

## **Steinmeditation**

Du hast einen Stein in der Hand. Werde ganz ruhig und schließe die Augen. Konzentriere dich ganz auf dich selbst und den Stein in deiner Hand. Fühle mit deinen Fingern den Stein.

Wie fühlt er sich an? Fühlt er sich kalt an oder ist er warm? Ist er schwer oder leicht?

Wie groß ist der Stein in der Hand? Kannst du ihn in deiner Hand verstecken?

Wie fühlt sich die Oberfläche an? Ist sie rau oder glatt? Drehe den Stein in deiner Hand. Fühlt er sich überall gleich an? Gibt es ein paar Ecken, die herausstehen? Ist der Stein an manchen Stellen spitz und kantig? Könnte der Stein dir wehtun?

Petrus ist wie der Stein in deiner Hand. Er hat auch viele Ecken und Kanten und kann ganz schön wehtun mit seiner Art. Er macht nicht immer alles richtig. Viele Eigenschaften an Petrus sind nicht so gut. Er hat oft Angst und zweifelt an sich selbst und an seinem Glauben. Er ist ziemlich aufbrausend und trotzig. Petrus will manchmal zu schnell zu viel haben.

Du bist auch wie ein Stein. Du siehst ganz anders aus als die anderen Steine um dich herum.

Hast du vielleicht eine besondere Farbe?

Bist du groß und schwer oder eher ein kleiner Stein?

Wie fühlt sich deine Oberfläche an? Hast du auch ein paar Ecken, die hervorstechen? Wofür stehen deine Ecken? Hast du auch Eigenschaften wie Petrus, die nicht immer gut sind? Was fällt dir schwer? Verletzt du andere durch deine Kanten?

Jeder Stein ist unterschiedlich. Aber alle Steine haben eines gemeinsam: Sie sind sehr stark. Sie sind fest und lassen sich nicht so leicht zerbrechen. Drücke den Stein in deiner Hand fest und fühle, wie stark und kraftvoll er ist.

Petrus ist wie der Stein in deiner Hand. Trotz seiner Ecken und Kanten ist er stark und fest. Er glaubt an Jesus Christus. Er ist stark für ihn. Auf ihn kann Jesus bauen.

Auch du bist so stark wie ein Stein. Was kannst du richtig gut? Worin bist du stark? Was mögen andere Menschen an dir?

Jesus kennt Petrus sehr gut. Er weiß von seinen starken und seinen kantigen Seiten. Aber er schaut vor allem auf das Gute in Petrus. Deshalb hat Jesus eine besondere Aufgabe für Petrus.

Du weißt, Jesus mag dich auch, so wie du bist. Er mag deine starken und deine kantigen Seiten. Er schaut aber besonders auf das Gut in dir. Jesus hat viel mit dir vor. Weißt du, was das sein könnte?

Du spürst den Stein in deinen Händen. Er ist warm. Du bewegst deine Finger und kommst langsam zurück in diesen Raum. Du nimmst die anderen um dich herum wahr und du öffnest deine Augen. Du bist wieder ganz im Hier und Jetzt.