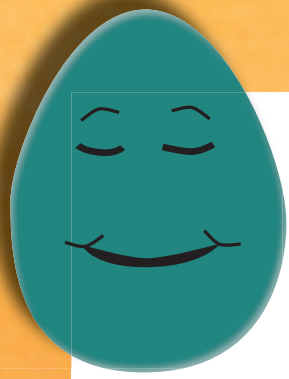




MITEINANDER STAUNEN...

staunen – fühlen – handeln

Siebte starke Woche



SINGEN UND LOBEN



Hallo, wisst ihr was Psalmen sind?

Für alle, die es nicht wissen:
Psalmen sind biblische Gebete. Sie sind der Gebetsschatz – das Gesangbuch – der Juden. Jesus hat diese Gebete gelernt. Er hat sie leise und laut gebetet.

Sie heißen Psalmen, weil sie mit einem Saiteninstrument, z.B. einer kleinen Harfe, begleitet wurden. Psalmen sind Lieder. In diesen Liedern werden alle Gefühle des Menschen ausgedrückt: die Freude und die Wut, das Lob und die Klage, die Angst und die Hoffnung. Alles ist bei Gott aufgehoben!

150 dieser Lieder sind im Ersten Testament aufgeschrieben. Der Psalm 139 beginnt mit den Worten: „Herr, du hast mich erforscht und kennst mich.“ (Ps 139)

„Schön, dass ich dich kenne.“ Wer hört das nicht gerne. Zu wissen, dass mich jemand kennt, sich freut, dass es mich gibt, schafft Vertrauen. Gott ist so für uns da, davon singt der Psalm 139. In die heutige Sprache übersetzt hört er sich dann so an:

Ganz nahe spüre ich dich, Gott, so als gingen wir beide Hand in Hand.

Ich spüre die Wärme, mit der deine Hand die meine umschließt,
ich merke die Kraft, die mir Sicherheit gibt.
Niemand kann mir den Boden unter den Füßen wegziehen.
Falle ich, falle ich in deine Hand.

Ganz nahe spüre ich dich, Gott, so als gingen wir beide Hand in Hand.

Ganz nahe spüre ich dich, Gott,
auch wenn es dunkel wird um mich.
Ist kein Mensch nahe, bietest du mir deine Hand.
Du zeigst mir den Weg, wenn ich nicht mehr weiterweiß, mich nicht traue, weiterzugehen.

Ganz nahe spüre ich dich, Gott, so als gingen wir beide Hand in Hand.

Du hältst deine Hand über mir wie ein schützendes Dach;
verfolgt mich die Angst, kann ich mich darunter verkriechen,
sind meine Kräfte erschöpft, bin ich geborgen.

Ganz nahe spüre ich dich, Gott, so als gingen wir beide Hand in Hand.

Wunderbar sind deine Werke, das weiß ich wohl.
Aber was denkst du, Gott?
Ich kann deine Gedanken nicht verstehen oder zählen.
Du aber kennst alle meine Fragen, du liest meine Gedanken.

Ganz nahe spüre ich dich, Gott, so als gingen wir beide Hand in Hand.



Foto: R. Knöchelmann

PSALM DER WOCHE

Preist und jubelt, denn es ist gut,
dass es eine Jede / einen Jeden von uns gibt.

Staunt über die großartigen Dinge, die geschehen
und wie wunderbar das Leben sein kann.

Alle, die ihr das Leben liebt, sprecht davon.
Erzählt weiter, was euch bewegt
und verschenkt Hoffnung.

Lauft, springt und tanzt;
trauert, weint und habt auch mal Wut.
Seid Menschen
mit einem fühlenden und liebenden Herz.

Mit Mut dürfen wir in jeden Tag gehen.
Sollte es auch einmal schwer sein, es gilt:
Ich bin dein Gott. Ich bin immer bei dir,
du bist mir wertvoll, ich liebe dich.

©Rechte beim Autor

Auf dieser Seite habt ihr die Möglichkeit, euren eigenen Psalm aufzuschreiben. Beginne jeden Vers mit den Buchstaben des Wortes „Psalm“.

Ihr könnt den Psalm auch auf eine Karte schreiben und mit passenden Bildern ausschmücken.

Legt euch die Karte in das Gotteslob, so werdet ihr noch lange an die letzten sieben starken Wochen zurückdenken...

P...

S...

A...

L...

M...

