

# „Solidarität bewegt!“

www.boliviensammlung.de  
www.bdkj-trier.de/bolivienpartnerschaft/solidaritaet-bewegt/

2.000 Kinder und Jugendliche hoffen auf Eure Hilfe

**SOS Bolivien**



**Bolivien Sammlung**  
Gebrauchte Kleider werden Bildung

Macht mit bei der Benefizaktion

**Solidarität bewegt**  
Jetzt Sponsor\*innen suchen und dann radfahren, laufen, inlinern usw. – für die Kinder und Jugendlichen in Bolivien.

**Jugend**  
BISTUM TRIER

**Förderverein Bolivienpartnerschaft**  
IBAN DE27 3706 0193 3006 9680 14  
BIC GENODED1PAX  
"Bolivienpartnerschaft"

**BDKJ** Bund der Deutschen Katholischen Jugend  
Diözese Trier

## Spirituelle Impulse, Breaks, Atempausen, Entspannendes, Spielerisches, Songs für die Jugendarbeit vor Ort

Auszüge aus dem Original von Franziska Bauer und Armin Surkus-Anzenhofer  
Dekanat Wittlich und  
FachstellePlus+ für Kinder- und Jugendpastoral Marienburg und Wittlich

14 Ihr seid das Licht der Welt.

Eine Stadt, die auf einem Berg liegt,  
kann nicht verborgen bleiben.

15 Man zündet auch nicht eine Leuchte an  
und stellt sie unter den Scheffel,  
sondern auf den Leuchter;  
dann leuchtet sie allen im Haus.

16 So soll euer Licht vor den Menschen leuchten,  
damit sie eure guten Taten sehen  
und euren Vater im Himmel preisen.

*Matthäus 5*

Eine große Zusage und gleichzeitig eine große Verpflichtung,  
das Licht wirklich leuchten zu lassen und in der Welt Gutes zu tun.  
Jeder einzelne Mensch ist ein Licht in Gottes Augen.  
Er soll aber auch für andere Menschen ein Licht sein  
und dazu beitragen, dass ihr Leben ein wenig heller wird.



## **„Meine Zeit steht in deinen Händen.“**

*Psalm 31,16a*

Engagiert gelassen sein,  
das kann ich,  
weil ich nicht alles alleine schaffen muss,  
weil andere mit mir unterwegs sind,  
weil letztlich Gott meine Zeit in seinen Händen hält.

In seine Hände kann ich legen,  
was mich beschäftigt,  
worum meine Gedanken kreisen,  
was mir schwer fällt,  
was mir gelingt und glückt.

Dafür wollen wir uns Zeit nehmen:  
Gott, in Deine Hände lege ich...  
Gott, Dir vertraue ich an...  
Gott, Dir danke ich...

„Meine Zeit steht in deinen Händen,  
nun kann ich ruhig sein,  
ruhig sein in dir.  
Du gibst Geborgenheit,  
du kannst alles wenden.  
Gib mir ein festes Herz,  
mach es fest in Dir!“

*Dietrich Bonhoeffer*

## „Wecker“-Impuls

*Ein Wecker klingelt.*

Der Wecker ruft mich heraus:  
aus meinem warmen Bett,  
aus meinen eigenen Gedanken,  
aus meiner kleinen Welt.



*Ein Wecker klingelt.*

Der Wecker ruft mich heraus:  
in die bereichernde Begegnung mit anderen,  
in den fruchtbaren Austausch vieler Gedanken,  
in das Miteinander von Talenten und Fähigkeiten.

*Ein Wecker klingelt.*

Der Wecker ruft mich heraus:  
Andere und Anderes in den Blick zu nehmen,  
zu sehen, was not-wendig ist,  
die Welt ein klein wenig besser zu machen.

Wir sind herausgerufen,  
um Schritte in die Zukunft zu wagen  
und so eine bessere Zukunft mit zu gestalten.

*Armin Surkus-Anzenhofer*



## Reib uns den Schlaf aus den Augen...

Guter Gott,  
wir brauchen Routine und Regelmäßigkeit,  
Vertrautes und Bequemes,  
um unseren Alltag zu packen  
und den Herausforderungen an uns gerecht zu werden.

Doch manchmal trifft uns eine blitzartige Erkenntnis,  
fordert uns eine neue Situation heraus,  
provoziert eine ganz konkrete Not unsere Reaktion.  
Wir spüren, dass wir gefordert sind.  
Wir merken, dass wir gebraucht werden.  
Wir ahnen, dass es so nicht weiter gehen kann.  
Und wir hören, wie der Wecker klingelt  
und uns hellwach macht für unseren Einsatz.



Wir bitten Dich:  
Lass uns erkennen, Gott des Lebens,  
wo wir die Welt ein bisschen besser machen können.  
Hilf uns, Gleichgesinnte zu finden.  
Ruf uns heraus, wo wir gebracht werden,  
reibe uns den Schlaf aus den Augen und hilf uns,  
das Angesicht der Erde  
zu verändern, zu verbessern, zu erneuern.  
Darum bitten wir durch Christus,  
der mit uns geht, heute und in Ewigkeit. Amen.

*Armin Surkus-Anzenhofer*

## Honig-Impuls mit „Biene“

Eine Biene versteht sich ausschließlich von ihrer Gesellschaft her, weil sie weiß, dass sie ohne Gesellschaft nicht überleben kann. Auch wir brauchen einander, brauchen unsere Gruppe. Und wie bei einem Bienenvolk, wie bei unserer Gruppe, so baut auch in unserer Welt alles irgendwie aufeinander auf: Wird der Regenwald abgeholzt, steigen hier die Temperaturen, der Meeresspiegel steigt und die Hochwassermauern an der Mosel oder an der Lieser müssen höher gebaut werden. Wir alle brauchen einander, wie die Bienen ihr Volk.

Die Biene zeigt uns aber auch, wie bedroht unsere Welt ist. Wenn die Biene ausstirbt, sterben auch wir Menschen, und zwar nur ganz wenige Jahre nach der Biene.

Der Honig, die Frucht der Bienen, erinnert darüber hinaus an das biblische „Land, in dem Milch und Honig fließen“. Es ist ein Bild dafür, dass einmal alle Menschen in Frieden und Zusammenhalt miteinander leben. Wenn wir als Gruppe so zusammen halten, bauen wir aktiv mit an einer zukunftsfähigen Welt und an einer Erde, die Sabienes, Honig, Leben für alle hat.

Wenn Ihr Honig löffelt, dann denkt daran: Honig erzählt uns vom Zusammenhalt der Bienen. Er erzählt, wie kostbar Umwelt und Natur sind. Er erzählt davon, wofür wir uns einsetzen: Für das Land, in dem Milch und Honig fließen. Und dass dieses Land für alle da ist.

