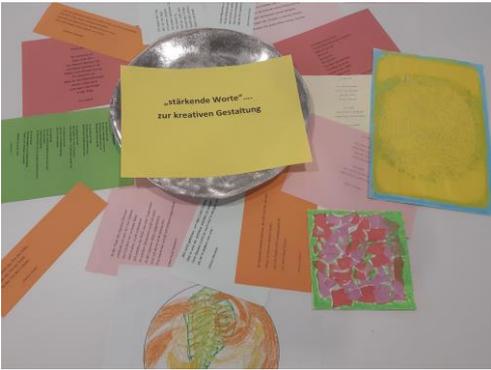


## Bausteine zu den „stärkenden Worten“

Die Materialien umfassen eine Sammlung verschiedenster Zitate, die mit Religion, Spiritualität, persönlichem Wachstum, Lebensgestaltung und -haltungen zu tun haben. Diese Zitate können unterschiedlich verwendet werden:

Inhaltliche Ideen	Materialien
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Die Zitate können...               <ul style="list-style-type: none"> <li>...im Raum ausgelegt, gelesen und mitgenommen werden,</li> <li>...als Spuren zum Raum hingelegt werden</li> <li>...von Lehrpersonen oder Schüler:innen in Körbchen den Besucher:innen angeboten werden (z.B. mit give away in Kombination mit Schokolade, Lesezeichen, Segensbändchen: <a href="https://www.buchdienst-wernau.de/Shop/Suche-51580.html?search._digest=true&amp;search._filter=horizontal&amp;search.Volltext=Gebetsbändchen">https://www.buchdienst-wernau.de/Shop/Suche-51580.html?search._digest=true&amp;search._filter=horizontal&amp;search.Volltext=Gebetsbändchen</a>)</li> </ul> </li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;">   </div>	<p>M 1 (evtl. auf farbiges Papier kopieren; in unterschiedlichen Größen je nach Bedarf)</p> <p>Körbchen / Tablett</p> <p>Give aways</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kreative Gestaltung der Zitate:               <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Einzelne Satzteile / Worte auf ein Extrablatt schreiben und / oder künstlerisch / graphisch gestalten</li> <li>→ Bild zu den Zitaten malen</li> <li>→ Kommentare zu den Zitaten verfassen (Ich finde xy gut, weil... / Mich spricht xy an, weil...)</li> </ul> </li> </ul>	<p>M 1 Farbstifte Leeres Papier Stifte zum Schreiben</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Anregung / Wandgestaltung Profile:               <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Von religiös bzw. spirituell bedeutsamen Persönlichkeiten (z.B. Bonhoeffer, Delp, Meister Eckhart, Hildegard von Bingen, Mechthild von Magdeburg, Madeleine Delbrêl), Fotos und aussagekräftige Zitate an die Wand hängen. Im Vorfeld kann mit Schüler:innen im Religionsunterricht mit den „stärkenden Worten“ gearbeitet werden, z.B. indem Kommentare verfasst werden oder</li> </ul> </li> </ul>	<p>Klebestreifen oder Pins</p> <p>Leeres Papier / Kärtchen für Kommentare</p>

<p>kreative Herangehensweisen gewählt werden. Diese Schüler:innenprodukte können in die Wandgestaltung integriert werden.</p> <p>→ Es besteht die Möglichkeit die „Ausstellung“ interaktiv durch Kommentierungen der Betrachter:innen zu gestalten.</p>	
---	--

## Bausteine für Kreatives

### I. „Kleinere Aufgabe“ im Rahmen einer Rallye

Inhaltliche Ideen	Materialien
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Labyrinth: Die Schüler:innen erhalten ein laminiertes Labyrinth. Die betreuende Lehrkraft tropft einen Tropfen an den Labyrinth-Eingang. Diesen Tropfen soll das Kind durch Bewegung des Labyrinths ans Ziel bringen.</li> </ul>	M 2 (Labyrinth laminieren) Wasserpipette Wassergefäß
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Die Zeichnung zeigt eine optische Täuschung und kann zum Philosophieren / Theologisieren mit Kindern einladen.</li> </ul>	M 3

### II. Angebote zum Verweilen

Inhaltliche Ideen	Materialien
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kreative Bestandaufnahme: „Wie geht es mir gerade?“- Schreiben oder Malen im Kreis</li> </ul>	M 4
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Anhand der Symbolkartei von Rainer Oberthür (M 5) malen die Schüler:innen ausgewählte Symbole bzw. Gottesbilder.</li> </ul>	M 5
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ „Experiment“: Ein Blatt mit einem Fisch / zwei Fischen wird hinter ein Wasserglas gehalten (ca. 20 cm Abstand); die Richtung des Fisches ändert sich.            → Redeanlass: Orientierung, Perspektiven(wechsel), etc.</li> </ul>	Glas Wasser Blatt mit Fisch



