

## **Beten, was die Küche hergibt ...**

In diesem Praxistipp bringen wir die drei K's ins Spiel, die im Lager unweigerlich aufeinander treffen, nämlich **Kinder, Küche, Kirche**.

Nicht nur Lebensmittel, Gewürze und Getränke eignen sich dazu, eine Meditation, eine Morgen- / Abendrunde oder eine Reflexion zu gestalten. In der Lagerküche finden sich auch viele Gerätschaften, die wir einsetzen können, um spirituelle Momente zu erfahren. Phantasie ist hier natürlich gefragt!

Warum nicht einmal das Gebet mit einer ungeliebten Tätigkeit verbinden, wie z.B. bei der „Schäl-Meditation“. Ein mit Bechern, Tellern und Besteck rhythmisch geklopftes Tischgebet kann die Stimmung ungemein anheizen.

„Jeder kocht sein eigenes Süppchen ...“, so wird ein Lager nicht gelingen. Gemeinsames Kochen, gemeinsames Tischdecken, gemeinsames Spülen – im Lager werden zu Hause ungeliebte Tätigkeiten auf einmal zum Spaßfaktor, weil Gemeinschaft Spaß macht.

Gebete und spirituelle Momente, eingebaut in das tägliche Lagerleben, machen deutlich, dass Leib und Seele zusammen gehören, und dass wir unseren Glauben überall leben und erleben können.

### **Morgengebet aus der Lagerküche**

Guter Gott, vor uns liegt ein neuer Tag, gewürzt mit den Zutaten des Lebens. Ich bitte Dich: Lass mich heute das Salz in der Suppe sein, da, wo meine Ideen gebraucht werden. Wenn Langeweile droht, lass mich wie scharfer Chili brennen, damit ich andere mit meiner Begeisterung anstecke. In hektischen Stunden schenke mir die beruhigende Kraft von Melisse und Salbei. Gib, dass die Arbeit heute kein allzu hartes Brot wird, versüße mir dagegen lieber manche Stunde mit einem guten Stück Kuchen. Ich bitte Dich: Lass mich diesen Tag nicht allein verbringen, denn ich möchte alle Zutaten der Küche, die Du uns geschenkt hast, mit anderen teilen. Lass mich für andere zur „Zutat“ im Leben werden. Hilf mir dazu und segne mich. Amen.

**Tischgebet** (zum rhythmischen Mitklopfen z.B. nach „We will rock you“):

Alle guten Gaben, alles was wir haben, kommt, oh Herr, von Dir.  
Wir danken Dir dafür! – Alle guten Gaben – Halleluja. Amen.

### **Der Graf und seine Bohnen**

Dieser Graf wurde sehr sehr alt, weil er ein Lebensgenießer par Excellence war. Er verließ niemals das Haus, ohne eine Hand voll Bohnen einzustecken. Er tat dies, um die schönen Momente des Tages bewusst wahrzunehmen und sie besser zählen zu

können. Für jede positive Kleinigkeit, die er tagsüber erlebte – zum Beispiel: einen fröhlichen Plausch auf der Straße, das Lachen einer Frau, ein Glas guten Weines – für alles, was die Sinne erfreut, ließ er eine Bohne von der rechten in die linke Jackettasche wandern. Abends saß er zu Hause und zählte die Bohnen aus der linken Tasche. Er zelebrierte diese Minuten. So führte er sich vor Augen, wie viel Schönes ihm an diesem Tag widerfahren war und freute sich. Sogar wenn er bloß eine Bohne zählte, war der Tag gelungen – es hatte sich zu leben gelohnt.  
(Verfasser unbekannt)

*Zur Morgenrunde Bohnen verteilen und Geschichte vorlesen. Auftrag für den Tag: Macht es wie der Graf. Am Abend zu einer Abendrunde einladen und Zeit für die Betrachtung der Bohnen aus der linken Tasche geben.*

## Bibelkuchen

Man nehme: eine Bibel. Nach Aufschlagen der angegebenen Bibelstellen kann man dort die Zutaten entnehmen.

1,5 Tassen Deuteronomium 32, 14 a

6 Stücke Jeremia 17, 11a

2 Tassen Richter 14, 18a

4,5 Tassen 1Könige 5,2

2 Tassen Samuel 30, 12a

0,75 Tassen 1Korinther 3, 2

2 Tassen Nahum 3, 12

1 Tasse Numeri 17, 23b

1 Prise Levitikus 2, 13

3 Teelöffel Jeremia 6, 20

1 Päckchen Backpulver

Zubereitung:

Salomon 23, 14 – das heißt: fest kneten, rühren. Alle o.g. Zutaten, ausgenommen der geriebenen Mandeln, kräftig verrühren.