*Armin Surkus-Anzenhofer*

## Vertiefung

In der Exodus-Geschichte spricht Gott:  
„Ich bin herabgestiegen, um die Israeliten  
der Hand der Ägypter zu entreißen  
und aus jenem Land hinaufzuführen  
in ein schönes, weites Land,  
in ein Land, in dem Milch und Honig fließen.“

**Das Land, in dem Milch und Honig fließen,  
wie sollte es für Dich sein:**



Ein Land, in dem

---

Ein Land, in dem

---

Ein Land, in dem

---

Ein Land, in dem

---

Ein Land, in dem

---

**Dieses Land wird greifbarer, weil Du Dich dafür einsetzt!**

## **Gebt nicht auf**

Gebt nicht auf! Es kommt die Zeit,  
da werden die Gerechten nicht mehr verfolgt.  
Ihnen wird Recht gesprochen.

Gebt nicht auf! Es kommt die Zeit,  
da werden die Verleumdungen umgewandelt in öffentliche Ehrungen.  
Gebt nicht auf! Die Macht der Mächtigen hängt am Seidenfaden.

Gebt nicht auf! Es kommt die Zeit,  
da werden die Waffenlosen, die Ohnmächtigen,  
die Sanftmütigen siegen und ihr Sieg wird laut verkündet.

Gebt nicht auf! Es kommt die Zeit,  
da werden die Trauernden, die Klagenden,  
die Weinenden mit einer Freude erfüllt,  
die niemand mehr ihnen wegnehmen kann.

Gebt nicht auf! Es kommt die Zeit,  
da werden die entwurzelten, die Vertriebenen, die Heimatlosen  
Wurzeln schlagen und himmlische Wohnung finden.

Gebt nicht auf! Es kommt die Zeit,  
da werden die Hunger haben nach Gerechtigkeit,  
die dürsten nach Freiheit und Frieden,  
gesättigt und getränkt werden.

*Wilhelm Wilms 1974*



## Impuls „Uns schickt der Himmel“

Manchmal sagen wir:

Die oder der ist ganz schön „geschickt“.

Der hat's drauf. Die kann was.

Ganz schön begabt.

Ohne seine Idee hätten wir das nie geschafft.

Ohne ihren Einsatz wären wir nicht weiter gekommen.

Geschickte, begabte, talentierte Leute

lassen eine Aktion gelingen und ein Projekt zum Ziel kommen.

Dabei spüren wir, dass wir eigentlich am besten weiter kommen,

wenn alle ihr „Geschick“ einbringen, das, was sie gut können.

Manchmal sagen wir:

Die oder den hat der Himmel geschickt.

Dasselbe Wort.

Worin wir Talent haben, eine Begabung, eine Berufung,

ein „Geschick“,

dazu sind wir geschickt,

losgeschickt, die Welt zu bereichern und zu verändern,

zum Guten hin.

Ein kleines Wörtchen, „geschickt“, das es in sich hat:

Worin bin ich geschickt?

Wobei zeige ich „Geschick“, was kann ich gut?

Und wozu bin ich geschickt, losgeschickt, mich einzubringen,

die Erde zu einem besseren Ort zu machen?

Wofür bin ich wie geschaffen?

Beim Nachdenken darüber wird mir wieder mal klar:

Dich und mich: Uns hat der Himmel geschickt!

*Armin Surkus-Anzenhofer*



## **Es müssen nicht Männer mit Flügeln sein**

Es müssen nicht Männer mit Flügeln sein,  
die Engel.

Sie gehen leise, sie müssen nicht schreien,  
manchmal sind sie alt und hässlich und klein,  
die Engel.

Sie haben kein Schwert, kein weißes Gewand,  
die Engel.

Vielleicht ist einer, der gibt dir die Hand,  
oder wohnt neben dir, Wand an Wand,  
der Engel.

Dem Hungernden hat er das Brot gebracht,  
der Engel.

Dem Kranken hat er das Bett gemacht,  
er hört, wenn du rufst, in der Nacht,  
der Engel.

Er steht im Weg, und der sagt: Nein,  
der Engel.

Groß wie ein Pfahl und hart wie ein Stein, –  
es müssen nicht Männer mit Flügeln sein,  
die Engel.

*Rudolf Otto Wiemer*

## Impuls mit einer Milchschnitte

**Die Milchschnitte macht Geschmack auf das Land,  
in dem Milch und Honig fließen**

Sie ist ein Energiebündel, die Milchschnitte,  
gespeicherte Energie aus Milch und Honig.

Sie stillt den kleinen Hunger.  
Und sie macht Geschmack auf mehr, die Milchschnitte.  
Milch und Honig für mich,  
wenn wir sie teilen  
Milch und Honig für uns.

Milch und Honig,  
Energie und Leben,  
sind sogar noch weiter teilbar:

Ein Land, in dem Milch und Honig fließen für alle,  
das wär's!

Wir sind unterwegs in dieses Land.  
Mit der **Solidarität bewegt-Aktion**,  
während unserer gemeinsamen Zeit,  
teilen wir Energie und Talente,  
Gemeinschaft und Zeit,  
Ideen und Pläne,  
Einsatz und Kraft,  
Spaß und Anstrengung  
mit anderen, für andere.

Der Anfang ist gemacht, Neuland in Sicht,  
unterwegs ins Land,  
in dem Milch und Honig fließen,  
für mich, für dich  
und einmal  
für alle!

*Armin Surkus-Anzenhofer*

# Milchschnitte selbst gemacht

## Zutaten

5 mittelgroße Eier, 150 g Zucker, 1 EL warmes Wasser, 75 g Mehl,  
75 g Speisestärke, 1 TL Backpulver, 1 EL Kakaopulver  
Für die Füllung: 200 ml Sahne, 200 g Frischkäse, 1 EL flüssiger Honig,  
1 Spritzer Zitronensaft

## Zubereitung

Arbeitszeit: ca. 30 Min.

Die Eier mit warmem Wasser und Zucker cremig schlagen.

Vorsichtig Mehl, Stärke, Backpulver und Kakao unterrühren.

Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verstreichen.

Im Ofen bei 180°C Ober- und Unterhitze ca. 25 Minuten backen,  
auskühlen lassen und in zwei gleiche Teile schneiden.

Für die Füllung die Sahne steif schlagen. Frischkäse, Honig und Zitrone unterziehen.

Die eine Hälfte Biskuit mit der Creme bestreichen und die zweite Hälfte darauf legen.

Dann ein bis zwei Stunden kalt stellen.

Vor dem Genuss in Schnitten schneiden, hält im Kühlschrank ein paar Tage.



# Gummibären-Impuls

Bunt und vielfältig wie die Farben der Gummibären sind wir Menschen mit unseren unterschiedlichen Begabungen. So gering jedes einzelne Gummibärchen in der Tüte erscheinen mag, zusammen ergeben sie eine frohe, bunte, lebendige Gemeinschaft. Mit jedem Gummibärchen, das fehlt, wird die Gummibärentruppe kleiner und damit ärmer.

Das gilt für unsere Familien, für unsere Cliquen, für unsere Freizeitgruppe hier bei unserer **Solidarität bewegt** - Aktion für unsere Freundeskreise.

Unterschiedliche Farben zeigen, dass auch wir unterschiedlich sind. Die eine kann singen, der andere ein Instrument spielen. Der eine kann toll erzählen, die andere ist eher still. Die eine kann super basteln, der andere liest gerne vor. Der eine hat tolle Ideen, die andere macht einfach gerne mit. Die eine geht mutig vor, der andere hält sich eher im Hintergrund.