M 1

## ***Segen dem eigenen Ort***

Den eigenen Ort segnen  
da wo ich gerade bin

Mich nicht fortwünschen  
mich nicht fortdenken  
mich nicht vergleichen

Sondern  
den eigenen Ort pflegen ausbauen  
als Ort meiner Kraft

Jeden Tag ihn betreten  
auch wenn er mir dunkel erscheint  
gerade dort  
meine Schätze ausbreiten

Darauf vertrauen  
dass ich gebraucht werde  
gerade hier  
dass Menschen kommen werden  
denen ich viel zu geben habe

Bereit zu werden  
sie bei mir zu empfangen  
voller Liebe

Sie nähren  
sie tränken  
sie segnen

Und ohne sie halten zu wollen

wieder entlassen

*(Brigitte Enzner-Probst)*

Sei gesegnet,

wohin auch immer Du Dich wendest,  
wohin auch immer Dein Herz Dich trägt:

Möge jede Gabe, die Gott dir schenkt, mit Dir wachsen und Dir dazu dienen, allen Freude zu schenken, denen Du begegnest.

Mögest Du immer Menschen finden, die es wert sind, Freunde zu heißen, denen du vertrauen kannst, und mit denen du gemeinsam den Stürmen des Alltags trotzen kannst..

Und noch etwas wünsche Ich Dir:

Das Du in jeder Stunde der Freude und auch des Schmerzes die Nähe Gottes spürst.

Und, dass dieses Spüren einer Verbindung sich festigt und anhält und falls diese einmal verlorengelht, du sie wieder finden und aufnehmen kannst, auf dem langen Weg nach Hause zu diesem Einen, welche Vorstellung Du auch immer von Ihm hast.

Das ist mein Wunsch für Dich – heute und alle Tage...

Und so segne und behüte Dich Gott, der uns Vater und Mutter ist, an diesem Tag...

Du bist gesegnet und sollst ein Segen sein!

„Stille ist vielleicht die schönste Sprache Gottes.  
Sie erlaubt es mir, ohne zu handeln teilzuhaben,  
zuzuhören, zu beobachten, zu lieben.“

*(Iris Wolff)*

Der Mensch muss lernen,  
den Lichtstrahl aufzufangen und zu verfolgen,  
der in seinem Inneren aufblitzt.

*(Ralph Waldo Emerson)*

„Wir sind geboren, um das Licht Gottes,  
das in uns ist, sichtbar werden zu lassen.  
Und dieses Licht ist nicht nur in einigen von uns,  
es ist in jedem von uns.“

*(Nelson Mandela)*

### *Irischer Segenswunsch*

Gottes Liebe wärme dich,  
Gottes Gegenwart umstrahle dich,  
Gottes Geist möge in dir sein.  
Gottes Kraft soll in dir wirken,  
Gottes Zärtlichkeit soll dich beschützen,  
Gottes Friede soll dich umgeben.

Nicht die Erfüllung unserer Wünsche macht uns reich,  
sondern die Haltung der Dankbarkeit  
öffnet uns für den Reichtum des Lebens.

*(nach R. Stiegler)*

## Resonanzraum

Ich wünsche dir,  
dass Gott dich  
bei deinem Namen ruft  
und seine Stimme in dir  
Saiten zum Klingen bringt.

Ich wünsche dir,  
dass du ein Resonanzraum  
seiner Liebe wirst  
und sein Lied singst  
in der Welt.

*(Tina Willms)*

## Licht

Ich wünsche dir,  
dass Gott sein Licht  
über dir ausgießt.  
Dass er deine Seele  
hell und freundlich macht,  
deine Augen zum Leuchten bringt  
und seine Liebe ausstrahlt durch dich.  
Und du selbst zum Licht wirst  
für diese Welt.

*(Tina Willms)*

Krisen sind Angebote des Lebens, sich zu wandeln.

Man braucht noch gar nicht zu wissen, was neu werden soll.

Man muss nur bereit und zuversichtlich sein.

*(Luise Rinser)*

Gott segne die Leidenschaft meiner Liebe zu allem Lebendigen!

Gott segne die Wut meiner Empörung über alles Unrecht!

Gott segne die Fantasie, die meine Taten beflügelt!

Gott segne die Heilkraft meiner Worte und Hände!

Gott segne die Klarheit meines Denkens!

Gott segne den Schatten in meinem Wesen!

Gott segne die große Weite meines Herzens!

Ich segne den Tag,  
der vor mir liegt,  
mit einem Lächeln,  
mit einem zärtlichen Gedanken,  
mit einem Ja,  
weil du, Gott, bist,  
Grund aller Dinge,  
Quelle des Lebens,  
Atem und Kraft.

