

## **SPIRI-KARTENAKTION IM FRÜHLING**

### **Die Idee**

Die Sonne zeigt vermehrt ihre Strahlen. Alles wächst. Die Natur wird grüner und bunter. Andere Gerüche liegen in der Luft. Der Frühling naht oder ist schon da.

Während die Natur um uns herum strahlt, blüht und gut riecht, ist vielleicht das Leben und der Alltag alles andere als strahlend, blühend und wohlriechend. Die momentane (Corona-)Lage ist wechselhaft und nicht absehbar. Vielleicht gibt es trotzdem gerade auch den glänzenden Moment im Schul- und Jugendarbeits-Alltag. Vielleicht gibt es die Erfahrung des Wachsens von Freundschaften und guten Beziehungen. Vielleicht kann ein junger Mensch für sich sagen, dass trotz allem gerade alles duftet ist.

Diese Momente greifen die Bilder und Gedanken auf den Karten auf. Sie wollen ermutigen. Sie wollen bestärken. Sie wollen die Gefühle, die da sind - gute wie weniger gute - nicht klein reden, sondern benennen.

In einer Schulklasse oder Jugendgruppe, wenn die Gefühle und Stimmungen zum Ausdruck kommen sollen, wenn eine Stärkung durch Zuspruch, Gebet und Segen gut tut, .... können die Karten eingesetzt werden.

### **Umsetzung**

Für jede Karte gibt es einen passenden Impulstext und/oder ein (Segens-)Gebet für die Kartenrückseite oder zum Vorlesen. Außerdem gibt es zu jedem Kartenmotiv einen Aktionsvorschlag, der über einen QR-Code angehört oder durch eine Person angeleitet werden kann.

Die Karten können auch ohne Aktion als digitaler Gruß und Impulsgedanke auf Social Media etc. eingesetzt werden. Sie eignen sich zudem als analoger Frühlingsgruß in Briefkästen oder zum Auslegen und Mitnehmen als Give-Away.

### **Impressum**

Bischöfliches Jugendamt Rottenburg - Stuttgart

Fachbereich Jugendpastoral/ -spiritualität

Antoniusstr. 3, 73249 Wernau

Texte und Ideen: Stefanie Walter, Monika Maurus, Julia Hämmerle, Patricia Böhmerle

Grafik: Canva, Stefanie Walter, Patricia Böhmerle

## KARTE „WACHSEN“

### Impulstext

Im Frühling werden wir immer wieder überrascht vom Neuanfang der Natur: Nach dem grauen Winter kann man überall Knospen, Blumen und viele Farben entdecken. Die Sonne und die Wärme lassen Blumen und Pflanzen wachsen und zeigen, wie bunt und vielfältig die Natur ist und was alles in ihr verborgen blieb im Winter. Und auch wir Menschen wachen oft aus unserem Wintertief auf: Die grauen Monate sind vorbei, wir gehen wieder mehr nach draußen, die Sonne macht uns fröhlicher und sorgt bei vielen für Tatendrang und Motivation. Dieser Tatendrang lässt uns einiges ausprobieren. Wir sind mutiger und wachsen an uns selbst. Wir trauen uns Dinge zu, weil wir neue Kraft spüren.



Welche Kraft steckt in dir?

Woran wächst du?

Woraus ziehst du Energie, um zu wachsen?

### Aktionsideen

Versicke die Karte mit einem Päckchen Blumensamen, die man im eigenen Garten, auf dem Balkon oder auch drinnen ansäen kann. Damit kann man super beobachten, wie sich innerhalb von wenigen Wochen aus einem kleinen Samen etwas Großes, Blühendes entwickeln kann.

Oder versicke Seedbombs bzw. eine Bastelanleitung zum Selbermixen von Seedbombs. Damit kannst du im Sinne des Guerilla Gardenings überall dort Blumen wachsen lassen, wo es noch grau und funktional ist und damit einigen Menschen eine Freude machen.

