

Biblicher Impuls zu Matthäus 11,28-30 Ablauf Variante Schweizerische Tagung

Mod. steht für Moderatorin. Sie führt die Gruppe oder die parallelen Kleingruppen durch die Erfahrung mit dem Bibelwort der Weltgebetstagsfeier aus Nigeria zum Thema «Ich will euch stärken, kommt!».

Je nach Gruppengrösse, Zeitrahmen und Vorerfahrung mit interaktiven Bibelmethoden kann die Anzahl der Impulse und Arbeitsschritte angepasst werden.

Schritt	Min.	Impuls / Erfahrung	Material
1	5	Erste Textbegegnung Mod. begrüsst und lädt Teilnehmerinnen ein, die Karte auf dem Stuhl umzudrehen und sich überraschen zu lassen. Stille: Welche Assoziationen kommen mir zu diesem Wort? Mod. lädt dazu ein, dass Stuhlnachbarinnen sich gegenseitig das gefundene Wort zeigen und über ihre Assoziationen sprechen. Zu zweit Moderatorin schlägt Klangschaale an. Mod.: Die Worte, die euch gefunden haben, sind nicht zufällig. Sie gehören zum biblischen Text, der im Mittelpunkt der Weltgebetstagsfeier 2026 stehen. Moderatorin verkündet Bibelwort: Matthäus 11,28-30: «Kommt alle zu mir, die ihr mühselig und beladen seid! Ich will euch erquicken. Nehmt mein Joch auf euch und lernt von mir; denn ich bin gütig und von Herzen demütig; und ihr werdet Ruhe finden für eure Seele. Denn mein Joch ist sanft und meine Last ist leicht.»	Stuhlkreis, Mitte mit Tuch, Kerze, Bibel, Klangschaale, umgedrehten Kärtchen, für jede Frau eines Darauf stehen Worte aus dem Bibeltext wie: kommen, alle, zu mir, mühselig, beladen, erquicken, Joch, nehmen, lernen, gütig, demütig, von Herzen, Ruhe, finden, Seele, sanft, Last, leicht
2	2	Zweite Textbegegnung Die Stuhlnachbarinnen tauschen sich darüber aus, wie der biblische Kontext die Bedeutung des gefundenen Wortes verändert, ergänzt oder differenziert hat. zu zweit	
3			
4	5	Körperübung Mod. lädt alle ein, aufzustehen, im Raum herumzugehen und wahrzunehmen, wie sie gehen. Dann: Gehe mit einem schweren Joch. Spüre nach, wie es ist, unter einem schweren Joch zu gehen. Wohin geht mein Blick? Wie geht mein Atem? Wie ist meine Körperhaltung? Klangschaale anschlagen: innehalten, nachspüren. Klangschaale anschlagen: Gehe weiter. Gehe mit leichtem Gepäck. Wie ist das? Wohin geht mein Blick? Wie geht mein Atem? Wie ist meine Körperhaltung? Klangschaale anschlagen: M. lädt ein, sich zu viert auszutauschen.	Klangschaale
5 verändert	5	Stichwort Joch – Vorstellung davon ausweiten Moderatorin weist mit Bildern auf die verschiedenen Bedeutungen und Kontexte eines Jochs hin: Das Joch ist ein Gegenstand aus der Landwirtschaft (Geschirr für Zugtiere), eine Tragestange für Menschen, ein verbindender	Joch-Bilder oder Power Point Präsentation



		Gebirgspass, ein Begriff aus der Architektur (Gewölbejoch, Brückenjoch), dem Eisenbahnbau (Gleisjoch) und der Medizin (Wangenknochen), eine hölzerne Fessel (Pranger), ein altes Flächenmass (Juchart), ein Sinnbild. - Im Judentum wird auch vom Joch des Gesetzes / der Tora gesprochen. - Die Aufforderung Jesu, sein Joch auf sich zu nehmen, bezieht sich auf die Befolgung der Tora, wie Jesus sie lehrt, aus seiner engen Gottesbeziehung und befreienden Liebe zu den Menschen heraus. (Infos und Ideen, S. 4-5). Achtung: Gefahr, in die Falle des Antijudaismus zu tappen.	
6			
8 ver- än- dert	25	Vertiefung mit BibelWort in Bewegung Anleitung dazu im Dokument BibelWort in Bewegung	Anleitung für Mod. Variante CH-Tagung
7 ver- scho- ben, an- ge- passt	10	Austausch in Kleingruppen zum eigenen Umgang mit Lasten Im konkreten Leben gibt es unterschiedliche Lasten, solche, die mir auferlegt werden, und andere, die ich mir selber aufbürde. Die Moderatorin lädt ein, in einem Moment der Stille über die Fragen nachzusinnen, dann zu dritt darüber auszutauschen. Damit alle zum Zuge kommen, beantwortet jede zuerst nur eine Frage. - Welche anerzogenen und selbstauferlegten Überzeugungen, Haltungen und Gebote liegen wie eine schwere Last auf mir? - Welche habe ich bereits abgelegt? - Wer und was hat mir dabei geholfen?	Fragen
9 ver- än- dert	5	Erfahrung nachsinnen Die Moderatorin lädt zu einer kurzen Würdigung der Tagungseinheit Biblischer Impuls ein: Habe ich durch das BibelWort in Bewegung etwas besser, neu oder tiefer verstanden? Was nehme ich von diesem biblischen Impuls mit in die Vorbereitung der Weltgebetstagsfeier an meinem Ort oder in mein Leben?	
10	1	Segenskreis Moderatorin lädt ein, die Hände zum Gebet zu öffnen. Öffnet euch für den Segen der Heiligen Geistkraft. Sie schenkt euch den Geist der Weisheit. Sie begnadet euch mit der Kraft der Unterscheidung. Sie erleichtert euch durch die Erlaubnis zum Leben. Sie zeigt euch eure Berufung zur Freiheit. Sie richtet euch auf und nährt eure Kraft und das Vertrauen ins Leben. Amen, so sei es.	Segen
	1	Hinweis Material, zusätzliche Unterlagen verteilen	Unterlagen