„Dankbarkeit (...) setzt voraus,  
uns selbst als Gabe zu empfangen:  
Wir haben uns nicht gekauft,  
wir sind uns gegeben, wir finden uns als gegeben vor,  
wir finden die Welt als gegeben vor.  
Jeder Augenblick ist ein gegebener Augenblick, alles ist Gabe.“

*(David Steindl-Rast)*

„Ich glaube, dass Gott uns in jeder Notlage  
so viel Widerstandskraft geben will, wie wir brauchen.  
Aber er gibt sie nicht im Voraus,  
damit wir uns nicht auf uns selbst,  
sondern allein auf ihn verlassen.  
Ich solchem Glauben  
müsst e alle Angst vor der Zukunft überwunden sein.“

*(Dietrich Bonhoeffer)*

„Lass dein göttliches Licht in mir aufleuchten und mich verwandeln.  
Lass mich Licht, Liebe und Kraft ausstrahlen.  
Lass mich ein Segen sein für die Menschen um mich.  
Lass mich Frieden stiften überall, wo ich bin.“

*(Sebastian Painadath)*

„In uns selbst strömen die Quellen des Heiles und der Heilung.  
Gott ist als ein Brunnen in uns,  
zu dem wir zu Gast und Einkehr geladen sind.  
Diese inneren Quellen müssen wir finden  
und immer wieder strömen lassen in das Land unseres Lebens.  
Dann wird die Wüste gewandelt.“

*(Alfred Delp)*

Du Hirtin meines Lebens  
Von der Innenseite meiner Seele her  
fühle ich nach dir  
Mein Gott  
Wo bist du?  
Wie bist du?  
Ich warte und schweige...  
Und dann bist du da  
Freude ist da – Nähe  
Du berührst mich  
in meiner Seele

*(Brigitte Enzner-Probst)*

Jenseits von Ja und Nein  
gibt es einen Ort.  
Da treffen wir uns.

*(Maulani Rumi)*

In unserem tiefsten Inneren, da will Gott bei uns sein.  
Wenn er uns nur daheim findet  
und die Seele nicht ausgegangen ist  
mit ihren fünf Sinnen.

*(Meister Eckhart)*

Nur Stille und Vertrauen verleihen euch Kraft.

*(Jes 30, 15)*

Geh durch das Tor der Stille,  
denn das Tor der Stille  
ist das Tor des Lebens!

*(Gudrun Zydek)*

„Die beste Art, Gott kennen zu lernen,  
ist, viele Dinge zu lieben.“

*(Vincent van Gogh)*

*In der Tiefe des eigenen Herzens  
entdecke ich eine Art von Zimmer,  
das ich dort nie vermutet hätte  
und in dem Licht schimmert.  
Ich erfahre die Stille wie eine Gegenwart.  
In solchen Momenten weiß ich mich  
in der eigenen Mitte aufgehoben,  
weil ich darin nicht alleine bin.  
Von innen her werde ich liebend angeschaut.“*

(Gilbert Keith Chesterton)

### *Lichtkraft*

*Aus dem Himmel  
eine Erde machen  
aus der Erde  
einen Himmel*

*wo jeder  
aus seiner Lichtkraft  
einen Stern ziehen kann*

(Rose Ausländer)

Einem Menschen zuzuhören  
ist die einfachste und wirkungsvollste Art,  
sich mit ihm zu verbinden.  
Und unsere Aufmerksamkeit das größte Geschenk,  
das wir ihm machen können.

*(Rachel Naomi Remen)*

„Manchmal stellt sich das leise Ahnen ein,  
dass alles eingebettet ist  
in einen unbegrenzten,  
tragenden Zusammenhang.“

*(M. Wolfers)*

Gott, zu dir rufe ich:  
In mir ist es finster,  
aber bei dir ist das Licht.  
Ich bin einsam,  
aber du verlässt mich nicht.  
Ich bin kleinmütig,  
aber bei dir ist die Hilfe.  
Ich bin unruhig,  
aber bei dir ist der Friede.  
In mir ist Bitterkeit,  
aber bei dir ist die Geduld.  
Ich verstehe deine Wege nicht,  
aber du weißt den Weg für mich.

*(Dietrich Bonhoeffer)*

## Segen

Gesegnet bist du, wenn du neu anfängst,  
jeden Morgen, wenn du dich freust am Licht,  
am Glanz und am Geschenk  
dieses heutigen Tages, den du erlebst.

Gesegnet bist du, wenn du aufrecht stehst,  
wenn du aufgerichtet nach oben lebst,  
ausgestreckt nach dem Licht aus der Höhe  
und tief verwurzelt im Mutterboden der Erde.

Gesegnet bist du, wenn du – wie ein Baum –  
demütig und stark, gebeugt und frei,  
deine Krone trägst und aus einer Kraftquelle schöpfst,  
die tiefer ist, als du selbst.

Gesegnet bist du, wenn du im Einklang  
mit dir selbst und deinem Schöpfer lebst  
und in den Mitmenschen deine Schwestern  
und Brüder erkennst und achtest.

Gesegnet bist du, wenn du in allem  
sichtbare Abbilder des Unsichtbaren siehst,  
wenn dir in allen täglichen Bildern Sinnbilder  
einer größeren Wirklichkeit aufleuchten.

