



# Methodenkoffer

der Katholischen Jugendagentur Bonn gGmbH

# Impulskoffer

**Kennenlernspiele, WUPS  
Reflexionsmethoden und Impulse für  
alle Gelegenheiten**



# Kennenlernspiele

## Verrückte Vera

Alle Spieler sitzen im Stuhlkreis. Jeder Teilnehmer denkt sich eine Eigenschaft (möglichst keine negativen) aus, die mit dem Anfangsbuchstaben des eigenen Vornamens beginnt (z.B. verrückte Vera). Der erste an der Reihe beginnt und sagt laut die Eigenschaft und seinen Namen (z.B. Ich bin die verrückte Vera). Die zweite Person (links im Uhrzeigersinn) wiederholt den Namen (mit der Eigenschaft) des Vorgängers und ergänzt seinen/ihren Namen (Das ist die verrückte Vera/ Ich bin der mutige Max). Die dritte Person wiederholt die beiden Vorgänger und ergänzt dann auch seinen Namen usw. Bei zu großen Gruppen kann man einen Schnitt machen.

## Zipp Zapp

Alle Spieler sitzen im Stuhlkreis. Es gibt einen Stuhl weniger als Mitspieler. Ein Mitspieler steht in der Mitte und muss versuchen einen freien Platz zu bekommen. Er zeigt auf eine Person und sagt „Zipp“ oder „Zapp“. Sagt er „Zipp“, muss die Person auf die gezeigt wird den Namen des linken, sagt er „Zapp“, muss der, auf den gezeigt wird den Namen des rechten Mitspielers nennen. Bei „Zipp-Zapp“ müssen alle Plätze getauscht werden. Sagt jemand einen falschen Namen oder muss zu lange überlegen, muss dieser in die Mitte.

## Mein Name Mein Programm

Material: Papier und Stift

Jeder Teilnehmer bekommt ein DIN-A4 oder DIN-A5 Blatt und einen Stift. Auf dieses Blatt schreibt er zuerst seinen Namen untereinander z.B. Eva

E

V

A

Nun überlegt er sich zu jedem einzelnen Buchstaben eine Eigenschaft, die zu ihm passt und mit dem jeweiligen Buchstaben beginnt.

Eifrig

Verträumt

Albern

Wenn alle fertig sind, stellt jeder Teilnehmer seinen Namen und sein Programm vor.

Variante: Um es für die Teilnehmer einfach zu gestalten, können auch Eigenschaften genommen werden, die zwar nicht mit dem jeweiligen Buchstaben im Namen beginnen, der Buchstabe muss aber im Wort vorkommen. Außerdem können statt Eigenschaften auch Hobbys oder was man mag genommen werden.

## **Schneller Ball**

### **Material**

Einen blauen, einen gelben und einen roten Ball

Alle Spieler stehen oder sitzen im Kreis. Der Spielleiter beginnt damit seinen Namen zu sagen und den gelben Ball einem anderen Mitspieler zuzuwerfen. Dieser sagt auch seinen Namen und wirft den Ball dem nächsten Mitspieler zu, usw. bis jeder Spieler einmal dran war und der Ball beim Spielleiter wieder angekommen ist. Wenn dies einigermaßen klappt, nimmt der Spielleiter den blauen Ball und wirft diesen einem Spieler zu (einem anderen als in der ersten Runde), sagt zuvor jedoch den Namen zu dem er den Ball wirft, usw. Nach einiger Zeit kommt der rote Ball ins Spiel. Der Spielleiter wirft ihm einem Spieler zu und dieser muss nun sagen von wem der Ball erhalten hat. Ziel ist es, dass alle drei Bälle zeitgleich von der Gruppe gespielt werden.

Zusammenfassung:

Ball 1 (gelb): Man sagt seinen eigenen Namen

Ball 2 (blau): Man sagt den Namen, zu dem man wirft.

Ball 3 (rot): Man sagt den Namen, von dem man den Ball bekommen hat.

## **Das schnellste Namensspiel der Welt**

### **Material**

Stoppuhr

Alle Teilnehmer stehen im Kreis. Der Spielleiter steht außerhalb des Kreises und hält eine Stoppuhr oder sein Handy mit Stoppuhrfunktion in der Hand. Ein Teilnehmer nennt seinen eigenen Namen, dann nennt sein linker Nachbar seinen, dann dessen linker Nachbar usw., bis der Kreis vollendet ist. Der Spielleiter stoppt die Zeit, die dafür benötigt wird. Nach dem ersten Durchgang rücken die Spieler dichter zusammen und versuchen die Zeit zu unterbieten. Ist die Schallgrenze bei der Zeit erreicht, kann der Spielleiter das Spiel mit einigen Fragen abrunden: - Wer kennt einen Namen? - Wer kennt zwei Namen? - Welcher Name fing mit "A" an? - Wie viele "Martin" waren in der Gruppe?

## **Spanische Wand**

### **Material**

Großes Tuch oder Bettlaken

Der Spielleiter sucht sich noch eine zweite Person aus, die ihm bei der Durchführung des Spiels hilft. Die Gruppe wird in zwei Hälften aufgeteilt. Die Spielleiter halten ein großes Tuch (Fallschirm, Bettlaken, etc.) hoch. Auf beiden Seiten des Tuches nimmt eine Gruppe Platz. Die Gruppen dürfen sich nicht sehen. Beide Gruppen suchen nun in aller Stille einen Spieler aus. Diese setzen sich mit dem Gesicht zum Tuch gewandt nah davor einander gegenüber. Auf ein vereinbartes Zeichen lassen die Spielleiter das Tuch fallen, und die beiden Spieler müssen so schnell wie möglich den Namen des Gegenübers nennen. Wer dies zuerst schafft, darf den anderen Spieler in die eigene Mannschaft mitnehmen. Das Spiel wird fortgesetzt, indem jede Mannschaft wieder eine Person bestimmt, die vor dem Tuch Platz nimmt.

## **Reihenfolge bilden**

Die Gruppe hat die Aufgabe sich in einer Reihe nach folgenden Kriterien aufzustellen. Zum Beispiel:

- Name (alphabetisch)
- Alter (Bei gleichem Alter entscheidet das Geburtsdatum)
- Geburtsmonat
- Hausnummer
- Zum wievielten mal sie schon dabei sind
- Etc.

Nach jeder Aufstellung wird vom Spielleiter überprüft, ob die Gruppe es geschafft hat.

## **Gummibärchen oder Klorolle**

### **Material**

Tüte Gummibärchen oder Klopapierrolle

Der Spielleiter gibt die Tüte mit Gummibärchen herum. Jeder Teilnehmer soll sich so viele Gummibärchen herausnehmen, wie er mag. Allerdings sollen diese noch in der Hand behalten werden und nicht sofort gegessen werden und alle Teilnehmer sollen etwas abbekommen.

Nachdem die Tüte herumgewandert ist, kommt die Auflösung: Jeder TN muss reihum so viele Sachen über sich erzählen, wie er Gummibärchen genommen hat. Dies kann sein Name, Hobby, Eigenschaften der Person, Wohnort, Lieblingstier, etc. sein

Varianten:

Alternative 1: kann das Spiel auch mit einer Rolle Toilettenpapier gespielt werden

Alternative 2: Die anderen Teilnehmer dürfen der Person so viele Fragen stellen, wie sie Gummibärchen hat.

## **Einspruch**

Die Teilnehmer sitzen im Kreis. Der Spielleiter beginnt und sagt seinen Namen und etwas, das er in seiner Freizeit gerne macht oder was er besonders gut kann, das kein anderer aus der Gruppe macht bzw. kann. Z.B. Ich bin der Franz und spiele Saxophon. Wenn ein anderer Teilnehmer in der Gruppe auch Saxophon spielt, so sagt dieser Einspruch und Franz muss etwas anderes finden, solange bis keiner mehr Einspruch erhebt. Dann geht es im Uhrzeigersinn weiter, bis alle Spieler dran waren.

# WUPS

## Bodyguard

### Material

Softball

Alle Spieler bis auf zwei stellen sich im Kreis auf. Der Kreisradius sollte an das Alter der Spieler angepasst sein. Je älter die Spieler sind, desto größer wird der Radius. Zwei Spieler haben eine Sonderfunktion: einer ist der VIP, der andere sein Bodyguard. Beide stehen in der Kreismitte. Die Spieler am Kreis haben die Aufgabe, den VIP mit einem Softball abzuschließen. Der Bodyguard muss verhindern, dass der Ball den VIP berührt. Berührt der Ball den VIP, auch nur mit einem Körperteil, hat er verloren; auch das Fangen des Balles gilt nicht und führt zur Niederlage. Der Bodyguard muss das Abschließen seines VIPs verhindern: er muss den Ball unbedingt abwehren. Es ist völlig egal, wie er das macht: er darf den Ball fangen, mit den Händen oder sonstigen Körperteilen abwehren und sich schützend vor den VIP stellen. VIP und Bodyguard dürfen sich frei im Kreis bewegen, diesen aber nicht verlassen. Wird der VIP getroffen ist, geht dieser zurück zu den anderen Mitspielern, der Bodyguard ist der VIP und der Mitspieler der den VIP getroffen hat der neue Bodyguard.

## Alle die

Ein Mitspieler steht in der Mitte eines Stuhlkreises, alle anderen sitzen auf einem Stuhl. Der Mitspieler in der Mitte sagt z.B. Alle, die eine Brille tragen. Nun müssen alle Mitspieler, die eine Brille tragen schnell die Plätze tauschen, während der Mitspieler in der Mitte versucht auf einen der freien Plätze zu kommen. Der Mitspieler, der keinen Platz bekommt ist nun in der Mitte.

## Zeitungsspiel

### Material

Feste aufgerollte Zeitung

Alle Teilnehmer sitzen im Kreis. Ein Mitspieler steht in der Mitte mit einer aufgerollten Zeitung in der Hand. Er wählt einen Mitspieler aus, der den Namen eines anderen Mitspielers im Kreis nennt. Der Spieler in der Mitte versucht nun, dem Genannten mit der Zeitung auf den Oberschenkel zu schlagen. Dieser kann sich „retten“, indem er den Namen eines anderen Mitspielers im Kreis nennt, der dann abgeschlagen werden muss. Fällt ihm nicht rechtzeitig ein Name ein, wird er abgeschlagen und muss in die Mitte. Bei diesem Spiel sind klare Ansagen wichtig. Die Spielleitung hat darauf zu achten, dass mit der Zeitung nicht zu feste geschlagen wird.

