



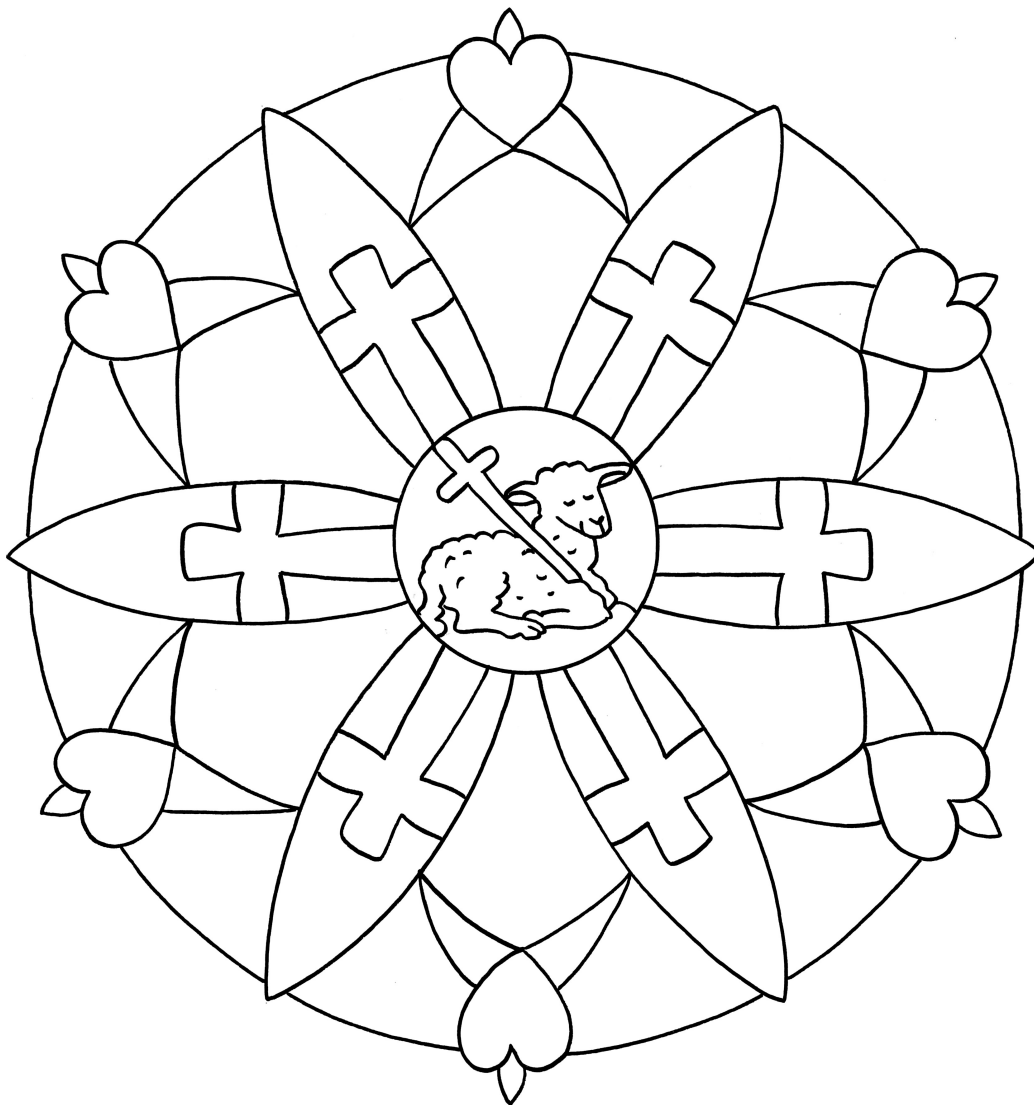
Gebet-Mandala

Name:

Datum:

Mandalas sind Kreisbilder, die um eine Mitte angeordnet sind. Im engeren Sinn handelt es sich um Meditationsbilder. Mandalas helfen zunächst, ruhig zu werden, sich selbst zu finden und über das Leben nachzudenken. Durch Konzentration auf das Wesentliche wird alles Unwichtige ausgeblendet. Ziel der Meditation ist es, sowohl sich selbst als auch anderen Menschen gegenüber aufmerksamer zu werden, auf die eigenen und auf die Bedürfnisse anderer besser zu achten. Man malt Mandalas von außen nach innen an. Man kann aber auch vom Zentrum her malen. In erster Linie helfen sie Kindern, zur Ruhe zu kommen, zudem fördern sie die Konzentration und Feinmotorik. Alternativ kann auch im Sitzkreis ein Mandala mit unterschiedlichen Materialien wie Steinen, Blüten, Holzstückchen (Legematerial) gelegt werden. Es kann zu einer Thematik, z. B. Trauer, gelegt werden. Beim Legen können Gedanken in Form eines Gebetes verbalisiert werden.

