

Glitzer-Segen

Dauer: 15-20 Minuten
Aufwand: gering
Setting: Aktion, Stand, Gruppe

Benötigte Materialien

- Glitzer-Tonkarton (DIN A4)
- Papierschneider oder Schere
- Stift (z. B. Füller oder Fineliner)
- Segenssprüche oder gute Wünsche
- Eine kleine Box oder Gefäß zur Aufbewahrung

Anleitung

- 1 Sammeln Sie gemeinsam Segenssprüche oder gute Wünsche und erstellen Sie eine Auswahl passender Texte.
- 2 Teilen Sie einen Bogen DIN A4 in acht gleich große Karten. Mit einem Papierschneider gelingt dies besonders schnell und sauber.
- 3 Schreiben Sie auf jede Karte einen Segensspruch oder guten Wunsch. Handschriftlich gestaltete Karten wirken oft besonders persönlich und wertschätzend.
- 4 Lassen Sie die Karten bei Verwendung von Tinte vollständig trocknen.
- 5 Bewahren Sie die fertigen Karten in einer Box, einem Korb oder einer Schale auf.
- 6 Laden Sie Menschen ein, eine Karte auszuwählen und mitzunehmen.

Fertig!





Erfahrungen

- Die Karten wurden von Passant*innen aufgeschlossen angenommen.
- Menschen unterschiedlichen Alters und Geschlechts nahmen sich Zeit, ihre Karte zu ziehen und sie zu lesen.
- Häufig war zu beobachten, dass die Botschaften Freude auslösten oder zum Nachdenken anregten.
- Viele Personen äußerten, dass der gezogene Spruch gut zu ihrer aktuellen Lebenssituation passe.
- Die Aktion bietet einen niedrighschweligen Gesprächsanlass und schafft positive Begegnungen im öffentlichen Raum.

Tipps

- Für Aktionen im öffentlichen Raum können Segenssprüche ohne ausdrücklichen Gottesbezug hilfreich sein, um möglichst viele Menschen anzusprechen.
- Die Karten lassen sich gut unter ein gemeinsames Thema stellen, beispielsweise Care, Mut, Hoffnung, Zusammenhalt oder Dankbarkeit.



Segen, die wir zum Beispiel nutzen

- Mögest du freundlich mit dir selbst sein.
- Mögest du Menschen an deiner Seite haben, die dir guttun.
- Mögest du spüren, dass du nicht alles allein tragen musst.
- Mögest du deinem Körper mit Achtung begegnen und auf seine Zeichen hören.
- Mögest du dir Pausen erlauben, bevor Erschöpfung über dich bestimmt.
- Mögest du den Mut haben, Hilfe anzunehmen, wenn du sie brauchst.
- Mögest du jeden Tag einen kleinen Grund finden, der dich lächeln lässt.
- Mögest du dich selbst nicht nur nach Leistung, sondern nach deinem Menschsein beurteilen.
- Mögest du dir vergeben, was du heute nicht geschafft hast.
- Mögest du Freude erleben, die nicht laut sein muss, um echt zu sein.
- Mögest du die Menschen, für die du sorgst, mit Liebe begleiten können, ohne dich dabei aufzubrauchen.
- Mögest du Trost finden, wenn Worte fehlen.
- Mögest du in dunklen Zeiten Lichtpunkte entdecken.
- Mögest du in einer Gesellschaft leben, in der Fürsorge zählt.
- Mögest du Orte finden, an denen du sicher und willkommen bist.
- Mögest du nicht abstumpfen gegenüber dem Leid, aber auch nicht daran zerbrechen.
- Mögest du Frieden finden mit dem, was gewesen ist.
- Mögest du genug haben zum Leben und genug Hoffnung zum Weitergehen.
- Du leistest jeden Tag etwas, das für andere unverzichtbar ist.
- Du machst einen Unterschied, auch wenn vieles davon im Alltag unsichtbar bleibt.
- Du schaffst Räume, in denen Menschen sich gesehen und aufgehoben fühlen können.
- Du tust Wichtiges.
- Du gibst Halt.
- Du bist wertvoll.
- Du trägst andere mit.
- Du hältst viel zusammen.
- Du machst Menschlichkeit spürbar.
- Du bringst Licht in die Tage anderer.
- Du webst Fürsorge in den Alltag anderer Menschen.
- Du trägst Wärme in das Leben.
- Du machst die Welt schöner und bewohnbarer.
- Du verdienst Respekt für das, was du trägst.
- Du gibst anderen Stärke durch deine Fürsorge.
- Du trägst Verantwortung mit Mut und Ausdauer.
- Du bist ein Grund, warum andere nicht aufgeben.

