

Steine aus dem Weg – Gott trägt dich

Materialien:

- Tuch mit Kreuz, Rucksack und Text „Gott, ich vertraue dir meine Sorgen an!“
- Steine (im Rucksack)
- Acrylstifte (evtl. von Werklehrer:innen zu leihen)

Impulskarte 1:

Stell dir vor, du wanderst einen steilen Berg hinauf. Auf deinem Rücken trägst du einen großen Rucksack. Anfangs ist er leicht, aber je weiter du gehst, desto schwerer wird er. Du merkst: In deinem Rucksack liegen Steine – jeder steht für eine Sorge, die du mit dir herumschleppst. Plötzlich kommt jemand neben dich und sagt: „Warum trägst du das alles allein? Ich kann dir helfen.“ Du öffnest den Rucksack, gibst die Steine ab – und auf einmal wird der Weg leichter.










So ist es mit Gott: Er sagt, „**Wirf deine Sorgen auf mich, ich Sorge für dich**“ (1. Petrus 5,7). Du musst sie nicht allein tragen. Heute hast du die Chance, deinen Rucksack leichter zu machen.

Hol dir einen Stein aus dem Rucksack. Überlege kurz: Welche Sorgen oder welche Gedanken drücken dich gerade? Schreibe sie auf den Stein. Wenn du fertig bist, leg deinen Stein rund um das Kreuz, sodass das Kreuz einen Rahmen bekommt. Damit zeigst du: Ich lasse meine Sorgen bei Gott – er trägt sie für mich.

Impulskarte 2:

Nimm dir einen Moment Zeit. Überleg: Was kannst du selbst tun, damit deine Sorgen leichter werden? Und wer könnte dir dabei helfen – ein Freund, jemand aus deiner Familie, vielleicht Gott? Wenn du bereit bist, sprich dieses Gebet:

 **Lieber Gott,**

manchmal fühlt sich mein Leben schwer an, wie ein voller  Rucksack. Ich trage Sorgen, die mich müde machen . Danke, dass du mir hilfst, sie nicht allein zu tragen . Ich lege meine Sorgen in deine Hände . Mach meinen Weg leichter  und schenke mir Vertrauen, dass du bei mir bist – heute und jeden Tag . Und danke für die Menschen, die mir helfen können – Freunde , Familie  oder jemand, der zuhört . **Amen.**