

SPIRI - KARTENAKTION FÜR DEN HERBST

Die Idee

Die Sommerzeit geht zu Ende, die Schulzeit fängt wieder an: Zurück liegen Urlaub in der nahen Ferne, Zeit zuhause, Abschalten, Zeit auf Freizeiten... Aber auch ausgefallene Freizeiten, Lernbrücken an der Schule, Schulstoff aufholen... was nach wie vor bleibt, ist das Gefühl von Unplanbarkeit und Unsicherheit:

Wie wird es in der Schule im Herbst? Wann kann ich mein Auslandsjahr beginnen? Wann habe ich wieder meine erste Live-Vorlesung? Müssen wir irgendwann wieder von zuhause aus lernen? Wie werden Herbst und Winter? Was müssen wir für unsere Gruppenstunden in der Jugendarbeit nach den Sommerferien anders planen? Können unsere Aktionen stattfinden oder müssen wir sie vielleicht doch wieder absagen?

Bei vielem ist Freude, dass es wieder (fast) so ist wie immer. An manches hat man sich im neuen bzw. anderen Alltag gewöhnt. Zwischendurch kommt ein kleines oder großes Tief vorbei. Bei anderem fühlt man sich nach wie vor wie erstarrt und will nicht wieder neu anfangen.

Was immer gut tut: eine kleine Stärkung, ein Motivationsschub, ein einfühlsamer Zuspruch.

Für diese Gelegenheiten können die Karten eingesetzt werden:

zum Schulstart, in einer Schulklasse/ Jugendgruppe, wenn die Stimmung nach Motivation schreit,

in einem Team, wenn sich Unlust breitmacht oder eine Aktion neu und anders geplant wird,

....

Umsetzung

Für jede Karte gibt es einen passenden Aktionsvorschlag sowie einen Impulstext und/ oder ein (Segens-)Gebet für die Kartenrückseite oder zum Vorlesen.

Die Karten können auch ohne Aktion als digitaler oder analoger Gruß, als Impulsgedanke auf social media etc. eingesetzt werden.

Impressum

Bischöfliches Jugendamt Rottenburg – Stuttgart
Antoniusstr. 3, 73249 Wernau

Texte und Ideen: Stefanie Walter, Monika Maurus, Julia Hämmerle
Grafik: Stefanie Walter, Eva Derbogen und Canva

KARTE „BALANCE“

Aktionsidee

Stabilitäts-Balanceübung, z.B. Waage-Übung, anleiten:

Arme waagrecht zur Seite strecken wie ein Kreuz; dann den Oberkörper nach vorn beugen und dabei parallel ein Bein nach oben nehmen.

Variation: der*die Übende*n versucht, sich selbstständig aus dem Gleichgewicht zu bringen, indem sie*er sich weiter nach vorn beugt, das schwächere Bein verwendet, die Arme an den Körper legt,...

Gedankenimpulse:

Achte auf dein Standbein. (Was lässt dich die Balance halten?)

Achte auf deine Körpermitte. (Wie stark fühlt sie sich an?)

Achte auf deine ausgebreiteten Arme.



Impulstext

Ich schwanke nach links.

Ich schwanke nach rechts.

Hin und her,

zunächst stark

-wie ein Pendel.

Auf die eine Seite, auf die andere Seite.

So fühle ich mich auch...

[passende Situationen einsetzen: z.B. beim Blick auf unsere nächste Aktion]

Es wird weniger,

immer mehr spüre ich die Mitte.

Ich pendel mich ein.

Ich fühle meine Stärke, denn ich bin nicht allein.

Ich halte mich.

Ich stehe fest.

Weil ich gehalten werde.

Gebet

Guter Gott,

vieles steht in der Schwebe.

Ich fühle mich hin- und hergeworfen.

Ich versuche, mich gerade zu halten.

Manchmal gelingt es mir, manchmal denke ich, ich schaff es nicht.

Deine Zusage, dass ich nicht allein bin, gibt mir Hoffnung und Zuversicht.

Amen.

KARTE „SÜßIGKEITEN“

Aktionsidee

Es gibt verschiedene Möglichkeiten:

- Du entscheidest dich für eine Süßigkeit, verteilst diese an die Teilnehmenden und liest die passenden Impulsgedanken dazu vor (über die die Teilnehmenden nachdenken oder miteinander ins Gespräch kommen können).
- Es liegen verschiedene Süßigkeiten in der Mitte. Jede*r entscheidet selbst, worauf sie*er gerade Lust hat. Die Impulsgedanken liegen entweder dabei zum Selber durchlesen oder werden laut vorgetragen.



Impulstext

Zitronenbonbon: Ein fröhlich gelbes Bonbon verschwindet in deinem Mund. Du merkst, wie sich der Geschmack ausbreitet, wie sich vielleicht alles zusammenzieht. Ein bisschen süß, aber vor allem sauer. Überlege: Was hat dich in letzter Zeit sauer gemacht? Was könnte in nächster Zeit schwierig werden? Was macht dir Sorgen? Woran beißt du dir womöglich die Zähne aus?

Kaugummi: Ein Streifen Kaugummi verschwindet in deinem Mund. Du kaust genüsslich darauf herum und freust dich über den frischen Geschmack. Du denkst an die kommende Zeit. Überlege: Was könnte zäh werden? Wo wirst du dich durchbeißen müssen? Wofür brauchst du einen langen Atem?

Schokoladenriegel: Hmm...Schokolade. Sie schmilzt auf der Zunge und du freust dich über den leckeren Geschmack. Trotz der aktuellen Situation erleben wir (hoffentlich) auch immer wieder schöne Momente. Momente, die uns freuen und guttun. Überlege: Auf was freust du dich in nächster Zeit? Welche Aktionen oder Erlebnisse werden vielleicht anders, aber trotzdem schön? Was braucht es, damit es schön werden kann?

Gebet

Guter Gott,
wir starten wieder neu durch: In der Schule, an der Uni, in der Gemeinde, im Alltag.
Wenn wir auf die kommende Zeit schauen, machen wir uns Gedanken.
Wir machen uns Sorgen, was passiert.
Wir wünschen uns schöne und bereichernde Augenblicke.
Sei du bei uns und lass uns spüren, dass wir nicht alleine unterwegs sind.
Damit wir merken, wie toll und süß das Leben trotz allem ist.
Amen.

KARTE „AQUARELL“

Aktionsidee

Einen Buntstift zur Karte als Give away dazugeben.

Oder gemeinschaftlich: mit vielen bunten Farben eine große Plakatwand vollmalen lassen und die folgenden Impulsfragen als Anregung vorlesen. Es werden bewusst keine konkreten Motive vorgegeben, denn erlaubt sind alle Formen, welche die momentane Gefühls- und Farblage am besten auszudrücken vermögen.

Impulstext

Manchmal ist das Leben so bunt wie ein Farbkasten.
Manchmal prägt aber auch nur eine Farbe unser Leben.

Welche Farbe kommt dir als erstes in den Sinn, wenn du an die nächsten Tage [die nächste Aktion, das neue Schuljahr,...] denkst? Welche Farbe hättest du gerne dabei?

Gebet

Guter Gott,
unser Leben verändert sich ständig.
Wir erleben viele Dinge: mal strahlt uns das Leben dabei hellgelb an,
mal sehen wir nur schwarz.
Bei all dem, bist du bei uns. Danke dafür.
Amen.

