder).
2. Fülle ein Glas mit Wasser (nicht ganz voll).
3. Lege die ausgeschnittene Hand auf das Glas, dann deine eigene. Wichtig ist, dass die komplette Öffnung des Glases mit einem glatten Stück bedeckt ist.
4. Drehe jetzt schnell das Glas auf den Kopf und nimm deine Hand von der ausgeschnittenen Hand weg. Durch den Luftdruck sollte nun der Karton unter dem Glas bleiben und kein Wasser aus dem Wasserglas herausfließen.

Die Hand (Gottes) hält allem (Wasser-)Druck stand. Gottes Hand hält dich. Du bist gehalten von Gott.

Station 4: Umhüllt geborgen

Material: große, weiche Decke, ein paar Wäscheklammern, Bereich/Raum etwas abseits

Aufbau: Am besten in einem Bereich oder Raum, der etwas abseits und ruhiger ist.

Einleitung: Manchmal wissen wir nicht, wie wir die nächste Woche meistern werden. So viel muss noch erledigt werden und dann noch ein Magen-Darm-Infekt. Wir wollten doch so gern mal wieder zusammen Fahrrad fahren. Bei dieser Station können wir erleben, wie es ist, wenn man nicht allein durch den Alltag hetzt, sondern gestärkt wird von einem unsichtbaren Gott.

Stationsbeschreibung: Stellt euch als Familie dicht zusammen, eure Gesichter einander zugewandt. Jetzt gibt die Stationsleitung einem Erwachsenen eine Ecke der großen Decke und hält diese fest. Die Mitarbeiterin läuft einmal mit der Decke um die ganze Familie herum, bis jeder ein Stück Decke am Rücken spüren kann. Das andere Ende der Decke wird mit einer Wäscheklammer befestigt. Jetzt liest die Leitung die Jahreslosung vor und hält die Hand schützend über die Köpfe (angedeutet).

Gott sagt zu euch (Familie XY): „Fürchte dich nicht, denn ich bin mit dir. Weiche nicht, denn ich bin dein Gott. Ich stärke dich. Ich helfe dir auch durch die rechte Hand meiner Gerechtigkeit.“ Amen.

Im Anschluss wird die Decke wieder abgenommen und es gibt den Gesprächsimpuls.

Gesprächsimpuls: Wie hat sich das angefühlt, die anderen so nah zu spüren? Hat die Decke einen Unterschied gemacht? Gott ist euch so nah wie die Decke und stärkt euch den Rücken in all den Herausforderungen als Familie.

Station 5: Bewegungsvoll vertrauen

Material: laminierte Karten mit Versteilen, Markierungen für Start und Ende der Laufstrecke

Aufbau: den Laufbereich abgrenzen und markieren

Einleitung: Es gibt leichte und schwere Tage. Manchmal flitzen wir, manchmal schleichen wir. Manchmal möchten wir am liebsten rückwärtsgen, um gar nicht erst los zu müssen. An jedem neuen Tag gilt uns die Zusage Gottes, dass er uns begleitet. In unterschiedlicher Geschwindigkeit könnt ihr an dieser Station die Zusage Gottes ergreifen.

Stationsbeschreibung: Stellt euch als Familie oder wilder Haufen hintereinander auf. Der Reihe nach läuft die erste Person los. Die Leitung sagt wie (flitzend, schleichend, rückwärts, gemütlich – altersgerecht anpassen). Am Ende der

zuvor festgelegten Strecke sind die Einzelteile der Jahreslosung auf laminiertem Papier verdeckt ausgelegt. Das Familienmitglied greift schnell eine Karte und geht im gleichen Bewegungsmodus zurück zur Familie. Nun ist das nächste Familienmitglied im neuen Bewegungsmodus dran. Bis alle Karten aufgehoben wurden. Die Satzteile werden am Ende miteinander zusammengesetzt.

„Fürchte dich nicht,
denn ich bin mit dir.
Weiche nicht,
denn ich bin dein Gott.
Ich stärke dich.
Ich helfe dir auch
durch die rechte Hand meiner Gerechtigkeit.“

Gesprächsimpuls: Was hilft dir, um Gott zu vertrauen? Geht das leichter, wenn du schnell oder eher langsam unterwegs bist?

Station 6: Sonnenzeit – Gewitterzeit

(Station für Erwachsene oder ältere Kinder)

Material: Arbeitsblatt „Sonnenzeit–Gewitterzeit“ auf Din A3-Papier ausdrucken (s. Downloadbereich: Arbeitsblatt und Beispielblatt), Stifte, Radiergummi, evtl. leise Musik im Hintergrund

Stationsbeschreibung: Nimm dir ein Arbeitsblatt und denke einmal über dein bisheriges Leben nach. Du siehst auf dem Blatt einen Zeitstrahl. Dafür steht die gestrichelte Linie. Wann waren in deinem Leben bisher Sonnenzeiten, wann waren Gewitterzeiten? Die Plus- und Minus-Achse hilft dir zu schauen, wie gut es dir ging oder wie schlecht. Wenn du es ganz nah an die Sonne schreibst, dann waren das besonders schöne/gute Zeiten. Wenn du es nah an die Gewitterwolken malst, waren das schlechte Zeiten. Du kannst auch ins Blatt schreiben, was da jeweils geschehen

war, so ähnlich, wie du es auf dem Beispielblatt siehst. Wenn du fertig bist, zeichnest du deine Kurve noch einmal mit einem dicken Stift nach.

