

Arbeitshilfe Meine Kraftquellen

"Was mich trägt" - Über unsere Kraftquellen

Begrüßung

Heutiges Thema:

"Was mich trägt" - Über unsere Kraftquellen. Was gibt mir Kraft und Halt in meinem Leben? Was hat mich in meinem Leben getragen und mich auch durch viele schwere Erfahrungen durchgetragen? Was gibt mir Kraft in einer Welt voller Kriege, Hunger, Katastrophen...?

Lied: "Wer nur den lieben Gott lässt walten" 1.u. 2. Strophe

Übung aus dem Gedächtnistraining:

Wir suchen zusammengesetzte Wörter mit Kraft. Die Leitung nennt die Beschreibung und die TN erraten das Wort.

- Wenn jemand ohne Power ist: kraftlos
- Ein Ort, an dem man seine Muskeln trainiert: Krafraum
- Ein Ort mit besonderer Energie: Kraftfeld
- Wenn jemand voller Power ist: kraftvoll
- Ein Mensch mit starken Muskeln: Kraftpaket/Kraftplotz
- Wenn zwei Menschen ihre Muskelstärke gegenseitig ausprobieren: Kraftprobe
- Eine Mensch, der große Transportmittel fahren darf: Kraftfahrer
- Ein besonderes energiereiches Futter für Kühe: Kraftfutter
- Vulgärer Ausdruck als Äußerung von Ärger: Kraftausdruck
- Für die Betankung der Fahrzeuge benötigt man: Kraftstoff
- Eine in Deutschland nicht mehr praktizierte Form der Energiegewinnung: Atomkarft/Kernkraft
- Ein Mensch, der zum Saubermachen angestellt ist: Reinigungskraft
- Eine Person, die eine Abteilung oder ein Unternehmen leitet: Führungskraft
- Eine Person, die für ein bestimmtes Gebiet gut ausgebildet ist: Fachkraft
- Eine Person, die in Schulen unterrichtet: Lehrkraft
- Ein großes Rad, das für die Energiegewinnung aufgestellt wird: Windkraftanlage
- Diese Fabriken sind in Deutschland alle still gelegt: Atomkraftwerk

Meine persönlichen Kraftquellen

- Einladung zum Mitteilen und Austausch
- Mit Symbolen und Bildern in der Mitte: Kerze, Kreuz, Rosenkranz, Gebetbuch, Musik-CD, Apfel, Schokolade, Sofa, Sessel, Strickzeug, Familie, Partnerschaft, Buch...
- Jede/r darf sich ein Symbol auswählen, muss nicht unbedingt in die Hand genommen werden und mitteilen (ganz freiwillig)
- Gemeinsame Bekräftigung: "Sing mit mir ein Halleluja, sing mit mir ein Dankeschön" (nur diese Zeile singen)

Übung aus dem Gedächtnistraining:

Die Leitung trägt oder singt Passagen aus Vertrauensliedern - Die TN sollen den Liedtitel erraten?

- ...du kannst ihm vertrauen in dunkelster Nacht... (Vergiss nicht zu danken dem ewigen Herrn)
- ...er wird auf grüner Au, so wie ich ihm vertrau... (Mein Hirt ist Gott der Herr)
- ...dem ich will trauen in der Not... (Wer unterm Schutz des Höchsten steht)
- ...Er ist mein Gott, der in der Not... (Was Gott tut, das ist wohl getan)
- ...und uns in seiner Gnad erhalten fort und fort... (Nun danket alle Gott mit Herzen, Mund und Händen)
- ...die du in unsre Dunkelheit gebracht... (Von guten Mächten)
- ...halte Gott dich fest in seiner Hand... (Möge die Straße)

Religion und Glaube als Kraftquelle in unserer Gesellschaft

- Fakt: Die Kirchen mit ihrem Angebot als Kraftquelle verlieren immer mehr Mitglieder, Gottesdienstbesuch auf dem niedrigsten Stand
- Frage: Ist der christliche Glaube für die heutige Zeit nicht mehr attraktiv? Was müsste sich ändern, damit er wieder attraktiv wird?

Lied zum Anhören und Mitsummen:

"Wer auf Gott vertraut" von Hella Heizmann (Auf Youtube zu finden)
Evtl. Text zum Mitlesen austeilen, letzte Seite)

Übung aus dem Gedächtnistraining

Wir suchen zusammengesetzte Wörter Glaube/n. Die Leitung nennt die Beschreibung und die TN erraten den Begriff)

- Der Glaube als ganz junger Mensch: Kinderglaube
- Am Freitag, den 13. etwas Schlimmes erwarten: Aberglaube
- Wenn jemand nicht glaubt: Unglaube
- Wenn jemand etwas glaubt, was die Kirche ablehnt: Irrglaube
- Wenn man seinen Glauben im Singen ausdrückt: Glaubenslied
- Wenn jemand an übernatürliche Kräfte glaubt: Wunderglaube
- Einzelner Glaubenssatz: Glaubensformel
- Der Glaube in festen Formeln ausgedrückt: Glaubensbekenntnis
- Meine ganz persönliche Glaubenserfahrungen in meinem Leben: Glaubensgeschichte
- Unverbrüchlich im Glauben stehen: glaubensfest, glaubensstark
- Starke Sehnsucht nach Gott haben: glaubenshungrig
- Überzeugend im Glauben sein: glaubhaft, glaubwürdig
- Nicht alleine glauben, mit anderen gemeinsam glauben: Glaubensgemeinschaft

Falsch oder wahr?? Welche Behauptung ist richtig (R), welche ist falsch (F)?

