



BEWEGTE FIRMUNG

Handreichung für Katechetinnen & Katecheten



DER SPORT ORIENTIERT SICH AM MENSCHEN

„Firm“ stammt aus dem Lateinischen und bedeutet so viel wie: fest, sicher, geübt. Wer in einer Sache „firm“ ist, der kennt sich aus, ist clever und geschult, up to date.

„Bewegung ist die Ursache des Lebens“, stellte Leonardo da Vinci bereits vor über 500 Jahren fest. Bewegung tut gut, ist, hält und macht gesund. Wer Sport treibt, bewegt sich, ist fit, trainiert, „firm“!

Die Firmung soll den Glauben der Jugendlichen stärken und sie ermutigen, ihren Glauben auch öffentlich zu leben und zu bekennen.

Warum also nicht, das Stärkende und Herausfordernde des Sports für die Firmung nutzen?

„Fast alles ist wichtiger als der Sport, nur so schön ist das meiste nicht!“ (H.J. Friedrichs).

Durch Übung und Bewusstwerden können wir sie als eigene Dimension menschlicher Erfahrung entdecken und “uns auf die Reise zu uns selbst begeben” (Anthony de Mello). Wir können spirituelle Kompetenz gewinnen und in uns zur Entfaltung bringen, was uns trägt und uns mit anderen Menschen verbindet.

Spiel, Sport und Bewegung sind Träger von Erziehungs- und Bildungsvorgängen.

Sie leisten einen entscheidenden und unersetzbaren Beitrag zu einer positiven Persönlichkeitsentwicklung. Vermittelt werden Teamgeist, Fairness, Gruppenerlebnisse, aber auch Grenzerfahrungen. Sie stellen einen wichtigen Bereich der Erfahrung von Können und Nicht-Können, von Gelingen und Misslingen, von Anstrengung und Entspannung, von Kontakt- und Konkurrenzsituationen dar.

Sport in kirchlicher Praxis wird im Sinne des Evangeliums als “Dienst am Menschen” verstanden. „Sport um der Menschen willen“, wie es der Mitbegründer des DJK-Sportverbandes, Carl Mosterts, genannt hat. Sport, der den Menschen im Blick hat. Es geht nicht nur um die Ausgestaltung des Sportes, sondern der Sport orientiert sich am Menschen. Mit diesem Blickwinkel kann ein wesentlicher Beitrag zur Entfaltung der gesamten Persönlichkeit geleistet werden.

Dieser ‘für-sorgende’ Sport bietet Möglichkeiten für spielerische, kommunikative, erlebnisreiche, selbstbestimmte und kreative Bewegungsaktivitäten. Somit kann Sport Voraussetzungen für neue Erfahrungen (Bewegung, Körper, Geräte, Umwelt) schaffen und stärken. Zudem bietet er Anregungen über den Sport hinaus (gesunde Lebensführung, Selbsteinschätzung, Selbstwertgefühl). Im Vordergrund steht die Bewegung mit anderen (Gruppen-, Gemeinschaftserlebnis). Das wiederum schafft Gemeinschaftserlebnisse – ganz im Sinne auch der Firmvorbereitung.

„Catch the spirit!!!“



**Sportwissenschaftler, Theologe
und 1. Vorsitzender des DJK
Diözesanverbandes Köln**

INHALT

| | |
|---|----|
| GLEICHGEWICHT VON LEIB & SEELE EINFÜHRUNG VON PROF. DR. DR. SCHNEIDER | 1 |
| | |
| BEWEGTE FIRMUNG WIE GEHT DAS? | 2 |
| | |
| SPORTARTEN IN DER ÜBERSICHT VON BOGENSCHIESSEN BIS WASSERSKI | 3 |
| | |
| PRAXISBEISPIEL GOTT BEWEGT - ODER WIE JUNGE MENSCHEN SICH DURCH SPORT MIT IHREM GLAUBEN BESCHÄFTIGEN | 40 |
| | |
| REGELMÄSSIGE VERANSTALTUNGEN | 43 |
| | |
| ARBEITSKREIS KIRCHE & SPORT | 46 |
| | |
| IMPRESSUM | 48 |
| | |

GLEICHGEWICHT VON LEIB UND SEELE

...UND DIE ERFAHRUNG DER GEGENWART GOTTES

Ora et labora, bete und arbeite. Gleichwohl niemals explizit genannt, spiegeln diese Worte den Grundtenor der Regula Benedicti. Dieser Zweiklang von Arbeit und Gebet ist sicher nicht nur der Beobachtung des Alltags geschuldet, sondern beschreibt das Wesen des Menschen als Einheit von Leib und Seele. Der Mensch lebte, bis weit ins 20. Jahrhundert hinein, im Spannungsfeld von körperlicher Spannung und Entspannung. Erwerbstätigkeit war meist körperliche Erwerbstätigkeit. Für die Mönche und die Menschen des Mittelalters war das Gebet ein Gegenpol zum von körperlicher Arbeit geprägten Alltag. Eine Auszeit im Alltag!

Heute hat sich das Bild umgekehrt. Im Alltag, in der Schule, im Job, in der Freizeit sitzen wir zu viel und bewegen uns zu wenig. Der Alltagsstress lässt uns keine Ruhe, die Eindrücke prasseln ununterbrochen auf uns ein: hier zuhören, dort achtgeben. Mensch, konzentrier dich! Dabei wächst der natürliche Drang, sich zu bewegen und sucht ein Ventil. Sport und Bewegung können dieses Ventil sein.

Bewegung macht den Kopf frei und hilft uns abzuschalten. Die Stresshormone kommen wieder ins Gleichgewicht und Aggressionen bauen sich ab. Ein erhöhtes Maß an Aufmerksamkeit und Zufriedenheit lässt sich in allen Altersgruppen nach körperlicher Aktivität nachweisen.

Erst als Gott in der Schöpfungsgeschichte dem „Erdklumpen Mensch“ seinen Atem einhauchte, dort wo sich Körperliches und Geistliches verband, wurde der Mensch zum Menschen. Körperlichkeit gehört zum Bauplan des Lebens. Dort, wo wir im Alltag den Körper vernachlässigen, können Sport und Bewegung das Gleichgewicht von Leib und Seele wiederherstellen. Das sind oftmals die Momente, die uns die Gegenwart Gottes spüren lassen.



Prof. Dr. Dr. Stefan Schneider

Prorektor Außenbeziehungen
und Wissensmanagement der
Deutschen Sporthochschule Köln



BEWEGTE FIRMUNG - WIE GEHT DAS?

Wir, der Arbeitskreis Kirche & Sport im Erzbistum Köln, wollen mit unserer Broschüre eine praktische Handreichung für Katechetinnen und Katecheten geben, die Spaß an Bewegung und Sport haben und daran, diese Freude weiterzugeben.

In alphabetischer Reihenfolge lassen sich im Folgenden unterschiedliche Sportarten mit Bezug auf katechetische Inhalte finden. Der Sport bietet einen Zugang, um über Werte, Rollen, Glauben, Identität und vieles mehr ins Gespräch zu kommen.

Einige Sportarten sind immer und überall auszuprobieren, für einige müssen Sporthallen (z.B. Klettern) oder Anlagen (z.B. Wasserski) gebucht werden, für einige bedarf es etwas Vorbereitung (z. B. Geocaching).

Einen schnellen Überblick geben die Symbole und Sterne, welche den Aktivitätsgrad, die Kosten, die Gruppengröße und die benötigte Zeit auf den ersten Blick bewerten. Kontaktdaten zu Sportstätten etc. sind den einzelnen Sportarten beigelegt.

Egal, wieviel Aufwand oder Bedenken Sie haben, es lohnt sich immer, die Begeisterung für Sport und Bewegung zu nutzen und sich auf einen bewegten Weg zur Firmung zu begeben.



AKTIVITÄTSGRAD

Der Aktivitätsgrad gibt an, wieviel körperliche Anstrengung nötig ist, um die Sportart auszuführen. Es wird zwischen leicht, mittel, schwer und sehr schwer unterschieden.



KOSTEN

Wir geben an, welche Ausgaben eingeplant werden müssten, um die Sportart auszuführen. Es können z.B. Eintritts- (Kletterhalle), Material- oder Personalkosten entstehen.



GRUPPENGROSSE

Die Gruppengröße ist entscheidend für Gruppendynamik, Gemeinschaft und Kooperation. Die Gruppengröße ist dabei jeweils nur eine Empfehlung.

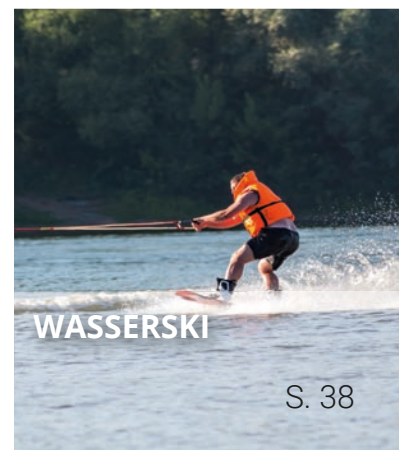
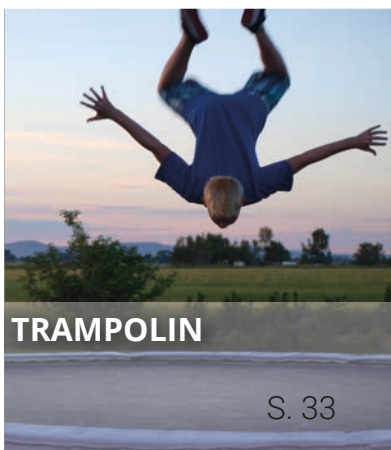
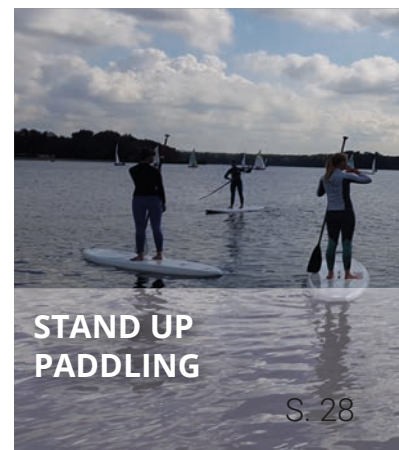
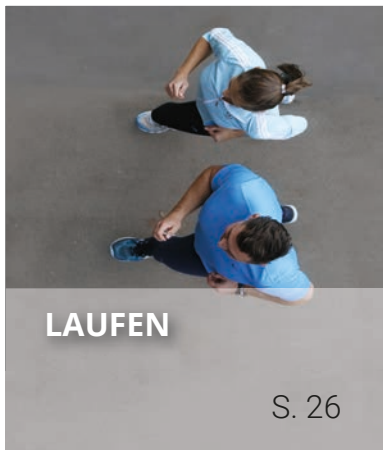
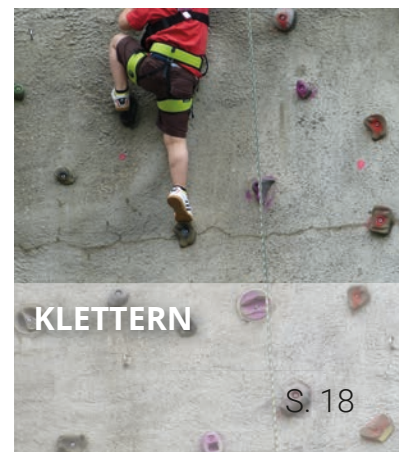


ZEIT

Die benötigte Zeit wird in jeder Sportart benannt. Je nach Gruppengröße und sonstigen Verhältnissen kann der Zeitaufwand variieren.

ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

TN = Teilnehmerinnen und Teilnehmer
DJK = Deutsche Jugendkraft
GL = (kath.) Gotteslob



BOGENSCHIESSEN

Spannung und Entspannung bringen Körper und Geist in Gleichgewicht



niedrig



ca. 200€ Material und Referent*in



bis 15 Personen



2-6 Stunden



Bitte nur als geübte*r Trainer*in bogenschießen und in jedem Fall die nötigen Sicherheitsvorkehrungen beachten. Ein geeigneter Ort ist eine große Wiese oder ein Sportplatz, abgesichert zu mindestens drei Seiten.

Idee/ Ziel/ Hintergrund

Das Bogenschießen wird als Mittel zur Selbst- und Gotteswahrnehmung genutzt. Das Bewusstsein der eigenen Talente und Schwächen, sowie die Konzentration auf das Wesentliche und Göttliche in der Umwelt werden geschärft. Eine Auseinandersetzung mit folgenden Fragen kann angeregt werden: Was ist mein Ziel im Leben? Wofür brenne / lebe ich? Was ist mir wichtig? Was heißt in diesem Zusammenhang (erwachsenes) Glaubensleben?

Das Gleichgewicht zwischen An- und Entspannung, zwischen Aktion und Pause, zwischen Geben und Empfangen wird hervorgehoben. Dieses Gleichgewicht spielt in Leben, Freizeitgestaltung und Beziehungen eine wichtige Rolle.

Kommen Luftballons, die zuvor von den TN mit ihren eigenen Lebenszielen aufgeladen wurden zum Einsatz, erfolgt zudem eine Verbindung zwischen der Zielscheibe als Ziel für den Pfeil und den eigenen Lebenszielen, die es zu erreichen gilt.

In der Tradition des Zen-Bogenschießens kann besonders auf die Achtsamkeit Wert gelegt werden. Das Bogenschießen erlaubt sowohl mit dem Körper, als auch mit Geist und Seele ausschließlich bei dem zu sein, was gerade getan wird. Dadurch können Körper und Geist im Gleichgewicht wahrgenommen werden.