## Schreispiel

Alle Mitspieler stehen in einem geschlossenen Kreis und schauen nach unten. Auf das Kommando „Jetzt“ schaut jeder eine bestimmte Person an. Wenn sich die Blicke treffen, schreien beide so laut los wie sie können. Danach setzen sie sich hin und das Spiel geht mit den restlichen TN wieder von vorne los, bis alle sitzen.

## **Obstsalat**

Die Spieler sitzen im Stuhlkreis. Ein Spieler - er hat keinen Stuhl - steht in der Mitte des Kreises. Die Spieler bekommen Obstnamen (Apfel, Birne, Banane, Kirsche, ...) verliehen. Je mehr Spieler, desto mehr verschiedene Typen kann es geben. Pro Sorte sollte es aber zumindest drei Spieler geben. Auch der Spieler in der Mitte bekommt einen Sortennamen.

Der Spieler in der Mitte darf nun eine (oder auch zwei) der Sorten nennen. Darauf hin müssen die Spieler mit dem betroffenen Namen Plätze tauschen. Der Spieler der Mitte versucht nun auf einen der freien Stühle zu kommen. Wer übrig bleibt, ist nächster Spieler in der Mitte.

Statt dem Namen einer der Obstsorten darf man auch "Obstsalat" sagen. Dann müssen alle Spieler ihren Platz tauschen.

## **Kissenrennen**

### **Material**

Zwei Kissen

Die Mitspieler bilden einen Stuhlkreis (gerade Anzahl), der Kreis muss möglichst rund sein, die Stühle sollen dicht beieinander stehen. Die Mitspieler werden in zwei Gruppen aufgeteilt (abzählen 1, 2, 1, 2 usw.). Eine Gruppe bildet die Einser und die andere die Zweier. Ziel des Spieles ist es ähnlich wie beim Radverfolgungsrennen die Kissen kreisen zu lassen, dies möglichst schnell, um die anderen Kissenrennfahrer einzuholen. Das Kissen wird von Mitspieler zu Mitspieler weitergereicht oder geworfen, wobei ein gegnerischer Spieler übersprungen werden muss. Beim Start des Spieles bekommt jede Gruppe ein Kissen. Bei Rennbeginn sind die Kissen genau gegenüber zu postieren. Bei diesem Spiel ist darauf zu achten, dass die Kissenrennfahrer nicht durch die gegnerischen Spieler behindert werden, weiterhin darf kein Mitspieler überschlagen werden, jeder muss das Kissen weiterreichen. Zur Erhöhung des Schwierigkeitsgrades, oder bei zwei gleichstarken Gruppen ist ein Richtungswechsel ganz hilfreich, um das Spiel aufzulockern.

## **Achtung Bombe**

### **Material**

Großer Ball

Alle Mitspieler sitzen in einem Stuhlkreis. Ein Mitspieler sitzt in der Mitte und hält sich die Augen zu. Er gibt ein Zeichen und beginnt still in einem beliebigen Tempo gleichmäßig von 30 herunterzuzählen. Währenddessen reichen die anderen Mitspieler die Bombe (großer Ball) im Kreis im Uhrzeigersinn herum. Ist der Spieler in der Mitte bei 5 angekommen, sagt er laut „Achtung Bombe“ und zählt im gleichen Tempo bis Null. Ist er bei Null angekommen, sagt er laut Boom. Der Mitspieler, der die Bombe in dem Moment in der Hand hält, hat verloren. Er ist der neue Spieler in der Mitte. Ist diese Runde vorbei setzt er sich nicht auf seinen Stuhl, sondern mit ausgestreckten Beinen davor. Bei der Weitergabe können die Spieler die Bombe nun nicht werfen oder sonst wie abkürzen, sondern müssen über die Beine der bereits ausgeschiedenen Mitspieler steigen. Der Spieler der am Ende übrig bleibt hat gewonnen.

Variante: Richtungswechsel erlauben



## **Reise nach Keinikeinu**

Der Spielleiter ist das Zollamt der Insel Keinikeinu, und gibt Auskunft darüber, was auf die Reise nach Keinikeinu mitgenommen werden darf.

Beispielsweise sind auf der Insel Schuhe verboten, Sandalen sind dagegen okay. Aber keine FlipFlops. Ananas darf gegessen werden, Birnen oder Trauben dagegen nicht.

Die Gruppe darf jetzt abwechselnd versuchen, Gegenstände mit nach Keinikeinu zu nehmen. Das Spiel geht so lange bis alle das Prinzip verstanden haben. Der Trick, alle Gegenstände in denen kein I und kein u als Buchstabe vorkommen kann man mitnehmen.

## **Kaufhaus**

„Ich gehe ins Kaufhaus und fahre dort mit der Rolltreppe in die zweite Etage, gehe nach links und kaufe eine Jeans. Und was kauft ihr?“

Hinter dieser Geschichte steckt eine Logik! Das Spiel sollte im Kreis gespielt werden, denn die Lösung hat diesmal nichts mit dem Alphabet und Buchstaben zu tun, sondern mit den Mitspielern. Die zweite Etage links ist zum Beispiel der Spieler, der zwei Plätze neben dem Spieler sitzt, der die Frage stellt. Trägt dieser eine Jeans, so kann der Fragende Jeans in der genannten Etage kaufen. Der Spielleiter sagt, ob man die Sachen dort kaufen kann oder nicht.

Das Spiel wird so lange gespielt bis alle Mitspieler die Logik herausgefunden haben

## **Armer schwarzer Kater**

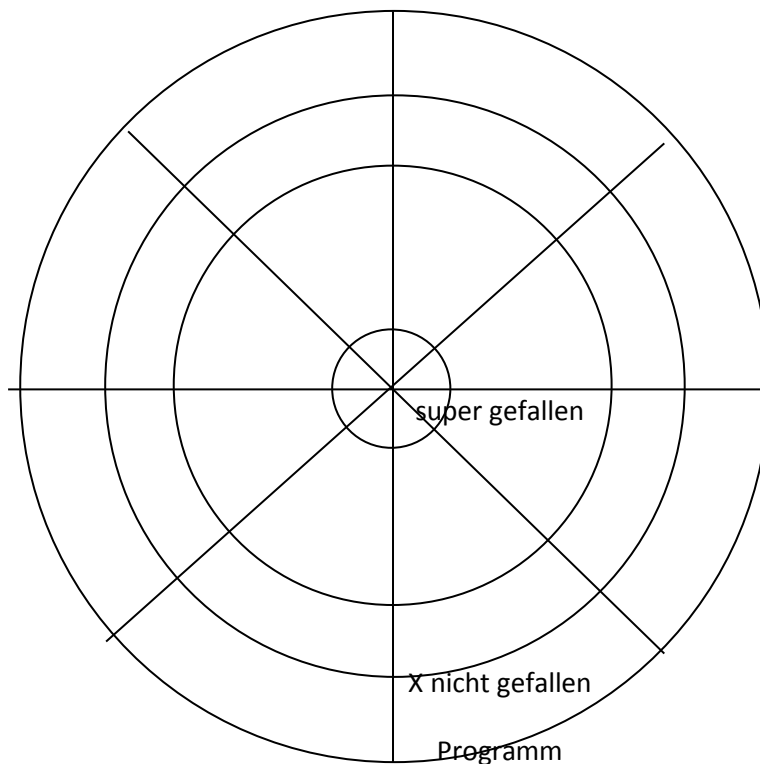
Alle Spieler sitzen in einem Kreis. Zu Beginn des Spiels wird ein Spieler ausgewählt, der den Kater darstellt. Dieser krabbelt auf allen vieren zu einer Person und miaut diese an, um sie auszuwählen. Die Aufgabe des Auserwählten ist ziemlich einfach: Er muss lediglich den Kater streicheln (Wange, Kopf oder Rücken) und dreimal deutlich „Armer schwarzer Kater“ sagen, ohne dabei zu lachen. Der Kater darf dabei versuchen, den ausgewählten Spieler mittels Grimassen, fauchen, miauen oder lustigen, katzenartigen Bewegungen zum Lachen zu bringen. Dabei muss er jedoch auf dem Boden und in der Rolle eines Katers bleiben und darf nicht sprechen. Ebenfalls ist es dem Kater untersagt, den Auserwählten zu kitzeln. Alle anderen Spieler dürfen sich über die beiden aktiv Spielenden äußern.

Schafft es der Kater nicht, den ausgewählten Mitspieler zum Lachen zu bringen, muss er einen anderen Mitspieler auswählen und es bei diesem erneut versuchen. Bringt der Kater einen ausgewählten Spieler aber zum Lachen, oder der Auserwählte kann „Armer schwarzer Kater“ (wegen des unterdrückten Lachens) nicht klar aussprechen, so wird dieser zum neuen Kater.

# Reflexionsmethoden

## Zielscheibe

Beschriftet die jeweiligen Kreissegmente der Zielscheibe am Rand mit einer Aussage oder verschiedenen Themen (Das Essen, die Zimmer, Programmpunkt A, B, C, die Leiter etc.) Die Teilnehmer sollen nun jeder einzeln die einzelnen Themen bewerten, indem sie Punkte in die jeweiligen Kreissegmente setzen. Je mehr der Punkt nach innen gesetzt wird, desto besser hat der Programmpunkt gefallen.



## 5-Finger-Reflexion

Alle sitzen im Kreis. Jeder gibt Rückmeldung, indem er seine Hand benutzt. Der Daumen steht für: Das war top. Der Zeigefinger: Das möchte ich noch sagen. Der Mittelfinger: Das war doof. Der Ringfinger: Das war mir wichtig. Der kleine Finger das kam zu kurz. Es wird nicht kommentiert, diskutiert oder kritisiert. Bei Unklarheiten kann nachgefragt werden.

