



# Too blessed to be stressed!

## Kleingruppenmaterial zu Folge 2.3



**Thema:** Stress, Sorgen, Vertrauen

**In der TV-Folge:** Für Timo kommt 's gerade dicke, denn er muss nicht nur seinen Text lernen sondern eigentlich auch noch 'ne Menge für seine Abiprüfungen büffeln. Stress und Ärger liegen in der Luft. Gut, dass Alex wieder seine Bibel dabei hat und Janina unseren drei Teens mit guten Ratschlägen aus ihrem eigenen Leben helfen kann.

**Unser Ziel:** Die Kinder lernen, wie sie mit Stress, Frust und Ängsten umgehen können und sich nicht von ihnen beherrschen lassen müssen, weil Jesus stärker ist und ihnen hilft.

**Bibeltext:** Matthäus 14,22-33 (Petrus geht auf dem See.)

**Lernvers:** 1.Petrus 5,7 „Alle eure Sorgen werft auf ihn, denn er sorgt für euch.“

**Anmerkung:** Je nachdem, wie viel Zeit ihr zur Verfügung habt, könnt ihr Module auch auf mehrere Stunden aufteilen. Vielleicht schaut ihr euch Auszüge aus Folge 3 dann als Wiederholung noch ein zweites Mal an.

### Legende:



Zeit (ca.)



Bibeltext



Videoclip



Song / Audio



Bilder

## 1 ICEBREAKER



Die Kinder werden in Gruppen eingeteilt. Die Gruppen sollten nicht zu groß sein, damit jedes Kind eingebunden ist.

Bei einer Stafette liegen vor jeder Gruppe am Ende der Laufstrecke Bausteine unterschiedlicher Form oder andere Gegenstände, die zu einem Turm aufgebaut werden sollen.

Jeder Läufer darf einen Baustein aufsetzen, dann ist der nächste dran. Die Gruppen haben 5 Minuten Zeit einen möglichst hohen Turm zu bauen. Die Gruppe mit dem höchsten Turm gewinnt.

Um den Stressfaktor zu erhöhen, werden die Zeit immer wieder angesagt und die Kinder werden immer wieder aufgefordert, sich zu beeilen.

Beobachte doch mal, wie die einzelnen Kinder mit der stressigen Situation umgehen.

### Für dieses Modul brauchst du:

- Unterschiedliche Bausteine oder andere Materialien zum Stapeln. Es sollte nicht zu einfach gehen.



### Übersicht & Checkliste

|   |                         |        |
|---|-------------------------|--------|
| 1 | Icebreaker              | 7 min  |
| 2 | Bibeltext               | 8 min  |
| 3 | Alltagsanwendung        | 10 min |
| 4 | Song: Du trägst mich    | 5 min  |
| 5 | Austausch und Zeugnisse | 7 min  |
| 6 | Konkrete Schritte       | 10 min |
| 7 | Dig Deeper              | 10 min |
| 8 | Lernvers                | 3 min  |
| 9 | Popcorn Gebet           | 4 min  |



## 2 BIBELTEXT

### Überleitung:

Zeitdruck, sozialer Druck etc. könne uns ganz schön in Stress versetzen. Manchmal ist es gar nicht so leicht, in stressigen Situationen die Ruhe zu bewahren. Petrus hat da auch so seine Erfahrung gemacht.

**Matthäus 14,22-33** gemeinsam lesen.

Petrus ist erst so mutig und steigt aus dem Wasser, aber dann bekommt er plötzlich Angst und fängt an zu zweifeln.

### Fragen an die Gruppe:

- Wieso bekommt Petrus plötzlich Angst?

*Erwartete Antwort: Er schaut nicht mehr auf Jesus sondern auf den Sturm, der um ihn tobt und der macht ihm Angst.*

### Für dieses Modul brauchst du:

- Arbeitsblätter mit Bibelstelle

Um alle Kinder einzubeziehen, kann man den Text Satz für Satz reihum lesen lassen.

### 3 ALLTAGSANWENDUNG



#### Überleitende Frage:

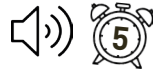
- Kennst du solche Momente in deinem Leben, wo du plötzlich Angst hast, du dir Sorgen machst und in Stress gerätst?

Die Kinder bekommen ca. 8 min Zeit, die Fragen auf dem Arbeitsblatt für sich zu beantworten.

#### Für dieses Modul brauchst du:

- Arbeitsblatt und Stifte

Als praktischer und lebensnaher Start in eine Austauschrunde.



### 4 SONG: DU TRÄGST MICH



2-3-1.WDL.DE

→ Hört euch gemeinsam den Song „Du trägst mich“ an und tauscht euch darüber aus.

#### Für dieses Modul brauchst du:

- Videoclip



### 5 AUSTAUSCH UND ZEUGNISSE

→ Gib den Kindern ein Zeugnis aus deinem Leben.

- Welche Ängste/ Sorgen/ Dinge stressen dich? Wie gehst du persönlich damit um? Was hilft dir?



