

Hab Vertrauen im Leben

Musik: Lord I lift your Name

Begrüßung

Herzlich Willkommen zu unserem Gottesdienst.
Wir feiern diesen Gottesdienst im Namen
des Vaters,
des Sohnes
und des Heiligen Geistes.
Amen.

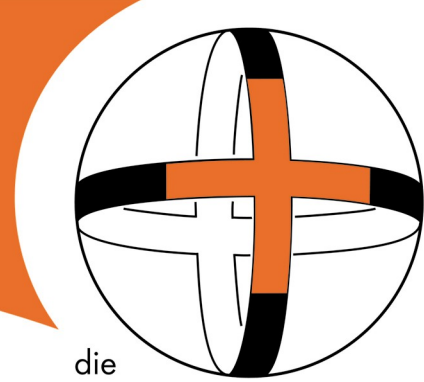
Wir sind die Hauptkonfirmandinnen und -Konfirmanden der Lutherkirche und unser Text für den Gottesdienst ist die Geschichte „Jesus geht übers Wasser“.
Wir haben sehr lange über diesen Text nachgedacht und sind zu dem Thema Vertrauen im Leben gekommen.
Wir wünschen euch einen schönen Gottesdienst.

Gebet

Lieber Gott, wir danken dir, dass alle wohlbehalten hier angekommen sind, wir bitten dich, dass es allen, die nicht gekommen sind, gut geht. Wir feiern diesen Gottesdienst im Namen des Vaters, des Sohnes und des Heiligen Geistes.
Amen.

Psalm 11 – Vertrauen

Lasst uns im Wechsel den Psalm 11 beten:
Gott ist der Gedanke,
Der mir neue Hoffnung gibt.
Gott ist der Ort,
an dem ich in meiner Angst geborgen bin.
Gott ist die Kraft,
die mich in meiner Furcht nicht fallen lässt. Gott ist der gute Geist,
mit einem Blick durchschaut er uns Menschen.
Gott ist der Gerechte,
mit einem Fingerzeig trennt er
die Guten von den Bösen.
Gott ist der Herr,
seine Gerechtigkeit breitet sich aus
über die ganze Erde.
Amen.



Lied: My life is in your Hands

Jesus geht über das Wasser Matthäus 14,22-32

Sofort danach drängte Jesus die Jünger, in das Boot zu steigen. Sie sollten an die andere Seite des Sees vorausfahren.

Er selbst wollte inzwischen die Volksmenge verabschieden.

Nachdem er die Volksmenge verabschiedet hatte,

stieg er auf einen Berg, um in der Einsamkeit zu beten.

Als es dunkel wurde, war er immer noch alleine dort.

Das Boot war schon weit vom Land entfernt.

Die Wellen machten ihm schwer zu schaffen, denn der Wind blies direkt von vorn.

Um die vierte Nachtwache kam Jesus zu den Jüngern.

Er lief über den See. Als die Jünger ihn über den See laufen sahen, wurden sie von Furcht gepackt.

Sie riefen: "Das ist ein Gespenst!"

Vor Angst schrien sie laut auf.

Aber sofort sagte Jesus zu ihnen:

"Erschreckt nicht! Ich bin es. Ihr braucht keine Angst zu haben."

Petrus antwortete Jesus:

"Herr, wenn du es bist, befiehl mir, über das Wasser zu dir zu kommen."

Jesus sagte: "Komm!"

Da stieg Petrus aus dem Boot, ging über das Wasser und kam zu Jesus.

Aber auf einmal merkte er, wie stark der Wind war und bekam Angst.

Er begann zu sinken und schrie:

"Herr, rette mich!"

Sofort streckte Jesus ihm die Hand entgegen und hielt ihn fest.

Er sagte zu Petrus:

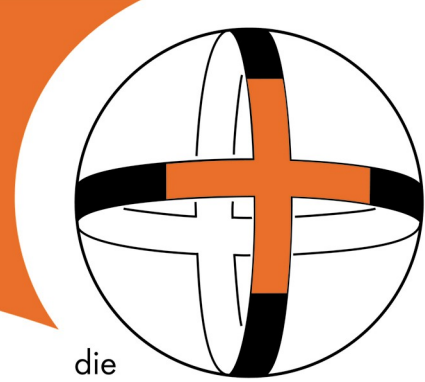
"Du hast zu wenig Vertrauen. Warum hast du gezweifelt?"

Dann stiegen sie ins Boot – und der Wind legte sich.

Und die Jünger im Boot warfen sich vor Jesus nieder.

Sie sagten: "Du bist wirklich der Sohn Gottes!"

Lied: Ich lass dich nicht fallen



Anspiel/Aktion

Szene: 6 FreundInnen (F) stehen vor dem Altar und unterhalten sich.

Eine (P) kommt traurig dazu:

P: Ich bin total fertig. Und traurig. Ich habe meiner Freundin Anna ein Geheimnis erzählt. Das habe ich noch niemandem erzählt. Und wisst ihr, was passiert ist? Sie hat es gleich weitererzählt.

Ich weiß echt nicht mehr, wem ich noch trauen kann....