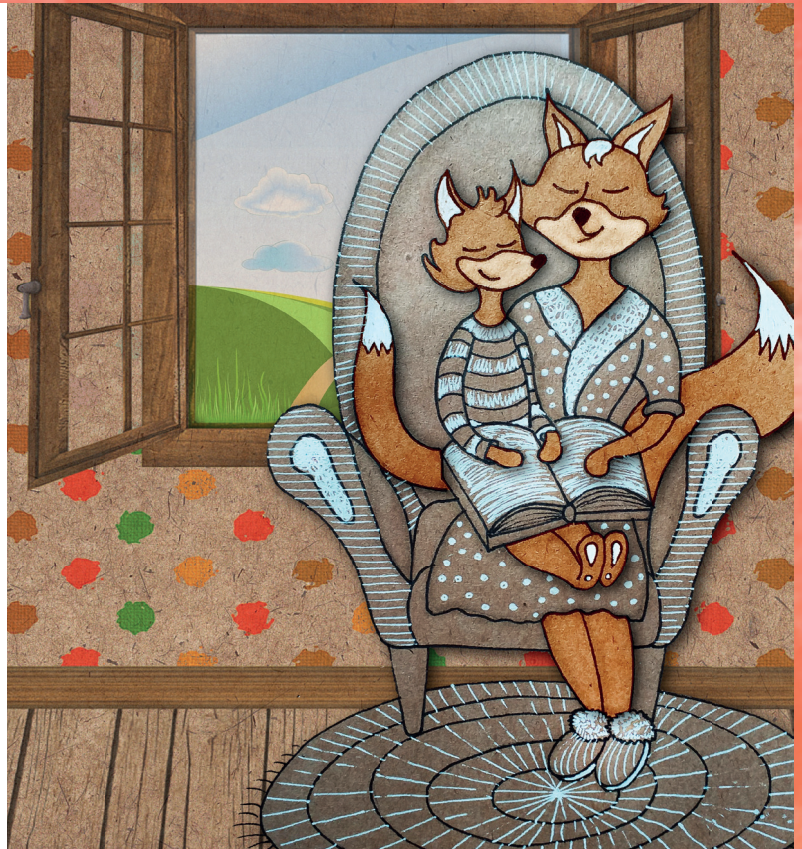
TRAUM-REISE

Hinweise für Erzähler/innen:

Langsam mit ruhiger Stimme erzählend lesen und auf Pausen achten. Die Stellen für Pausen sind markiert (...). Im Erzählen so lange pausieren, dass die Bilder in Gedanken entstehen können. Tipp: Selbst die Augen schließen und das entsprechende Bild wachrufen.

Die Teilnehmenden gut im Blick haben. Möglichst verhindern, dass sie einschlafen. So kann der Enttäuschung vorgebeugt werden, am Ende nichts mit bekommen zu haben. Damit ist auch klar: Eine Traumreise ist ein aktives Geschehen und eignet sich nicht als Gute-Nacht-Geschichte.

Eine gute gemeinsame Erfahrung!



GEBOGEN UND BESCHÜTZT

Alle legen den Kopf auf die verschränkten Arme oder lege sich so hin, dass sie den Kopf auf die Arme legen können.

Erzählweg:

1. Du atmest ganz ruhig tief ein und langsam aus. Überall spürst du deinen Atem. Wie eine Hülle legt er sich um dich herum. (...) Dein Kopfkino kann beginnen. Von allen Seiten umgibt dich deine Atemluft. (...)
2. Spüre weiter deinen Atem. Eine weiße, weiche Wolke erscheint über dir. Sie hüllt dich ein. (...) Und nun hebt dich die Wolke hoch und trägt dich fort. (...) Sie trägt dich zu einer Wiese mit vielen Gänseblümchen. Wie die duften. (...) Gänseblümchen-Wiesen-Duft umgibt dich von allen Seiten. (...)
3. Es liegt sich richtig weich – hier auf dieser schönen Wiese. (...) Von allen Seiten bist du mit Wärme umgeben. Und um dich herum ist dieser wunderbare Duft. Nach frischem Gras riecht es hier. (...) Du atmest tief ein und langsam aus. (...)

4. Immer noch bist du auf dieser Gänseblümchenwiese. Um dich herum wird getanzt.

Zwei Schmetterlinge tanzen miteinander. (...) Bienen tanzen auf und ab und rundherum. (...) Das Licht tanzt. (...) In deinem Herzen tanzt die Freude. Du spürst dein Herz pochen. (...) Viel Freude, ganz viel Freude ist rund um dich herum. (...) Du atmest tief ein und langsam wieder aus. (...)

5. Auf der Wiese wird immer noch getanzt. Deine Fußspitzen können nicht mehr stillhalten. Sie tanzen mit. (...) Jetzt tanzt der ganze Fuß. (...) Rund um dich herum hörst du deine Lieblingsmusik / dein Lieblingslied. (...)

