

Figuren-Kurzbeschreibungen

Figur	Kurzbeschreibung
Alessandro, 18, Schüler, Sportler	Alessandro blickt sehr aufs Äußerliche und ist dabei mit sich selbst unzufrieden. In seinen Mitmenschen sieht er immer Konkurrenz. Sport ist sein Ziel, aber ist er auch seine Erfüllung?
Ester, 7, kleine Schwester	Ester wird von ihrem Bruder gerne gestresst. Lieber sieht sie sich die Welt um sie herum an. Vielleicht ist diese Lebensfreude ja ansteckend?
Fatima 20, Köchin, Muslima	Fatima träumt von einem Job in einer Sterneküche. Aber die fremde Sprache, ihre kranke Mutter und die Arbeit, um Geld zu verdienen, hindern sie daran.
Gabriel 17, Schüler, großer Bruder	Gabriel muss lernen, liebt es Gitarre zu spielen und soll nebenbei noch auf seine Halbschwester aufpassen. Scheinbar hat er für alles Zeit, aber auch für sich?
Hausmeister 55, Hausmeister	Der Hausmeister verrichtet täglich fleißig seine Arbeit. Dabei bekommt er mit, wie hinter verschlossenen Türen das ein oder andere Problem ausgetragen wird. Aber was kann er schon machen?
Lucia 23, Künstlerin	Lucia ist kreativ und sie liebt die Kunst. Jedoch merkt sie immer öfter, dass ihr scheinbarer Traumberuf sich doch nicht so richtig anfühlt. Aber was dann?
Lukas 19, Schüler	Lukas ist verzweifelt. Seine Mutter betrinkt sich und er selbst findet auch nicht auf dem richtigen Weg Ablenkung. Er zieht sich sogar von seinen Freunden zurück, denn was bringt das alles noch?
Miriam 18, Autistin, Schülerin	Miriam lebt in ihrer eigenen Welt. Sie hört viel Musik, um sich vom Rest abzulenken, aber dennoch möchte sie manchmal im "normalen" Leben Fuß fassen. Aber sie ist doch so anders.
Much 17, Maurer	Much gibt sich als harter Kerl, der in anderen gerne das Schlechte sieht und das auch zeigt. Aber eigentlich will er nur verstecken, dass er homosexuell ist und was wird da wohl sein Vater sagen?
Opa 65, Opa	Der Opa geht täglich in die Mensa, um unter Leuten zu sein. Zu Hause wäre er allein und die Einsamkeit erstickt ihn. Und wer weiß, vielleicht kann seine Erfahrung jemandem helfen?
Selina 19, Schülerin	Selina steht kurz vor ihrem Schulabschluss und sie sollte auf Wunsch ihrer Eltern studieren gehen. Aber das will sie selbst nicht. Hilft es, wenn sie ihren eigenen Willen gegen ihre Eltern durchsetzt?
Xandi 18, Schülerin	Xandi fällt nicht auf, sie scheint sogar untergehen zu wollen. Sie lässt sich auf den ersten Blick vielleicht auch gar nicht einordnen. Aber müssen wir immer eine klare Seite wählen?

Instagram

- Startseite
- Suche
- Entdecken
- Reels
- Nachrichten
- Benachrichtigungen
- Erstellen
- Profil



Gefolgt ▾

Nachricht senden

+👤

⋮

144 Beiträge

209 Follower

184 abonniert



Abonniert von

und 72 weiteren



Highlights



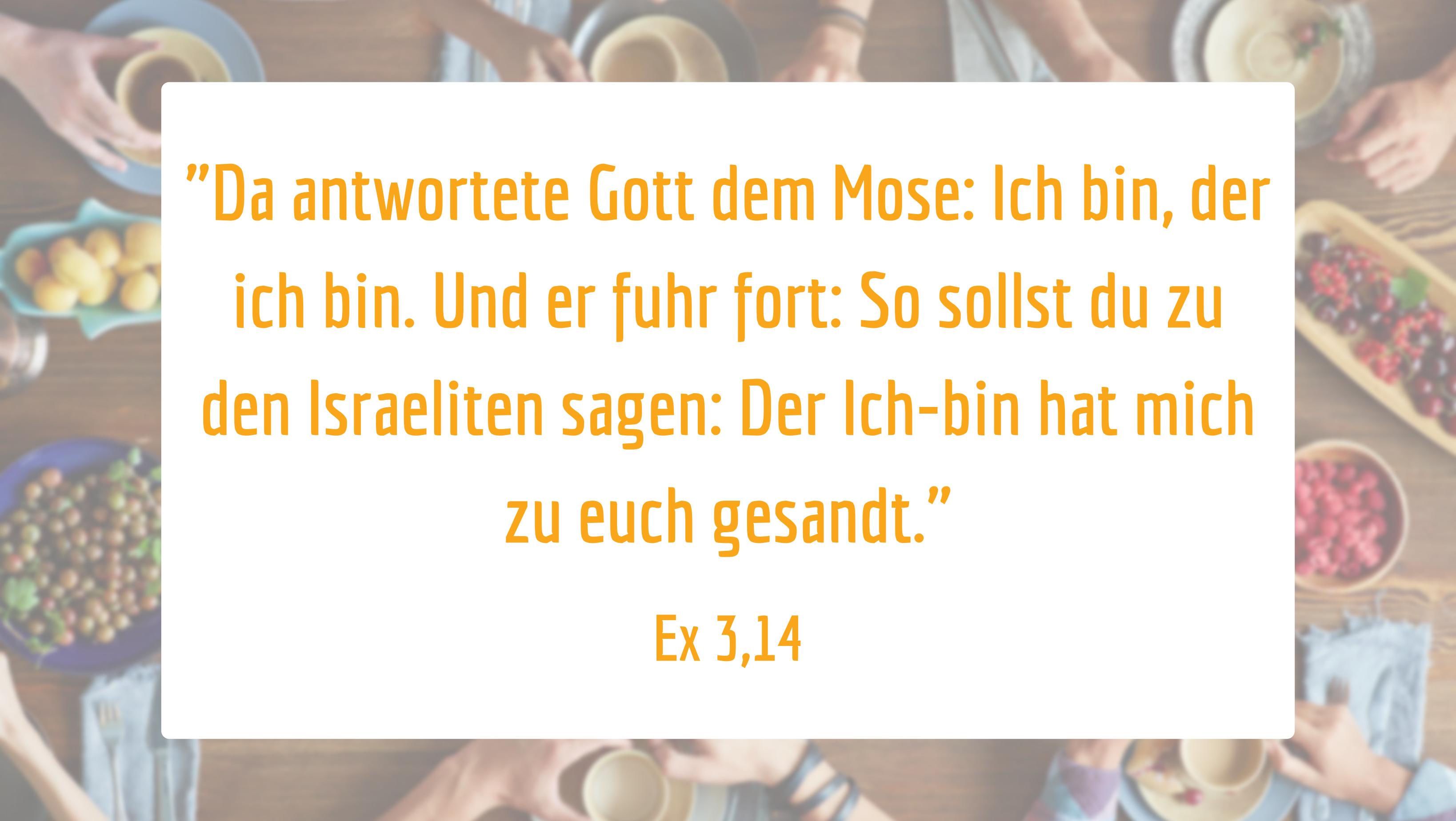
TippTippTipp



BEITRÄGE

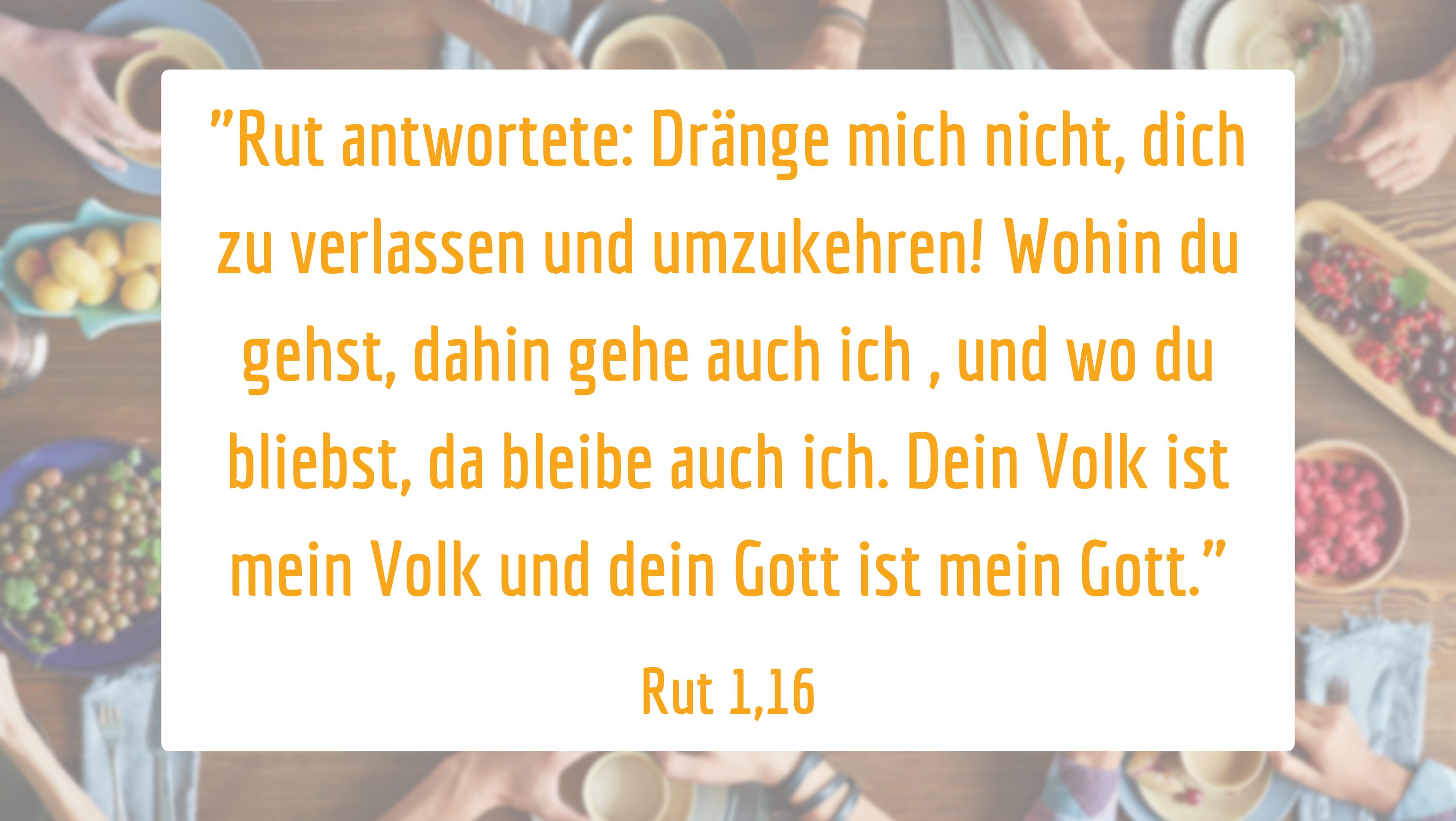
REELS

MARKIERT



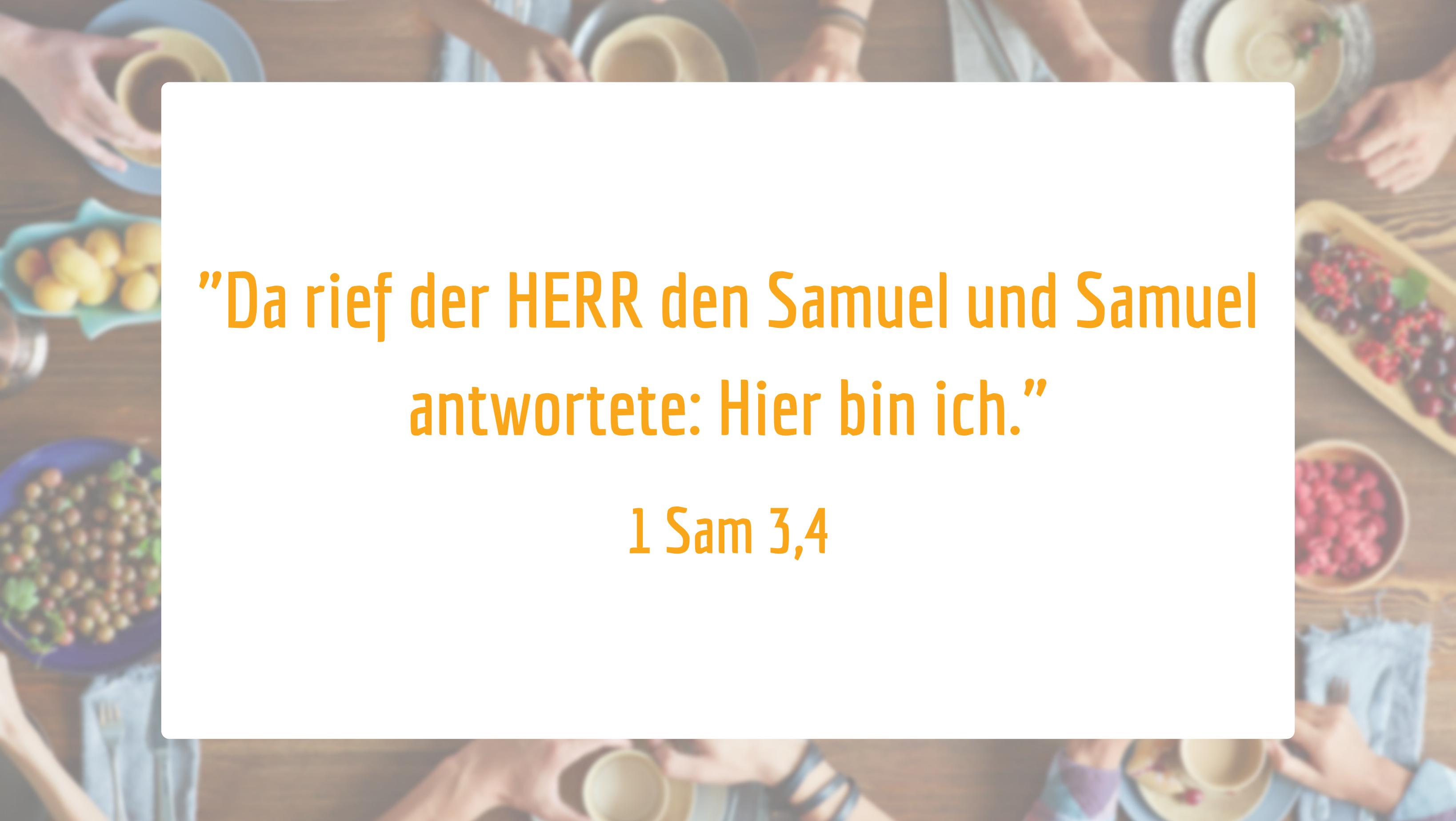
“Da antwortete Gott dem Mose: Ich bin, der ich bin. Und er fuhr fort: So sollst du zu den Israeliten sagen: Der Ich-bin hat mich zu euch gesandt.”

Ex 3,14



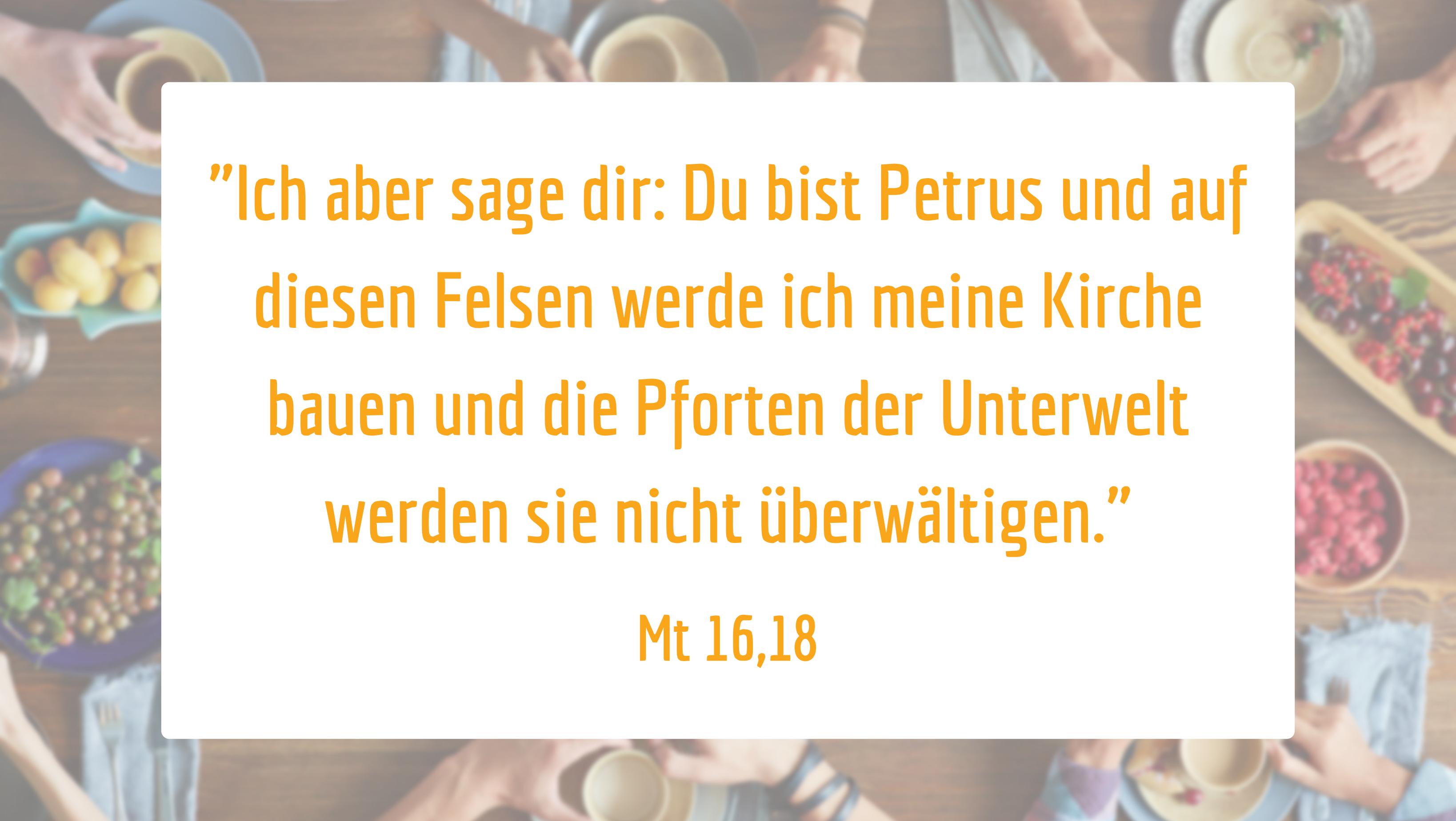
”Rut antwortete: Dränge mich nicht, dich zu verlassen und umzukehren! Wohin du gehst, dahin gehe auch ich , und wo du bliebst, da bleibe auch ich. Dein Volk ist mein Volk und dein Gott ist mein Gott.”

Rut 1,16



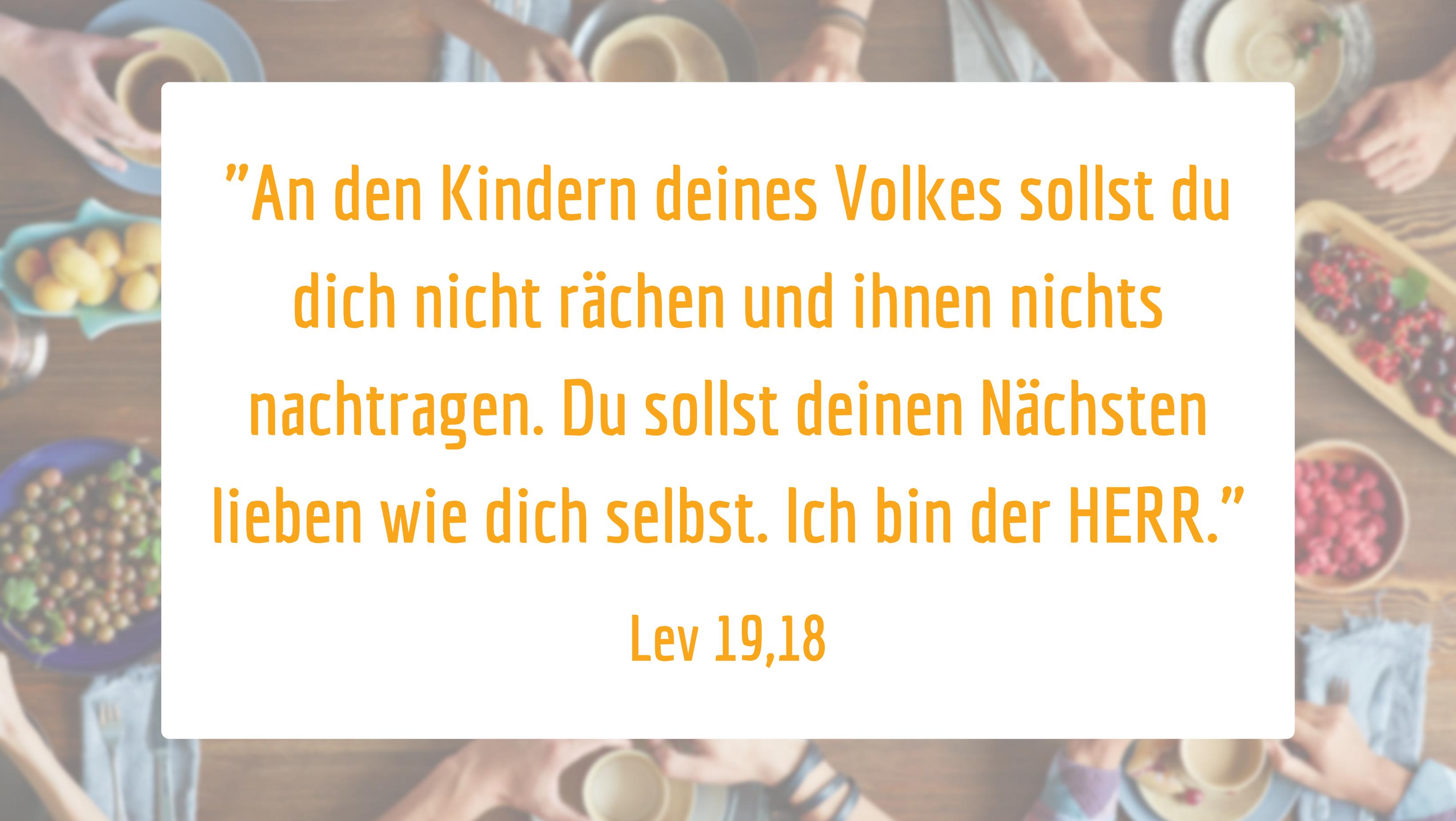
**“Da rief der HERR den Samuel und Samuel
antwortete: Hier bin ich.”**

1 Sam 3,4



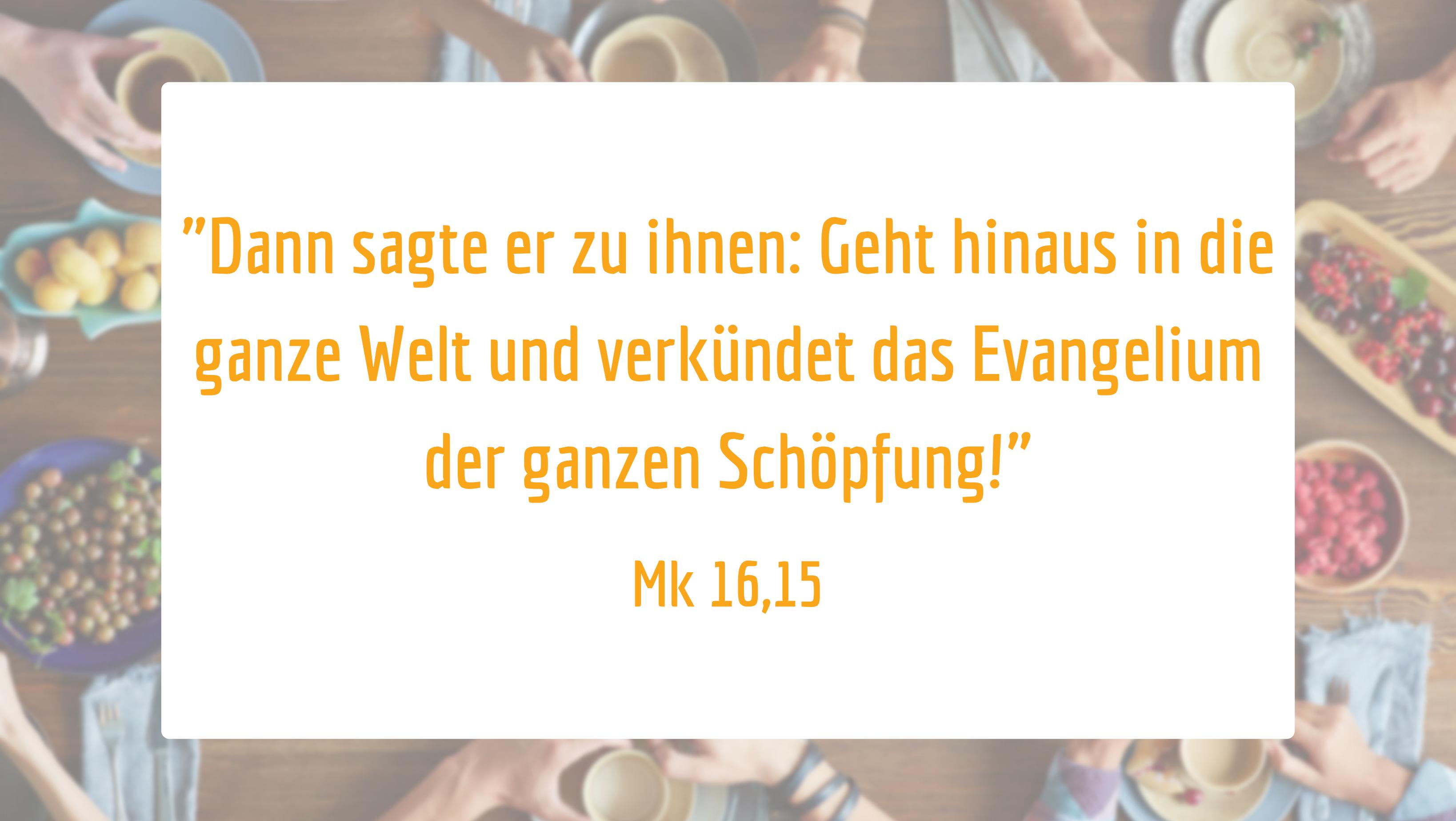
“Ich aber sage dir: Du bist Petrus und auf diesen Felsen werde ich meine Kirche bauen und die Pforten der Unterwelt werden sie nicht überwältigen.”

