

...und was kann heute **DEINE** Tat für den Frieden sein?

EINE TAT FÜR MICH SELBST:

- + Ich gehe an die frische Luft, wenn ich Ärger loswerden muss.
- + Ich suche mir jemanden zum Reden.
- + Ich höre Musik, die mir Ruhe schenkt.
- + Ich überlege, wofür ich wirklich dankbar bin.
- + ...

EINE TAT FÜR DAS MITEINANDER:

- + Ich rede freundlich mit allen Menschen.
- + Im Streit achte ich darauf, keine verletzenden Worte zu verwenden.
- + Ich sage „bitte“ und „danke“ und grüße.
- + Ich lache mit anderen, nicht über andere.
- + Ich achte darauf, wenn jemand Hilfe braucht und tue, was nötig ist.
- + Ich denke an eine Person, die ich nicht leiden kann und wünsche ihr/ihm Gutes.
- + ...

...BESTIMMT
HAST DU
SELBER DIE
BESTE IDEE!

Der Frieden

Die Angst vor Streit und Hass und Krieg lässt viele oft nicht ruhn.

Doch wenn man Frieden haben will, muss man ihn selber tun.

Der Frieden wächst, wie Rosen blühen, so bunt, so schön und still.

Er fängt bei uns zu Hause an, bei jedem, der ihn will.

Vom Frieden reden, hilft nicht viel, auch nicht, dass man marschiert.

Er kommt wie Lachen, Dank und Traum, schon wenn man ihn probiert.

Man braucht zum Frieden Liebe, natürlich auch Verstand,

und wo es was zu heilen gibt, jede Hand.

(Eva Rechlin)

Hauptabteilung Schule/Hochschule
der Diözese Regensburg

**ABTEILUNG SCHULPASTORAL UND KIRCHL.
ENGAGEMENT IN GANZTAGSSCHULEN**

Weinweg 31 | 94049 Regensburg | 0941/597-1573

ulrike.nuebler@bistum-regensburg.de



SCHULPASTORAL
BISTUM REGENSBURG



**GEBETE ÄNDERN
DIE WELT NICHT.
ABER GEBETE ÄNDERN
DIE MENSCHEN.
UND DIE MENSCHEN
VERÄNDERN DIE WELT.**

ALBERT SCHWEITZER



SCHULPASTORAL
BISTUM REGENSBURG

DARUM GEHT ES:

Wenn du an Gott glaubst:
Schick deine Bitte um Frieden mit einem Gebet in den Himmel!

Wenn du nicht gläubig bist:
Schicke deine Friedensgedanken als gute Wünsche in die Welt!

SO KANNST DU VORGEHEN:

- + Suche dir einen ruhigen Ort.
- + Nimm dir Zeit, um ganz zu dir selbst zu kommen.
- + Atme mehrmals tief ein und aus und stelle dir vor, wie mit deinem Atem auch deine Gedanken zur Ruhe kommen.
- + Jetzt beginnst du mit deinem Gebet - mit deinem Wunsch für Frieden.
- + Verbinde dein Beten und Wünschen mit einer Tat für den Frieden in deinem Umfeld.

SO KANNST DU BETEN:

Gott, höre mich und alle, die um Frieden beten.

Öffne die Herzen der Menschen, damit sich Gefühle von Angst, Hass und Ohnmacht auflösen können.

Berühre alle, die verantwortlich sind für Krieg und Gewalt. Gib ihnen Kraft zum Umdenken und Mut zur Umkehr.

Schenke uns allen die Einsicht, dass Frieden in uns selbst beginnt. Erfülle unser Denken, Fühlen und Handeln mit Liebe.

Schenk uns allen inneren Frieden, damit wir friedvoll handeln können.

Verbinde die Herzen aller Menschen, die sich für friedliche Lösungen einsetzen und führe die weltweite Bewegung für den Frieden zum Erfolg. Amen.

Nach einem Friedensgebet aus Taize formuliert

...ODER SO KANNST DU BETEN:

Vater unser im Himmel, geheiligt werde dein Name, dein Reich komme, dein Wille geschehe wie im Himmel so auf Erden. Unser tägliches Brot gib uns heute und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern. Und führe uns nicht in Versuchung, sondern erlöse uns von dem Bösen. Amen

...ODER DU BRINGST EINFACH DEINE GANZ EIGENEN FRIEDENSGEDANKEN IM GEBET VOR GOTT...

WENN DU EINER ANDEREN RELIGION ANGEHÖRST:

Bestimmt gibt es auch bei euch Gebete um Frieden...