

# Kompendium

# Di-SUPER-Ciple

Seniorkursus Vork  
Påsen 2017



**Gi' den hele "Amen" ...**



**Kære Super-Ciple.**

**Tak for en skøn, skøn uge på Vork.**

**I løbet af ugen har vi tilegnet os en masse brugbar viden og fået en masse konkrete værktøjer, som vi kan bruge til at lave forkyndelse hjemme i kredsen.**

**I dette kompendium finder I beskrivelser af de ting, vi har arbejdet med. Teorier, metoder og øvelser, som vi har brugt i ugens løb. Derudover finder I også en litteraturliste bagerst, hvor alle de bøger, Jette fremlagde for os, findes.**

**God fornøjelse!**



## Gedemarked:

### Byg en kirke i Duploklodser

Inden aktivitet: Byg kirkens fundament og skriv sedler, hvorpå der står en kirkeinventar på hver.

Til Gedemarked brugte vi ordene: Døbefont, Alterudsmykning, Prædikestol, Orgel, Våbenhus, Gæstetoilet, Kirketårn, Kirkeklokke, Kirkeskib og Salmetavle.

Til Tour-De-Gedemarked brugte I ordene: Alter, Salmetavle, Stumtjener, Vinduer, Prædikestol, Orgel, Salmebogreol, Menighedstoilet, Knagerække, Dørmåtte, Kor (ikke det syngende), Kirkeskib (altså skibet...), Kirkegård, Altertavle, Fane, Balkon, Præsterum, Gravsted, Døbefont, Bænke, Kirketårn, Knæfaldet, Fundament, Kors, Gravsted, Præst, Kapel, Kiste, Kistedekoration, Kirkeklokke, Indgang, Våbenhus, Krucifiks og Gravsten.

## Teaterlege:

### Den Gyldne Stol

Dette er en teaterleg, der tager udgangspunkt i Stanislavskis naturalismeidé om, at når vi agerer på en scene og påtager os en rolle, gør vi det udfra erfaringer og bekendtskaber. Vi drager altså inspiration fra vores dagligdag og de mennesker, vi møder, når vi selv skal stå foran andre og fortælle - om det så er på en teaterscene eller til en andagt!

Man sidder i hold på maksimum fire personer. Skiftevis går man op foran de andre og påtager sig en karakter. Dette kan være din lokale købmand, din elskede demente mormor, Paris Hilton eller en helt anden! De andre på holdet spørger nu ind til personen på "scenen". Personen svarer, som var han/hun denne karakter, som er påtaget. Når man har spurgt ind et stykke tid, gætter man lidt på hvilken slags karakter, personen på scenen har påtaget sig. Det essentielle ved denne leg er ikke at gætte rigtigt, men at få udfordret nogle sider af denne karakters personlighed.

### Frys!

Tre til fire personer starter på scenen. Der gives en situation fra publikum, og personerne på scenen starter på at improvisere over denne situation. Situationen kan være: stranden, en bowlinghal, to nevøer med onkel på tur, osv.. Hvis en person i publikum pludselig associerer en bevægelse eller en replik på scenen til en ny situation, råber personen: "Frys!". Dem på scenen fryser med det samme, og personen fra publikum overtager en af pladserne på scenen. **Uden** at nævne hvilken association han/hun har gjort sig, starter personen situationen, og de andre på scenen hopper med!

Fif til bedre flow:

- Sørg altid for at sige "ja" til hinanden på scenen. Improvisation skal føres videre og bliver stoppet, hvis nogen modsætter sig en impuls eller idé fra én af medspillerne.
- Overdriv kropssproget. Det er i de helt store bevægelser og sindssyge hop og spring, at publikum danner sig associationer.
- Husk altid at stå med så meget front, som muligt mod publikum. Ellers kan man hverken se eller høre, hvad der sker på scenen.

Denne leg sætter hjernen i gang! Den aktiverer ens associationsmønstre og tillader én at tænke i nye baner. Det er leg, som er god lige inden en brainstorm, og den styrker samtidig din ro på scenen, da improvisation er krævende. Den aktion og reaktion, man oplever i



improvisation, oplever man også i andre sammenhænge, når man står foran et publikum, og legen giver dig redskaber til at håndtere disse nye situationer. Der findes ingen fejl i improvisation, ligesom der ikke findes fejl på en scenen - der er blot uforudsigeligheder engang imellem.

