

## 1. Einheit

### ➤ Lebensbereiche:

zu unserem Leben gehören verschiedene Lebensbereiche wie Familie, Arbeit, Glaube etc., die uns unterschiedlich fordern

### ➤ Karte und Rinne:

Unser Leben ist wie eine Schale wie auf der Karte, die wir Gott jeden Morgen neu hinhalten dürfen. Dann kann etwas hineinfließen, zufließen und wieder zurückfließen, wie beim Atmen

### ➤ Hindernisse

Oftmals hindern uns die Hektik des Alltags, fehlende Worte oder schlechte Erfahrungen mit dem Gebet und andere Dinge am Beten

### ➤ Spiegel, Feder

Wenn wir uns bewusst Auszeiten gönnen, uns ins „stille Kämmerlein“ zurückziehen und zur Ruhe kommen, kann uns wieder etwas Neues zufließen. Dann sehe ich mich selbst in einem neuen Licht, oder es kommt neue Leichtigkeit in mein Leben

## 2. Einheit

### ➤ M – Marta und Maria,

M wie Marta und M wie Maria

Zwei Schwestern, jede hat ihren eigenen Kopf.

Marta tut, Maria hält inne

### ➤ Volle Schale – leere Schale

Während Maria sich unterbrechen lässt, ihre Schale ausleert und stehenlässt, um Jesus zuzuhören, ist es für Marta wichtiger den Besuch zu bewirten. Ihre Schale ist mit Arbeit, Pflichtbewusstsein aber auch Neid und Empörung gefüllt.

### ➤ Reibe

Sie gönnt Maria nicht das, was sie sich selbst nicht erlaubt, nämlich sich unterbrechen zu lassen. Sie bringt ihren ganzen Ärger vor Jesus, der ihr helfen soll. Doch Jesus lässt sich nicht instrumentalisieren. Stattdessen sagt er

### ➤ Spruch

Eins aber ist not. Maria hat das bessere Teil erwählt

Auch wir haben die Wahl, uns jederzeit für das Eine und Notwendige zu entscheiden, und damit das gute Teil zu wählen

### ➤ M zusammenfügen

Marta und Maria sind zwei Seiten in uns und zwei Seiten des Gebets.

Mit Jesus reden und Jesus zuhören

## 3. Einheit

Zur 3. Einheit sage ich jetzt nichts, die gehen wir gleich gemeinsam durch

## 4. Einheit

### ➤ Hungerbild – Lebensbereich

Wir alle sind wie diese Vögel. Gerade in Bereichen, die uns herausfordern, sind wir auf Zuwendung, auf ein Du angewiesen, so wie ein Kind auf Vater und Mutter  
Auch die Jünger brauchten Ruhe und freuten sich darauf, Jesus endlich alleine für sich zu haben

### ➤ Gebt ihr ihnen zu essen – Zitronenpresse

Doch wieder schiebt sich eine Menschenmenge dazwischen, drängelt sich vor. Als Jesus die Jünger auffordert, ihnen Essen zu geben, platzt diesen der Kragen. Ihr ganzer Frust, ihre Überforderung angesichts der Menschenmasse bricht wie Zitronensaft aus ihnen heraus. Auch wir kennen dieses „Das kann ich nicht. Das reicht nicht.“

## 4. Einheit

### ➤ Wieviele Brote habt ihr. Seht nach.

Doch Jesus will nicht wissen, was wir haben **MÜSSTEN**. Ihn interessiert nur, was wir haben. Und wenn es noch so wenig ist. Wir sind oft schneller damit, zu sagen, was uns fehlt, als herauszufinden, was wir haben.

### ➤ Selbstbemalter Fisch, Schale mit Brotchips

Die Jünger haben 2 Fische und 5 Brote. Die überlassen sie Jesus, im Vertrauen darauf, dass er sich kümmert. Auch in uns stecken Ressourcen, die wir brauchen, um Herausforderungen zu bewältigen. Vielleicht ein bisschen Zeit, Ausdauer, Liebe...Und wenn es noch so wenig ist, dürfen auch wir dieses Wenige zu Jesus bringen.

Jesus dankt für das Wenige. Alle essen und werden satt. Am Ende bleibt sogar mehr übrig als vorher vorhanden war.