6. Plötzlich setzt sich eine freche Fliege auf deine Nase. Du erschrickst ein bisschen. (...) Wie gut, dass die Wolke wieder da ist. Sie trägt dich zurück. (...) du bist wieder hier ... (Ort angeben).

Zum Abschluss wird jeder/jedem der Rücken, die Arme, die Beine wie auch die Stirne ausgestrichen. Ende mit einer festen Umarmung.



Spielinformationen:

Wer die niedrigste Zahl gewürfelt hat, darf beginnen!

Wer auf folgende Felder kommt, muss beachten:

„Brot“

Wer am weitesten von allen zurückliegt, darf zwei Plätze vorrücken.

„Dom“

Eine Runde aussetzen, um die Ruhe im Dom zu genießen.

„Stiefmütterchen“

Große Freude! Drei Plätze vorrücken

„Notenschlüssel“

Hurra, noch einmal würfeln!

„Legosteine“

Einen neuen Anlauf nehmen und dazu vier Plätze zurücksetzen.

Gewinner/innen

Wer zuerst im Ziel ist, darf vorschlagen, was wie Familien zusammen unternimmt



WITZE-ECKE

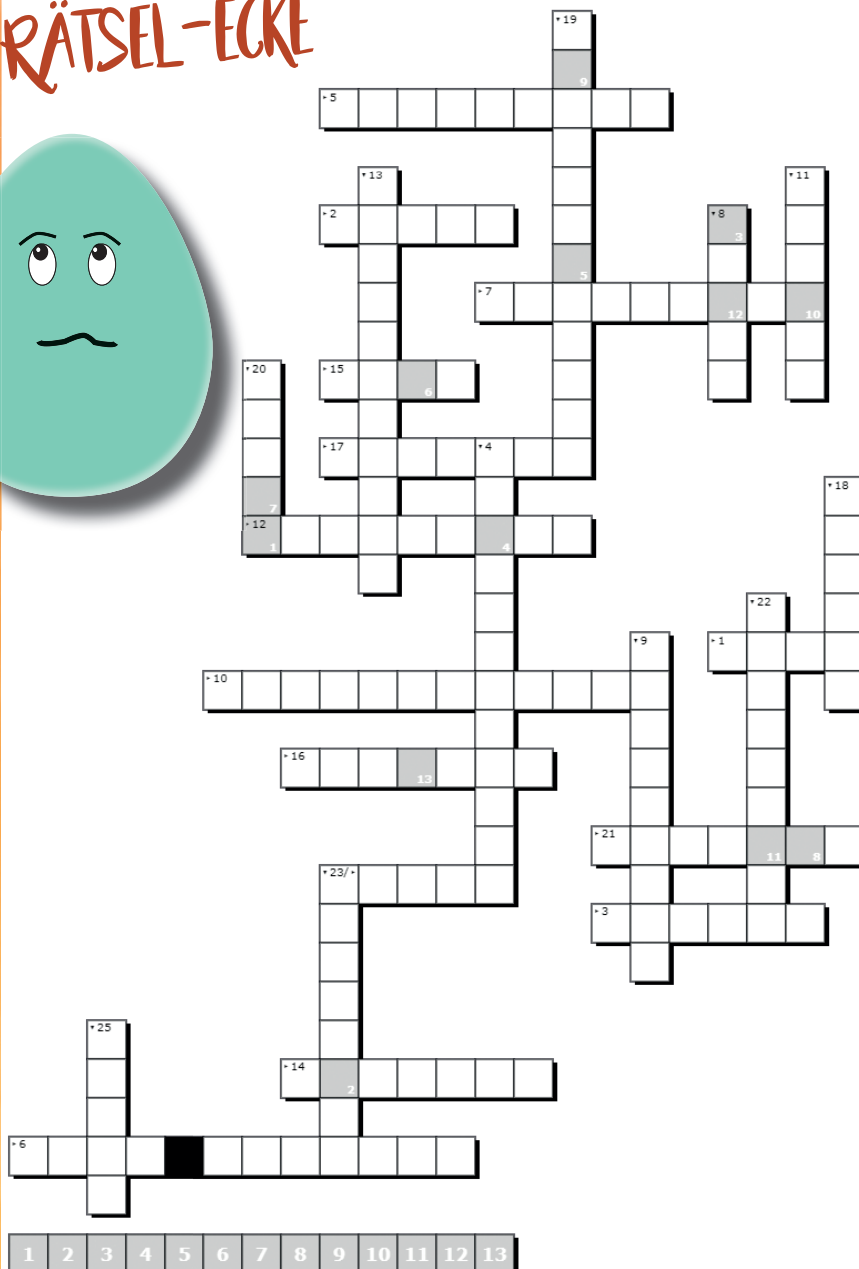
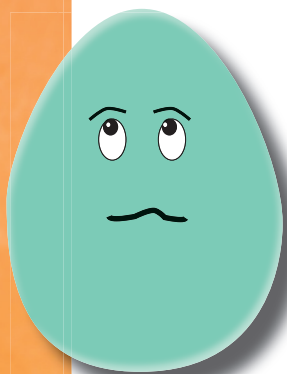
Geht ein Dalmatiner einkaufen. Fragt die Kassiererin: „Sammeln Sie noch Punkte?“