So unterschiedlich wir sind, wir gehören zusammen in dieser Freizeit / Aktion, so wie die bunte Gummibärentruppe.

Wir sind wie eine große Familie.

Schau mal die Gummibären an:

Welches ist Deine Farbe?

Was bringst Du gerne ein?

Was kannst Du teilen hier auf der Freizeit / während der Aktion, teilen mit anderen?

Denn wenn wir alle teilen, unsere Zeit, unsere Ideen, unsere Freundschaften, dann wird es bunt auf unserer Freizeit / bei unserer Aktion, so wie in der Gummibärentruppe:

Wir fühlen uns wohl, wir sind gerne hier, die Roten, Gelben, Grünen, und wir werden eine starke Gemeinschaft.

Ein buntes, vielfältiges, offenes Team, die „Haribos“ . Gerade heute ein starkes Bild, das unserer Gesellschaft, unserer Welt, unserer Gruppe gut tut

*Armin Surkus-Anzenhofer*



## Ein einziger Leib

Denn wie der Leib eine Einheit ist, doch viele Glieder hat,  
alle Glieder des Leibes aber, obgleich es viele sind,  
einen einzigen Leib bilden:  
So ist es auch mit Christus.

Durch den einen Geist wurden wir in der Taufe  
alle in einen einzigen Leib aufgenommen, Juden und Griechen,  
Sklaven und Freie;  
und alle wurden wir mit dem einen Geist getränkt.

Auch der Leib besteht nicht nur aus einem Glied,  
sondern aus vielen Gliedern.

Wenn der Fuß sagt: ‚Ich bin keine Hand,  
ich gehöre nicht zum Leib!‘,  
so gehört er doch zum Leib.

Und wenn das Ohr sagt:  
‚Ich bin kein Auge, ich gehöre nicht zum Leib!‘,  
so gehört es doch zum Leib.

Wenn der ganze Leib nur Auge wäre,  
wo bliebe dann das Gehör?  
Wenn er nur Gehör wäre,  
wo bliebe dann der Geruchssinn?

Nun aber hat Gott jedes einzelne Glied  
so in den Leib eingefügt, wie es seiner Absicht entsprach.

Ihr aber seid der Leib Christi und jeder Einzelne ist ein Glied an ihm.

*1 Korinther 12,12-17.27*



## Brause-Impuls

Kleine Kristallbröckchen liegen leblos in meiner Handfläche.  
Und doch bergen sie ein Geheimnis in sich,  
das ihnen von außen betrachtet niemals anzumerken wäre.

Ein winziger Tropfen Wasser kann sie zum Leben erwecken.  
Auf Wasser reagieren sie wie wild:  
Sie zischen, blubbern und sind einfach voller Leben.

Erst recht, wenn die Brausebröckchen auf meine Zunge gelangen.  
Dann geht's ab:  
Es kribbelt und knackt. Und es schmeckt.  
Es erfrischt.  
Die Lebendigkeit der Brause steckt an.  
Der Funke springt über:  
Ich selbst fühle mich frisch und lebendig.

Auch wenn es sich blöd anhört:  
Auch Du bist so ein Brausebröckchen.  
Da muss nur eine gute Idee kommen, und Du lebst auf.  
Oder Du hast ein gutes Gespräch, und Du bist wieder voller Energie.  
Oder etwas ist voll Dein Ding, und Du fühlst Dich lebendig.  
Oder etwas macht Sinn, wie diese 72-Stunden-Aktion,  
wie diese Freizeit, und es läuft wie von selbst.

Dann geht's ab:  
Du fühlst Dich voller Leben.  
Das Leben und Du:  
Wie Brause und Wasser!  
Lass Dich berühren  
vom Leben und seiner Energie  
- wie die Brause vom Wasser.

*Armin Surkus-Anzenhofer*



## **Beschütze deinen Traum**

Beschütze deinen Traum.  
Geh sorgfältig mit ihm um, er ist erreichbar.  
Nimm deine Sehnsucht ernst.  
Es ist Gottes Gegenwart in uns.  
Sammle gerade dann Kraft,  
wenn alles Wachstum erfroren scheint,  
und dann, wenn die Zeit richtig ist,  
brich wieder hervor mit deinem kraftvollen Traum.  
Färbe deinen Traum bunt, gib ihm ein Wesen,  
male dich in seine Mitte, wo du hingehörst.

*Ulrich Schaffer*

## **Vergiss das Träumen nicht**

Vergiss das Träumen nicht von einer Welt ohne Krieg und Streit,  
von einer Welt, in der du frei atmen kannst,  
von einer Welt, in der Leben immer stärker ist.

Vergiss das Träumen nicht von Menschen, die noch Menschen sind,  
von Menschen, die Liebe, Wärme, Nähe geben,  
von Menschen, die vertrauen können auf ihren Traum  
und glauben dürfen an den Großen Traum.

Vergiss das Träumen nicht von Hoffnung auf ein besseres Leben,  
von Liebe, die „Du“ meint und nicht nur „Ich“,  
vom Glauben an ein Leben jetzt und nach dem Leben.

Vergiss das Träumen nicht!  
Träume werden wahr - in dir und mir,  
wenn wir bei uns beginnen  
und andere mit uns gehen.

*Hans und Marie- Therese Kuhn-Schädler  
aus: Vergiss das Träumen nicht.*



## „Merci“-Impuls

Du bist der hellste Punkt an meinem Horizont.  
Du bist der Farbenklecks in meinem grauen Grau.  
Du bist das Hänschen Klein in meinem Kinderlied:  
Merci, dass es dich gibt...

Du bist das Rettungsboot auf meinem Ozean.  
Du bist der Wirbelsturm in meinem Wasserglas.  
Du bist in meiner Winterzeit der Sonnenstrahl:  
Merci, dass es dich gibt...

Du bist die Wasserflut für meinen Wüstensand.  
Du bist der Fels, der in meiner Brandung steht.  
Du bist in meinem Lieblingslied die Melodie:  
Merci, dass es dich gibt...

Du hast die Wärme meine Eiszeit aufzutauen.  
Du hast die Stärke meiner Schwäche zu vertrauen.  
Du hast die Tiefe, die mich in die Höhe zieht:  
Merci, dass es dich gibt...

*Danke heißt*  
**merci**<sup>®</sup> 

### **Idee:**

Den oben angedruckten „merci“-Werbespot laufen lassen,  
als Lied etwa unter: <https://www.youtube.com/watch?v=6c2HNc4qlqc>.  
Für alle ist ein „Merci“-Riegel da.

Und der Name aller Teilnehmenden steht auf je einem ausgeschnittenen Herz.  
Auf dem Herz steht der Satzanfang: Merci, dass es dich gibt, weil Du...  
Alle haben nun die Aufgabe, den Satz für die Person, für die das Herz ist,  
weiter zu schreiben.

Die Betreuer achten darauf, dass nur freundliche Sätze aufgeschrieben werden.  
Dann werden alle Merci-Herzen eingesammelt, gemischt  
und von den Betreuenden mit den Merci-Riegeln an die Adressaten verteilt.