Gesegnet bist du, wenn du loslassen kannst  
im Vertrauen darauf, dass dein Gott dich  
darin formt und wandelt zu dem Bild,  
das er dir schon immer zgedacht hatte.

*(Paul Weismantel)*

## **Quelle aller Lebenskraft**

Ich vertraue der Kraft,  
die allem Lebendigen innewohnt,  
die Starres zerfallen lässt und  
Werdendem Raum schafft.

Ich vertraue der Kraft,  
die Spannungen aushalten lässt,  
damit Neues Gestalt werden kann.

Ich vertraue der Kraft,  
die in jedem von uns zu Hause ist,  
einer Quelle gleich, die gefunden werden will.

Ich vertraue der Kraft,  
die mich in Dunkelheit begleitet,  
die mir Licht verheißt.

Es ist die Kraft,  
die mich meine Dunkelheit annehmen lässt,  
die mich befreit,  
andere anzunehmen,  
so dass sich ein Licht am anderen entzünden kann.

Es ist die Kraft,  
die Gerechtigkeit und Ungerechtigkeit,  
Frieden und Unfrieden umschließt.

Vielleicht ist es die Liebe.

*(Waltraud M.-L.)*

## Sehnsucht

*Alles beginnt mit der Sehnsucht,  
immer ist im Herzen Raum für mehr,  
für Schöneres, für Größeres –  
Das ist des Menschen Größe und Not:  
Sehnsucht nach Stille, nach Freundschaft und Liebe.  
Und wo Sehnsucht sich erfüllt,  
dort bricht sie noch stärker auf –  
Fing nicht auch Deine Menschwerdung, Gott,  
mit dieser Sehnsucht nach dem Menschen an?  
So lass nun unsere Sehnsucht damit anfangen,  
Dich zu suchen,  
und lass sie damit enden,  
Dich gefunden zu haben.*

(Nelly Sachs)

Wer im Schutz des Höchsten wohnt  
und ruht im Schatten der Allmächtigen,  
der sagt zur Liebe:  
„Du bist für mich Zuflucht und Burg,  
mein Gott, dem ich vertraue.“

Sie beschirmt dich mit ihren Flügeln,

unter ihren Schwingen findest du  
Zuflucht, Schild und Schutz  
ist dir ihre Treue.

Denn sie befiehlt ihren Engeln,  
dich zu behüten auf all deinen Wegen.  
Sie tragen dich auf ihren Händen,  
damit dein Fuß nicht an einen Stein stößt.

(Nach Psalm 91)

Ich habe eine Kraft in meiner Seele,  
die ganz und gar empfänglich ist für Gott.  
Ich bin dessen so sicher, wie dass ich ein Mensch bin,  
dass mir nichts so nahe ist wie Gott.  
Gott ist mir näher, als ich mir selber bin.

*(Meister Eckhart)*

Du bist vertraut mit all meinen Wegen.  
Du hast mein Innerstes geschaffen,  
hast mich gewoben im Schoß meiner Mutter.  
Ich danke dir, dass ich so staunenswert und wunderbar  
gestaltet bin.  
Ich weiß es genau: Wunderbar sind deine Werke.

*(aus Psalm 139)*

„Das eine ist mir so klar und spürbar wie selten: Die Welt ist Gottes so voll. Aus allen Poren der Dinge quillt er gleichsam uns entgegen. Wir aber sind oft blind. Wir bleiben in den schönen und in den bösen Stunden hängen und erleben sie nicht durch bis an den Brunnenpunkt, an dem sie aus Gott herausströmen. Das gilt (...) für alles Schöne und auch für das Elend. In allem will Gott Begegnung feiern und fragt und will die anbetende, hingebende Antwort. Die Kunst und der Auftrag ist nur dieser, aus diesen Einsichten und Gnaden dauerndes Bewusstsein und dauernde Haltung zu machen bzw. werden zu lassen. Dann wird das Leben frei in der Freiheit, die wir oft gesucht haben.“

*(Alfred Delp)*

Eine Schale will ich sein  
empfänglich für Gedanken des Friedens  
Eine Schale für Dich, Heiliger Geist

Meine leeren Hände will ich hinhalten  
offen für die Fülle des Lebens  
Leere Hände für Dich, Heiliger Geist

Mein Herz will ich öffnen  
bereit für die Kraft der Liebe  
Ein Herz für Dich, Heiliger Geist

Gute Erde will ich sein  
gелockert für den Samen der Gerechtigkeit  
Gute Erde für Dich, Heiliger Geist

Ein Flussbett will ich sein  
empfänglich für die Wasser der Güte  
Ein Flussbett für Dich, Heiliger Geist

*(Anton Rotzetter)*

Nur für diesen Augenblick mich „Da-sein-lassen“  
Mit allem was ich nicht verstehe  
Mit allem was in mir lacht und weint

Dass Du mich mit behutsamer Kraft berührst - liebevoll und  
heilend

Damit ich frei werde - Frei - für neues Leben.  
Und immer mehr Mensch werde

*nach Daniela Hinterholzer*

Nur für heute!....