F: Aber uns kannst du doch trauen....oder? Wir sind doch deine Freunde.

P: Das habe ich von Anna ja auch gedacht....

F: Wie können wir dir zeigen, dass du uns vertrauen kannst?

Denkpause

F: Ich habe da eine Idee: Du steigst auf den Tisch da – und lässt dich rückwärts fallen. Und wir fangen dich auf!

P: Was???

(Alle begeben sich in die Ausgangsposition für den Vertrauensfall, dann frieren sie in der Haltung ein.)

Zwei Stimmen aus dem Off à la Engelchen und Teufelchen kommentieren die Szene für P, die langsam und zögernd auf den Tisch steigt.

T: Das ist gefährlich, die fangen dich nicht auf!

E: Doch schon, das sind doch meine Freunde.

T: Das hast du bei Anna auch gedacht.

E: Ich weiß.

T: Die können sich doch nicht mal die Schuhe zubinden...die fangen dich nicht...

E: Du weißt, dass das nicht stimmt...

T: Mensch, wenn einer von denen pennt, dann krachst du runter.

E: Die passen schon auf.

T: Sicher?

E: Ich kann ihnen vertrauen.

T: Quatsch, du brichst dir den Hals!

E: Die passen schon auf.

T: Denk dran, Vertrauen kann auch gebrochen werden.

E: Danke – ich erinnere mich noch an Anna.

T: Also, lass es!

E: Leben heißt doch Vertrauen. Und jetzt Ruhe.

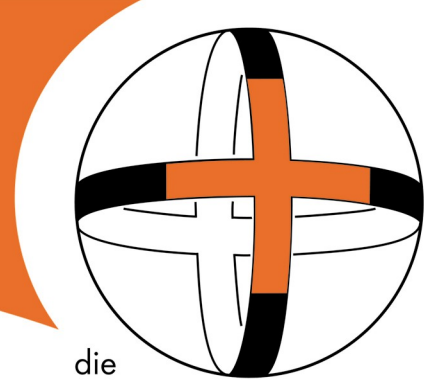
P: Steht auf dem Tisch (**!!!siehe ANMERKUNG!!!**) und lässt sich fallen und wird gefangen.

Alle F freuen sich mit ihr.

E: Siehste

T: Mist.

Alle ab.



Lied: Weite Räume meinen Füßen

Abkündigungen

Lied: Trading my sorrows

Fürbitten

Wir beten:

Lieber Gott, wir bitten dich heute darum, dass wir dir immer und in allen Lebenslagen vertrauen und auf dich hoffen können.

Wir bitten dich darum, dass wir keine schlechten Erfahrungen mit Familie und Freunden machen müssen und unser Vertrauen so weiter ausbauen können.

Wir hoffen, dass du uns helfen wirst, wenn wir deine Hilfe brauchen und du uns immer begleitest und deine schützende Hand über uns hältst.

Egal wie steinig und steil unser Weg auch sein wird - du wirst uns stützen.

Wir danken dir, dass wir schon so viele Momente und Erlebnisse genießen durften, in denen wir dir und anderen vertrauen konnten.

Wir bitten ganz besonders für die, die schlechte oder weniger gute Erfahrungen mit Vertrauen gemacht haben.

Wir hoffen für sie, dass sie wieder Vertrauen zu Menschen, Gott und sich selbst finden.

Wir danken dir und vertrauen auf dich und deine Liebe zu uns.

Gemeinsam beten wir:

Vater unser

Vater unser im Himmel.

Geheiligt werde dein Name.

Dein Reich komme.

Dein Wille geschehe, wie im Himmel, so auf Erden.

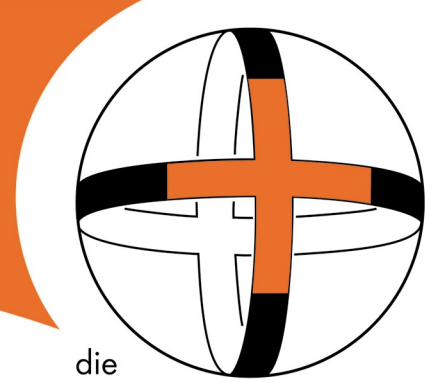
Unser tägliches Brot gib uns heute.

Und vergib uns unsere Schuld,
wie auch wir vergeben unsern 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.



Lied: Lean on me

Segen

Unser Gott, der Mächtige,
Ursprung und Vollender aller Dinge
segne dich.
Möge er dich behüten in schlechten Zeiten,
möge er seine Hand auf deiner Schulter haben,
dass du nicht einsam bist,
dass du Vertrauen in ihm schöpfst
und er erfülle deine Seele mit Kraft,
dass deine Hoffnungen und Mühen gelingen.
Möge sein Angesicht über dir walten,
dass er sehe dein Leid
und höre deine Stimme, wenn du ihn rufst,
dass er sieht deine Fragen,
wenn du ihn suchst
und dass er sich von dir lässt finden.