2-3-2.WDL.DE

Alternative oder ergänzend kannst du natürlich auch das Video-Zeugnis von **MALIN** zeigen.

→ Tauscht euch über dein Zeugnis und / oder das von **MALIN** aus. Lass die Kinder aus ihrem Leben erzählen.

- Wie ist das bei euch?

Persönliche Zeugnisse schaffen Nähe und Offenheit

#### Für dieses Modul brauchst du:

- Audio-File (QR-Code)  
Du kannst es unter dem Link direkt als MP3 herunterladen.

### 6 KONKRETE SCHRITTE



→ Sammelt gemeinsam Möglichkeiten auf einem Plakat, wie man Stress / Ängste etc. vorbeugen und begegnen kann.

#### Beispiele:

- Ruhezeiten → Gott hat uns den Sabbat geschenkt und er ist ihm sehr wichtig. In der Ruhe können wir Kraft schöpfen.
- Achte auf dich: Sport, Bewegung, Ernährung, genug Schlaf
- Zusagen in der Bibel lesen und Zeit mit Gott verbringen
- Lieder hören, die einen ermutigen
- Beziehungen pflegen, die uns gut tun und in denen man sich in solchen Situationen unterstützt
- Anti-Stress-Ball, usw...

#### Für dieses Modul brauchst du:

- Plakat
- Edding

## 7 DIG DEEPER



2-3-3.WDL.DE

### Überleitung:

Ängste und Sorgen machen uns zu schaffen und wir haben manchmal das Gefühl, dass sie uns komplett runterziehen. Damit das nicht passiert, sollten wir lernen, wie wir mit unseren Ängsten und Sorgen umgehen und wie wir sie loslassen können. Eine Möglichkeit zeigt der Dig Deeper Clip auf.

Gemeinsam nochmal den Dig Deeper Clip der WDL Kids TV Folge 2.3 anschauen.

Jedes Kind erhält Steine und einen Stift und darf seine Ängste und seine Sorgen auf diese Steine schreiben. Anschließend wirft man sie gemeinsam „auf Jesus“. Je nach örtlichen Begebenheiten kann man die Steine ins Wasser, in die Wiese, in den Wald oder auch eine Tonne werfen. Wenn wir etwas loslassen, entsteht eine Lücke. Wir sollten darauf achten, dass wir diese Lücke mit guten Dingen füllen.

Die Kinder dürfen sich für jeden weggeworfenen Stein ein Kärtchen mit einer Zusage Gottes für ihr Leben abholen.



2-3-4.WDL.DE

### Für dieses Modul brauchst du:

- Clip: Dig Deeper
- Steine
- Eddings
- Kärtchen mit Zusage

## 8 LERNVERS



Auch Bibelverse, die wir kennen, können uns in schwierigen Situationen helfen. Deshalb ist es sinnvoll, einige Verse auswendig zu lernen und sie sich in den Situationen in Erinnerung zu rufen.

→ **1. Petrus 5,7**

*„Alle eure Sorgen werft auf ihn, denn er sorgt für euch.“*

Um etwas Abwechslung und Spaß ins Spiel zu bringen, sagt den Lernvers mal ganz laut, ganz leise, ganz schnell und ganz langsam zusammen.



## 9 POPCORN GEBET

Um nicht von Ängsten und Sorgen erdrückt zu werden, hilft es sich auf das Positive zu besinnen. Das kann man üben.

→ **Sagt Gott Danke für all das Gute, das er euch gibt.**

Wie der Mais kurz „aufpoppt“, wenn er zu Popcorn wird, so besteht dieses Gebet aus jeweils nur einem Wort, das von unterschiedlichen Personen laut ausgesprochen wird.

Die Worte können kreuz und quer genannt werden. Es ist sinnvoll, einen Satzanfang zu geben: „Danke Gott für...“

### IMPRESSUM

WDL gGmbH

Assenbacher Str. 101, 82335 Berg

Tel: +49 8151 9619-0

www.wdl.de // wdl@wdl.de

**Redaktion:** Anna-Lena Petersen, Grundschul- und Religionspädagogin & Simon-Jonathan Groß, Lehramtsstudent

Die WDL gGmbH ist als christliches Kinder- und Jugendwerk als gemeinnützig, als „Träger der freien Jugendhilfe“ und „Träger des FSJ“ anerkannt und arbeitet auf Basis der „Evangelischen Allianz in Deutschland“.