Benötigtes Material

- o Bögen
- o Pfeile
- o evtl. Pfeilfangnetz
- o Zielscheibe
- o Schutzmaterial
- o Redeball

Spirituelles Material

- o Klebeband
- o Tennisbälle
- o Gebet zum Schießen
- o Luftballons
- o Augenbinden

Kontakt & Referentenvermittlung

DJK Sportverband Köln
 Am Kieshof 2
 51105 Köln
 0221 - 99 80 84 - 0
 info@djkdvkoeln.de

| Thema | Inhalt | Material |
|--------------------------------|--|-----------------------|
| Vorstellrunde | Ein kleiner Ball wird von TN zu TN geworfen, jede*r sagt den eigenen Namen, das Alter und welche Erfahrungen oder Erwartungen es er/sie hat. Zum Schluss stellt sich der/die Referent*in vor und erklärt, dass beim traditionellen Bogenschießen die Hand- Auge-Koordination ebenso funktioniert, wie mit dem Ball. Hier können Ängste genommen werden, dass das Zielen schwierig sein könnte. | Kleiner Redeball |
| Geschichte des Bogenschießens | Den TN werden spielerisch Details der Geschichte des Bogenschießens erklärt. Mögliche Fragen: <ol style="list-style-type: none"> 1. Wann meint ihr, haben Menschen begonnen, mit Bögen zu schießen? (Steinzeit, 2. Waffe nach dem Speer) 2. Wozu haben Menschen in der Vergangenheit Bogen geschossen? (Jagd, Krieg, Verteidigung, Meditation) 3. Wie weit kann ein geübter Schütze mit einem traditionellen Bogen schießen? (etwa 1 km, engl. Langbogenschützen) | |
| Materialkunde | Die Teile des Bogens (Mittelstück, Wurfarme, Pfeilauflage, Sehne, Nockpunkt) und der Pfeile (Federn, Nocke, Material z. B. Holz) werden erklärt. Es kann auch auf die Art des Bogens (Recurve-, Langbogen) eingegangen werden und andere Bogenarten (Reiterbogen, Compoundbogen) erklärt werden. | Bogen Pfeil |
| Rechts- und Links-schütze | Die TN stellen sich in einer Reihe auf, strecken ihre Arme aus, lassen ihre beiden Handflächen überlappen und bilden mit den Daumen und dem Beginn des Handtellers ein Dreieck von etwa 3 x 3 x 3 cm. Sie strecken die Arme aus und schauen mit geöffneten Augen durch das Dreieck ein Ziel (z.B. Zielscheibe) an. Nun ziehen sie, während sie weiterhin durch das Dreieck das Ziel ansehen, die Hände bis zum Gesicht heran. Das Auge, durch das primär geschaut wird, ist durch das Dreieck zu sehen. Das Auge ist das dominante Auge und bestimmt die Händigkeit des TN. Hierbei gibt es keine Relation zu der Händigkeit beim Schreiben. | Zielscheibe |
| Sicherheits-einweisungen | Arm- und Handschutz werden erklärt und angelegt. Auf die Seite je nach Händigkeit achten. Es wird ein Seil auslegt, hinter dem die TN stehen und erklärt, dass diese Grenze nicht übertreten werden darf. Ein Signal (z.B. Pfeile ziehen) verdeutlicht, wann das Seil übertreten werden darf und wann wieder geschossen werden darf (z.B. „Der Schuss ist freigegeben“.) Auf den behutsamen Umgang des Materials hinweisen, dazu unbedingt erwähnen, dass die Bögen nicht leer geschossen werden dürfen. | Finger- und Armschutz |
| Materialausgabe | Ein Bogen und drei Pfeile pro TN ausgeben | Bögen, Pfeile |
| Schießreihe 1: Betreuer Schuss | Mit jedem/r TN wird ein Schuss, bei dem die Phasen des Schießens erklärt werden, durchgeführt. Bei Unsicherheiten kann so direkt geholfen werden. Für die anderen ergibt sich eine Wartezeit. Je größer die Gruppe ist, desto mehr Geduld müssen die TN hier mitbringen. Dies kann zu einer kleinen Trinkpause parallel genutzt werden. | |
| Schießreihe 2: Standpunkt | Es wird auf den rechtwinkligen schulterbreiten Stand zur Zielscheibe hingewiesen. Die Konzentration gilt vor dem Schuss dem bequemen Stand. Er soll Halt geben, sicher sein. Jede/r nimmt sich den Platz, den er oder sie benötigt. | |
| Schießreihe 3: Ankerpunkt | Beim traditionellen Schießen ist die Reproduzierbarkeit besonders wichtig. Der Ankerpunkt ankert die Hand immer an derselben Stelle an Ohr oder Wange. Jede/r wird aufgefordert, seinen oder ihren idealen Ort zu suchen und Kontakt mit dem Gesicht dort aufzunehmen. Der Ankerpunkt gibt Orientierung. | |

| | | |
|---|---|--|
| Schießreihe 4: Nachhalten | Die Schussphasen werden wiederholt und es wird betont, dass der Schuss noch nicht beendet ist. Nach dem Lösen bleibt der/ die TN mindestens bis zum Pfeileinschlag in der Position. Kein Schuss wird vorzeitig beendet und damit aufgegeben. Jedem Pfeil wird die Chance gegeben, sein Ziel zu erreichen. | |
| Schießreihe 5/6: Liebevolleres oder aggressives Ziel | Die TN werden aufgefordert, ein positives Ereignis oder einen geliebten Menschen in den Blick zu nehmen und beim folgenden Schuss an die Erfahrung oder den Menschen zu denken. Selbiges kann mit einem aggressiven Ziel gemacht werden. Im Anschluss der beiden Schießreihen kann reflektiert werden. | |

Meditative Elemente

Stiller Schuss:

Die TN werden eingeladen, ihre Aufmerksamkeit auf sich zu richten. Ein Schuss wird dann in völliger Stille ausgeführt. Erst, wenn alle TN den Schuss abgegeben haben, darf wieder geredet werden. Hier eignen sich besonders gut FluFlus. Diese großen Pfeile mit stumpfer Spitze können in den Himmel in einem etw 70° Winkel geschossen werden. Die Teilnehmer*innen können dies gleichzeitig oder hintereinander tun.

Das folgende Gebet wird laut vorgelesen, die TN hören zu. Dann wird das Gebet bei jedem Schuss der folgenden Schießreihe gelesen und die Teilnehmer führen gleichzeitig die Schlussphase aus.

*Gott, ich stehe vor dir, aufgerichtet
Ich bin bereit, weil du mich bereitet hast.
Ich habe mein Ziel im Blick.
Ich lasse los und vertraue dir.
Amen.*

*Vorab, Pfeile einnocken
Stand nachspüren
Vorspannung aufnehmen
Bis zum Ankerpunkt Spannung aufbauen
lösen
nachhalten und Pfeileinschlag*

Weitere Spielidee

Die TN können ein konkretes Ziel auf Moderationskarten schreiben und dieses auf der Zielscheibe an einem Punkt markieren. In mehreren Runden werden sie eingeladen, das eigene Ziel zu erreichen. Die Luftballons werden ab dem Zeitpunkt als Ziele bezeichnet, um die Verknüpfung mit den Lebenszielen deutlich zu machen. Vor den einzelnen Schussreihen wird jeweils die Möglichkeit gegeben, sein Ziel umzustecken und sich Hilfe von jemand anderem zu holen (z.B. Pfeile ausleihen, bitten, das Ziel von einem anderen abschießen zu lassen).

Wichtig ist hier, dass fremde Ziele nur nach gegenseitigen Absprachen ins Visier genommen werden dürfen. Dieses Spiel lädt zur Reflexion und anschließendem Transfer auf das eigene Leben ein.





DRACHENSTEIGEN

Der Heilige Geist weht wo er will.



niedrig



pro Lenkdrachen 25€



bis 20 Personen



2-3 Stunden



Je nach Windstärke können Lenkdrachen in Größen ab 2,5 m² dazu führen, dass der Steuernde vom Boden abhebt. Bitte die Größen je nach Gewicht der TN auswählen.

Idee/ Ziel/ Hintergrund

Der Heilige Geist wird schon in der Bibel mit dem Wind in Verbindung gebracht. Als Elija, ein Prophet im Alten Testament, an dem Sinn seines Lebens zweifelt, begegnet ihm Gott, der Herr.

„Da zog der HERR vorüber: Ein starker, heftiger Sturm, der die Berge zerriss und die Felsen zerbrach, ging dem HERRN voraus.

Doch der HERR war nicht im Sturm. Nach dem Sturm kam ein Erdbeben. Doch der HERR war nicht im Erdbeben.

Nach dem Beben kam ein Feuer. Doch der HERR war nicht im Feuer. Nach dem Feuer kam ein sanftes, leises Säuseln.“

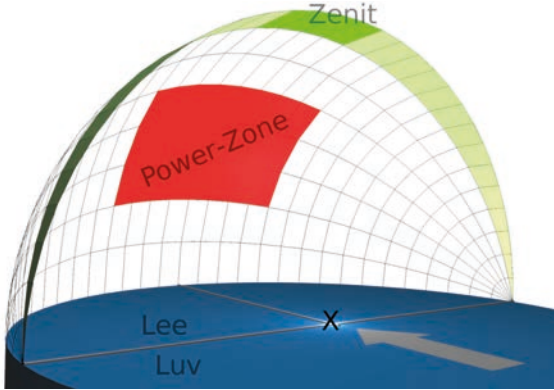
1 Kön 19,11-12

Hier wird betont, dass Gott nicht zerstören will oder laut ist, sondern ganz leise und vorsichtig vorgeht. Elija hätte das leise Säuseln auch überhören können. Das hat er aber nicht, sondern auf Gott gelauscht. So ähnlich kann es uns auch im Alltag gehen. Vieles ist laut und lenkt ab. Wenn wir genau hinhören oder sehen, können wir aber die Spuren des Heiligen Geistes und damit Gottes in unserem Leben hören, sehen oder fühlen.

Der Wind dient hier als anschauliches Symbol für das indirekte Wirken des Heiligen Geistes in unserer Welt. Ich kann den Heiligen Geist nicht sehen, seine Auswirkungen aber schon: in der Zuneigung zu anderen Menschen, in guten Taten, in Naturschönheiten etc..

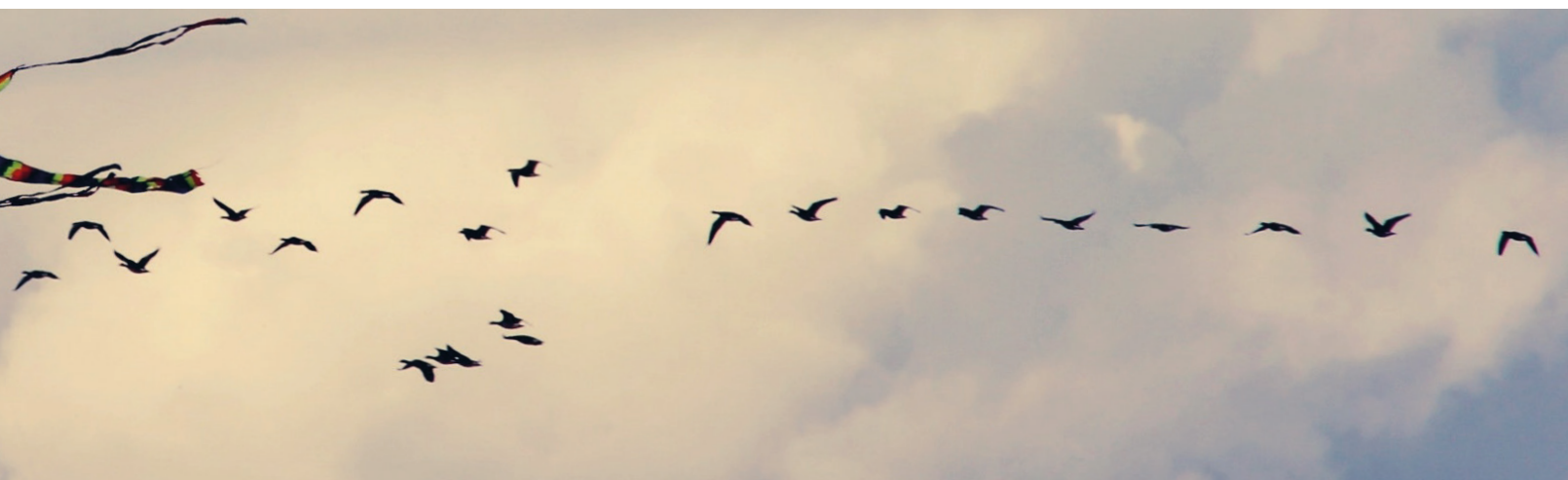
Konkreter Ablauf

| Thema | Inhalt | Material |
|----------------------|--|----------------------|
| Vorstellrunde | <p>Die TN stellen sich der Reihe nach vor. Die Person, die redet, hält eine Feder in der Hand. Wenn er/sie fertig ist, wird die Feder in die Höhe geworfen und der/die TN rechts daneben soll die Feder fangen, bevor sie zu Boden fällt und setzt mit der Vorstellung fort. Die TN können hier bereits mit der Beantwortung einer der folgenden Fragen ins Thema eingeführt werden:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Welche Erinnerung habe ich an das Drachenfliegen? 2. Wann bemerke ich Wind in meinem Leben? <p>(Wetter wird durch Wind beeinflusst, Regen, Sturm, Klima; Sturm kann Bäume entwurzeln... vielleicht gibt es in der Gruppe Erfahrungen mit Windsurfen, Kitesurfen oder Segeln)</p> | Feder |
| Einführung ins Thema | <p><i>Wo der Wind dich hinträgt. (Sprichwort)</i></p> <p><i>Dein Geist weht, wo er will. (Lied Gotteslob 783)</i></p> <p><i>Der Wind weht, wo er will und du hörst sein Sausen. (Joh 3,8)</i></p> <p>Der Heilige Geist wird in der Bibel häufig mit dem Wind in Verbindung gebracht. Der Geist Gottes ist nicht sichtbar, nur in seinen Auswirkungen können wir seine Existenz sehen. Genau wie der Wind, ist Gottes Geist auch nicht immer gleich präsent, manchmal stark und unübersehbar, manchmal ganz leise. Der Geist kann dennoch Anstoß sein, dass etwas passiert, sich bewegt, verändert. Es braucht dazu aber jemanden, der ihn wahrnimmt. Ein bisschen, wie ihr heute den Drachen lenkt, und damit sichtbar macht, welche Kraft im Wind stecken kann.</p> <p><i>Da ließ der Herr den Wind drehen und in einen starken Westwind umschlagen. (Gen 10,19)</i></p> <p>Das Volk Israel wird von den Plagen der Heuschrecken befreit. Wind oder Sturm können zerstören, aber auch die Chance geben, dass Neues beginnt. Das Volk Israel kann so aus der Sklaverei in die Freiheit ziehen. Auch heute verbinden wir den Wind noch mit Freiheit, Unabhängigkeit und Abenteuerlust. Heute wollen wir der Kraft des Windes nachgehen. Wind können wir nicht sehen, aber fühlen. Wir sehen seine Auswirkungen, wie Wolken ziehen oder Regen abgelenkt wird. Heute wollen wir uns eins mit dem Wind fühlen, indem wir den Wind mit Drachen einfangen und so seine Kraft spüren.</p> | |
| Materialkunde | Die Lenkdrachen werden erklärt mit Tuch, Leinen (Powerleinen mittig, Lenkleinen außen), Lenkstange, bzw. Bar. | Leinen, Drachen, Bar |
| Auslegen der Drachen | Die Bar wird auf den Boden gelegt (auf die dem Wind zugewandte Seite, diese nennt man Luv) und die Leinen in die Richtung, in die der Wind weht (Lee) ausgelegt. Ans Ende der Leinen wird der Drache geknüpft. Unbedingt darauf achten, dass die Leinen frei liegen, also keine Kreuzungen oder gar Knoten entstehen. | |