Honigkuchenteig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen, mit Mandeln bestreuen. (Kuchen kann auch in einer Springform gebacken werden). Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 50 bis 60 Minuten backen.

## Verwöhneinheiten:

Das entspannt vom Lageralltag: ☺

Eine **Thymian-Kompresse** aufs Gesicht legen, sich im Schwedenstuhl zurücklehnen und der Natur lauschen.

Für die reinigende Thymian-Kompresse lässt Du 2 EL getrockneten Thymian in ¼ Liter kochendem Wasser zugedeckt 30 Minuten lang ziehen. Filtern und ein Tuch hinein tauchen, auswringen und auf das Gesicht legen.

Falls Du zu fettiger, unreiner Haut neigst, nutze die desinfizierenden Wirkstoffe der **Kamille**. Dazu einfach eine Hand voll getrockneter Kamillenblüten mit ¼ Liter kochendem Wasser überbrühen, etwas abkühlen lassen und abfiltern. Den Sud noch einmal kurz erhitzen, ein Tuch tränken, auswringen und auf das vorher gereinigte Gesicht legen.

## Schälmeditation:

Ihr seht hier einen Korb mit verschiedenen Früchten. Jede Frucht besitzt eine Schale, die sie wie eine schützende Hülle umgibt.

Manche haben eine dünne, glatte und ansehnliche Schale, wie z. B. dieser Apfel. Andere haben eine raue, fast stachelige Schale wie diese Kiwi.

Manche lassen sich leicht schälen wie eine Banane. Andere muss man schon richtig bearbeiten, bevor die eigentliche Frucht zum Vorschein kommt.

„Rauhe Schale – weicher Kern“ heißt es manchmal.

Jeder von euch soll sich nun einmal fragen, wie wohl seine Schale beschaffen ist. Habe ich die sprichwörtliche raue Schale? Oder bin ich eher dünnhäutig wie ein Pfirsich?

Jeder kann sich dann die Frucht nehmen, die ihn unter diesem Aspekt am meisten anspricht. (*kurzer Moment der Stille*)

Gehen wir einen Schritt weiter, indem wir nun diese Frucht schälen. Geht es einfach? Oder ist es schwer? Wollte mich schon mal jemand „schälen“? (*jeder schält seine Frucht*)

Wie ist das Innere der Frucht? Verbirgt sich hinter der rauen Schale wirklich ein weicher Kern? Gibt es vielleicht viele Kerne, so wie ich persönliche Eigenschaften, ja auch Macken und Fehler habe, die nicht immer allen gefallen?

Vielleicht hält meine Frucht auch nicht, was sie verspricht. Probieren wir einmal ein Stück. Ist es vielleicht saurer als erwartet? Sind wir nicht alle schon einmal von einem anderen Menschen enttäuscht worden? *(Stille)*

Betrachtet eure Frucht, schmeckt eure Frucht und lasst euren Gedanken noch einen Moment freien Lauf. *(Stille)*

Zum Abschluss:

Herr, du hast mich erforscht und du kennst mich.  
Ob ich sitze oder stehe, du weißt von mir.  
Von fern erkennst du meine Gedanken.  
Ob ich gehe oder ruhe, es ist dir bekannt;  
du bist vertraut mit all meinen Wegen.  
Noch liegt mir das Wort nicht auf der Zunge -  
du, Herr, kennst es bereits.  
Du umschließt mich von allen Seiten  
und legst deine Hand auf mich.  
*(aus Psalm 139)*

Guter Gott,  
sei an diesem neuen Tag mein Weggefährte.  
Jeder Gedanke,  
den ich heute denke, soll vor dir bestehen können,  
jede Tat, die ich heute vollbringe,  
soll unter deinen Augen geschehen.  
Begleite mich heute mit deiner Freundschaft.  
Amen.

*(Je nach Tageszeit kann an dieser Stelle auch ein Abendgebet oder –segens gesprochen werden.)*

AG dpsg-ist-Kirche

### **Aus dem Buch der Weisheit 16, 20 – 21**

Dein Volk nährtest du mit der Speise der Engel, und unermüdlich gabst du ihm fertiges Brot vom Himmel. Deine Gabe gewährte jeden Genuss und entsprach jedem Geschmack, sie offenbarte deine Liebe zu deinen Kindern. Sie erfüllte das Verlangen eines jeden, der sie genoss.