

Juenger sein, mit Leib und Seele

Neben Gewohnheiten wie zu beten, in der Bibel zu lesen oder Gemeinschaft mit andern Christen zu suchen, soll dieser Baustein euch einladen, eine neue Gewohnheit zu entdecken, die eurer Seele gut tut. Sucht euch einen der folgenden Vorschläge aus und verabredet einen Zeitraum, in dem ihr das regelmäßig in eurem Alltag macht. Tauscht euch zwischendurch über eure Erfahrungen aus, ermutigt euch dran zu bleiben und haltet das Gute dran fest.

Fasten – heißt erstmal freiwillig auf Essen zu verzichten und damit die sofortige Befriedigung von Bedürfnissen aufzuschieben. Du kannst dabei lernen ruhig, gelassen und stark zu bleiben, wenn dir etwas fehlt. Fasten könnt ihr auch auf andere Dinge anwenden, die euch beherrschen: Handy, Fernsehen, Unordnung, Games, Lärmberieselung,...

Alleinsein und Stille – heißt, sich zurückzunehmen von Dingen, die dich erschöpfen und gefangen nehmen (Geräuschkulisse, dauernd in Kontakt sein mit andern, viele Dinge parallel tun, Unruhe, Stress). Du kannst dabei lernen, dem Körper eine neue Welt der Ruhe und Stärke zu geben und sehen, wie Gott Gedanken, Gefühle und deinen Willen verändert.

Etwas auswendig lernen – ist klar, was das heißt 😊.

z.B. Einen Bibeltext: Wie wäre es mit den Seligpreisungen (Mt. 5,1-12), das Loblied über Gottes Größe (Psalm 19) oder den Text von der Aussendung der Jünger (Mt. 28,18-20)

z.B. Ein Lied: Das geht am besten singend. Wie wäre es mit „Meine Zuflucht und Stärke“, „Hosanna“, „Water you turned into wine“ oder „Der Herr segne dich, behüte dich“

Du kannst dabei eine Freiheit entdecken: Du bist frei zu entscheiden, womit deine Gedanken sich beschäftigen und was dich prägen soll. Probiert eines davon aus. Wenn es euch schwerfällt, probiert es mit Ausdauer ;-), nicht weil „Christen das machen müssen“, sondern weil ihr die Freiheit dazu habt.