



# MINI-SQUARE

## Fallen lassen

**Unser Alltag ist voll, wir hetzen hin und her, der Kopf ist überfüllt. Es tut gut, gemeinsam mit der Minigruppe zur Ruhe zu kommen. Hier ein Vorschlag.**

Ihr wollt einen Tagesabschluss nach einer Mini-Schulung oder einem Tag auf der Minihütte gestalten oder trefft euch gerade um gemeinsam in euer Mini-Wochenende zu starten? Dann passt das:

Für den Impuls könnt ihr einen Raum gemütlich einrichten mit Decken und meditativer Musik.

Lasst alle Minis, wenn der Raum fertig vorbereitet ist, gemeinsam eintreten und jeden für sich seinen Platz in einem Sitzkreis finden.

Beginnt mit einer Einstiegsrunde, mit einer Feder und einem Stein. Gebt die beiden Gegenstände durch und jeder soll kurz erzählen, was für ihn gerade federleicht oder schwer wie ein Stein ist.

Lest den Abschnitt aus der Bibel vom leichten Joch Jesu: „Kommt alle zu mir, die ihr euch plagt und schwere Lasten zu tragen habt. Ich werde euch Ruhe verschaffen. Nehmt mein Joch auf euch und lernt von mir; denn ich bin gütig und von Herzen demütig; so werdet ihr Ruhe finden für eure Seele. Denn mein Joch drückt nicht und meine Last ist leicht.“ (Matthäus 11, 28-30)

Gott ist da, er trägt unsere Last und nimmt sie uns ab. Er schenkt uns ein leichtes und unbeschwertes Leben.

Aber was kann ich ihm abgeben und anvertrauen?

Wie kann ich Gott vertrauen und mich fallen lassen?

Was sind in meinem Leben überflüssige Dinge die mich belasten?

Wo kann Gott mich auffangen?

Was will ich nicht loslassen und ist mir sehr ans Herz gewachsen?

Stellt euch diese Fragen einmal selbst, legt euch hin oder sucht euch eine entspannte Körperhaltung.

Lest die Fragen eine nach der anderen nochmals vor und gebt Zeit nachzudenken.

Um das Gefühl des fallen lassens selbst zu spüren geht zu dritt zusammen. Zwei Personen stehen sich gegenüber und schauen sich an, die dritte Person stellt sich dazwischen. Nun lässt sich die Person in der Mitte nach vorne oder hinten fallen. Dabei verlässt sie sich absolut auf ihre Fänger.

Diese fangen sie auf und stellen sie wie ein Pendel wieder zurück in die Mitte. Tauscht durch und macht die Übung mit geschlossenen Augen.

Wichtig bei dieser Übung ist, dass sich eure Minis aufeinander verlassen können. Wenn deine Gruppe dazu neigt, bei solchen Übungen Blödsinn zu machen, lass diese Übung besser aus!

Betet gemeinsam füreinander und miteinander, dass Gott euch eure Lasten tragen möge und euch hilft unbeschwert durchs Leben zu gehen.

Zum Abschluss könnt ihr gemeinsam eines der folgenden Lieder singen:

- Ich lobe meinen Gott der aus der Tiefe mich holt
- Keinen Tag soll es geben
- Meine engen Grenzen
- Lege deine Sorgen nieder

Im Anschluss könnt ihr ein paar Säfte reichen, um nochmals ins Gespräch zu kommen und weiter darüber nachzudenken, welche Lasten ich Gott geben kann und wie ich sie ihm abgeben kann. Tauscht euch über eure eigenen Gedanken aus und gebt einander Hilfestellungen.

## **Rottenburg-Stuttgart**