## Wusstest du schon

Wusstest du schon  
dass die Nähe eines Menschen  
gesund machen  
krank machen  
tot oder lebendig machen kann

wusstest du schon  
dass die Nähe eines Menschen  
gut machen  
böse machen  
traurig und froh machen kann

wusstest du schon  
dass das Wegbleiben eines Menschen  
sterben lassen kann  
dass das Kommen eines Menschen  
wieder leben lässt

wusstest du schon  
dass die Stimme eines Menschen  
einen anderen Menschen wieder  
aufhorchen  
lässt  
der für alles taub war

wusstest du schon  
dass das Wort oder das Tun eines  
Menschen  
wieder sehend machen kann  
einen  
der für alles blind war  
der nichts mehr sah  
der keinen Sinn mehr sah in dieser Welt  
und in seinem Leben

wusstest du schon  
dass das Zeit haben für einen Menschen  
mehr ist als Geld  
mehr als Medikamente  
unter Umständen mehr  
als eine geniale Operation

wusstest du schon  
dass das Anhören eines Menschen  
Wunder wirkt  
dass das Wohlwollen Zinsen trägt  
dass ein Vorschuss an Vertrauen  
hundertfach auf uns zurück kommt



wusstest du schon  
dass Tun mehr ist als Reden  
wusstest du das alles schon  
wusstest du auch schon  
dass der Weg  
vom Wissen über das Reden zum Tun  
unendlich weit ist

*Wilhelm Willms*

# wusstest du schon?

## Impuls: Andreas Bourani: Auf uns

Wer friert uns diesen Moment ein? Besser kann es nicht sein.

Denkt an die Tage, die hinter uns liegen,  
wie lang wir Freude und Tränen schon teilen.

Hier geht jeder für jeden durchs Feuer. Im Regen stehen wir niemals allein  
und solange unsere Herzen uns steuern, wird das auch immer so sein.

Ein Hoch auf das, was vor uns liegt, dass es das Beste für uns gibt.

Ein Hoch auf das, was uns vereint, auf diese Zeit! (Auf diese Zeit!)

**Refrain:** Ein Hoch auf uns, auf dieses Leben,  
auf den Moment, der immer bleibt.

Ein Hoch auf uns,  
auf jetzt und ewig, auf einen Tag, Unendlichkeit.

Wir haben Flügel, schwör'n uns ewige Treue, vergolden uns diesen Tag.

Ein Leben lang ohne Reue vom ersten Schritt bis ins Grab.

Ein Hoch auf das, was vor uns liegt, dass es das Beste für uns gibt.

Ein Hoch auf das, was uns vereint, auf diese Zeit!

Refrain: Ein Hoch auf uns...

Ein Feuerwerk aus Endorphinen. Ein Feuerwerk zieht durch die Nacht.

So viele Lichter sind geblieben.

Ein Augenblick, der uns unsterblich macht, unsterblich macht.

Ein Hoch auf das, was vor uns liegt, dass es das Beste für uns gibt.

Ein Hoch auf das, was uns vereint, auf diese Zeit!

Refrain: Ein Hoch auf uns...

Ein Feuerwerk aus Endorphinen.

Ein Hoch auf uns!

Ein Feuerwerk zieht durch die Nacht.

Ein Hoch auf uns!

So viele Lichter sind geblieben. Auf uns!



### Zum Nachdenken:

Alle bekommen ein Glas Saft, schön hergerichtet,  
vielleicht mit Zuckerrand und Orangenscheibe.

Alle haben die Aufgabe, einen „Toast“ auszubringen,  
indem der folgende Satz zu Ende gesprochen wird.

Ein Hoch auf uns, weil wir...

(Ist die Gesamtgruppe zu groß, kann dies in Kleingruppen geschehen.)

Es kann auch die Gelegenheit sein, den Verantwortlichen zu danken  
und deutlich zu machen, was sie alles „geteilt“ haben  
während der Freizeit / während der 72-Stunden-Aktion.

# „Riesen“-Impuls

## Sportfreunde Stiller: Ein Kompliment

Für diesen „Break“ wollen wir jeder und jedem von Euch ein Storck-Riesen schenken.  
Denn Ihr seid echt „riesig“,  
jede und jeder von Euch ein „riesiger“, ein großer Teil unserer Gruppe,  
mit der wir hier zusammen sind.  
„Sportfreunde Stiller“ bringen mit ihrem Song „Ein Kompliment“ super zum Ausdruck,  
dass wir einander „Riesen“ sind, „das Größte“,  
und dass wir uns das hin und wieder mal sagen sollten:

Wenn man so will, bist du das Ziel einer langen Reise,  
die Perfektion der besten Art und Weise, in stillen Momenten leise,  
die Schaumkrone, der Woge der Begeisterung,  
Bergauf mein Antrieb und Schwung.

Ich wollte dir nur mal eben sagen, dass du das Größte für mich bist.  
Und sicher gehen, ob du denn dasselbe für mich fühlst, für mich fühlst.

Wenn man so will, bist du meine Chill-Out-Area,  
meine Feiertage in jedem Jahr,  
meine Süßwarenabteilung im Supermarkt,  
die Lösung, wenn mal was hakt,  
so wertvoll, dass man es sich gerne aufspart,  
und so schön, dass man nie darauf verzichten mag.

Ich wollte dir nur mal eben sagen, dass du das Größte für mich bist.  
Und sicher gehen, ob du denn dasselbe für mich fühlst, für mich fühlst.  
Ich wollte dir nur mal eben sagen, dass du das Größte für mich bist.  
und sicher gehen, ob du denn dasselbe für mich fühlst.

### Idee:

Es werden „Storck-Riesen“ an alle verteilt.

Kompliment an mich:

Alle überlegen, worin sie „Riesen“ sind  
Und für wen.

Kompliment an andere:

Alle überlegen, wer für sie „riesig“ ist  
und warum.



**In jener Zeit sprach Jesus zu seinen Jüngern:  
Ihr seid das Salz der Erde.  
Matthäus 5**

## **Salz-Impuls**

### **Salz sein: Ein Gespräch neulich im Salzstreuer**

„Ich halte das hier für sinnlos! Ja, wenn wir mehr Salzkörner hier wären! Aber so? In dem riesigen Suppentopf fallen wir doch gar nicht auf. Meiner Meinung nach kann das nicht unsere Aufgabe sein!“

„Nun mal sachte“, ließ sich ein altes Salzkorn vernehmen. „Natürlich, im Vergleich zum Gemüse in der Suppe sind wir ziemlich winzig. Aber in uns steckt doch genug Kraft, um der ganzen Suppe Würze zu geben!“

„Muss ich auch mitmachen?“, fragte zaghaft ein schüchternes Salzkorn. „Ich traue mich nicht! Ich würde viel lieber hier im sicheren Salzstreuer bleiben. Auf mich kann es doch nicht ankommen, oder?“

„Papperlapapp!“, versetzte das ältere Salzkorn. „Dein Sinn besteht nicht darin, hier im Salzstreuer zu hocken und mit den anderen Salzkörnern hochgeistige Gespräche zu führen! Du sollst salzen, das ist deine Aufgabe!“

