

## Kreativ mit Kindern beten

### „Ich schleuder meine Sorgen“

#### Sorgen auf Gott werfen

In 1. Petrus 5,7 werden wir aufgefordert, unsere Sorgen auf Jesus zu werfen, weil er für uns sorgt. Dies können wir symbolisch tun, indem wir Sorgen auf Steine schreiben und dann bei einem Spaziergang auf einem freien Feld so weit wie möglich wegwerfen oder sie in einem Bach oder See versenken! Alternativ kann man auch die Sorgen auf ein Stück Papier malen oder schreiben und dieses dann um einen Stein wickeln. Diese umwickelten Steine kann man dann zuhause in einem Wassereimer versenken. In einem Lied heißt es: *Er nahm mir meine Last ab und rollte sie ins Meer, rollte sie in Meer, rollte sie ins Meer. Er nahm mir meine Last ab und rollte sie ins Meer. Abschied fällt in diesem Fall nicht schwer.* (in Anlehnung am Micha 7,19: Du wirst mit uns Erbarmen haben und alle unsere Schuld wegschaffen; du wirst sie in das Meer werfen, dort, wo es am tiefsten ist.)

Eine weitere tolle Möglichkeit ist es, Schleudern zu basteln und damit seine Sorgen auf Gott zu schleudern – ganz nach dem Lied von Daniel Kallauch: *Ich schleuder, schleuder, schleuder meine Sorgen auf Gott.*

Eine Bastelanleitung dazu findet ihr weiter unten. Wichtig: geht wirklich auf eine große Wiese oder weites Feld, wo ihr keine Gefahr lauft, andere Menschen oder Fensterscheiben oder ähnliches treffen.

Das Sorgen-Schleudern tut übrigens auch Erwachsenen gut! 😊

#### Anregung für eine kleine Familienandacht

- Lest zusammen 1. Petrus 5,7: Werft alle eure Sorge auf ihn, denn er kümmert sich um euch!
- Sprecht darüber, welche Sorgen euch gerade belasten. Schreibt sie ggf. auf ein Stück Papier und wickelt es um einen Stein, wenn ihr euch für die Variante „Im Meer versinken“ entscheidet. Falls ihr die Variante „Schleuder“ wählt, schreibt sie auf einen Zettel und legt diesen zum Tennisball, den ihr dann später losschleudert und der symbolisch für die Sorgen steht, die ihr nennt und aufschreibt. Dann bastelt ihr zusammen eine Schleuder (s.u.).
- Variante „Im Meer versinken“: Singt zusammen  
*Er nahm mir meine Last ab und rollte sie ins Meer, rollte sie in Meer, rollte sie*

*ins Meer. Er nahm mir meine Last ab und rollte sie ins Meer. Abschied fällt in diesem Fall nicht schwer.*

oder spricht den Text gemeinsam. Man kann sich auch Bewegungen dazu überlegen. Dann werft ihr die mit Sorgen umwickelten Steine in den See/Teich/Wassereimer o.ä.

Variante „Schleuder“: Hört/singt zusammen das Lied „Ich schleuder, schleuder, schleuder meine Sorgen auf Gott“:

*Refrain: Ich schleuder, schleuder, schleuder meine Sorgen auf Gott, soll er sich darum kümmern, also werf ich sie fort. Ich schleuder, schleuder, schleuder meine Sorgen auf Gott, er wird sich darum kümmern, also lass ich sie dort.*

*Strophe: Ich brauche mich nicht abmüh'n, er trägt alles ganz allein. Ich mache nicht mehr mit. Ich darf jetzt aufrecht gehen, ja ich kann nach vorne sehen, als Schleudermeister halte ich mich fit. (Refrain)*

Geht dann zusammen nach draußen auf eine große Wiese oder ein weites Feld und schleudert euren Tennisball so weit wie möglich weg.

- Wenn ihr eure Sorgen in „Meer“ versenkt bzw. weggeschleudert habt, dann haltet einen Moment inne und nehmt wahr, inwieweit ihr Erleichterung fühlen könnt.

Stellt euch Gottes liebevollen Hände vor, die sich nun um eure Sorgen kümmern. Macht euch bewusst: Er trägt sie. Du musst dich nicht abmühen. Du darfst aufrecht stehen, musst nicht länger bedrückt sein, sondern kannst voller Zuversicht nach vorne schauen. Denn Gott nimmt die Sache in die Hand! Geh einen Moment lang mal dem Gedanken nach, dass er sich viel besser um die Sache kümmert, als du es könntest.

- Betet zusammen:  
Jesus, danke, dass wir unser Sorgen auf dich werfen können. Danke, dass wir dir so wichtig sind und du uns so lieb hast, dass du dich um uns und unsere Sorgen kümmerst. Du kannst das viel besser als wir und wir vertrauen dir, dass du es gut machst! Amen.

## **Anleitung für die Sorgenschleuder**

### Material:

- mind. 4m Kordel
- Stein-/Panzerband

### Bauanleitung:

1. Man nimmt die Kordel doppelt. Dann markiert man die Mitte der doppeltgenommenen Kordel
2. Dort macht man eine beidseitige Fläche mit Stein-/Panzer-Band, die etwa 10 cm mal 10 cm groß ist.
3. Jetzt knotet man die beiden Enden der einen Seite so zusammen, dass der Knoten ca 1m oder weiter von der Stein-/Panzer-Band fläche entfernt ist.

### Der Gebrauch:

Man nimmt das eine Ende der Schleuder. Durch die doppelte Kordel steckt man den Mittelfinger der starken Hand (Linkshänder=Linke Hand/Rechtshänder=Rechte Hand). Das andere Ende nimmt man auch mit der starken Hand, jedoch zwischen Daumen und Zeigefinger, so, dass das Stein-/Panzer-Band Quadrat gerade hängt, wenn man die starke Hand anhebt.

Nun legt man einen Tennisball auf das Stein-/Panzer-Band Quadrat.

Dann dreht man die Schleuder, durch starke Bewegungen der festhaltenden Hand, senkrecht. Nach 3-4 Umdrehungen lässt man das Ende der Schleuder, welches sich zwischen Daumen und Zeigefinger befindet, los und der Tennisball fliegt heraus.

Es erfordert viel Übung und Geschick, den Ball zur richtigen Zeit loszulassen, so dass er das Ziel trifft.

( Quelle: <https://jojanon.beepworld.de/p2.htm> )