

Der Monat und der Anlass:

Januar: Gute-Vorsätze-Frühstück

Teilnehmende haben zum Jahresanfang
gute Vorsätze gefasst / Veganuary

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

Welchen Lebenskern hat das Thema?

Lebenskern: Motivation zum Durchhalten (Ich bin zwar wertvoll, wie ich bin, mit allem, was ich fühle, ABER: Ich muss nicht so bleiben, ich kann auch anders werden) und Trost, wenn ich an Vorsätzen gescheitert bin (Rechtfertigungstheologie: Ich bin durch Gott auch im Scheitern gerecht / gut – das macht mich frei)

Form Follows Function

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

Wöchentliches Frühstückstreffen, um zum Durchhalten zu bestärken oder um Scheitern zu teilen

Beides soll Raum bekommen: Freude über gelungenes, auch Frust, wenn es wieder nicht geklappt hat

Konkretion:

Müsli stärkt das Durchhaltevermögen

an einem festen Wochentag, früh morgens (z.B. 6:00 Uhr / 6:30 Uhr) – durch den ganzen Januar

Setting

- 2 liturgische Orte im Raum:
 - Rund um den Altar / Mitte
 - Tische + Stühle
- Kaffee und Tee sind vorbereitet, Müsli-Auswahl, Obst und Milch/Jogurt/Milchalternativen steht bereit

Raum

- Kirche oder Gemeinderaum
 - Kirche: predigt mit, ermöglicht uU leichter spirituellen Zugang
 - Gemeinderaum ggf. praktischer, wärmer (!)
 - Warme (zunächst eher gedeckte) Beleuchtung, sodass Teilnehmende zunächst ganz bei sich bleiben können

Struktur

- Ankommen
- Meditation / Kraft tanken und Ablegen
- Frühstück
- Segen und Aufbruch

Konkretionen

Liturgische Bausteine – Musikalische Ideen – Praktische Tipps

Ankommen

In Stille

Teilnehmende sammeln sich im Kreis (um den Altar?)

Begrüßung / Meditation

Worte zum Ankommen – im Raum, bei sich – jede Woche gleich

Hier stehen wir,
an diesem Morgen,
am Anfang eines neuen Tages,
am Anfang des neuen Jahres.

Hier stehen wir,
freuen uns.

Weil vieles richtig gut war in diesen ersten Tagen:

Große Pläne,
kleine Ideen,
was du dir vorgenommen hast für dieses Jahr:
Es gelingt dir.
Manchmal zumindest.
Und dann fühlt es sich leicht an, groß und neu.
Du fühlst dich neu – und dabei viel näher bei dir.

Stille

Hier stehen wir,
auch mit dem, was nicht so recht gelungen ist in diesen ersten Tagen:

Der Alltag,
die Gewohnheit bricht sich Bahn,
durchkreuzt, was du dir vorgenommen hast.
Und dann fühlt es sich bitter an.
Wieder nicht geschafft.
Zumindest nicht für diesen Moment.

Aber weißt du:
Wenn es gestern nichts war,
dann wird es vielleicht heute.
Und morgen ist wieder ein neuer Tag.

Stille

Hier stehen wir,
an diesem Morgen,
am Anfang eines neuen Tages,
am Anfang des neuen Jahres.

Hier stehen wir vor Gott.

Mit großen Plänen und kleinen Ideen,
mit freuen und frust,
und einer Ahnung davon:
So ist es im Leben.
So bin ich -
und kann auch ganz anders sein,
kann anders werden
heute,
morgen,
an jedem Tag.

Stille – dann Ortswechsel zum Essen

Frühstück

Teilnehmende nehmen sich Müsli und Kaffee / Tee, setzen sich an Tisch

Das soll dich stärken,
für diesen Tag,
für deine Vorhaben.

Das soll dir schmecken,
süß wie die Freude,
kernig wie mancher neue Anfang.

Das soll dich nähren,
damit du heute und morgen spürst:
ein neuer Anfang ist möglich.
Dazu helfe dir Gott.

Gemeinsames Essen

Ggf. Segen oder offenes Ende (sodass gehen kann, wer möchte)

Ergänzung / Weiterführendes

Möglichkeit: Mut-Macher / Durchhalte-Input auf halber Strecke per Mail oder WhatsApp (z.B. immer am Sonntagabend)