Nur für heute werde ich in der Gewissheit glücklich sein,  
dass ich für das Glück geschaffen bin,  
nicht nur für die andere, sondern auch für diese Welt.

Nur für heute werde ich mich an die Umstände anpassen,  
ohne zu verlangen, dass die Umstände  
sich an meine Wünsche anpassen.

Nur für heute werde ich zehn Minuten  
meiner Zeit einer guten Lektüre widmen;  
wie die Nahrung für das Leben notwendig ist,  
so ist die gute Lektüre notwendig für das Leben der Seele.

Nur für heute werde ich eine gute Tat vollbringen,  
und ich werde es niemand erzählen. (...)

Nur für heute werde ich fest glauben  
- selbst wenn die Umstände das Gegenteil zeigen sollten -,  
dass die gütige Vorsehung Gottes sich um mich kümmert,  
als gäbe es sonst niemand in der Welt.

Nur für heute werde ich keine Angst haben.

Ganz besonders werde ich keine Angst haben,  
mich an allem zu freuen, was schön ist, und an die Güte zu glauben.

*Johannes XXIII*

Dankbarkeit ist die innere Haltung, durch die wir unserem Leben Sinn geben, indem wir das Leben als Geschenk empfangen. Was jeden gegebenen Augenblick sinnvoll macht, ist, dass er gegeben ist. Dankbarkeit erkennt diesen Sinn, anerkennt und feiert ihn.

*(David Steindl-Rast)*

Wir können jeden Moment aufmerksam sein gegenüber dem Geschenk, das das Leben ist. Wenn wir diese Haltung pflegen, sind wir mitten im Herzen gläubigen Lebens. Und das ist wahres Gebet: ein tiefes Bewusstsein unserer unbegrenzten Zugehörigkeit – zum Selbst, zu anderen, zum Universum, zu Gott, zur letzten Wirklichkeit.

*(David Steindl-Rast)*

Liebe ist mehr als ein Gefühl. Sie ist eine Haltung, die alle Bereiche unseres Wesens zum Mitschwingen bringt. (...) Eine Definition von Liebe, die auf alle noch so unterschiedlichen Formen von Liebe passt, wäre diese: Liebe ist das gelebte ‚Ja‘ zur Zugehörigkeit.