- 1 Schau dir das Mandala an und male es nun in Ruhe von außen nach innen an.
- 2 Denke darüber nach, was du mit Gott besprechen willst. Er versteht dich auch so.
- 3 Wenn du das Mandala angemalt hast, kannst du dein Gebet, woran du beim Malen gedacht hast, auf die Rückseite schreiben.



Gebetsspirale

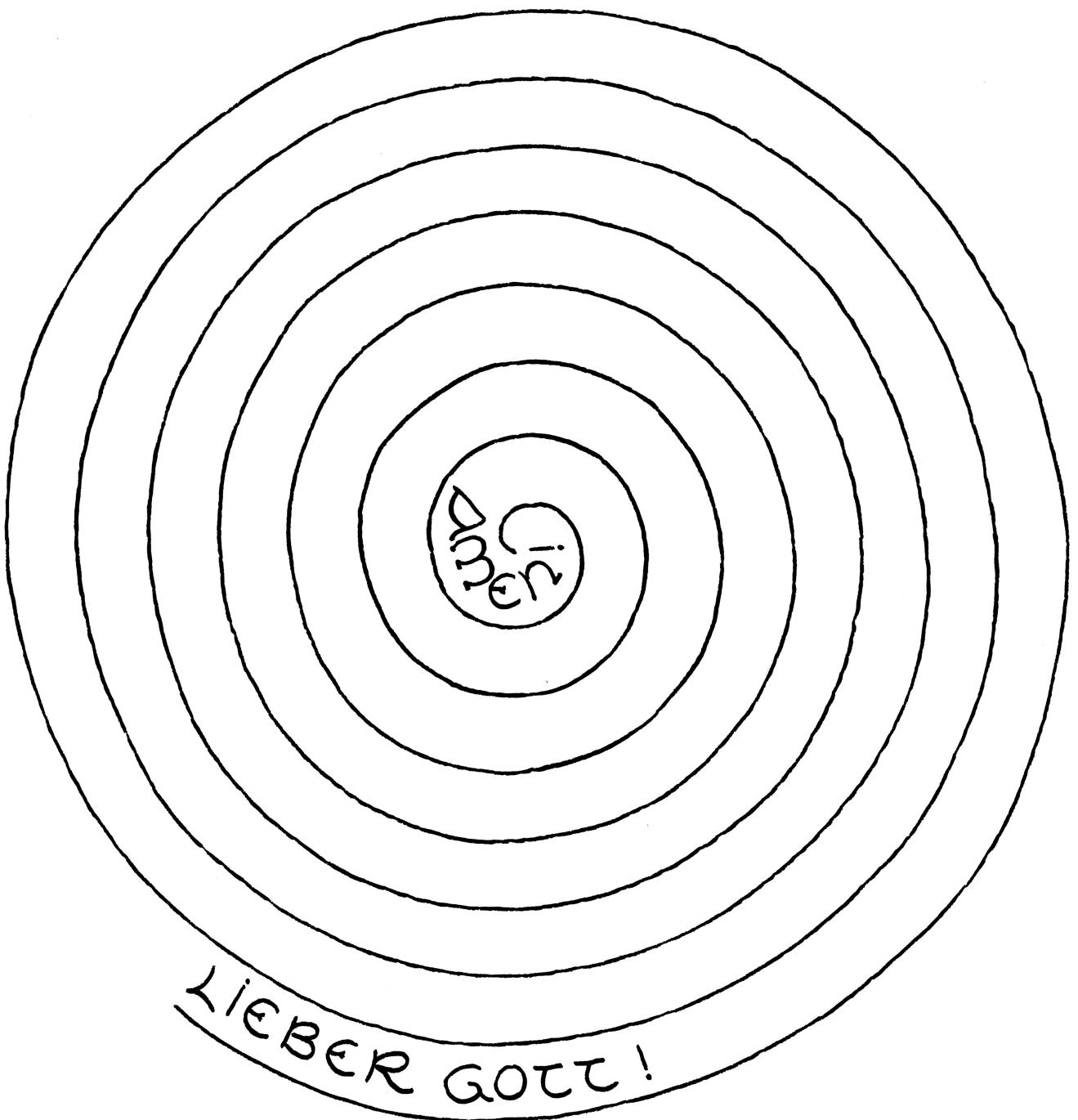


Name:

Datum:

Ähnlich wie ein Mandala funktioniert eine Gebetsspirale. Man kommt zur Ruhe und notiert ein eigenes Gebet von außen nach innen.

- 1 Überlege dir ein eigenes Gebet (zum Beispiel ein Abendgebet). Denke vorher darüber nach, wie der Tag für dich war. Wie ist er abgelaufen? Wer ist dir begegnet? Gab es gute Momente, traurige oder schwierige? Wie geht es dir jetzt? Was erhoffst du dir? Wovor fürchtest du dich?
- 2 Schreibe deine Gedanken in der Gebetsspirale von außen nach innen auf.





Bittgebete

Name: _____

Datum: _____

Guter Gott, keiner in der Klasse mag mich. Oft werde ich ausgelacht. Ich fühle mich einsam und allein. Besonders schlimm ist es in den Pausen. Warum sieht das keiner? Warum hört mir keiner zu? Ich möchte wieder lachen und glücklich sein. Hilf mir, diese Zeit zu überstehen und wahre Freunde zu finden, die mich mögen, so wie ich bin!



Lieber Gott, ich liege krank im Bett. Mir geht es gar nicht gut. Viel lieber wäre ich jetzt draußen und würde mit meinen Freunden spielen. Ich bitte dich, lass mich schnell wieder zu Kräften kommen und gesundwerden.



Lieber Gott, im Fernsehen sieht man so viele Bilder von Menschen in Krisengebieten. Viele Städte sind zerstört. Familien werden auseinandergerissen. Auch Kinder sterben. Warum, Gott, lässt du das zu? Wieso bekämpfen sich Menschen untereinander? Warum kann nicht Friede herrschen? Ich bitte dich, gib allen Menschen auf der Welt ein weiches Herz. Lass die Menschen zusammenrücken und mehr Gefühl zeigen!



Guter Gott, jeden Tag streiten sich meine Eltern. Ich kann es nicht mehr mit anhören, dann verstecke ich mich unters Bett. Warum können sie sich nicht einfach vertragen? Wir Kinder schaffen das doch auch. Manchmal dauert es eben ein bisschen. Ich bitte dich, lass meine Eltern sich wieder verstehen, damit wir eine Familie bleiben!



Lieber Gott, gib, dass ich in der Schule und zu Hause wache Augen habe und sehe, wann jemand meine Hilfe braucht. Gib mir ein mitfühlendes Herz, damit ich spüre, was die Menschen um mich herum bewegt. Schenke mir Hände, die mit anpacken, wenn jemand in meiner Nähe Hilfe braucht. Gib mir offene Ohren, die anderen aufmerksam zuhören. Hilf mir dabei, in unterschiedlichen Situationen die passenden Worte zu finden!



Gott, gib jedem sein tägliches Brot. Gib uns allen den Frieden. Schenke uns Kraft für alles, was wir vorhaben und tun. Vermeide den Krieg!



Ich bitte dich, dass der Krieg überall auf der Welt aufhört. Ich weiß, dass das schwierig ist, denn schnell gerät man in Streit. Auch der Terror macht mir große Angst. Alle Menschen sollen sich gegenseitig achten und ein gutes Zuhause haben.



Allmächtiger Gott, ich sehe, dass ich vieles nicht so gut kann wie andere. Das Lesen und Schreiben fällt mir schwer. Auch in Mathe habe ich Probleme. Manche aus meiner Klasse reden hinter meinem Rücken. Ich weiß, dass ich keine Lust habe zu lernen. Hilf mir dabei, besser zu werden. Steh auch allen anderen Kindern bei, denen das Lernen schwerfällt. Stärke sie, nicht aufzugeben!