Mt 16,18



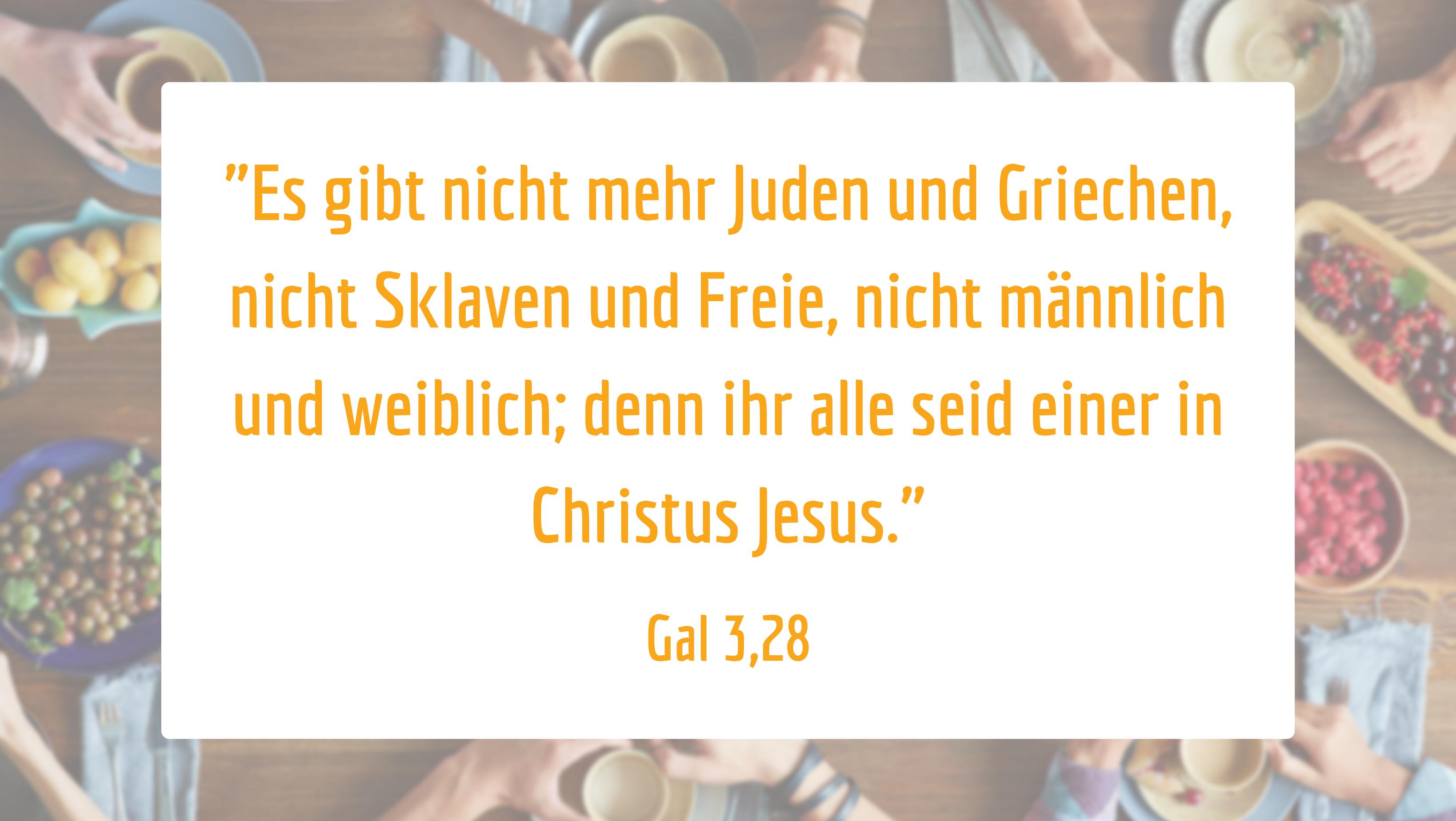
”An den Kindern deines Volkes sollst du dich nicht rächen und ihnen nichts nachtragen. Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst. Ich bin der HERR.”

Lev 19,18



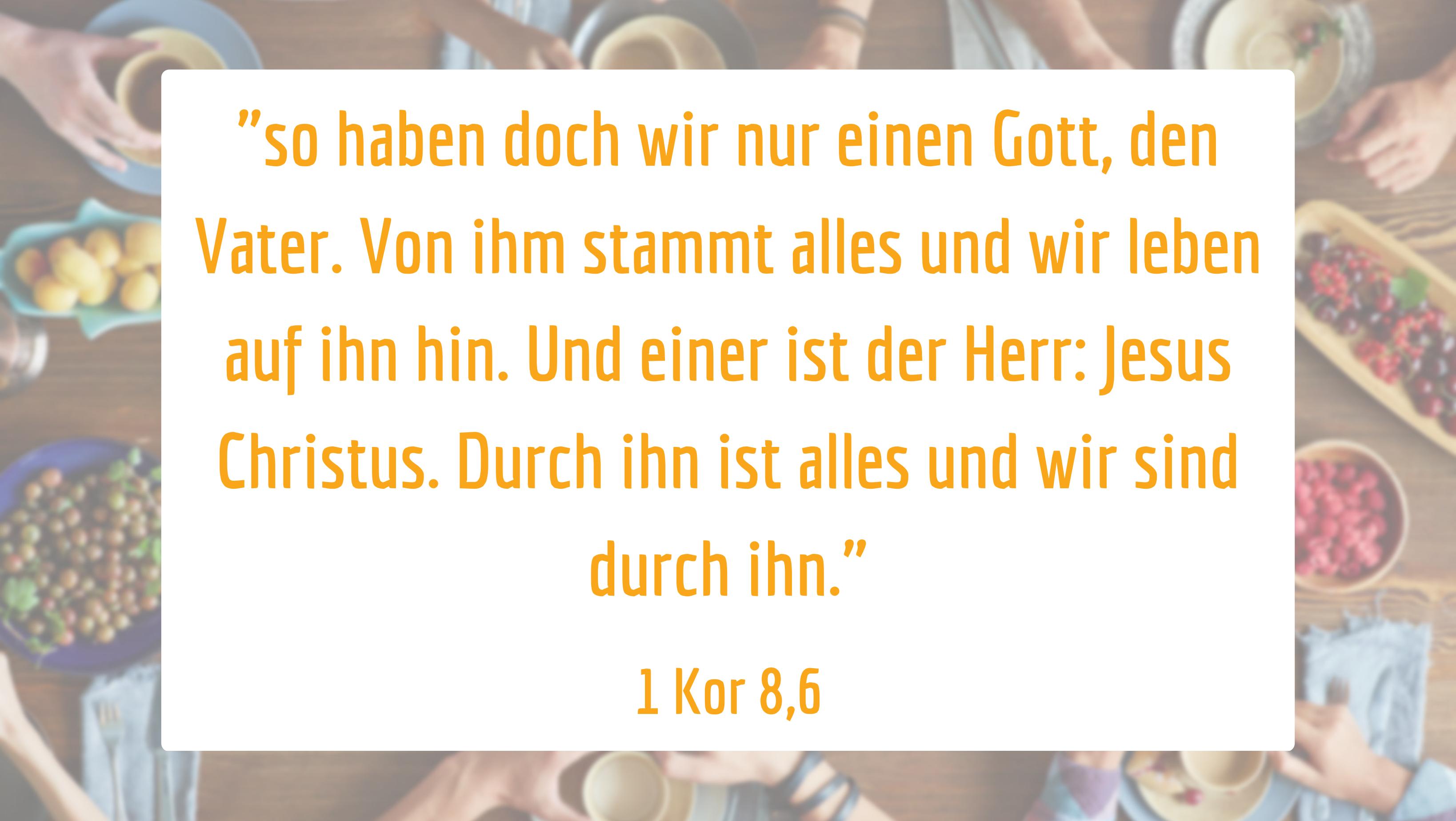
“Dann sagte er zu ihnen: Geht hinaus in die ganze Welt und verkündet das Evangelium der ganzen Schöpfung!”

Mk 16,15



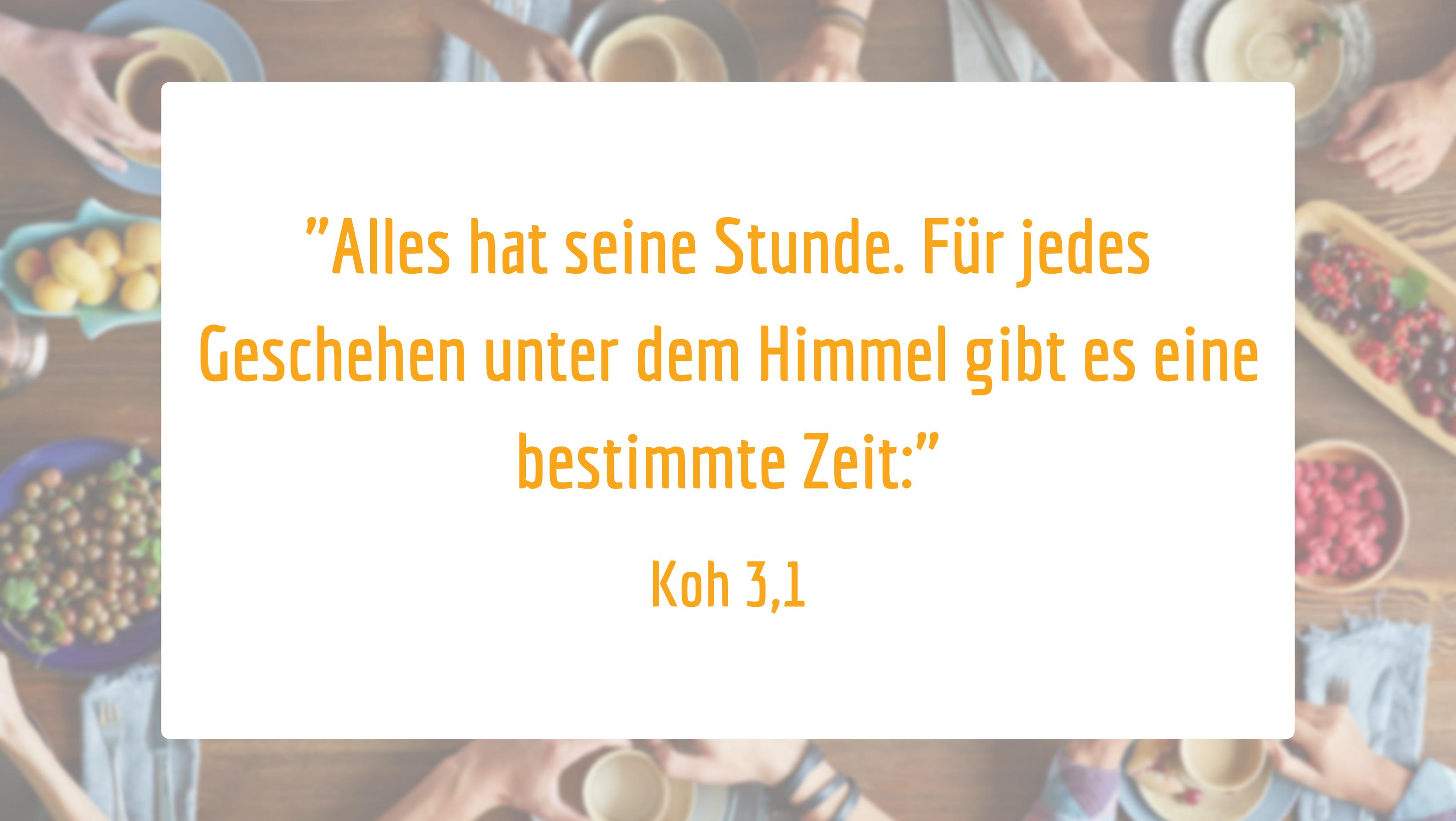
“Es gibt nicht mehr Juden und Griechen,
nicht Sklaven und Freie, nicht männlich
und weiblich; denn ihr alle seid einer in
Christus Jesus.”

Gal 3,28



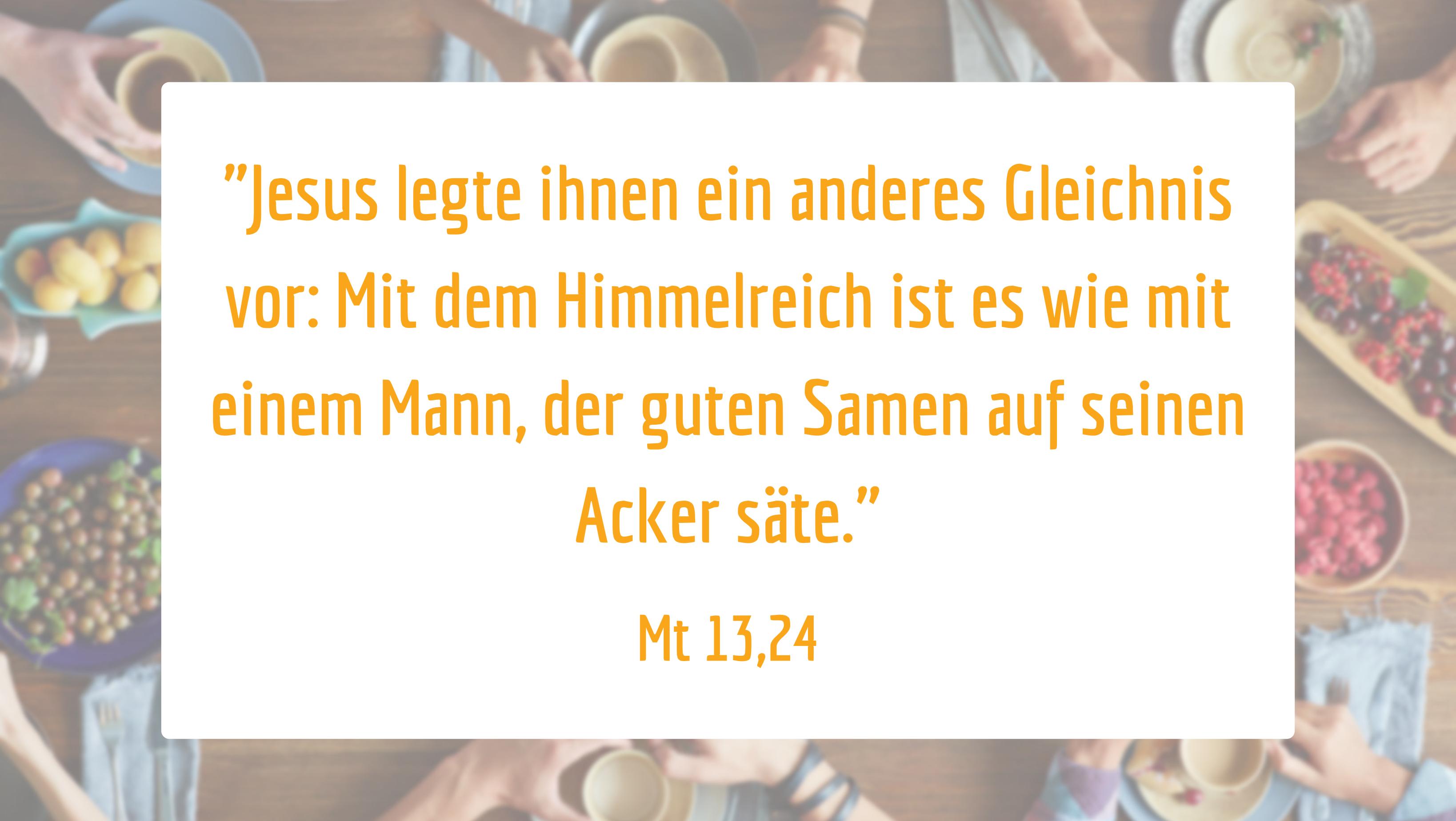
”so haben doch wir nur einen Gott, den Vater. Von ihm stammt alles und wir leben auf ihn hin. Und einer ist der Herr: Jesus Christus. Durch ihn ist alles und wir sind durch ihn.“

1 Kor 8,6



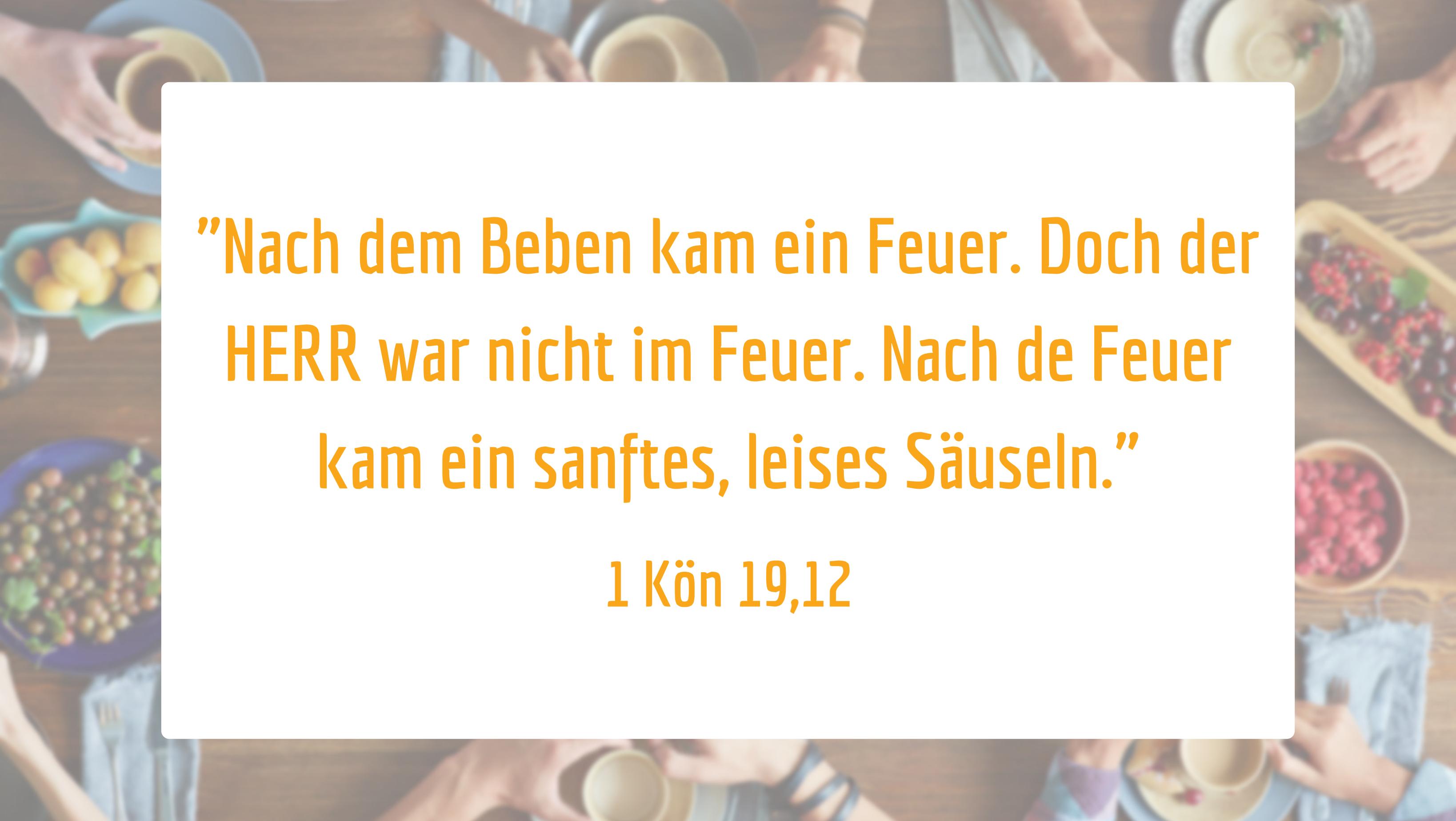
**“Alles hat seine Stunde. Für jedes
Geschehen unter dem Himmel gibt es eine
bestimmte Zeit:”**

Koh 3,1



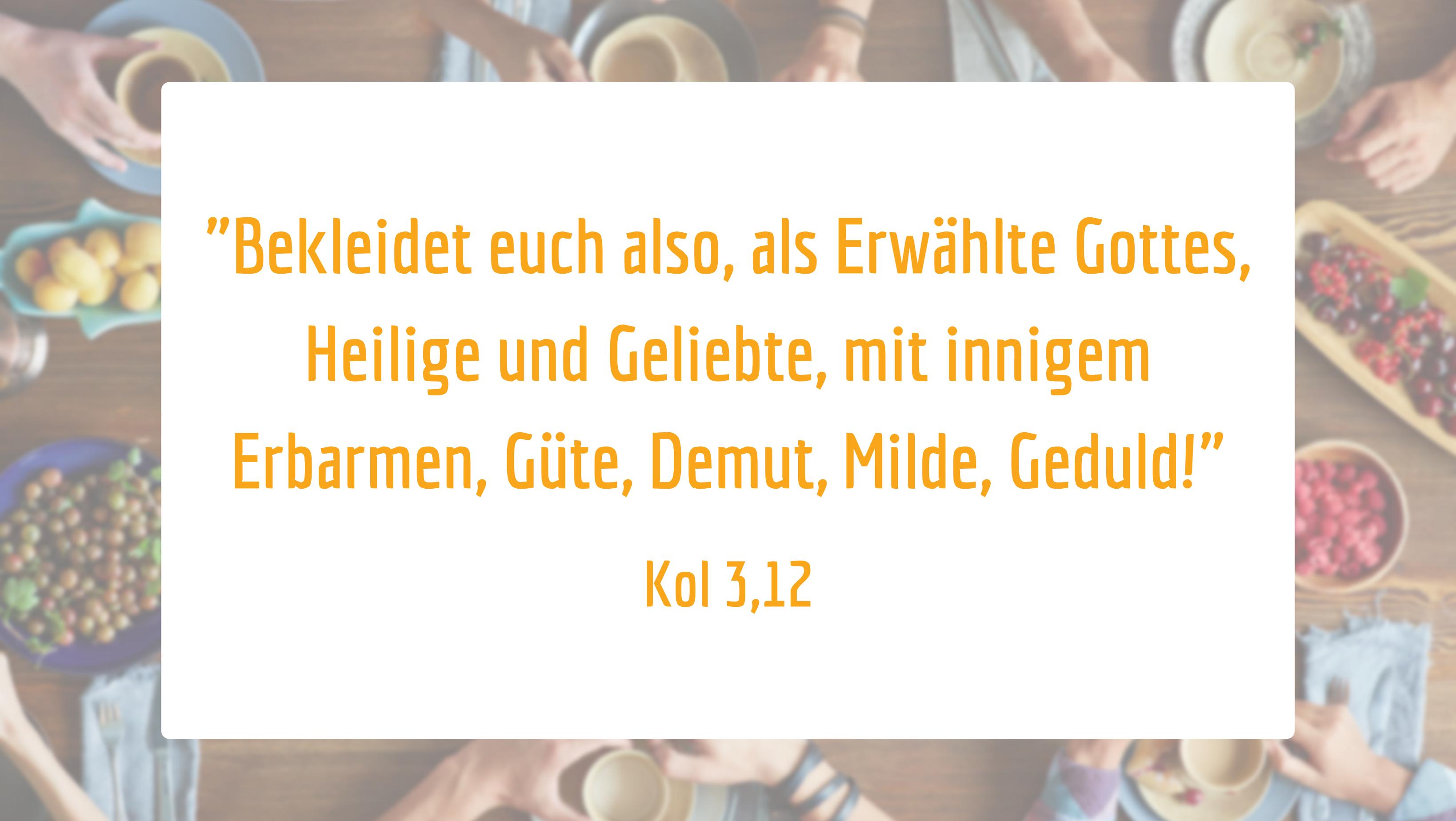
“Jesus legte ihnen ein anderes Gleichnis vor: Mit dem Himmelreich ist es wie mit einem Mann, der guten Samen auf seinen Acker säte.”

