

Der Monat und der Anlass:

Self care – damit es dir gut geht:

Krafttanken am 2. Februar

„Was willst Du, das ich Dir tun soll?“

Welchen Lebenskern hat das Thema?

Februar – dunkle Jahreszeit, die Lichter von Weihnachten sind abhängt, aber die Tage sind immer noch kurz und dunkel. Es braucht etwas, was in der dunklen Jahreszeit Wärme und Licht schenkt, etwas, was guttut.

Form Follows Function

Welche Form folgt aus der Erkenntnis, was es für Menschen an diesem Tag / zu diesem Anlass braucht?

- Raum, in dem es warm ist
- Süßes
- Kakao
- Schokolade
- Werthers Original 😊
- Decken, Kissen, Sofa
- Kuschelsocken
- Kerzen / Warmes Licht / Strahler
- Loungemusik (schön, aber nicht aufdringlich, z.B. coffeehouse playlist Spotify)
- Schöne Düfte
- Bücher
- Lieber nicht Kirche, sondern Gemeindesaal
- Bequeme Stühle
- Kleine Sitzgruppen
- Café als Ort
- Wärmflaschen
- Ecke für Gespräche, Austausch, Gemeinschaft UND: Ecke, wo ich allein sein darf, in Ruhe gelassen werde

Struktur:

Phase des Ankommens:

- Tasse Kakao am Eingang
- Musik: 2-3 Popsongs (live?, z.B. Licht in uns, Brenne)
- Begrüßung
- Was macht mir Licht in diesen Tagen? Was macht mir Wärme?
Musik

Stationenvorstellung:

Stationen (ca. 30 min) Nimm dir, was du gerade brauchst:

- Musik
- Wärme
- Süßes
- Geschichten, in Stationen. Sie können selbst gelesen werden und haben eine positive Botschaft
- Duftende Dinge (Handcreme, Handmassage)
- Zusammenkommen am Lagerfeuer (Marshmallows)
- Persönliche Segnung
 - Musik
 - Fürbittgebet: Leute schreiben Namen auf die Zettel, von Menschen, an die sie denken. Die Namen werden dann im Gebet vorgelesen.
 - Lichter weitergeben (Taize-Format/bzw. Osternacht)