



WERKVORM 2

“PROEF ZIJN AANWEZIGHEID”

Doelgroep:
Alle leeftijden

Tijdsduur:
5 - 10 minuten

Benodigdheden:
Kleine voorwerpen
Geurpotjes
Kaars/lichtbron

Doel:

Jongeren ontdekken dat God niet alleen spreekt via woorden of gedachten, maar ook via hun zintuigen. Door bewust te kijken, luisteren, ruiken en voelen, leren ze aandachtig aanwezig zijn in het moment en ervaren ze dat God dichtbij is in het alledaagse.

Werkwijze:

- Leg uit dat God ons zintuigen heeft gegeven om de wereld én Hem te ervaren.
- Enkele zintuigoefeningen:
 - VOEL: Laat iedereen een voorwerp kiezen of geef iets door. Laat hen dit 20–30 seconden voelen in stilte. Stel daarna de vragen: “Wat voel je? Hard, zacht, warm, koud? Wat zegt dit jou over wie God is of hoe Hij werkt?”
 - LUISTER: Laat de groep 30 seconden de ogen sluiten. Geef hen de opdracht om te luisteren naar de geluiden om hen heen. Stel daarna de vragen: “Wat valt op? Wat brengt rust?”
 - KIJK: Laat de jongeren rondkijken en iets aanwijzen dat hen aanspreekt. Stel de vraag: “Zie één ding dat iets laat zien van Gods karakter.”
 - RUIK: Laat geurpotjes rondgaan (kruiden, bloemen, fruit). Stel hierbij de vragen: “Welke geur vind je fijn? Wat roept dit op? Wat doet dit met je hart?”
- Optioneel: lichtmoment
 - Steek een kaars aan of gebruik een lamp.
 - Stel de vragen: “Wat doet licht met jou? Welke plekken in je hart mogen verlicht worden door God?”