| | | |
|--------------------------|---|---|
| Erklärung Windfenster | <p>Das Windfenster wird als Halbkugel, mit dem Lenker im Zentrum, erklärt. Der Lenker steht mit dem Rücken zum Wind, senkrecht über ihm auf 12 Uhr ist der Zenit. Von dort geht nach rechts und links der Windfenterrand bis zum Boden. Hier ist der Zug gering. Hinter dem Windfenterrand gibt es keinen Zug mehr und der Drachen kann nicht mehr gelenkt werden. Je mehr der Drachen ins Zentrum vor den Lenker rückt, umso stärker wird der Zug. Die Zone direkt vor dem Lenker wird deswegen auch Powerzone genannt.</p> <p>Es lohnt sich, ein Bild des Windfensters dabei zu haben oder in den Boden zu zeichnen.</p>  <p>Das Diagramm zeigt eine Halbkugel, die das Windfenster darstellt. Die Spitze ist als 'Zenit' beschriftet. Ein rotes Segment in der Mitte ist als 'Power-Zone' markiert. Ein Punkt 'X' am Boden markiert die Position des Lenkers. Die Bereiche links und rechts von 'X' sind als 'Lee' und 'Luv' beschriftet. Ein Pfeil zeigt die Windrichtung an.</p> | Eventuell Modell oder Bild des Windfensters |
| Einführung in die Praxis | <p>Die TN teilen sich in 2er oder 3er Teams und erhalten einen Lenkdrachen.</p> <p>Nach und nach werden die folgenden Aufgaben gestellt.</p> <p>Zwischen den Aufgaben wechseln die TN, so dass jede/r die Chance hat, alle Herausforderungen zu meistern.</p> <p>Aufgaben:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Drachen fliegen lassen ohne abzustürzen 2. Den Drachen im Zenit (also auf 12 Uhr am Windfenster) stehen lassen. Der Drachen stabilisiert sich hier fast von alleine und muss kaum korrigiert werden. 3. Den Drachen kontrolliert entlang des Windfenterrandes fliegen lassen, von einer zur anderen Seite über den Zenit. 4. Achten durch die Powerzone fliegen lassen. 5. Den Drachen mehrere Loops (Runden in der Powerzone) hintereinander fliegen lassen und danach wieder kontrollieren. | Lenkdrachen |



| | | |
|-----------|--|--|
| Lenken | <p>Den Drachen zu lenken und zu beeinflussen, ist nicht immer leicht. Nicht immer gelingt es, ihn dorthin zu steuern, wo er hin soll. Es braucht Gefühl und Erfahrung dafür. Drache und Lenker müssen eine Einheit bilden, sich verknüpfen. Die Leinen sind die Verbindung zwischen beiden. Dennoch gelingt es nicht immer.</p> <p>Die TN werden eingeladen, sich bewusst Zeit am Drachen zu nehmen. Dazu kann eine Übung helfen: Zu zweit bestimmt eine Person, in welche Richtung gelenkt werden soll, und der/die Lenker*in muss dies dann möglichst präzise ausführen. Wenn es spielerischer sein soll, kann hierbei auch die Zeit gestoppt werden.</p> <p>Im Anschluss erhalten die TN einen Zettel und notieren darauf: Wo beeinflusse, lenke ich in meinem Leben andere Menschen, meinen Lebensweg, etc.? Wo gelingt es mir und wann fällt es mir schwer, dorthin zu kommen, wo mein Ziel ist? Was hilft mir in die richtige Richtung zu kommen?</p> <p>(Hier könnte in einem anschließenden Gespräch auch Gott als der Lenker, Beeinflusser, Beweger zur Sprache kommen)</p> | <p>Stoppuhr</p> <p>Zettel und Stifte</p> |
| Nachgeben | <p>Wenn der Drache stark zieht, ist es hilfreich dem Zug nachzugeben und damit Druck herauszunehmen um wieder lenk- und handlungsfähig zu werden. Dies kann besonders bei größeren Drachen oder stärkerem Wind gut nachempfunden werden. Hierzu kann der Drache bewusst durch die Powerzone geflogen werden. Wenn die TN die Erfahrung nachempfunden haben, kann folgendes Sprichwort in einer Murmelgruppe besprochen werden:</p> <div style="background-color: #cccccc; padding: 10px; text-align: center; margin: 10px 0;"> <p>Der Klügere gibt nach.</p> </div> | |
| Halt | <p>Sich gegenseitig Halt geben. Die TN können den Drachen mit viel Druck durch die Powerzone lenken, wenn sie sicheren Stand haben. Dazu hilft es, wenn ein/e Partner*in am Gürtel oder auch der Hüfte festhält. So helfen sich die TN gegenseitig, den Halt nicht zu verlieren und am Boden zu bleiben.</p> <p>Im Anschluss kann sich die Gruppe darüber austauschen, wer ihnen Halt im Leben gibt, wer sie unterstützt, etc.</p> | |
| Abschluss | <p>Kurze Feedbackrunde zur Frage:</p> <p>Was hat mich heute bewegt, beeinflusst?</p> | |





mittel



keine



2-20 Personen



min. 60 Min

FAHRRADFAHREN

Im Fahrt- und Gegenwind der eigenen Stärken und Schwächen und dem Hl. Geist begegnen.

Hinweis: Die folgende Methode bezieht sich auf die Textteile des Pfingsthymnus zum Heiligen Geist (GL 341).

Idee/ Ziel/ Hintergrund

Beim Radfahren ist, wie kaum bei einer anderen Bewegungsart, die unterschiedliche Wirkungsweise von „Wind“ erfahrbar zu machen.

„Windhauch“ ist auch die wörtliche Übersetzung des hebräischen Wortes der Bibel für ‚Geist‘. Das hebräische Wort dafür ist weiblich und heißt ‚ruach‘. In den ersten Zeilen der Bibel wird über diesem Geist ausgesagt, dass er das Element ist, das dem Geschöpf aus Ackerboden Leben spendet und so zum Menschen macht (vgl. Gen 2,7).

Meist am christlichen Pfingstfest wird in den Gottesdiensten ein altes Lied (Hymnus) über die Wirkweisen dieses Geistes gesungen (GL 341).

Beim Radfahren können nun einzelne Wirkweisen dieses Heiligen Geistes durch Bewegung und mit dem Körper „er-fahr-bar“ gemacht werden: Bei Ermüdung Kraft sparen; durch Fahrtwind – Kühlung erhalten; Mit Rückenwind – die Kraft des Windes nutzen.

Konkreter Ablauf

Auf einer vorher bestimmten und der Leitung bekannten Strecke (ca. 1-2 km, z.B. ein Radweg) sind die TN eingeladen, passend zum Pfingsthymnus aus dem GL dem Heiligen Geist auf die Spur zu kommen. Der Text aus dem GL kann dabei zu Beginn und zum Abschluss komplett vorgelesen oder gesungen werden. Es empfiehlt sich, für die TN den Text auszudrucken, sodass sie diesen als Erinnerung mitnehmen können oder die einzelnen Passagen besser verfolgen können. Die Textstellen, auf die besonders eingegangen wird (s. unten) können vorgelesen oder auf einem einlaminieren Papier der Gruppe bei einer Pause gezeigt werden.

*„... ohne Dein lebendig Weh'n,
nichts im Menschen kann besteh'n“ (GL 341)*

1. Fahren mit Fahrtwind

Die TN sind eingeladen, dies auf der Fahrt zu erspüren. Auch ohne Gegenwind muss bei steigender Geschwindigkeit ein viel höherer

Zur Sicherheit sollte darauf geachtet werden, dass alle TN ein verkehrssicheres Fahrrad haben und einen Fahrradhelm tragen.



Kraftaufwand betrieben werden (z. B. bei Steigerung der Geschwindigkeit von 10 km/h auf 20 km/h steigt der Kraftaufwand um das 4-fache)

2. Fahren bei Gegenwind/ Rückenwind

(Strecke in die ein und andere Richtung fahren)

Bei Gegenwind von 10 km/h muss doppelt so viel Kraft aufgewendet werden, um die gleiche Fahrgeschwindigkeit zu halten; bei 20 km/h Gegenwind ist der Kraftaufwand 4 mal so hoch. Bei Rückenwind ist der "Spar-Effekt" nicht so groß. Hier spart man aber immerhin noch die Hälfte der Kraft und fährt die gleiche Geschwindigkeit. Bei einer schwachen Brise Rückenwind von ca. 20 km/h fährt man doppelt so schnell bei gleichem Kraftaufwand.

3. Fahrbahnsteigung

(wenn auf der Strecke vorhanden)

Bei dieser fällt die Steigerung des Kraftaufwandes sehr groß aus. So muss bei einer 6% -igen Fahrbahnsteigung, wie sie für Rollstuhlfahrer üblich ist) 5-mal mehr Energie aufgewendet werden, um die Geschwindigkeit zu halten bzw. sinkt die Geschwindigkeit um das 5- fache bei gleichem Kraftaufwand.

„...in Ermüdung schenke Ruh“ (GL 341)

4. Fahren im Windschatten

Die Gruppe fährt in einer Reihe und wechselt sich jeweils ab, sodass immer mal ein*e Fahrer*in die Führungsarbeit übernimmt. Die anderen „lutschen“ dabei im Windschatten. Hierbei können je nach Geschwindigkeit bis zu 30 % des Kraftaufwandes gespart werden.

„...in der Glut hauch Kühlung zu“ (GL 341)

5. Windchill-Effekt

Die gefühlte Temperatur nennt man Windchill-Effekt. Auch wenn die Außentemperatur gleich bleibt, sinkt die gefühlte Temperatur rapide mit der Erhöhung der Fahrgeschwindigkeit bzw. durch Gegenwind ab. Bei 14°C Außentemperatur ist die gefühlte Temperatur bei 10 km/h noch 12°C, bei 20km/h nur noch 8°C und bei 30 km/h bergab fahrend sogar lediglich 6°C. Deshalb schwitzt man nach dem Radfahren auch, da der Windchill-Effekt wegfällt.

Benötigtes Material

Pro Teilnehmer*in ein Fahrrad, eine möglichst gerade bzw. nicht zu kurvenreiche Strecke eines Radweges oder einer Straße mit keinem/wenig Autoverkehr; evtl. Fahrbahnsteigung. Für jede/n TN Kopien des Pflugstrhythmus und ggf. einzelne einlamierte Textpassagen.

Kontakte / Adressen

www.kreuzotter.de/deutsch/speed.html

www.boehm22.de/windchill.html



hoch



keine



5-20 Personen



min. 90 Min.



Das Ganzkörpertraining sollte im Idealfall in ausgestatteten Turnhallen angeboten werden, sodass spontan auf vorhandenes Material zugegriffen werden kann.

Idee/ Ziel/ Hintergrund

Die TN erleben religiöse Elemente und Inhalte durch die Auseinandersetzung mit den eigenen Stärken und Schwächen, die Erfahrung von Grenzen sowie durch das Meistern der Herausforderung im Team. Die Teilnehmenden setzen sich mit dem eigenen Gottesbild und Situationen in ihrem Leben auseinander, in denen Gott oder ihr Glaube eine Rolle spielen und reflektieren diese.

Diese Methode kann auch als Einstieg in die Firmvorbereitung zur Erwartungsabfrage und zum Kennenlernen genutzt werden.

GANZKÖRPERTRAINING

Mit dem ganzen Körper dem eigenen Gottesbild auf die Spur kommen

Benötigtes Material

- o Musikbox
- o Bälle
- o Band oder Kordel
- o Springseile
- o Papier
- o Filzstifte
- o Gottesbilder farbig
- o Gottesbilder groß
- o ggf. Abschlussgebet
- o Kreppband

Konkreter Ablauf

Der folgende Ablauf kann an einzelnen Stellen variiert werden. Das Gebet zum Abschluss kann auf die aktuelle Gruppensituation angepasst werden.

Kontakt

Vorlagen zu der Methode sind erhältlich bei bettina.chumchal@kja.de



| Zeit | Inhalt | Ziel | Material |
|---------|---|---|---------------|
| 10 Min. | <p>Warmup: Die TN laufen zur Musik 3-4 Runden im Kreis.</p> <p>Anschließend erfolgen 4 Runden mit Übungen:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Runde: Arme nach vorne und nach hinten kreisen; 2. Runde: Seitlich hüpfen mit Blick in den Innenkreis; 3. Runde: Seitlich hüpfen mit Blick nach außen; 4. Runde: Hopselauf | Warm werden, ankommen, aufwärmen | Musikbox |
| 10 Min. | <p>Bibel- Warm up: Die TN laufen weiter im Kreis. Die Anleitung spricht, während die TN unterwegs sind, Bibelzitate die auf die nächste Übung hinweisen. Die TN sollen erraten, welche Übung folgt. Jeder Übung wird ein Signal zugeordnet. Die Spielleitung gibt die Anzahl der Übungen mit dem Signal an (z.B. 3x Frosch springen=3x klatschen, 2x Liegestütz oder Bauch berührt Boden=2x pfeifen, 4x Ausfallschritt= 4x Schlag auf die Oberschenkel)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. „Da sagte Mose zum Pharao: Verfüg über mich! Wann soll ich für dich, deine Diener und dein Volk um die Beseitigung der Frösche von dir und aus deinen Häusern bitten.“ (Ex 8,4) =Frosch- springen 2. „Alle Engel Gottes sollen sich vor ihm niederwerfen“. (Hebr 1,6) = Liegestütz oder Bauch berührt Boden 3. „Du schufst weiten Raum meinen Schritten, meine Knöchel wankten nicht.“ (2 Sam 22,37) =Ausfallschritt | spielerisches Kennenlernen von einzelnen Bibelstellen | ggf. Bibel |
| 10 Min. | <p>Kennenlernen / Einstieg in das Thema: Die Spielleitung sucht sich ein Spiel aus der folgenden Auswahl aus:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Seilchen springen: Jeder TN erhält ein Seilchen. Die Gruppe steht im Kreis. Die Spielleitung beginnt und sagt einen Namen (oder beantwortet eine Frage zum Thema) und tauscht mit dieser Person den Platz, dabei wird weiterhin Seilchen gesprungen. 2. Seilchen ziehen: Jeder TN erhält ein Band oder eine Kordel und soll sich so viel davon abschneiden, wie er oder sie meint. Anschließend stecken sich die TN die Bänder sichtbar an die Kleidung. Innerhalb von 1 Min gilt es, die meisten Bänder der anderen zu ergattern und an sich zu befestigen. Als 2. Runde kann es auch umgekehrt gespielt werden. Gewonnen hat dann der-/diejenige, der-/die die wenigsten Bänder an sich hat. 3. Namensball mit Bauchübung: Die TN bilden einen Kreis und setzen sich auf den Boden mit angewinkelten Füßen. Sie machen dabei Crunches (Bauchübung). Ein Ball geht dabei rum, die TN sollen sich die Reihenfolge merken. Dabei können die Namen genannt oder eine Frage zum Thema beantwortet werden. Anschließend kommt ein weiterer Ball ins Spiel (rückwärts) und ein Ball (kreuz und quer). | Einstieg in das Thema | Seilchen Ball |

| | | | |
|------------|---|----------------------------------|---|
| 15 Min. | <p>Trikot-Hashtag-Methode: Die TN bilden einen Kreis. Die Anleitung erklärt die Übung: Bei vielen Sportarten gibt es Trikots. Auf der Vorderseite der Trikots steht das, was alle gemeinsam haben, auf der Rückseite steht das Individuelle, der Name und die Nummer. Dies wollen wir als Beispiel nehmen. Die TN sind eingeladen, in die Planke (Bretthaltung) zu gehen und dabei zwei Blätter auszufüllen, die durch Löcher miteinander verbunden sind („das Trikot“).</p> <p>Kennenlernen: Auf das weiße Papier sollen sie 5 Gemeinsamkeiten finden und als Hashtags aufschreiben, auf das farbige Papier 5 Dinge, die sie persönlich individuell ausmachen. Geschrieben werden darf nur in der Planke.</p> <p>Alternativ könnte man auch thematisch dazu einsteigen (5 Dinge zu Gott, dem Hl. Geist oder Co.).</p> <p>Sollten die Kräfte nachlassen, machen alle eine Pause von der Übung und schreiben nicht weiter. Anschließend geht es wieder in die Planke und es wird weitergeschrieben. Diese Übung ist nur durch Austausch und Gespräch möglich. Haben alle 5 Hashtags gefunden, ist die Übung beendet und die Ergebnisse werden in der Gruppe vorgestellt.</p> <p>Nach der Übung bietet sich ein lockeres Auslaufen, ein Ballspiel oder eine kleine Pause an</p> | Unter Spannung zum Thema kommen | Papier Filzstifte Kordel |
| 30 Min. | <p>Gottesbilder: Die TN teilen sich in Gruppen à 2-4 Personen auf. Jede Gruppe erhält Gottesbegriffe. Zunächst gehen, laufen oder hüpfen die Gruppen gemeinsam durch den Raum und werfen jeweils unterwegs einige Begriffe weg (erst 5, dann 10), die nicht zu ihrem Gottesbild passen. Der Austausch dabei ist wichtig. Ziel ist es, in Bewegung zu bleiben und auf 10 gemeinsame Gottesbegriffe zu kommen.</p> <p>Hat die Gruppen ihre Top 10 gefunden, bilden sie Reihen. Als Staffelspiel versuchen die Teams nun gegenseitig die Begriffe zu holen, die sie brauchen. Welches Team als Erste die 10 Begriffe hat, hat gewonnen. Alle Begriffe hängen dazu auf einer Wand.</p> <p>Reflexion im Plenum</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hast du die Begriffe bekommen, die du wolltest? - Warum nicht? - Spiegelt dein Ergebnis dein Gottesbild? | Auseinandersetzung mit der Frage | Gottesbilder farbig Mülleimer Gottesbilder groß einfarbig |
| 10 Min. | Gebet (ggf. zum Mitnehmen) | Im Gebet Gott begegnen | ggf. Gebet auf kleinen Karten |
| 5 Min. | <p>Reflexion: Blitzlicht</p> <p>Die TN geben mit ihrer Daumenrichtung eine Rückmeldung an die Anleitung (Daumen hoch: Alles super, Daumen unten: Alles schlecht). Die TN können auch eine mittlere Position oder etwas dazwischen mit ihrem Daumen anzeigen.</p> | Rückmeldung einholen | |