Hoppeln zwei Häschen nach China. Sagt das eine zum anderen:
„Wir hätten Stäbchen mitnehmen sollen, hier fallen wir nur auf mit unseren Löffeln.“

Treffen sich zwei Kerzen, fragt die eine: „Was machst du heute Abend?“
Antwortet die andere: „Ich gehe aus.“

„Ich glaube meine Mutter versteht nichts von Kindern“, sagt Marie.
„Wie kommst du denn darauf?“, fragt Tante Emma.
„Wenn ich wach bin, schickt sie mich ins Bett, und wenn ich müde bin, weckt sie mich auf.“

RÄTSEL-ECKE



waagerecht

- 1 Es ist ein geduldiges Tier, das auch vor Palmenzweigen nicht scheut.
- 2 Bruder, Schwester, Mutter und ...
- 3 Ein 12-jähriger wurde wieder gefunden im ...?
- 5 Es geht um einen Festtag, an dem nicht die gleichnamige Schraube gefeiert wird.
- 6 Wer sind die Verursacher eines Dachsadens, um einem Gelähmten zu helfen. (zwei Wörter)
- 7 Nahrung am Lagerfeuer.
- 10 Es ist nicht der Vaterschoß, sondern der ...
- 12 Sommer, Herbst und Winter, ihnen fehlt der ...?
- 14 Bald können wir die Wärme der Sonne spüren, die Strümpfe ausziehen und ... laufen
- 15 Peinlicher Vorfall bei einem Fest in Kana. Es gab keinen ... mehr.
- 16 Er ruft aus dem Wald.
- 17 Sehr alte Lieder in der Bibel heißen ...
- 21 Meistens kommt es anders wie ...
- 23 Nebenan wohnen die ...

senkrecht

- 4 Sie blühen zwischen April und Juni.
- 8 Jesus war zu Besuch bei Martha und ihrer Schwester ...
- 9 Wie heißt eine bemalte und zerbrechliche Osterdeko?
- 11 Gesucht ist das Traumbild eines unter freiem Himmel Schlafenden oder anders gesagt: eine Hilfe um höher zu steigen.
- 13 Wie heißt ein Frühlingsgeschmack, der im Wald oder auf der Einkaufsliste zu finden ist?
- 18 Das Leben hat sehr viele unterschiedliche Momente & Erlebnisse. Es ist wie ein ...
- 19 Sie läuten nicht im Kirchturm, sondern im Garten und heißen ...
- 20 Wie heißt ein heiliger Handwerker, der Schutzpatron der ganzen Kirche ist?
- 22 Gesucht wird ein Tier, das besondere Eier verstecken soll.
- 23 Peinlicher Vorfall bei einem Fest in Kana. Es gab keinen ... mehr.
- 23 Gott spricht: „Ich kenne dich und weiß deinen ...“
- 25 Gott schenkt uns jeden Tag seinen ...

OUTDOOR

Ihr kennt das grüne Eis und auch die grünen Gummibären, die nach Waldmeister schmecken? Auch Waldmeistersirup schmeckt lecker mit Wasser und/oder Apfelsaft. Es ist ein erfrischendes Sommergetränk. Es ist ganz leicht, den Sirup selbst herzustellen. Doch ihr braucht etwas Geduld und Zeit, bis der Sirup in Flaschen abgefüllt ist.

Zuerst ab nach draußen und im Wald wird nach Waldmeister gesucht. Wer ein gutes Näschen hat, kann ihn schon von weitem riechen.

**Doch Vorsicht,
der Waldmeister darf noch nicht blühen!**

Es gibt eine Pflanze, die so ähnlich aussieht. Die dürft ihr nicht pflücken. Wenn ihr die Blätter zwischen den Händen etwas reibt und es dann nach Waldmeister riecht, ist es die richtige Pflanze!



Einen erfolgreichen Waldspaziergang!

Übrigens sind kleine, mit Waldmeistersirup gefüllte Flaschen ein nettes und schmackhaftes Geschenk für Menschen, die nicht damit rechnen.