Geschäftsführung: Marco Seeba, Alexander Lombardi  
Amtsgericht München, HRB 268039

# Too blessed to be stressed! WDL KIDS TV - Arbeitsblatt zu Folge 2.3



Lest **Matthäus 14,22-33**

<sup>22</sup> Sofort danach schickte Jesus seine Jünger zum Boot zurück und befahl ihnen, ans andere Ufer überzusetzen, während er die Menschen nach Hause entließ. <sup>23</sup> Dann stieg er allein in die Berge hinauf, um dort zu beten. Als es dunkel wurde, war er immer noch allein dort oben. <sup>24</sup> Währenddessen hatte sich das Boot weit vom Ufer entfernt und war in schweren Seegang geraten, denn ein starker Wind war aufgekommen. <sup>25</sup> Gegen drei Uhr morgens kam Jesus über das Wasser zu ihnen. <sup>26</sup> Als ihn die Jünger sahen, schrien sie entsetzt auf, denn sie hielten ihn für einen Geist. <sup>27</sup> Doch Jesus sprach sie sogleich an: »Es ist gut«, sagte er. »Ich bin es! Habt keine Angst.« <sup>28</sup> Da rief Petrus ihm zu: »Herr, wenn du es wirklich bist, befehl mir, auf dem Wasser zu dir zu kommen.« <sup>29</sup> »Dann komm«, sagte Jesus. Und Petrus stieg aus dem Boot und ging über das Wasser, Jesus entgegen. <sup>30</sup> Als er sich aber umsah und die hohen Wellen erblickte, bekam er Angst und begann zu versinken. »Herr, rette mich!«, schrie er. <sup>31</sup> Sofort streckte Jesus ihm die Hand hin und hielt ihn fest. »Du hast nicht viel Glauben«, sagte Jesus. »Warum hast du gezweifelt?« <sup>32</sup> Als sie schließlich zurück ins Boot stiegen, legte sich der Wind. <sup>33</sup> Da beteten ihn die Jünger an. »Du bist wirklich der Sohn Gottes!«, riefen sie.

? Was stresst mich? Wovor habe ich Angst?

---

---

---

---

---

? Wie reagiere ich in solchen Situationen?

---

---

? Was hilft mir in solchen Situationen?

---

---

? Wo hast du schon mal erlebt, dass Gott dir in so einer Situation geholfen hat?

---

---

## WEITERE MEDIEN ZUM NOCH MAL ANSCHAUEN

Lied „Du trägst mich“



2-3-1.WDL.DE

MALIN'S Zeugnis



2-3-2.WDL.DE

DigDeeper



2-3-3.WDL.DE

## LERNVERS

»Alle eure Sorgen werft auf ihn, denn er sorgt für euch.«

1. Petrus 5,7

# Too blessed to be stressed!

## WDL KIDS TV - Arbeitsblatt zu Folge 2.3



Lest **Matthäus 14,22-33**

<sup>22</sup> Sofort danach schickte Jesus seine Jünger zum Boot zurück und befahl ihnen, ans andere Ufer überzusetzen, während er die Menschen nach Hause entließ. <sup>23</sup> Dann stieg er allein in die Berge hinauf, um dort zu beten. Als es dunkel wurde, war er immer noch allein dort oben. <sup>24</sup> Währenddessen hatte sich das Boot weit vom Ufer entfernt und war in schweren Seegang geraten, denn ein starker Wind war aufgekommen. <sup>25</sup> Gegen drei Uhr morgens kam Jesus über das Wasser zu ihnen. <sup>26</sup> Als ihn die Jünger sahen, schrien sie entsetzt auf, denn sie hielten ihn für einen Geist. <sup>27</sup> Doch Jesus sprach sie sogleich an: »Es ist gut«, sagte er. »Ich bin es! Habt keine Angst.« <sup>28</sup> Da rief Petrus ihm zu: »Herr, wenn du es wirklich bist, befehl mir, auf dem Wasser zu dir zu kommen.« <sup>29</sup> »Dann komm«, sagte Jesus. Und Petrus stieg aus dem Boot und ging über das Wasser, Jesus entgegen. <sup>30</sup> Als er sich aber umsah und die hohen Wellen erblickte, bekam er Angst und begann zu versinken. »Herr, rette mich!«, schrie er. <sup>31</sup> Sofort streckte Jesus ihm die Hand hin und hielt ihn fest. »Du hast nicht viel Glauben«, sagte Jesus. »Warum hast du gezweifelt?« <sup>32</sup> Als sie schließlich zurück ins Boot stiegen, legte sich der Wind. <sup>33</sup> Da beteten ihn die Jünger an. »Du bist wirklich der Sohn Gottes!«, riefen sie.

? Was stresst mich? Wovor habe ich Angst?

---

---

---

---

? Wie reagiere ich in solchen Situationen?

---

---

---

---



? Was hilft mir in solchen Situationen?

---

---

---

---

---

---

? Wo hast du schon mal erlebt, dass Gott dir in so einer Situation geholfen hat?

---

---

---

---

---

---

**WEITERE MEDIEN ZUM NOCH MAL ANSCHAUEN**

Lied „Du trägst mich“



2-3-1.WDL.DE

**MALIN'S** Zeugnis



2-3-2.WDL.DE



DigDeeper



2-3-3.WDL.DE



**LERNVERS**

»Alle eure Sorgen werft auf ihn, denn er sorgt für euch.«

1. Petrus 5,7