Mt 13,24



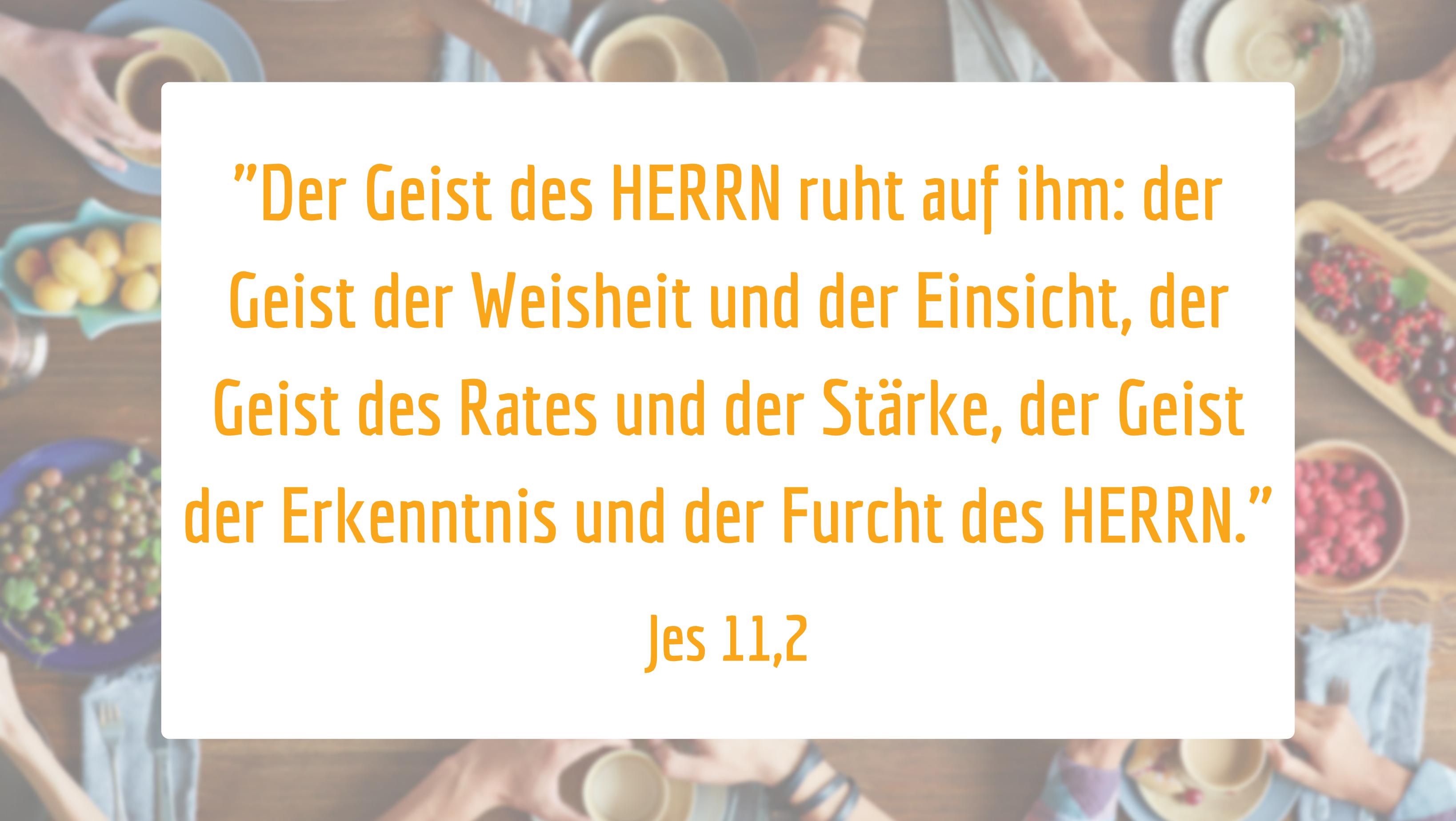
“Nach dem Beben kam ein Feuer. Doch der
HERR war nicht im Feuer. Nach de Feuer
kam ein sanftes, leises Säuseln.”

1 Kön 19,12



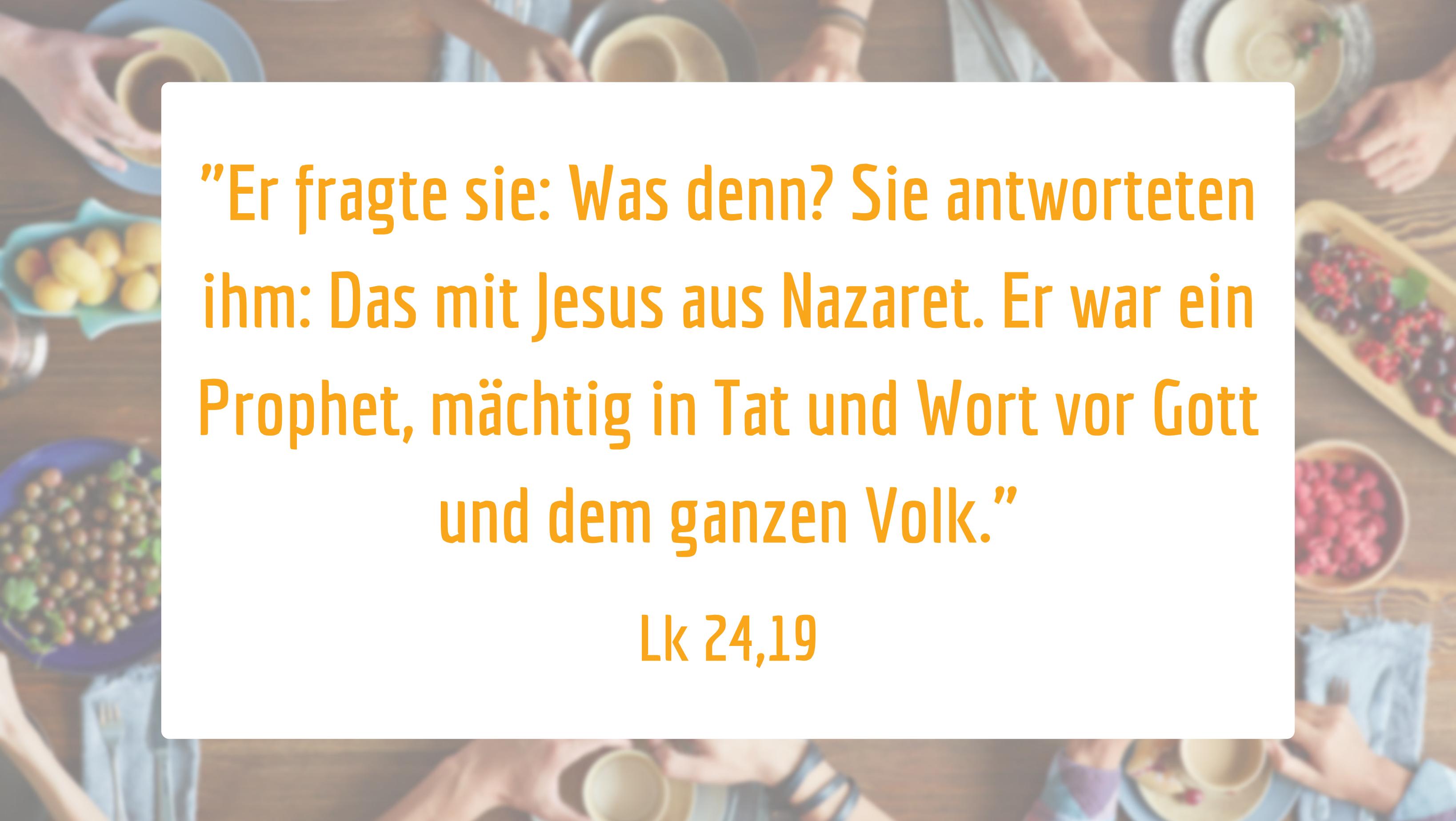
**“Bekleidet euch also, als Erwählte Gottes,
Heilige und Geliebte, mit innigem
Erbarmen, Güte, Demut, Milde, Geduld!”**

Kol 3,12



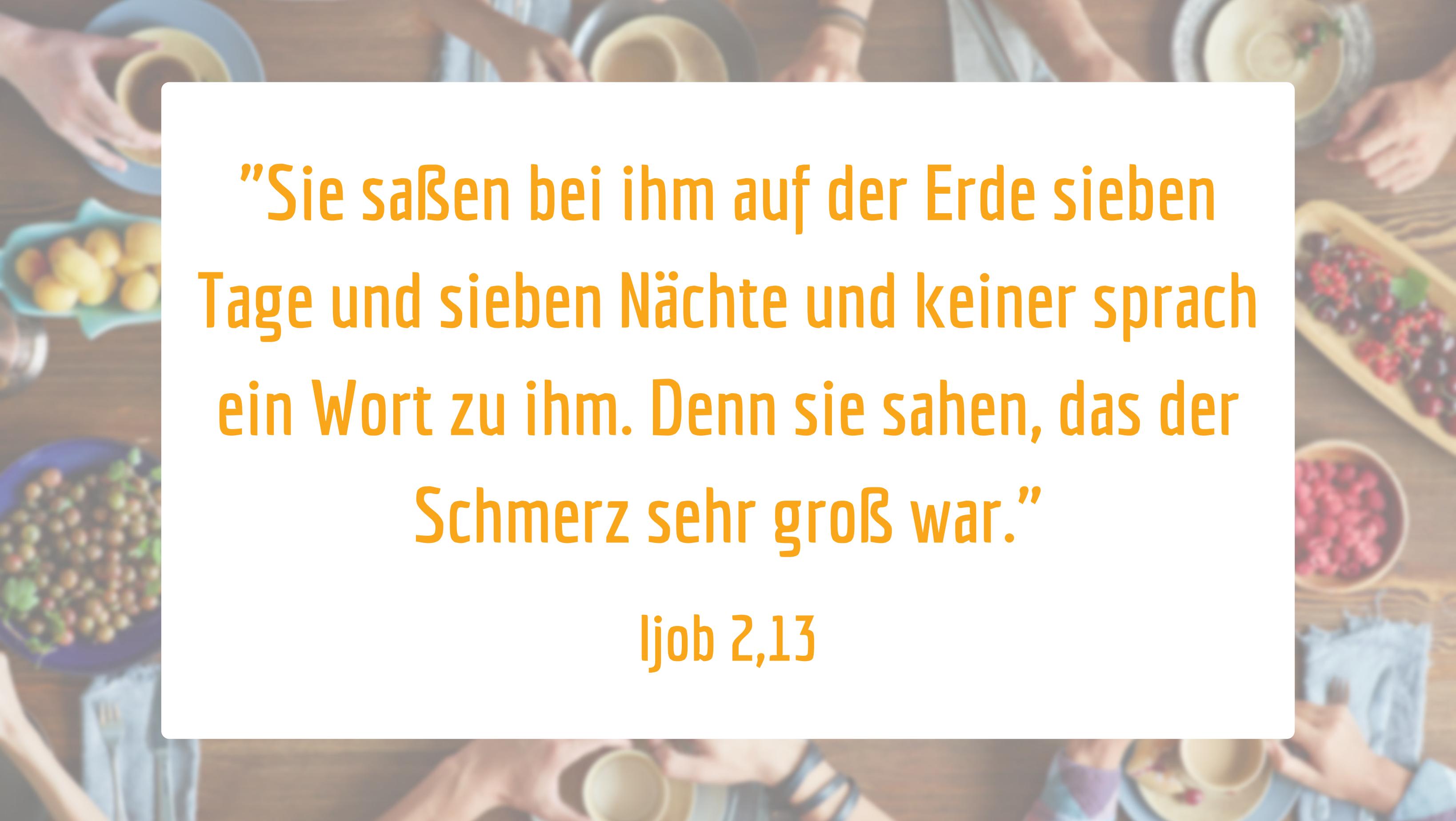
“Der Geist des HERRN ruht auf ihm: der Geist der Weisheit und der Einsicht, der Geist des Rates und der Stärke, der Geist der Erkenntnis und der Furcht des HERRN.”

Jes 11,2



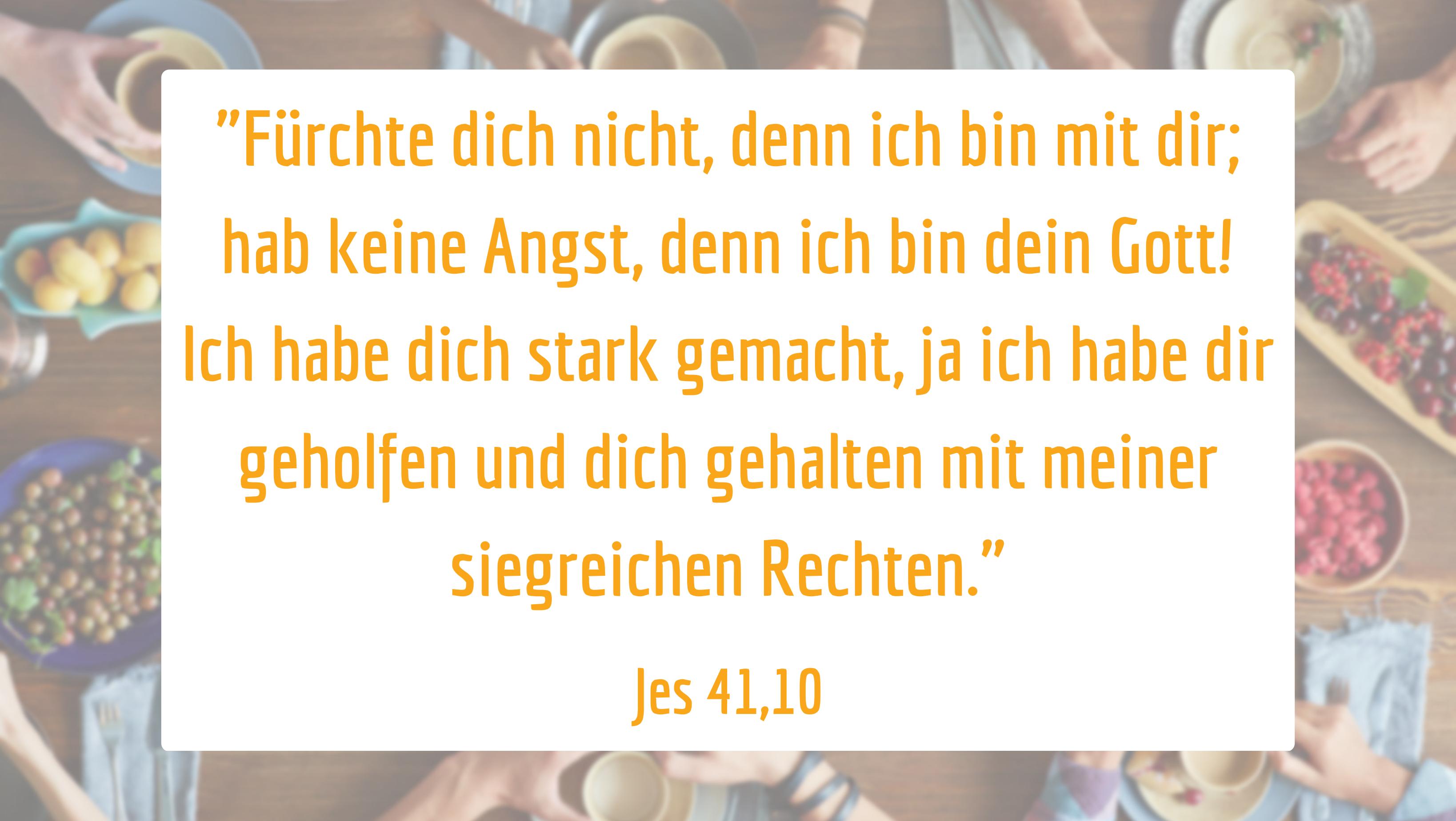
“Er fragte sie: Was denn? Sie antworteten ihm: Das mit Jesus aus Nazaret. Er war ein Prophet, mächtig in Tat und Wort vor Gott und dem ganzen Volk.”

Lk 24,19



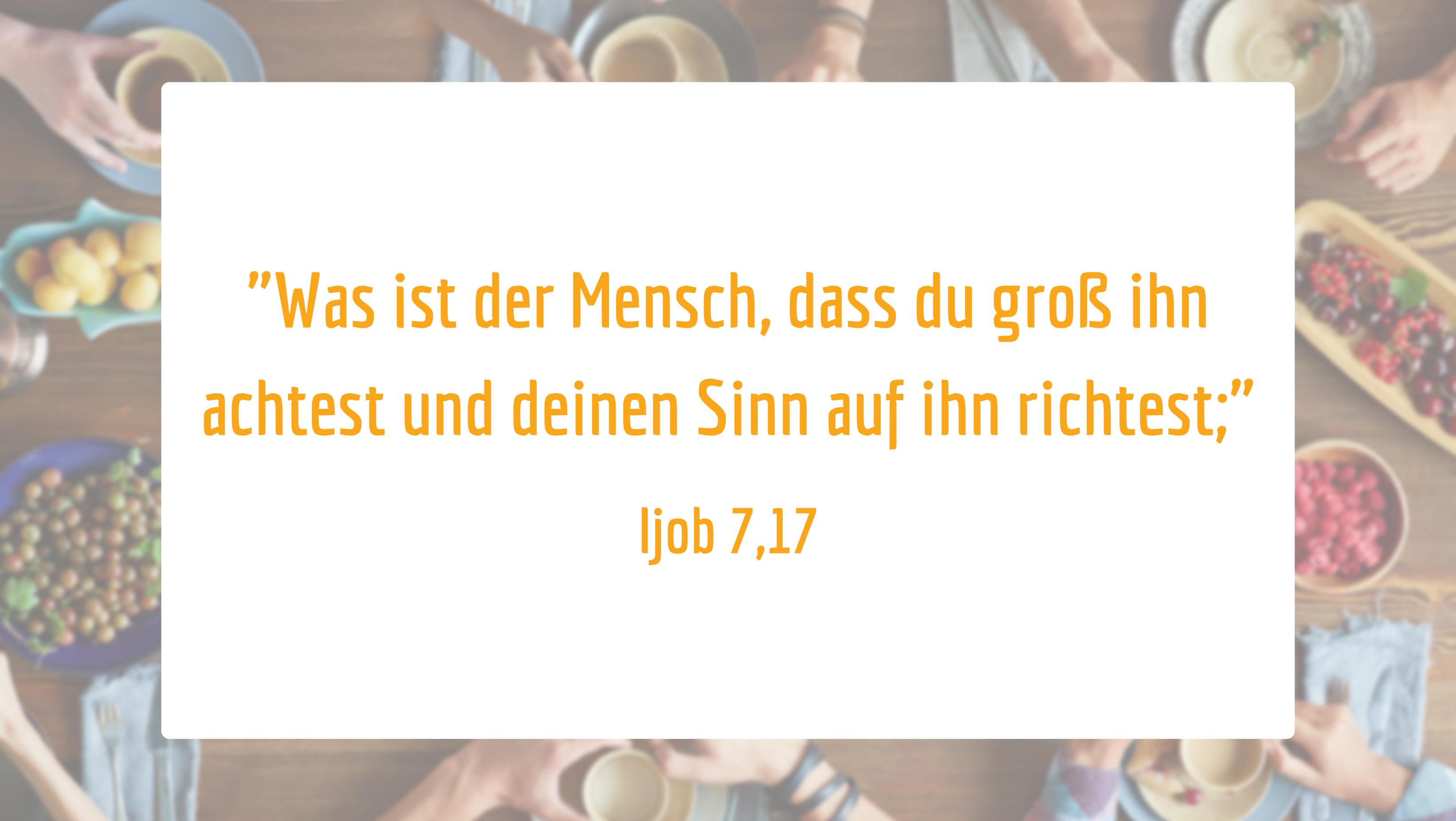
“Sie saßen bei ihm auf der Erde sieben Tage und sieben Nächte und keiner sprach ein Wort zu ihm. Denn sie sahen, das der Schmerz sehr groß war.”

Ijob 2,13



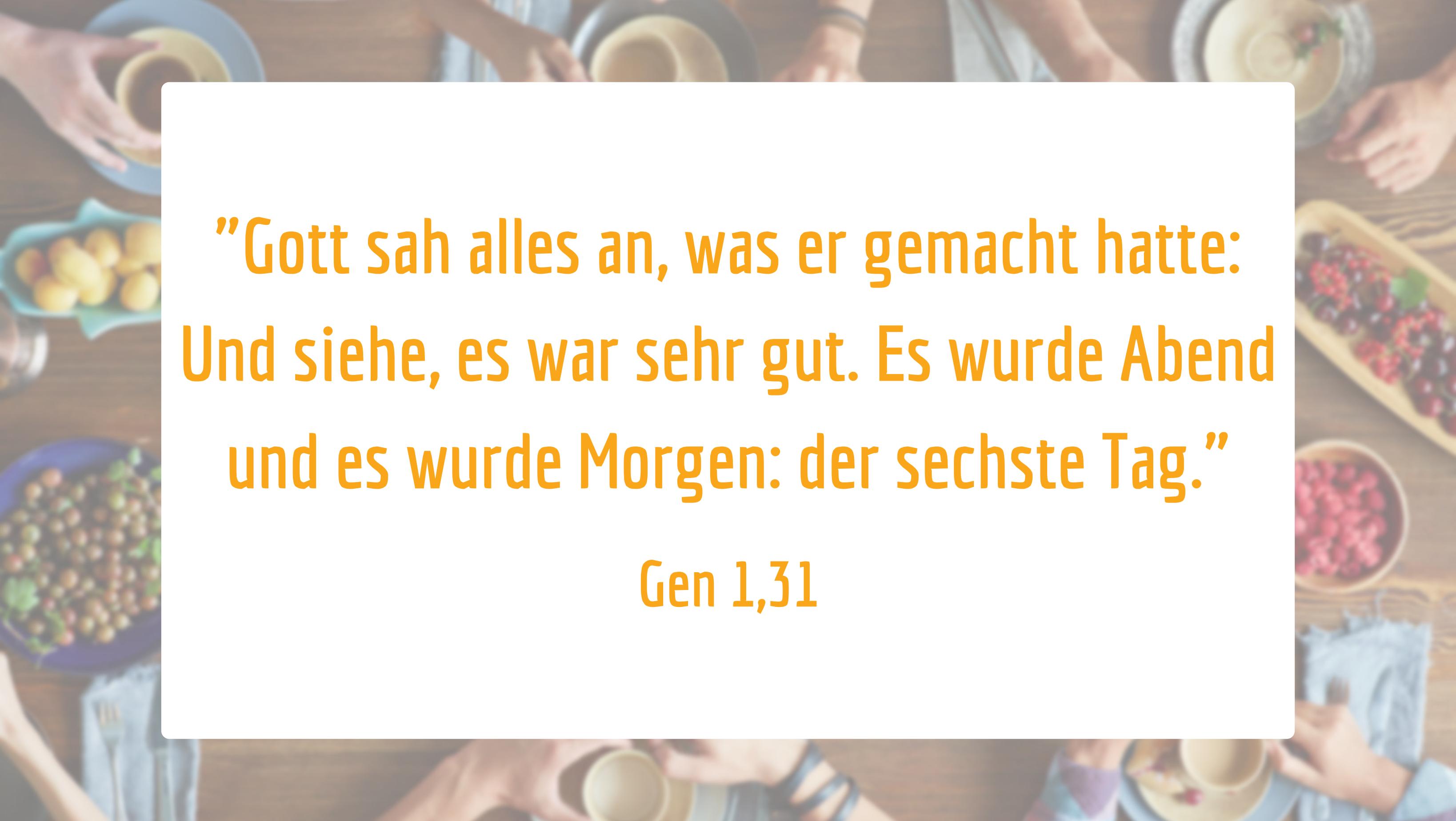
“Fürchte dich nicht, denn ich bin mit dir;
hab keine Angst, denn ich bin dein Gott!
Ich habe dich stark gemacht, ja ich habe dir
geholfen und dich gehalten mit meiner
siegreichen Rechten.”

