

Material: Nüsse, Deko für die Mitte, Plakat Reflexionsfragen, Noten: Wo ich auch stehe, Segenstext für alle, Box, Lied You Say, Meditationsmusik

Version mit Schüler*innen: Begrüßung, Lied, Nussmeditation, Reflexionsfragen, Abschluss (neu, passend zur Gruppenzusammensetzung)

DU BIST UNVERGLEICHLICH

Begrüßung

Kreuzzeichen

Lied: [You Say - YouTube](#)

Du bist unvergleichlich -Nussübung/Nussmeditation

Nimm eine Nuss aus der Mitte ...

Du hältst eine Nuss in deiner Hand. Betrachte diese Nuss von allen Seiten ...
befühle

sie ... rieche an ihr ... versuche sie zu hören ... wiege sie in deiner Hand.

Deine Nuss trägt eine stabile Schale, damit der Samenkern im Innern den
Winter überdauern kann.

Kein Frost oder Nässe können dem Keimling etwas anhaben.

Eine dicke Schale versperrt den Weg nach draußen, verhindert den frühzeitigen,
tödlichen Aufbruch.

Der Kern im Innern trägt alle Voraussetzungen, um einmal ein großer und
mächtiger

Baum zu werden.

Wenn es an der Zeit ist, entwickelt dieser unscheinbare Kern eine Sprengkraft
ungeahnter Größe. Der Spross findet den Spalt, treibt zielstrebig nach Licht
und Nahrung.

Schau dir die Nuss nochmal genau an untersuche sie auf Besonderheiten.

Ich werde die Nüsse jetzt wieder ein sammeln.

(Nüsse einsammeln, durchmischen und auf ein Tuch legen)

Ich lade dich ein, deine Nuss zu suchen.

(Wenn alle ihre Nuss gefunden haben)

Wenn jemand möchte könnte er*sie uns ganz kurz zu erzählen, wie es mit der Suche geklappt hat. Hast du deine Nuss schnell wiedergefunden oder hat es lange gedauert und warum.

3 bis 5 Minuten Stille mit Reflexions - mit Meditationsmusik im Hintergrund

Reflexionsfragen:

- Was macht meine Nuss besonders?
- An welchen Merkmalen habe ich sie wiedererkannt?
- Was zeichnet mich selber aus?
- Was sind Eigenschaften, an denen man mich wiedererkennt?
- Welche Eigenschaften, die mich ausmachen, könnten anderen an mir nicht gefallen?
- Welche Eigenschaften an mir möchte ich nicht verändern oder hergeben?

Überleitung:

Ihr hattet jetzt Zeit, darüber nachzudenken, was eure Nuss, aber auch euch selber so besonders macht und wo eure Ecken und Kanten sind. Als Christ*innen glauben wir, dass Gott uns als diese Menschen gewollt, erschaffen und für gut befunden hat. Gott kennt jede*n von uns und begleitet uns. Das bringt auch diese freie Übersetzung eines Psalms zum Ausdruck:

Nach Psalm 139:

Herr, du kennst mich ganz genau.

Egal was ich mache, du weißt es.

Du kennst meine Gedanken und weißt, wohin mein Weg mich führen wird.

Noch bevor ich meine Gedanken aussprechen kann, hast du schon erkannt, was ich sagen will.

Du bist überall und beschützt mich mit deinen Händen.

Egal wo ich hingehe, egal was ich erlebe, du bist da, reichst mir deine starke Hand und stehst mir zur Seite.

Ich danke dir, dass du mich so wunderbar und einzigartig geschaffen hast.

Lied: Wo ich auch stehe

Wir schließen unser Gebet mit einem Segensgebet ab, das wir gemeinsam beten:

Segen

Gott, segne uns,
so wie wir sind,
mit all unseren Ecken und Kanten,
segne uns,
mit all unserem perfekt „Unperfekten“,
mit all unseren prägenden Erlebnissen.

Gott, segne uns, in unserem Dasein,
in unserem Tun und Handeln,
in unserem Weiterentwickeln und Scheitern,
segne uns, auf dem Weg, die beste Version von uns selbst zu werden.