### Körperübung

*Wachsen ist eine Abfolge vieler Bewegungen. In der folgenden Körperübung versetzen wir uns in solche Wachstumsbewegungen hinein.*

Lege dich zunächst auf den Rücken. Drehe dich nun auf die Seite und mache dich ganz klein. Ziehe deine Beine Richtung Bauch und umarme die Beine mit deinen Händen. Spüre in dich hinein... Was macht dich klein? Bewege nun ganz langsam und vorsichtig deine Hände und Füße und spüre die Vorfreude aufs Größerwerden. Der Rest deines Körpers ist weiterhin klein und ruhig. Worauf freust du dich? Was weckt Sehnsucht in dir? Wofür sammelst du Kraft? Bewege die einzelnen Zehen und Finger. Bewege sie immer mehr. Ziehe mit deinen Händen und Füßen kleine Kreise.

Lege dich nun wieder auf den Rücken und strecke deine Arme und Beine vorsichtig ein kleines Stück nach außen aus und nimm nach und nach mehr Raum ein. Spüre die Befreiung und neue Freiheit. Was gibt dir Kraft?

Strecke nun deine Arme und Beine in die Luft und schaukel langsam hin und her. Spüre die Luft und die Bewegungen. Was motiviert dich?

Stehe nun langsam auf und beuge dich vornüber. Spüre, wie deine Arme noch schwach runterhängen, deine Füße aber schon den festen Boden spüren. Mache dabei deinen Rücken rund. Richte dich nun ganz langsam auf. Spüre, wie du Wirbel für Wirbel in Bewegung bringst, um langsam nach oben zu kommen, in die Richtung der Sonne. Richte dann auch deinen Kopf langsam auf und schaue in den Himmel. Lass dich vom Licht wärmen.

Strecke nun auch deine Arme nach oben. Spüre deine Füße, die fest verankert sind auf dem Boden und spüre die Luft zwischen deinen Fingern. In dir drin steckt so vieles, das du kannst.

Stelle dich nun auf die Zehenspitzen und strecke dich nach oben, aber achte darauf, dass du das Gleichgewicht behältst. Spüre die Energie, die in dir steckt und dich nach oben wachsen lässt. Was siehst du da oben, was du unbedingt erreichen möchtest?

Stelle dich nun sicher auf den Boden und lasse die Arme gemütlich baumeln. Was möchtest du nun tun? Wie möchtest du Neues wagen?

## **Gebet**

G\*tt,

wir sind mit dir verwurzelt, du gibst uns Sicherheit im Sturm und bei Gegenwind.

Du stillst unseren Durst, der uns ausbremst.

Deine Worte sind wie Licht. Sie geben uns Hoffnung in trüben Zeiten.

Deine Liebe ist wie die Luft, die wir zum Atmen und wachsen brauchen.

Auch wenn wir daran zweifeln, dass wir an uns wachsen, kannst du uns stärken.

G\*tt, bleibe du für uns Erde, Wasser, Licht und Luft, denn wir vertrauen dir, dass du uns in den Herausforderungen des Lebens stärkst. Du machst uns Mut, an uns zu glauben, die Herausforderungen des Lebens anzunehmen. Du hilfst uns, dass wir selbst wachsen.

Danke dafür.

Amen.

## KARTE „(AUCH WENN DIR MANCHES STINKT:) GOTT KANN DICH GUT RIECHEN!“

### Aktionsidee

Ein Geruch in der Nase kann eine Erinnerung auslösen: Die Sonnencreme an den Strandurlaub am Meer, der Zimtgeruch an Weihnachten, das frisch gemähte Gras an das letzte Zeltlager, dein Lieblingsparfüm an ein besonders Erlebnis, als du es das letzte Mal getragen hast,...



Auch wenn dir Manches stinkt:

*Gott kann dich gut riechen*

Uns umgeben aber nicht nur angenehme Gerüche. Im Alltag riechen wir auch Unangenehmes - auch im übertragenen Sinn. Der Ausdruck „Mir stinkt’s“ sagt nicht aus, dass es unangenehm riecht, sondern dass ich mich über irgendetwas oder irgendjemand ärgere und es mir reicht.

