

Pause. Auszeit. Pustblume

Eine kurze Besinnung, für die man sich eine kleine Auszeit gönnen darf.

ALTER	GRUPPENGROSSE	DAUER
8 - 14	👤👤	15 min
Ziel: Diese Besinnung eignet sich für das Ende einer Gruppenstunde, um zur Ruhe zu kommen und zu einer kurzen Entspannung, nach einem langen, erfolgreichen Tag.		

EINLEITUNG

Jeden Tag müssen wir verschiedensten Verpflichtungen nachkommen, in der Schule oder im Beruf, zu Hause und in den Vereinen. Unser gesamtes Umfeld verlangt von uns, dass wir immer unser Bestes geben, Rücksicht auf all die Anderen um uns herum nehmen.

Das, das wir dabei meist vergessen, ist uns SELBST.

Deshalb möchten wir uns in den nächsten Minuten nur auf uns konzentrieren, den Rest der Welt um uns vergessen, nur für uns selbst da sein. Wir nehmen eine Pause, eine Auszeit aus dem Alltag.

GEBET

Vater,

schenke mir Gelassenheit im Stress des Alltags,
schenke mir Gleichmut in der Hektik,
schenke mir Ruhe im Sturm,
schenke mir Stille im Lärm,
schenke mir Verständnis im Unverständnis,
schenke mir Geben im Nehmen,
schenke mir Vertrauen im Misstrauen,
schenke mir Stärke in der Kraftlosigkeit,
schenke mir Wachsamkeit in den Versuchungen,
schenke mir Hoffnung in der Verzweiflung,
schenke mir Ziele in der Orientierungslosigkeit,
schenke mir Bewusstsein im Dahintreiben,
und Vater...schenke du dich mir.
Amen.

Padre,

donami tranquillità nello stress quotidiano,
donami calma nella frenesia,
donami quiete nella tempesta,
donami silenzio nel rumore,
donami comprensione nell'incomprensione,
donami generosità nel prendere,
donami fiducia nella diffidenza,
donami forza nella debolezza,
donami attenzione nella tentazione,
donami speranza nella disperazione,
donami una meta quando perdo l'orientamento
donami consapevolezza nell'indifferenza
Padre, donami te stesso.
Amen.

Quelle: http://www.amen-online.de/gebet/bittgebete/schenke_mir_gelassenheit.html

FÜRBITTEN

Nun schließen wir die Augen und halten unsere Hände so vor unserem Körper, als hielten wir eine Pustblume in unseren Händen. Eine kleine, zerbrechliche Pustblume an einem dünnen Stängel, der sich im Wind schon etwas hin und her bewegt. Eine Pustblume, als Zeichen der Vergänglichkeit, aber auch als Zeichen der Hoffnung und des Wünschens.

Jede und Jeder von uns darf nun in Stille eine persönliche Bitte an Gott richten und anschließend die Blume in den Händen auspusten, damit die fliegenden Schirmchen der Pustblume unsere kleinen Wünsche in den Himmel tragen können.

GEBET

Lieber Gott, in unserer Welt müssen wir immer 100% geben. Sei bei uns, wenn wir erschöpft sind, sei bei uns wenn wir verzweifelt sind, sei bei uns wenn wir wieder neue Ideen und neue Hoffnungen schöpfen, sei bei uns wenn wir neue Kräfte finden, die uns in unserem Alltag neu antreiben. AMEN.

GEDICHT

Löwenzahn

Der Löwenzahn tief in der Erde saß,
es macht ihm wirklich keinen Spaß.
Der Winter war kalt und so lang,
manchmal wurde ihm schon bang.

Er fragte, ob er noch einmal nur,
sehe der Wiese grün Natur.
Um sie mit seinem gelb zu tupfen,
da tat ein Sonnenstrahl ihn tupfen.

Rasch trieb er aus an diesem Tage,
er wollte blühen keine Frage.
Dies gelang ihm auch recht schnell,
sein Gelb über die Wiese strahlte hell.

Im Alter wurde er weißgrau,
des Weges kam ein Kind und eine Frau.
Es nahm die Blume pustend in die Hand,
die Fallschirmchen flogen weit durchs Land.

Ein Lachen des Kindes folgte ihnen,
denn bald werden sie wieder grünen.
Von Neuem sie am Wege stehen,
darauf warten, dass wir vorübergehen.

Quelle: http://www.blogigo.de/gedanken_oder_fragen/Gedicht-vom-Loewenzahn/638/