

Stationsgottesdienst Kraftquellen

Ein Projekt des Thementeam-Firmung
der Jungen Kirche der Erzdiözese Wien

Mai 2021

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 du dich im Moment fühlst. Dazu nimm dir das Blatt „Wie geht's mir eigentlich?“ und zwei farbige Stifte. Mit der ersten Farbe kreuze die Wörter ein, die deinen aktuellen Gefühlszustand am besten beschreiben. Danach scanne den QR- Code und mache die 5 – Minuten – Meditation. Nimm anschließend die zweite Farbe und unterstreiche wieder die Wörter, die für dich nach 5 Minuten zur Ruhe kommen, passen.



QR-Code:
5-min. Meditation

2. Station – Kraftquellen ABC

Hier kannst du dich mit deinen persönlichen Kraftquellen auseinandersetzen. Alles was du dafür brauchst, ist die Vorlage „Kraftquellen ABC“ und einen Stift. Während du nachdenkst, kannst du im Hintergrund entspannende Musik hören. Dazu scanne einfach den QR-Code.



QR-Code: ruhige Musik

3. Station – Snackmeditation

Etwas ganz bewusst essen und dabei alle Aromen wahrnehmen, die sich entfalten. Mit der Anleitung „Snackmeditation“ und mit einem Snack kann das bei dieser Station gelingen. Also schnapp dir etwas Süßes, lies dir den Text langsam durch und befolge die einzelnen Schritte.

4. Station – Kraftquelle Stille (A)

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.

4. Station – Kraftquelle Stille (B)

„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, was mir meine innere Stimme sagen will? Höre ich, 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?

5. Station – Kraftquelle Beten

Auch Beten kann eine Kraftquelle sein. Scanne den QR-Code und schau dir das Video „Was bedeutet beten“ an.



QR-Code:
Was bedeutet beten- Video

6. Station – Probier's 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 kannst du deine Bitten, deinen Dank und dein ganz persönliches Gebet aufschreiben und ganz anonym zu den anderen zu geben.