Jes 41,10



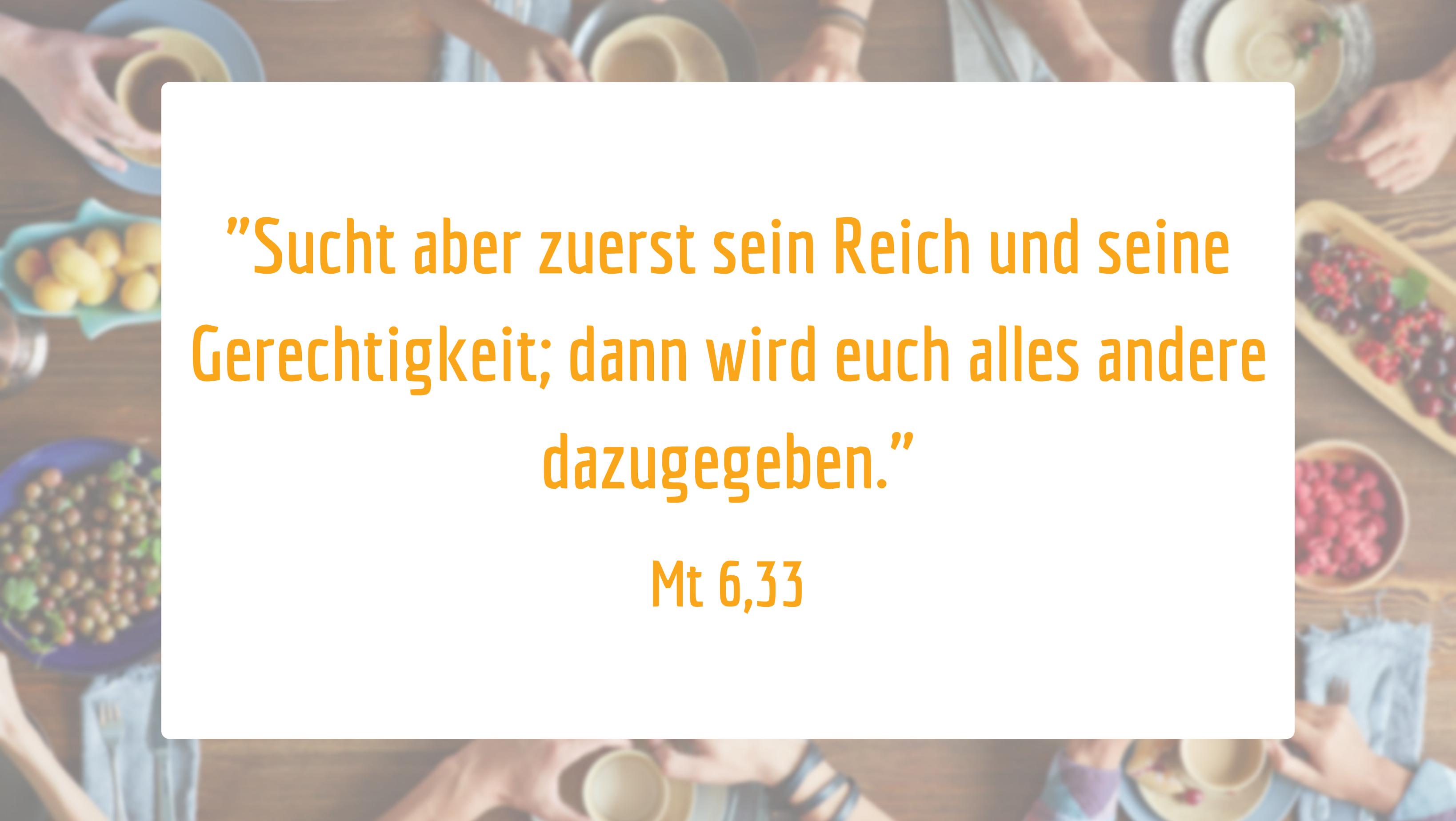
**“Was ist der Mensch, dass du groß ihn
achtest und deinen Sinn auf ihn richtest;”**

Ijob 7,17



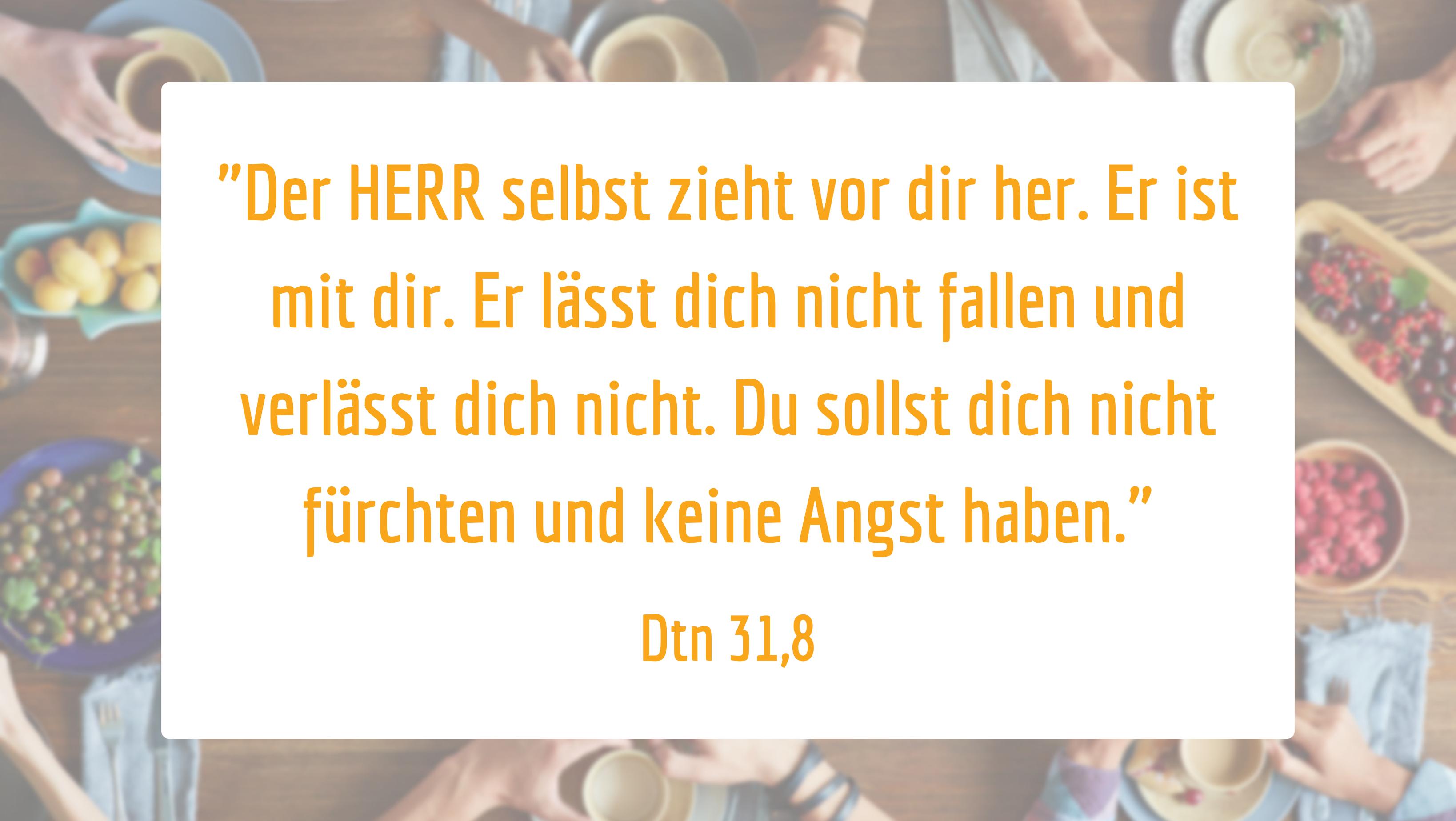
**”Gott sah alles an, was er gemacht hatte:
Und siehe, es war sehr gut. Es wurde Abend
und es wurde Morgen: der sechste Tag.”**

Gen 1,31



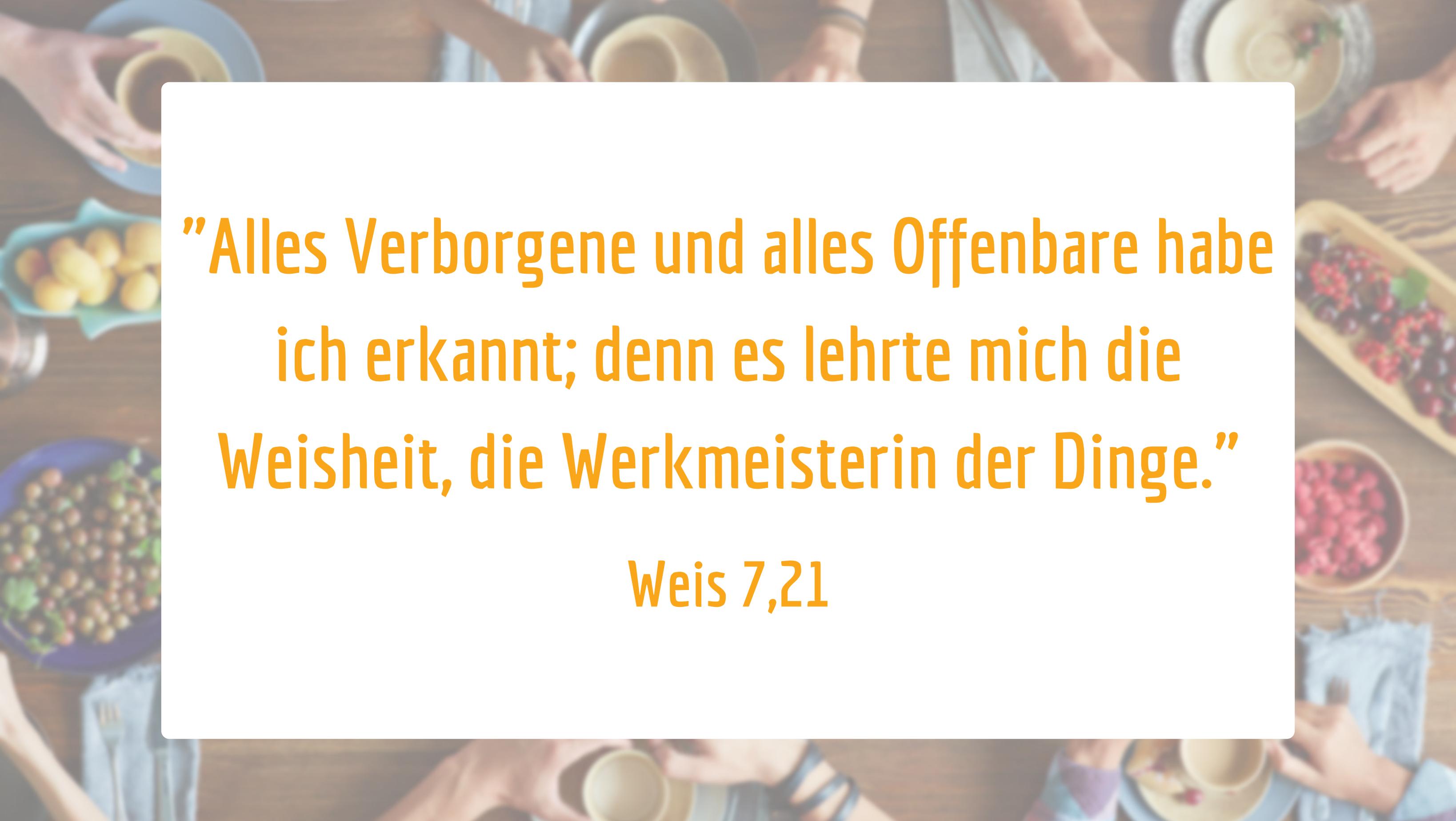
**“Sucht aber zuerst sein Reich und seine
Gerechtigkeit; dann wird euch alles andere
dazugegeben.”**

Mt 6,33



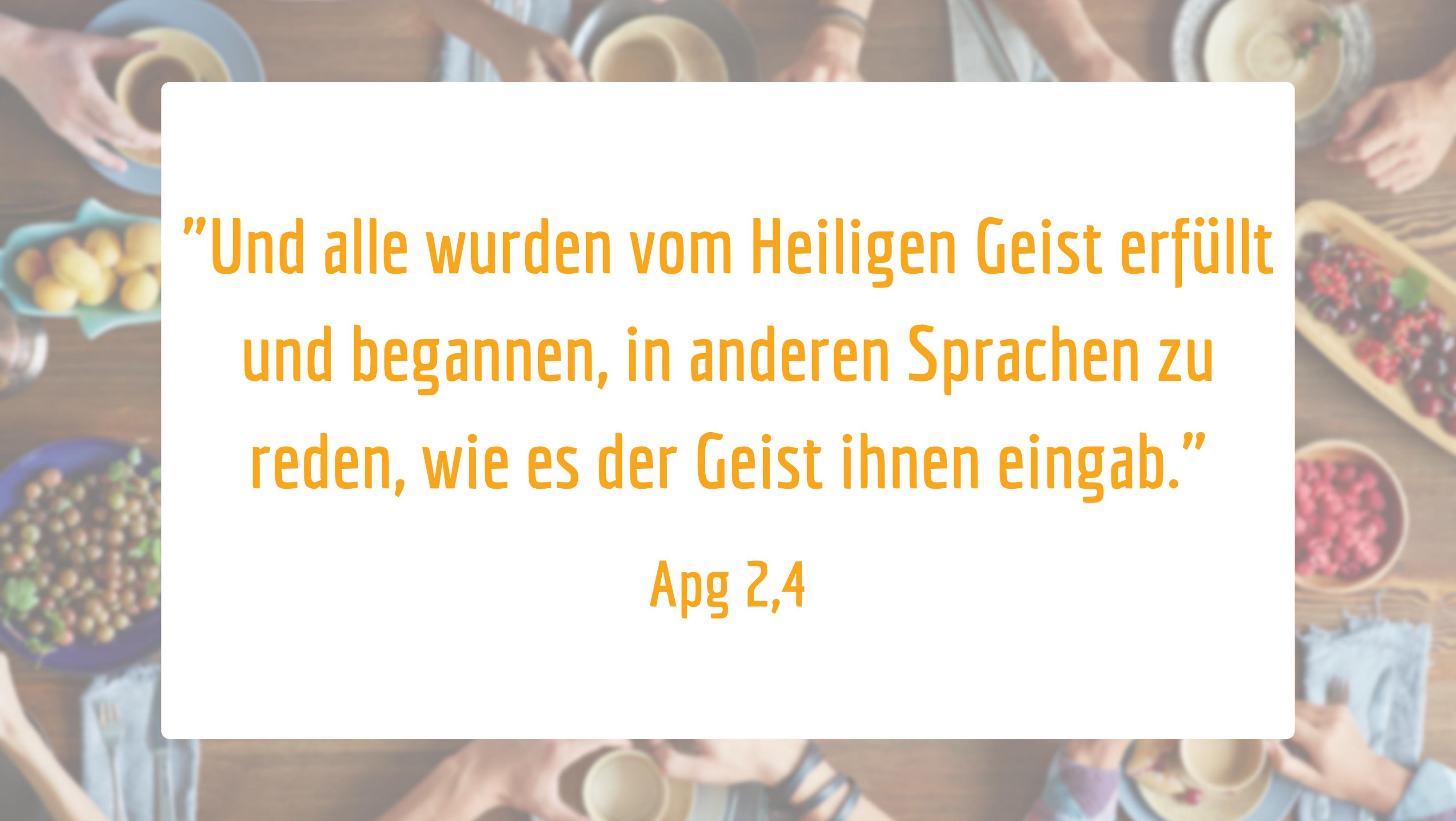
“Der HERR selbst zieht vor dir her. Er ist mit dir. Er lässt dich nicht fallen und verlässt dich nicht. Du sollst dich nicht fürchten und keine Angst haben.”

Dtn 31,8



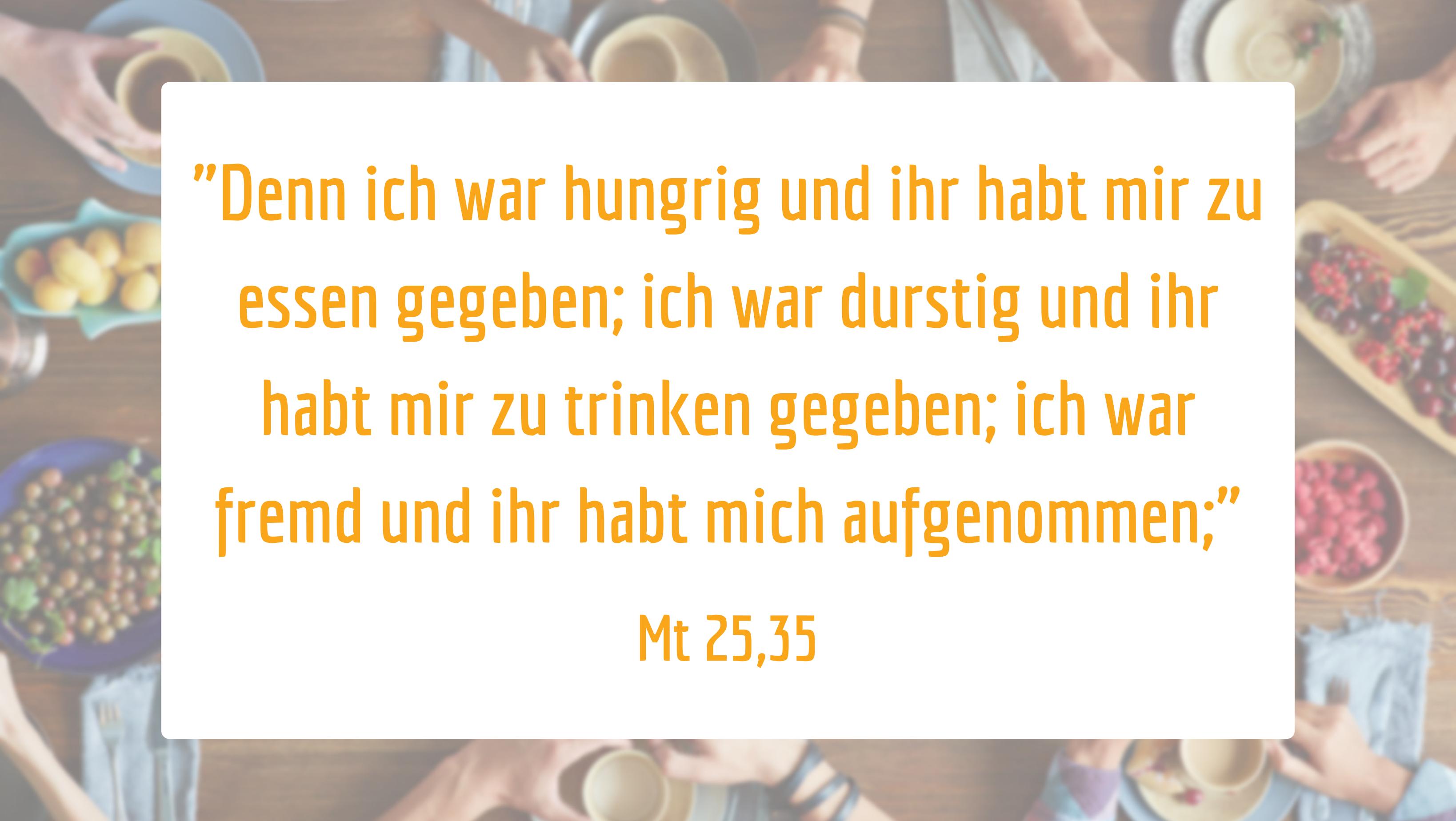
“Alles Verborgene und alles Offenbare habe ich erkannt; denn es lehrte mich die Weisheit, die Werkmeisterin der Dinge.”

Weis 7,21



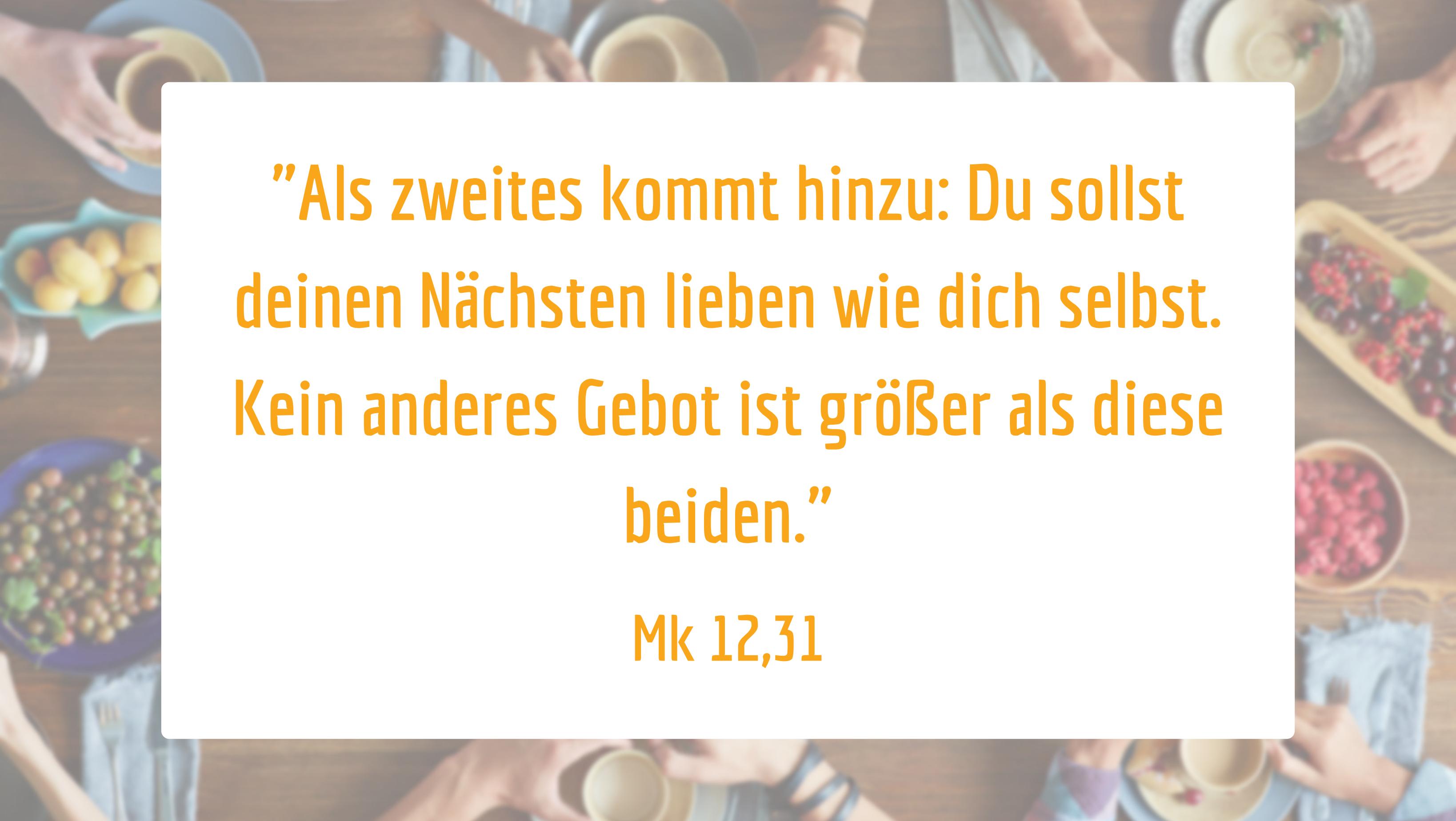
**“Und alle wurden vom Heiligen Geist erfüllt
und begannen, in anderen Sprachen zu
reden, wie es der Geist ihnen eingab.”**

Apg 2,4



“Denn ich war hungrig und ihr habt mir zu essen gegeben; ich war durstig und ihr habt mir zu trinken gegeben; ich war fremd und ihr habt mich aufgenommen;”

Mt 25,35



“Als zweites kommt hinzu: Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst. Kein anderes Gebot ist größer als diese beiden.”

