

EINFÜHRUNG



WEITERE EXTRA-KARTEN

www.bdkj.info/spiribox

Unter diesem Link findet ihr weiteres hilfreiches Material:

- Ausführlichere Texte und Materialien, die auf den Karten auf Grund der Größe fehlen
- Musik-Links zum Reinhören für die Methoden und Impulse
- Neues Material zu den Dimensionen
- Gottesdienst-Vorschläge zu den Dimensionen

- Die Texte des Positionspapiers im Original und für Kinder und Jugendliche
- Kontaktmöglichkeit mit uns und auch, um uns eure Ideen und best practice Beispiele für weitere Karten zu schicken. Wir freuen uns über eure Beiträge!

Diese Seite wird immer wieder aktualisiert!

EINFÜHRUNG

Darf's noch etwas „SPIRIT to go“ sein? – Wir hoffen es doch! Doch was oder wer oder wo ist dieser Spirit und kann ich das essen oder trinken?

Der AK Spiritualität ist diesen Fragen in den letzten Jahren intensiv nachgegangen und hat versucht Antworten zu finden. Dabei haben wir Dimensionen entwickelt, die für uns diese Spiritualität darstellen. Insgesamt sind es fünf Dimensionen. Jede Dimension besteht aus zwei Begriffen. Diese Begriffe verstehen wir als das, was sie aussagen und gleichzeitig eröffnen sie einen Raum des „Dazwischen“. Dieses spannungsvolle „Dazwischen“ drücken wir im folgenden mit einem „versus“ aus.

„Versus“ – Wir alle kennen den Begriff aus dem Sport und meinen damit etwas Wettkampftartiges, Sieger-Verlierer-Typisches, Spannungsvolles. Es ist ein Begriff, der polarisiert und aufgeladen ist. Deshalb macht es Sinn darüber nachzudenken, damit verstanden wird, wie wir diesen Begriff verstehen. In erster Linie meint der Begriff ein „Gegen-überstellen“. Als solchen verstehen wir ihn auch und möchten euch dazu ermutigen selbst über dieses spannungsvolle „Dazwischen“ nachzudenken. Stellt euch also den Dimensionen oder einzelnen Begriffen gegenüber und hört nicht auf zu fragen: Was hat das gerade mit mir, meinem Leben, meinem Glauben, meiner Spiritualität zu tun?

Die BDKJ-Hauptversammlung hat 2015 die Theologie der Verbände (TdV) veröffentlicht. In verschiedenen Kapiteln geht die TdV auf das Thema Spiritualität ein. Es geht darum die je individuelle Spiritualität oder auch die meines Verbandes zu finden und weiterzuentwickeln.

„Spiritualität geht nicht von einem Abstraktum aus, sondern bezeichnet die persönliche Gottesbeziehung eines Menschen und der Menschen einer Gruppe.“ (Theologie der Verbände, BDKJ, S.29)

So steht für uns fest, dass sich die Spiritualität nicht als etwas Äußeres definieren lässt, sondern für uns bedeutet es etwas Inneres. So können wir folglich sagen: Der BDKJ ist Spiritualität.

Daraus ergibt sich, dass alle Verbände, die sich innerhalb des BDKJs zusammenschließen, an dieser Spiritualität teilhaben. Anders gesagt, weil sie sich im BDKJ organisieren und ihre je eigens gelebte, freiheitliche Spiritualität einbringen, wird der BDKJ zur Spiritualität.

Arbeit mit den Karten

Passend zu jeder Dimension oder zu jedem Dimensionspaar haben Mitglieds- und Dekanatsverbände des BDKJ spirituelle Impulse / Methoden / Aktionen erarbeitet.

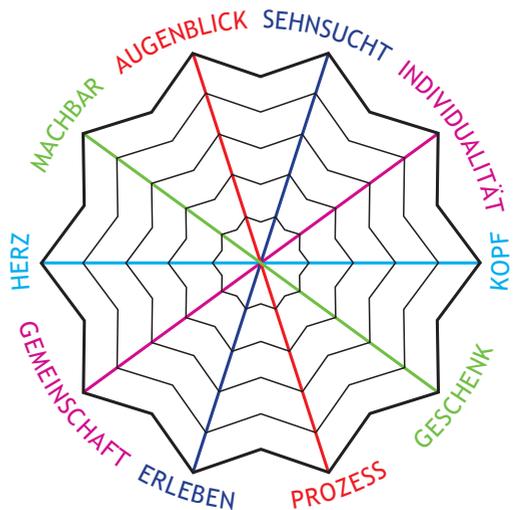
Die Karten sind so gestaltet, dass ihr in der Mitte der Doppelkarte eine Anleitung der Aktion / der Methode / des Impulses findet. Außerdem findet ihr ein paar Regieanweisungen, die euch die Vorbereitung erleichtern sollen. Die Impulse sind so gestaltet, dass sie in verschiedenen Kontexten einsetzbar sind (auf Kursen, in Gottesdiensten, in Sitzungen, Gruppenstunden). Auf der Rückseite findet ihr jeweils einen O-Ton zur Dimension.

Wir haben uns für diese Box entschieden, damit auch eine Erweiterung durch euch selbst und uns möglich ist.

