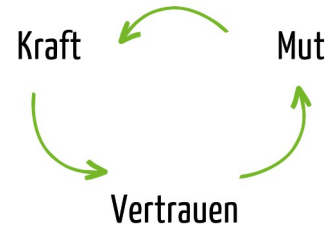


Vor dem Hochseilgarten

Für die Bewältigung eines Hochseilgartens braucht es unter anderem drei Eigenschaften:
VERTRAUEN – MUT – KRAFT

Sie gehören zusammen:

Ich brauche **Mut**, um vertrauen zu können.
Das **Vertrauen** in etwas oder in jemanden schenkt mir Kraft.
Wenn ich **Kraft** habe, kann ich mutig sein.



Bevor Du Dich in den Hochseilgarten begibst,
beantworte für Dich drei Fragen:

Was macht mir Mut? Wann bin ich mutig? Wer macht mich mutig?

Woher bekomme ich meine Kraft? Was gibt mir Energie/ Kraft im Leben?

Wem kann ich vertrauen? Auf was vertraue ich in meinem Alltag?

Diese menschliche Erfahrung haben Menschen zu allen Zeiten gehabt. Sie wurden in Form von Gebeten, den Psalmen, niedergeschrieben.

Quelle: www.spirinet.de/spiripool/

Fachstelle Jugendspiritualität, Bischöfliches Jugendamt Diözese Rottenburg-Stuttgart

Wähle Dir eine **Vertrauenswort** aus den Psalmen und lerne es bis zum Hochseilgarten auswendig.

Du bist bei mir. (Ps 23,4)

Du tröstest mich in
der Angst. (Ps 4,2)

Du hörst mein Weinen.
(Ps 6,9)

Du bist ein sicherer
Schutz. (Ps 59,10)

Von Geburt an bist du da.
Von Anfang an bist du
mein Gott. (Ps 22,11)

Du bist ein Helfer in
allen Nöten. (Ps 46,2)

Gott, du bist meine Fest,
in der ich mich berge.
(Ps 18,3)

Ich liege und schlafe ganz in Frieden,
denn du bist bei mir (Ps 4,9)

Du bist mir ein Zuhause.
(Ps 142,6)

Von allen Seiten umgibst du mich
und hältst deine Hand über mir
(Ps 139, 5)

Mein Vertrauenswort ist:

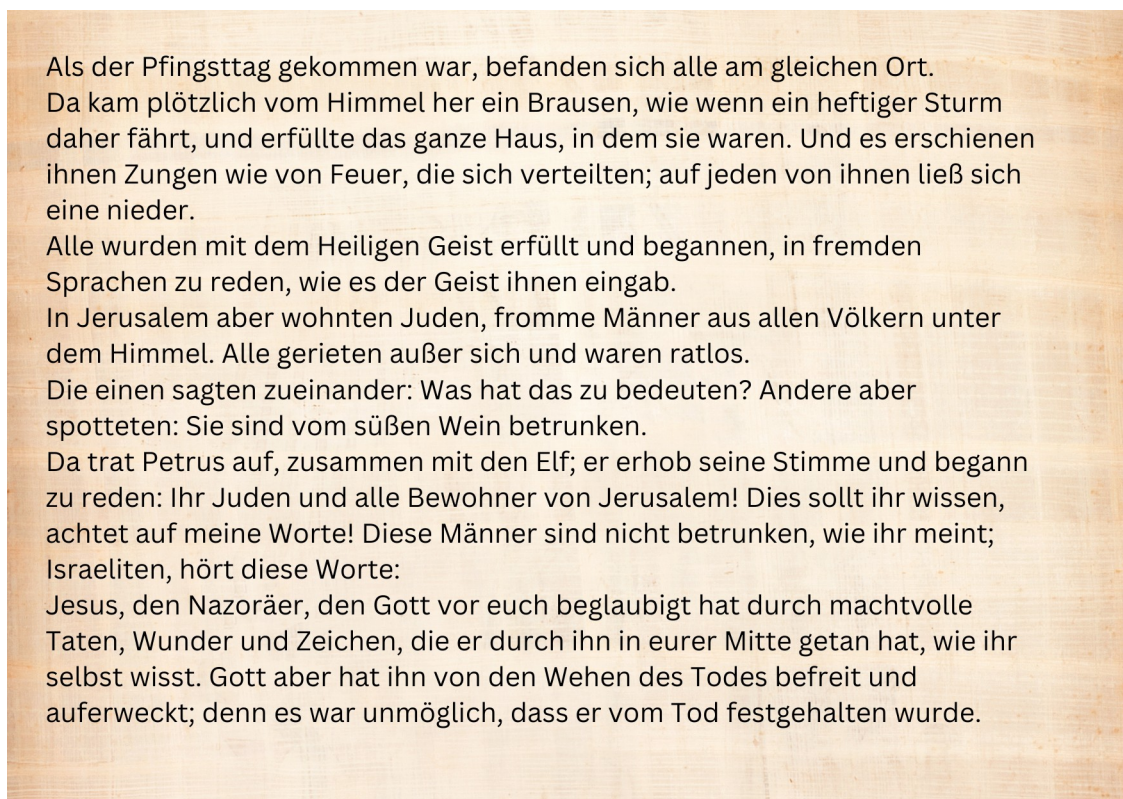
Beginne und beende die Übungen im Hochseilgarten, indem Du Dir den Vers leise im Gedächtnis vorsagst.

Beobachte Dich im Hochseilgarten: Was bewirkt er in Dir?

Nach dem Hochseilgarten

Welche Gedanken, welche Gefühle hattest Du im Hochseilgarten?

Lies dir nun folgende Bibelstelle durch:



Das Zusammenwirken von Vertrauen, Mut und Kraft erfahren die Jünger nach dem Tod und der Auferstehung Jesu: die Trauer, Mutlosigkeit und Enttäuschung nach dem Tod Jesu wandelt sich in Mut, Freude und Kraft zu Jesus zu stehen und ihn zu verkünden. Die Jünger sind voller Begeisterung. Sie spüren, Gott ist bei uns. Er ist uns nahe. Jesus sendet seinen Heiligen Geist.

Quelle: www.spirinet.de/spiripool/

Fachstelle Jugendspiritualität, Bischöfliches Jugendamt Diözese Rottenburg-Stuttgart

Hier kannst Du Dir selbst noch eigene Notizen machen. Vielleicht helfen Dir folgende Fragen und Impulse weiter:

- Finde ich Parallelen im Verhalten, in den Gefühlen zwischen den Erfahrungen aus dem Hochseilgarten und der Schilderung der Jünger?
- Wie erlebe ich das Wirken des Heiligen Geistes in meinem Leben?
- Wo habe ich Schwierigkeiten mit dem Thema "Heiliger Geist"?