## **Ampel**

### **Material**

Für jeden Teilnehmer eine rote, grüne und gelbe Moderationskarte

Die Teilnehmer stehen (oder sitzen) im Raum verteilt, jeder erhält sein Set an Kärtchen (rot, gelb, grün). Die Leiter formulieren nun eine Frage, z.B. "wie hat euch das Essen geschmeckt". Alle Teilnehmer antworten nun durch Hochstrecken einer ihrer Kärtchen; Grün bedeutet "gut", gelb "mittel" und rot "schlecht". Die Leiter können durch ungefähres Abschätzen der Farbwerte ermessen, wie die Frage von den Teilnehmern bewertet wurde (ungefähr, bei wenigen Teilnehmern auch exakt). Anschließend können natürlich noch weitere Fragen gestellt werden

## **Plakatreflexion**

### **Material**

DIN-A3 Flipchartpapier, Moderationsmarker, Stifte

Nehmt mehrere DIN-A3 Blätter oder Flipchartpapiere. Malt mit einem Moderationsmarker jeweils eine Wolke in die Mitte eines DIN-A3 Papiers. In die Wolke schreibt ihr jeweils ein Schlagwort z.B. Programm, Essen, Team etc. Legt die Blätter an verschiedenen Orten im Raum aus und legt weitere Stifte dazu. Die Teilnehmer können sich jetzt frei im Raum bewegen und zu den Schlagwörtern auf den Plakaten schreiben was ihnen gefallen hat und was auch nicht.

## **Standogramm**

Die Gruppe bildet einen Kreis und einer nach dem anderen geht in die Mitte und äußert eine Einschätzung zum Tag oder der letzten Aktivität. Die anderen Teilnehmer reagieren auf diese Aussage, indem sie entweder auf die Person zu (positiv) oder von ihr weggehen (negativ). Die Entfernung drückt das Ausmaß der Zustimmung bzw. Ablehnung zur jeweiligen Aussage aus. Wer mit einer Aussage gar nichts anfangen kann, bleibt einfach stehen und zeigt dem Spieler in der Mitte die Schulter. Dieser schaut sich nun das entstandene Muster an. Danach gehen alle in die ursprüngliche Kreisform zurück, und der nächste Spieler kann nun in der Mitte seine Meinung kundtun.

## **Blitzlicht**

Alle sitzen oder stehen im Kreis. Dann beginnt einer und sagt kurz wie ihm der Programmpunkt, der Tag, etc. gefallen hat. Dann ist der nächste dran und usw. Das Gesagte wird nicht von anderen kommentiert.

## **Cesar's Tumb**

Alle stehen oder sitzen im Kreis und schließen die Augen. Der Leiter stellt eine Frage wie z.B.: Ich habe mich heute wohlgefühlt, Programmpunkt A war super, das Essen war gut, etc. Die Teilnehmer strecken nach jeder Frage ihren Arm aus und geben mit dem Daumen ihre Meinung ab. Daumen

nach oben ich stimme zu, Daumen zur Seite: Ich bin neutral, Daumen nach unten: ich stimme nicht zu. Dann öffnen alle die Augen.

## **Ball werfen**

### **Material**

Kleiner Ball

Die Methode funktioniert wie das Blitzlicht mit dem Unterschied, dass der Leiter dem ersten Kind einen Ball zuwirft. Nur der der den Ball in der Hand hält spricht. Nachdem ein Teilnehmer fertig ist, wirft er einem anderen Teilnehmer den Ball zu, der nun an der Reihe ist.

## **Würfel Reflexion**

### **Material**

Schaumstoffwürfel

Jeder Zahl auf dem Würfel wird ein Überbegriff zugeordnet, z.B. 1=Themen, 2=Gruppe, 3=Leitung, 4=Rahmenbedingungen (z.B. Zeiteinteilung), 5= Meine Rolle, 6=Freilos. Nun wird reihum gewürfelt und jeder sagt etwas zu dem Überbegriff, den er gewürfelt hat. Am Ende sollte noch gefragt werden, ob noch jemand etwas sagen möchte, sonst bleibt per Würfelzufall einiges ungesagt.

## **Statement**

Alle sitzen im Kreis. Der Leiter gibt einen Satzanfang vor (siehe unten). Dieser Satzanfang macht jetzt die Runde und jeder hängt einen für sich passenden Schluss daran. Es ist selbstverständlich erlaubt zu passen. Die Statements bleiben unkommentiert. In der nächsten Runde wird ein neuer Satzanfang auf die Reise geschickt.

Mögliche Satzanfänge sind:

- Ich war ganz aufgeregt, als...
- Ich war neugierig, als...
- Ich hätte mir gewünscht, dass...
- Ich freue mich, dass...
- Ich war gelangweilt, als...

# Morgenimpulse

## Reisesegen

### Begrüßung

Bevor ihr/ wir gleich in die Ferienfreizeit aufbrecht/ aufbrechen, möchten wir um Gottes Segen und Schutz bitten für alles, was wir in den kommenden Tagen tun und erleben. Er soll uns begleiten und spüren lassen, dass er in unserer Gemeinschaft ist. Ihm wollen wir einen Platz unter uns geben.

### Vater unser beten

Eine Reiselitanei

**Vorbeter, Alle**

V: Auf dem Weg unserer Reise

A: Geh mit uns

V: Wenn wir gemeinsam spielen

A: Geh mit uns

V: Wenn wir enttäuscht sind

A: Geh mit uns

V: Wenn Streit ist

A: Geh mit uns

V: Wenn Versöhnung geschieht

A: Geh mit uns

V: Wenn Heimweh sich breit macht

A: Geh mit uns

V: Wenn wir Spaß haben

A: Geh mit uns

V: Wenn alles blöd ist

A: Geh mit uns V: Wenn die Nacht zu kurz ist

A: Geh mit uns

V: Wenn ... (hier könnt ihr selbst ergänzen)

### Liedvorschläge

Komm Herr segne uns, Wo zwei oder Drei, Laudate omnes gentes

### Segensgebet

Gott, zu Beginn dieser Reise erbitten wir deinen Segen. Eine gewisse Zeit werden wir gemeinsam verbringen. Manche von uns kennen sich bereits, manche sind sich noch fremd. Jede und jeder von uns will sich in unsere Gemeinschaft einbringen, damit alles gut gelingt. Wir werden unterwegs sein, wir werden ausruhen, wir werden uns begegnen. Wir bitten dich: Sei du bei uns mit deinem Segen. Lass diese Fahrt ein tolles Erlebnis für alle werden. Gib, dass wir alle wieder gesund nach Hause zurückkehren.

### Segensspruch

Es segne uns dazu auf dieser Reise/in diesem Ferienlager der uns begleitende Gott: + der Vater, der Sohn und der Heilige Geist. Amen

(aus Wegweiser KjG Paderborn)

## Vom Aufgang der Sonne – Ein Morgengebet

### Ablauf

Die Gruppe versammelt sich am Morgen vor oder nach dem Frühstück auf einem freien Platz o.ä.). Die Freizeitleitung steht so, dass die Gruppe sie gut hören kann. Die Teilnehmenden suchen sich einen Platz und halten genügend Abstand zueinander (Armlängen rechts und links voneinander entfernt). Die Freizeitleitung begrüßt die Anwesenden. Dann stellen sich alle mit dem Gesicht nach Osten. Die Teilnehmenden orientieren sich an den Bewegungen der Freizeitleitung.

### Sonnengebet

Wir stehen aufrecht und schauen in die Sonne. (Osten)

Wir atmen tief ein, spüren unseren Körper und freuen uns an der aufgehenden Sonne.

Wir freuen uns mit dir, du Schwester Sonne.

Mache unseren Tag hell und bringe uns Leben und einen erfüllten Tag,

Wir berühren mit beiden Händen den Boden.

Gruß dir Mutter Erde - du trägst uns auch an diesem Morgen.

Wir strecken unsere Arme offen nach oben und halten sie wie eine Sonne über dem Kopf  
Leuchte über uns, du Feuerball des Lebens, und erwärme unsere Gedanken und das Herz.

Wir machen eine Vierteldrehung nach rechts. (Süden).

Die Hände halten wir wie eine Schale vor uns.

Fülle unsere Hände und diesen heutigen Tag mit guten Gaben und deinem Segen.

Mit einer weiteren Vierteldrehung stehen wir nun wie die Sonne am Abend im Westen.

Die rechte Hand zeigt seitlich und offen nach oben und die linke seitlich mit der Handinnenfläche nach unten.

Wir sind bereit zu geben und zu nehmen, damit alle Menschen in Frieden leben können.

Wenn wir eine weitere Vierteldrehung machen, dann stehen wir gegen  
Norden und sehen die Nacht.

Wir halten die Arme abwehrend nach vorne.

Das Böse soll keine Macht über uns haben und alles, was Leib und Leben schadet.

Wir wenden uns wieder der aufgehenden Sonne zu.

Du Sonne voll Licht und Leben, erfülle uns mit deinem Glanz und deiner Wärme.

Leuchte uns in den heutigen Tag, schenk uns deine Energie,  
damit wir dein Licht in unsere Gemeinschaft bringen.

### Ausklang

Die Teilnehmenden lassen sich noch etwas die Sonne ins Gesicht scheinen, lösen sich schweigend aus ihrer Haltung.

Zum Schluss kann das Lied vom Aufgang der Sonne gesungen werden

(Aus Funkenflug, Spirituelles auf Freizeiten)

## Wachklopfen

Dies ist eine Methode aus der chinesischen Heilkunst QiGong (gesprochen: Tschigong).

Hier kann sich jeder Teilnehmer selbst etwas Gutes tun. Die Idee dahinter ist, dass der Körper, um gesund zu sein und gut arbeiten zu können immer im Fluss sein sollte. Dieser Fluss von Säften und Energie durch den Körper kann durch Verspannungen, Stress, Emotionen etc. behindert werden. Durch das Wachklopfen sollen die Behinderungen beseitigt werden.

