



# MINI-SQUARE

## Gott leitet mich – in seiner Hand bin ich beschützt!

**Als Gruppenleitung trägt man viel Verantwortung für seine Minis. Da tut es gut zu wissen, nicht allein zu sein und das mit der Gruppe zu teilen!**

Der folgende Impuls eignet sich besonders für Gruppenleitungen, die gerade eine Schulung machen und dabei ganz viel hören, das sie beachten müssen in ihrer Aufgabe.

Wenn wir beten, falten wir unsere Hände als Symbol. Nämlich um etwas Wichtiges festzuhalten. Zwischen unseren Handflächen versuchen wir etwas zu begreifen. Genauso fest hält uns Gott in seinen Händen. Auch Jesus hat das so gemacht. Wenn er Kranke geheilt oder Menschen gesegnet hat. In diesen Momenten hat er ihnen seine Hände aufgelegt. So konnten sie seine Nähe erleben.

Auch du bist eingeladen eine schützende Hand zu spüren: Setze dich bequem hin, sodass du gut da sein kannst. Schau nun auf deine linke Hand. Ein großartiges Meisterwerk! Auf die violetten Adern am Handgelenk, die direkt zum Herz führen. Auf die einzelnen Finger und wie sie sich bewegen können. Auf deine einzigartigen Fingerabdrücke. Auf eine offene Hand als Schale, die bereit ist etwas aufzunehmen.

Lege jetzt deine Hand vorsichtig auf deinen Bauch. Bemerkest du die Wärme die sich dort ausbreitet? Fühle langsam, wie dein Atem deinen Bauch füllt und dann wieder ausströmt. Auf diesen Rhythmus darfst du dich verlassen. Das ist dein Rhythmus, der dich zu neuen Bewegungen und Schritten verleitet.

Führe nun deine Hand auf deine Füße. Spürst du, wie sie angenehm warm werden? Genauso hat Gott seine Hände um deine Füße geschlungen und leitet dich auf allen deinen Wegen.

Nimm nun deine Hand auf deine Schultern. Merkst du die Wärme, an der Stelle, an der deine Hand aufliegt? Du wirst ganz locker, ganz entspannt. Du weißt, dass Gottes Hand immer da ist, um dir Last von den Schultern zu nehmen. Er wird immer da sein, um dir einen Weg aufzuzeigen, der weniger schwer zu tragen ist, wenn du ihn darum bittest.

Lasse nun deine Hand auf deinen Nacken wandern. Fühlst du, wie er warm wird, sich aufrichtet, und der Rücken gerade wird? Du darfst aufrecht und mutig deinen Weg gehen! Wenn du dabei auf Gottes Führung vertraust, wird es keinen Grund geben, einzuknicken.

Vielleicht wirkt bei dir gerade noch etwas von der Wärme nach. Das wohlige Gefühl soll uns daran erinnern, dass wir nie alleine sind. Wir dürfen darauf vertrauen, dass Gott immer alles fest im Griff hat!

Im Anschluss an den Impuls kann sich die Gruppe in einen Kreis stellen, jeweils der Person vor einem selbst eine Hand auf die Schulter legen und dem Vordermann den Segen zusprechen: „Gott halte dich immer fest in seiner Hand“. Die Hand wird danach ganz langsam und behutsam hochgehoben und weggenommen, dass man noch lange nachspüren kann,

jemanden hinter sich stehen zu haben.

Autorin: Antonietta Ganser

**Rottenburg-Stuttgart**