GEOCACHEN

Ich und die Welt -
wofür wäre ich bereit
alles aufzugeben?



niedrig



ggf. Ausleihgebühr
für GPS-Geräte



2-20 Personen



3-6 Stunden

Wer keine GPS-Geräte sondern das Smartphone nutzen möchte, kann die kostenfreie App „c.geo“ herunterladen. Wichtig wäre dabei, für ausreichend Datenvolumen und Akkulaufzeit zu sorgen und ggf. Handys oder Powerbanks bereit zu stellen.

Idee/ Ziel/ Hintergrund

Geocachen ist ein weltweites Spiel – so eine Art Schnitzeljagd mit Benutzung des Internets und von GPS-Daten. Hierbei haben Menschen überall auf der Welt ‚geheime Lager‘ (engl. ‚cache‘) angelegt. Meist sind dies kleine oder größere Dosen mit einem Logbuch zum Eintragen, kleinen Schätzen oder Hinweisen gefüllt. Die genauen GPS-Daten sind im Internet veröffentlicht (www.geocaching.com) und können mit nach einer kostenlosen Registrierung gelesen und dann mit entsprechenden Geräten oder einer Smartphone-App (c:geo) gesucht und gefunden werden.

„Suchtet und ihr werdet finden“ (Mt 7,7) lädt Jesus seine Zuhörer in der Rede auf dem Berg ein. Und in Gleichnissen erzählt er von der überschwänglichen Freude vom Finden (Mt 13) und für welchen gefundenen Schatz manche alles geben, um diesen zu bekommen.

Etwas von diesen Erfahrungen kann auch das Geocachen greifbar machen: wenn man das Döschen endlich in den Händen hält nach langem Weg und Rätseln vor Ort; wenn man etwas Kostbares in der Dose findet, das weiterhilft; wenn man zu Orten gelockt wird, an denen man schon oft oder noch nie war und

etwas Interessantes, Neues darüber erfährt.

„TFTC –Thanks for the cache“ steht daher oft in den Logbüchern.

Konkreter Ablauf

1. Begrüßung und Kennenlernen

2. Einführung in die Technik und Regeln des Geocachens

3. Einführung mit der Methode „Bibel-Teilen“ zu Mt 13, 44-46.

Der Text ist dann Grundlage für ein Rätsel zum Herausfinden der GPS-Koordinaten, an denen ein Schatz versteckt ist:

Beispiel:

Evangelium nach Matthäus:
Und Jesus erzählte ihnen noch ein anderes Gleichnis: (...)Mit dem Himmelreich ist es wie mit einem Schatz, der in einem Acker vergraben war. Ein Mann entdeckte ihn, grub ihn aber wieder ein. Und in seiner Freude verkaufte er alles, was er besaß, und kaufte den Acker. Auch ist es mit dem Himmelreich wie mit einem Kaufmann, der schöne Perlen suchte. Als er eine besonders wertvolle Perle fand, verkaufte er alles, was er besaß, und kaufte sie.

4. Cachesuche: (die GPS-Koordinaten müssen entsprechend angepasst werden)

N 51° 58. ABC

E 007° 36.DEF

Die Cache-Koordinaten errechnet ihr so

o Mt X: $(X+1):2 = A$

o Kaufmann $\div 9 = B$

o Nimm das Wort für die Erzählform der Perikope in Mt Kapitel 13. Die Anzahl der Buchstaben = C.

o Schatz $\div 11 = D$

o Berechne die Summe der Versziffern. Dividiere durch 53 und du erhältst E.

o Wenn du so handelst wie der Kaufmann, hast du „F“ Münzen in Deiner Geldbörse.

In den Schatzkisten können dann weitere Aufgaben –etwa zum Finden weiterer Dosen, Text- oder Arbeitsblätter oder eine „Belohnung“ gefunden werden.

(Alternativ-)Beispiele:

o Mehrere Dosen (Schätze) sind an kirchlich oder gemeindlich relevanten Orten versteckt und die GPS-Koordinaten so zusammengestellt, dass sich eine Wanderrunde durch die Gemeinde ergibt.

o Die Koordinaten der ersten Dose werden bekannt gegeben. An diesem Ort errechnen die TN aufgrund von vorgefundenen Gegebenheiten (Hausnummern, Gedenktafeln, Grabsteine etc.) die Koordinaten für die nächste Dose (s.o. Beispiel)

Abschluss:

Reflexionsrunde: Woran hängt mein Herz? Wofür wäre ich bereit, alles aufzugeben?

KLETTERN

Meine Knotenpunkte im Leben und Glauben



hoch



25€/ Person inkl. Verpflegung und Trainer*in



bis 15 Personen



ca. 5 Stunden

Klettern sollte nur in entsprechenden Hallen (mit geschultem Personal) durchgeführt werden. Die Sicherheitsbestimmungen in den Hallen müssen beachtet werden.

Idee/ Ziel/ Hintergrund

Klettern bietet sowohl die Möglichkeit, hoch hinaus zu kommen, als auch eigene Grenzen zu erfahren. Gleichzeitig legt man beim Klettern aber auch sein Leben in die Hände anderer, was auf eine ganz eigene Weise das Thema Vertrauen zum Vorschein bringt. Beim Klettern lässt sich über die Knoten, die einem im Leben halten, die Ziele, zu denen ich hoch hinaus will, aber auch den Grund meines Vertrauens lässt in Verbindung mit Erfahrungen beim Klettern ein Gespräch entstehen.

Konkreter Ablauf

| | |
|-------------|---|
| ca. 90 Min. | Begrüßung, Kennenlernen, Spiritueller Impuls |
| 30-45 Min. | Pause |
| 3h | Methoden: Kletterkrake, Hoch hinaus, sich fallen lassen |
| 15 Min. | Abschlussreflexion |

Spirituelle Impulse:

Verknotet und zugleich Knoten sein

Es gibt viele Situationen im Leben, in denen wir Knoten brauchen und sie uns helfen. Knoten sind nicht immer nur etwas Negatives. Wir brauchen Knoten, um Dinge festzubinden, um Sachen aufzuhängen, zum Knüpfen von Netzen, zur Verbindung von Seilen. Manchmal sind Situationen in unserem Leben aber auch so verknotet, dass wir nicht weiterkommen und nach neuen Lösungen suchen müssen. Gerade auch beim Klettern sind Knoten etwas sehr Wichtiges: Sie geben Halt, um den Weg nach Oben zu wagen. Dank ihrer sind wir gut verknotet und verbunden, wenn wir an der Wand über dem Abgrund hängen. Sie sind die Verbindung, auf die wir vertrauen können. Diesen Halt finden wir



auch beim Knoten. Ein zu lockerer Knoten löst sich leicht wieder oder hält der geringsten Beanspruchung nicht stand. Ernsthaft gespannten Knoten jedoch können wir auch in den größten Stürmen vertrauen. In vielen Situationen sind wir dankbar für gute und tragende Verbindungen, die uns wie ein fester Knoten halten. Und auch wir selbst sind für andere bewusst oder unbewusst wichtige Knoten im Leben, die Halt geben. Um Knoten zu sein, gehört es allerdings auch dazu, seine eigenen Grenzen anzuerkennen, sich selbst nicht zu verbiegen und stabil zu sein. So kam auch Jesus in die Welt, damit wir mit Gott noch intensiver verbunden sind und blieb bei seinem Glauben trotz aller Widrigkeiten. Aber in unserem Leben gibt es auch immer wieder Situationen, die verknotet sind, in denen wir nicht weiterkommen und wir Hilfe brauchen: schwierige Situationen in der Schule, Beziehungsprobleme, gesundheitliche Probleme, scheinbar total verzurrte Probleme, die sich nicht zu lösen scheinen. Knoten gehören also zu unserem Leben dazu. Die positiven, die uns halten und die negativen, die uns nicht weiterkommen lassen. Es ist eine Spannung, die es auszuhalten gilt, die wir aber zum Glück nicht alleine bewältigen müssen. Wir dürfen darauf vertrauen, dass nicht zuletzt Gott auch um die schwierigen Verknotungen in unserem Leben weiß und mit uns verbunden bleibt, uns Halt gibt.

Reflexionsrunde:

Mit wem bist du besonders verknotet? Wer oder was ist in deinem Leben Halt gebender Knoten, der dich hoch hinaus klettern lässt? Wo sind in deinem Leben Knoten?

Bibelstellen:

Mt 7,24-27: Haus auf Fels gebaut

Mt 17, 20: Senfkorn

Fürbitten

Symbolisch kann für jede ausgesprochene und nicht ausgesprochene Bitte ein Knoten in ein Seil geknüpft werden.

Guter Gott, Knoten schaffen eine Verbindung zwischen zwei Seilen.

Wir bitten dich: Schenke uns den Mut und die Bereitschaft, selbst Knoten zu sein, um Verbindungen zwischen den Menschen zu knüpfen. Lass uns immer wieder auch unter enormen Belastungen deine Nähe erkennen und spüren, um im Vertrauen auf dich Knoten zu sein, die den Anforderungen und Belastungen des Alltags standhalten können. Schenke uns die Kraft, selbst uns Knoten zu sein, der im Zusammenleben Halt und Sicherheit für andere geben kann. Lass uns erkennen, über welche speziellen Eigenschaften wir verfügen und hilf uns, sie sinnvoll und gezielt einzusetzen.

Gedicht:

Manche Menschen wissen nicht, wie wichtig es ist, dass sie einfach da sind.
 Manche Menschen wissen nicht, wie gut es tut, sie nur zu sehen.
 Manche Menschen wissen nicht, wie tröstlich ihr gütiges Lächeln wirkt.
 Manche Menschen wissen nicht, wie wohltuend ihre Nähe ist.
 Manche Menschen wissen nicht, wie viel ärmer wir ohne sie wären.
 Manche Menschen wissen nicht, dass sie ein Geschenk des Himmels sind.
 Sie wüssten es, würden wir es ihnen sagen.

Methoden

Kletterkrake

Die Gruppe wird halbiert und stellt sich jeweils an einer Seite der Wand (längst) auf. Ziel ist es, als ganzes Team von der einen Seite auf die andere Seite zu kommen ohne den Boden zu berühren (Vereinfachung: es kann auch ausreichen, wenn ein Schatz (z.B. Ball) von einer auf die andere Seite kommt). Berührt ein Teammitglied den Boden, müssen alle wieder von vorne anfangen (Vereinfachung: Lediglich das Teammitglied muss wieder von vorne anfangen).

Ziel: Da sich die beiden Teams in der Mitte kreuzen, ist es nur möglich das Spiel zu gewinnen, wenn die beiden



Teams nicht gegeneinander, sondern miteinander klettern.

Hoch hinaus

Mit Hilfe der Anleitung klettert jeder TN so hoch es kann, eine Wand hinauf. Ziel ist es, die eigenen Grenzen kennen zu lernen und diese ernst zu nehmen. Es geht nicht darum, dass man bis ganz nach oben kommen muss.

Ziel: Selbstwahrnehmung, Grenzen ggf. überwinden, Vertrauen in eigene Kräfte, selbst Grenzen setzen können

Sich fallen lassen:

Mit Hilfe von der Anleitung und 2 TN wird eine Strickleiter hochgeklettert. Ziel ist es, so hoch wie möglich zu kommen und sich dann von dort fallen zu lassen. Hintergrund: Ich kann mich fallen lassen, jemand ist da, auf den ich mich verlassen kann und dem ich vertrauen kann.

Reflexionsrunde: Wer oder was gibt mir im Leben halt? Was sind die Ankerpunkte, an denen ich mich festhalten kann? Was sind die Knoten in meinem Leben? Was sind die Ziele, zu denen ich hoch hinaus möchte und wer unterstützt mich dabei in meinem Leben?

Vertrauen

2 TN bekommen je einen Fuß aneinander gebunden. Ziel ist es, gemeinsam eine Strecke (horizontal oder vertikal) zu klettern. Alternativ können auch die Augen verbunden werden und es gilt, sich gegenseitig durch den Parkour zu lenken.

Ziel: Einander vertrauen und aufeinander achten

KOOPERATIVE ABENTEUERSPIELE

Kirche - eine Gemeinschaft die man (er)leben kann.



niedrig



kostenfrei



5-8 Personen



3- 4 Stunden



Kooperative Abenteuerspiele bieten für die Arbeit mit Jugendlichen eine äußerst erfolgreiche Möglichkeit, erlebnispädagogische Aktionen mit sozialem Lernen in der Gruppe zu kombinieren. Sie sind ohne viel Aufwand fast überall durchzuführen.

Idee/ Ziel/ Hintergrund

Bei den kooperativen Abenteuerspielen werden Selbstvertrauen, Mut und Geschicklichkeit, aber auch Köpfchen und die Fähigkeit, miteinander zu kommunizieren gefördert. Dabei kann es vorkommen, dass der ein oder andere in der Gruppe "aufblüht", dass Fähigkeiten erkannt werden und ein völlig neues Gruppengefühl entsteht. Kooperation anstatt Konkurrenz. Kooperative Abenteuerspiele bieten die Möglichkeit, erlebnispädagogische Aktionen mit sozialem Lernen in der Gruppe zu kombinieren. Das gemeinsame Erleben von Spannung und entsprechendem Handeln, die gegenseitige Unterstützung und Kooperation zum Bewältigen der gemeinsamen Herausforderungen stehen hierbei im Vordergrund. Die Gruppendynamik bei den verschiedenen Spielen kann durchaus unterschiedlich ausfallen. Stärken und Schwächen, nicht nur des/der Einzelnen, sondern auch der Gruppe als Ganzes gesehen werden sichtbar und erlebbar.

