

Den ganzen Tag entlang

Morgen- und Abendlobe - auch fürs Sommerlager

Dein Sommerlager bietet den Kindern und dir die Gelegenheit, euren Glauben auf einzigartige Weise zu erleben. Morgen und Abendlobe sind dabei eine hilfreiche Form. In folgendem Artikel habe ich welche für dich vorbereitet. Ich wünsche dir besondere, besinnliche Momente während der Lagerzeit,

Lisa ✨

RAUM SCHAFFEN

Gemeinsam den Tag zu beginnen und abzuschließen ist für eine Gruppe oft ein besonderer Moment. Frage dich, wo ihr gemeinsam kurz zusammenkommen wollt. Im Freien? In einer Kirche oder Kapelle? In eurem Gruppenraum? Sitzt ihr am Boden oder auf Matten, auf Stühle? Brauchst du Instrumente? Oder technische Hilfsmittel?

Manchmal hat es Sinn am Anfang eine Mitte zu gestalten mit Tüchern, Kerze(n), einer Blume...

Ein-Wort-Bitte

	ALTER	GRUPPENGROSSE	DAUER
	8-10		5 min

Du brauchst:

Kerzen

So geht's:

Ein-Wort-Bitten sind freie Bittgebete, in denen ihr nur ein Wort sagt. Zum Beispiel den Namen einer Person, für die ich bitten möchte, oder für ein Anliegen wie Frieden oder für Kraft... Nach jedem Wort, kann das Kind eine Kerze entzündet und ihr verbleibt kurz in Stille.

Mit dem Körper beten

	ALTER	GRUPPENGROSSE	DAUER
	8-14		10 min

So geht's:

Am Morgen könnt ihr die Müdigkeit der Nacht aus eurem Körper heraus klopfen. Du beginnst mit folgender Körperübung: Beginne mit deinen Fingern auf den Kopf zu klopfen und gehe dann vom Kopf bis zu den Zehen alle Körperteile durch. Lege am Ende die Hände auf den Bauch und atme ruhig und ganz bewusst dort hinein. Du spürst, wie sich der Beckenraum mit Luft erfüllt und damit die Hände nach außen drückt.

Nach dieser Körperübung sprichst du folgendes Segensgebet:

SEGEN

Gott, du gibst mir Kraft und Energie.

Meinem Atem schenkst du Ruhe und Gelassenheit.

Du schenkst mir eine gute Haltung, um aufrecht durchs Leben zu gehen.

Meinem Bauch schenkst du gute Gefühle,

damit ich mein Leben an meinen Gefühlen ausrichten kann.

Du hilfst mir in Entscheidungen, um meinen eigenen Weg zu finden.

Meinem Bauch schenkst du Schmetterlinge, damit sie dem Leben Farbe und Schwung geben.

Quelle: 3 Minuten Stille - Gebete und Meditationen für den Alltag / Jonathan Düring, Hubert Hering - Vier Türme Verlag 2007

Gott dafür will ich „Danke“ sagen

	ALTER	GRUPPENGROSSE	DAUER
	8-14		15 min

Du brauchst:

1 Kerze, Zündhölzer, Papier und Stifte, Schachtel

So geht's:

Suche für diese Übung einen geeigneten Ort aus. Es bietet sich beispielsweise eine Lichtung im Wald oder eine Wiese an. Die Kinder bilden einen Kreis um die Kerze herum. Sobald Ruhe einkehrt, sprichst du langsam folgenden Text:

Setz dich aufrecht hin. *(Kurze Stille)*

Lass deine Arme locker hängen. *(Kurze Stille)*

Schließe deine Augen. *(Kurze Stille)*

Fühle, wie dein Körper den Boden berührt. *(Kurze Stille)*

Spüre, wie dein Atem aus und einströmt. *(Kurze Stille)*

Höre auf die Geräusche um dich herum. *(Kurze Stille)*

Wir wollen daran denken, was das für ein Tag heute war: am Morgen sind wir aufgestanden, vielleicht waren manche von uns noch ganz schön müde. Dann hat dieser Tag vieles gebracht, vieles haben wir erlebt.

Vielleicht hat uns heute etwas besonders gefreut. Was haben wir und ich heute geschafft? Was war gut? Wofür möchte ich Danke sagen? Wir können ihm dafür danken, was wir heute erlebt haben.

Siediti e tieni la schiena diritta. (breve silenzio)

Rilassati e lascia pendere le braccia. (breve silenzio)

Chiudi gli occhi. (breve silenzio)

Percepisci come il tuo corpo tocca il suolo. (breve silenzio)

Senti il tuo respiro profondo. (breve silenzio)

Fai attenzione ai rumori intorno a te. (breve silenzio)

Vogliamo riflettere sulla giornata di oggi: la mattina ci siamo alzati, e alcuni di noi saranno stati ancora molto stanchi. È stata una giornata ricca di esperienze, alcune sono state molto piacevoli. Cosa abbiamo raggiunto io e te? Cosa c'è stato di buono? Per cosa vorrei ringraziare? Possiamo ringraziare Lui per averci donato questa giornata.