- Der sogenannte Volksaltar wurde nach dem 1. Vatikanischen Konzil eingeführt (F Nach dem zweiten V.)
- Der Apostel Petrus war verheiratet (R siehe Schwiegermutter des Petrus im NT)
- Das Dogma von der Unbefleckten Empfängnis Mariens wurde im Konzil von Konstanz 1414 bis 1418 verkündet (F 1854)
- Die Ehe ist ein Sakrament. Die Brautleute spenden es sich gegenseitig (R)
- Die Päpste im sogenannten Dreipäpstejahr 1978 waren Paul VI. Johannes Paul I und Johannes Paul II (R)
- Der jetzige Papst Franziskus I gehört dem Orden der Benediktiner an (F Jesuitenorden)
- Das Gotteslob gilt auch in der Diözese Bozen-Brixen in Südtirol (R)
- Katholisch heißt im eigentlichen Sinn allumfassend (R)
- Martin Luther war zuerst Mönch im Augustinerorden (R)

Gedicht zum Thema Kraftquellen ... zum Ergänzen

Was gibt mir Halt und Kraft im Leben
 war heute eins von vielen unserer **Themen**

Gar vieles kann uns Halt und Kraft im Leben geben
wenn wir z.B. Gottes Hilfe nur an....**nehmen**
Vertrauen zueinander stärkt uns jeden Tag
auch wenn die Sonne mal nicht scheinen ...**mag**
Die Musik kann wahre Wunder in uns vollbringen,
wenn wir schöne Lieder hören oder selber ... **singen**
Musik hebt die Stimmung und schweißt uns zusammen
und lässt so manche schlechte Laune ver....**bannen**
Die Natur kann uns erfreuen und erfrischen
wenn wir nen schönen Blick auf Herbstbäume er...**wischen**
Die Blätter zeigen sich in vielen Farben unserem Blick
wer dies bewusst wahrnimmt, erfährt ein Stückchen**Glück**
Im Gebet können wir Hilfe und Kraft erspüren
und es eröffnet zu Gott alle möglichen**Türen**
Die Gemeinschaft mit Gott und den Menschen zu erleben
kann uns Vertrauen in uns selbst und unser Leben ...**geben**
Wenn uns Freunde hier im Haus besuchen,
und wir trinken Kaffee und essen guten.... **Kuchen**
Wenn wir miteinander fröhlich singen
und heitere und schwungvolle Lieder er.... **klingen**
Wenn wir in guten Gesprächen mit unseren Ohren lauschen
und uns über Freude und Trauer des Lebens aus....**tauschen**
Ich wünschen uns viele Quellen der Kraft an jedem neuen Tag
dann ist der Alltag nicht nur Müh und.... **Plag**
Ein offenes Herz ist dafür von Nöten
sonst gehen die Quellen einfach wieder**flöten**.

Lied zum Abschluss:

Sing bet und geh auf Gottes Wegen, 3. Strophe von "Wer nur den lieben Gott lässt walten"

Erarbeitung: Volkmar Franz

Wer auf Gott vertraut, braucht sich nicht zu fürchten

Wer auf Gott vertraut, braucht sich nicht zu fürchten
vor den Träumen der Nacht und der Einsamkeit.
Er darf mit Hoffnung in den neuen Tag gehen.

Denn er hat seinen Engeln befohlen über dir, dass sie dich behüten.
Denn er hat seinen Engeln befohlen über dir,
dass sie dich beschützen Tag und Nacht.

Wer auf Gott vertraut, darf sich sicher wissen
in den Händen der Liebe, die ihn halten.
Er darf mit Freude Gottes Hilfe sehen.

Wer auf Gott vertraut, kann sich glücklich schätzen.
Seinen Weg muss er nicht alleine gehen.
Von Gottes Liebe weiß er sich umgeben.

Wer nur den lieben Gott lässt walten

1) Wer nur den lieben Gott lässt walten
und hoffet auf ihn allezeit,
den wird er wunderbar erhalten
in aller Not und Traurigkeit.

Wer Gott, dem Allerhöchsten, traut,
der hat auf keinen Sand gebaut.

2) Was helfen uns die schweren Sorgen,
was hilft uns unser Weh und Ach?
Was hilft es, dass wir alle Morgen
beseufzen unser Ungemach?
Wir machen unser Kreuz und Leid
nur größer durch die Traurigkeit.

3) Sing, bet und geh auf Gottes Wegen,
verricht das Deine nur getreu
und trau des Himmels reichem Segen,
so wird er bei dir werden neu;
denn welcher seine Zuversicht
auf Gott setzt, den verlässt er nicht.