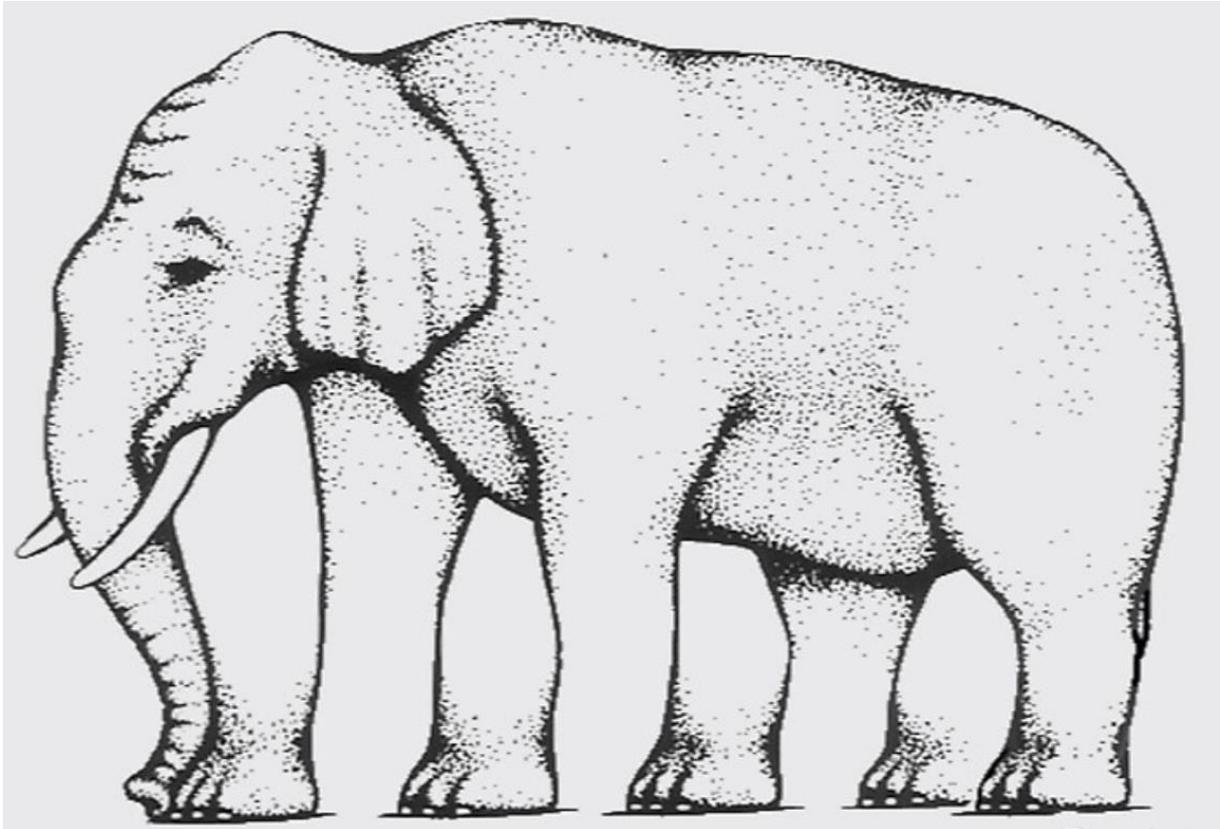
*(David Steindl-Rast)*

M 2



M 3

**Wie viele Beine hat der Elefant?!**

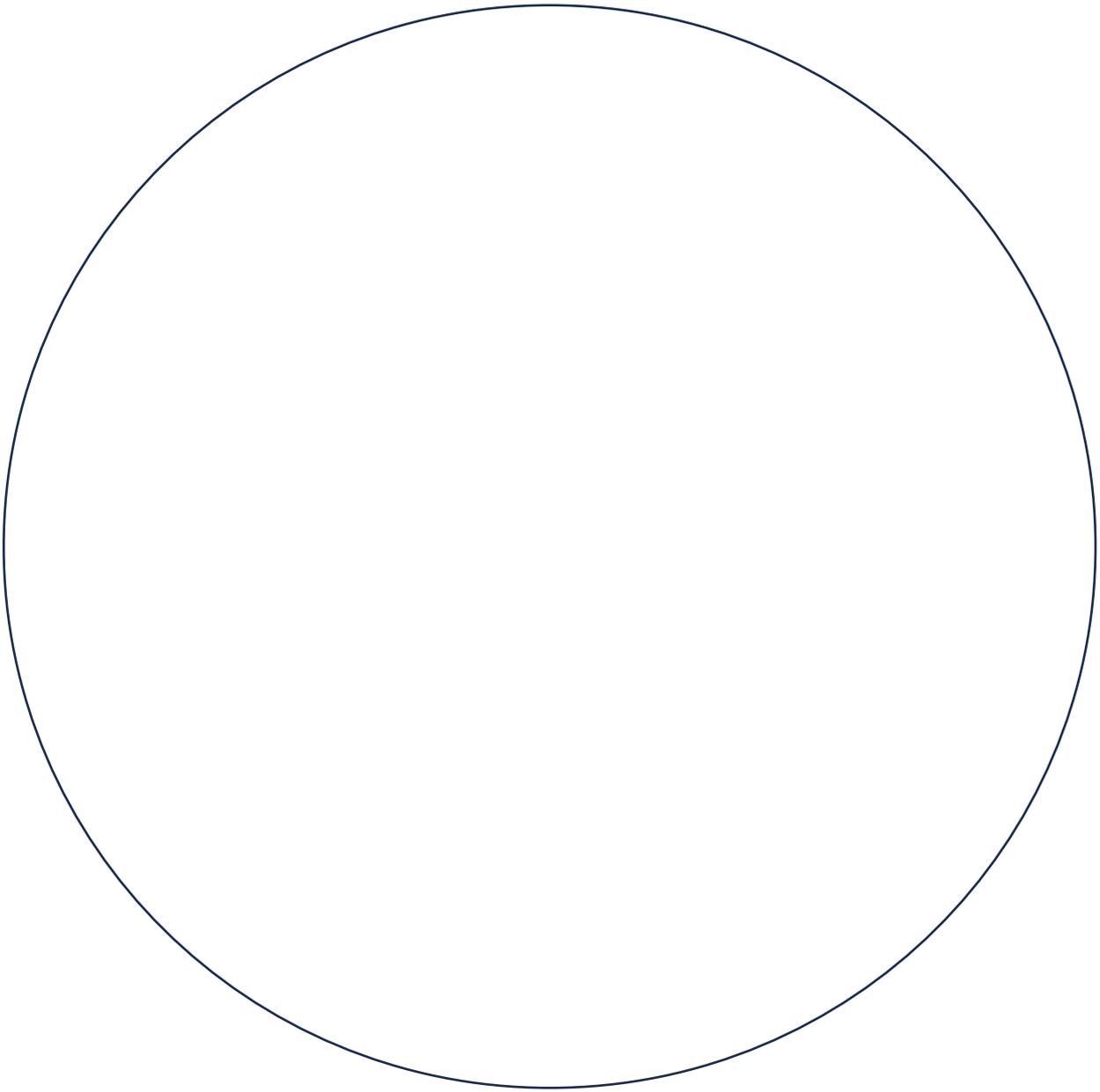


<https://www.redbubble.com/de/i/poster/Elfant-Wie-viele-Beine-von-Dandarey/34277842.LVTDI#&gid=1&pid=3>