„Nicht so hitzig!“, rief da jemand von hinten. „Würde es nicht vielleicht auch reichen, einen von uns, sozusagen als Abordnung, in die Suppe zu schicken, jemanden, der sich dazu berufen weiß?“

Jetzt schwirrten Ideen und Vorschläge hin und her. „Warum kommt die Suppe denn nicht hier in den Salzstreuer?“

„Ja klar, jeder ist uns herzlich willkommen!“

„Die mögen doch sowieso alle lieber Pfeffer!“

„Suppe ist so wahnsinnig nass!“

„Unsere Versammlungszeiten stehen doch im Programm!“

„Ich bin immer noch dafür, jemanden zu schicken, der das Würzen studiert hat. Wir als Laien...“

„Ruhe!“, rief da eins der Salzkörner energisch. „Hört mir zu! So kommen wir nicht weiter. Ein Salzkorn wollt ihr schicken, wo die Kraft von uns allen nötig ist! Und wenn ihr warten wollt, dass die Suppe von selbst in unseren Salzstreuer fließt, dann wartet ihr bis zum jüngsten Tag! erinnert euch doch an unseren Auftrag: Wir sollen salzen! Habt ihr das vergessen? Wozu sonst sind wir denn da?“

Und während noch verlegenes Schweigen herrschte, fühlten sich die Salzkörner emporgehoben. Alle, die ihre Aufgabe erkannt hatten, ließen sich fallen. Es wurde eine sehr gute Suppe!



### **Zum Nachdenken:**

Wo sind wir Salz für andere?

Wie bringen wir Geschmack in unsere Gruppe?

Wo streuen wir Salz in die Wunde, wo es nötig ist,

benennen Missstände, sind kritisch, und setzen uns aktiv für oder gegen etwas ein?

## „Habt Salz in euch!“

Salz in unsere Hand gelegt.  
Salz ist ein Geschenk, uns anvertraut, in uns gelegt.  
Geschmackvolles, Würziges, Lebendiges,  
uns anvertraut von Gott.

Salz in unsere Hand gelegt.  
Salz ist Aufgabe und Auftrag:  
Habt Salz in Euch.  
Seid geschmackvoll, kraftvoll, begeistert,  
voll Glauben.

Salz in unsere Hand gelegt.  
Salz will gestreut werden  
in die Wunden unserer Welt, unserer Kirche.  
Missstände benennen, Außenseiter hinein nehmen, teilen,  
Fades, Schales, Ausgelaugtes neu würzen  
mit dem Salz der Liebe Gottes.

Salz in unsere Hand gelegt,  
Gottes Salz in Menschenhand,  
Ewiges in uns, schon jetzt und hier.  
Jesus sagt: „Habt Salz in euch!“



### **Gott des Lebens!**

Du traust uns zu, Salz zu sein.  
Hilf uns, mit Geschmack und Würze unsere Welt zu bereichern.  
Ermutige uns, Salz in die Wunden von Unrecht und Intoleranz zu streuen.  
Begleite uns, damit wir kraftvoll und mutig  
Salz in der Suppe unserer Gesellschaft  
und Salz in den Wunden unserer Erde sein können.  
Gib uns dazu Deinen Segen,  
+ den Segen des Vaters und des Sohnes  
und des Heiligen Geistes. Amen.

*Armin Surkus-Anzenhofer*

## Impuls mit „Seestern“

### Die Geschichte vom Sternewerfer

**Erzähler:** In seinem Buch „Der Sternewerfer“ beschreibt Loren Corey Eiseley, ein literarischer Naturwissenschaftler, wie er eines Morgens am Strand spazieren ging und eine Beobachtung machte, die sein Leben verändert.

Die Flut hatte in der Nacht Tausende von Seesternen an den Strand gespült.

Eiseley sah einen Jungen im Sand knien,  
der einen Seestern nach dem anderen aufsammelte,  
um ihn dann ins Meer zurück zu werfen.

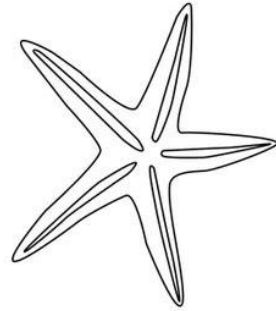
Nachdem er dem Jungen einige Minuten zugeschaut hatte,  
fragte Eiseley ihn, was er da tue.

Der Junge richtete sich auf und antwortete:

**Junge:** „Ich werfe Seesterne ins Meer zurück.

Es ist Ebbe und die Sonne brennt herunter.

Wenn ich das nicht tue, dann sterben sie.“



**Erzähler:** Eiseley schaute verwundert, um dem Jungen dann klar zu machen, dass seine Aktivität fruchtlos war, und antwortete:

**Wissenschaftler:** „Aber junger Mann, ist Dir eigentlich klar, dass hier Kilometer um Kilometer Strand ist? Überall liegen Seesterne herum. Die kannst Du unmöglich alle retten, das hat doch keinen Sinn.“

**Erzähler:** Der Junge hörte höflich zu, bückte sich, nahm einen weiteren Seestern auf, warf ihn ins Meer zurück, lächelte und sagte:

**Junge:** „Aber für diesen Seestern und für alle, die ich schon ins Meer geworfen habe, hat es einen Sinn.“

**Gruppenleiter/in:** War der Junge in der Lage, alle Seesterne an diesem Tag zu retten? Nein, sicherlich nicht, aber er fühlte sich dafür verantwortlich, was in seiner Reichweite lag. Und dadurch konnte er tatsächlich einige Seesterne retten. Also, sagen wir bitte NIE: „Ich kann doch nichts ändern.“ Doch!!! Wir alle können etwas ändern.

**Gruppenleiter/in 2:** Wir können heute die Welt verändern! Darum geht es uns! Denn: Wird nicht die Welt automatisch ein klein wenig besser und hoffnungsvoller, je mehr Menschen hier und heute in ihrer Wohnung, auf ihrer Schulbank, an ihrem Arbeitsplatz, in ihrer Reichweite sich fragen: „Heute schon die Welt verändert?“ Also: Werden auch wir zu „Sternewerfern“!

## **Gehörst Du zu den mutigen Menschen?**

Viele bewundern den Mut von Menschen, die auf einem Seil über einen Abgrund balancieren oder die an einer steilen Felswand oder Hochhausfassade ohne Sicherung klettern... Ohne Zweifel braucht unsere Welt mutige Menschen, Menschen, die sich gegen Widerstände für Frieden, Freiheit und humane Werte mutig einsetzen trotz ihrer Angst. Menschen, die ihre Angst überwinden und Neues wagen, die aus der Menge heraustreten und ungerechte und unmenschliche Strukturen publik machen, die festgefahrene Traditionen aufbrechen. Nicht selten riskieren sie dabei sehr viel...

### **Mutige Menschen**

Man denke nur an Georg Elsner, Sophie und Hans Scholl, Nelson Mandela, Mahatma Gandhi, Rosa Parks, Martin Luther King, Wangari Maathai, Dom Helder Camara oder Bischof Kräutler und viele andere.

