

Mittwoch:

Auch für David und seine Schafe sind die Tage nicht immer sonnig und hell. Manchmal gibt es auch dunkle, graue Tage. Zum Beispiel, wenn eines der Schafe krank wird oder gar eines von einem Löwen gerissen wird. Das macht David Sorgen und Kummer.

Manchmal liegt die nächste grüne Wiese oder Quelle mit frischem Wasser auch nicht in der Nähe und David muss mit seinen Schafen gefährliche Wege gehen, durch finstere Täler oder an steilen Abhängen entlang, wo er gut aufpassen muss, dass seine Schafe zusammenbleiben. Manchmal bekommt David dabei ein ziemlich mulmiges Gefühl.

Dann hilft es ihm sein Lied zu singen. Laut singt David dann gegen die Angst und gegen seine Sorgen an:

Der Herr ist mein Hirte mir wird nichts mangeln.

Er weidet mich auf einer grünen Aue und führet mich zum frischen Wasser.

Er erquicket meine Seele.

Er führet mich auf rechter Straße um seines Namens willen.

Und ob ich schon wanderte im finsternen Tal, fürchte ich kein Unglück, denn du bist bei mir. Dein Stecken und Stab trösten mich.

Dann fasst David wieder ein bisschen mehr Mut und Vertrauen, dass er nicht alleine ist, sondern, dass Gott für ihn da ist, wenn er Angst, Sorgen oder Kummer hat.



Gut zu wissen: Der **Hirtenstab** ist für den Hirten dazu da, sich abzustützen, wenn der Weg zum Beispiel steil und steinig ist. Der Hirte kann damit aber auch Schafe einfangen, da der Stab oben gebogen ist. Er verschafft dem Hirten auch Respekt, die Hunde hören gleich auf ihn, wenn er den Stab in die Höhe hebt. Der Stab ist also sehr wichtig für den Hirten, um die Schafsherde sicher zur grünen Weide und frischem Wasser zu führen.

Was hilft dir, wenn du Angst hast oder traurig bist? Singen und beten wie David? Oder geht es dir besser, wenn dich dann jemand ganz fest in den Arm nimmt oder dir eine schöne Geschichte erzählt? Vielleicht ein Trostpflaster oder eine Tasse heißer Kakao?

Oft hilft es auch, über Angst und Kummer zu sprechen. Hast du Lust einen „**Kummerkasten**“ für dich und deine Familie zu basteln?

Du brauchst dafür:

- Eine leere Kiste oder einen Schuhkarton
- Einen Kleber
- Eine Schere
- Ein scharfes Bastelmesser
- Stifte, Papier, Stoffreste, Bilder, oder ähnliches um die Kiste zu bekleben und verzieren



1. **Gestalte deine Kiste** so wie sie dir gefällt!

Du kannst zum Beispiel ein Monster darauf malen, das deine Sorgen auffrisst oder Mutmachsprüche darauf schreiben,...

Du könntest die Kiste auch von zwei Seiten unterschiedlich gestalten – auf der einen Seite als „Kummerkasten“, auf der anderen zum Beispiel als „Komplimentekiste“. In die kommen dann Zettel mit Lob und netten Worten für die anderen. In den "Kummerkasten" Zettel, auf denen steht, was dir Sorgen oder Angst macht.

WICHTIG: Achte darauf, dass die Kiste irgendwo noch geöffnet werden kann, damit du die Zettel, die rein geworfen werden wieder rausholen kannst

2. **Schneide mit dem Bastelmesser einen oder mehrere Schlitz**e in die Kiste. Das könnte im Deckel oder an den Seiten sein. Durch die kann man dann Zettel einwerfen, wie in einen Briefkasten.

3. **Stelle die Kiste an einen passenden Ort.**

Soll sie dein persönlicher „Sorgenfresser“ sein? Dann stellst du sie vielleicht in dein Zimmer. Wenn sie für alle da sein soll, könnte sie im Flur oder in der Küche stehen und ihr könntet ausmachen, wann ihr die Kiste ausleert und die Zettel gemeinsam lest.

Viel Spaß beim Nachbasteln! :) Natürlich bin ich wie immer gespannt auf eure Bilder:
magdalena.weigand@elkb.de.

Eure Magdalena