Gebete bei Ängste, Sorgen, Tod und Trauer (5)

Name:

Datum:

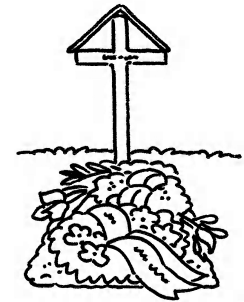
Tod & Trauer

Lieber Gott, ich fühle mich wie zerbrochen und bin sehr traurig. Mein Hund ist gestorben. Zuerst habe ich es gar nicht glauben können. Nie mehr das Bellen hören, nie mehr meinen Hund streicheln können. Ich wusste, dass es irgendwann passiert. Aber musste es jetzt sein, so früh? Dankbar bin ich dir, dass ich einen Hund haben durfte. Er war mein Wegbegleiter und mein Tröster, wenn es mir nicht gutging. Ich hoffe, dass es ihm gutgeht, wo auch immer er jetzt ist.



Lieber Gott, ich habe soviel geweint. Nun kommen fast keine Tränen mehr. Ich fühle mich wie gelähmt. Mein geliebter Benno, unser toller Familienhund, ist von einem Auto angefahren worden. Leider hat er diesen Unfall nicht überlebt, obwohl der Tierarzt alles versucht hat. Ich vermisse diesen kleinen Kerl, der jeden Tag durch den Garten tollte und fröhlich bellte. Benno war wie ein kleiner Sonnenschein, der nun verloschen ist. Gott, du bist das Licht. Du lässt die Verstorbenen auferstehen. Werde ich auch einmal Benno wiedersehen? Danke für die Zeit mit ihm.

Guter Gott, mein Opa ist gestorben. Ich bin sehr traurig. Ich habe viele schöne Erlebnisse mit ihm gehabt. Wie wird es ohne ihn sein? Ich kann nie mehr seine Stimme oder sein Lachen hören. Ich kann ihn nicht mehr um Rat fragen oder ihn umarmen. Wir haben Opa auf dem Friedhof in einem Sarg beerdigt. Nun hoffe ich, dass er bei dir ist, Gott. Schenke ihm ein neues Leben bei dir!



Gott, am liebsten würde ich mich verkriechen. Mir geht es gar nicht gut. Ich habe durch einen Unfall einen guten Freund verloren. Warum nur musste er sterben? Er hat noch gar nicht viel erlebt und ist doch noch viel zu jung. Lass mich nicht verzweifeln und schenke mir Mut und Hoffnung! Ich weiß, du bist immer in meiner Nähe.

Vater im Himmel, ein Platz in unserer Klasse bleibt nun für immer leer. Ein Mitschüler von uns ist plötzlich gestorben. Wir wussten ja, dass er schwer krank ist und irgendwann sterben würde. Aber es wäre toll, wenn wir noch mehr Zeit miteinander gehabt hätten. Wir danken dir für die schönen Augenblicke, die wir miteinander teilen durften. Nimm ihn zu dir in den Himmel auf, denn du bist stärker als der Tod!

Guter Gott, ich habe Ängste vor der Zukunft, wenn ich jeden Tag die Berichte im Fernsehen sehe und in der Zeitung lese. Es passieren so viele Unfälle, Katastrophen, Menschen werden ermordet, überall gibt es Terror. Bitte richte die Menschen auf, die um einen lieben Menschen trauern! Schenke ihnen den Mut und die Hoffnung, mit deiner Hilfe weiterzuleben.

Gebetskissen/Gebetskerze

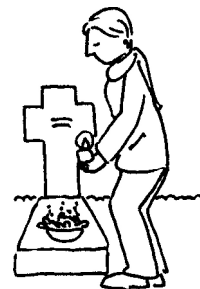


Name:

Datum:

Gott, unterstütze alle Eltern, die ein Kind verloren haben! Lass sie in ihrer Trauer nicht allein! Sei du ihr Licht und ihre Stütze! Sei du ihr Tröster, hilf ihnen, diese Trauer zu bewältigen!

Lieber Gott, mein Onkel ist gestorben. Viele aus meiner Familie haben versucht, mich zu trösten. Das hat mir sehr geholfen. Gib mir die Kraft, diese traurige und schwere Zeit mit deiner Hilfe zu überwinden! Dann werden auch wieder fröhlichere Zeiten kommen.