WALDMEISTER-SIRUP

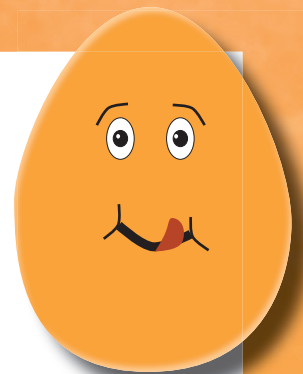
Zutaten:

60 g Waldmeister
1 Liter Wasser
400 g Zucker
1 Zitrone (Bio)
evtl. einige Blätter Minze

So geht's:

Den Waldmeister ungefähr einen Tag (mindestens 4 Stunden) welken lassen, damit sich das Aroma entfalten kann.
Zucker und Wasser kochen und ab und zu umrühren bis ein klarer Sirup entstanden ist.
Das dauert ca. 10 Minuten.

FAMILIENKÜCHE



Die Zitronen in Scheiben schneiden. Die Zitronenscheiben und den Waldmeister zusammen in den Sirup geben. Nun alles einen Tag lang ruhen lassen, damit es gut ziehen kann.

Dafür kann der abgekühlte Topf auch in den Kühlschrank gestellt werden, wenn dort Platz ist.

Am nächsten Tag alles durch ein Sieb gießen, um den Waldmeister und die Zitronenscheiben zu entfernen.

Jetzt kann alles in saubere Flaschen abgefüllt und der erste Schluck probiert werden.

GUTEN APPETIT!

(VOR-)LESE-ZEIT

Der Wollknäuel

In einem Nähkorb lag ein runder roter Wollknäuel. Der runde Wollknäuel langweilte sich. „Ich möchte mich verwandeln“, sagte er, aber niemand kümmerte sich um ihn. Da machte er sich auf und rollte davon.

Im Garten begegnete er einer Katze. „Ich möchte mich verwandeln“, sagte er. Da packte ihn die Katze mit ihren Krallen und spielte mit ihm. „Ich bin keine Maus“, rief der Wollknäuel und machte sich schnell davon.

Unter einem Baum begegnete er einem Vogel. „Ich möchte mich verwandeln“, sagte er. Da packte ihn der Vogel mit seinem Schnabel und zerzauste ihn. „Ich bin kein Vogelnest“, rief der Wollknäuel und machte sich schnell davon.

Auf der Wiese begegnete er einer Kuh. „Ich möchte mich verwandeln“, sagte er. Da griff ihn die Kuh mit ihrer Zunge und wollte ihn fressen. „Ich bin doch kein Gras“, rief der Wollknäuel und machte sich schnell davon.

Auf dem Spielplatz begegnete er einem kleinen Jungen. „Ich möchte mich verwandeln“, sagte er. Da band ihn der Junge an seinen Drachen und rollte ihn auf. „Ich bin doch keine Schnur“, rief der Wollknäuel, riss sich los und rannte schnell davon.

Da lag er nun und wusste nicht, was aus ihm werden sollte. Zum Glück kam ein kleines Mädchen, und als sie den runden, roten Wollknäuel entdeckte, sagte es: „Oh, dich kann ich brauchen!“. Es nahm ihn mit nach Hause, holte zwei Stricknadeln und – verwandelte ihn.

Als schöner, roter, viereckiger Topflappen, wurde er in buntes Papier eingepackt. Er hatte sich in ein Geschenk verwandelt.

Relindis Knöchelmann, nach Max Bollinger

Das Geschenk

Das Wort Geschenk, so der Sprachforscher Jakob Grimm, stammt ursprünglich von „Einschenken“. Dem von einer Wanderung müden Gast wurde erst einmal sein Durst gestillt – im wurde eingeschenkt. Wer erlebt, dass ein Geschenk ihn tief anrührt, überrascht oder ihn Nähe und Zuwendung erfahren lässt, kann sagen: „Ich bin reich beschenkt.“ Mit jedem Geschenk verschenkt man auch etwas von sich selbst.

„Schenke herzlich und frei. Schenke dabei was in dir wohnt.“ (Joachim Ringelnatz) Sieben Wochen lang wurde immer wieder aus einem anderen Blickwinkel geschaut, wie Gott sich in unser Leben hinein schenkt.

Kaum zu glauben! Nur zu glauben!
Sieben starke Wochen lang erlebt,
was zählt!



Die 7. Woche wurde gestaltet von:
Bischöfliches Generalvikariat Fulda
Forum Michaelshof
E-Mail: forum-michaelshof@bistum-fulda.de
Telefon: 0661/87-676