Station 7: Rituale bei Angst

Hier gibt es nun verschiedene Rituale, die bei Angst helfen können. Als Kirche Kunterbunt dürft ihr alle anbieten oder alle als Kärtchen vorbereiten, bei der man sich ein Ritual aussuchen kann, oder ihr fokussiert euch auf ein Ritual. Schaut doch gern, was in euren Kontext passt. Diese Rituale könnten auch eine Idee für Zuhause sein.

Material: große Kerze, Teelichter, Tuch, Feuerzeug, große Decke(n), Kuscheltier(e), Anleitung „Muskel- und Atementspannung“ (s. Downloadbereich)

Stationsbeschreibung/Gesprächsimpuls: Manchmal haben wir Angst vor etwas oder vor jemandem. Was macht euch zum Beispiel Angst? (Antworten der Teilnehmenden) Was hilft dir, wenn du Angst hast? (Antworten der Teilnehmenden) Wir wollen jetzt ein paar ganz einfache Möglichkeiten ausprobieren, was wir tun können, wenn wir Angst haben.

Kerze: Ihr setzt euch alle im Kreis um die große Kerze (unter der Kerze ein Tuch). Ein Kind darf sie anzünden. Ihr schaut alle ganz aufmerksam ca. 1 Minute in die Flamme; dabei versucht ihr ganz still zu sein. Dann entzündet jede/jeder an der großen Kerze still ein Teelicht und stellt es im Kreis um die Kerze auf. So wird es immer heller. Die Angst wird kleiner. Ihr schaut weiter in das Licht. In euch wird es hell. In euch wird es ruhig und still.

Kuscheltier: Nimm das Kuscheltier in den Arm und drücke es an dich. (Alternativ: jeder nimmt eines der Kuscheltiere.) Jetzt kannst du dem Kuscheltier ganz leise zuflüstern, was dir Angst macht. Dadurch wird die Angst kleiner. Du kennst vielleicht das Sprichwort: „Geteiltes Leid ist halbes Leid.“ (Bei nur einem Kuscheltier: reihum weitergeben.) Und jetzt

sagst du dem Kuscheltier noch etwas, was dir ganz viel Spaß macht. Auch dazu gibt es das passende Sprichwort: „Geteilte Freude ist doppelte Freude.“ (Bei einem Kuscheltier: reihum weitergeben.)

Deckensegen: Kuschelt euch als Familie oder wilder Haufen jetzt zusammen in eine große Decke oder kuschelt euch allein oder zusammen mit jemandem, den du gern hast, in die Decke. (Dein Kuscheltier kannst du gern mitnehmen.) Mach die Augen zu. Genieße die wärmende Decke und die Nähe zum anderen. Jetzt atme ganz ruhig und gleichmäßig. Achte darauf, dass du ganz lange ausatmest, so lange, bis kein Atem mehr kommt. Dann atme wieder ein. Atme aus – atme ein – atme aus – atme ein ... Du spürst, wie du immer ruhiger wirst. Deine Angst wird kleiner, deine Sorgen werden kleiner. Du genießt, dass alles um dich herum still ist. – Gott wünscht dir jetzt alles Gute; so nennen wir das, wenn wir von Gott gesegnet werden: „So groß und beschützend wie die Decke ist auch Gott, der Allmächtige. Gott, der Vater, der Allmächtige, der den Himmel, die Erde und alles Leben darauf geschaffen hat, sieht dich und ist bei dir.

Und er segnet dich. Er nimmt dich in den Arm. Er schenkt dir Sicherheit und Geborgenheit. Wenn du Angst hast, gibt er dir neuen Mut.

Jesus, der Sohn, der für uns am Kreuz gestorben ist, der alle unsere Sorgen und Ängste kennt, segne dich. Er mache deine Gedanken weit und schenke dir Offenheit für die Menschen und alles um dich herum. Er schenke dir Vertrauen und Zuversicht.

Und der Heilige Geist, der immer bei dir ist, der dich inspiriert und motiviert, er segne dich. Er schenke dir Trost und Wärme an jedem Tag. Seine Liebe begleitet dich zu jeder Zeit. So segne dich Gott, der Vater, der Sohn und der Heilige Geist. Amen.“

Die Jahreslosung
umgesetzt für



JUGENDLICHE

Gut, dass einer den Überblick hat

Ein erlebnispädagogischer Baustein für Konfi, Teenkreis oder Jugo

Baustein

Möglicher Einsatz

Dieser Baustein kann in der Konfiarbeit, im Teenkreis oder auch als Element in einem Jugendgottesdienst eingesetzt werden.