Begeisterungsfähigkeit und Motivation, das Erlernen der Teamfähigkeit, der Umgang mit Konflikten, die Gruppen- und Selbsterfahrung werden auf spielerische Art und Weise vermittelt und transparent. Kirche kann als Ort der Gemeinschaft, des Vertrauens und des

Miteinanders erlebbar werden. Die einzelnen Spiele können reflektiert und auf das Verständnis von Kirche als Gemeinschaft übertragen werden.

Ein ausführliches Beispiel eines kooperativen Abenteuerspiels: Safari

Material

- | | |
|------------------------|--------------|
| o Schal | o Zeitung |
| o Zettel mit Tiernamen | o Papier |
| o Tesafilm | o Schnur |
| o Schere | o Geschichte |

So geht's

DenTN wird erklärt, dass sie jetzt alle eine Safari wollen, doch sie müssen zuvor alle gemeinsam Prüfungen bestehen.

Die Prüfungen

1. Sumpfüberquerung

Die komplette Gruppe muss mit Hilfe von 3 Zeitungsblättern (kommt auf die Gruppengröße an) einen bestimmten Punkt erreichen, gelingt es, ist die Prüfung bestanden.

2. Tierlaute erkennen

Hier werden Zettel mit Tiernamen an alle verteilt und jetzt ist jede*r nach der Reihe dran, das Geräusch dieses Tieres zu machen, vielleicht kann man die Zeit begrenzen, damit es

schwieriger wird. Ist das geschafft, ist auch diese Prüfung bestanden.

3. Lianenbau

Die Gruppe erhält drei Meter Schnur und muss daraus eine Liane bauen, die auch dann hält, wenn an beiden Seiten eine Person zieht. Hält die Schnur, ist diese Prüfung bestanden.

4. Brücke über den Fluss

Die Gruppe erhält mehrere Papierbögen und zwei Streifen Tesafilm. Ziel ist es, daraus eine Brücke zu bauen, die zehn Buntstifte aushält und tragen kann. Ist dies geschafft, ist auch diese Prüfung bestanden.

5. Orientierung im Dschungel

Einem/r TN werden die Augen verbunden. Diese/r wird durch die Hilfe der Anderen, durch Klopfen auf Rücken, Kopf und Schulter durch einen Parcours gelotst. ABER ACHTUNG: Auf linke Schulter klopfen=rechts laufen, rechte Schulter klopfen = links laufen, Kopf klopfen= rückwärts laufen und Rücken klopfen= rückwärts laufen. Ist der Spieler durch den Parcours durch, ist die Prüfung bestanden. Nun haben die Spieler alle Prüfungen bestanden und auf geht's zur Safari!

Weitere Spielempfehlungen

1. Immer im Viereck rum

Die TN haben die Augen verbunden. Alle halten sich an einem Seil fest und müssen nun versuchen, ein Quadrat zu bilden. Anschließend noch einen Kreis. Welcher Mannschaft gelingt dies am besten? Ggf. können das Quadrat oder der Kreis auf dem Boden vorgezeichnet werden und ein Eckpunkt/Startpunkt/Ausgangspunkt festgelegt werden.

2. Spinnennetz

Aus Seilen wird ein Netz hergestellt, welches zwischen zwei Bäumen oder Pfosten gespannt wird. Es ist die Aufgabe, dass alle TN von der einen Seite auf die andere Seite des Netzes wechseln müssen. Natürlich darf das Netz nicht berührt werden und jede Netzöffnung darf nur einmal gewählt werden. Beim Durchgeben ist darauf zu achten, dass niemand herunterfällt. *Ziel: Gemeinsam eine Strategie entwickeln, gemeinsam das Problem angehen und lösen, keiner kann das Problem alleine bewältigen.*

3. Aufstehen

Zwei Personen sitzen mit angewinkelten Beinen Rücken an Rücken und müssen versuchen, gemeinsam aufzustehen, ohne die Arme zu Hilfe zu nehmen.

Ziel: Aufeinander abgestimmtes Handeln führt zum Ziel.

4. Schenkelsitz/Kniesitz

Alle stehen ganz dicht hintereinander in einem geschlossenen Kreis. Es soll versucht werden, dass jeder sich auf die Schenkel/Knie der hinteren Person setzt. Es ist gar nicht so einfach und leicht kann der ganze Kreis an irgendeiner Stelle auseinander brechen.

5. Skilaufen

2 Holzbretter mit Schlaufen für jeweils 3-4 Personen dienen als Skier. Gemeinsam muss die Gruppe nun auf den Skiern eine Strecke von ca. 5-15 Metern einmal hin und wieder zurück laufen. Die Zeit wird gestoppt.

Ziel: Aufeinander abgestimmtes Handeln bzw. die Bewegungsabläufe führen zum Ziel.

6. Eng verbunden

Um die Gruppe wird möglichst eng ein Seil gebunden. Die Gruppe muss nun, zusammengehalten durch das Seil laufen, Aufgaben bewältigen und lösen.

Sinn: Bei diesem Spiel geht es um Koordination der Bewegungsabläufe.

Achtung: Bei diesem Spiel kann es dazu kommen, dass durch Übereinanderfallen der Personen es zu Verletzungen kommen kann. Dies geschieht häufiger je unkoordinierter die Gruppe sich fortbewegt.

7. Achtung, hier kommt ein Karton!

Die Gruppe erhält einen Karton (Bananenkarton, Umzugskarton). Auf diesem sollen alle Platz finden - egal wie es die Gruppe anstellt. Welche Möglichkeiten die Gruppe hat, wird der Gruppe nicht mitgeteilt.

Ziel: Die Gruppe muss gemeinsam eine Lösung für das Problem finden. Ein Spiel für Denker, für Leute mit Ideen.

8. Miteinander

Die Gruppe stellt sich in einer Reihe auf und bekommt immer einen Luftballon zwischen Bauch und Rücken zur vorderen Person

geklemmt. Die Gruppe muss sich nun fortbewegen, ohne die Luftballons zu verlieren.

Ziel: Bewegungskoordination, Gruppengefühl

9. Wasserbecher und Wasserflasche

Dieses Spiel ist schwer und erfordert einiges an Konzentration und Koordination. Es gibt aber auch ein paar einfachere Variationen, die ggf. für jüngere TN gewählt werden können. Auf dem Boden wird ein Kreis von 2-3 Metern eingezeichnet. Mitten im Kreis steht eine Flasche mit Wasser, daneben ein leerer Becher (mit Rand). Der Kreis selbst darf nicht betreten werden. Immer zwei Personen bekommen eine Schnur und stellen sich im Kreis gegenüber auf. Mit Hilfe von den Schnüren muss nun die Gruppe versuchen das Wasser aus der Flasche in den Becher zu bekommen. Ist der Becher (halb) gefüllt, dann muss der Becher vom Kreis in einen anderen Kreis oder auf einen nahe gelegenen Tisch transportiert werden.

Ziel: Abstimmung, Koordination, Konzentration

Leichtere Variante: Die Flasche wird oben und unten mit einem Seil bereits fixiert (4 Seilenden in Summe werden gehalten). Ebenso wird der Becher durch 2 Seile (also 4 Seilenden können gehalten werden) verbunden. Jetzt geht es nur noch darum, dass die Koordination der Bewegungsabläufe "Kippen, Einschenken, Halten, Heben, Transportieren und Bewegen" stimmt.

10. Rettende Insel

1-2 Tische stehen im Raum. Jedes Gruppenmitglied bekommt eine Teppichfliese (oder auch einen Stuhl) und alle setzen sich im Raum verteilt darauf. Die Teppichfliese/der Stuhl stellen jeweils eine Eisscholle dar, welche zu schmelzen beginnt. Die Gruppe muss nun versuchen, auf die Tische zu gelangen (=rettende Insel) ohne mit den Füßen den Fußboden zu berühren. Variante: Die Eisscholle darf nur von einer Person in Anspruch genommen werden. Die Eisscholle darf nur bewegt werden, wenn sich

niemand darauf befindet.

Ziel: Koordination, gemeinsame Hilfe, Abstimmung der Problemlösung

11. Schreien-Grölen-Kreis

Zwischen Mannschaft A, die sich aufgeteilt hat, befindet sich in einer Entfernung von ca. 20 Metern Mannschaft B. Die eine Mannschaftshälfte von Gruppe A bekommt nun Begriffe gesagt, die sie der anderen Mannschaftshälfte zurufen muss. Die gegnerische Mannschaft B versucht dies durch lautes Geschrei zu verhindern. Wie viel Wörter können innerhalb einer fest definierten Zeit übermittelt werden? Anschließend wird gewechselt.

12. Reise nach Jerusalem mal etwas anders

Stühle werden wie bei der Reise nach Jerusalem in einer Reihe Rücken an Rücken aufgestellt. Die Jugendlichen gehen im Kreis um die Stuhlreihe. Bei Musikstopp springt jeder auf einen Stuhl. Dabei ist es egal, ob 1, 2 oder mehr Personen auf einem Stuhl stehen. Nach jeder Runde wird ein Stuhl weggenommen. Ziel des Spiels ist es, dass alle der Gruppe auf den übrigen Stühlen Platz finden und die Gruppe gemeinsam dieses Ziel erreicht. Das Spiel ist aus, sobald eine/r aus der Gruppe nicht mehr auf den übrigen Stühlen gehalten werden kann.

Ziel: Nur gemeinsam ist das Ziel zu erreichen, durch Zusammenhalt, durch gegenseitiges Festhalten

13. Blinde Wasserbombe

Einer/m TN werden die Augen verbunden und er/sie erhält einen Helm mit einem spitzen Dorn. Eine zweite Person dirigiert den Mitspielenden zu einem hängenden Wasserballon. Sie muss nun versuchen, den Ballon zum Platzen zu bringen. Ein Kommunikationsspiel mit Wassereffekt.



14. Besser als Eddie Murphy

Zwei Personen sitzen sich gegenüber. Jede/r hat die Aufgabe, dem Gegenüber etwas zu erzählen - egal was. Nur keine/r von beiden darf eine Pause einlegen, sondern muss ununterbrochen erzählen. Ausgeschlossen ist die Person, die abbricht und eine Pause einlegt (Atempausen sind erlaubt).

Ziel: Manche reden gerne und lassen anderen keine Chance.

15. Ballonreise

Mehrere Personen befinden sich in einem Ballon. Der Ballon beginnt zu sinken. Da bereits alles schon über Bord geworfen wurde, geht es nun darum, wer von den Fluginsassen abspringen muss. Bei diesem Spiel geht es um Argumente und um die Argumentationskunst. Wer ist wichtiger - wie und gegen wen bilden sich Mehrheiten. Sobald ein Mehrheitsbeschluss gefasst wurde, muss diejenige Person von Bord. Anschließend kann es in die nächste Runde gehen. Im Anschluss an das Spiel findet eine Gruppenreflexion statt in der jede/r seine/ihre Beobachtungen darlegen kann. Wie haben sich die einzelnen Personen verhalten und miteinander/gegeneinander agiert/argumentiert?

In diesem Spiel können Gruppenbeziehungen und die Rollen in der Gruppe deutlich hervortreten. Es sollte aber auch darauf geachtet werden, dass sich keiner durch irgendwelche Aussagen verletzt fühlt.

Spirituelle Elemente

Fairness und Gerechtigkeit, Gemeinschaft und Respekt. Das sind die christlichen Werte, die bei den kooperativen Abenteuerspielen im Vordergrund stehen.

Gemeinsam an einer Lösung arbeiten, die Meinung der anderen dabei respektieren, jede/n zu Wort kommen lassen und andere Lösungsvorschläge zulassen.

Dadurch Erlebnisse teilen und entdecken, dass man nur gemeinsam stark ist.

Bibelzitate dazu:

Seht zu, dass keiner dem andern Böses mit Bösem vergelte, sondern jagt allezeit dem Guten nach, füreinander und für jedermann. 1 Thessalonicher 5,15

Ihr als Gruppe könnt die Aufgaben gemeinsam lösen, miteinander statt gegeneinander.

Wer der Gerechtigkeit und Güte nachjagt, der findet Leben, Gerechtigkeit und Ehre. Sprüche 21,21

Versucht, als Gruppe jede/n zu hören, jede Meinung zuzulassen und so gemeinsam ans Ziel zu kommen

Denn wie wir an einem Leib viele Glieder haben, aber nicht alle Glieder dieselbe Aufgabe haben, so sind wir, die vielen, ein Leib in Christus, aber untereinander ist einer des andern Glied. Römer 12, 4-5 | LUT

Jede/r in der Gruppe hat einen Platz, eine Aufgabe, eine Stimme und eine Idee. Gemeinsam seid ihr stark.

Quiero – ich will

Ich will, daß du mir zuhörst, ohne über mich zu urteilen

Ich will, daß Du Deine Meinung sagst, ohne mir Ratschläge zu erteilen

Ich will, daß du mir vertraust, ohne etwas zu erwarten

Ich will, daß du mir hilfst, ohne für mich zu entscheiden

Ich will, daß du für mich sorgst, ohne mich zu erdrücken

Ich will, daß du mich siehst, ohne dich in mir zu sehen

Ich will, daß du mich umarmst, ohne mir den Atem zu rauben

Ich will, daß du mir Mut machst, ohne mich zu bedrängen
Ich will, daß du mich hältst, ohne mich festzuhalten
Ich will, daß du mich beschützt, aufrichtig
Ich will, daß du dich näherst, doch nicht als Eindringling
Ich will, daß du all das kennst, was dir an mir mißfällt
Daß du es akzeptierst, versuch es nicht zu ändern
Ich will, daß du weißt.....daß du heute auf mich zählen kannst...
Bedingungslos.

(Jorge Bucay)

Aus: Jorge Bucay, Geschichten zum Nachdenken. Aus dem Spanischen von Stephanie von Harrach. S.
Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main, 1999

LAUFEN

Laufend sich selbst und Gott begegnen



hoch



kostenfrei



bis 15 Personen



1,5-2 Stunden

Idee/ Ziel/ Hintergrund

Körper- und Selbstwahrnehmung

Beim Laufen wird der ganze Körper gefordert. Wie fühlt es sich an, sich sportlich zu betätigen? Muss ich an die Grenze gehen oder laufe ich eher locker mit? Das bewusste Spüren von Ein- und Ausatmen kann eine spirituelle Erfahrung sein. Wie reagiert mein Körper auf Sport? Ist Sport etwas, was meinem Körper gut tut, bei dem ich mich wohlfühle? Wie gehe ich mit der Anstrengung um? Tut es gut, körperlich gefordert zu sein? Kommt eine Einheit zwischen Körper und Geist zustande? Gibt es so etwas, wie das „Runners High“?