Mk 12,31

Methode 3: Bibelstellen

Figuren und damit mögliche Themen

Figur	Thema	Bibelstellen
Alessandro	eigenes Selbstbild → Gottesbilder und Selbstbilder Angenommensein → Rut, David	Ex 3,14 Rut 1,16
Miriam	Mut zu Neuem → Samuel Gemeinschaft → Kirchenverständnis	1Sam 3,4 Mt 16,18
Hausmeister	Nächstenliebe → Grundvollzüge der Kirche Einsatz für andere → Missionsauftrag	Lev 19,18 Mk 16,15
Fatima	Glaubensfreiheit → Basis des eigenen Glaubens Weltreligionen → Unterschiede, Gemeinsamkeiten, Ökumene	Gal 3,28 1Kor 8,6
Gabriel	Umgang mit Zeit → Kohelet Wertvolles im Leben → Basileia-Vorstellungen	Koh 3,1 Mt 13,24
Ester	Die Kraft der kleinen Gesten → Elija am Horeb Offenheit und Freundlichkeit → Christliche Ethik	1Kön 19,12 Kol 3,12
Lucia	Fähigkeiten und Talente → Geistesgaben Erfahrungen teilen → Bibelbasics	Jes 11,2 Lk 24,19
Lukas	Umgang mit Leid → Ijob Kraftquellen → Loci theologici	Ijob 2,13 Jes 41,10
Xandi	Selbstakzeptanz → Christliche Anthropologie Vielfalt → Schöpfung und Entstehung der Welt	Ijob 7,17 Gen 1,31
Selina	Ziele setzen → Eschatologie eigener Weg → In der Nachfolge Jesu	Mt 6,33 Dtn 31,8
Opa	Weisheit → Psalmen, Sprichwörter, Buch der Weisheit Wissen weitergeben → Tradition & Theologie	Weis 7,21 Apg 2,4
Much	Vorurteile und Ausgrenzung → Fremdheitserfahrungen Haltung → Werte	Mt 25,35 Mk 12,31

A top-down view of a dining table with various dishes and people's hands. The table is set with plates of food, including what appears to be a salad, a bowl of fruit, and a bowl of berries. Several hands are visible, some holding plates or glasses, suggesting a social gathering. The background is a warm, wooden table surface.

ALESSANDRO

A top-down view of a dining table with people's hands and various dishes. The table is set with plates, bowls, and glasses. There are several hands visible, some holding glasses. The dishes include a bowl of yellow fruit, a bowl of dark berries, a bowl of red berries, and a plate of dark food. The background is a wooden table.

ESTER

A top-down view of a dining table with various dishes and people's hands. The table is set with plates of food, including a bowl of yellow fruit, a bowl of dark berries, and a bowl of red berries. There are also some bread rolls and a small bowl of sauce. The background is a warm, brownish tone, suggesting a wooden table. The overall atmosphere is casual and social.

FATIMA



GABRIEL



HAUSMEISTER



LUCIA



LUKAS

A top-down view of a dining table with people's hands and various dishes. The table is set with plates, bowls, and glasses. There are several hands visible, some holding glasses. The dishes include a bowl of yellow fruit, a bowl of dark berries, a bowl of red berries, and a bowl of green and brown items. The background is a wooden table.

MIRIAM



MUCH



OPA

A top-down view of a dining table with people's hands and various dishes. The table is set with plates, bowls, and glasses. There are several hands visible, some holding glasses. The dishes include a bowl of yellow fruit, a bowl of dark berries, a bowl of red berries, and a bowl of green and brown items. The background is a wooden table.

SELINA

A top-down view of a dining table with various dishes and people's hands. The table is set with plates of food, including what appears to be a salad, a bowl of fruit, and a bowl of red berries. Several hands are visible, some holding plates or glasses, suggesting a social gathering. The background is a warm, wooden table surface.

XANDI

Methode 11: Beispiele für Raps / Slams / Psalmen

Rap, Marteria - Endboss

Shall we play a game?
Yeah!

Konsole an, das Spiel kann beginn'n
Dicke rote Backen, was für'n niedliches Kind
Häng' noch fest am Nabel der Zeit
Das perfekte Kind, was immer schläft, niemals schreit
Ich brauch mehr Milch Mom, gimme some mo'
Fang an zu Sprechen, mein erstes Wort ist "Yo"
Aufgewachsen in der DDR
Reiß die Mauer ein mit meinem Transformer
Bin 'n Kind, was sein' Papa kaum sieht
Ziemlich schlau mit 'ner Schwäche für Mathematik
Und ob sie mich bei Hansa Rostock wohl nehm'n?
Zwei Tage später schon Kapitän
Mag alles was mein Bruder so macht
Hass' alles was meine Schwester so macht
Kurz Pause gedrückt, was zu Essen gemacht
Danach ganz locker das nächste Level geschafft

Ich spring' von Level zu Level zu Level
Spring' von Level zu Level zu Level
Spring' von Level zu Level zu Level zu Level zu Level
Bis der Endboss kommt

Ich spring' von Level zu Level zu Level
Spring' von Level zu Level zu Level
Spring' von Level zu Level zu Level zu Level zu Level
Bis der Endboss kommt

Ich komm' auf die ganzen Bräute nicht klar
Geh' nicht mehr zum Training, komm' auf Bräute nicht klar
Hab' ein mieses Zeugnis, komm' auf Bräute nicht klar
Bin verliebt, doch mein aller bester Freund macht sie klar
'Ne Woche später ruft sie heimlich an
Fragt mich, ob sie vorbei kommen kann
Mein erstes Mal gleich ist es soweit
Es klingelt und sie hat noch ihre Freundin dabei (Yeah!)
Ich hau ab, geh mit 18 nach Manhattan
Will nur feiern und vom Dach springen auf Tabletten

Denk' ich bin ein Star alles dreht sich um mich
Häng' an der Bar alles dreht sich um mich
Komm' zurück und zieh nach Berlin
Was macht man ohne Abi? Schauspiel studier'n
Fast erstickt durch den Dreck dieser Stadt
Doch Mission erfüllt, Level geschafft

Ich spring' von Level zu Level zu Level
Spring' von Level zu Level zu Level
Spring' von Level zu Level zu Level zu Level zu Level
Bis der Endboss kommt

Ich spring' von Level zu Level zu Level
Spring' von Level zu Level zu Level
Spring' von Level zu Level zu Level zu Level zu Level
Bis der Endboss kommt

In der Zukunft ist alles perfekt
Doch fast alle meine Leben sind weg
Nichts hat geklappt weder rappen noch Sportler
Na wenigstens hab ich 'n fliegenden Corsa
Bin der letzte Lemming, der nicht gefallen ist
Der mit fünf Scheiben altem Brot am Teich sitzt
Roboterenten füttert, ein alter Mann
Das letzte Level bricht an
(B-B-Boss)
Und plötzlich steht er da
Setzt sich nachts um zwei neben mich an die Bar
Nur Knochen in 'nem schwarzen Gewand
Stellt sich vor, reicht mir seine Hand
Und keine Chance ihm zu entkomm'n
Das Spiel ist vorbei, der letzte Drink ist umsonst
Doch es gibt 'nen Trick, ich werd ihn dir verraten
Werde Buddhist, dann kannste's neu starten

Ich spring' von Level zu Level zu Level
Spring' von Level zu Level zu Level
Spring' von Level zu Level zu Level zu Level zu Level
Bis der Endboss kommt

Ich spring' von Level zu Level zu Level
Spring' von Level zu Level zu Level
Spring' von Level zu Level zu Level zu Level zu Level
Bis der Endboss kommt

Poetry Slam, Julia Engelmann - Eines Tages, Baby

Eines Tages, Baby,
Da werden wir alt sein,
Ohh, Baby werden wir alt sein,
Und an all die Geschichten denken, die wir hätten erzählen können.

Ich
Ich bin der Meister der Streiche, wenns um Selbstbetrug geht,
bin ein Kleinkind vom Feinsten, wenn ich vor Aufgaben steh'.
Bin ein entschleunigtes Teilchen,
kann auf Kleinstem was reißen,
lass' mich begeistern für Leichtsinn, wenn ein anderer ihn lebt.

Und ich denke zu viel nach.

Ich warte zu viel ab.
Ich nehme mir zu viel vor und ich mach' davon zu wenig,
Ich halt' mich zu oft zurück,
ich zweifel' alles an, ich wäre gerne klug — allein das ist ziemlich dämlich.
Ich würd' gern so vieles sagen,
aber bleibe meistens still, weil wenn ich das alles sagen würde wär das viel zu viel,
Ich würd' gern so vieles tun, meine Liste is so lang, aber ich werd' eh nie alles schaffen,
also fang' ich gar nicht an.

Stattdessen häng' ich planlos vorm Smartphone,
wart' bloß auf den nächsten Freitag
Gemach! das mach' ich später — die Baseline meines Alltags.
Ich bin so furchtbar faul wie ein Kieselstein am Meeresgrund,
ich bin so furchtbar faul und mein Patronus ist ein Schweinehund.

Und mein Leben ist ein Wartezimmer — niemand ruft mich auf.
Mein Dopamin
das spar' ich immer, falls ich es mal brauche
und eines Tages, Baby,
da werde ich alt sein,
Ohh, Baby werde ich alt sein
und an all die Geschichten denken, die ich hätte erzählen können.

Und du?
Du murmelst jedes Jahr neu an Silvester die wieder gleichen Vorsätze treu in dein Sektglas
und ende Dezember stellst du fest, dass du recht hast wenn du sagst, dass du sie dieses
Jahr schon wieder vercheckt hast.
Dabei sollte für dich 2013 das erste Jahr vom Rest deines Lebens werden,
du wolltest abnehmen,
früher aufstehen,
öfter rausgehen, mal deine Träume angehen,

mal die Tagesschau sehn, für mehr Smalltalk, Allgemeinwissen, aber,
so wie jedes Jahr, obwohl du nicht damit gerechnet hast, kam dir mal wieder dieser Alltag
dazwischen.

Unser Leben, ist ein Wartezimmer, niemand ruft uns auf,
unser Dopamin das spar'n wir immer falls wir's nochmal brauchen,
und wir sind jung und haben viel Zeit,
warum soll'n wir was riskier'n?
Wir woll'n doch keine Fehler machen, woll'n doch nichts verlieren
und es bleibt so viel zu tun.
Unsere Listen bleiben lang,
und so geht Tag für Tag ganz still ins unbekannte Land.
Und eines Tages, Baby,
da werden wir alt sein,
Ohh, Baby werden wir alt sein,
Und an all die Geschichten denken, die wir hätten erzählen können.
Und die Geschichten, die wir dann statt dessen erzählen,
werden traurige Konjunktive sein wie:
Einmal bin ich fast einen Marathon gelaufen
und hätte fast die Buddenbrooks gelesen,
und einmal wär' ich fast bis die Wolken wieder Lila war'n noch wach geblieben,
und fast, fast hätten wir uns mal demaskiert und hätten gesehen, wir sind die gleichen,
und dann hätten wir uns fast gesagt, wie viel wir uns bedeuten
– Werden wir sagen

Und das wir bloß faul und feige waren, werden wir verschweigen
und uns heimlich wünschen noch ein bisschen hier zu bleiben,
wenn wir dann alt sind und unsere tage knapp — und das wird sowieso passieren —
dann erst werden wir kapieren,
wir hatten nie was zu verlieren,
denn das Leben, das wir führen wollen, das könn' wir selber wählen, also
lass uns doch Geschichten schreiben, die wir später gern erzählen,
lass uns nachts lange wachbleiben, aufs höchste Hausdach der Stadt steigen, lachend und
vom Takt frei die allertollsten Lieder singen.
Lass uns Feste wie Konfetti schmeißen, sehn wie sie zu Boden reisen und die gefall'nen
Feste feiern, bis die Wolken wieder lila sind.
Und lass mal an uns selber glauben,
ist mir egal ob das verrückt ist, und wer genau kuckt sieht, dass Mut auch bloß ein
Anagramm von Glück ist.
Und wer immer wir auch waren,
lass mal werden wer wir sein wolln.
Wir haben schon viel zu lang' gewartet, lass mal Dopamin vergolden.

Der Sinn des Lebens ist leben. - Das hat schon Casper gesagt.
Let's make the most of the Night - Das hat schon Ke\$ha gesagt

Lass uns möglichst viele Fehler machen
und möglichst viel aus ihnen lernen,

lass uns jetzt schon Gutes säen, damit wir später Gutes ernten.
Lass uns alles tun weil wir können und nicht müssen,
Weil jetzt sind wir jung und lebendig und das soll ruhig jeder wissen
und unsre Zeit die geht vorbei.
Das wird sowieso passieren,
und bis dahin sind wir frei,
und es gibt nichts zu verlieren.
Lass uns uns mal demaskieren und dann seh'n wir sind die Gleichen, und dann könn' wir
uns ruhig sagen, dass wir uns viel bedeuten,
denn das Leben, was wir führen wollen, das können wir selber wählen.
Also: Los!
Schreiben wir Geschichten, die wir später gern erzählen!
Und eines Tages, Baby,
da werden wir alt sein,
Ohh, Baby werden wir alt sein,
Und an all die Geschichten denken, die für immer unsre sind.

Psalm 22

Für den Chorleiter. Nach der Weise Hinde der Morgenröte.
Ein Psalm Davids.

Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen,
bleibst fern meiner Rettung,
den Worten meines Schreiens?
Mein Gott, ich rufe bei Tag, doch du gibst keine Antwort;
und bei Nacht, doch ich finde keine Ruhe.

Aber du bist heilig, du thronst über dem Lobpreis Israels.
Dir haben unsere Väter vertraut,
sie haben vertraut und du hast sie gerettet.
Zu dir riefen sie und wurden befreit,
dir vertrauten sie und wurden nicht zuschanden.

Ich aber bin ein Wurm und kein Mensch,
der Leute Spott, vom Volk verachtet.
Alle, die mich sehen, verlachen mich,
verziehen die Lippen, schütteln den Kopf:

Wälze die Last auf den HERRN!
Er soll ihn befreien, er reiße ihn heraus,
wenn er an ihm Gefallen hat!
Du bist es, der mich aus dem Schoß meiner Mutter zog,
der mich anvertraut der Brust meiner Mutter.
Von Geburt an bin ich geworfen auf dich,
vom Mutterleib an bist du mein Gott.

Sei mir nicht fern, denn die Not ist nahe und kein Helfer ist da!

Viele Stiere haben mich umgeben,
Büffel von Baschan mich umringt.
Aufgesperrt haben sie gegen mich ihren Rachen,
wie ein reißender, brüllender Löwe.
Hingeschüttet bin ich wie Wasser,
gelöst haben sich all meine Glieder,
mein Herz ist geworden wie Wachs,
in meinen Eingeweiden zerflossen.

Meine Kraft ist vertrocknet wie eine Scherbe,
die Zunge klebt mir am Gaumen,
du legst mich in den Staub des Todes.
Denn Hunde haben mich umlagert,
eine Rotte von Bösen hat mich umkreist.
Sie haben mir Hände und Füße durchbohrt.
Ich kann all meine Knochen zählen;
sie gaffen und starren mich an.
Sie verteilen unter sich meine Kleider
und werfen das Los um mein Gewand.

Du aber, HERR, halte dich nicht fern!
Du, meine Stärke, eile mir zu Hilfe!
Entreiß mein Leben dem Schwert,
aus der Gewalt der Hunde mein einziges Gut!
Rette mich vor dem Rachen des Löwen
und vor den Hörnern der Büffel! -

Du hast mir Antwort gegeben.
Ich will deinen Namen meinen Brüdern verkünden,
inmitten der Versammlung dich loben.
Die ihr den HERRN fürchtet, lobt ihn;
all ihr Nachkommen Jakobs, rühmt ihn;
erschauert vor ihm, all ihr Nachkommen Israels!
Denn er hat nicht verachtet,
nicht verabscheut des Elenden Elend.
Er hat sein Angesicht nicht verborgen vor ihm;
er hat gehört, als er zu ihm schrie.

Von dir kommt mein Lobpreis in großer Versammlung,
ich erfülle mein Gelübde vor denen, die ihn fürchten.
Die Armen sollen essen und sich sättigen;
den HERRN sollen loben, die ihn suchen.
Aufleben soll euer Herz für immer.
Alle Enden der Erde sollen daran denken
und sich zum HERRN bekehren:
Vor dir sollen sich niederwerfen alle Stämme der Nationen.
Denn dem HERRN gehört das Königtum;
er herrscht über die Nationen.

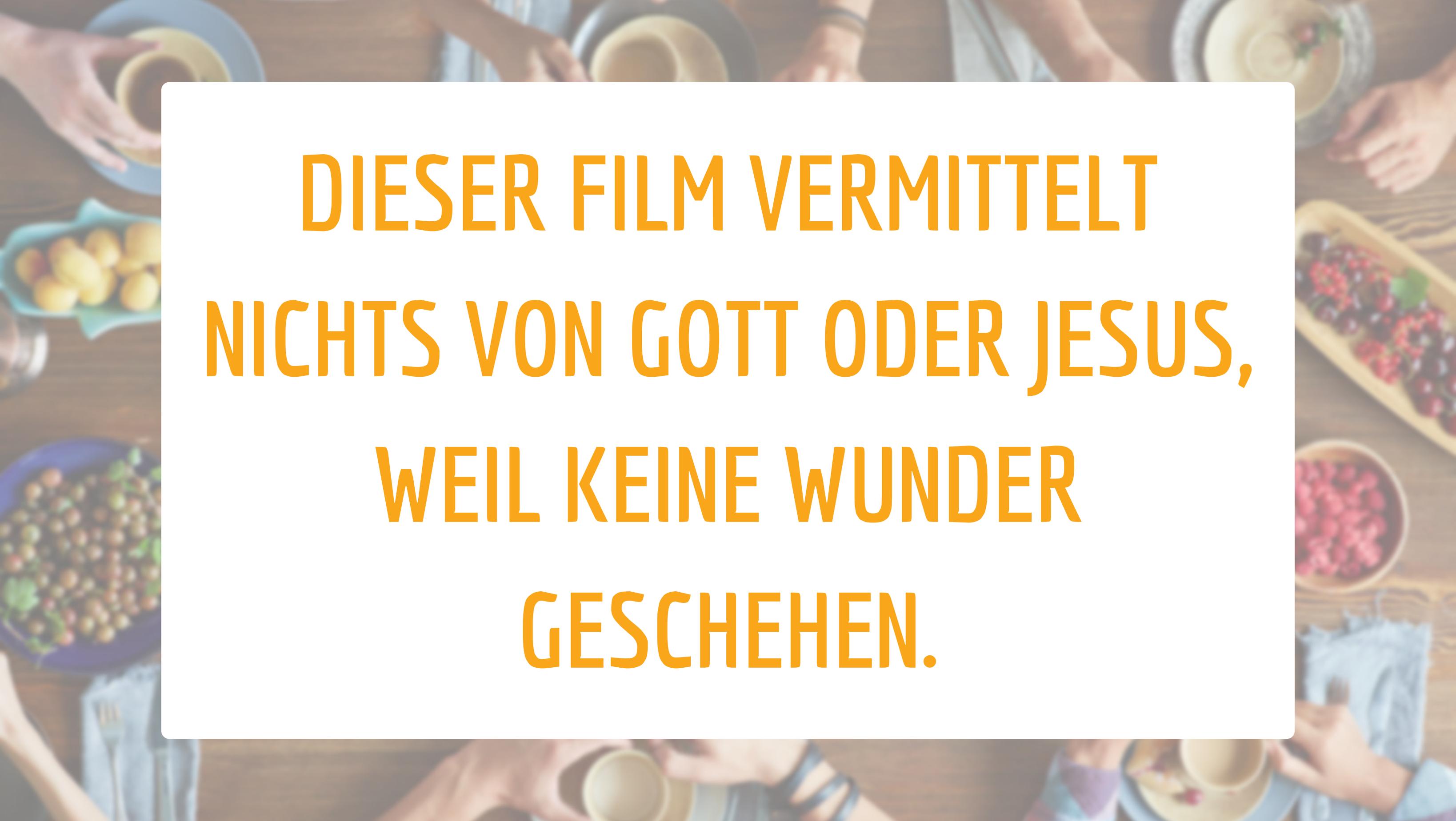
Es aßen und warfen sich nieder alle Mächtigen der Erde.
Alle, die in den Staub gesunken sind,
sollen vor ihm sich beugen.
Und wer sein Leben nicht bewahrt hat,
Nachkommen werden ihm dienen.
Vom Herrn wird man dem Geschlecht erzählen, das kommen wird.
Seine Heilstat verkündet man einem Volk, das noch geboren wird:
Ja, er hat es getan.