Alle Teilnehmer verteilen sich im Raum oder draußen:

Locker hinstellen, die Beine schulterbreit auseinander, leicht in die Knie gehen. Die Hände zu Fäusten ballen und nun den eigenen Körper von oben nach unten abklopfen.

Erst der Kopf, hier vorsichtig klopfen!! Dann ebenfalls vorsichtig den Nacken locker klopfen. Die Schultern, indem man mit einer Hand den Ellenbogen des anderen Armes stützt.

Dann die Arme auf der Außenseite nach unten abklopfen, dann die Hand außen, dann innen und den Arm von innen wieder Hoch. Nun den anderen Arm.

Dann die Brust wachklopfen, man kann dazu auch einen Ton summen. Dann die Außenseiten des Oberkörpers und den Bauch. Jetzt beugt man sich 90 Grad mit dem Oberkörper nach vorne, nimmt die Arme hinten hoch und lässt die Fäuste auf den Rücken fallen und klopft so den ganzen Rücken ab. Wieder aufrecht hinstellen und den Po klopfen, dann hinten die Beine runterklopfen, an den Fußseiten entlang, den Fußrücken und vorne die Beine wieder hoch.

Jetzt ist der ganze Körper gelockert und wach.

Theresa von Avila sagte: „Tue deinem Körper Gutes, damit deine Seele drin wohnen mag.“

(Aus <http://www.kjg-freiburg.de/material-methoden/praxistipps/spiritualitaet/80-impulse.html>)

## Wasser treten

### Material

Zwei große Plastikschüsseln mit warmen Wasser, jeder TN bringt sein eigenes Handtuch mit, Wiese

Wenn man zu einer Jahreszeit unterwegs ist, in der das Gras morgens noch feucht und kalt ist, passt dieser Impuls am Morgen sehr gut. Außerdem braucht man eine Außenfläche, auf der das Gras wächst und die nicht zu weit vom Haus/ bzw. warmen Wasser weg ist.

Zur Vorbereitung benötigt man ein bis zwei große Plastikschüsseln warmes Wasser, jeder Person soll sein eigenes Handtuch mitbringen.

Jetzt geht es ganz einfach darum, dass jeder seine Schuhe und Strümpfe auszieht und erst vorsichtig und dann auch längere Zeit barfuß durch das kalte Gras zu laufen. Das regt den Kreislauf richtig an und macht einen fit für den kommenden Tag.

### Impulsfragen

Man kann davor oder danach (zur Auswertung) Impulsfragen mit auf den Weg geben:

- Ist die Natur/ das Gras angenehm oder befremden für dich?
- Wann hast du das letzte Mal mit deinen Füßen die Natur so intensiv gespürt?
- Hat es dich Überwindung gekostet in das kalte Gras zu stehen und wie fühlst du dich jetzt, nachdem du es ausprobiert hast?
- Was hat dich in letzter Zeit ebenfalls Überwindung gekostet? Und wie hast du dich, nachdem du dich überwunden hast gefühlt?
- Bis du stolz darauf, mutig zu sein?
- Bibelstelle dazu: Und Gott sprach: Es lasse die Erde aufgehen Gras und Kraut, das Samen bringe, und fruchtbare Bäume auf Erden, die ein jeder nach seiner Art Früchte tragen, in denen ihr Same ist. Und es geschah so. Und die Erde ließ aufgehen Gras und Kraut, das Samen bringt, ein jedes nach seiner Art, und Bäume, die da Früchte tragen, in denen ihr Same ist, ein jeder nach seiner Art. Und Gott sah, daß es gut war. Da ward aus Abend und Morgen der dritte Tag. Genesis 1,11-13

(Aus <http://www.kjg-freiburg.de/material-methoden/praxistipps/spiritualitaet/80-impulse.html>)



## **Tief verwurzelt wie ein Baum dastehen**

### **Hinführung**

Alle verteilen sich so im Raum oder draußen, so dass jeder seine Arme ausstrecken kann ohne jemand anderen zu berühren. Durch die offenen Fenster strömt frische Luft. Alle werden auf eine innere Reise eingeladen. Sie stehen ruhig da und schließen die Augen.

### **Durchführung**

Die Person, die anleitet, beschreibt jeden einzelnen Schritt in der ICH-Form und gibt nach jedem Schritt wirklich genügend Zeit, damit sich alle in die geschilderte Situation hineinleben können.

„Ich stehe fest auf dem Boden, die Beine ganz leicht auseinander gestellt.  
Ich schließe die Augen, denke an einen Wald  
und stelle mir vor, ich sei eine der vielen Buchen oder Eichen.  
Meine Wurzeln gehen tief in den Boden hinein, suchen Wasser und Nahrung für mich.  
Ich habe viel Platz im Wald, ich breite meine Arme wie Äste aus.  
Arme und Finger wachsen zu einer kräftigen Baumkrone.  
Ich spüre den zarten Wind, der mich fein berührt und lasse mich hin- und herbewegen.  
Ich genieße die warme Sonne und fühle mich wohl.  
Ich werde ganz ruhig, merke, dass ich nicht die einzige Buche oder Eiche bin  
Ich schließe vorsichtig die Hände zur Faust, öffne langsam die Augen und schüttele dann sanft die Beine und Arme aus“  
(Aus Spirituelle Impulse in die Gruppe, JUSECO Thurgau, Luzern 2000)

## **Meine Erfindung**

### **Material**

Handy oder Zettel und Stifte

Die Teilnehmer sollen alle ein Handy mitbringen. Wenn nicht jeder Teilnehmer ein Handy hat können statt der Handys auch ausgeschnittene Herzen für den aktiven Teil genommen werden

(Gestaltete Mitte mit Tuch und Kerze)

### **Ablauf**

Alle Teilnehmer sitzen bequem im Kreis. Der Leiter liest den Text Meine Erfindung vor.

Meine Erfindung

Ich hab was erfunden, komm leih mir dein Ohr  
dann stelle ich dir meine Erfindung jetzt vor.  
Ein wenig Erklärung muss dazu ich geben,  
die Funktion ist ganz einfach, jedoch nicht für jeden.

Es gibt Telefone in vielen Variationen,  
mit Video, Musik und anderen Funktionen,  
auch kann man sich damit ins Internet wählen,  
nur bei Kosten und Auswahl muss man sich quälen.

Über all dies habe gründlich ich nachgedacht,  
lange gegrübelt in manch schlafloser Nacht,

experimentiert, geprüft und schon vorbestellt,  
das Herztelefon soll nun erobern die Welt!

Es kostet kein Geld, braucht keine Masten die  
senden,  
dass was man nun spart kann man nun spenden.  
Ich garantiere meinen Kunden hohe Zuverlässigkeit,  
auch ohne Akku oder Strom, hält es eine Ewigkeit.

Ausgestattet mit schönen Gefühlsklingeltönen,  
kann man nun seine Botschaften verschönen.  
Man sendet ganzeinfach indem innig man  
denkt, die Herz-SMS wird so zum schönsten Geschenk

Nur dein Telefonnetz musst du selber bauen,  
ich selbst hab ein ganz kleines aus Freundschaft  
und Vertrauen,  
alle Menschen die mir wichtig ob groß oder  
klein, speise ich in meinen Sendepfad ein.

So schicke ich täglich liebe Grüße auf die  
Reise,  
dass es wirklich funktioniert, dafür hab ich  
Beweise,  
der Erfolg ist wahrlich mein größter Lohn  
kann jeden erreichen mit meinem Herztelefon.

Nun muss ich mich spüren, hoff ich hab es gut  
erklärt, versichere dir noch einmal, bei mir tat  
es sich bewährt.  
Bestellungen nehme ich gern jederzeit entgegen  
schick mir deine Gedanken und spar dir das Reden!

### **Aktion**

Nun sind alle Teilnehmer eingeladen jemandem der Ihnen wichtig ist eine SMS oder What's app  
Nachricht zu schicken.

Alternativ können auch Zettel und Stifte ausgeteilt werden, auf die die Teilnehmer einem anderen  
Teilnehmer eine nette Nachricht drauf schreiben können.

Zum Schluss kann das Lied Meine Hoffnung und meine Freude gesungen werden und das Vater unser  
gemeinsam gebetet werden.

## **Happy Box**

### **Material**

Gestaltete Mitte bestehend aus Tuch, Kerze und den Karten der Happy Box

### **Vorbereitung**

In der Mitte wird das Tuch ausgebreitet. Es kann auch eine Kerze in die In die Mitte gestellt werden. Nun werden die Happy Karten kreuz und quer über das Tuch verteilt.

### **Ablauf**

Die Teilnehmer sitzen im Kreis und werden begrüßt. Danach werden sie eingeladen, sich die Karten anzuschauen, aber noch keine zu nehmen. Wenn sich jeder eine Karte ausgesucht hat, die ihn anspricht setzen sich alle wieder auf ihren Platz. Der erste beginnt, nimmt sich die Karte und sagt kurz wie es ihm geht und warum er sich diese Karte ausgesucht hat. Danach legt er sie wieder zurück in die Mitte und der nächste ist dran, bis alle dran waren.

## **Foto-Klick**

### **Ablauf**

Die Teilnehmer versammeln sich im Kreis. Nach der Begrüßung bilden sie Paare.

Ein Leiter erklärt, dass ein Partner der Fotograf ist, der andere der Fotoapparat. Der Fotoapparat hält die Augen geschlossen und wird vom Fotografen an eine besonders interessante Stelle geführt. Der Fotograf drückt dann den Auslöser (die rechte Schulter) des Fotoapparates und dieser öffnet für 2 Sekunden die Augen. Dann wird das nächste Motiv gesucht. Bei der Auswahl des Motivs sind keine Grenzen gesetzt. Landschaften, Ausschnitte oder Teile von Gegenständen, alles geht. Kreativität ist alles. Nach einer gewissen Zeit werden die Rollen getauscht. Zum Schluss kommen wieder alle im Kreis zusammen.

Der Leiter kann abschließend erklären:

Worum geht es? Ich sehe was, was Du nicht siehst! – Menschen nehmen die Welt auf ganz unterschiedliche Weise wahr. Nicht nur in der sichtbaren Welt. Nicht nur mit den Augen, auch mit allen anderen Sinnen. Auch bei gemeinsamen Unternehmungen, Unterhaltungen oder anderen Dingen die in einem Lager geschehen.