## **Brainstorm**

### **Makkers mindmap**

Alle sidder rundt om et bord med en pen og et stykke papir. I midten skriver man det emne, som der skal brainstormes over. Man skriver sine egne tanker ned som et klassisk mindmap med streger ud til siderne. Efter to minutter sender man sit mindmap til højre, og så skriver man videre på det mindmap, man får leveret fra venstre. Dette fortsætter man med, indtil man har modtaget sit eget mindmap igen. Nu skal man udvælge de fedeste idéer på sit eget mindmap, hvilket der kan samles fælles op på.

Denne lille brainstormleg giver direkte adgang til at bygge videre på hinandens associationer, hvilket skaber nye koblinger end dem, man selv kunne komme op med.

### **Blandet mindmap**

Denne brainstorm kan først laves, når man kender til delelementer af det produkt, man skal ende ud med.

Vi brugte delelementerne: Fortælling/tekst, Musik og Aktivitet.

Delelementerne skrives på en tavle, store stykker karton eller lignende. Alle får en blok med post-its og en pen. Nu skal man sætte post-its med idéer rundt om de forskellige delelementer. Når alle mener, at de har sat alt, hvad de kunne, stopper man.

Nu er der "blanderunde"! Alle post-itsne bliver taget ned og sat tilfældigt op på tavlen igen.

Der sidder altså pludselig nogle post-its om Medina under Aktivitet. Der tegnes streger til de nye forbindelser, og der startes en ny brainstormrunde.

Denne leg lader deltagerne tænke ud af boksen, da Medina og Aktivitet pludselig kan gå fra en idé om at spille Medinas musik, til at man skal klæde sig ud som en kendis.

## **Fotoløb**

Dette var en aktivitet, vi desværre ikke fik afviklet, da I var dejligt ambitiøse med andagten, og fordi vejret ikke var på vores side. Men I skal ikke snydes helt for den!

Man er i hold af cirka to-tre personer. Man trækker en seddel med en sætning (i vores tilfælde fra Biblen), som man så skal ud at fange på et billede. Det tænkes, at dette skal forstås på et mere abstrakt plan. Disse billeder kan bruges sidenhen i forbindelse med en snak om Gud eller til en andagt foran andre. Løbet sætter din fortolkning af biblen i fokus.

Her er de citater, vi havde fundet fra Biblen, Opstandelsen:

"Når døden er ovre"

"Løs dem, og kom med dem"

"Din konge kommer til dig"

"Velsignet være han, der kommer i Herrens navn"

"Han er opstået, som han har sagt"

"Mig er givet al magt i himlen og på jorden"





”Dér skal I se jer ham, som han har sagt jer det”

”Og disse tegn skal følge dem der tror”

## **Walk and talk**

Det, at gå en tur to og to eller tre og tre, er en rigtig god måde, at få snakken i gang. Når man går en tur frem for at sidde det samme sted, kan man blive inspireret af omgivelserne, og ens snak kan tage uventede og spændende drejninger.

Det er vigtigt, at grupperne ikke bliver for store, da man så har nemmere ved at ”putte sig”, og nogle personer, kan have svært ved at åbne sig, hvis der er for mange mennesker omkring dem.

I fik emnet ”hvad rør dig ved en andagt?”, som jeres samtale skulle tage udgangspunkt i. Det kan være en god idé, at udlevere nogle skriveredskaber, så man kan få noteret alle sine gode tanker. Disse tanker kan være svære at huske efterfølgende, fordi det har været en lang, flydende samtale. I jeres tilfælde var det en kop varm kakao, hvor I havde mulighed for at skrive alle jeres gode overvejelser og tanker ned.