### **Mut im Alltag**

Aber was bedeutet Mut für unseren Alltag? Ich möchte ein paar Beispiele geben, die anregen können über den eigenen Lebensmut nachzudenken.

Es braucht Mut, einem anderen Menschen ganz und gar zu vertrauen.

Mutig ist der, der zu seiner Überzeugung steht, obwohl alle gegen ihn sind und er Nachteile in Kauf nehmen muss.

Mut ist nötig, sich für „Außenseiter“ einzusetzen und deren Würde zu verteidigen.

Mut bedeutet, mit einem Kollegen/-in oder Partner/-in darüber zu sprechen, was mich an dessen Verhalten oder Reden verletzt und gekränkt hat.

Mutig muss man sein, einen Menschen anzurufen oder zu besuchen, der schwer erkrankt ist und es braucht Mut, sich einem anderen in seiner Schwäche zu zeigen.

Mut ist verlangt jemanden danach zu fragen, worunter er leidet und mutig ist es, einem anderen zu sagen, was die eigene Wunde ist.

Es braucht Mut mit einer Behinderung zu leben und sich eine größtmögliche Autonomie zu erkämpfen.

Mut kann auch heißen, die Trauer in der eigenen Seele zu fühlen und ebenso mutig ist der, welcher sich der Trauer eines anderen Menschen stellt und sie begleitet.

Es braucht Mut, seine Gewohnheiten und Sicherheiten zu verlassen, um „Neuland“ zu betreten.

Und es braucht Mut, an einen Gott zu glauben, den noch nie jemand gesehen hat, und darauf sein Leben zu gründen.

Mut ist im Herzen der Motor, der etwas bewegen und verändern will. Mutig ist nicht jemand, der keine Angst hat, sondern der Wege für sich gefunden hat, seine Angst zu überwinden.

**Impuls zum Nachdenken:** Schreibe ins Tagebuch oder erzähl Dir im Selbstgespräch oder einem Freund/-in: „Da war ich einmal richtig mutig...“ Kenne ich mutige Vorbilder für mein Leben?



# Vertiefung

## Eine Welt ohne Hunger

Gott, du legst uns die Erde zu Füßen,  
deine Schöpfung vertraust du uns an.  
Wir haben gelernt,  
dem Rhythmus der Zeit zu folgen,  
Sommer und Winter, Hitze und Kälte,  
sie sind dein.  
Du legst uns die Erde zu Füßen,  
dass wir ihre geheimnisvolle Ordnung entdecken  
und sie entwickeln:  
Mit deiner Hilfe vollbringen wir  
erstaunliche Taten:  
Wir lernen die Kraft  
der Winde und Meere zu nutzen,  
die Leistung der Sonne,  
die Wärme des Bodens:  
Wüsten werden zu blühendem Land,  
Steppen zu fruchtbarem Acker.  
Die Erde hat Platz für alle.  
Gott, du legst uns die Erde zu Füßen.  
Saatgut und Früchte, Schafe und Rinder,  
Wissenschaft und Forschung,  
Technik und Kommunikation  
preisen dich Tag für Tag.  
Du bist unser Entwicklungshelfer,  
denn mit uns planst du  
einen Acker ohne Gift,  
eine Welt ohne Hunger,  
einen Frieden ohne Gewalt.

## Lock uns heraus

Zeig uns,  
wie groß und weit deine Welt ist,  
wie reich und bunt unser Leben.  
Lock uns heraus aus unseren Grenzen,  
damit wir aufbrechen  
aus Gewohnheiten und Angst,  
uns selber entdecken  
und neue Aussichten finden.  
Lass uns erfahren, was bleibt:  
Deine Treue, die uns begleitet,  
wo immer wir sind, was immer geschieht,  
damit wir in deiner Nähe bleiben, Gott:  
ganz bei uns selber,  
bei den Menschen und bei dir.

## Lateinamerikanisches Glaubensbekenntnis

Ich glaube an Gott, den Schöpfer des Lebens,  
der die Schöpfung aufrecht erhält  
und sie vor der Vernichtung bewahrt.  
Der uns die Aufgabe gibt,  
die Schöpfung zu bearbeiten,  
zu bewahren und zu bereichern.  
Der uns zu einem Leben des Gehorsams ruft,  
zu Seinem Dienst unter den Menschen.

Der uns leitet durch die Widersprüche  
und Gegensätze dieser Welt.  
Der durch Seinen Geist  
die Christen zusammenführt  
und Seine Kirche bewahrt.  
Der Seine Kirche erneuert,  
damit sie eine beispielhafte Gemeinschaft  
unter den Menschen ist.

Der uns in Jesus Christus  
den neuen Menschen offenbart,  
der liebt und für die anderen lebt.  
Der die Ungerechtigkeit  
und auch die Scheinheiligkeit nicht duldet,  
der uns vor dieser Gefahr bewahren will.

Der uns zurechtweist und richtet  
in unserer Mittelmäßigkeit.  
Der uns Kraft gibt,  
inmitten widriger und gefährlicher Umstände  
zu kämpfen.  
Der uns im Kampf von jedem Hass befreit.

Der zu allen Zeiten Menschen aufstehen lässt,  
um gegen die Ungerechtigkeit  
und die Unterdrückung zu kämpfen.  
Der auch uns Tag für Tag erneuert  
in der Hoffnung auf Sein Reich, das kommen wird:  
Ein Reich der Liebe,  
das sich heute schon offenbart  
und dass sich in aller Fülle noch offenbaren wird.  
Amen.

*Aus Mexiko*



## Wer ist mein Nächster?

Was ich suche, dachte der junge Mann,  
das ist ein Mensch, ein Nächster,  
aber ein richtiger,  
für den ich mich engagieren kann.  
Nicht so einer wie mein Vater,  
dieser verknöcherte alte Trottel  
mit seinen so genannten Erfahrungen  
und seinem engen Horizont.  
Oder meine Mutter,  
diese beschränkte dumme Kuh,  
die nicht wagt, sich endlich zu emanzipieren.  
Erst recht nicht die Oma,  
überhaupt keiner  
aus dieser beschissenen Familie...  
Nein, schon was Richtiges,  
ein Straftentlassener zum Beispiel,  
ein Drogenabhängiger  
oder ein echt Ausgebeuteter  
aus der Dritten Welt,  
zur Not auch ein Gastarbeiter  
oder so was, halt einer,  
für den man sich engagieren kann...  
Mit solchen Gedanken beschäftigt,  
ging er an einem älteren Herrn vorbei.  
sah ihn an und dachte:  
Auch so einer, der keine Ahnung hat!  
Und wusste nicht, dass der, als Lehrer,  
wie schon so oft auch heute wieder  
gefallen war buchstäblich unter die Räuber  
und ging vorbei und suchte weiter  
nach einem Nächsten,  
dem er endlich helfen könnte.