Rücksicht nehmen

Der/ die langsamste TN bestimmt das Tempo. Sich dem jeweiligen Gruppentempo anzupassen, aufeinander zu achten, sich zurückzunehmen und Grenzen zu akzeptieren, kann eine wichtige Erfahrung sein.

Eine Laufrunde von ca. 5 km mit moderatem Höhenprofil ist ideal zum Einstieg. Besonders wichtig ist, auf die Leistungsstärke der Gruppe zu achten.

Der Mensch als Geschöpf Gottes

Sich als Geschöpf Gottes erfahren, das sich in der Schöpfung Gottes bewegt. Das bewusste Wahrnehmen und Erleben von Natur während der Laufrunde (Vögel an der Laufstrecke, ein schöner Baum, Sonnenuntergang) kann zu einem spirituellen Erlebnis werden. Ich bin ein unverzichtbarer Teil der Schöpfung Gottes und bewege mich in ihr.

Benötigtes Material

- o Vorbereitete Impulse vor, während und nach dem Laufen
- o Karteikarten mit Bibelziten als „Rucksack“ unterwegs
- o ausreichend Getränke nach dem Laufen



Konkreter Ablauf

1. Begrüßung und Kennenlernen

Je nachdem, welchem Konzept die Firmvorbereitung folgt (z.B. in großen Seelsorgebereichen), sollte nach der Begrüßung durch die Leitung eine kurze Vorstellungsrunde der TN erfolgen (Wo wohne ich in N.N ? Welche Schule besuche ich? Was erwarte ich von diesem Baustein zu der Firmvorbereitung ? Welche Erfahrung mit Laufen habe ich ?). Das erleichtert das Einschätzen der Gruppe und vereinfacht die Zusammenarbeit. (5-10 min.)

2. Kurzeinführung in das Spirituelle Laufen

Mit einer kurzen Einführung kann der Zusammenhang zwischen Spiritualität und Bewegung, Kirche und Sport, Laufen und Meditation dargestellt werden. Einige gute Impulse finden sich unter: <https://www.spirituelles-laufen.de/> (5 min.)

3. Einstiegsimpuls zum gewünschten Thema

Hier kann kreativ gearbeitet werden. Viele Themen bieten sich an: Körper- und Selbstwahrnehmung, Mensch als Geschöpf Gottes, Natur..... oder ein anderes Thema aus der Firmvorbereitung (5-10 min.).

4. Aufwärmprogramm

Wichtiges Element beim Laufen, um Verletzungen vorzubeugen. Ein „Kaltstart“ kann oft fatale Folgen haben. Neben den klassischen Dehn- und Stretchingübungen, können die TN motiviert werden, aus ihren sportlichen Bereichen (Fußball, Handball, Leichtathletik, Tennis) selbst Aufwärmübungen einzubringen (10 min.).

5. Zitate

Ein interessanter Aspekt sind Bibelzitate, die den TN als „Proviant“ mit auf den Weg gegeben werden. In Form von kleinen Zetteln können den TN kurze Bibelzitate (bspw. : „Mit meinem Gott überspringe ich Mauern“ Palm 18,30; „Darum laufe ich nicht wie einer, der ziellos läuft“ 1 Kor 9,26; u.ä.) auf den Lauf mitgegeben werden. Sie sollen unterwegs als „Proviant“ dienen, zum Nachdenken in Stille oder zum Austausch in einer Laufpause

6. 1-2 Laufrunden mit Impulsen

Je nach Leistungsstärke und Motivation der Gruppe können 1-2 Laufrunden, u.U. unterbrochen von Impulsen, absolviert werden. Im Vordergrund steht das gemeinsame Erlebnis des Laufens und kein sportlicher Wettkampf. Die Laufstrecke sollte nicht zu anspruchsvoll sein und idealerweise durch eine ruhige und landschaftlich schöne Gegend führen. Zwischendurch empfiehlt es sich, zu beobachten, in welchem Fitnesszustand die Läufer*innen sind, um das Tempo ggf. den schwächeren TN anzupassen (30-45 min).

7. Dehnen und Stretching. Je nach Witterung auf eine ausreichende Getränkeversorgung achten (10 min.).

8. Abschlussimpuls

Hier kann ein Thema aus der konkreten Firmvorbereitung aufgegriffen werden (5-10 min.).

9. Reflexionsrunde/Feedback

In einer kurzen Abschlussrunde (Stuhlkreis oder ein Kreis im Freien), hat jede/r die Möglichkeit, kurz zu schildern, wie die Aktion erlebt wurde: Was hat gefallen, was nicht? Wie habe ich meinen Körper wahrgenommen ? Gibt es einen Zusammenhang zwischen Sport und Spiritualität? Hilft mir das Erlebte bei der Entscheidung, mich firmen zu lassen?

Falls die Gruppe gut harmonisiert, ist das vielleicht auch der Anreiz, gemeinsam an weiteren Laufevents (DJK Wallfahrt Altenberg, Start bei „Kirche läuft“) teilzunehmen.



STAND UP PADDLING

Was trägt mich in meinem Leben und welche Rolle spielt Jesus dabei?



mittel



ca. 25€ pro Person



bis 15 Personen



4-5 Stunden

! Wichtig ist vor Beginn des Stand up Paddlings abzufragen wer Schwimmer*in und wer Nicht-Schwimmer*in ist und sich dies ggf. schriftlich von den Eltern oder Erziehungsberechtigten mitgeben zu lassen.

Idee/ Ziel/ Hintergrund

Bei der Trendsportart Stand Up Paddling steht man auf einem Surfbrett und paddelt stehend oder kniend auf dem Wasser. Die eigene Körperspannung trägt dazu bei, dass man sich ganz auf dem Wasser treiben lassen kann. Das "Sich-Tragen-Lassen" ohne festen Grund und Boden, das Vertrauen in sich und den Nächsten, die Rücksichtnahme aufeinander und das Ankommen ganz bei sich selbst, finden sich in unserem Glaubensleben wieder.

Die TN sind zunächst vor Beginn des Stand up Paddling eingeladen, sich mit dem Wasser als Lebenskraft auseinanderzusetzen und sich bewusst die eigene Taufe und die Bedeutung des Christseins heute in den Mittelpunkt zu stellen. Die einzelnen Methoden für die Pause können je nach Witterungsverhältnis und Sicherheit der Anleitung auch als Gespräch auf dem Wasser während des Paddelns durchgeführt werden. Im Folgenden geht es um die Fragen:

- o Was ist mein Grund und Boden?
- o Hat für mein Leben Christsein eine Bedeutung?
- o Wer ist Jesus von Nazareth biblisch, historisch oder für mich persönlich?

Der Gang Petrus' über dem Wasser wird dabei als Bibelstelle herangezogen. Jesus geht über

das Wasser und auch Petrus schafft es ein Stück. Seine Zweifel und sein Misstrauen führen dazu, dass er sinkt. Übertragen auf das eigene Leben kann uns diese biblische Geschichte das Vertrauen in Gott verdeutlichen, das mehr ist. Es ist ein "Sich-Tragen-Lassen" ohne festen Boden. Keine/r von uns hat Jesus gesehen. Wir sind dennoch dazu eingeladen, seinen Weg mitzugehen. Ihn als Grund und Boden für unser Leben anzunehmen, aus dem wir Kraft und Energie ziehen. Menschliche Erfahrungen von Liebe und Gemeinschaft, von Vertrauen und Besinnung, werden auf biblische Themen übertragen.

Das Erleben auf dem Wasser unterstützt dabei, die Bedeutung des Glaubens für sein eigenes Leben zu erfahren.

Kontakt

Stand up Paddling wird an vielen Seen angeboten z.B. Surf'n Kite am Unterbacher See, Düsseldorf, www.surfandkite-duesseldorf.de

| Zeit | Inhalt | Ziel | Material |
|----------|---|---|---|
| 10 Min. | <p>Einstieg Wasser (vor dem Stand up Paddling):</p> <p>Begrüßung durch die Anleitung: Heute sind wir eingeladen auf und mit dem Wasser etwas zu erleben.</p> <p>Impuls wird vorgelesen</p> <p>WASSER IST LEBEN Kein Baum, kein Strauch, kein Tier und kein Mensch kann ohne Wasser leben.</p> <p>WASSER IST TOD Hunderttausende sind in der Flutwelle in Asien ums Leben gekommen, wie einst zu Noahs Zeiten in der Sintflut.</p> <p>WASSER IST KOSTBAR Das Trinkwasser, das uns völlig selbstverständlich aus dem Wasserhahn entgegenströmt, wird immer knapper. Die nächsten großen Kriege werden um Wasser geführt, nicht um Öl.</p> <p>WASSER IST FREUDE Im Sommer baden gehen, Surfen, Segeln, am Strand liegen, Beachvolleyball spielen.</p> <p>WASSER IST HOFFNUNG Ein neuer Brunnen in Afrika bietet Tausenden eine Lebensgrundlage.</p> <p>WASSER IST LEBEN Zu neuem Leben befreit uns das Wasser der Taufe.</p> <p>Die Anleitung berichtet über persönliche Erfahrung mit Wasser. Auch in der Kirche spielt Wasser eine große Rolle (Erinnerung an Taufe, Kreuzzeichen als Zeichen unserer Erlösung) und Einladung, den Tag unter Gottes Segen zu stellen und gemeinsam zum Weihwasserbecken zu gehen oder gemeinsam mit Weihwasser nach dem Segen ein Kreuzzeichen zu machen.</p> <p>Segen</p> <p>Gott sei über dir und schenke dir Sonnenstrahlen, die dein Herz erwärmen. Gott sei neben dir und hält deine Hand, wenn du heute mal ins Wasser fällst. Gott sei unter dir und stärkt dich wie das Brett es heute vielleicht tut. Gott sei in dir und gebe dir die Spannung & Kraft, die du brauchst im Leben. Gott sei vor dir und weist dir den Weg und Gott sei hinter dir, auch wenn du ihn mal nicht bemerkst. So segne uns heute an diesem Tag der gute uns liebende Gott, der Vater, der Sohn und der Heilige Geist. +Amen</p> | <p>Bedeutung von Wasser im Leben und von Wasser in unserer Kirche, Erinnerung an die eigene Taufe und Bezug zum eigenen Leben, Tag unter Gottes Segen stellen</p> | <p>Weihwasserbecken</p> <p>Weihwasser</p> |
| 120 Min. | <p>Stand up Paddling z.B. bei Surf´n Kite Düsseldorf</p> | <p>Erlernen der Technik, Spaß und Freude auf dem Wasser</p> | |



| | | | |
|----------------|--|--|---|
| <p>90 Min.</p> | <p>Stationen Wasser-Vertrauen-Jesus (in der Pause oder als Gespräch auf dem Wasser):</p> <p>Die TN erhalten die Bibelstelle Matthäus 14, 22-34 (Übertragen von Jörg Zink) und werden zum Bibelteilen eingeladen. Einer liest den gesamten Text vor. Daraufhin sind alle eingeladen einen Satz oder ein Wort nacheinander ohne zu kommentieren zu wiederholen, den sie besonders prägend fanden.</p> <p>Anschließend sind die TN eingeladen, verschiedene Stationen zu entdecken, währenddessen läuft Musik und es kann etwas zu Essen und Trinken gereicht werden.</p> <p>Surfbrett:</p> <p>Was gibt mir Halt & Kraft im Leben? Auf ein Surfbrett sollen die TN mit Post-its schreiben, was sie im Leben trägt!</p> <p>Wasserrose:</p> <p>Was bringt mich aus dem Gleichgewicht, wobei bekomme ich weiche Knie? Was macht mir Angst, Sorge oder vielleicht Herzrasen (auch positiv)! Die TN schreiben dies auf die Vorlage der Wasserrose und falten die Rose</p> <p>Jesus - Einfach:</p> <p>Wer ist Jesus für mich? Suche dir ein Bild aus und gestalte damit ein Profil von Jesus bei Instagram oder Facebook. Was würde Jesus posten? Welche Freunde hätte er? Was gefällt ihm? Die TN sollen dies notieren.</p> <p>Jesus - Schwieriger:</p> <p>Es werden unterschiedliche Stellen aus der Bibel herausgesucht (s. unten), die ihnen wichtig sind und die verschieden Facetten von Jesus Christus deutlich werden lassen. Jesus als: der auferstandene Christus, Kind, wahrer Mensch – wahrer Gott, Messias, Revolutionär, Opfer, Jude, Heiler, zum-Leben-Erwecker, Wundertäter, Sündenvergeber, Mann in der Gesellschaft, etc.... oder die bestimmte Schwerpunkte aufzeigen.</p> <p>Zum Beispiel bei Lukas:</p> <p>Lukas 4, 1–13 (Jesus wird in Versuchung geführt)</p> <p>Lukas 5, 1–11 (Jesus der Menschenfischer)</p> <p>Lukas 15, 1–2 (Jesus der Menschfreund, der sich mit Sündern abgibt)</p> <p>Lukas 15, 8-10 (Freude über Umkehr)</p> <p>Lukas 10, 25–37 (Gleichnis vom barmherzigen Samariter)</p> <p>Lukas 18, 35-48 (Heilung eines Blinden)</p> <p>Lukas 22, 39-45 (Jesus hat Angst vor dem Tod)</p> <p>Lukas 24, 1-12 (Jesus der Auferstandene)</p> | <p>Auseinandersetzung mit einer Bibelstelle und den Fragen: Wer trägt mich durch das Leben? Wem vertraue ich? Was bewahrt mich vor dem untergehen? Was macht meinen Glauben aus und welche Rolle spielt Jesus?</p> | <p>Vorlage Bibelstelle</p> <p>Post-its</p> <p>Surfbrett</p> <p>Vorlage Wasserrose</p> <p>Jesus-Bilder einlaminiert</p> <p>Blankopapier</p> <p>Stifte</p> <p>Umfrage auf buntem Papier</p> <p>Reflexions-eimer</p> <p>Stifte</p> |
|----------------|--|--|---|

| | | | |
|---------|---|----------------------|----------------------------|
| | <p>Je nach Gruppengröße wird die Gruppe in mehrere Kleingruppen mit max. 3 Teilnehmer*innen geteilt und jede bekommt eine Bibel oder die entsprechenden Bibelstellen auf Zetteln und dazu folgende Fragen (ca. 15 min):</p> <p>Was tauchen für Fragen zu dieser Stelle bei mir auf? Was sagen die anderen in meiner Kleingruppe dazu?</p> <p>Was beeindruckt mich am meisten an der Person Jesus? Was befremdet mich an der Person Jesus?</p> <p>Welche Charaktereigenschaften hat Jesus – welches Bild von ihm entsteht? Wie tritt er in den verschiedenen Bibelstellen auf?</p> <p>Wie muss das auf die Menschen damals gewirkt haben, wie wirkt es auf die Menschen heute?</p> <p>Was unterscheidet ihn von anderen „wichtigen“ Persönlichkeiten, wie z.B. Gandhi, Buddha, Mohammed, Mutter Theresa, ...</p> <p>Was will uns diese Stelle für unser heutiges Leben sagen?</p> <p>Nacheinander stellen die Kleingruppen den anderen die Bibelstelle und ihre Ergebnisse vor, d.h. Fragen, die dann gemeinsam geklärt werden können, Beeindruckendes und Fremdes an Jesus und die Botschaft für uns heute.</p> <p>Gibt es Gemeinsamkeiten bei den Stellen?</p> <p>Was für ein Bild von Jesus Christus entsteht durch diese Puzzlestücke bei dir?</p> | | |
| | <p>Umfrage:</p> <p>Würdest du wie Petrus zu Jesus übers Wasser laufen? Ja, weil..., Nein, weil...</p> <p>Würdest du dich wie Jesus zurückziehen um für dich zu sein, Zeit zu haben für dich oder vielleicht zu beten? Ja, weil..., Nein, weil...</p> <p>Mein Glaube ist stark, durch/ wenn ...</p> <p>Mein Glaube ist schwach, in/ bei/ wenn...</p> <p>Die TN sind eingeladen ihr Statement auf die Wand zu schreiben.</p> <p>Anschließend erfolgt ein Austausch im Plenum, der zu einer Diskussion über die Bilder von Jesus oder die o.g. Bibelstelle führen kann.</p> | | |
| 10 Min. | <p>Reflexion: Wassereimer</p> <p>In der Mitte stehen drei Wassereimer; der mittlere ist voll Wasser, die beiden äußeren mit einem Plus/Lachenden Smiley und einem Minus/Traurigen Smiley versehen. Jeder TN schöpft eine Tasse Wasser und verteilt anteilmäßig Lob und Kritik in den entsprechenden Eimer und erläutert dies.</p> | Rückmeldung einholen | Tasse 3 Eimer Wasser |

| | | | |
|--------|--|--|---|
| 5 Min. | <p>Gebet: Jesus hat keine Hände</p> <p>Christus hat keine Hände, nur unsere Hände, um seine Arbeit heute zu tun.</p> <p>Er hat keine Füße, nur unsere Füße, um Menschen auf seinen Weg zu führen.</p> <p>Christus hat keine Lippen, nur unsere Lippen, um Menschen von ihm zu erzählen.</p> <p>Er hat keine Hilfe, nur unsere Hilfe, um Menschen an seine Seite zu bringen.</p> <p>Wir sind die einzige Bibel, die die Öffentlichkeit noch liest. Wir sind Gottes letzte Botschaft in Taten und Worten geschrieben. + Amen</p> | Abrunden der Einheit, im Gebet Gott begegnen | Ggf. Gebet auf kleinen Kärtchen zum Mitnehmen |
|--------|--|--|---|



hoch



20 € pro Person



5-20 Personen



min. 90 Min.