## **Materiale fra jeres andagt**



"I'll Be There For You" - The Rembrandts

[Verse 1]

A G  
So no one told you life was gonna be this way  
A C#m  
You're jobs a joke you broke And love life's D.O.A  
G A  
Its like you're always stuck in second gear  
G D G E  
Well it hasn't been your day, your week your month or even your year

[Chorus]

A D E  
But... I'll be there for you (when the rain starts to fall)  
A D E  
I'll be there for you (like I've been there before)  
A D E G  
I'll be there for you (coz' you're their for me too)

[Verse 2]

A G  
You're still at bed at 10, and work began at 8,  
A C#m  
You've burned your breakfast so far things were going great  
G A  
Your mother told you there 'd be days like this  
G D G E  
But she didn't tell you when the world is brought down to your knees

[Chorus]

A D E  
But... I'll be there for you (when the rain starts to fall)  
A D E  
I'll be there for you (like I've been there before)  
A D E G  
I'll be there for you (coz' you're their for me too)

D

No one could ever know me, no one could ever see me  
F#m  
Seems you're the only one who knows what it's like to be me  
G  
Some one to face the day with..... (Until end)

"Kære Linedanser" - Per Kjærsgaard



## Linedanser

Per Krøns Kjærsgaard, '98

## 1 Kære linedanser, udsvendt

ligger foran dig  
selve livet  
du fik givet  
gå nu kun din vej.

Du må turde træde ud  
hvor dit liv kun er dit.  
Det briste eller bære må  
dette ene skridt.

Give fra dig hvad du magter  
da ser du  
en dag du nåede ud  
og danser til himmelens stjerneskuud.

## 2 Kære linedanser, hop nu

ud ved siden af.  
Se dig danse  
bare sansede  
gør hvad du kan.

Være én, men én iblandt.  
Og mødes så du grov.  
Ja vent dig meget fra den kant.  
Demme er din jord!

Tro mig når jeg siger til dig  
det største  
det ser man kun i det små.  
Og kigger du opad er himlen blå.

## 3 Kære linedanser, ser du

livet er et net  
øjeblikke  
tro blot ikke  
dansen kun er let.

Og en dag gør livet ondt  
det ved jeg at det vil.  
For livet er et liv på trods  
smerten hører til.

Ud af sorgen vokser lykken  
og livet  
i påskens evige fest.  
De stærkeste rødder har træ'r i  
blæst.

## 4 Linedanser - værlige livet

hvilken er din vej?  
Følg hjertet  
uførtærdet.  
Sige ja og nej!

Verden spørger til hvordan  
og alt for lidt hvorfor.  
Der er så mange ting man kan  
- stå for det DU tror!

Gid du aldrig mister modet  
og lader  
det onde uimodsagt.  
Når viljen beribes, - da faldet magt.

## 5 Linedanser i det høje

dans vidunderligt!  
For det næste  
er det bedste:  
glæden ubestridt!

Træk at få balancekunst.  
Så helt uførtærdigt!  
At modtage sin stang og snor  
ganske kvit og frit.

Uanset om du nu tror det,  
så ved jeg,  
at lyset brænder for dig!  
Og kigger du op, er der nok en  
vej.

Per Krøns Kjærsgaard 1998/2005



“Kære Gud,

Tak, fordi du følger mig ind i det ukendte,  
og fordi du også er der, når det ikke går, som det skal.

Jeg håber, at du vil hjælpe mig med at tage det næste skridt mod mit ståsted i fremtiden.  
Fader Vor...”

### **Bibeltekst: Mætthæusevangeliet Kapitel 28, Vers 1 - 20**

“Efter sabbatten, da solen var ved at stå op søndag morgen, den første dag i ugen, tog Maria Magdalene, og den anden Maria ud for at se til graven. Pludselig kom der et kraftigt jordskælv, og en af Guds engle steg ned fra himlen, gik hen og rullede stenen væk fra graven og satte sig på den. Englen glimtede som lyn, og dens tøj var hvidt som sne. Vagterne rystede af skræk og faldt om på jorden som var de døde. Så sagde englen til kvinderne.

“I skal ikke være bange: Jeg ved i leder efter Jesus, der lige er blevet korsfæstet. Han er ikke her. Han er stået op fra de døde og er gået i forvejen til Galilæa, hvor I skal møde ham. Nu har jeg sagt det, der skal siges.”

De elleve disciple tog af sted til et bjerg i Galilæa, hvor Jesus havde sagt, de skulle mødes. Da de så ham, faldt de på knæ, men nogle af dem tvivlede på, om det var ham, Jesus gik hen til dem og sagde:

“Jeg har fået al magt i himlen og på jorden. Derfor skal I rejse ud til alle verdens folk og få dem til at følge mig. I skal døbe dem, så de tilhører Gud, vores far, sønnen og Helligånden, og I skal lære dem at gøre alt det, jeg har sagt. Jeg lover, at jeg er med jer, så længe verden er til.””

