

Abendrunde

Thema: Lass dir Zeit!



Vorbereitung

Material

Musikbox, Instrumentalmusik ,ggf. Kissen, Decken, usw., Fußabdrücke aus Papier, Stifte

Vorbereitungen

Gestalte den Raum gemütlich, ggf. mit verschiedenen Sitzmöglichkeiten und Kerzen. Dimme das Licht und schaffe eine ruhige Atmosphäre. Hilfreich kann dabei sein, dass Instrumentalmusik schon läuft, wenn die Teilnehmer den Raum betreten.

Spirituelle Einstieg

Kreuzzeichen

Beginnen wir diese Abendrunde im Zeichen unseres Herrn Jesus Christus.

+ Im Namen des Vaters, des Sohnes und des Heiligen Geistes. + Amen.

Inhalt

Einstieg

Ich lade euch zu einer kleinen Gedankenmeditation, über das heutige erlebte ein! Macht es euch gemütlich, so wie ihr es für euch braucht. Wer mag, darf die Augen schließen!

Wandern. Einen Fuß vor den anderen setzen. Ausgerüstet mit Wanderschuhen, Rucksäcken, etwas zu trinken und zu snacken, machten wir uns auf den Weg in die Berge. Direkt in der Natur, vernehmen wir einen Duft. Wir riechen die Erde, die Bäume und frisch heranwachsende Blätter. Unter unseren Füßen hören wir unterschiedliche Geräusche. Mal ist unser Schritt dumpf, mal knackt es und wieder ein anderes Mal ist er kratzig und laut. Jeder einzelne Schritt bringt uns weiter, tiefer hinein in die Wälder, vorbei an Wiesen und näher zu unserem Ziel.

Wir können die Elemente spüren und wahrnehmen, wie das Wasser aus einer Quelle plätschert und sich ihren Weg bahnt, wie der Wind durch die teils noch kahlen Zweige und die frischen Blätter hindurch weht, wie die Erde unseren Schritt dämpft und abfedert und wie die Sonne versucht durch die Bäume zu scheinen. Ein kleiner Sonnenstrahl auf der Haut, ein kleiner Windhauch und ein kleiner Tropfen des Wassers lassen uns wahrnehmen, wie wundervoll und einzigartig diese Natur ist.

Unser Weg ging nicht nur geradeaus, wir sind abgebogen, mussten Berge hinauf und hinab in Täler steigen. Dadurch durften wir immer wieder neue Blickwinkel einnehmen und ganz unterschiedliche Perspektiven wahrnehmen. Immer mit dabei, unsere Gemeinschaft und die Gesellschaft der anderen! Es tut manchmal gut allein unterwegs zu sein, für sich, mit seinen Gedanken. Doch grundsätzlich sind wir soziale Wesen und mögen es uns auszutauschen. Besonders wenn man mit den richtigen Leuten unterwegs ist, dann lachen wir gemeinsam, machen Späße und empfinden pure Freude.

Aktion

Ich möchte euch einladen, dass wir gemeinsam einen Weg legen. Ich habe Fußabdrücke mitgebracht, in den unterschiedlichsten Farben. Ich bin davon überzeugt, dass jeder heute einen besonderen Moment, eine Emotion oder eine bestimmte Empfindung, bei der Wanderung hatte.

Ich möchte euch bitten diesen aufzuschreiben und anschließend die Fußspuren gemeinsam als ein Weg zu legen! Bitte immer eine Sache auf einen Fußabdruck schreiben, es dürfen gerne mehrere genutzt werden!

Gebet

Begleitender Gott,
du bist alle Tage bei uns und begleitest uns, auch wenn wir dich nicht bemerken.
Du bist der Anfang und das Ende unseres Lebens, dank dir, dürfen wir am Ende in die Ewigkeit eingehen.
Lass uns erkennen, dass wir die einzelnen Momente genießen und uns für sie Zeit nehmen.
Amen.

Segen

Dies ermöglicht uns der dreifaltige Gott, der ebenfalls für uns ein Freund sein kann.
+ Der Vater, der Sohn und der Heilige Geist. +
Amen.