! Sollten Knie- oder Rückenprobleme bei den TN bekannt sein, empfiehlt es sich nicht Trampolinspringen zu gehen.

TRAMPOLIN

Freudensprünge des Glaubens- und des Lebens

Idee/ Ziel/ Hintergrund

Das Trampolinspringen bietet Zugang zu den Themen Freude, Vertrauen, Mut und damit einhergehend hinterfragt es jede/n TN nach der eigenen Beziehung zur frohen Botschaft.

Die Bibelgeschichte von Elisabeth und Maria, in dem das Kind im Leib vor Freude hüpfte und der Psalm 18 werden dabei als biblische Bezüge genutzt, um das Frohmachende im Leben und im Glauben herauszustellen. Die TN sind eingeladen, zu springen und sich zu freuen und gleichzeitig, die Erfahrung des Frei seins auf das eigene Leben zu übertragen. Wer oder was macht mich froh? Was beflügelt mich? Welche Grenzen erlebe ich? Welche Mauern sind scheinbar unüberwindbar?

Ergänzt werden kann das thematische Arbeiten durch die Auseinandersetzung mit der Person

Jesu Christi (vgl. Stand up Paddling). Jesus Christus, der eine neue frohmachende Botschaft in die Welt gebracht hat, kann im Leben der TN eine Rolle spielen. Die Bedeutung von Jesu Leben und Wirken für das eigene Leben wird dabei in den Blick genommen, sodass sich Fragen nach der eigenen frohmachenden Botschaft anschließen können.

Kontakt

Es gibt viele Trampolinparks. Wichtig wäre auf einen vergünstigten Gruppentarif zu achten, z.B. bei Air-Hop, Crazy Jump, Jump House.



| Zeit | Was | Ziel | Womit |
|----------|--|---|--|
| 10 Min. | <p>Begrüßung und Einstieg Bibelstelle:</p> <p>Die folgende Bibelstelle wird den Teilnehmenden vorgelesen. Die TN sind eingeladen, genau hinzuhören. Der zeitliche Zusammenhang der Bibelstelle (kurz nach der bekannten Verkündigung Marias durch den Engel Gabriel) wird erläutert.</p> <p>„In diesen Tagen machte sich Maria auf den Weg und eilte in eine Stadt im Bergland von Judäa. Sie ging in das Haus des Zacharias und begrüßte Elisabet. Und es geschah, als Elisabet den Gruß Marias hörte, hüpfte das Kind in ihrem Leib. Da wurde Elisabet vom Heiligen Geist erfüllt und rief mit lauter Stimme: Gesegnet bist du unter den Frauen und gesegnet ist die Frucht deines Leibes. Wer bin ich, dass die Mutter meines Herrn zu mir kommt? Denn siehe, in dem Augenblick, als ich deinen Gruß hörte, hüpfte das Kind vor Freude in meinem Leib. Und selig, die geglaubt hat, dass sich erfüllt, was der Herr ihr sagen ließ.“ Lk 1, 39ff</p> <p>Folgende Fragen werden im Plenum erarbeitet:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Was hast du gehört? - Um wen geht es? - Was passiert dort? - Was sagt es über den heutigen Tag aus? <p>Heute wollen wir die besondere Person Jesus in den Blick nehmen und das, indem wir Freudensprünge oder Luftsprünge machen. Vielleicht, indem wir über uns hinaus kommen oder Neues wagen.</p> | <p>Einstieg in das Thema</p> <p>Freudensprünge als Zeichen für etwas ganz Besonderes</p> <p>Jesus als Gottes Sohn mehr als nur einfaches Kind von Maria</p> | Bibelstelle |
| 120 Min. | Trampolin im Trampolinpark | Erlernen der Technik, Spaß und Freude auf dem Trampolin | |
| | <p>Stationen Springen-Vertrauen-Jesus</p> <p>Die TN sind eingeladen, verschiedene Stationen zu entdecken, währenddessen läuft Musik und es kann etwas zu Essen und Trinken gereicht werden.</p> <p>Station Flügel: Was beflügelt mich? Was bringt mich zum Hüpfen/Springen? Neben dem Engelflügel sollen die TN mit Post-its schreiben, was sie im Leben zum Hüpfen bringt!</p> <p>Station Mauerstück mit Ps 18: Im Leben eines jeden Menschen gibt es immer wieder Mauern, die unüberwindbar erscheinen: ein schwerer Schicksalsschlag, eine unzumutbare Entscheidung, Ängste, Feindschaften, unausrottbare Vorurteile, eine böse Erkrankung, das Sterben, der Tod.</p> | <p>Auseinandersetzung mit einer Bibelstelle und den Fragen: Wer trägt mich durch das Leben? Wem vertraue ich? Was bewahrt mich vorm Untergehen? Was macht meinen Glauben aus und welche Rolle spielt Jesus?</p> | <p>Vorlage Bibelstelle</p> <p>Post-its</p> <p>Flügel</p> <p>Mauerstück</p> <p>Papier</p> |

| Zeit | Was | Ziel | Womit |
|---------|---|--|---|
| 90 Min. | <p>Der Beter des Psalm 18 weiß: Ich muss über meine Mauern hinweg. Aber wie? Die Jugendlichen sind eingeladen, auf Zettel zu notieren, was in ihrem Leben eine scheinbar unüberwindbare Mauer ist und wie sie dieses Hindernis meistern. Die Notizen werden in den Stein gerollt.</p> <p>An dieser Stelle kann die Methode aus dem Stand up Paddling Jesus - einfacher oder schwieriger eingesetzt werden (s. S. 30)</p> | | <p>Jesus-Bilder einlaminiert</p> <p>Bibelstellen Jesus</p> <p>Blankopapier</p> <p>Stifte</p> <p>Flipchartpapier</p> <p>Edding</p> |
| 5 Min. | <p>Sammlung:</p> <p>Was ist meine Frohe Botschaft/ Was ist Jesus frohe Botschaft?</p> <p>Anschließend erfolgt ein Austausch im Plenum, die zu einer Diskussion über die Bilder von Jesus oder die o.g. Bibelstelle führen kann.</p> | | |
| 10 Min. | <p>Reflexion:</p> <p>Socke: Was hat mir gestunken?</p> <p>Giraffe/Frosch: Was konnte ich heute Neues entdecken?</p> <p>Mikrofon: Was möchte ich noch sagen?</p> <p>Socke, Giraffe und Mikrofon werden zu den o.g. Fragen herumgereicht.</p> | Rückmeldung einholen | <p>Socke</p> <p>Giraffe oder Frosch</p> <p>Mikrofon</p> |
| 5 Min. | <p>Gebet: Jesus hat keine Hände</p> <p>Christus hat keine Hände, nur unsere Hände, um seine Arbeit heute zu tun.</p> <p>Er hat keine Füße, nur unsere Füße, um Menschen auf seinen Weg zu führen.</p> <p>Christus hat keine Lippen, nur unsere Lippen, um Menschen von ihm zu erzählen.</p> <p>Er hat keine Hilfe, nur unsere Hilfe, um Menschen an seine Seite zu bringen.</p> <p>Wir sind die einzige Bibel, die die Öffentlichkeit noch liest. Wir sind Gottes letzte Botschaft in Taten und Worten geschrieben. + Amen</p> | Abrunden der Einheit, im Gebet Gott begegnen | Ggf. Gebet auf kleinen Kärtchen zum Mitnehmen |



WANDERN

Unterwegs sich selbst und Gott begegnen



niedrig



ggf. Verpflegung



2-20 Personen



variabel min. 45 Min.

! Es ist hilfreich, sich in der Gegend, in der die Wanderung stattfindet gut auszukennen und die Route im Vorfeld einmal selbst abgelaufen zu sein. Dabei zeigt sich auch, welche Stellen sich für einen Impuls anbieten.

Idee / Ziel / Hintergrund

Bewegung in freier Natur setzt auch auf anderer Ebene in Bewegung. Wandern bezeichnet dabei eine Form weiten Gehens von mehreren Stunden, was früher eine häufige Art des Reisens darstellte und heute mit Naturerleben verbunden ist. Wallfahren und Pilgerschaft sind dabei die wohl ursprünglichsten Formen des Wanderns, die kein eigentliches Reisen sind. Manche Pilgerwege werden noch heute als Fernwanderwege genutzt, von denen der bekannteste Pilgerweg wohl der Jakobsweg ist.

Auf die Wandermönche geht dabei die Tradition des damals mehrtägigen bzw. mehrwöchigen Unterwegsseins mit dem Ziel der Gottes- und/oder existenziellen Sinnsuche zurück. Ziel solcher Wanderungen sind oft besondere Orte, zum Beispiel Pilger- und Wallfahrtsorte (z. B. Santiago de Compostela), einsame und/oder entlegene Landschaften oder auch das Unterwegssein an sich. Man kann dabei das ganze Leben im Bild einer großen spirituellen Wanderschaft begreifen, dessen Ziel irdisch letztlich nicht zu erreichen ist und was der Dichter Gerhard Tersteegens folgendermaßen ausdrückt:

Ein Tag, der sagt dem andern,
mein Leben sei ein Wandern
zur großen Ewigkeit [...]
mein Heim ist nicht in dieser Zeit.[7]

Dieser Gedanke findet sich bereits beim Apostel Paulus im 2. Korintherbrief 5, 6. Paulus begreift seine irdische Existenz als ein Wandern zu Gott, in der Vulgata-Übersetzung: „Dum sumus in corpore, peregrinamur a Domino“. Im Sinne dieser alten Tradition kann auch heute Wandern als der Einspruch gegen das Diktat der Beschleunigung und als Moment des gemeinsamen Unterwegs-Seins, der Suche nach Verbundenheit und dem Erleben der Schöpfung gesehen werden. Oder wie es der Publizist Ulrich Grober ausdrückt: „Der Kopf wird frei. Und mit ihm der ganze Mensch. Man macht die Erfahrung, mit wenigem auskommen zu können und in dieser Situation Außerordentliches zu vollbringen und besonders intensiv zu erleben.“

Konkreter Ablauf

Jede spirituelle Wanderung steht unter einem bestimmten Motto. Dies kann eines der vielen Bibelzitate sein, die einen Bezug zum Unterwegs-Sein ausweisen, wie etwa Jesu Wanderung in der Wüste, der geführte Weg der Israeliten durch das rote Meer oder „und wohin ich gehe, den Weg dorthin kennt ihr... ich bin der Weg, die Wahrheit

und das Leben“ (Joh 14) sowie auch ein Thema wie „Unterwegs mit (m)einem Rucksack“, „Weg in die Freiheit“ oder „Kraftquellen in der Natur“.

Beginn der Wanderung:

Lesung des Tagesspruchs oder Textes mit Bezug zum Tagesmotto, mit einem kurzen Impuls (ggf. auch einem gemeinsamen Lied). Dieser Spruch kann auch ausgedruckt und einlaminiert an die Teilnehmenden zusammen mit einem Karabiner ausgeteilt werden, an den sie im Laufe des Tages weitere solcher Sprüche hängen können, wenn diese vorgelesen werden.

Während der Wanderung:

Innehalten und zum Thema passende vertiefende Impulse (ggf. auch Lieder). Dies kann etwa an besonderen Orten sein (z.B. einer Wasserstelle, einer Lichtung, der Bergkuppel, einer Kapelle am Wegesrand) oder auch auf dem Weg (z.B. bevor es bergauf geht, mitten auf steinigem Weg).

Ergänzung während der Wanderung: Es kann (z.B. durch Bildkarten) bewusst der Austausch zwischen den Teilnehmenden zu einem Thema befördert werden. Es empfiehlt sich, dies zu einem recht frühen Zeitpunkt der Wanderung zu initiieren, um den Charakter des spirituellen Wanderns hervorzuheben und die Gespräche weg von Alltäglichkeiten zu lenken.

Es empfiehlt sich zumindest ein Stück schweigend zu gehen, um auch Raum für die eigenen Gedanken und das In-Sich-Kehren bereit zu halten. Es empfiehlt sich, dies nicht direkt zu Beginn der Wanderung einzubauen und durch Impulse davor und danach klar einzugrenzen.

Auch kann im Sinne der Pilgertradition unterwegs von den Teilnehmenden ein Stein gesammelt werden (oder bereits von zuhause mitgebracht werden), der mit den eigenen Sorgen, Ängsten und Belastungen über ein Stück des Weges aufgeladen wird. Gemeinsam wird dann aus diesen Steinen ein Männchen bzw. ein Haufen errichtet, um sich von diesen Belastungen zu befreien und sie in andere Hände zu übergeben.

Abschluss der Wanderung:

Zum Abschluss sollte nochmal der Tagesspruch oder Text mit Bezug zum Tagesmotto verlesen werden und durch einen weiteren Impuls zum Tag (ggf. auch mit Lied) abgerundet werden.