### **Lykkekageopskrift**

Til dejen bruges (ca. 24 stk.):

2 æggehvider,

1 tsk vanillesukker

50 g meget finthakkede mandler (de skal nærmest være malet til mel)

1/2 kop hvedemel

1/2 kop flormelis

1 knivspids salt

50 g smeltet og afkølet smør.

Revet skal for 1 appelsin

Æggehviderne røres med flormelis, vanillesukker og salt. Når æggehviderne er halvstive vendes melet, mandlerne og appelsinskal i. Det afkølede smør røres i til sidst.

Forvarm ovnen på ca 190-200 grader. Kom dejen på bagepladen med en teske og glat dejen ud med bagsiden af teskeen. Der skal være god afstand mellem kagerne idet de flyder en del ud. Bag kagerne 6 -8 minutter til de er gyldne. Mens kagerne endnu er varme tages de ud, en for en, og der placeres en lille seddel i hver. Kagen foldes forsigtigt sammen mens den endnu er varm, og den gives et lille "knæk" på midten.

Man skal være hurtig, til at få foldet kagerne, for så snart de begynder at blive kolde knækker de...





## Citater til lykkekagerne

- Uden mørke, intet lys.
- Frygt ikke, tro kun.
- Bliv til nogen – ikke til noget.
- Glem ikke at elske dig selv.
- Stor er den, som ved – større er den, som ved, hvor man skal spørge.
- Selv når du er i det rigtige spor, vil du blive kørt over, hvis du blot sidder der.
- Erfaring er det navn, alle giver deres fejltagelser.
- Det folk, som vandrer i mørke, skal skue et lys.
- Tro kan flytte bjerge.
- Husk at elske, mens du tør det, og leve, mens du gør det.
- Venskaber styrker sjælen.
- Større kærlighed har ingen anden mening end den; at sætte livet til for sine venner.
- Der er altid lys for enden af tunnelen.
- En kærlig atmosfære i dit hjem er fundamentet for dit liv.
- Sandheden er, at der ikke findes nogen sandhed.
- Hvis du vil have en regnbue, må du leve med regnen.
- Hvis rigtigt brugt, så er livet langt nok.
- Gør godt – ligegyldigt mod hvem.
- Det handler ikke om at turde, det handler om at have lyst.
- Ukrudt er også blomster.
- Hvad er en ven? – En sjæl bosat i to kroppe.
- Der er altid en smartere måde – find den!
- En ven er én, der ved alt om dig og alligevel kan lide dig.
- Den, der rydder op, er for doven til at lede.



**Gode bøger til andagter – til at fortælle om kirken, kirkeåret,  
højtiderne, til underholdning og til ”ro-på”, når I holder andagter!**

**MyldreMaleBibelen**

*Esbén Hanefelt Kristensen*

Eksistensen.dk kr. 99,00

**MyldreBibelen**

*Lisbeth Elkjær Øland*

Eksistensen.dk kr. 199,00

**KRISTUSKRANSEN**

*Samlet krans*

Eksistensen.dk kr. 65,00

**Kristuskransen**

*Martin Lønnebo (bog)*

Eksistensen.dk kr. 159,00

**Kristuskransen med børn**

*Nicolaj Stubbe Nørlyck og Linda Friis Christoffersen*

Eksistensen.dk kr. 99,00(tilbud)

**”Der var engang”-bøger om: en begravelse/en dåb/i Jerusalem/i Betlehem/i pinsen**

*Jens Jødal*

Eksistensen.dk kr. 29,00

**Altid elsket (Tanker om tro og kærlighed)**

*Kristina Reftel*

Eksistensen.dk kr. 99,00

**En god børnebibel er et must!**

**Sigurd fortæller bibelhistorier**

*Sigurd Barrett*

Eksistensen.dk kr. 300,00

**Alle børns bibel**

*Johannes Møllehave*

Eksistensen.dk kr. 199,00

**Sigurds historier er lidt lange,  
Møllehaves er til gengæld korte, så det  
kommer lidt an på, hvor lang tid I har.  
Hold øje med bogudsalg – også hos 55°  
Nord.**