*Lothar Zenetti*

## Junge Menschen

Sie verfügen über den  
unerschöpflichen Reichtum der Zukunft.  
Sie sind Meister  
des Enthusiasmus und der Hoffnung.  
Sie dürsten danach,  
in einer Welt ohne Untermenschen  
und Übermenschen zu leben.  
Die Welt hat ihn nötig,  
diesen wunderbaren Reichtum,  
der Jugend heißt.  
Lass kein leichtes Leben  
die jungen Menschen verderben,  
lass keine Schwierigkeit sie entmutigen.  
Und lass sie  
vor der schlimmsten Gefahr gefeit sein,  
vor der Gefahr, sich einzurichten,  
das Feuer zu verlieren, im Innern schon alt,  
nur noch äußerlich jung zu sein.

*Dom Hélder Câmara*

## Wir brauchen einander...

Wir brauchen einander,  
die eine, weil wir sie lieben oder sie uns liebt,  
die andere,  
weil wir Distanz und Abstand lernen müssen,  
die eine, weil sie unser Leben in Frage stellt,  
die andere, weil sie uns bestätigt.  
Die eine, weil sie uns zu uns selbst führt,  
die andere,  
weil sie uns zu den Mitmenschen führt,  
die eine, die uns auf GOTT aufmerksam macht,  
die andere, durch die GOTT  
uns auf etwas aufmerksam macht.  
Wir brauchen einander  
in den vielfältigen Situationen unseres Lebens.  
Amen

*Partnerschaftsgebet Dekanat  
Hannover Süd-West – Warmi*

## Wir brauchen einander...

In aller Frühe, als es noch dunkel war,  
stand Jesus auf und ging an einen einsamen Ort, um zu beten.  
*Markus 1,35*

## Impuls “Have A Break – Have A Kitkat!”

Ganz bewusst machen wir mitten am Tag,  
mitten in der Arbeit, mitten in den Vorbereitungen,  
mitten in Action, einen Break.

Uns gefällt dieses Wort „Break“, weil es offen ist, viele Deutungen zulässt,  
und weil es jeder und jedem von uns ihren und seinen Raum gibt.  
Wir haben verschiedene „Übersetzungen“ für Break zusammengestellt.

Welches Wort gefällt Dir?  
Was brauchst Du gerade?

Ruhephase, Auszeit, Abstand, Distanz, Pause, Ruhepause, besonderer  
Moment, Stoßgebet, Mich-Sammeln, Ruhe, Unterbrechung,  
Verschnaufpause, Erholung, Atempause, Rast, Regeneration, Sich-Ausruhen,  
Stärkung, Ungestörtsein, Einkehr, Einschnitt, Stillstand, Unterbrechung,  
Zäsur, Muße, Distanz, Zwischenstopp, Siesta, Ablenkung, Einschnitt, Halt,  
Inaktivität, Nickerchen, Schlummer, Stärkung, einsamer Ort

Welches Wort hat Dich besonders angesprochen?

Gehe diesem Wort für eine Minute nach.

(Schreibe die Worte ab.

Bleibe bei dem Wort stehen, das Du jetzt brauchst und das Dir gut tut!)

*Armin Surkus-Anzenhofer.*



## Ab jetzt 100 Sekunden

„Wann hast Du das letzte Mal bis 100 gezählt?“ Diese Frage kam mir letztens in den Sinn, als meine kleine Tochter stolz präsentierte, wie weit sie schon zählen könne. Ich kann mich noch gut daran erinnern, wie utopisch hoch die Zahl hundert in dem Alter für mich war. Bis hundert zählen, das konnten irgendwie nur die ganz Großen.

Das Verrückte daran ist ja, dass ab dem Moment, indem es mir möglich war so weit zu zählen, ich es nicht mehr getan habe. Ich erinnere mich nicht daran, wann ich das letzte Mal bis 100 gezählt habe. Und wenn ich jetzt daran denke, dass ich bis 100 zählen sollte, dann sag ich mir: „Kann ich ja!“ und zähle innerlich (mindestens) 100 Gründe auf, warum es jetzt total bescheuert wäre, bis 100 zu zählen.

Irgendwie aus einer Laune heraus habe ich es dann aber doch mal angefangen. Einfach so von 100 runtergezählt. Beim ersten Mal war es noch schwierig. Viele Gedanken wollten sich dazwischen drängen. So habe ich auch das ein oder andere Mal den Faden verloren. Doch mit jedem Mal geht es besser.

So gut, dass ich jetzt immer wieder, wenn meine Gedanken kreisen, wenn der Fokus ausbleibt oder es um mich zu viel wird, die Augen schließe und von 100 runterzähle. Einmal die Gedanken reseten und dann von dem entdecken lassen, was da ist.

*nach Tobias Sauer*

**Einladung**, einmal selbst von 100 bis 0 runter zu zählen.

## Lernen

Ein neuer Lehrplan:  
Das neue Rechnen;  
wer teilt, vervielfältigt;  
weniger ist mehr.  
Und Fremdsprachen:  
aber nicht als Vokabeln  
von Fremden,  
sondern als Sprache  
von Menschen.  
Eine neue Grammatik:  
in der die großen  
Hauptwörter  
nicht mehr so wichtig  
genommen werden,  
sondern die kleinen Wörter:  
vielleicht, trotzdem,  
dennoch;  
und die kleinen hilflosen Fragewörter,  
die sich nicht auskennen:  
wer, wie, was, wo, warum;  
die Befehlsform  
abgeschafft,  
dafür  
eine Sprache des Mitleidens  
und des Mitlachens.  
Und eine neue Geographie  
mit anderen Karten,  
wo die Orte der Hoffnung  
die Hauptstädte sind:  
Wo Menschen zusammen leben  
wie hier in unserer Freizeit,  
wo Menschen  
sich füreinander einsetzen  
wie bei der 72-Stunden-Aktion.  
Wo wir lachen, leben, lieben,  
teilen, geben und nehmen.

*nach Jop Roeland*

## Die Gnade der Verständigung

Jesus, unser Herr,  
Du hast Deine Jünger »Freunde« genannt  
Weil Du Dich ihnen geöffnet hast

Und das tiefste Geheimnis der Geschwisterlichkeit  
besteht in diesem Sich-Öffnen  
und Einander-Annehmen

Lass mich erkennen, Herr,  
dass ich nicht abgeschlossen  
und unnahbar erschaffen wurde  
sondern als eine ständige Bewegung  
hin zu den anderen.

Lass mich am Reichtum der anderen teilhaben  
und ihnen Teil geben an meinem Reichtum,

denn Verschlossenheit ist Tod  
und Offenheit ist Leben, Freiheit und Reife.

Herr Jesus Christus, König der Geschwisterlichkeit:  
Gib mir den Wunsch und den Mut, mich zu öffnen  
und lehre mich die Kunst, es gut zu machen.

Zerreiße meine Stummheiten und Ängste,  
die innere Mauer und die Furcht,  
die den Strom der Verständigung blockieren.



Gib mir den Großmut, mich ohne Furcht  
dem Spiel des Sich-Öffnens  
und Annehmens zu überlassen.

Schenke uns die Gnade der Verständigung,  
Jesus, unser Herr.

