

Switch

„SWITCH“ ist eine Methode, bei der Liturgie und Leben verbunden werden.

Mit einem „Switch-Out“ schaltet ihr zuerst von der Liturgie um in Euer Alltagsleben. Danach könnt ihr auch den nächsten Schritt, den „Switch-In“ versuchen. Da „schaltet“ ihr dann wieder vom Leben zurück in den Gottesdienst und habt beim nächsten Ministrieren vielleicht ein echtes Aha-Erlebnis.

SITZEN, STEHEN, KNIEN - MEHR ALS EINE GEBETSHALTUNG

Startet die Einheit mit einem kleinen Quiz:

Was bedeuten das Sitzen, das Stehen und das Knien im Gottesdienst?

-> Ist ja klar: Sitzen ist hören, Stehen ist Partner Gottes sein, Knien heißt sich klein machen!

Stimmt!

Aber genau das ist uns zu wenig. Es ist schon richtig, aber es gibt noch was darüber hinaus.

Zweites Quiz:

Mit welchem Körperteil betet man eigentlich?

Mit dem Hirn?

Mit dem Mund?

Mit ... ?

Unsere Lösung heißt: schon das Sitzen, Stehen, Knien ist ein Gebet. Der ganze Körper betet!

SWITCH-OUT

Völlig Banane

Schreibt euch zehn Zettel mit **Völlig-Banane-Sätze** "Die Mausefalle muss mal geleert werden!", "Ich kann ja mal das Baby wickeln!", "Der Goldfisch hustet!", "Der Staubsauger ist kaputt!" oder "Du hast da einen Kaugummi im Ohr!".

Außerdem zehn andersfarbige Zettel mit **Körperhaltungen** wie "lümmeln mit verschränkten Armen", "mit stolzgeschwellter Brust", "kniend flehen", "versunken Nase bohrend", "mit gesenktem Kopf", "ängstlich an den Nägeln kauend", "vor Kälte zitternd", "vor Zorn zitternd" oder "gelangweilt mit den Händen in den Hosentaschen".

Jeder aus eurer Gruppe zieht sich aus beiden Stapeln einen Zettel und versucht den Völlig-Banane-Satz in der entsprechenden Körperhaltung überzeugend rüberzubringen. Spannend wird es übrigens, wenn ihr denselben Völlig-Banane-Satz in einer anderen Körperhaltung noch mal spielen lasst.

Dreißig-Sekunden-Szene

Lasst eure Minis eine Szene von mindestens dreißig Sekunden Dauer spielen, in denen ein betretener Sohn seiner Mutter gestehen muss, dass er ihr Lieblingsbuch ins Wasser fallen hat lassen. Wann wirkt die Szene überzeugend? Die Zuschauer dürfen die Hände heben, wenn sie von der Reue überzeugt sind.

Was muss der Körper ausrücken, damit es ehrlich wirkt?

Frühestens nach einer halben Minute wechseln die Personen, der Sohn spielt jetzt die Mutter, ein neuer Sohn versucht sein Geständnis.

Welche Rolle spielte die Körpersprache für die Glaubhaftigkeit der Söhne?

Körpersprache scheint sehr einfach und ist sehr komplex. Der Körper kann nicht lügen. Je weiter weg vom Gesicht, desto weniger. Hängende Schultern sprechen eine klare Sprache, herumlümmeln sagt was, gefaltete Hände reden mit.

SWITCH-IN

Vaterunser in drei Stufen

Führt eure Gruppe zur Ruhe. Stellt euch im Kreis um den Altar auf und betet miteinander ein Vaterunser.

Im zweiten Schritt betet das Vaterunser gemeinsam ohne den Mund zu öffnen, still in Gedanken. Schaltet den Ton ab!

Jetzt kommt die dritte und vielleicht ungewöhnlichste Stufe des Betens:

Beten mit dem ganzen Körper. Und dabei ist nicht gemeint, Worte durch Gesten zu ersetzen. Es geht vielmehr darum einfach da zu sein. Das genügt. Das kann auch nie eine Lüge sein. Worte können lügen, Gedanken können irren, aber einfach nur da zu sein, das ist immer ehrlich und richtig.

Das folgende Gebet kann euch helfen, mit dem Körper zu beten:

GUTER GOTT,
ICH STEHE VOR DIR.
DAS GENÜGT.
ES BRAUCHT KEINE WORTE.
ES BRAUCHT KEINE GEDANKEN.
ICH STEHE JETZT EINFACH EINIGE ZEIT VOR DIR.
(Pause)
ICH STEHE VOR DIR.
DAS GENÜGT.
AMEN.



Jetzt geht durch die Kirche. Jeder in seinem Tempo, jeder wohin er will.
Sucht euch auf ein Zeichen hin einen Ort, wo ihr sitzen wollt.

GUTER GOTT,
ICH SITZE.
DAS GENÜGT.
ES BRAUCHT KEINE WORTE.
ES BRAUCHT KEINE GEDANKEN.
ICH SITZE EINFACH EINIGE ZEIT DA.
(Pause)
SITZEN - MEIN GEBET.
AMEN.

Geht ein weiteres Mal durch den Kirchenraum. Nach einiger Zeit, auf
das Zeichen hin sucht euch einen Platz zum Knien.

GROßER GOTT,
ICH KNIE VOR DIR.
DAS GENÜGT.
MEIN KNIEN SELBST IST EIN GEBET OHNE WORTE UND GEDANKEN.
ICH KNIE JETZT EINFACH EINIGE ZEIT VOR DIR.
(Pause)
AMEN.

SITZEN, STEHEN, KNIEN SIND MEHR!

Zugegeben, es ist total schräg, zu behaupten, Knien sei ein Gebet. Aber
ist es nicht genauso abgedreht, zu meinen, einzelne Körperteile
könnten beten?

Wir sind uns sicher: beten kann man nur ganz oder gar nicht.

Wir sind. Wir beten. Oder eben nicht.

Denn es ist wirklich so: Ob ihr sitzt oder steht oder kniet - ihr seid Gebet
und

Gott glaub euch!