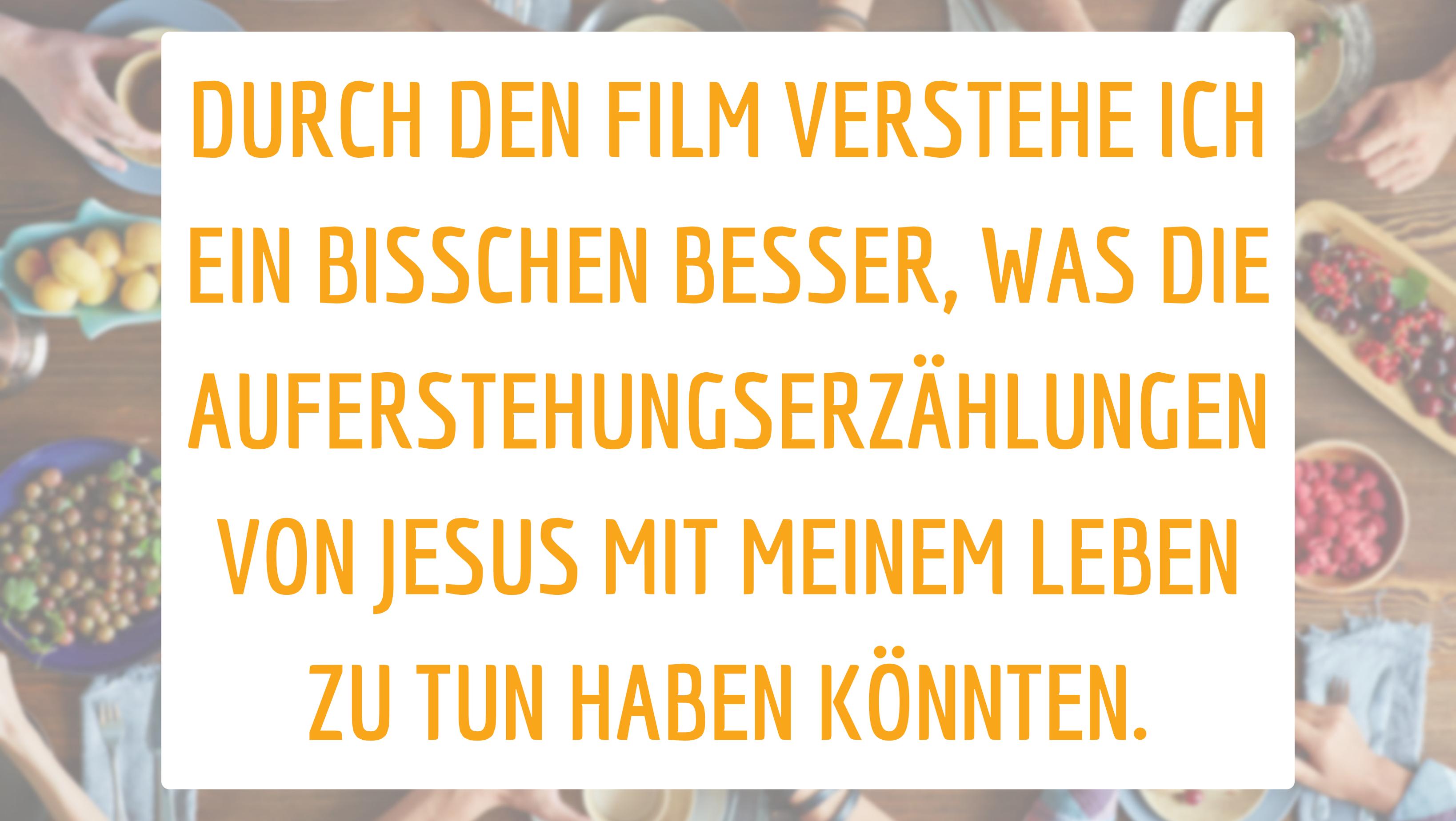
**DER FILM HAT GAR NICHTS MIT
JESUS ODER DER BIBEL ZU TUN.**



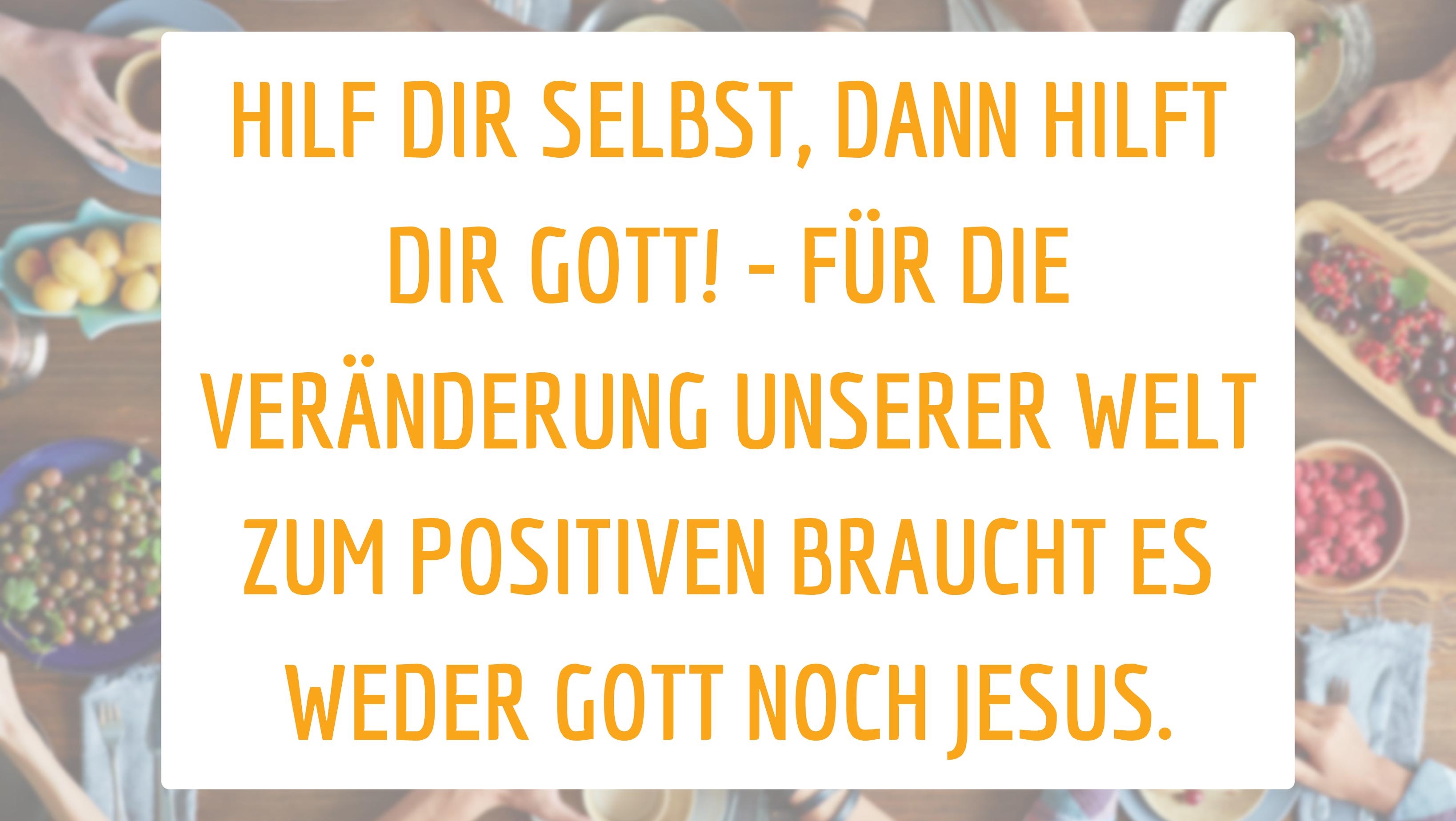
**UM DIESEN FILM ZU VERSTEHEN,
BRAUCHT MAN KEIN RELIGIÖSES
VORWISSEN.**



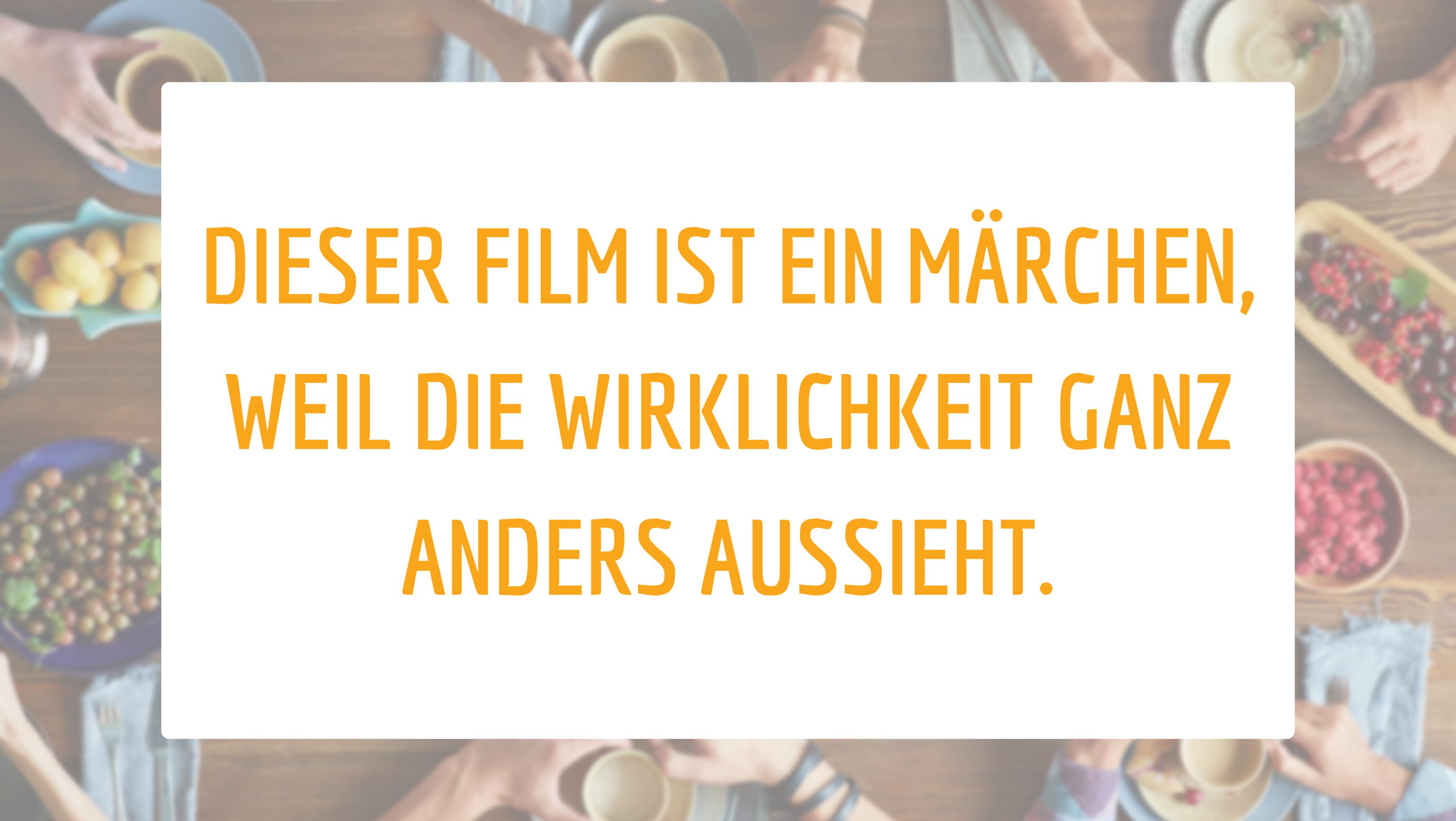
**DIESER FILM VERMITTELT
NICHTS VON GOTT ODER JESUS,
WEIL KEINE WUNDER
GESCHEHEN.**



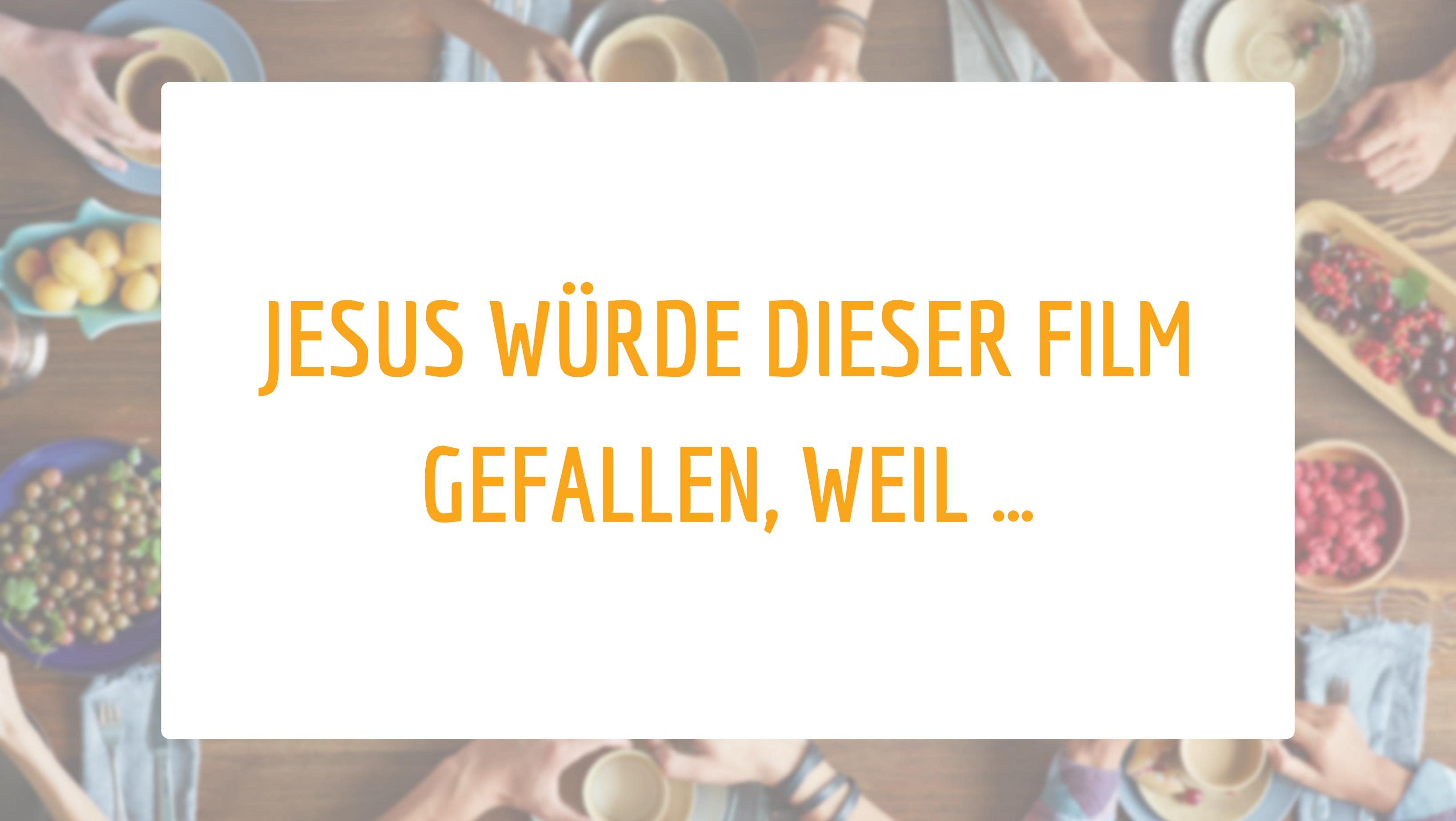
DURCH DEN FILM VERSTEHE ICH
EIN BISSCHEN BESSER, WAS DIE
AUFERSTEHUNGSERZÄHLUNGEN
VON JESUS MIT MEINEM LEBEN
ZU TUN HABEN KÖNNTEN.



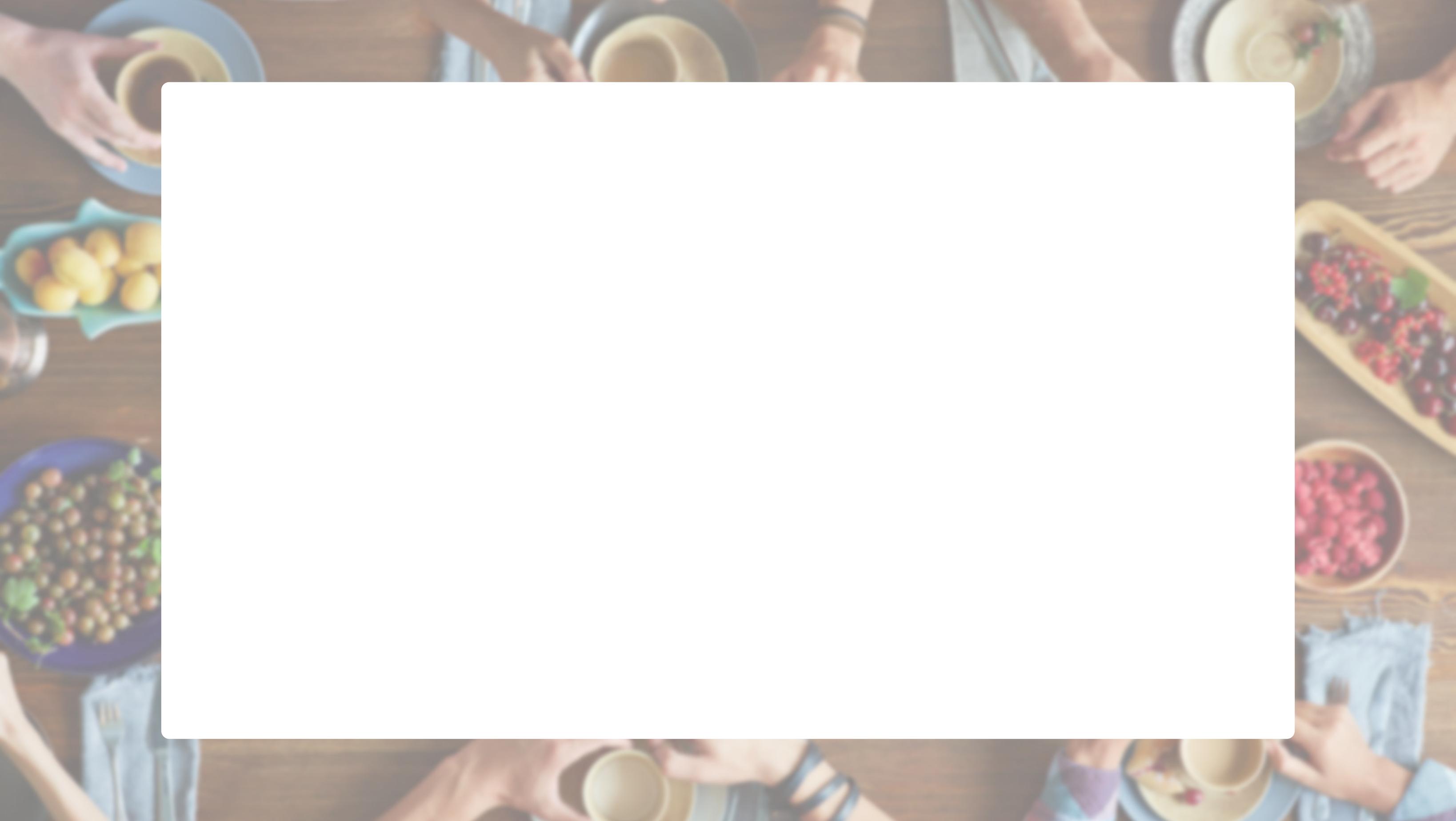
**HILF DIR SELBST, DANN HILFT
DIR GOTT! - FÜR DIE
VERÄNDERUNG UNSERER WELT
ZUM POSITIVEN BRAUCHT ES
WEDER GOTT NOCH JESUS.**

