

Thema: „Freizeit vs. Stress“

Spiel: „Ich packe meinen Koffer und nehme mit...“

Material: -

Spiel-Anleitung: Nacheinander sagt man diesen Satz und ein Utensil, das man in den Urlaub mitnehmen würde.
Man muss auch die Sachen in der richtigen Reihenfolge aufzählen, die die Vorgänger genannt haben.

Gedanken zum Thema:

- „Kannst du noch schnell die Spülmaschine ausräumen? Und hast du deine Hausaufgaben schon gemacht und hast du überhaupt schon für die Mathearbeit nächste Woche gelernt und ach ja deine Freundin Lena hat angerufen und gefragt wann du mal wieder Zeit hast, ruf am besten schnell zurück!“
- Erwartungen, Erwartungen, Erwartungen. Überall sind sie. Eltern haben Erwartungen an uns was die Schule und den Haushalt und Co anbelangt, Freunde, eventuell noch der Verein, wenn ein Wettkampf oder ein großes Konzert ansteht und klar die Erwartungen, die wir selbst an uns haben. Und durch die Erwartungen kommt dann der Stress, alles irgendwie unter einen Hut zu bekommen. Da würde man gern mal den Koffer packen und in den Urlaub fliegen.
- Aber so abwegig ist der Gedanke doch gar nicht. Wir brauchen Pausen. Freizeit. Das Leben besteht nicht nur aus Schule und Arbeiten. Natürlich haben wir Verpflichtungen, denen wir nachgehen müssen, aber abgesehen von diesen Verpflichtungen darf man auch einfach mal „Nein“ sagen. Wenn es uns zu viel wird und wir das Gefühl haben Zeit für uns zu brauchen, dann sollten wir auf unser Gefühl hören und „Nein“ sagen. Freunde werden das verstehen.
- **„Kommt alle her zu mir, die ihr euch abmüht und unter eurer Last leidet! Ich werde euch Ruhe geben.“ (Matthäus 11,28)**
- Wie wärs mal Urlaub mit Jesus zu machen? Einfach an ein ruhiges Plätzchen gehen oder draußen spazieren gehen und mit ihm quatschen oder einen Brief an ihn schreiben. Loswerden, was einem auf dem Herzen liegt und ein Stück Ruhe im Alltag finden. Sich eine Pause im Stress gönnen!



<https://pixabay.com/de/frosch-figur-akten-stapel-1339897/>