Lied: God of wonders

Wichtige Anmerkungen zum Vertrauensfall:

Der Vertrauensfall ist keine Spielerei, sondern ein „riskantes Experiment“, eine herausfordernde Gruppenübung: Eine Person lässt sich kerzengerade (Hohlkreuz) rücklings in die Arme einer hinter ihm stehenden Gruppe hineinfallen. Riskant ist die Übung nicht so sehr wegen des Verletzungs- bzw. Unfallrisikos, das sich durch gute Anleitung minimieren lässt. Riskant ist es für die Teilnehmenden, sich auf Grund der emotionalen und sportlichen Herausforderung vor der Gruppe zu blamieren. Durch Vorübungen kann Vertrauen in der Gruppe aufgebaut werden. Die richtige Aufstellung – Tragfähigkeit einüben
Vor dem Vertrauensfall muss nun mit der Gruppe das Auffangen und die richtige Aufstellung eingeübt werden. Dazu bildet die Gruppe zwei Reihen, die sich im Abstand von ca. 60–80 cm gegenüberstehen. Alle haben die Oberarme am Körper, die Unterarme rechtwinklig angewinkelt. Die Unterarme werden so zueinander gestreckt, dass alle einen Arm des Gegenübers zwischen den beiden eigenen haben („Reissverschluss technik“). Dabei werden die Arme des Gegenübers nicht an den Handgelenken festgehalten, sondern schwingen sozusagen frei. (Bei 4x2 oder 5x2



beteiligten Personen kann man ausrechnen, was ein Arm im Schnitt bei einer Person von z.B. 80 kg auffangen muss. Bei 10 Auffangenden sind das z.B. 4 kg. Die kräftigeren Personen sollte man allerdings in die Mitte der Doppelreihe stellen, da hier mehr Gewicht auftritt als am Fuß- oder Kopfende.) Zum Test darf sich nun ein Freiwilliger in dieses Netz der zwei Reihen hinein wagen – auf dem Rücken liegend, Gesicht nach oben. Durch Auf- und Ab-Bewegungen wird die Person durch die Reihe geschaukelt, auf gemeinsames Kommando auch in die Luft geworfen. Alles ist erlaubt, was dem Vertrauensaufbau und dem „Sicherheitstraining“ dienlich ist.

Verhaltensregeln für die Fallenden

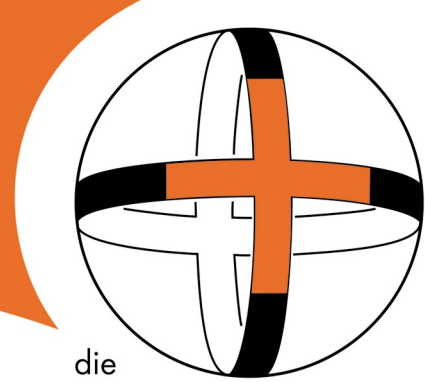
- Klare Verhaltensregeln aufstellen, wie sich Frauen und Männer anfassen können, ohne Intimitätsgrenzen zu verletzen. (z.B. können die Frauen bei Fall- und Fangübungen ihre Arme vor der Brust kreuzen).
- Alle Schmuckstücke, gefährliche Ohrringe, Halsketten, Uhren und evtl. Brillen müssen von den Fallenden wegen Verletzungsgefahr abgelegt werden.
- Die wichtigste Regel für die Fallenden heißt: „Hohlkreuz“, also sich steif zu machen und wie ein Brett nach hinten zu kippen. (Normale Angstreaktion ist ein „sich zusammenkugeln“. Gerade in Kugelform aber trifft dann alles Gewicht nur an einer Stelle auf die Unterarme und kann diese überfordern). Das Hohlkreuz unbedingt einschärfen.
- Zweite Regel für die Fallenden ist ein Festhalten der Arme (Normale Angstreaktion: sich seitlich abstützen – damit würde man aber seine Fänger verletzen, wegstoßen).

Verhaltensregel für die Gruppe (Auffangende)

- Aufstellung wie oben beschrieben. Die Zweierkette muss mindestens so groß sein wie die fallende Person.
- Konzentration, Blick nach oben zum Fallenden.
- Niemand als Angsthase diffamieren und persönliche Grenzen akzeptieren.

Der Vertrauensfall

Der Rückwärtsfall wird von der Kante eines Tisches oder Podestes o.ä. (darf sich nicht bewegen beim Fall!) durchgeführt. Am Anfang nur in Höhe der angewinkelten Arme, also ca.60 – 80 cm hoch. Bei viel Erfahrung dann evtl. auch etwas höher.



Nun wird es ernst. Die Gruppe ist gut vorbereitet. Der Vertrauensfall verlangt von der Gruppe höchste Konzentration. Der oder die Fallende braucht konkrete Anweisungen.

„Mach Dich ganz steif“ , „Du darfst die Augen zu machen“, „Arme dicht an den Körper legen“.

Mit der Gruppe einen strukturierten Ablauf festlegen:

Bist Du (Freiwilliger) fertig? Ja

Ist die Gruppe fertig? Ja

Ich falle! (So kündigt der Freiwillige seinen Fall an)

Quelle: <http://www.ejwue.de/upload/2010-ejw-and-S48-Vertrauensfall.pdf>