Manches wird vollkommen übersehen. Und manches wirkt anders, wenn es bewusst wahrgenommen wird oder wenn man seinen Blick darauf konzentriert. Ich sehe was und ich zeige es Dir. Einer zeigt mir was er schön, interessant und wichtig findet. Und teilt damit ein nicht unwesentliches Stück Leben.

## **Bälle im Kreis**

### **Material**

3 Bälle in einer Farbe 1 andersfarbiger Ball

### **Einführung**

Unsere Freizeit hat begonnen ... alle sind gespannt, wie wir die Tage gemeinsam verbringen werden ... ich möchte mit euch eine Übung machen, die uns darauf aufmerksam machen kann, was es braucht, damit wir miteinander eine gute Zeit haben werden:

Die Gruppe steht im Kreis. Ein Ball wird in der ersten Runde von Spieler zu Spieler geworfen. Jeder darf den Ball nur einmal berühren, bis er wieder am Ausgangspunkt angekommen ist. Wer den Ball gefangen hat, kann z.B. seinen Namen sagen.

In der 2. Runde werden zwei weitere Bälle in den Kreis geworfen, dabei muss die Reihenfolge des 1. Durchgangs eingehalten werden.

Nach der 3. Runde wird der Ball mit der anderen Farbe in umgekehrter Richtung ins Spiel gebracht. Der letzte Spieler bekommt also als erster den andersfarbigen Ball. Auch dieser soll wie die anderen Bälle am Ausgangspunkt ankommen. Bälle, die auf den Boden fallen, dürfen nicht aufgehoben werden.

Ziel des Spiels ist es, genau aufeinander zu achten, sich in den Blick zu nehmen und miteinander ins Spiel zu kommen, so dass am Ende so viele Bälle wie möglich am Ausgangspunkt angekommen sind.

### **Impuls am Ende des Spiels**

Schön, dass du da bist.  
Schön, dass du da bist und nicht irgend wer.  
Ohne dich würde jemand in dieser Runde fehlen.  
Ohne dich wäre diese Runde ärmer.  
Es entsteht ein Loch, wenn du weg bist.  
Du bist wertvoll für die Gruppe.  
Du hast deinen Platz und bist wichtig für das Gesamte.  
Sei DU selbst und bring Dich ein mit all deinen Fähigkeiten  
und Begabungen.  
Du bist ein wichtiger Teil dieser Gruppe.  
Nimm die anderen wahr.  
Nimm sie in den Blick  
und freue dich auf die Begegnungen  
und das Miteinander in diesen Tagen.

(Aus Funkenflug, Spirituelles auf Freizeiten)

## **Alles hat seine Zeit**

### **Material**

Tuch und Kerze

### **Ablauf**

Alle stehen im Kreis oder Sitzen auf einem Stuhl im Kreis. Die Mitte ist gestaltet mit einem Tuch und einer Kerze.

Ein Leiter liest die Stelle aus Kohelet 3,1-8 vor

Alles hat seine Stunde. Für jedes Geschehen unter dem Himmel gibt es eine bestimmte Zeit:

eine Zeit zum Gebären und eine Zeit zum Abernten der Pflanzen,  
eine Zeit zum Töten und eine Zeit zum Heilen,  
eine Zeit zum Niederreißen und eine Zeit zum Bauen,  
eine Zeit zum Weinen und eine Zeit zum Lachen,  
eine Zeit für die Klage und eine Zeit für den Tanz;  
eine Zeit zum Steinewerfen und eine Zeit zum Steinesammeln,  
eine Zeit zum Umarmen und eine Zeit, die Umarmung zu lösen,  
eine Zeit zum Suchen und eine Zeit zum Verlieren,  
eine Zeit zum Behalten und eine Zeit zum Wegwerfen,  
eine Zeit zum Zerreißen und eine Zeit zum Zusammennähen,  
eine Zeit zum Schweigen und eine Zeit zum Reden,  
eine Zeit zum Lieben und eine Zeit zum Hassen,  
eine Zeit für den Krieg und eine Zeit für den Frieden.

Danach soll jeder Teilnehmer still für sich nachdenken Wofür, jetzt oder auch heute in seinem Leben Zeit ist. Es kann sich noch darüber ausgetauscht werden, muss aber nicht.

Zum Schluss kann das Lied: Meine Zeit steht in Deinen Händen gesungen werden

(Aus Spirituelle Impulse in die Gruppe, JUSECO Thurgau, Luzern 2000)

# Abendimpulse

## Abendimpuls am ersten Abend

### Vorbereitung

In der Mitte liegt ein Tuch auf dem eine Kerze oder mehrere Teelichter stehen. Die Teelichter können z.B. auch in Kreuzform gestellt sein.

### Einführung

Die Teilnehmer sollen sich bequem und entspannt in einem Stuhlkreis auf einen Stuhl setzen.

Ein Leiter gibt langsam folgende Anweisungen:

Versucht bei euch selbst zu bleiben, die Gespräche einzustellen, still zu werden.

Achtet auf euren Atem

Euer Atem kommt und geht

Wie der Rhythmus der Wellen am Strand

Ein und aus

Ein und aus

Bleibt für euch

Werdet ruhig

Gedankenreise (Langsam gesprochen):

Freizeit- freie Zeit

Endlich ist sie da.

Lange hast du darauf gewartet,

warst gespannt, wie das wohl wird?

Jetzt bist du da.

Du hast ein Zelt/Zimmer bezogen,

Hast die Leute von deinem Zelt/Zimmer schon ein bisschen kennengelernt.

Ob ihr wohl gut miteinander auskommen werdet?

Ob du einen Freund oder eine Freundin finden wirst?

Jetzt bist du da.

Hast schon Ideen und Vorschläge zum Programm mitbekommen.

Ob das schöne Erfahrungen in der Gruppe werden können?

Ob ihr gemeinsam eure Wünsche verwirklichen könnt?

Jetzt bist du da.

Hast die Leiterinnen und Leiter mal gesehen.

Ob sie wohl ok sind?

Ob du mit ihnen reden kannst?

Jetzt bist du da.

Hast sicher noch eine Menge anderer Fragen.

Die kommenden Tage werden Antworten bringen.

Ich wünsche euch

schöne und intensive Tage

ein gutes Miteinander  
viel Spaß  
einfach: ein gutes Leben hier

**Gebet**

Guter Gott, du möchtest mit uns tolle Tage erleben.  
Helfe uns, unsere anfängliche Schüchternheit zu überwinden,  
damit wir uns besser kennen lernen.  
Lasse unsere Ideen sprudeln,  
damit diese Tage nicht langweilig werden  
und wir uns wohlfühlen.  
Behüte uns,  
damit niemandem Schlimmeres passiert  
und wir gesund heimkehren.  
Segne uns,  
damit wir geborgen sind in dir  
und deine Lebensfreude spüren.  
Im Namen des Vaters, des Sohnes und des Heiligen Geistes.  
Amen.

(Aus: Funkenflug spirituelles auf Freizeiten)



## Abendimpuls zum Thema Freundschaft

### Material

Entweder ein großes Plakat oder Zettel und Stifte für alle

### Ablauf

In der Mitte kann ein Tuch auf dem eine Kerze oder mehrere Teelichter stehen liegen. Die Teelichter können z.B. auch in Kreuzform gestellt sein. Die Teilnehmer sitzen um die gestaltete Mitte im Stuhlkreis. Ein Leiter liest folgenden Text vor.

Freund sein  
füreinander da sein  
an der Seite sein  
aufrichtig sein  
liebepoll sein  
besorgt sein  
Mutmacher sein  
Segen sein  
Freund sein

### Aktionsvorschlag

Auf das Plakat oder auf Zettel für jeden Teilnehmer wird der Begriff „Freundschaft“ in großen Buchstaben untereinander geschrieben. Jede und Jeder soll nun Begriffe zu den einzelnen Buchstaben finden, die für ihn oder sie Freundschaft ausmachen. Dabei kann der Buchstabe aus „Freundschaft“ als Anfangsbuchstabe oder mitten im neuen Begriff verwendet werden. Die „Kreuzworte“ werden dann im Plenum vorgestellt. (Sollte ein Kind nicht wollen, sollte man dies akzeptieren). Man kann sich gegebenenfalls über die Inhalte austauschen (über ähnliche oder unterschiedliche).

### Geschichte

„Wohin willst du?“ fragte der Vater. Benjamin hielt die Türklinke fest. „Raus“, sagte er. „Wohin raus?“ fragte der Vater. „Na so“, sagte Benjamin. „Und mit wem?“ fragte der Vater. „Och...“, sagte Benjamin. „Um es klar auszusprechen“, sagte der Vater, „ich will nicht, dass du mit diesem Josef rumziehst!“ „Warum?“ fragte Benjamin. „Weil er nicht gut für dich ist“, sagte der Vater. Benjamin sah den Vater an. „Du weißt doch selber, dass dieser Josef ein...na, sagen wir, ein geistig zurückgebliebenes Kind ist“, sagte der Vater. „Der Josef ist aber in Ordnung“, sagte Benjamin. „Möglich“, sagte der Vater. „Aber was kannst du schon von ihm lernen?“ „Ich will doch nichts von ihm lernen“, sagte Benjamin. „Man sollte von jedem, mit dem man umgeht, etwas lernen können“, sagte der Vater. Benjamin ließ die Türklinke los. „Ich lerne von ihm, Schiffchen aus Papier zu falten“, sagte er. „Das konntest du mit vier Jahren schon“, sagte der Vater. „Ich hatte es aber wieder vergessen“, sagte Benjamin. „Und sonst?“ fragte der Vater. „Was macht ihr sonst?“ „Wir laufen rum“, sagte Benjamin. „Sehen uns alles an und so.“ „Kannst du das nicht auch mit einem anderen Kind zusammen tun?“ fragte der Vater. „Doch“, sagte Benjamin. „Aber der Josef sieht mehr“, sagte er dann. „Was?“ fragte der Vater. „Was sieht der Josef?“ „So Zeugs“, sagte Benjamin. „Blätter und so. Steine. Ganz tolle. Und er weiß, wo Katzen sind. Und die kommen, wenn er ruft.“ „Hm“, sagte der

Vater. „Pass mal auf“, sagte er. „Es ist im Leben wichtig, dass man sich immer nach oben orientiert.“ „Was heißt das“, fragte Benjamin, „sich nach oben orientieren?“ „Das heißt, dass man sich Freunde suchen soll, zu denen man aufblicken kann. Freunde, von denen man etwas lernen kann. Weil sie vielleicht ein bisschen klüger sind als man selber.“ Benjamin bleibt lange still. „Aber“, sagte er endlich, „wenn du meinst, dass der Josef dümmel ist als ich, dann ist es doch gut für den Josef, dass er mich hat, nicht wahr?“

### **Gebet**

Herr, schenke Freude den Menschen - durch mich! Herr, lass Frieden auf die Erde kommen - durch mich! Herr, bringe Liebe und Wahrheit zu den Menschen - durch mich! Herr, lass leuchten dein Antlitz über diesen Tag - in mir und durch mich. Amen

Zum Schluss kann das Lied Keinen Tag soll es geben gesungen werden.

