

Loslassen

● Material

Papier (in A6 Format geschnitten), stifte, Box mit Briefkastenschlitz auf dem Deckel, MP3 Player/Tablets/... mit Kopfhörern oder die Skript der Audiodatei

Audio Datei - lade die Anweisung und das Skript herunter. Nehme das Skript auf und hinterlege es, wenn möglich, mit ruhiger Musik. Du kannst das Skript aber auch einfach ausdrucken und dazulegen.

● Aufbau

Wähle einen Ort für die Gebetsstation, der ruhig und entspannend ist. Zum Beispiel kannst du weiche Stoffe und warme Beleuchtung nutzen, um die Station gemütlich zu gestalten. Lege Stifte und Papier griffbereit neben die Schachtel und lass die MP3 Player/Tablets/... dort, wo die SuS einen mitnehmen können, während sie sich hinsetzen. Die SuS hören eine kurze Erzählung an, sie ist ca. 2 Minuten lang. Die Erzählung konzentriert sich auf das Stillsein und ermutigt die SuS, Sorgen loszulassen. Die SuS können ihre Sorgen auf einen Zettel schreiben und sie als eine Art „Loslassen“ in die Box zu werfen. Für diese Gebetsstation ist es hilfreich, wenn eine erwachsene Person in der Nähe ist, um für die SuS ansprechbar zu sein.

● Stationsbeschreibung

Setze dich hin.

Setz die Kopfhörer auf und schalte den MP3 Player/das Tablet ein.

Versuche, alles andere im Raum zu ignorieren. Höre dir die Audiodatei an. Wenn du möchtest, kannst du deine Sorgen auf einen Zettel schreiben und sie als eine Art „Loslassen“ in die Box werfen.

Wenn du mit jemandem über deine Sorgen sprechen möchtest, kannst du dich gerne an eine erwachsene Person im Prayerspace wenden.

Loslassen

Setze dich hin.

Setz die Kopfhörer auf und schalte den MP3 Player/das Tablet ein.

Versuche, alles andere im Raum zu ignorieren.

Höre dir die Audiodatei an.

Wenn du möchtest, kannst du deine Sorgen auf einen Zettel schreiben und sie als eine Art „Loslassen“ in die Box werfen.

Wenn du mit jemandem über deine Sorgen sprechen möchtest, kannst du dich gerne an eine erwachsene Person im Prayerspace wenden.



Loslassen Skript

Das Leben kann sehr stressig sein. Ob wir zu Hause, in der Schule oder woanders sind oder zusammen mit Freunden, Familie oder Menschen, die wir nicht so gut kennen. Unsere Zeit ist mit allen möglichen Dingen gefüllt, die man tun oder über die man nachdenken muss.

Es ist gar nicht so einfach, innezuhalten und für einen Moment still zu sein. Es ist manchmal das Letzte, was wir tun wollen, denn wenn wir innehalten, fangen wir an, uns über Dinge Sorgen zu machen.

Atme tief ein. Werde für einen Moment still. Sei ehrlich zu dir selbst. Gibt es etwas, was dich gerade unruhig macht? Worüber machst du dir Sorgen?

Vor dir liegen ein paar Zettel und Stifte. Wenn du möchtest, kannst du etwas aufschreiben, worüber du dir Sorgen machst. Es kann zum Beispiel ein Wort sein oder auch nur ein Buchstabe, der für etwas steht, was dir Sorgen und Ängste bereitet.

Falte das Papier ein paar Mal und halte es fest in deiner Hand, als würdest du deine Ängste und Sorgen festhalten. Wenn du sie festhältst, dann kann sie niemand sehen und niemand kann dir helfen und sie nehmen. Stell dir vor, du könntest deine Sorgen jemandem geben, der sich wirklich für dich darum kümmert. Sich über etwas Sorgen zu machen macht Dinge normalerweise nicht besser und verschärft das Problem. Normalerweise verwirrt es einfach nur unseren Kopf und hindert uns daran, inneren Frieden zu spüren.

Wenn du bereit bist, entspanne deine Hand. Wenn du möchtest, kannst du das Papier in die Schachtel werfen. Wie fühlt es sich an, seine Sorgen auf diese Weise loszulassen? Es kann manchmal hilfreich sein, mit anderen über Dinge zu sprechen, die uns Sorgen machen.

Mit wem könntest du reden?

Ein weiser religiöser Mann sagte einmal: „Bete und lass Gott sich sorgen.“ Christen glauben, dass Gott die Menschen liebt, sie ganz genau kennt und mächtiger ist als all unsere Sorgen. Er ist immer da, um dir zuzuhören.