

ABI-Meditation

von Maria Weckler, Schulseelsorgerin am
Albertus-Magnus-Gymnasium Viernheim

(Dauer: ca. 10-15 min)

CD-Player mit Musik bereitstellen und zum Ankommen ca. 5 min vor Beginn anstellen

Eröffnung/Begrüßung

Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes

Liebe Schülerinnen und Schüler, ich begrüße euch zu unserem gemeinsamen Beginn in den Tag.

Schön, dass ihr gekommen seid und bewusst mit dieser Meditation den Tag starten wollt.

Zum Ankommen möchte euch zu einer Entspannungsübung einladen, zur Konzentration auf euch und zum Schöpfen von Energie. Ich leite die Übung an:

Körperübung: „Kraft schöpfen“

(Q: Vopel, K.W.: Kinder ohne Streß 3: Reise mit dem Atem, Hamburg 1991, S. 35-36. - leicht abgeändert)

Elemente: Augen schließen – atmen – Kraftzentrum im Bauch spüren – erfrischt präsent sein

Überleitung zum Psalmgebet

Heute ist ein großer Tag, auf den ihr euch lange vorbereitet habt.

Zwölf Jahre Schule liegen hinter euch; das ABI, worauf ihr lange hingearbeitet habt, ist nun da.

Auf eurem Weg bis hier haben euch viele Menschen begleitet: Eure Mitschüler, eure Eltern/Familien, eure Lehrer.

Menschen an seiner Seite zu wissen, die einen begleiten, gibt Stärke, Mut und Zuversicht.

Bei allem in unserem Leben, so glauben wir Christen, ist auch Gott unser Begleiter; in frohen und glücklichen Momenten und auch in Zeiten, in denen wir uns Beistand und Zuspruch wünschen.

Dieses Vertrauen, dass Gott mitgeht, stärkt und begleitet, drückt der Beter von Psalm 121 aus.

Diesen Psalm möchte ich nun beten:

Psalmgebet (Psalm 121)

Ich hebe meine Augen auf zu den Bergen:*

Woher kommt mir Hilfe?

Meine Hilfe kommt vom Herrn, *

der Himmel und Erde gemacht hat.
Er lässt deinen Fuß nicht wanken;*
er, der dich behütet, schläft nicht.

Nein, der Hüter Israels,*
er schläft und schlummert nicht.
Der Herr ist dein Hüter, der Herr gibt dir Schatten;*
er steht dir zur Seite.
Bei Tag wird dir die Sonne nicht schaden*
noch der Mond in der Nacht.
Der Herr behüte dich vor allem Bösen,*
er behüte dein Leben.
Der Herr behüte dich, wenn du fortgehst und wiederkommst,*
von nun an bis in Ewigkeit.

Vater Unser (gemeinsam)

Immer wieder finden Christen Klarheit und Vertrauen in dem Gebet, dass Jesus uns gelehrt hat, so wollen wir gemeinsam beten:
Vater Unser im Himmel...

Segensbitte

Ich wünsche euch nun viel Erfolg für eure Prüfungen; ein gutes Maß an Gelassenheit, in dem Wissen, dass ihr euch die letzten Wochen vorbereitet habt und gleichzeitig das richtige Maß an Konzentration, dass ihr euer Wissen einbringen und anwenden könnt.
Bitten wir Gott um seinen Segen:

Es segne und stärke uns der barmherzige Gott,
er lasse uns spüren, dass er uns nahe ist
und gebe uns Zuversicht in all unserem Tun.
So segne uns der allmächtige Gott, der Vater und der Sohn und der Heilige Geist.