

Stationsgottesdienst - Kraftquellen

Die Jugendlichen sollten für den Stationsgottesdienst Kopfhörer und ein Handy dabei haben, das QR-Codes öffnen kann. Es ist aber durchaus möglich, die Stationen (ausgenommen Station 5) ohne Smartphone durchzuführen.

1. Station

Wie geht's mir? – Meditation

Wie oft werden wir gefragt: „Wie geht's dir?“ und wie oft lautet unsere Antwort „gut“, ohne dass wir auch nur darüber nachdenken. Hier ist jetzt die Zeit darüber nachzudenken, wie jede*r einzelne sich im Moment fühlt. Dazu wird die Vorlage „Wie geht's mir eigentlich?“ und zwei farbige Stifte gebraucht. Mit der ersten Farbe sollen die Wörter eingekreist oder unterstrichen werden, die den aktuellen Gefühlszustand beschreiben. Danach soll die 5-Minuten Meditation angehört werden und dann mit der zweiten Farbe wieder die Wörter, die nach 5 Minuten zur Ruhe kommen, passen.



QR-Code: 5-min. Meditation

Materialliste:

- Kopien der Vorlage „Wie geht's mir eigentlich?“ – Anzahl der Gruppe
- bunte Stifte
- Meditationstext

2. Station

Kraftquellen ABC

Es geht darum, dass sich die Firmlinge mit ihren persönlichen Kraftquellen auseinandersetzen. Alles was dafür gebraucht wird, ist die Vorlage „Kraftquellen ABC“ und Stifte. Während die Jugendlichen das Blatt ausfüllen, können sie im Hintergrund entspannende Musik hören. Dazu müssen sie einfach den QR-Code mit dem Handy scannen.



Materialliste:

- Kopien der Vorlage „Kraftquellen ABC“ – Anzahl der Gruppe
- eventuell CD – Player für Hintergrundmusik

3. Station

Snackmeditation

Etwas ganz bewusst essen und dabei alle Aromen wahrnehmen, die sich entfalten. Mit der Anleitung „Snackmeditation“ und mit ausreichend Zuckerl oder kleinen Schokoladestücken (Naps) kann das bei dieser Station gelingen.

Materialliste:

- einzeln verpackte Zuckerl und/oder kleine Schokolade Naps
- Snackmeditation

4. Station

Kraftquelle Stille



Bildquelle: S Migaj von Pexels

Wir alle kennen die Erfahrung, dass wir manchmal (zu) viel um die Ohren haben. Dann spüren wir eine innere Anspannung und Unruhe, vielleicht auch Gereiztheit. Wir fühlen uns wie Getriebene und sind nicht mehr in unserer Mitte, fühlen uns „unrund“.

Genau dann meldet sich in uns das Bedürfnis nach Ruhe und Erholung. Dann sollten wir uns Zeit nehmen, um uns wieder zu regenerieren. Dann kann sich so Manches wieder klären. Dann bekommt die Seele wieder Luft zum Atmen. Ja, dann stellt sich vielleicht auch wieder ein Gefühl von Verbundenheit ein: mit uns selber, mit unseren Mitmenschen, mit Gott.

„Da zog der Herr vorüber: Ein starker, heftiger Sturm, der die Berge zerriss und die Felsen zerbrach, ging dem Herrn voraus. Doch der Herr war nicht im Sturm. Nach dem Sturm kam ein Erdbeben. Doch der Herr war nicht im Erdbeben. Nach dem Erdbeben kam ein Feuer. Doch der Herr war nicht im Feuer. Nach dem Feuer kam ein sanftes, leises Säuseln. Als Elija es hörte, merkte er, dass es der Herr war, der vorüberging.“ vgl. 1 Kön 19,9-11.13

Betrachte das Bild und denke nach:

Nehme ich mir gelegentlich die Zeit für Ruhe und Stille, um in mich und in mein Leben hinein zu horchen?

Höre ich die leisen Stimmen in mir, oder in dem was mir Freunde zwischen den Zeilen sagen?

Würde ich es hören, wenn mir Gott etwas sagen wollte, oder ist es viel zu stürmisch in mir?

Materialliste:

- Bild
- Text

5. Station

Was bedeutet beten?

Auch beten kann eine Kraftquelle sein. Um in das Thema einzutauchen, einfach den QR-Code scannen und das Video anschauen.



QR-Code: Was bedeutet beten- Video

Materialliste:

Kein zusätzliches Material notwendig

6. Station

Probiers mal mit Beten

Beim Beten kann ich alles was mich belastet, mich traurig, wütend oder zornig macht, Gott anvertrauen. Aber auch von den schönen, gelungenen und guten Dingen kann ich Gott erzählen. Bei dieser Station haben die Firmlinge die Möglichkeit ihre Bitten, ihren Dank und ihre persönlichen Gebete aufzuschreiben und ganz anonym zu den anderen zu hängen, zu legen oder zu kleben.

Materialliste:

- Kleine Zettel
- Stifte
- Netz/Pinnwand/Magnettafel zum Aufhängen der Gebete