Suche dir deshalb als bewussten Gegentrend ein paar Düfte aus oder zusammen, die du wirklich gern hast.

Schließe die Augen und atme zunächst bewusst ein und aus.

Schnuppere zunächst an deinem Duft-Gegenstand, dann atme und rieche bewusst. Lass deine schönen Erinnerungen kommen, die du mit diesem Duft verbindest. Lass dich vom Duft in deinen Erinnerungen treiben.

### Impulstext

Mir stinkt’s!

Ich hab die Nase voll!

Das stinkt doch echt zum Himmel!

Ich kann mich heute selbst nicht gut riechen.

Das riecht gut!

Den kann ich gut riechen!

Dieser Duft erinnert mich an etwas Schönes!

Und was stinkt dir heute?

Was hast du heute schon Gutes gerochen?

An was hat es dich erinnert?

(Auch wenn dir manches stinkt:) Gott kann dich gut riechen!

## Gebet

Guter Gott,

manche Dinge in meinem Leben stinken mir momentan echt gewaltig:

*Stille zum eigenen Nachdenken*

Manches ärgert und stinkt mir ein bisschen:

*[meine momentane Situation in der Schule,  
der Ärger mit dem\*der Freund\*in  
- weitere Beispiele einfügen]*

Manchmal mag ich mich auch selbst nicht.

*Stille zum eigenen Nachdenken*

Anderes ist sehr angenehm wie ein Wohlgeruch,  
es umgibt mich wie schöner Duft,  
ich fühle mich darin umhüllt und geborgen.

Umhülle du mich Gott und halte mich geborgen. Amen.

## KARTE „SONNE“

### Impuls

Nach dem Winter genießen wir es, wenn die Tage wieder länger werden, wenn sie mit mehr Sonnenstunden gefüllt sind und die Wärme uns herauslockt. Die Sonne nimmt jeden Tag aufs Neue ihren Lauf, ganz egal, wie es auf der Welt gerade zugeht. Die warmen Strahlen, die man beim Spaziergehen tanken kann, tun gut - auch wenn einen gerade so manches belastet.



Was betrübt dich gerade?

Was macht dein Leben hell, was wärmt dich?

Manchmal muss man aufmerksam sein für die Sonnenmomente, die man erlebt. Und vielleicht ist es auch manchmal so, dass man die Sonne bewusst reinlassen muss.

### Aktionsidee 1: Fantasiereise

Setze oder lege dich so hin, dass du es bequem hast. Du entscheidest.

Spüre, wie dein Körper Kontakt mit dem Boden hat.

Nimm wahr, wie es sich anfühlt. Du bist getragen.

Wenn du magst, kannst du deine Augen schließen.

Spüre, wie du atmest. Atme tief ein und aus.

Mit jedem Atemzug wirst du leichter und gelassener.

Lass deine Gedanken ziehen. Sie ziehen vorbei wie Wolken.

Stell dir vor, du gehst aus der Tür und verlässt diesen Raum.

Du kommst zu einer grünen Wiese, auf der viele Blumen blühen.

Du legst dich hin, spürst das Gras unter dir.

Du hörst Vogelgezwitscher und riechst die Blumen in der Nähe.

Die Sonne scheint. Sie leuchtet am Himmel, kleine Wolken ziehen vorüber.

Spüre, wie die Strahlen der Sonne deine Haut erwärmen.

Stell dir vor, dass du diese Wärme mit jeder Zelle aufnimmst.

Die Wärme wird immer mehr, sie breitet sich aus.

Genieße eine Weile auf der Wiese zu liegen, die Wolken zu beobachten und die Stimmung des Moments auszukosten.

Verlasse dann die Wiese und komme aus deinen Gedanken in den Raum zurück.

Du kannst deine Augen wieder öffnen.

