

## Impulse & Fragen zu dem Lied: Bleibst du bei mir?

Wie sehen Trauer und Einsamkeit aus?

- Wir lesen aus dem Matthäus-Evangelium, Kapitel 26

**36** Darauf kam Jesus mit ihnen zu einem Grundstück, das man Getsemani nennt, und sagte zu den Jüngern: Setzt euch hier, während ich dorthin gehe und bete!

**37** Und er nahm Petrus und die beiden Söhne des Zebedäus mit sich. Da ergriff ihn Traurigkeit und Angst

**38** und er sagte zu ihnen: *Meine Seele ist zu Tode betrübt*. Bleibt hier und wacht mit mir!

**39** Und er ging ein Stück weiter, warf sich auf sein Gesicht und betete: Mein Vater, wenn es möglich ist, gehe dieser Kelch an mir vorüber. Aber nicht wie ich will, sondern wie du willst.

- JedeR zieht sich alleine in eine Ecke des Raumes zurück und versucht sich in die Situation Jesu hineinzusetzen: Alleine, voll Angst.

- nach einer Weile kehren wir schweigend zum Tisch zurück und bringen mit passenden Farben unsere Gefühle aufs Papier (Wachsmalkreiden eignen sich am besten)

- anschließend können wir uns über die Bilder austauschen

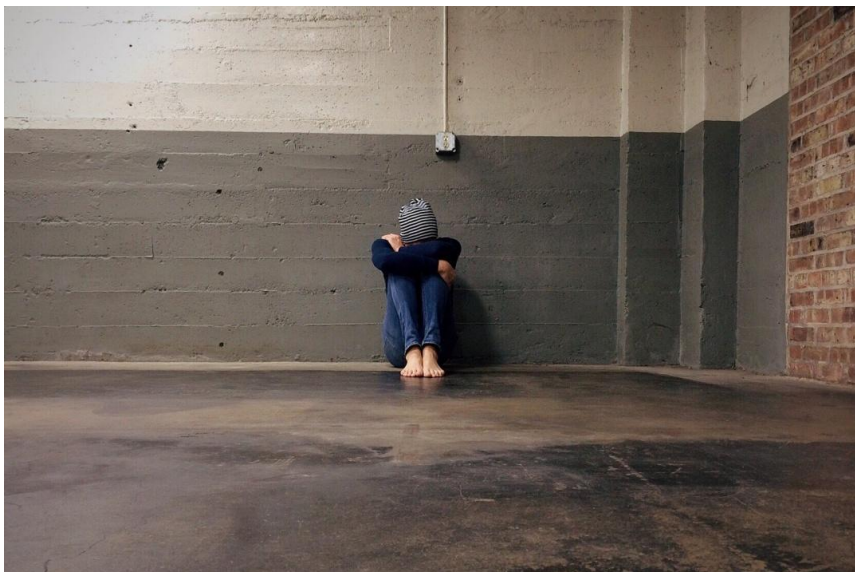
- Gespräch darüber: Wie kann man solche Situationen aushalten? Was kann uns helfen?

Was hilft mir, wenn ich einsam / voll Angst / traurig bin?

- jedeR denkt allein nach: wann habe ich mich schon einmal so gefühlt?

- wir tragen zusammen und erzählen uns von unseren Erinnerungen an dunkle Situationen (jedeR nur das was er / sie erzählen will!)

- Was haben wir in dieser Situation am meisten vermisst / hätten wir uns gewünscht? Was hat uns geholfen?



Text: Lucia Lang-Rachor (Ehe- und Familienseelsorge Bistum Würzburg)