## ***„Wie geht es mir gerade?“*** **Kreative Bestandsaufnahme – Schreiben oder Malen**

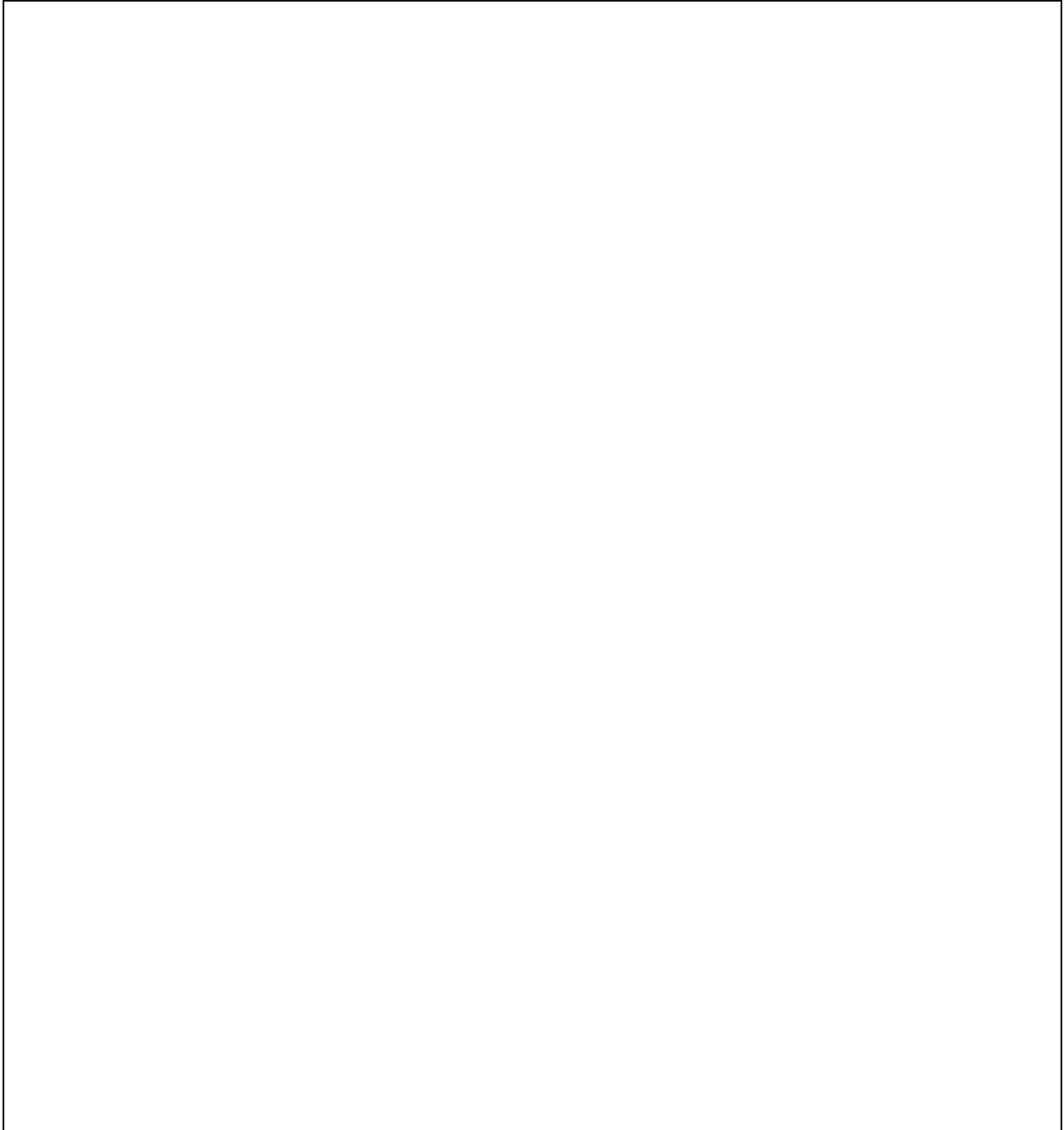
1. Vor dir liegt ein Blatt mit einem leeren Kreis.  
Du kannst in diesen Kreis ein Bild deiner momentanen Stimmung bzw. Befindlichkeit malen: abstrakt, gegenständlich, mit unterschiedlichen Farben, Mustern, Linien, durch Kritzeln etc. – wie du magst.  
Wenn du lieber schreibst, kannst du alternativ – in der Form des „free writing“, d.h. ohne viel nachzudenken – aus dir herausschreiben, was dich gerade beschäftigt und wie du gerade gestimmt bist. Du kannst z.B. in Kreisform schreiben, einzelne Gedankenketten notieren, oder Worte, die bedeutsam sind, immer wieder in unterschiedlichen Größen und Schriftzügen malen. Deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.
2. Wenn du es lieber systematischer magst, kannst du den Kreis in vier Teile aufteilen und zu folgenden Fragen etwas malen oder schreiben:
  1. Was fordert mich gerade heraus?
  2. Was ist meine größte Sehnsucht?
  3. Was gibt mir Kraft und Vertrauen?
  4. Wo erfahre ich Freude?