(Aus durchkreuzt 2013 BDKJ Essen)

## **Bekennnis zur Selbstachtung**

### **Material**

CD Spieler, „Keiner ist fehlerfrei“ von Helene Fischer oder „Ich bin Ich“ von Rosenstolz

### **Ablauf**

Alle versammeln sich im Kreis. Die Teilnehmer werden begrüßt. Es wird das Lied: Keiner ist fehlerfrei von Helene Fischer oder Ich bin Ich von Rosenstolz abgespielt

Kurze Stille

Nun liest ein Leiter folgenden Text vor:

Ich bin ich selbst.

Es gibt auf der ganzen Welt keine Person, die mir vollkommen gleich ist. Es gibt Menschen, die in manchem sind wie ich, aber niemand ist in allem wie ich. Deshalb ist alles, was von mir kommt, original mein; ich habe es gewählt. Alles, was Teil meines Selbst ist, gehört mir - mein Körper und alles, was er tut, mein Geist und meine Seele mit allen dazugehörigen Gedanken und Ideen, meine Augen und alle Bilder, die sie aufnehmen, meine Gefühle, gleich welcher Art; Ärger, Freude, Frustration, Liebe, Enttäuschung, Erregung; mein Mund und alle Worte, die aus ihm kommen, höflich, liebevoll oder barsch, richtig oder falsch, meine Stimme, laut oder sanft, und alles, was ich tue in Beziehung zu anderen und zu mir selbst.

Mir gehören meine Fantasien, meine Träume, meine Hoffnungen und meine Ängste. Mir gehören alle meine Siege und Erfolge, all mein Versagen und meine Fehler.

Weil alles, was zu mir gehört, mein Besitz ist, kann ich mit allem zutiefst vertraut werden. Wenn ich das werde, kann ich mich lieb haben und kann mit allem, was zu mir gehört, freundlich umgehen. Und dann kann ich möglich machen, dass alle Teile meiner selbst zu meinem Besten zusammenarbeiten. Ich weiß, dass es manches an mir gibt, was mich verwirrt, und manches, was mir gar nicht bewusst ist. Aber solange ich liebevoll und freundlich mit mir selbst umgehe, kann ich mutig und voll Hoffnung darangehen, Wege durch die Wirrnis zu finden und Neues an mir selbst zu entdecken...

Wie immer ich in einem Augenblick aussehe und mich anhöre, was ich sage und tu, das bin ich. Es ist authentisch und zeigt, wo ich in diesem Augenblick stehe. Wenn ich später überdenke, wie ich aussah und mich anhörte, was ich sagte und tat, und wie ich gedacht und gefühlt habe, werde ich vielleicht bei manchem feststellen, dass es nicht ganz passt. Ich kann dann das aufgeben, was nicht passend ist, und behalten, was sich als passend erwies, und ich erfinde etwas Neues für das, was ich aufgegeben habe. Ich kann sehen, hören, fühlen, denken, reden und handeln. Ich habe damit das Werkzeug, das mir hilft zu überlegen anderen Menschen nahe zu sein, produktiv zu sein und die Welt mit ihren Menschen und Dingen um mich herum zu begreifen und zu ordnen. Ich gehöre mir, und deshalb kann mich lenken und bestimmen. Ich bin ich, und ich bin o.k.

Weil jeder so ist, wie er ist und von Gott genauso angenommen ist können wir voll trauen beten:

Vater unser im Himmel...

## Die Taube Jona

### Material

Kerze oder Teelichter und Federn

### Ablauf

Alle Teilnehmer sitzen im Kreis. Ein Leiter beginnt zu erzählen:

Ich habe in die Mitte eine Kerze gestellt und Federn um sie herumgelegt. In der Geschichte, die ich vorlesen werde, stehen diese Federn für die Talente, die jede und jeder von uns hat, die jede und jeden einmalig machen. Ich lade euch ein, dass wir uns in dieser Besinnung die Zeit nehmen, uns Gedanken zu machen über unsere eigenen Talente.

### Die Taube Jona

Damals als noch alle Dinge zusammengehörten, lebte in den Lüften über dem großen Erdenrund die Taube Jona. Jona war eine besondere Taube. In ihrem Federkleid trug sie das Können der Welt. Alle Begabungen, Talente und Fähigkeiten, die gebraucht wurden, um der Erde ein menschliches Gesicht zu geben, hatte Jona in ihrer Obhut. Das gab ihr ein gutes Gefühl, und selbstbewusst zog sie ihre Kreise über der Erde.

Jetzt kam die Zeit, da die Menschen auf die Erde kamen. Große, kleine, hellhäutige und dunkle, dicke, blonde, dünne, braunäugige – eine Vielzahl von Geschöpfen bevölkerte das Erdenrund. Sie alle liefen und wuselten durcheinander und riefen immer wieder: Jona, mach uns dies, Jona hilf uns da. Und Jona half: ein Haus mitzubauen, ein Gespräch zu führen, zu trösten, eine Freude zu bereiten, die Schulaufgaben zu verstehen, ein Fest mitzufeiern.

Jona war den ganzen Tag ununterbrochen unterwegs und sprang überall ein. Sie freute sich darüber, dass sie den Menschen zu ihrem Glück verhelfen konnte und war stolz auf ihre wichtige Aufgabe.

Doch die Jona-Rufe wurden immer mehr und mehr, und bald wusste Jona nicht mehr, wo sie zuerst aushelfen sollte. Ihr Federkleid mit all ihren wichtigen Begabungen wurde ihr immer mehr zur Last. Sie stöhnte, wenn sie wieder gleichzeitig mit all ihren Talenten gebraucht wurde. Wenn ein Kind sie rief, um seine Schuhe zu binden. Wenn eine Mutter nicht mehr wusste, wie sie ihren Alltag bewältigen sollte. Wenn eine Schülerin neuen Mut brauchte.

Jona wurde hektischer, unruhiger, getriebener und konnte den vielen Menschen nicht mehr helfen. Sie sah, wie es auf der Erde immer unmenschlicher zuging, und wurde sehr, sehr traurig. Im tiefen Wald ließ sich Jona vor einer Höhle nieder und weinte bittere Tränen darüber, dass sie ihre gute und wichtige Aufgabe nicht mehr erfüllen konnte. Als sie genug geweint hatte, beschloss Jona: Das muss anders werden. Sie setzte sich in die Höhle und dachte nach. Und dachte nach. Den ganzen Abend, die ganze Nacht, den nächsten Tag,... Drei Tage und drei Nächte wachte Jona in ihrer Höhle – da kam ihr die Lösung: sie würde ihr Federkleid rupfen und alle Talente, Begabungen, Vermögen und Fähigkeiten in die Hände der Menschen legen. Dann hätten es die Menschen selbst in der Hand, der Erde ein menschliches Gesicht zu geben.

So machte sich Jona an die Arbeit. Sie schüttelte sich, flog auf einen hohen Berg und rupfte die Federn: Die Lebensfreude, das Zuhören können, die geschickten handwerklichen Hände, das Begeistern können, die Ordnungsgabe, das Talent, andere zu führen, die Lernbereitschaft, die Lebenslust, das Trösten können, das Mutmachen. Eine Feder nach der anderen flog über Täler und Berge zu den Menschen. Die Menschen schauten verwundert nach oben und erkannten erst nach einer ganzen Weile die Federn als Jonas Begabungen. Doch dann griffen sie zu und machten sich die Federn zu eigen. Von da an trug jeder seine eigenen Begabungen bei sich. Und immer, wenn sie sonst „Jona, Jona!“ gerufen hatten, mussten sie sich nun umschauen, wer das Talent hatte, das sie jetzt gerade brauchten. Und umgekehrt mussten sie aufmerksam sein, wo ihre eigene Begabung benötigt wurde. Denn sonst verkümmerten diese - das hatten sie bald gemerkt.

Die Kleinen, die Großen, die Langsamen, die Träumerischen, die Lauten, die Behutsamen, die Mutigen - alle wurden gebraucht, um der Welt ein menschliches Gesicht zu geben.

Und Jona? Glücklich und zufrieden flog sie über die Erde und schaute dem bunten Treiben zu. Sie schämte sich nicht wegen ihres geschrumpften Federkleides, denn sie brauchte es nun nicht mehr. Die Menschen hatten das Können der ganzen Welt in ihren eigenen Händen. Und als sie eines Tages bemerkte, dass ihre Federn langsam nachwuchsen, da wusste sie, was nun ihre Aufgabe sein wird: sie wird dafür sorgen, dass jedes Menschenkind ausreichend mit unverwechselbaren Begabungen und Fähigkeiten ausgestattet sein wird. Lächelnd machte sich Jona auf dem Weg, um dem ersten Menschenkind eine Feder in die Wiege zu legen.