Gebetskissen

Ein Baumwollkissenbezug (40 x 40 cm) kann mit Stoffmalfarbe beschriftet oder bemalt werden. Nun kann ein bekanntes Grundgebet aufgeschrieben werden oder ein Psalmwort. Die Schüler nehmen die Kissen mit nach Hause und können sie beim Beten, beim Sprechen mit Gott, in der Hand halten.

Zudem ist es auch gut, in schweren Stunden etwas Tröstendes in der Hand zu haben, insofern könnte eventuell auch ein Bild von einem verstorbenen Tier oder Ähnliches auf dem Kissen zu sehen sein.

Für den Religionsunterricht kann man auch vier kleine Kissen (20 x 20 cm) selbst nähen und mit Füllwatte ausstopfen oder weiße Baumwollbezüge kaufen. Danach kann man sie mit verschiedenen Zeichen versehen (Stein → Schuld/Blume → Lob und Dank/Träne → Kummer, Sorge, Trauer/Mund → Bitte). Am Beginn der Religionsstunde oder am Ende können die Schüler, je nach momentaner Befindlichkeit, ein Gebet sprechen und dabei das entsprechende Kissen in Händen halten.

Gebetskerze

Wenn wir zu Gott beten, stellen Christen in katholischen Kirchen Kerzen auf. In anderen Religionen spielen Kerzen ebenfalls eine Rolle, denn die Gebete sollen bei Gott Gehör finden.



- 1 Gestalte selbst eine Kerze, die du beim Beten anzünden kannst. Du kannst mit Wachsplatten oder Wachsstiften Symbole (Kreuz, Taube, Fisch, Lamm, Hand) malen oder draufkleben. Möglich ist auch, ein Gebet oder einen Psalm zu notieren.
- 2 Alternativ könntest du mit Stiften, die für Glas geeignet sind, ein kleines Marmeladenglas gestalten und ein Teelicht hineinstellen.
- 3 Eine weitere Möglichkeit ist, du beschriftest festes Wachsmal-Kreidenpapier (der Größe 30 x 12 cm) mit einem Vers oder einem Gebet, klebst es zu einer Rolle zusammen und stellst ein LED-Licht hinein.



Grundgebete

(Vater unser, Kreuzzeichen, Gegrüßet seiest du, Maria, Glaubensbekenntnis)

Name:

Datum:

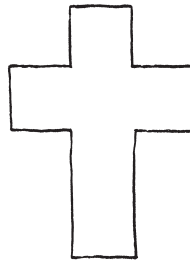
Vater unser

Vater unser im Himmel
geheiligt werde dein Name.
Dein Reich komme,
dein Wille geschehe, wie im Himmel so auch auf Erden.
Unser tägliches Brot gib uns heute.
Und vergib uns unsre Schuld,
wie auch wir vergeben unseren Schuldigern.
Und führe uns nicht in Versuchung,
sondern erlöse uns von dem Bösen.
Denn dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit, in Ewigkeit. Amen.



Kreuzzeichen

Im Namen des
Vaters
und des Sohnes
und des Heiligen Geistes.
Amen.



Gegrüßet seiest du, Maria

Gegrüßet seiest du, Maria,
voll der Gnade, der Herr ist mit dir.
Du bist gebenedeit unter den Frauen,
und gebenedeit ist die Frucht deines Leibes, Jesus.
Heilige Maria, Mutter Gottes,
bitte für uns Sünder,
jetzt und in der Stunde unseres Todes.
Amen.



Glaubensbekenntnis

Ich glaube an Gott, den Vater, den Allmächtigen, den Schöpfer des Himmels und der Erde, und an Jesus Christus, seinen eingeborenen Sohn, unseren Herrn, empfangen durch den Heiligen Geist, geboren von der Jungfrau Maria, gelitten unter Pontius Pilatus, gekreuzigt, gestorben und begraben, hinabgestiegen in das Reich des Todes, am dritten Tage auferstanden von den Toten, aufgefahren in den Himmel; er sitzt zur Rechten Gottes, des allmächtigen Vaters; von dort wird er kommen zu richten die Lebenden und die Toten.
Ich glaube an den Heiligen Geist, die heilige katholische (ev.: christliche) Kirche, Gemeinschaft der Heiligen, Vergebung der Sünden, Auferstehung der Toten und das ewige Leben. Amen.