Benötigtes Material

- o Feste Schuhwerk
- o bequeme Kleidung
- o Trinkflasche und ggf. Proviant
- o ggf. Wanderkarte
- o wasserfeste Kleidung
- o Liederbücher und Impulse

WASSERSKI

Spannung und Entspannung bringen Körper und Geist in Gleichgewicht



niedrig



ca. 200€ Material und Referent*in



bis 15 Personen



2-6 Stunden



**Wasserkianlagen sind oft früh ausgebucht.
Bitte frühzeitig den gewünschten Termin reservieren.**

Idee/ Ziel/ Hintergrund

Das Wasserskifahren gelingt am besten, wenn mein Widerstand nicht zu hoch ist, ich mir nicht zu viele Gedanken mache oder zuviel agiere. Es mit mir geschehen lassen und mich ziehen lassen, sind wesentliche Aspekte, die zum Gelingen beitragen. Übertragen heißt dies auch, Gott machen lassen, dann gelingt es. Zentrale Bibelstelle kann Jesu Gang über das Wasser sein und das Nicht-Gelingen bei Petrus. Ihm fehlt das Vertrauen.

Das Wasserskifahren ist besonders dafür geeignet, die TN mit ihren eigenen Grenzen in Kontakt zu bringen und diese ggf. auch zu akzeptieren. Nicht alles gelingt auf Anhieb und manchmal wird es sogar schwerer, wenn krampfhaft versucht wird, der Beste / die Beste zu sein.

Ein weiterer Aspekt des Gleitens auf dem Wasser ist, dass es erst ab einer Geschwindigkeit von etwa 30 km/h überhaupt funktioniert. Hier kann ich also nicht lange überlegen, mich vorbereiten oder mal langsam machen. Ich muss direkt alles auf eine Karte setzen und starten. Entweder gelingt dieser Versuch oder ich brauche noch einen. In manchen Situationen im Leben ist es eben so: Ich brauche Mut und muss ins kalte Wasser springen. Sowohl beim Wasserski als

auch im Leben sind Fehler und Scheitern erlaubt. Wenn dieser Aspekt sehr deutlich erarbeitet wird, kann die Aktion sogar als Beichtvorbereitung genutzt werden.

Benötigtes Material

- o Neoprenanzüge
- o Wasserski evtl. wird von der Anlage gestellt

Spirituelles Material

einige Impulse auf laminiertem Papier, die an den Ski, der Hantel, der Anlage etc. angebracht werden.

Impulse

“Als sie nun etwa fünfundzwanzig oder dreißig Stadien gerudert waren, sahen sie Jesus auf dem See dahergehen und nahe an das Boot herankommen, und sie fürchteten sich. Er aber spricht zu ihnen: Ich bin es, fürchtet euch nicht! (Joh 6,16ff.)

Jesus aber sah sie an und sprach zu ihnen: Bei den Menschen ist es unmöglich; aber bei Gott sind alle Dinge möglich. (Mt 19,26)

Werfet euer Vertrauen nicht weg, welches eine große Belohnung hat. (Hebr10,35)

Unser größter Ruhm ist nicht, niemals zu fallen, sondern jedes Mal wieder aufzustehen.“ (Nelson Mandela)

Konkreter Ablauf:

| Was | Inhalt | Zeit |
|--|--|--------|
| Vorstellrunde | Die TN stellen sich kurz mit Namen und Vorerfahrung zum Wasserski vor. Dabei kann noch eine Frage zum Thema hinzugefügt werden, z.B. Wo in meinem Leben habe ich Mut bewiesen? Wo hatte ich Vertrauen? | 10 min |
| Einführung in die Technik | Beim Wasserski ist die starre Körperhaltung beim Start zunächst das Wichtigste. Diese Haltung wird geübt. Die Teilnehmer gehen in die tiefe Hocke (wenn möglich bereits auf einer Rutschmatte mit Ski, sonst auf einer Matte, die rutschen kann) und bekommen eine Hantel, bzw. einen Besenstiel oder ähnliches quer in die Hände. Ohne Hinweis wann genau, zieht der Leiter mit einer schnellen, ruckartigen Bewegung nach vorne. Dies wird wiederholt, bis alle stehen bleiben. | 10 min |
| Hintergründe zu Geschwindigkeit, Wasser, Welle, Bewegung | Zum „Übers-Wasser-Gehen“ benötigt der Mensch je nach Brettgröße um die 30 km/h. Die Geschwindigkeit, zu Beginn die größte Schwierigkeit, ist also gleichzeitig unsere größte Hilfe. Das Wasser hilft uns, stabil zu bleiben, je flacher und unbewegter es ist. Wellen, Bewegung im Wasser und auch Kurven machen es schwerer, sicher zu stehen. Sie sind Ablenkung und gleichzeitig aber auch der größte Spaßfaktor. Über Wellen kann gesprungen werden, der Zug in den Kurven erhöht werden und damit Druck zum Springen aufgebaut werden. Je mehr mit Geschwindigkeit und Fahrtlinie gespielt wird, desto abwechslungsreicher und selbstbestimmter wird das Fahren. | 10 min |
| Wasserkifahren mit Impulsen | Jeder fährt für sich alleine, in den Wartepausen gibt es Gelegenheit die Impulse auf Wasserski, Wakeboard, an dem Lift etc. zu lesen und mit dem Erlebten in Verbindung zu bringen. Start: Du spürst den Zug an der Hantel, ziehe nicht dagegen, dann wirst du fallen, lasse dich ziehen, lasse dich ein auf den Zug und auf dein Leben. Kurve: Du lenkst deine Ski / dein Board, vielleicht fährt es dennoch ganz woandershin als gewollt. – Gib auf, wenn der Zug zu groß ist und du nicht standhalten kannst. Lass dich fallen, fühle das erfrischende Wasser um dich herum... und starte erneut. Du bist ein Gedanke Gottes, genau so wie du bist, mit deiner ganzen Lebensgeschichte und mit deinen Talenten und deinen Schwächen! | 2 Std |
| Nachbesprechung | Vertiefung im Gespräch: 1. Wo in meinem Leben brauche ich Mut / Bin ich angespannt, wie beim Start beim Wasserkifahren? 2. Wann brauche ich Vertrauen in Gott? Wann kann ich etwas aus meinem Leben in seine Hände legen? Wann schaffe ich das vielleicht nicht und halte verkrampft an etwas fest? 3. Was hilft mir, ein Ziel zu erreichen? 4. Was tue ich, wenn ich scheitere/falle? Wie gehe ich mit Rückschlägen um? | 30 min |

GOTT BEWEGT -

ODER WIE JUNGE MENSCHEN SICH DURCH SPORT MIT IHREM GLAUBEN BESCHÄFTIGEN

Vor drei Jahren haben wir uns im Seelsorgebereich damit beschäftigt, wie wir die Firmvorbereitung gestalten müssen, damit bei den Jugendlichen auch wirklich etwas ankommt. Wir haben uns dann verschiedene Projekte überlegt, die junge Menschen ansprechen könnten. Eines davon war Sport und Glauben mit dem Titel „Gott bewegt“.

Im ersten Durchlauf habe ich als Katechetin sechs Firmlinge in der Gruppe gehabt. Ich war sehr gespannt, als wir mit einem spirituellen Lauf begonnen haben. Und ich war total überrascht, dass sich die Jugendlichen auf alle Impulse einließen, voll motiviert mitliefen und auch viele Fragen stellten. Als wir wieder an der Kirche ankamen und ich sie fragte, wie ihnen dieser Lauf gefallen habe, kam Begeisterung und Lust auf mehr. Geplant waren noch sechs weitere Sporttermine, aber mit dieser Woche traf ich mich auch wöchentlich zum freiwilligen Lauf. Impulse bereiteten die Jugendlichen selber vor. Das hatte ich nicht erwartet.

Wir liefen die Sportlerwallfahrt nach Altenberg. Und obwohl wir uns verlaufen hatten, in ein Gewitter gekommen sind und die Strecke statt 8 km plötzlich 12 km lang war, war das mit eines der Highlights 2017. Dann gab es noch den Stadionlauf, Bogenschießen, Schwimmen und Besuch an der Sporthochschule bei Prof. Dr. Dr. Schneider, Klettern und das schweißtreibende Fitnessstudio.



Und bei all diesen sportlichen Einheiten und den vielen Gesprächen, die dabei zustande kamen, wurde den Jugendlichen schnell klar, wie viele Parallelen es im Glauben und im Sport gibt. Beides muss man üben, bei beiden gibt es Durststrecken, bei beidem ist es hilfreich, wenn man nicht alleine ist usw.. Diese Gruppe motivierte sich selber und hatte dann auch immer noch weitere Ideen. Toll war, dass nach der Firmung ein Mädchen bereit war, bei der nächsten Firmung als Katechetin mitzumachen.

Die Gruppe des letzten Jahres war dann auch direkt schon größer. Diesmal hatte ich 15 Jugendliche in der Firmvorbereitung. Und direkt der erste spirituelle Lauf fand bei strömendem Regen statt. Auf meine Frage, ob wir den Termin verschieben sollten, kam ein klares: „Wir laufen“. Das ist etwas, was bei den „Sportlerinnen und Sportlern“ auffällt: Sie sind disziplinierter und meist hoch motiviert. Auch diese Gruppe hatte noch Lust auf freiwillige Treffen. Im September waren wir zum Thema „Vertrauen“ klettern. Das war für diese Gruppe das Highlight. Für mich war so besonders, wie sich die Jugendlichen selber motivierten, wie sie Rücksicht aufeinander nahmen und gegenseitig auf sich achteten. Da wo einer schwächelte, half ein anderer ohne großes Aufheben. Wenn sich die Jugendlichen sicherten, war da ganz großes Vertrauen ineinander. Einfach großartig.

Und wenn es dann die allgemeinen Treffen gab, wie z.B. den Jugendkreuzweg, die Jugendmessen. Die Gesprächsrunden oder die Beichtvorbereitung, merkte man immer, dass die Sportgruppe besonders eng miteinander war. Es gab ein Treffen, bei dem die Gruppe Boule mit Seniorinnen und Senioren gespielt hat, was für beide Gruppen eine tolle Erfahrung war. Ein Tag, der allen auch besonders im Gedächtnis geblieben war, war der Sonntag, als wir auf dem Zülpicher See Stan up Paddling-Yoga gemacht haben, was sehr viel Balance erforderte. Zufällig passte das Evangelium von Petrus, der über das Wasser lief und Zweifel bekam perfekt dazu. Plötzlich konnten die Jugendlichen viel besser nachvollziehen, wieso Petrus Angst bekam. Und daraus entstand ein großartiges Gespräch.





Als ich die Gruppe fragte, ob sie nicht Lust hätten einen Adventsmoment (ein lebendiger Adventskalender) zu übernehmen, kam sofort ein: „Natürlich, wir lassen Dich doch nicht hängen!“ Sportler*innen eben.

Mittlerweile sind wir am Start für die Firmvorbereitung 2019. Drei der Firmlinge vom letzten Dezember unterstützen mich als Katecheten. Die anderen baten darum, dass wir Bescheid geben sollen, wenn wir wieder laufen. Jetzt bin ich gespannt, wie es in diesem Jahr sein wird. Dieses Jahr können die Jugendlichen auch an verschiedenen Projekten teilnehmen. Aber schon jetzt bin ich von mehreren angesprochen worden, ob sie auch komplett in der Sportgruppe bleiben dürfen und ob ich auch mehr als 15 Jugendliche mitnehmen würde. Ich finde das ein gutes Zeichen und bin auf die neuen Begegnungen gespannt.



Marianne Komp

Engagementförderin im
Seelsorgebereich Zülpich

GANZ HERZLICH LADEN WIR ZU UNSEREN



pilgernd.
laufend.
radfahrend.
unterwegs

IM FRÜHJAHR

kann man als Firmgruppe jährlich an der Sportlerwallfahrt nach Altenberg teilnehmen. Sternförmig kann man sich hier wandernd, radelnd oder laufend auf den Weg zum Altenberger Dom machen.

**SONNTAG
NACH
FRONLEICHNAM**

findet jedes Jahr kirche.läuft am Rheinenergie-Stadion statt, wo Firmgruppen zum Beispiel beim 5km Family & Friends Lauf teilnehmen können.



kirche.läuft

REGELMÄSSIGEN VERANSTALTUNGEN EIN.



kirche.kickt

IM SOMMER

findet alle zwei Jahre kirche.kickt statt. Bei diesem großen Fußballturnier können sich Firmgruppen als Nichtvereinsmannschaften im fairen Fußball messen.

IM HERBST

Im Vorfeld des Kölnmarathon findet jährlich der DJK Churchtrail statt, bei dem Kölner Kirchen erlaufen und erkundet werden. Sicher eine erlebenswerte Aktion für jede Firmgruppe.



KIRCHE.
Tanzt

IM HERBST

kann man alle zwei Jahre bei kirche.tanzt das Tanzbein schwingen. Vor allem junge Leute sind hier herzlich eingeladen.

IM WINTER

laden wir jedes Jahr zum inklusiven Nikolausschwimmen nach Köln, Chorweiler ein. Wettkämpfe, Schnupper tauchen und der Besuch des Hl. Nikolaus sind einen Besuch im Advent wert.





ARBEITSKREIS KIRCHE & SPORT WER IST DAS?

Wir sind ein bunter Haufen sportlicher und sportbegeisterter Christinnen und Christen aus den unterschiedlichsten Berufsfeldern.

Wir organisieren und gestalten jedes Jahr die vielfältigsten Dinge. So zum Beispiel ein halbes Dutzend Sportexerzitien für unterschiedliche Zielgruppen, die traditionelle Sportlerwallfahrt nach Altenberg, den Gottesdienst am Vorabend des Köln-Marathons, die Hl. Messen bei kirche.läuft und kirche.kickt und das unregelmäßig stattfindende Ökumenische Forum im Sport- und Olympiamuseum.

Uns einen der christliche Glaube, die Freude an Spiel, Spaß und Sport, die Verbindung dieser beiden Dinge und der Wunsch, in Kirche & Gesellschaft etwas bewirken und bewegen zu können.



Anna Jahnsen
Theologin



Armin Beuscher
Evangelischer Sportpfarrer im
Kirchenkreis Köln



Bettina Chumchal
Sozialpädagogin
Referentin Spiritualität &
Katechese



Daniela Otto
Referentin für Jugend, Kirche &
Sport im DJK Diözesanverband
Köln



Klaus Köster
Lehrer für Religion & Sport



Klaus Thranberend
Katholischer Sportpfarrer im
Erzbistum Köln

**Marcus Bersé**

Katholischer Diakon

**Nicolas Niermann**Sport- und Bildungsreferent
im DJK Diözesanverband Köln**Olivia Klose**

Gemeindereferentin

**Tobias Montag**Stellvertr. Schulleiter,
Lehrer für Religion & Sport**Ulrich Fink**Pastoralreferent
Diözesanbeauftragter für
Ethik im Gesundheitswesen,
Hospiz-/Palliativseelsorge

Herausgeber: DJK Sportverband DV Köln e.V.
Am Kielshof 2, 51105 Köln
Telefon: (0221) 99 80 84 0
Fax: (0221) 9980 84 -19
E-Mail: info@djkkoln.de
Web: www.djkdvkoeln.de

Redaktion: Arbeitskreis Kirche & Sport des Erzbistums Köln



Layout: Bettina Chumchal

gefördert durch: Jugendseelsorge im Erzbistum Köln



Auflage: 2500

Köln, im Juni 2019

