

GEBETSZEIT

Thema: einfach mal tanzen

EINFUEHRUNG

Bevor ihr beginnt zündet gerne eine Kerze an und werdet kurz ruhig.
Lasst den Stress der letzten Woche bewusst hinter euch.
Die Nachrichten der letzten Woche einfach mal in den Hinterkopf verbannen.

Starte mit einem Kreuzzeichen.

BIBELSTELLE

Lukas 9, 28-36

Etwa acht Tage später nahm Jesus Petrus, Jakobus und Johannes mit auf einen Berg, um zu beten.

Während er betete, veränderte sich das Aussehen seines Gesichts, und seine Kleider wurden strahlend weiß.

Dann erschienen zwei Männer, Mose und Elia, und begannen mit Jesus zu sprechen.

Auch sie waren von herrlichem Glanz umgeben. Sie sprachen darüber, wie er bald in Jerusalem sterben würde, um damit seinen Auftrag zu erfüllen.

Petrus und die anderen Jünger waren sehr müde gewesen und eingeschlafen. Nun wachten sie auf und sahen den strahlenden Anblick von Jesus und den beiden Männern, die neben ihm standen.

Als Mose und Elia sie verlassen wollten, rief Petrus schnell - und ohne zu wissen, was er sagte: »Meister, wie wunderbar ist das! Lass uns drei Hütten[3] bauen - eine für dich, eine für Mose und eine für Elia.«

KATHOLISCHE JUGEND | Erzdiözese Wien

www.kjwien.at | office@katholische-jugend.at

AS

Doch er hatte kaum ausgedet, da zog eine Wolke auf; und als die Wolke sie einhüllte, hatten sie große Angst.

Aus der Wolke drang eine Stimme: »Dies ist mein Sohn, mein Auserwählter. Hört auf ihn.«

Als die Stimme verhallt war, stand Jesus wieder allein da. Lange Zeit erzählten sie niemandem, was sie gesehen hatten.

GEDANKEN

Manchmal passieren uns Dinge, die wir uns nicht erklären können, manchmal überrumpeln uns Sachen, so wie die Jünger und Jüngerinnen hier überrumpelt wurden.

Und wir wissen im ersten Moment nicht wie wir damit umgehen sollen. Wichtig ist, dass wir uns davon nicht aus der Bahn werfen lassen.

Vielleicht hattest du eine coole Idee für die Zeit, die wir jetzt zuhause sitzen, hattest große Pläne die wieder geplatzt sind, so wie Petrus Idee in der Geschichte einfach ignoriert wird.

AKTION

Erlaube dir kurze einen Moment der Stille und lass kurz deine Gedanken über Dinge schweifen die dich gerade stressen.

Lass dich jetzt ganz tief in deinen Stuhl sinken, oder wo immer du gerade bist, lass dich ganz einsinken.

Spann jetzt immer wieder deine Hand zu einer Faust. Halte die Faust einige Momente und dann entspann sie wieder bewusst. Wiederhole das einige Male und lass dabei auch alle Gedanken die dich stressen los.

Du kannst dabei unsere Musikempfehlung laufen lassen.

MUSIKEMPFEHLUNG

<https://open.spotify.com/track/0pH7plvuDsW77stqCgaKRb?si=gmYcFNudQ2GTSFebu58fdQ>

AKTION

Jetzt werden wir wieder etwas mobiler. Steh auf und lass das Lied abspielen. Zieh deine Vorhänge zu, oder Sorge anders dafür dass dich niemand beobachtet wenn dir das unangenehm ist.

Und jetzt? Shake einfach durch deine Wohnung. Lass alles fallen und schüttel alles ab. Tanz dein Hirn frei!

LIED

Hard Times – Paramore

<https://www.youtube.com/watch?v=AEB6ibtDPZc>

BENEE - Supalonely ft. Gus Dapperton

<https://www.youtube.com/watch?v=Rb6Scz-5YOo>

GEBET

Du weiser Gott, schenke uns Zeiten, in denen wir uns bei dir zu Hause fühlen können. Hilf uns, dich immer wieder zu suchen, führe uns auf dem Weg und lass uns dich wahrnehmen.

Darum bitten wir durch Jesus Christus, der gemeinsam mit dem Heiligen Geist mit dir lebt und herrscht in Ewigkeit.

Amen

Schließe mit einem Kreuzzeichen