### **Schluss**

Jede und jeder von uns hat einige Begabungen und Fähigkeiten. Viele kennen wir, setzen sie vielleicht täglich ein. Viele erkennen wir auch auf Anhieb bei anderen. Aber es gibt sicher auch Fähigkeiten, die uns noch nicht bewusst sind. Ich möchte euch einladen, darüber nachzudenken, welche Talente wir haben, die wie große Federn offensichtlich da sind, aber auch, welche Talente wie kleine Federn sind, die wir noch entwickeln können.

Ich wünsche euch, dass ihr eure Talente und Begabungen zum Einsatz bringen könnt, dass ihr an euch und an den anderen immer wieder neue Fähigkeiten entdeckt und dass euch Menschen begegnen, die euch ermutigen, die kleinen versteckten „Federn“ freizulegen.

Ich wünsche euch auch, dass in unserer Gemeinschaft alle die Möglichkeit bekommen, ihre Fähigkeiten einzubringen.

Alle werden gebraucht, damit unsere Gemeinschaft hier funktioniert.

Gemeinsam das Vater unser beten.

Ggf. könnt ihr als Give away jedem Teilnehmer eine Feder geben.

(Aus: Dorothea Gnau, Christina Hoesch: Spirituelle Elemente für Tage der Orientierung für Schule und Gemeinde, München 2006)

# Feuermeditation I

## Material

Lagerfeuer oder 2 Blumentopf Untersetzer (36 und 32cm), Brennpaste, Feuerzeug (Nur im freien verwenden oder in einem Raum mit feuerfestem Untergrund, der gelüftet werden kann und keinen Rauchmelder hat)

## Vorbereitung

Fülle in den größeren Untertopf Wasser und stelle den Kleineren hinein. Stelle die Konstruktion in die Mitte z.B. eines Stuhlkreises. Wichtig ist, dass genug Abstand zwischen den Teilnehmern und der Schale besteht. Fülle nun in den kleineren Untersetzer Sicherheitsbrennpaste.

## Ablauf

Die Teilnehmer sitzen im Kreis um die Feuerschale und werden begrüßt. In der Mitte wird Brennpaste in einer kleinen Feuerschale entzündet (brennt ca. 10-15 Minuten).

Beginnt mit einem Kreuzzeichen

Ein Leiter liest folgenden Text vor

„Feuer wärmt, es verbrennt, es ist Bedrohung und Faszination, seine Funken stecken an, Feuer ist voll Leidenschaft, kraftvoll. Im Alten Testament erscheint Gott dem Mose im Feuer. Ich lade euch ein, einige Minuten lang in Stille das Feuer zu betrachten und euch anstecken zu lassen.“

Ca. 7 Minuten lang Stille [Impulsfragen: Was brennt in dir? Was macht dich lebendig? Im Feuer geschieht auch Gottesbegegnung. Wo begegnest du dem Göttlichen?]

Segenstext zum Abschluss:

Gott,

kraftvoll ist dein Feuer,

voll Leben und Leidenschaft.

Lege dein Feuer in mich hinein,

lass es in mir brennen,

in meinem Kopf,

in meinem Herzen,

in meinem Bauch,

in all meinen Gliedern,

so dass ich feurig gehe in die Welt

in deinem Segen.

Amen.

## Kreuzzeichen

(Aus [http://data.kjweb.at/ooe/praxis/file\\_download.php?url=Feuermeditation.pdf](http://data.kjweb.at/ooe/praxis/file_download.php?url=Feuermeditation.pdf))

## Feuermeditation II

### Material

Lagerfeuer oder 2 Blumentopf Untersetzer (36cm und 32cm), Brennpaste, Feuerzeug (Nur im freien verwenden oder in einem Raum mit feuerfestem Untergrund, der gelüftet werden kann und keinen Rauchmelder hat), Musik z.B. von Enya

### Vorbereitung

Fülle in den größeren Untertopf Wasser und stelle den Kleineren hinein. Stelle die Konstruktion in die Mitte z.B. eines Stuhlkreises. Wichtig ist, dass genug Abstand zwischen den Teilnehmern und der Schale besteht. Fülle nun in den kleineren Untersetzer Sicherheitsbrennpaste.

Die Teilnehmer sitzen im Kreis um die Feuerschale oder das Lagerfeuer.

Die Teilnehmer werden begrüßt, der Leiter erklärt, dass er erst einen Text vorliest (Spuren im Sand), dann die Musik anmacht und das Feuer entzündet. Die Teilnehmer sind eingeladen das Feuer zu beobachten und inne zu halten. Die Länge des Impulses sollte von der Stimmung in der Gruppe abhängig gemacht werden (Wenn die Teilnehmer zu unruhig werden, Musik leise drehen und den Impuls mit einem Vater unser beenden.)

### Spuren im Sand

Eines Nachts hatte ich einen Traum:

Ich ging am Meer entlang mit meinem Herrn.

Vor dem dunklen Nachthimmel erstrahlten,

Streiflichtern gleich, Bilder aus meinem Leben.

Und jedesmal sah ich zwei Fußspuren im Sand,

meine eigene und die meines Herrn.

Als das letzte Bild an meinen Augen vorübergezogen

war, blickte ich zurück. Ich erschrak, als ich entdeckte,

daß an vielen Stellen meines Lebensweges nur eine Spur

zu sehen war. Und das waren gerade die schwersten

Zeiten meines Lebens.

Besorgt fragte ich den Herrn:

"Herr, als ich anfang, dir nachzufolgen, da hast du

mir versprochen, auf allen Wegen bei mir zu sein.

Aber jetzt entdecke ich, daß in den schwersten Zeiten  
meines Lebens nur eine Spur im Sand zu sehen ist.

Warum hast du mich allein gelassen, als ich dich am  
meisten brauchte?"

Da antwortete er:

"Mein liebes Kind, ich liebe dich und werde dich nie  
allein lassen, erst recht nicht in Nöten und Schwierigkeiten.

Dort wo du nur eine Spur gesehen hast,  
da habe ich dich getragen."

Nun läuft die Musik von Enya.

(Originalfassung des Gedichts Footprints © 1964 Margaret Fishback Powers.

Deutsche Fassung des Gedichts Spuren im Sand © 1996 Brunnen Verlag, Gießen.)



# Sternenimpuls

## Material:

Decken, Zeltplane, Isomatte, etc.

## Ablauf

Am Ende eines gemeinsamen Abends oder in einer sternklaren Nacht suchen sich die Teilnehmenden der Gruppe mit Isomatten, Zeltplanen, Schlafsäcken, Decken auf einer großen Wiese bzw. einem Hügel einen guten Platz - nicht zu weit voneinander entfernt, so dass man die Freizeitleitung noch gut hören kann. Alle legen sich auf den Rücken und schauen in den Sternenhimmel. Sie lassen den Himmel auf sich einwirken und sich von ihm verzaubern. Dabei werden die Teilnehmenden ruhiger. Wenn ein Sternen-Kundiger („Stern-Deuter“) anwesend ist, kann dieser einige Sterne und Sternbilder suchen, entdecken lassen und erklären. Eine Sternenkarte ist alternativ dazu eine gute Hilfe.

## Einleitung

Wir sehen in einen wunderschönen klaren Sternenhimmel. Sterne sind wichtige Orientierungszeichen, z.B. für Seefahrer. Sterne geben Orientierung - und sind somit ein Zeichen für unser Suchen nach Zielen, nach Glück, nach Erleuchtung. Für die Christen ist der Stern ein Symbol für den richtigen Weg, weil er die Weisen aus dem Morgenland zum Jesuskind in den Stall von Bethlehem geführt hat; weil Jesus wie ein neuer, strahlender Stern am Himmel und am Horizont aufgeleuchtet ist. Vielleicht erinnert ihr euch an die Sternsinger. Schon zu allen Zeiten haben die Menschen auf die Sterne geschaut: In

der Antike stellen die Gestirne Götter dar - und auch heute messen manche unter uns dem Einfluss der Sternzeichen besondere Bedeutung zu. Für die Christen ist es Jesus Christus, der in unsere Welt kam und mit seinem Leben und seiner Botschaft Orientierung, ein strahlendes Licht, einen ewigen Stern am Menschenhimmel für jeden von uns verkörpert.

## Impulse

- Wer oder was sind meine Sterne an meinem „Himmel“?
- Wer oder was ist für mich ein leuchtendes Licht?
- Was gibt mir Orientierung und Sinn in meinem Leben wie ein Stern am Himmelszelt?

## Stille/Schweigen

Die Sternen-Zitate werden laut vorgelesen. (Am besten auf mehrere Sprecher verteilt)

... Nach den Sternen kannst du greifen

... So klar wie ein Stern

... Unter einem glücklichen Stern geboren

... Du bist wie ein Stern in der Nacht

... Hol dir einen Stern vom Himmel

... Unter einem günstigen Stern stehen

... Das steht in den Sternen

... Auf einem anderen Stern leben

... Sterne lügen nicht

... Ein Leben mit Wind, Sand und Sternen

... Ein Ideal ist wie ein Stern - man kann ihn nie erreichen, aber sich an ihm orientieren (nach Carl Schurz)

... Ein Stern geht auf in dunkler Nacht

... Jeden Tag eine Sternschnuppe

... Ein Stern im Aufgehen

... Überm Sternenzelt muss ein lieber Vater wohnen (nach Friedrich Schiller)

... Sieh nach den Sternen! Weißt du, wieviel Sternlein stehen (aus einem Kinderlied von Wilhelm Hey)  
... Hell leuchten die Sterne am Himmel  
... Der Stern von Bethlehem  
... Die Zukunft liegt in den Sternen  
... So hell wie ein Stern am Himmel  
... Morgenstern der finsternen Nacht (aus einem Kirchenlied)  
... Wer zählt die Sterne und nennt sie beim Namen (nach Psalm 147, Vers 4)  
... Wenn die Sterne vom Himmel fallen  
... Ein Stern übertrifft den anderen an Glanz (1 Kor 15,41)  
.. Gott machte die beiden großen Lichter und auch die Sterne (Gen 1,16)  
.. Des Himmels Schönheit und Pracht sind die Sterne, ein strahlender Schmuck in den Höhen Gottes (Jesus Sirach 43,9)  
.. Sieh doch zum Himmel herauf und zähle die Sterne, wenn du sie zählen kannst (Gen 15,5)

Stille/ Schweigen

Zum Schluss kann das Lied In der Mitte der Nacht oder Ein Funke aus Stein geschlagen

(Aus Funkenflug, Spirituelles auf Freizeiten)

## **The power of words**

### **Material**

Beamer, Laptop, Film the power of words, Pappschilder mit Aussagen, Stifte

### **Ablauf**

Alle Sitzen so, dass sie den Film gut stehen können. Ein Leiter begrüßt die Teilnehmer. Er leitet ein, dass zum Abendimpuls ein Film gezeigt wird, indem es darum geht was Wörter alles für eine Wirkung haben können jenachdem wie man etwas seinen Mitmenschen sagt. Man kann mit Wörtern anderen eine Freude machen kann, wenn man Ihnen etwas Nettes sagt. Wörter können aber auch verletzen, wenn man z.B. jemanden beschimpft. Auch wie man etwas sagt ist im Umgang miteinander in der Gemeinschaft wichtig.