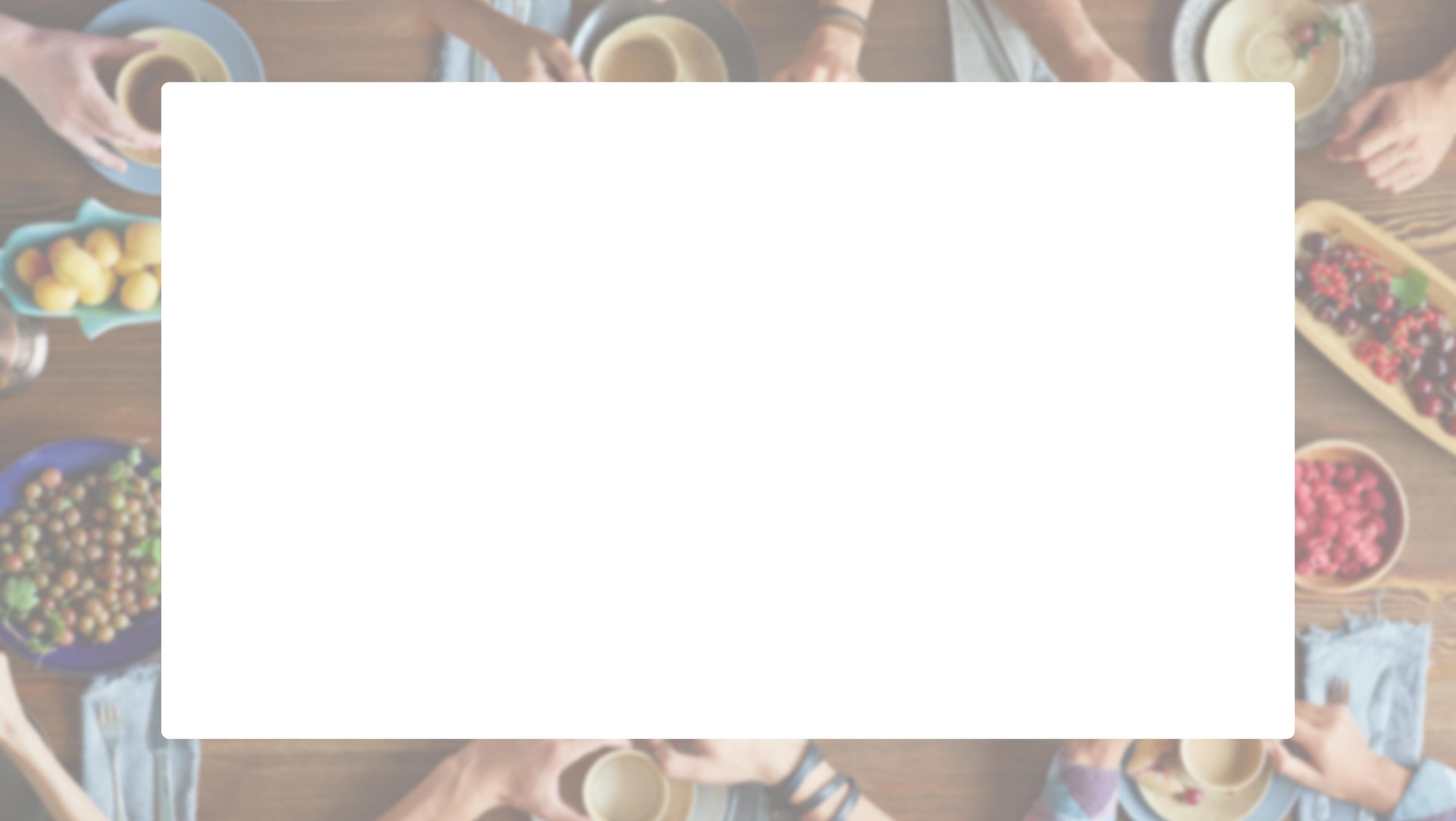


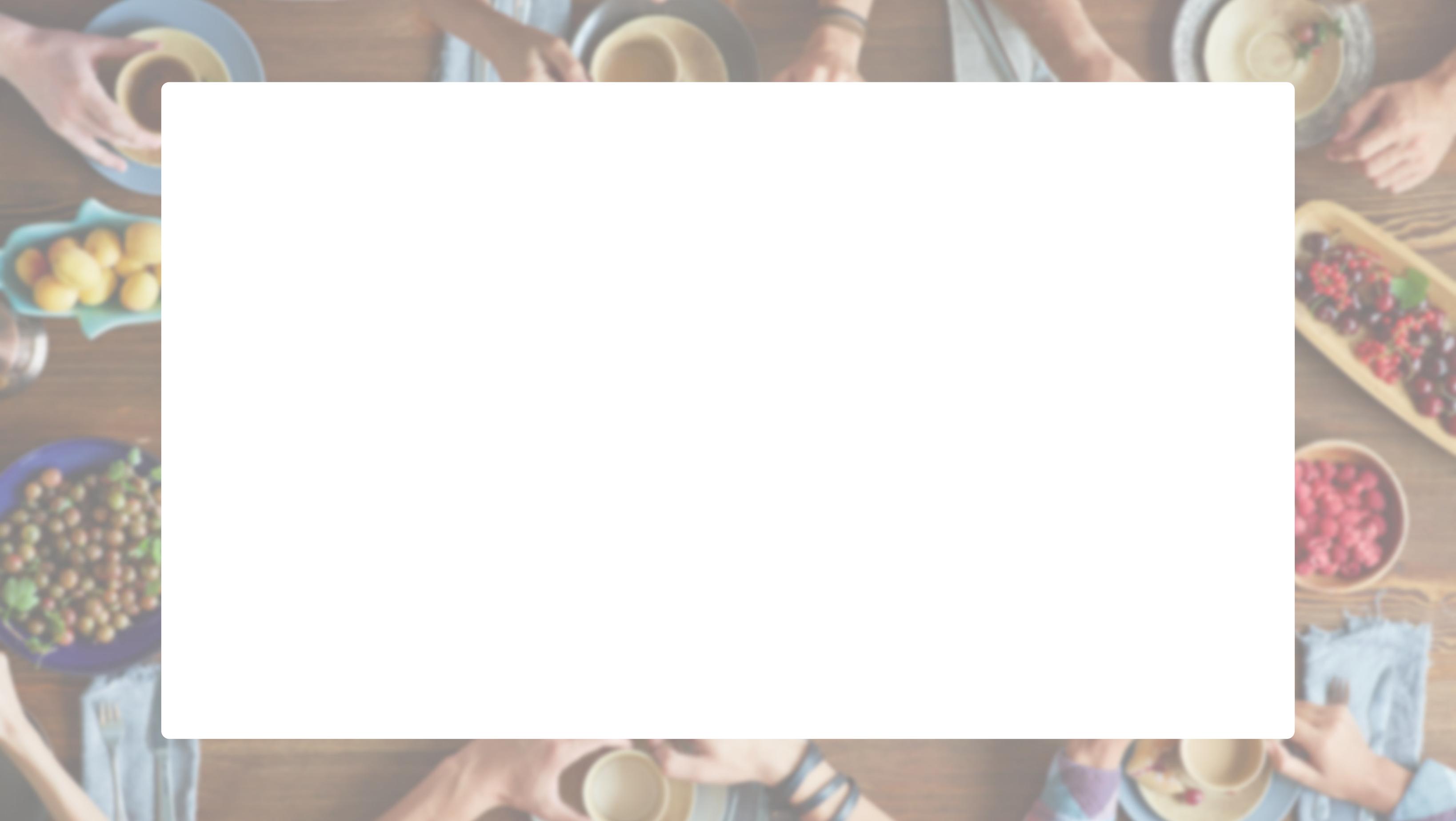
**DIESER FILM IST EIN MÄRCHEN,
WEIL DIE WIRKLICHKEIT GANZ
ANDERS AUSSIEHT.**

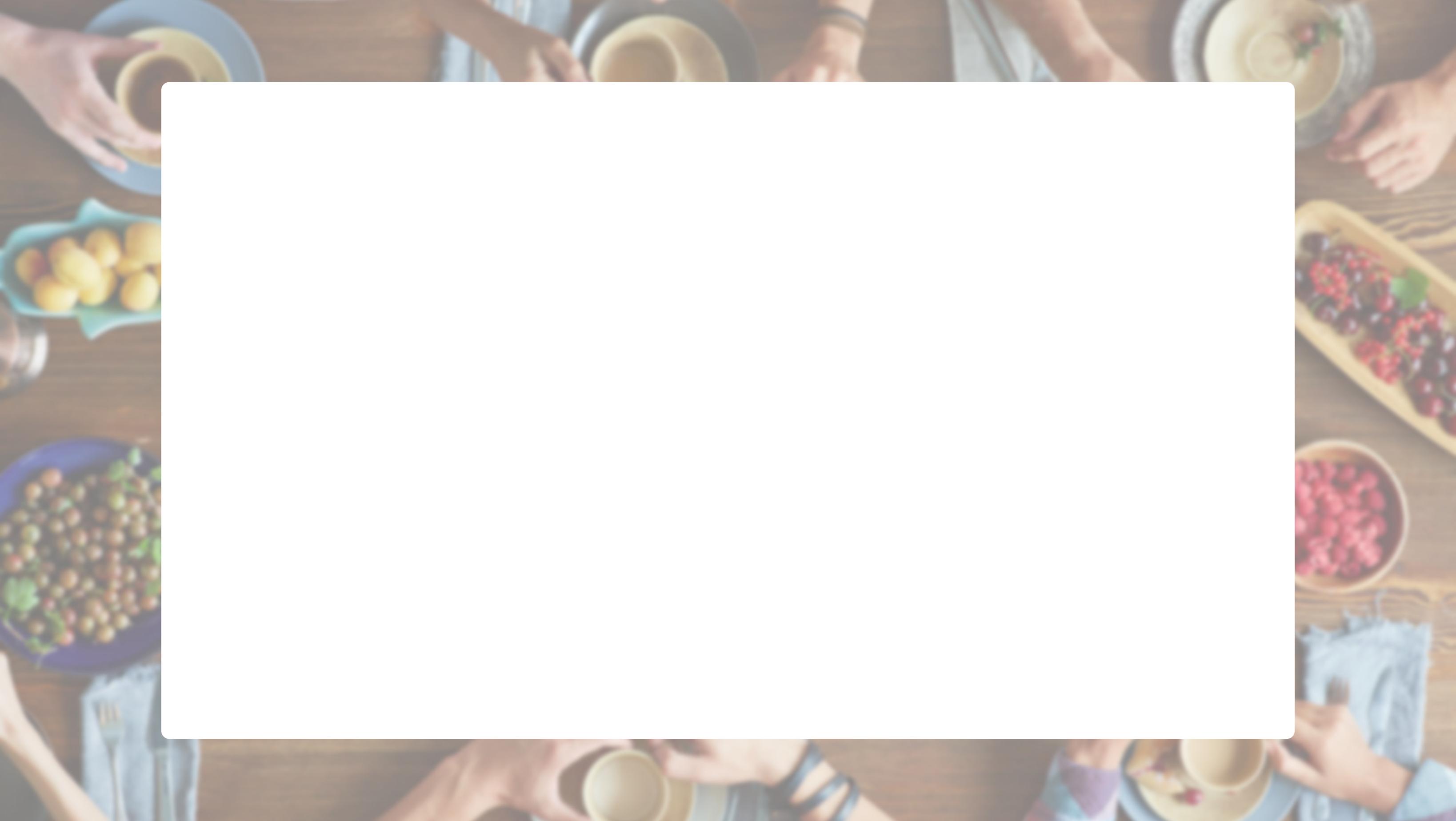


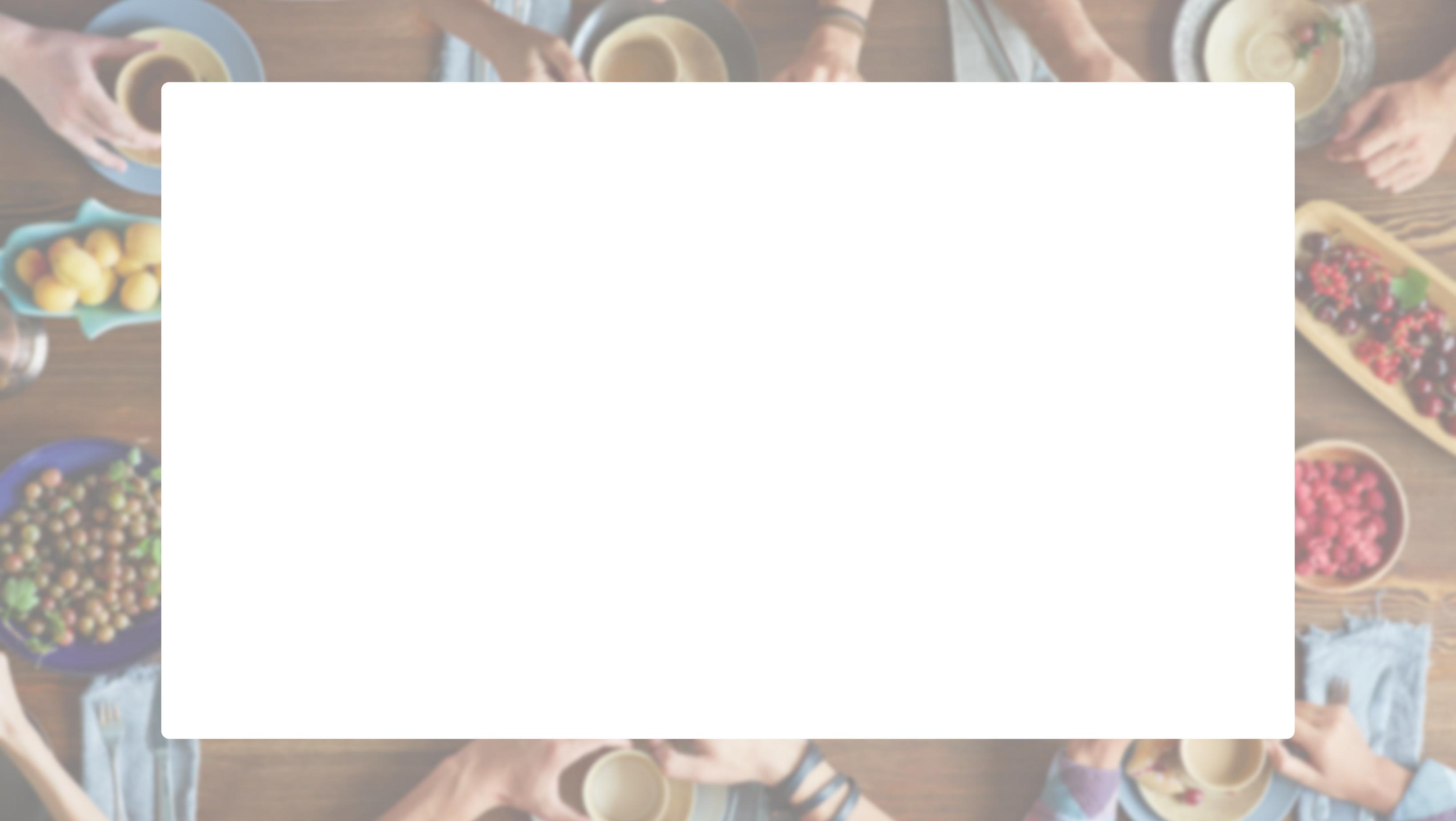
**JESUS WÜRDEN DIESER FILM
GEFALLEN, WEIL ...**











A top-down view of a dining table with various dishes and people's hands. The table is set with plates of food, including what appears to be a salad, a bowl of fruit, and a plate of bread. There are also some drinks and a small bowl of red berries. The background is a blurred image of a restaurant or cafe setting.

JA



NEIN

Methode 13: Beispiele für Meditationen, Entspannungsübungen

Meditation

Entspanne dich. Lege deinen Kopf auf deine Arme und schließe deine Augen. Lass deinen ganzen Körper schwer werden und lass deinen Gedanken freien Lauf.

Spüre deinen Atem, der sich auf die Reise durch deinen Körper macht. Fühle ihm nach, wie er durch deine Nase in die Lungen strömt, von dort in dein Herz gelangt und sich dann verteilt.

Zuerst nach ganz unten in deinen linken Fuß, von dort strömt er wieder hinauf über deine Beine in deinen linken Arm bis in die Fingerspitzen. Weiter über die linke Schulter in deinen Kopf, dein Gesicht, deine Wangen und über die rechte Schulter wieder abwärts. Den ganzen rechten Arm entlang, über die Handfläche und zurück. Dann biegt er wieder rechts ab, bahnt sich seinen Weg zum rechten Bein bis in die Zehen. Von dort gelangt er wieder zurück zu deinem Herzen und die Reise beginnt von neuem.

Spüre deinem Atem noch etwas nach.

Was für ein Bild siehst du, wenn du an Ostern denkst? Welche Farben haben deine Bilder? Hörst du etwas?

Welche Erlebnisse fallen dir ein? Wie fühlen sich diese an?

Ostern ist ein Fest des Lebens, ein Fest des Weitermachens, ein Fest des Aufstehens. Denke jetzt ganz bewusst an Erfahrungen, wo du das Gegenteil erfahren hast: Momente, in denen etwas zu Ende gegangen ist. Momente, in denen du aufhören musstest. Momente, in denen du auf dem Boden gelegen hast. Was hat dir da geholfen, nicht aufzugeben? Was war dein Auferstehungsmoment?

Erinnere dich noch weiter an diesen Moment und wenn du bereit bist, dann komme mit deinen Gedanken wieder zurück in die Klasse. Bleibe noch entspannt mit deinem Kopf auf deinen Armen und folge deinem Atem.

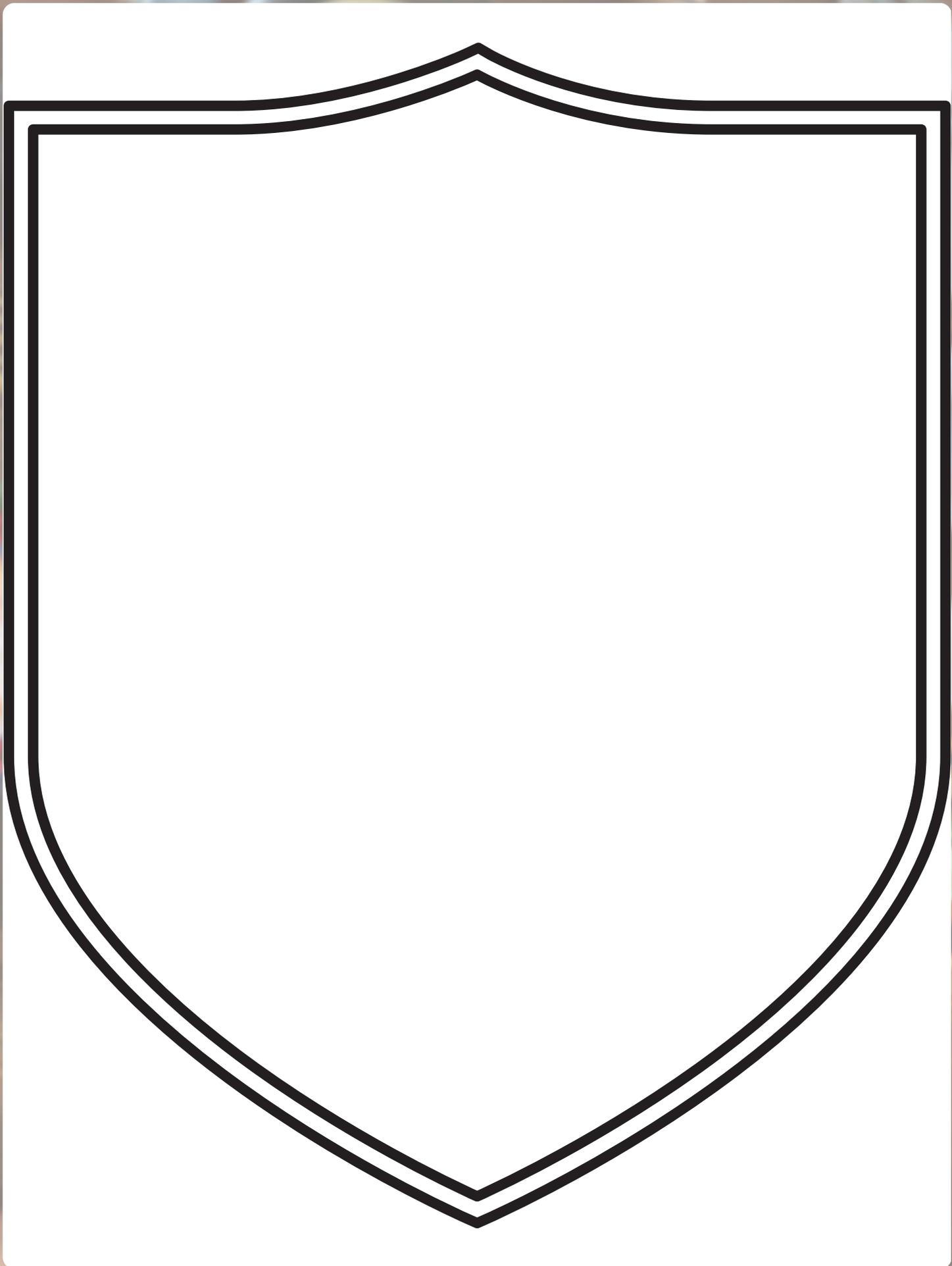
Entspannungsübung

Bildet Paare. Jemand legt sich mit dem Bauch auf den Boden. Die andere Person massiert leicht den Rücken. Sollte eine Berührung unangenehm sein, dann meldet das sofort.

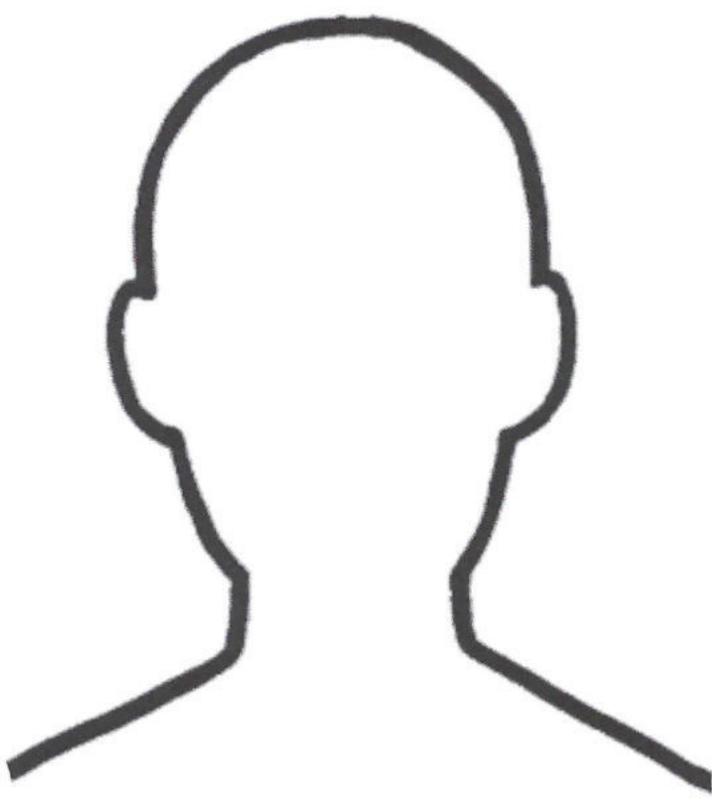
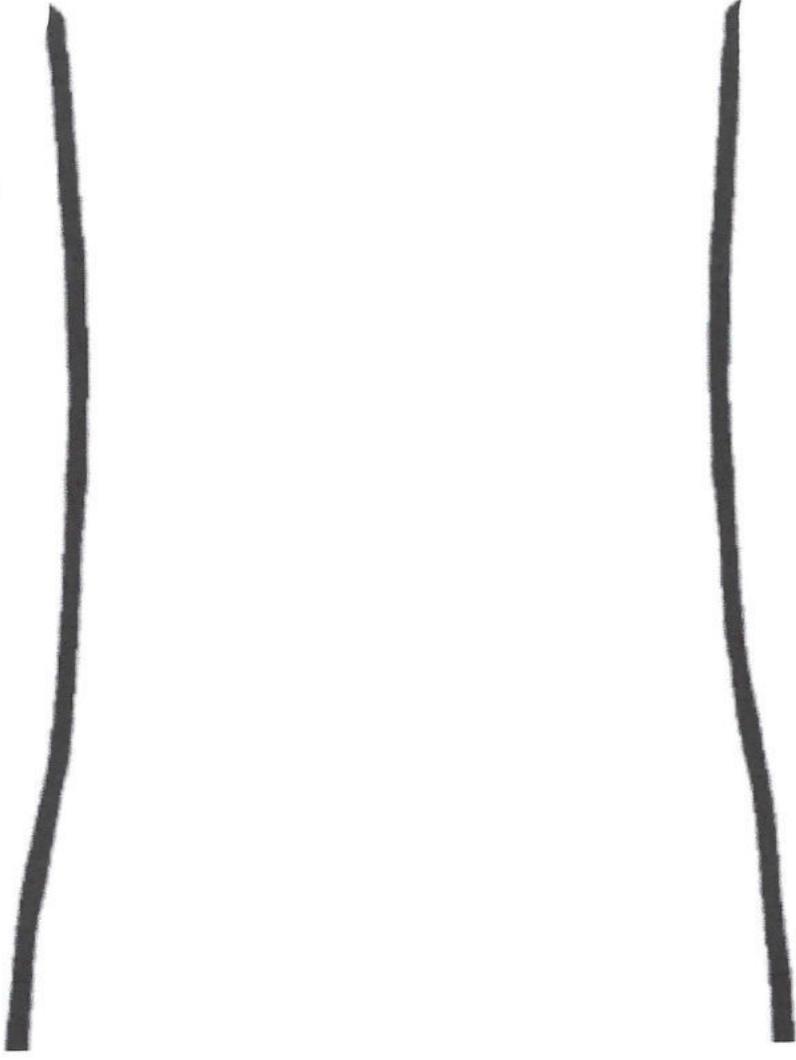
Der Rücken vor euch ist eine Wiese. Schwere Wolken fliegen am Himmel entlang und werfen kühle Schatten auf die Wiese. Doch ab und zu brechen einzelne Sonnenstrahlen durch die Wolkendecke und treffen auf die Wiese. Immer dann beginnt die Wiese zum Leben zu erwachen. Kleine Blumen sprießen, Gras wächst empor, Wurzeln wandern über den Boden. Aber keine Pflanze wird richtig groß, kein Stängel richtig stark. Und wieder verdunkelt sich der Himmel. Regenwolken zeigen sich und sie werfen schon gleich die ersten Tropfen auf die Wiese nieder. Zuerst nur einige wenige, dann immer mehr und überall. Es trommelt überall auf die Wiese herab.

So lange, bis ein feiner Wind die Wolken verweht und die Sonne wieder die Wiese wärmen kann.

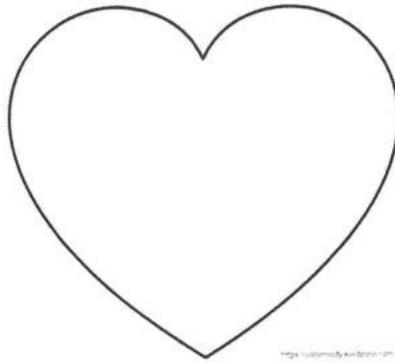
Und unter der Wärme wachsen auch wieder die Gräser und Blumen, Bäume und Büsche.



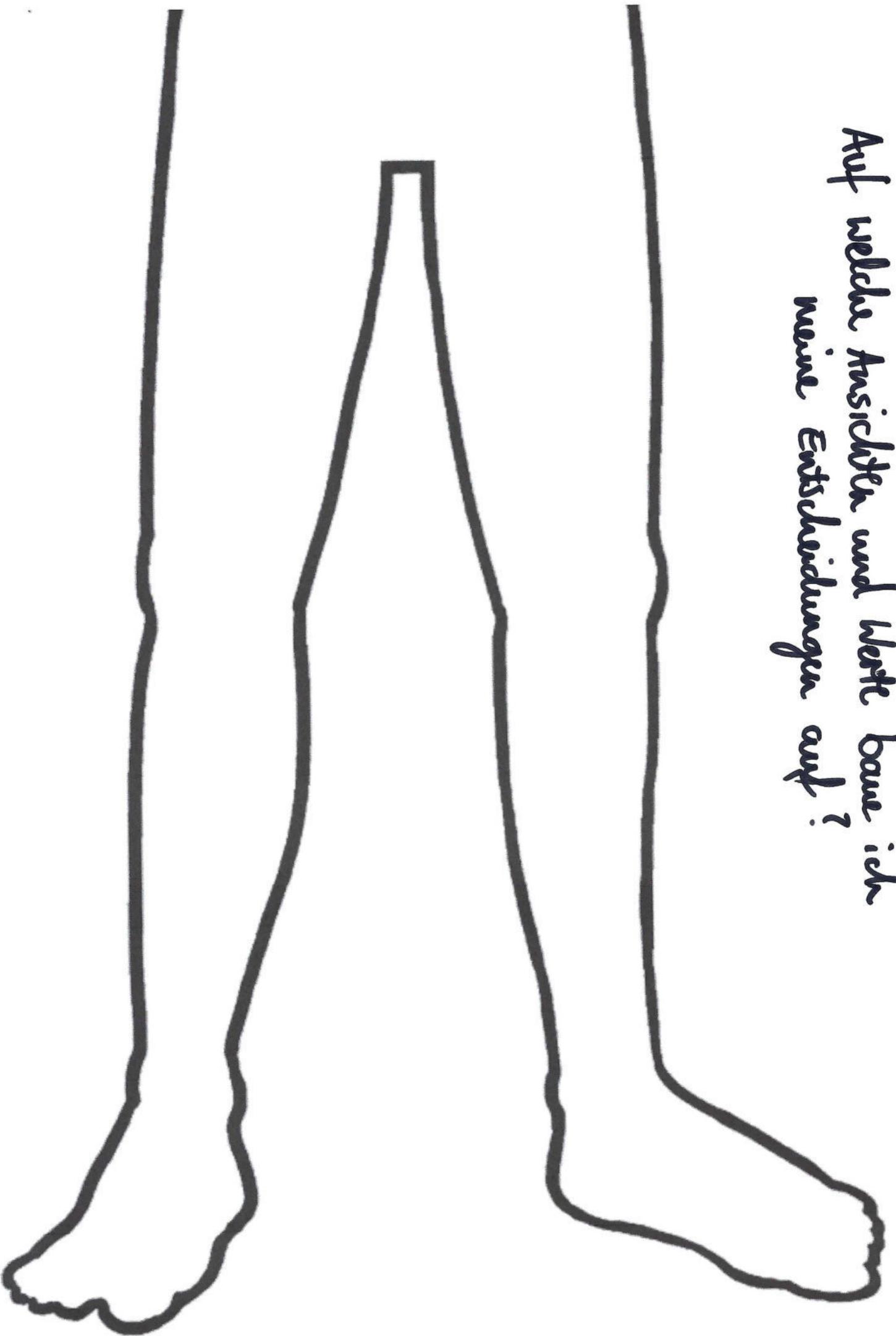
Welche Gedanken und Werte
lenken meine Entscheidungen?



Worauf lege ich den Fokus,
einen besonderen Wert?



Auf welche Ansichten und Werte baue ich
meine Entscheidungen auf?



Welche Werte und Stärken zeigen
sich bei mir gleich?

