

Zeit	Was	Ziel	Womit
20 Min.	<p><u>Spiegelmethode:</u> 2er Gruppen</p> <p>Eine Spiegelplatte wird in die Mitte gelegt. Mit (wasserlöslichem!) Stift schreiben die Jugendlichen Eigenschaften des Heiligen Geistes darauf, die ihnen einfallen. Anschließend heben sie die Glasplatte an den 4 Ecken hoch. Eine Glasmurmel wird auf die Platte gelegt und die Jugendlichen werden gebeten, die Murmel auf einer Eigenschaft, die ihnen besonders wichtig erscheint, zum Stehen zu bringen.</p> <p>Auswertung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wie war die Übung? Hat es funktioniert? Gab es Streit und Anschuldigungen, wenn die Murmel anders lief als geplant? - Welche Erfahrung/ Erkenntnis habt Ihr gemacht – was bedeutet das im Hinblick auf den Heiligen Geist? <p>Die TN¹ werden die Erfahrung gemacht haben, dass die Aufgabe nicht oder nur schwer lösbar ist. Die Kugel kann nicht still auf einem Punkt liegen bleiben. Oder nur für ganz kurze Zeit. Nimmt man diese Erfahrung als eine Art Gleichnis, so heißt das: Auch der Heilige Geist kann man nicht festlegen. Er ist Bewegung, Leben, Unruhe, niemals Stillstand.</p>	Auseinandersetzung mit der Frage: Was ist der Heilige Geist für mich? Erfahrung, dass der Hl. Geist nicht greifbar ist.	Spiegel Murmel Folienstifte
5 Min.	<p><u>Impuls:</u></p> <p>Hans Küng hat dieses scheinbar so komplizierte Geheimnis vom einen Gott in drei Personen auf eine ganz schlichte Formel gebracht. Dreifaltigkeit, so sagt er, bedeutet: Gott ist als der Urgrund von allem über mir; er ist in Jesus Christus mit mir; er ist im Heiligen Geist in mir. Gott über mir - mit mir -in mir!</p> <p>Auch unser Kreuzzeichen kann Hilfe sein etwas von der Dreifaltigkeit zu verstehen: Im Namen des Vaters (gen Himmel= Himmlischer Vater), des Sohnes (Richtung Boden= Gottes Sohn als Mensch auf Erden/ einer von uns) und des Hl. Geistes (Horizontale= Das was dazwischen ist, das was zwischen dir und mir ist, Kraft schenkt und nicht sichtbar in jedem wirken kann)</p>	Abrunden des Themas	
35-45 Min.	<u>Laufen</u> mit Einladung Geist zu spüren der Geist der Weisheit, Kraft und Energie, das Miteinander	Seinen eigenen Körper wahrnehmen, Kraft und Energie spüren	Sportklamotten
10 Min.	<p><u>Cool down:</u></p> <p>Nimm Dir Zeit, nur Du zählst jetzt</p> <p>Wie geht es Dir? Jetzt, in diesem Augenblick?</p> <p>Kannst Du ruhig hier sitzen? Wie fühlt sich Dein Körper an? Bist Du müde oder wach? Tut Dir etwas weh? Ist Dir warm genug? Ist die Bank bequem? Wer sitzt neben Dir?</p>	Zur Ruhe kommen, Nachspüren	Text

¹ TN= Teilnehmende

Zeit	Was	Ziel	Womit
	<p>Konzentriere Dich ganz auf Dich. Lass alles andere. Sei einfach da, sitze und atme..., Was geht Dir durch den Kopf? Lass auch das einfach sein... konzentriere Dich auf Deinen Atmen, lass ihn kommen und gehen, so wie es sich gut anfühlt. Mit jedem Atemzug wirst Du ruhiger und ruhiger...</p> <p>Gott kennt Dich, er hat jedes Haar von Dir gezählt er weiß, wann Du dich hinsetzt und wann du aufstehst er schaut mitten in Dein Herz er liebt Dich!</p> <p>Und er schenkt Dir seine unendliche Liebe, Kraft, Leben spürst Du, wie das Leben in Dir pulsiert? Wie Dein Herz schlägt, Dein Atem kommt und geht? Ohne, dass Du irgendetwas dazutust? Sein Geist fließt in Dir, sein Geist leuchtet in Dir, warm und weich... Kannst Du es spüren? Kennst du solche Momente, die ganz und gar sind? In denen Du so sein kannst, wie Du bist? Ohne Angst, ohne Scheu? In denen Du dich aufgehoben fühlst? Glücklich bist? Dich ganz leicht fühlst? Es Dir ganz leicht fällt, freundlich zu sein, in denen Dich nichts so schnell umhauen kann? Magische Momente, in denen Du dich mit der ganzen Welt verbunden fühlst, unsterblich?</p> <p>Kennst Du solche Momente? Sei gewiss, in diesen Momenten bist Du Gott ganz nah – er ist Dir ganz nah. Er ist mitten in Dir! Sein Geist wirkt in Dir!</p>		
5 Min.	<u>Gebet:</u> Lass deinen Geist fließen	Abrunden der Einheit, im Gebet Gott begegnen	Ggf. Gebet auf kleinen Kärtchen zum Mitnehmen
5 Min.	<u>Reflexion:</u> Hantel, Schnürsenkel, leere Flasche Die TN erhalten 3 Gegenstände, mit denen sie die Einheit reflektieren können. Was war stark? (Hantel) Wie war das Thema? (Schnürsenkel) Was war nicht gut, kam zu kurz? (Leere Flasche)	Rückmeldung einholen	Schnürsenkel Hantel Leere Flasche