Als Material wird benötigt: eine ausreichende Anzahl an Mausefallen (mind. 20–30) und ein abgegrenzter Bereich, z.B. auch ein Stuhlkreis. Außerdem eine Handvoll Schlafmasken.

Aufbau

Der abgegrenzte Bereich (z.B. Stuhlkreis) wird gebildet. Bei kleinen Gruppen wird der Stuhlkreis durch leere Stühle so erweitert, dass eine angemessen große Aktionsfläche entsteht. Die Leitung verteilt direkt vor der Übung auf der durch den Stuhlkreis begrenzten Fläche gespannte, verkehrtherum gelegte Mausefallen. Wichtiger Sicherheitshinweis: Der gespannte Bügel jeder Mausefalle muss auf dem Fußboden liegen! Es ist notwendig, das Spannen und Aufstellen der Mausefallen vorher gut zu üben. Die Teilnehmenden dürfen die Mausefallen nicht selbst spannen. Wenn beim zügigen Aufbau eine Mausefalle zufällig auslöst, erhöht das die Spannung.

Wichtig ist der Hinweis, dass verkehrtherum liegende Mausefallen keine Verletzungen hervorrufen können, sondern nur hochspringen und erschrecken. Die Leitung kann das mit bloßen Füßen auch selbst demonstrieren. Die Erfahrung ist, dass dadurch keine Spannung verloren geht.

Instruktion zur ersten Übung

„Ihr bekommt eine Aufgabe: Diejenigen, die sich trauen, werden das Spielfeld barfuß und mit einer Augenbinde durchqueren. Dabei dürfen sie von niemandem berührt werden. Ihr startet von eurem Stuhl und müsst den Kreis einmal durchqueren.“

Gespräch mit den Freiwilligen

- Ihr seht die Mausefallen und kennt euren Auftrag – was könnte passieren?
- Was hilft euch, mutiger loszugehen?

Durchführung der Übung

Alle überlegen gemeinsam, wie sie den Teilnehmenden durch den Kreis helfen können. In einer **ersten Runde** ist es erlaubt und erwünscht, dass sehende, führende Personen mit durch den Kreis gehen. Die führenden Personen dürfen jedoch nur durch ihre Stimme die Blinden durch den Kreis lotsen.

Es folgt eine kurze Auswertung: „Wie fühlten sich die blinden Personen? Wie ging es den lotsenden Personen? Was hat geholfen oder gehindert?“ Die Reflexion zielt darauf, deutlich zu machen: Wenn jemand direkt bei mir ist, fällt es mir leicht, durch den Kreis zu gehen.

Es folgt eine **zweite Runde** unter verschärften Bedingungen: Die Sehenden müssen außerhalb der Aktionsfläche bleiben und müssen von außen mit der Stimme lotsen. Je mehr Teilnehmende und Lotsende es gibt, umso herausfordernder wird es, der richtigen Stimme zu folgen. Außerdem werden die Mausefallen von der Leitung bspw. mit einem Besen vor die Füße der Teilnehmenden verschoben, um die Spannung zu erhöhen.

Es schließt sich wieder eine Auswertung an: „Wie ging es den beteiligten Personen? Was war herausfordernd?“ Die Reflexion zielt darauf, deutlich zu machen, dass je weiter jemand entfernt ist, es umso schwieriger ist, die Stimme zu hören. Und dass damit die Furcht steigt, den nächsten Schritt zu machen.

Impuls in Stichworten

- Durch die Aktion wurde deutlich, wie wichtig es ist, jemanden zu haben, der zum einen den Überblick hat und zum anderen ganz nah bei mir ist.
- Auch im Leben gibt es Herausforderungen, die einem das Gefühl geben, dass man durchs Minenfeld laufen muss, sodass man sich nicht traut, den nächsten Schritt zu gehen.
- Es gibt viele Nachrichten, Situationen und Beziehungen, die einem Angst machen (ggf. Beispiele einbauen).
- Gott verspricht in der Jahreslosung zum einen, dass er nahe bei uns ist und zum anderen, dass er als Gott den Weg besser sehen kann als wir in unserer Angst und Sorge.
- Gott ist größer, kreativer, mächtiger, ... als das, was uns einengt und Angst macht. Aber als solcher ist er nicht außen am Spielfeld und weit weg, sondern ganz nah und hilft uns hindurch.
- Beides zusammen macht Mut, ohne Angst loszugehen.
- Mit Gott verschwinden die Herausforderungen nicht, aber sie verlieren ihren Schrecken, wenn wir ihn an der Seite haben.

KERSTIN KREß, MANUEL SPOHN