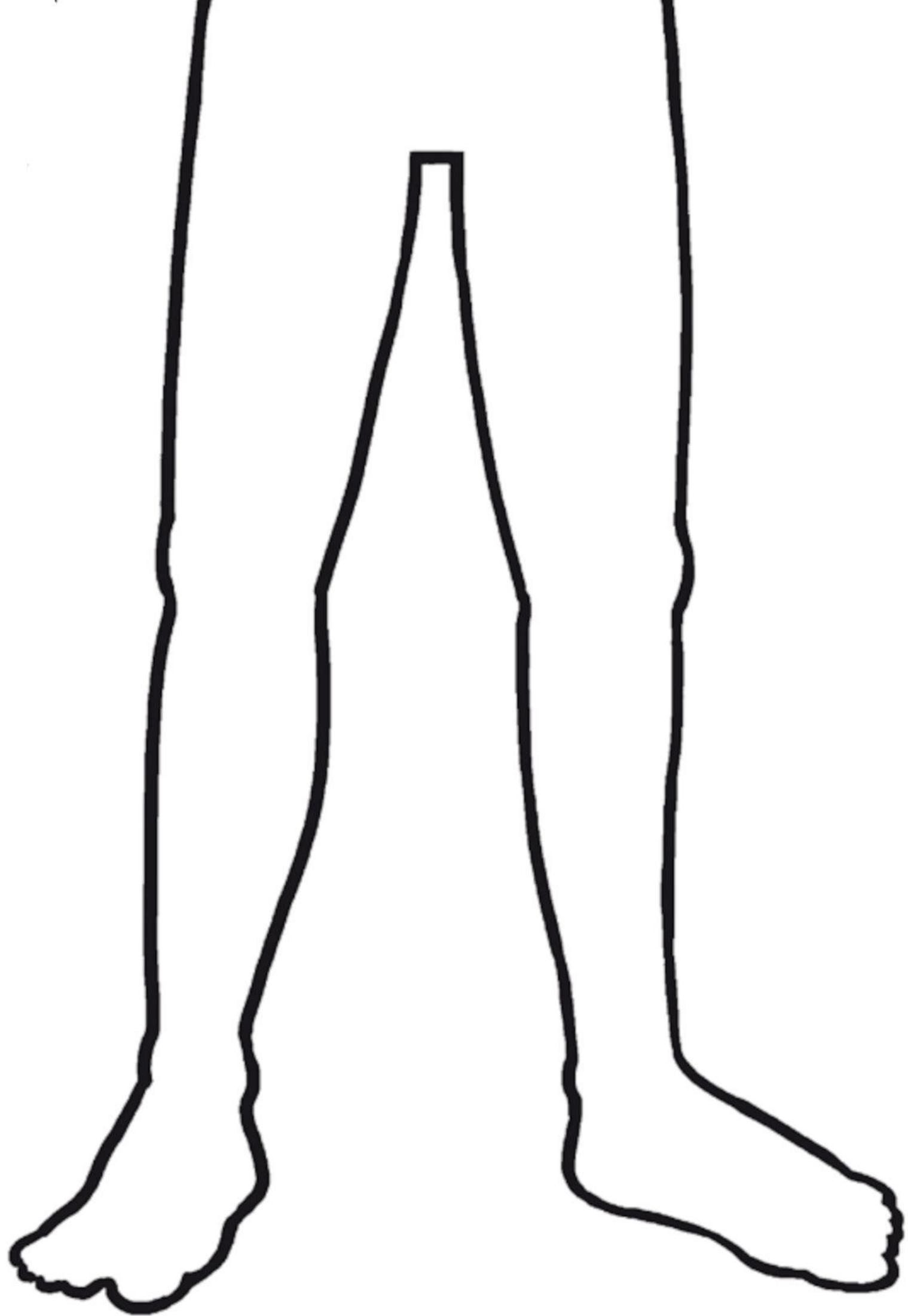


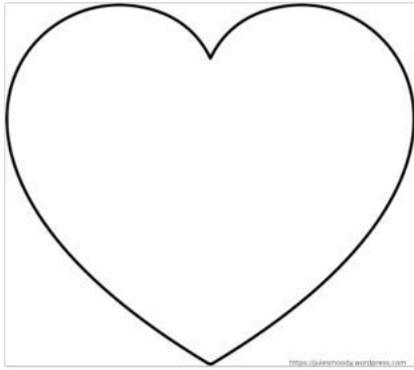
Welche Fähigkeiten und Werte sieht man
mir nicht sofort an?





















online







 Ungelesene Chats durchsuchen 

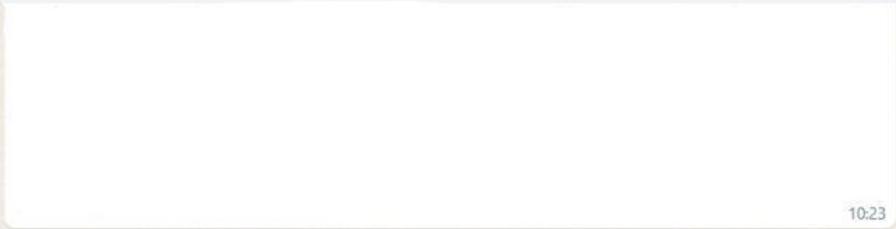
GEFILTERT NACH UNGELESEN



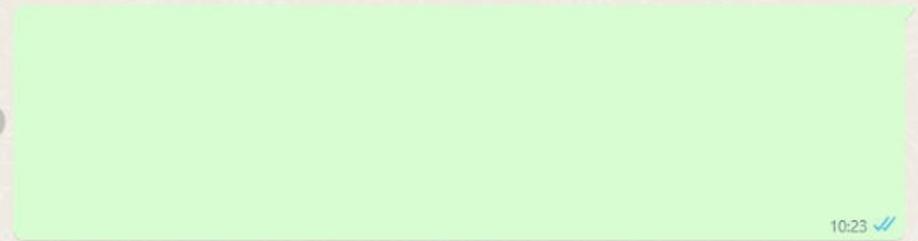
latz bis 2 honi doweil

10:22 **1**

🔒 Deine persönlichen Nachrichten sind [Ende-zu-Ende-verschlüsselt](#).



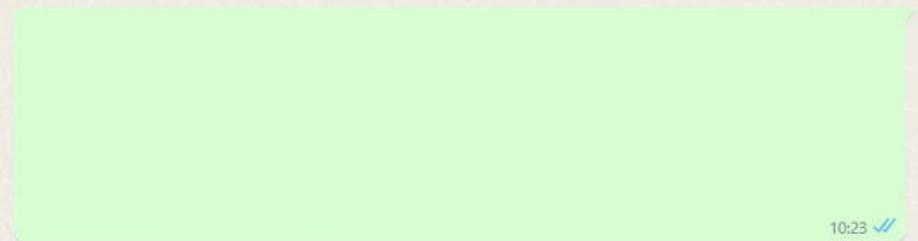
10:22



10:23 ✓✓



10:23



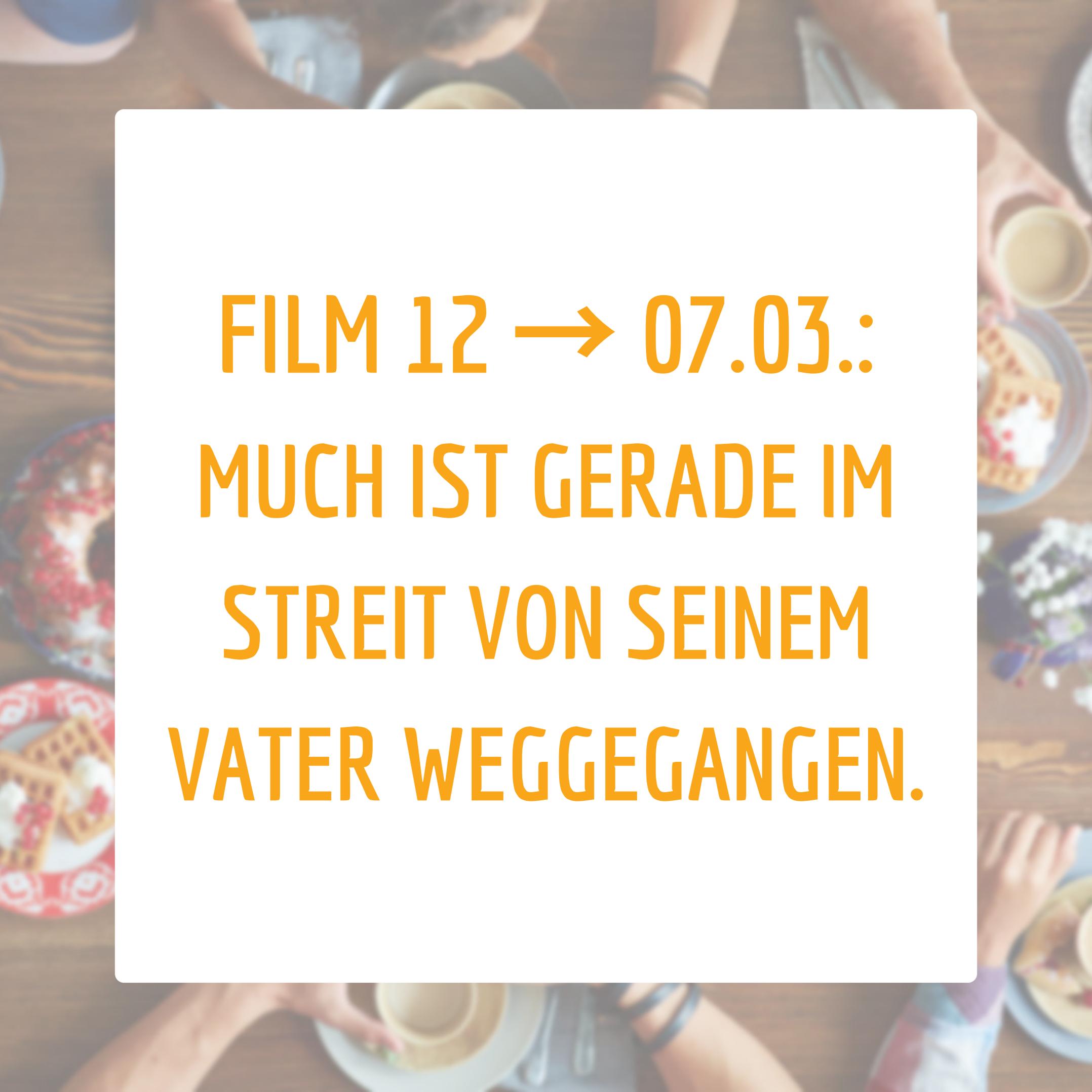
10:23 ✓✓






Schreib eine Nachricht





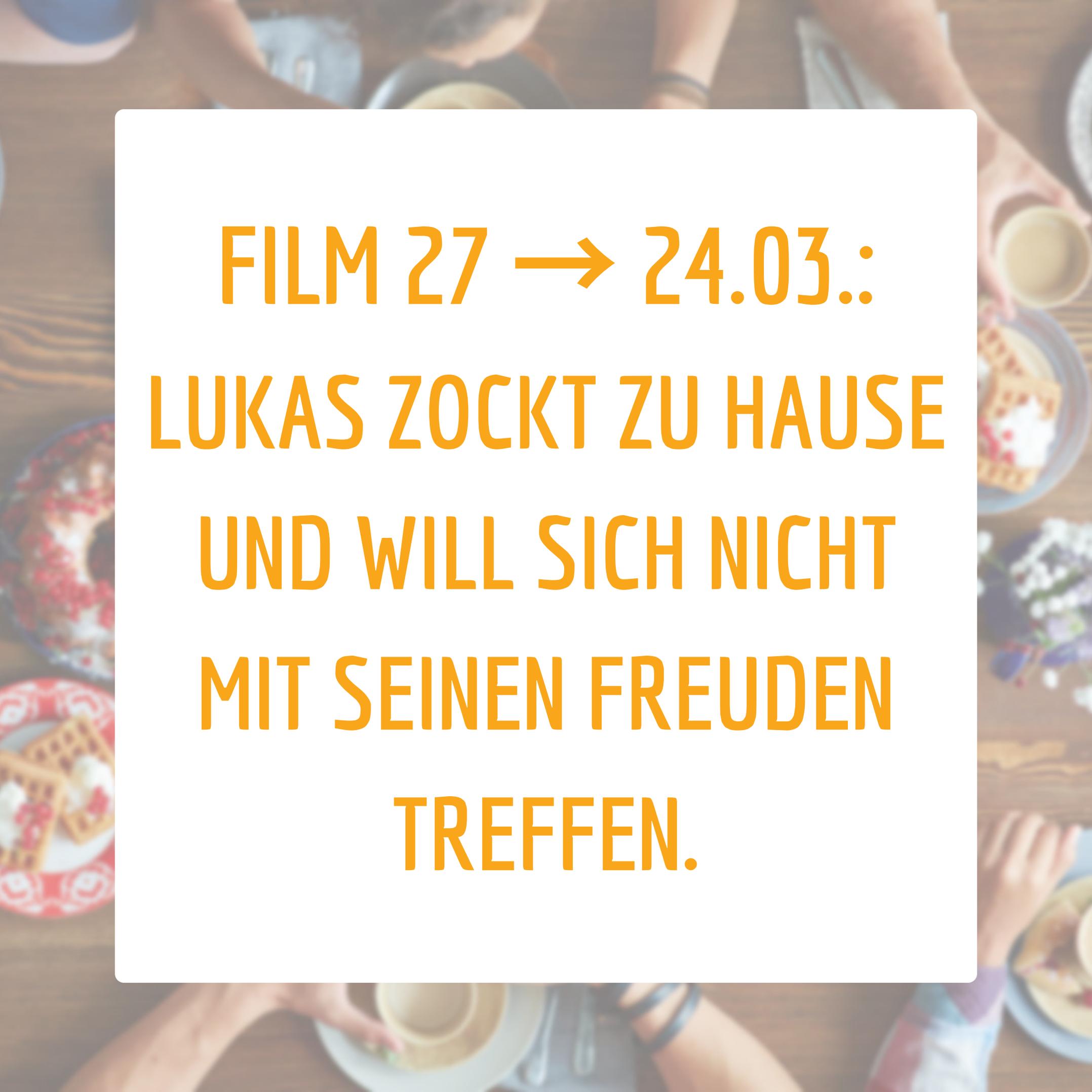
**FILM 12 → 07.03.:
MUCH IST GERADE IM
STREIT VON SEINEM
VATER WEGGEGANGEN.**



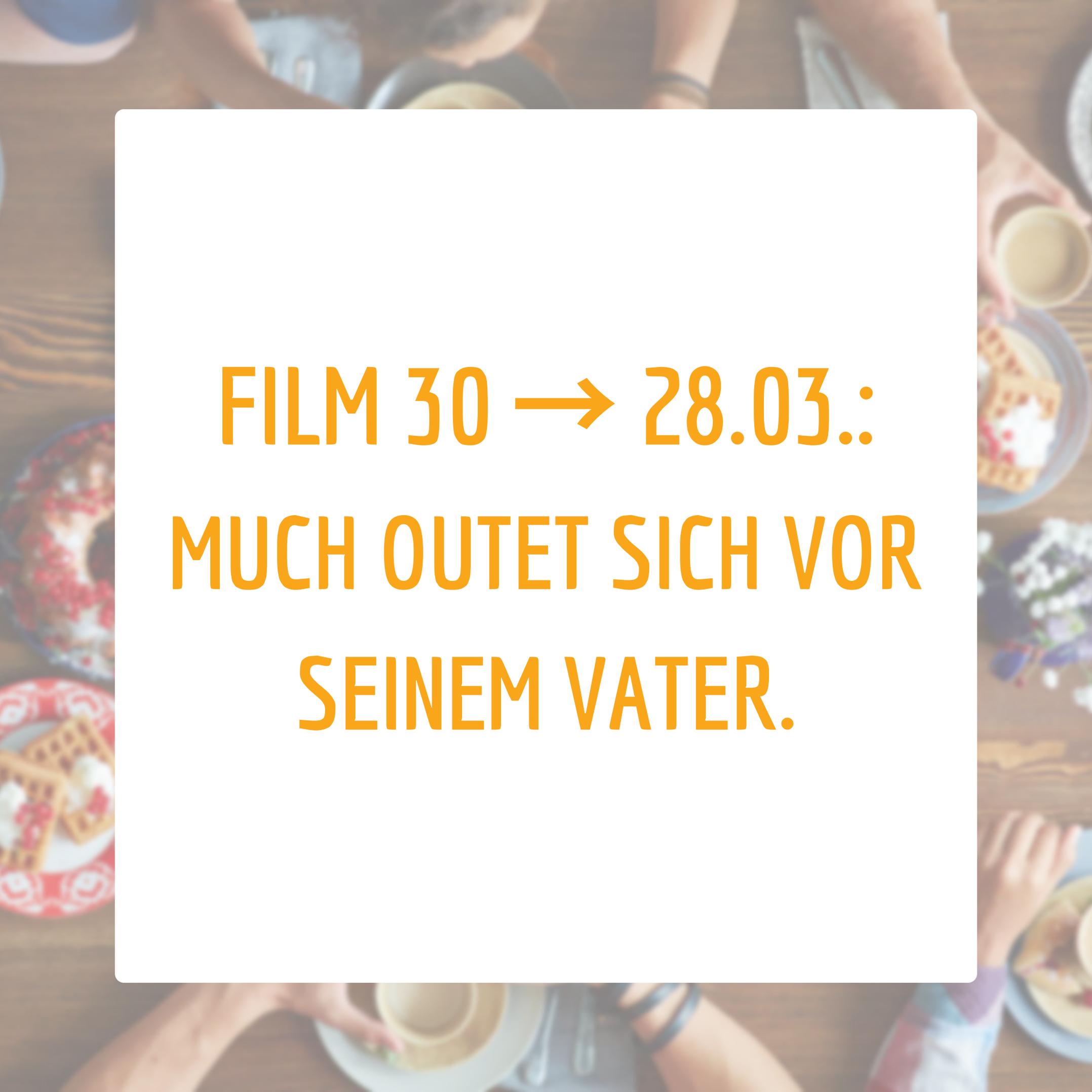
**FILM 13 → 08.03.:
LUKAS BEKOMMT
ESTERS BILD.**



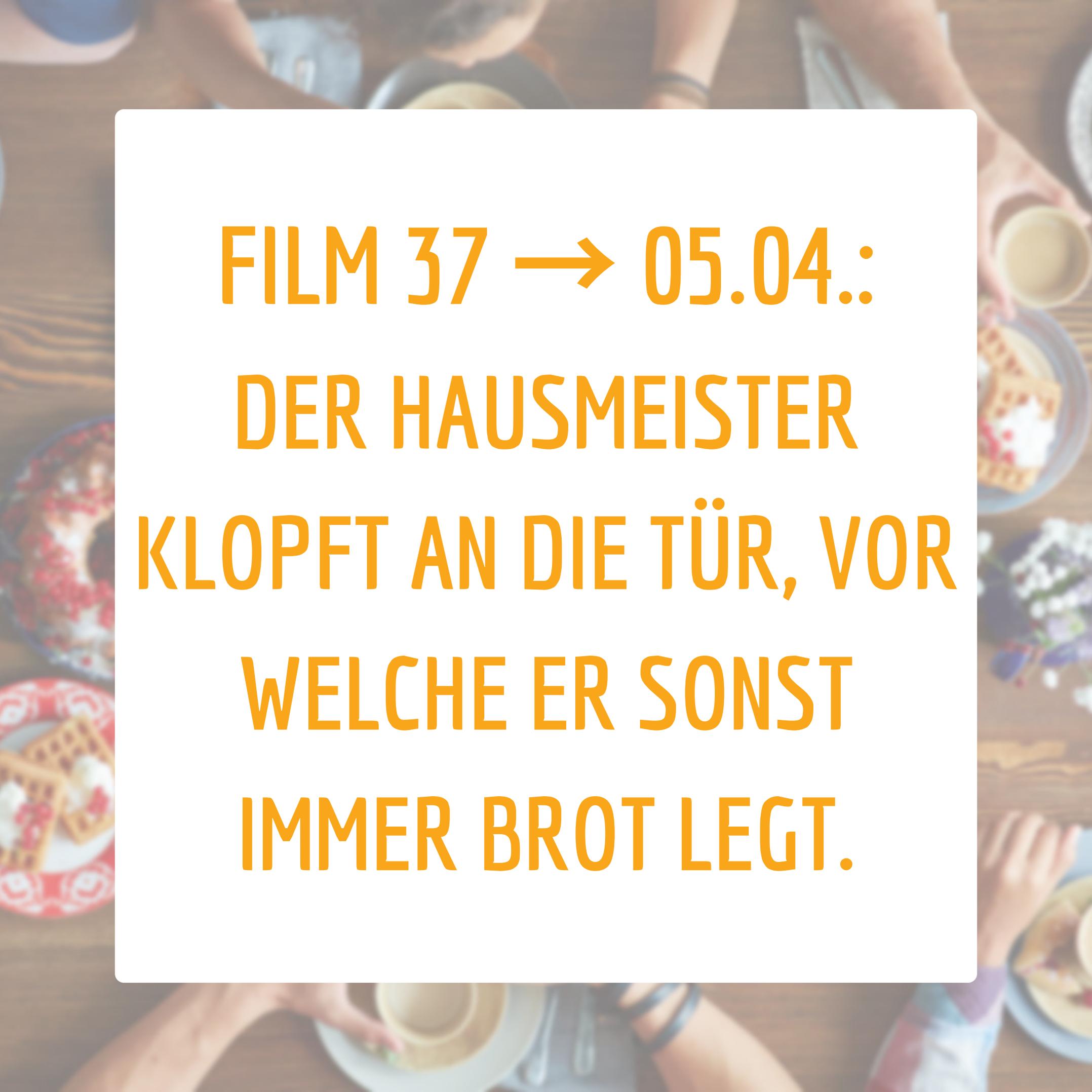
**FILM 22 → 18.03.:
SELINA BRICHT IN
TRÄNEN AUS UND WIRD
VON LUCIA GETRÖSTET.**



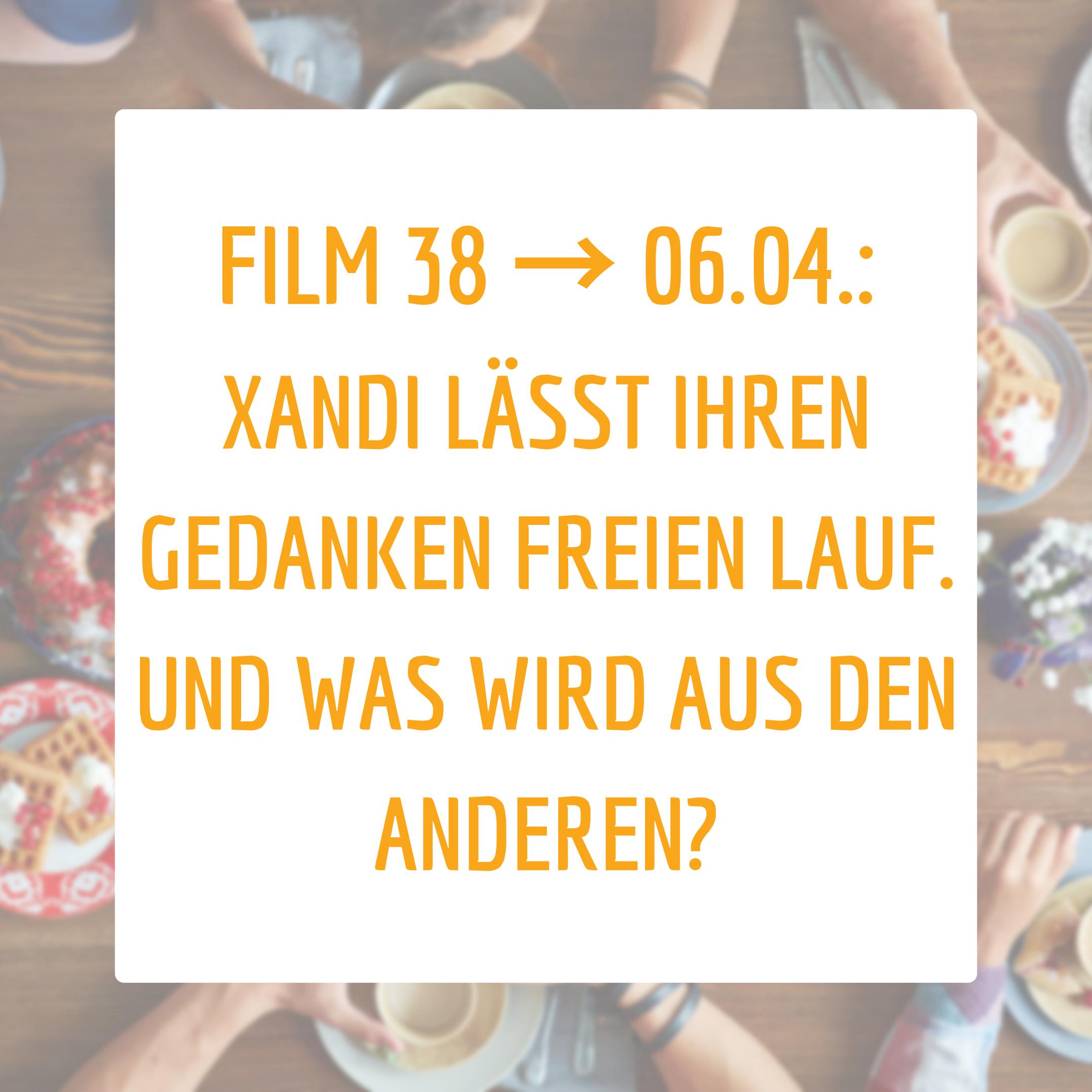
**FILM 27 → 24.03.:
LUKAS ZOCKT ZU HAUSE
UND WILL SICH NICHT
MIT SEINEN FREUDEN
TREFFEN.**



**FILM 30 → 28.03.:
MUCH OUTET SICH VOR
SEINEM VATER.**



**FILM 37 → 05.04.:
DER HAUSMEISTER
KLOPFT AN DIE TÜR, VOR
WELCHE ER SONST
IMMER BROT LEGT.**



**FILM 38 → 06.04.:
XANDI LÄSST IHREN
GEDANKEN FREIEN LAUF.
UND WAS WIRD AUS DEN
ANDEREN?**