## Aktionsidee 2: Liedimpuls

„Sommer, Sonne, Sonnenschein zieh' ich mir furchtbar gerne rein“ singen die Fantastischen Vier in ihrem Lied *Lass die Sonne rein*.

Hört euch gemeinsam das Lied an. (<https://www.youtube.com/watch?v=Gd76LN-jjlw>)

Möglichkeit A: Zeilen aus dem Lied werden im Raum verteilt (wenn ihr euch analog trifft) oder über ein Tool angezeigt (z.B. Yopad, wenn ihr euch digital trifft). Nimm dir die Zeile, die dich anspricht. Schreibe dazu, was dir durch den Kopf geht. Vielleicht, warum das, was da steht, zu deiner Situation passt bzw. was du dir anders wünschst.

Beispiel-Zeilen:

- "Die Sonne rein?" fragst du und ziemlich aufgebracht  
Du kannst mich nicht verstehn, denn sie hat mit dir Schluss gemacht
- Öffne deine Augen, deinen Geist, lass dir erklären  
Es ist nicht unbedingt wichtig, nur die Kohlen zu vermehren  
"Ach hätt' ich doch, ach hätt' ich doch!" Hmm, dass ich nicht lache  
Locker bleiben, bleib ausgeglichen, der Rest ist Nebensache
- Du kommst zu mir, du lallst mich voll, sagst keiner kann dich leiden  
Du sagst zu mir, ich wäre toll, ich wäre zu beneiden
- Kein Raus und Rein, kein bunter Schein, hau die Dogmen kurz und klein  
Sag ja nicht nein, ganz allgemein: Lass die Sonne rein!

Möglichkeit B: Der ganze Liedtext wird ausgeteilt. Nimm dir einen Stift bzw. gerne auch mehrere Stifte. Markiere, was du betonen willst. Streiche Wörter oder ganze Zeilen, die du doof findest. Kreiere so deine ganz eigene Hymne an die Sonne.

## Gebet

Gott,  
du bist bei uns, wenn uns alles grau und trüb vorkommt.  
Manchmal können wir die Dinge bei Licht betrachten,  
wir sehen das,  
was uns trotz allem wärmt und das Leben erhellt:  
Der Sonnenschein am Tag,  
das freundliche Lächeln des Nachbarn,  
die aufhellende Stimmung unter Freunden.  
Die Strahlen, die wir empfangen,  
wollen wir weitergeben.  
Amen.

## KARTE „GERÄUSCHE“

### Aktionsidee



Auf YouTube gibt es viele verschiedene Videos mit Geräuschen der unterschiedlichsten Art. Ein bekannter YouTube Trend bei Lernenden sind mehrstündige Videos in denen sie beim Lernen zu sehen sind und im Hintergrund Vögel, Meeresrauschen oder leise Klaviermusik zu hören ist. Such dir doch einfach mal ein Video aus, egal ob Feuerknistern oder Waldgeräusche, schließe die Augen und lass die Töne auf dich wirken.

### Impulstext

Gibt es so etwas wie Stille wirklich oder finden wir die Stille erst in den Geräuschen? Häufig machen wir erst Musik oder ein anderes Hintergrundgeräusch an um uns konzentrieren zu können oder nachdenken zu können.

Ist es eigentlich möglich nichts zu hören? Egal wie still es sein mag. Irgendwann fährt ein Auto vorbei, ein Vogel zwitschert oder unsere eigenen Gedanken erklingen als Stimme im Kopf.

Es gibt Geräusche die angenehm erscheinen und beruhigen aber auch solche, die einen beunruhigen können. Was sind deine Lieblingsgeräusche? Was hörst du am liebsten wenn alles zu viel wird?

### Gebet

Lieber Gott,

Manchmal verlieren wir uns im Alltag und Lärm.

Hilf, dass die richtigen Geräusche zum richtigen Zeitpunkt bei uns Gehör finden und wir auch deine Zeichen und Stimme nicht überhören.

Sei auch allen Nahe, die jene Geräusche nicht wahrnehmen können und begleite sie.

Amen.