Es wird der Film the power of words (<https://www.youtube.com/watch?v=osofooYgTus>) gestreamt.

### **Aktion**

Im Anschluss werden Kleingruppen gebildet. Jede Kleingruppe erhält ein Pappschild mit einem Satz z.B. „Geh aus meinem Zimmer raus“, „Du nervst“, „Räum mal den Tisch ab, ich habe keinen Bock“, etc. Die Teilnehmer haben nun die Aufgabe auf die Rückseite diese Aussagen positiv zu formulieren.

Danach werden die Aussagen im Plenum vorgestellt.

Zum Schluss kann das Lied wo zwei oder drei gesungen werden.

## **Fantasiereise**

### **Material**

Decken

### **Ablauf**

Die Kinder versammeln sich im Raum. Im Raum liegen decken auf die sich die Kinder bequem hinlegen können. Ein Leiter begrüßt die Kinder und liest folgende Geschichte vor. Sehr langsam und macht zwischen den einzelnen Abschnitten eine kurze Pause.

Leg dich ganz bequem auf deine Decke.

Komm zur Ruhe.

Schau, dass du gut liegen kannst.

Achte auf deinen Atem. Beobachte wie Du ruhig ein und wieder ausatmest.

Du merkst wie du ruhiger wirst. Du möchtest einfach nur so daliegen.

Andere Geräusche stören dich nicht, sie helfen dir sogar, dich weiter und weiter zu entspannen. Du wirst ruhiger und ruhiger...

Genieße dieses Gefühl nach einem anstrengenden Tag im Sommerlager/Auf der Freizeit Einfach nur so dazuliegen und ruhig zu sein.

Dir geht es gut. Du fühlst dich ruhig und entspannt...

Lass einfach noch weiter los und lass die Ruhe mehr und mehr zu. Es ist angenehm so leise zu sein.

Dein Atem geht ruhig und gleichmäßig.

Du merkst wie deine Arme und Beine ganz schwer werden.

Dein ganzer Körper wird ruhiger und schwerer.

Das hilft, dich noch weiter zu entspannen und noch tiefer ruhiger zu werden.

Du merkst wie gut es dir geht.

Lass einfach alles zu, denn so entspannst du dich mehr und mehr.

Stell dir vor du steigst in den Korb eines großen Heißluftballons.

Dieser Ballon hat die Farbe die du besonders magst.

Der Ballon ist noch am Boden durch ein dickes Seil, festgebunden.

Du bist im Moment noch sehr aufgeregt, weil du mit dem Ballon fliegen möchtest.

Nun löst du das Seil vom Boden, es ruckelt, und dann schwebt der Ballon langsam in die Höhe.

Du schaust in den blauen Himmel und genießt das tolle Gefühl zu fliegen...

Der Ballon schwebt mit dir höher und höher und je weiter du nach oben steigst

Umso ruhiger wird es um dich herum...hier und da hörst du ein paar Vögel zwitschern und es beruhigt dich...

Je höher du kommst umso ruhiger fühlst du dich.

Genieße die Ruhe und Stille hoch oben am Himmel.

Du fühlst dich so ruhig und geborgen und sicher...  
Du streckst deine Arme aus und genießt das Gefühl hier oben zu sein.  
Du entspannst immer tiefer und tiefer. Schau dich ruhig ein wenig um.  
Unter dir kannst du Häuser sehen, Wiesen und Felder.  
Bäume, kleine Seen...  
Hier und da siehst du die verschiedenen Tiere auf einer Wiese.  
Alle genießen die Ruhe und Stille die euch umgibt...

Atme bewusst ein paar Mal tief ein und aus.  
Mit jedem Atemzug wirst du noch ruhiger und ruhiger.  
Ganz bewusst kannst du dich nun entspannen und zur Ruhe kommen.  
Nimm alles tief in Dich auf.  
Du kannst diese Ruhe und Stille mit in deinen (Lager)Alltag nehmen.

Immer wenn du dich rastlos und ausgepowert fühlst,  
denkst du an diese Ballonfahrt und die Ruhe die damit verbunden ist.  
Sie hilft dir dich zu entspannen und zur Ruhe zu kommen.

Schaue dich noch ein letztes Mal um...  
Genieße diesen herrlichen Ausblick und sinke nun langsam,  
Stück für Stück, mit dem Ballon Richtung Erde.

Diese angenehme Ruhe und Stille begleitet dich.  
Du fühlst dich wohl und ausgeruht.  
Mit jedem Atemzug sinkst du tiefer und tiefer hinab.  
Und je mehr du dem Boden entgegen kommst umso mehr Energie fühlst du in  
deinen Körper strömen.  
Nimm sie in dir auf.  
Du wirst dich gut fühlen. Dieses Gefühl nimmst du mit.

Kehr nun langsam wieder in diesen Raum zurück.  
Bewege deine Arme und Beine.  
Nimm bewusst alles wahr und öffne deine Augen.  
Recke und Strecke dich und du wirst dich ausgeruht fühlen.

(Aus [www.lebelebenswert.de/](http://www.lebelebenswert.de/))

## **Impuls am letzten Abend**

### **Material**

Teelichter oder Knicklichter so viele wie Teilnehmer

### **Ablauf**

In der letzten Nacht vor der Abreise, nach dem Abschlussfest, versammeln sich die Teilnehmenden in der Kirche oder an einem zentralen Ort. Die angezündeten Teelichter stehen in der Mitte, die Teilnehmenden versammeln sich darum.

Stichworte für die Einführung

Unsere Freizeit neigt sich ihrem Ende zu - wir möchten nun zurückschauen, was wir erlebt und erfahren haben, (Es können einige Erlebnisse genannt werden) welchen Weg jede und jeder einzelne von uns gegangen ist.

Jeder nimmt sich eine Kerze als Zeichen für die hier verbrachte Zeit und macht sich mit seiner Kerze schweigend auf den Weg durch die Kirche um sich beim Gehen an bedeutsame Erlebnisse zu erinnern und zu sammeln: was waren für mich die wertvollsten Erfahrungen? Anschließend versammeln wir uns wieder hier im Kreis.

Wenn keine Kirche zur Verfügung steht, können die Teilnehmer auch über ein größeres Gelände, welche im Dunkeln gefahrenlos begehbar ist, gehen. Gerade bei jüngeren Teilnehmern sollte aber darauf geachtet werden, dass sie in zu zweit, ggf. mit Leiter über das Gelände gehen, wenn sie Angst haben. Wenn ihr über ein Gelände geht kann es sich anbieten statt der Teelichter Knicklichter zu benutzen, weil diese nicht ausgehen.

Nachdem alle wieder eingetroffen sind:

Sicher habt ihr an schöne Erlebnisse gedacht. Ich denke, in den meisten Fällen waren bei diesen Erfahrungen andere Personen beteiligt. Wer möchte kann sich bei diesen Beteiligten bedanken oder zum Ausdruck bringen: Schön, dass du dabei warst! Dies könnt ihr tun, indem ihr eure Kerzen tauscht.

Zeit zum Dank und Kerzentausch/ Knicklichtertausch

### **Segensgebet**

Guter Gott,  
danke für die gemeinsam e Zeit, die wir miteinander teilten,  
für die schönen Erfahrungen, die wir miteinander hatten.  
Wir möchten diese Werte in unseren Herzen bewahren  
und mit nach Hause nehmen.  
Segne unsere gemeinsam verbrachte Zeit  
und diese Erfahrungen,  
dass sie uns zu Kraftquellen werden,  
für den Alltag  
für die Schule, für die Arbeit,  
für unsere Familien,  
für die Menschen, denen wir begegnen.  
Im Namen des Vaters, des Sohnes und des Heiligen Geistes  
Amen

Zum Schluss kann das Lied Möge uns die Straße zusammenführen gesungen werden

(Aus Funkenflug, Spirituelles auf Freizeiten)

### **Ablauf Wortgottesdienst**

Elemente, die in Klammern stehen, können weggelassen werden. Alle anderen Teile müssen in der vorgegebenen Reihenfolge vorkommen. Zusätzliche Teile können eingefügt werden.

(Elemente vor Beginn des Gottesdienstes)

#### **Eröffnung**

(Einzug)

(Lied zum Einzug)

Kreuzzeichen

Begrüßung

(Schuldbekentnis und Vergebungsbitte)

(Kyrie: Herr, erbarme Dich)

(Lied: Gloria)

Tagesgebet

#### **Hinführung zum Evangelium**

(Lesung)

(Lied: Zwischengesang)

(Lied: Halleluja)

#### **Evangelium**

Vertiefung nach dem Evangelium (Auslegung) (Glaubensbekenntnis)

Fürbitten

Vater unser

Schlussgebet

#### **Aussendung**

(Vermeldungen)

Segen

(Schlusslied)







**Katholische Jugendagentur Bonn gGmbH**

Kaiser-Karl-Ring 2

53111 Bonn

Telefon: 0228-926527-0

Email: [info@kja-bonn.de](mailto:info@kja-bonn.de)