# C:\Users\miriam.kuhnke\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\KonfiCamp-Logo-blau.jpgBausteine für die Andacht Samstag „Im Rhythmus bleiben“

*Diese Andacht ist im Grunde eine Anleitung zur Meditation. Deshalb sollte sie mit ruhiger Stimme vorgelesen werden. Die Teilnehmenden sollen darauf hingewiesen werden, dass dies ein Andacht zum mitmachen ist. Um den Anfang und das Ende der Stille- Phase zu kennzeichnen, ist es hilfreich einen Gong o.ä. zu benutzen. Am Ende geht die Stille in das Vaterunser über. Um eine störende Regieanweisung an dieser Stelle zu vermeiden ist es gut, wenn mit den Teamer\*innen im Vorfeld abgesprochen wird, dass sie in das Vaterunser einstimmen, so dass die Konfis wissen, dass sie das auch tun dürfen.*

*Mögliche Lieder aus dem Logbuch:*

* *Bless the Lord, my soul*
* *Laudate omnes gentes*

*Vorschlag für den Psalm:*

Bei Gott schweigt meine Seele still.

Von ihm kommt Hilfe, die ich nötig habe!

Nur er ist mein Fels und meine Rettung –

meine feste Burg, sodass ich nicht wanke.

Auf Gott gründet sich meine Freiheit und Würde.

Mein starker Fels ist er,

meine Zuflucht ist bei Gott.

Vertraut ihm zu jeder Zeit, ihr aus dem Volk!

Schüttet euer Herz aus vor ihm,

Gott ist unsere Zuflucht.

*(Psalm 62, 6-9 Basisbibel)*

*Bitte Lieder selbst aussuchen.*

Liebe Konfis, liebe Teamer\*innen,

Ihr habt euch heute damit beschäftigt, wie ihr anderen gegenüber barmherzig sein könnt. Ihr habt das Schicksal von Menschen auf der Flucht kennengelernt oder ihr habt euch in gewaltfreier Kommunikation geübt oder fair- play- Rugby gespielt. Ich glaube, dass es dem Leben Sinn gibt, auf diese oder andere Art und Weise barmherzig zu sein.

Und es ist gut, manchmal nicht aktiv zu sein, sondern sich auszuruhen. Der Rhythmus ist wichtig.

Das könnt ihr ganz leicht an eurem Körper erleben. Euer Herz zieht sich zusammen und pumpt Blut durch eure Adern, dann entspannt es sich wieder, um sich erneut zusammenzuziehen. Euer Herz kann nicht die ganze Zeit angespannt bleiben. An- und Entspannung, Arbeit und Ruhe gehören zusammen.

Manche Menschen verwechseln jedoch Ruhe mit Abhängen vor Netflix oder Computerspiele zocken. Auch das ist nicht schlecht. Aber es sind eben spaßige Beschäftigungen, nicht Ruhe.

In wirklicher Ruhe werden die Sinne wach. Ich nehme mich selbst wahr, meinen Körper, das was meine Seele und meinen Körper schmerzt und das, was mich dankbar macht. Mein Kopf und mein Herz wird frei. Und auf einmal steigt das warme Gefühl von Gottes Barmherzigkeit in mir auf. Es war schon immer da – und jetzt wird es mir bewusst.

Es ist gar nicht so leicht in solche Ruhe zu kommen. Ein Weg wird am Anfang der Bibel angedeutet. Da heißt es, „Gott blies Adam den Lebensatem in die Nase, und so wurde der Mensch ein lebendiges Wesen.“ Der Atem ist das Fundament unseres Lebens. Damit fängt unser Leben an und mit dem letzten Atemzug endet es. Dazwischen atmen wir ein und atmen aus, ohne dass wir uns darum kümmern müssen. Wir tun das einfach. Um wirklich Ruhe zu finden, hilft es bewusst auf den Atem zu achten. Ich bitte euch, das jetzt mal auszuprobieren. Sitzt einfach für eine halbe Minute da und macht nichts anderes als euch selbst beim Atmen zu beobachten. Ich sag euch, wenn die Zeit vorbei ist.

*Gong – Stille – Gong*

Wenn ihr wollt, könnt ihr euren Atem mit einem stillen Gebet verbinden, z.B. mit dem Satz: „Bei Gott bin ich geborgen.“ Probiert das mal eine Minute lang aus. Bitte sprecht diesen Satz innerlich nur beim Ausatmen, sonst besteht die Gefahr zu hyperventilieren. Ich gebe euch ein Zeichen, wenn die Minute vorbei ist.

*Gong - nach einer Minute: Gong - einige Sekunden noch Pause*

Jesus sagt: Gott, euer Vater weiß, was ihr bedürft, bevor ihr ihn bittet. Darum sollt ihr so beten:

Vaterunser (vorher absprechen, dass die Mitarbeiter ins Vaterunser einsteigen)

*Vorschlag für ein Segensgebet:*

Bewahre uns, o Herr, wenn wir wachen,  
behüte uns, wenn wir schlafen:  
auf dass wir wachen mit Christus  
und ruhen in Frieden.  
Es segne und behüte uns  
der allmächtige und barmherzige Gott,  
Vater, Sohn und heilige Geistkraft.