*nach: Team des Bolivien-Partnerschaftsbüros*

## Gott schuf das Weltall

Gott schuf das Weltall  
und darin die Erde.  
Auf dem kleinen Planeten  
schufen wir Abendländer  
die erste, zweite und  
Dritte Welt.  
Die Dritten sind nicht  
die Zweiten - und erst recht nicht  
die Ersten.  
Die Ersten sind wir.  
Wir schufen die Dritte Welt  
als Zertrümmerer  
alter Kulturen,  
wir schufen sie  
mit Unterwerfung, Raubbau  
und Menschenverachtung.  
Jahrhundertlang  
befrachteten wir  
die Schiffe mit Beute,  
verteilten fremdes Eigentum,  
erzwangen abendländische Tünche.  
Die Dritte Welt,  
geplünderter Garten,  
betäubte Wunde der Erde,  
erwacht  
geschüttelt von Krämpfen,  
um endlich zu leben.  
Wir sind an der Reihe,  
den ersten Platz  
zu verlassen.

*Christa Peikert Flaspöhler*

## Ich bin da

Gott sagt:  
In das Dunkel deiner Vergangenheit  
und in das Ungewisse deiner Zukunft,  
in den Segen deines Helfens  
und in das Elend deiner Ohnmacht  
lege ich meine Zusage:  
ICH BIN DA.

In das Spiel deiner Gefühle  
und in den Ernst deiner Gedanken,  
in den Reichtum deines Schweigens  
und in die Armut deiner Sprache  
lege ich meine Zusage:  
ICH BIN DA.

In die Fülle deiner Aufgaben  
und in die Leere deiner Geschäftigkeit,  
in die Vielzahl deiner Fähigkeiten  
und in die Grenzen deiner Begabung  
lege ich meine Zusage:  
ICH BIN DA

In das Gelingen deiner Gespräche  
und in die Langeweile deines Betens,  
in die Freude deines Erfolges  
und in den Schmerz deines Versagens  
lege ich meine Zusage:  
ICH BIN DA.

In die Enge deines Alltags  
und in die Weite deiner Träume,  
in die Schwäche deines Verstandes  
und in die Kraft deines Herzens  
lege ich meine Zusage:  
ICH BIN DA.

*Lütgen, Landwehr*



# Atemübungen

## Den eigenen Atem zählen für mehr Gelassenheit zwischendurch

Stehe hüftbreit, beide Füße gleichmäßig belastet.  
Schließe die Augen und zähle langsam die Atemzüge  
(ein/ausatmen = ein Atemzug) bis zur Zahl zehn.  
Lasse es zu, dass Dein Atem fließt, locker, ohne Hast.



## Auftanken mit der 4-7-8-Atemtechnik

Die 4-7-8 Atemtechnik ist eine verbreitete Übung, um sich zu entspannen. Der Prozess aus langsamem Ein- und Ausatmen regt das Entspannungssystem des Körpers an. Und so geht's:

- 4: Atme durch die Nase ein und zähle dabei bis vier.
- 7: Halte die Luft an und zähle dabei bis sieben.
- 8: Atme durch die Nase aus und zähle dabei bis acht.

Das langsame Einatmen lässt den Körper mehr Sauerstoff aufnehmen. Durch das Luftanhalten gelangt er ins Blut. Die etwas längere Ausatmung sorgt dafür, dass Du viel verbrauchte Luft aus den Lungen rauslässt.

Die Übung senkt sogar den Puls und wirkt beruhigend.

## Entspannungsübung für zwischendurch: **Wettermassage im Kreis**

*Diese Entspannungsübung kann von zwei Leuten gelesen werden.*

Stellt Euch bitte im Kreis hintereinander auf.

(Oder: Setzt Euch im Kreis hintereinander hin.)

Dreht Euch dazu mit der linken Schulter zum Innenkreis.

Lege Deine Hände nun auf die Schultern Deines Vordermenschen.

Und nun stell Dir vor: Du verbringst einen wunderschönen Tag in der Natur.

Du genießt es, dass die Sonne Deinen Rücken wärmt.

*Den Rücken des Vordermenschen ganz langsam und sanft mit der flachen Handinnenfläche massieren, bis zum Nacken hoch.*

Du spürst, wie der Wind sanft über deinen Rücken streicht.

*Sanft mit den Händen über den Rücken streichen und dabei immer Kontakt zum Rücken haben.*

Der Wind wird heftiger, eine Wolke schiebt sich vor die Sonne.

*Schneller mit den Händen über den Rücken streichen.*

Dann spürst du einen Tropfen auf deinem Rücken und noch einen, es beginnt zu regnen.

*Zunächst ganz langsam mit den Fingern die „Regentropfen“ fallen lassen, dann mit allen zehn Fingern „Klavier spielen“.*

Ein richtiger Schauer ergießt sich über dich.

*Mit beiden Händen abwechselnd kräftig über den Rücken streichen.*

Der Wind wird heftiger. Du spürst die Windböen.

*Den Vordermenschen mit den Schultern leicht hin- und herschaukeln.*

Aber schon bald verzieht sich das schlechte Wetter, die Windböen werden schwächer.

*Den Vordermenschen nur noch ganz sacht hin- und herwiegen.*

Die Schauer lassen nach.

*Kräftig über den Rücken streichen*

*und dabei den Druck immer mehr zurücknehmen und langsamer werden.*

Der Schauer wird zum leisen Regen,

dann tröpfeln nur noch ein paar vereinzelte Wassertropfen auf deinen Rücken.

*Mit allen Fingern „Klavier spielen“,*

*dann nur noch mit den Fingern leicht auf den Rücken tippen.*

Der warme, leise Wind pustet dich wieder trocken.

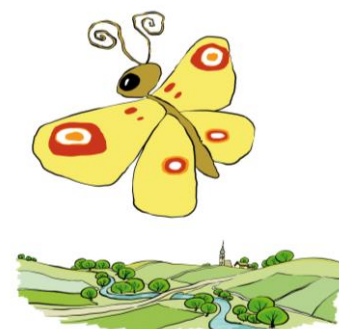
*Mit den Händen leicht über den Rücken streichen.*

Du genießt, wie die Sonne deinen Rücken wärmt.

*Die Hände auf den Schultern des Vordermenschen ruhen lassen.*

Ein Schmetterling lässt sich auf deinem Ohr nieder und ruft dir zu: „Aufwachen! Genug geträumt.“

*Den Vordermenschen sanft am Ohr kitzeln.*





## Unsere Wirklichkeit verändern

Gottes Segen komme zu uns,  
dass wir geben, schenken, teilen  
und annehmen, feiern, lachen können.

Gottes Segen komme zu uns,  
dass wir unsere Fähigkeiten gerne einbringen  
und Begabungen anderer miteinander teilen können.

Gottes Segen komme zu uns,  
dass wir die kleine Welt unserer Gemeinschaft hier  
und damit auch die Große Welt verändern,  
verbessern und bereichern.

Gottes Segen komme zu uns:  
Dass wir so Gottes Reich aufbauen helfen  
auf unserer Erde!

*Nach Armin Surkus-Anzenhofer*

**Wenn viele kleine Leute  
an vielen kleinen Orten  
viele kleine Dinge tun,  
dann wird sich  
das Angesicht der Erde verändern.**