Nun können die Kinder ihre Gedanken zum Tag aufschreiben und sie in die Schachtel legen. Die Gedanken der Kinder kannst du anonym vorlesen, wenn die Stimmung ruhig ist. Oder du hängst sie an die Wand und sie begleiten euch weiter.

Quelle: Nach einer Idee aus: Besinnungszeiten gestalten - Information für Gruppenleiter/innen / 72 Stunden, ohne Kompromiss- Kath. Jugend Österreichs Oktober 2006



Fünfmal wecken

	ALTER	GRUPPENGROSSE	DAUER
	8-14	1	20 min

Du brauchst:

Musik, Rose, Schokolade (oder Frühstück)

So geht's:

Wir wollen unsere 5 Sinne heute ganz bewusst wecken.

HÖR MAL!

Der erste Sinn, der am Morgen voll beansprucht wird, ist der Hörsinn, vor allem durch den Wecker. Aufeinander hören und zuhören können sind wichtige Eigenschaften. Damit uns das heute gut gelingt, haben wir jetzt Gelegenheit, den Hörsinn sanft zu wecken indem wir der Musik zuhören.

Hört dann gemeinsam ein Musikstück an.

Was habt ihr gehört?

Gott, gib uns Ohren, mit denen wir gut aufeinander hören.

SCHÖN!

Wenn unsere Ohren wach sind, wecken wir die Augen. Wir brauchen sie in unserer Welt besonders oft. Schließt mal die Augen.

In der Zwischenzeit stellst du einen Blumenstrauß in die Mitte.

Öffnet langsam eure Augen, schaut euch die Blumen, die Kerzen in der Mitte an, schaut euch im Raum um.

Was habt ihr gesehen?

Gott, gib uns Augen, mit denen wir einem Menschen ins Herz schauen können. Gott, gib uns Augen, die die kleinen Dinge des Alltags wahrnehmen.

WOW!

Wecken wir unseren Geruchssinn, indem wir an der Rose riechen, die wir vorsichtig weitergeben.

Was habt ihr gerochen?

Gott, gib uns eine Nase, mit der wir riechen können, wenn etwas in der Luft liegt.

GSCHPIRSCH?

Die Haut ist unser größtes Sinnesorgan, sie bedeckt den ganzen Körper. Mit den Händen berühren wir die Welt, mit den Füßen entdecken wir die Welt. Mit ein paar Übungen tun wir uns selbst etwas Gutes und wecken unsern Körper endgültig auf.

Macht gemeinsam eine Gesichtsmassage: Ohren lang ziehen, Kopfdusche, Arme und Beine abklopfen, Schulterklopfen.

Gott, gib uns Hände, die nicht lange überlegen, ob sie helfen oder gut sein wollen. Gott, gib uns Füße, die den rechten Weg finden.

MMMHH...

Um unseren Geschmackssinn aufzuwecken, lassen wir uns jetzt das Frühstück gut schmecken

oder jedes Kind erhält ein Stück Schokolade von dir.

Gott, gib uns einen guten Geschmack, damit wir erkennen, was gut und richtig ist.

Schließen wir mit dem Kreuzzeichen das Morgenlob ab.

Den Tag lächelnd beginnen

	ALTER	GRUPPENGROSSE	DAUER
	8-14	2	10 min

So geht's:

Lies diese kurze Bibelstelle laut vor:

Bibelstelle (Philipper 4,4-7)

Freut euch im Herrn zu jeder Zeit! Noch einmal sage ich: Freut euch! Eure Güte werde allen Menschen bekannt. Der Herr ist nahe. Sorgt euch um nichts, sondern bringt in jeder Lage eure Bitten mit Dank vor Gott! Und der Friede Gottes, der alles Verstehen übersteigt, wird eure Herzen und eure Gedanken in der Gemeinschaft mit Christus Jesus bewahren.

Anschließend stellen sich immer zwei Kinder in die Mitte und versuchen sich gegenseitig zum Lachen zu bringen.

Wer hält es am längsten aus? Wer lächelt als erstes? Nachdem alle Kinder zum Lachen gebracht wurden schließt du mit dem Segenstext ab:

Ich wünsche dir,

dass du deinen Tag lächelnd beginnen kannst,

in froher Erwartung all der vielfältigen Aufgaben, die auf dich warten

und all der Begegnungen, die dir geschenkt werden,

dass du aber auch die nötige Geduld hast,

das zu ertragen, was dir lästig ist oder was dir überflüssig erscheint.

Dazu segne und begleite dich unser Gott, der uns liebt.

Freu dich im Herrn zu jeder Zeit und beginn den Tag mit einem Lächeln!

Ti auguro di poter iniziare la tua giornata sorridendo,

in attesa delle tante sfide che ti aspettano e delle persone che potrai incontrare.

Ti auguro di avere la pazienza necessaria per sopportare le cose pesanti e apparentemente superflue.

Il Signore che ti ama ti accompagni e ti benedica.

Gioisci sempre nel Signore ed inizia la tua giornata con un sorriso!