Wenn du mit dem Bild/dem Schreiben fertig bist – gibt es einen Satz, einen Gedanken oder Wunsch, den du abschließend darunter schreiben magst?



M 5

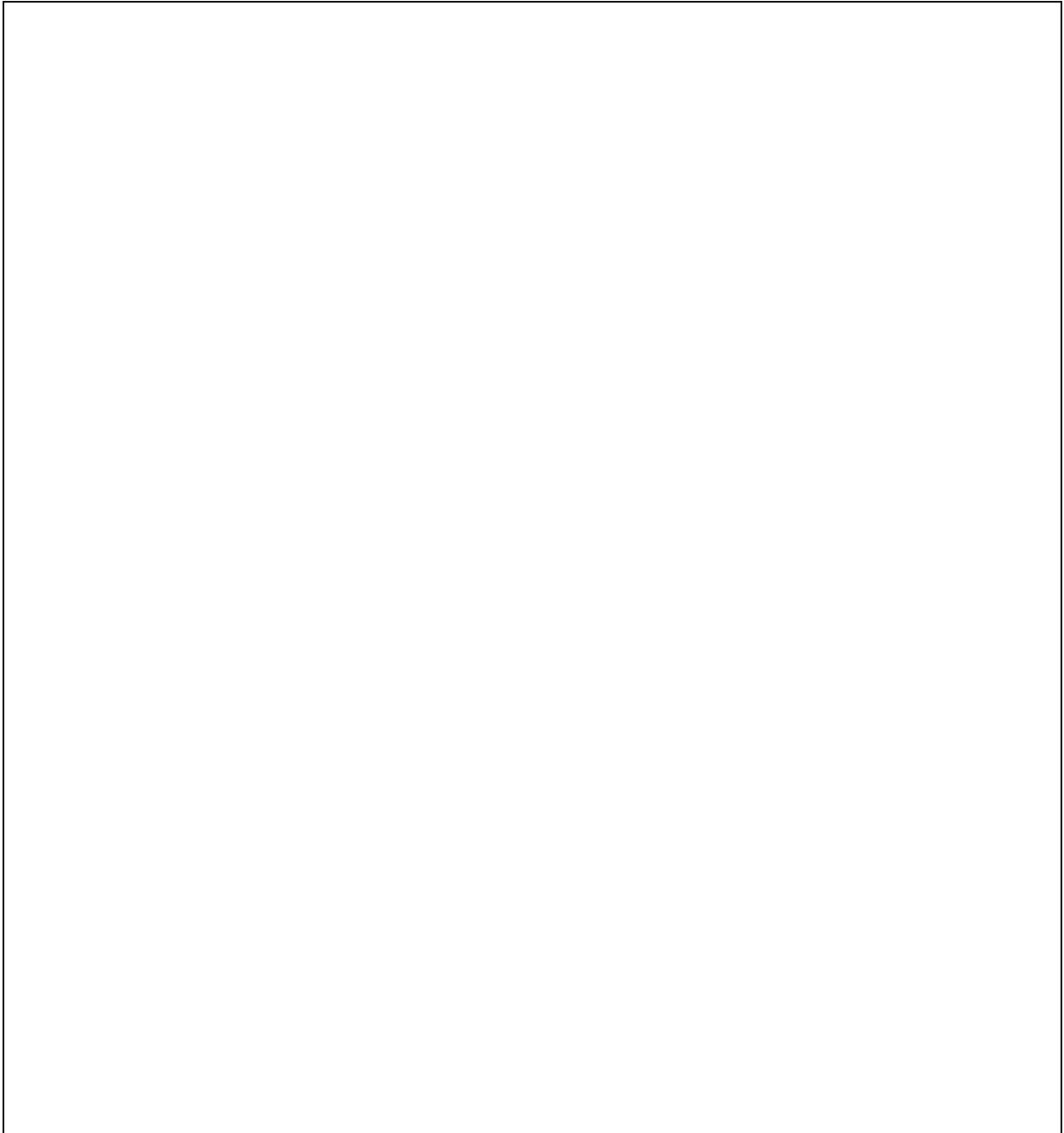
Ein Bild, das für mich mit Gott zu tun hat  
Ein Bild, das etwas von Gott zeigt



1. Was ist auf deinem Bild zu sehen?
2. Was hat es deiner Meinung nach mit Gott zu tun?  
Was kannst du mit diesem Bild von Gott erzählen?

Ein Symbol, das mir gefällt

Ein Symbol, das mir wichtig ist



1. Was ist auf deinem Bild zu sehen?
2. Was drückt das Symbol deiner Meinung nach aus?  
Warum gefällt es dir oder warum ist es dir wichtig?