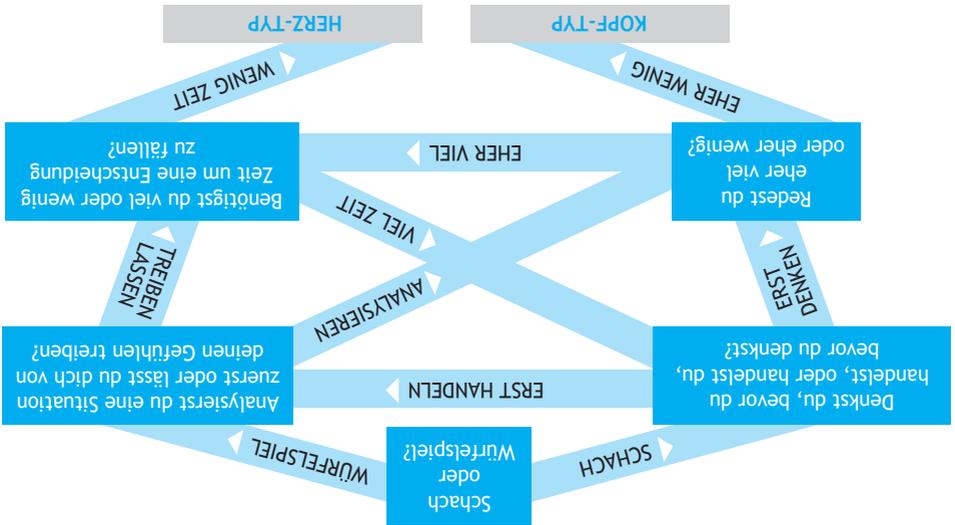
Wir danken den vielen Autorinnen und Autoren aus den Jugendverbänden, die mit der Erarbeitung dieser Impulse und Methoden die vielfältige Spiritualität im BDKJ einbringen und ausdrücken.

Wir wünschen Euch viel SPIRITualität beim Einsatz der Karten und viel Spaß damit!

Euer AK Spiri



KOPF vs. HERZ



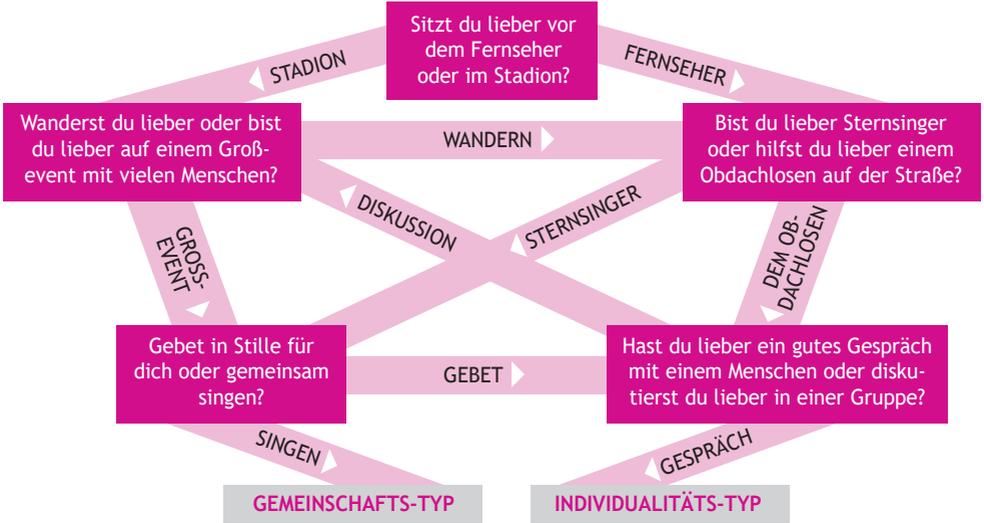
WELCHER
SPIRI-TYP
BIST DU?

PERSÖNLICHKEITSTEST

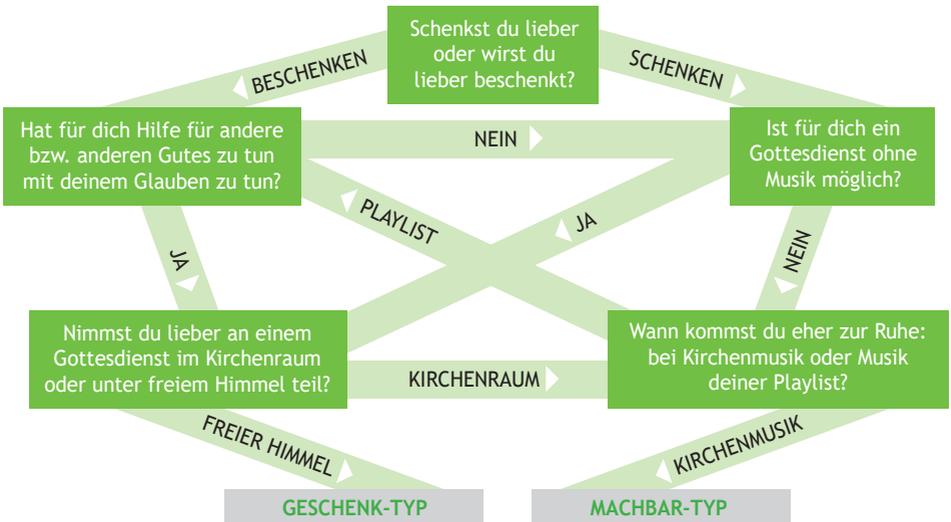
Teste dich einfach, in dem Wissen, dass wir nie immer nur ein Typ sind, sondern dass es immer ein „Dazwischen“ gibt (vgl. die Einführung in die

Dimensionen) und dass je nach Situation das ein oder andere in dir mehr zum Tragen kommt.

GEMEINSCHAFT vs. INDIVIDUALITÄT



GESCHENK vs. MACHBAR





SPINNENNETZ

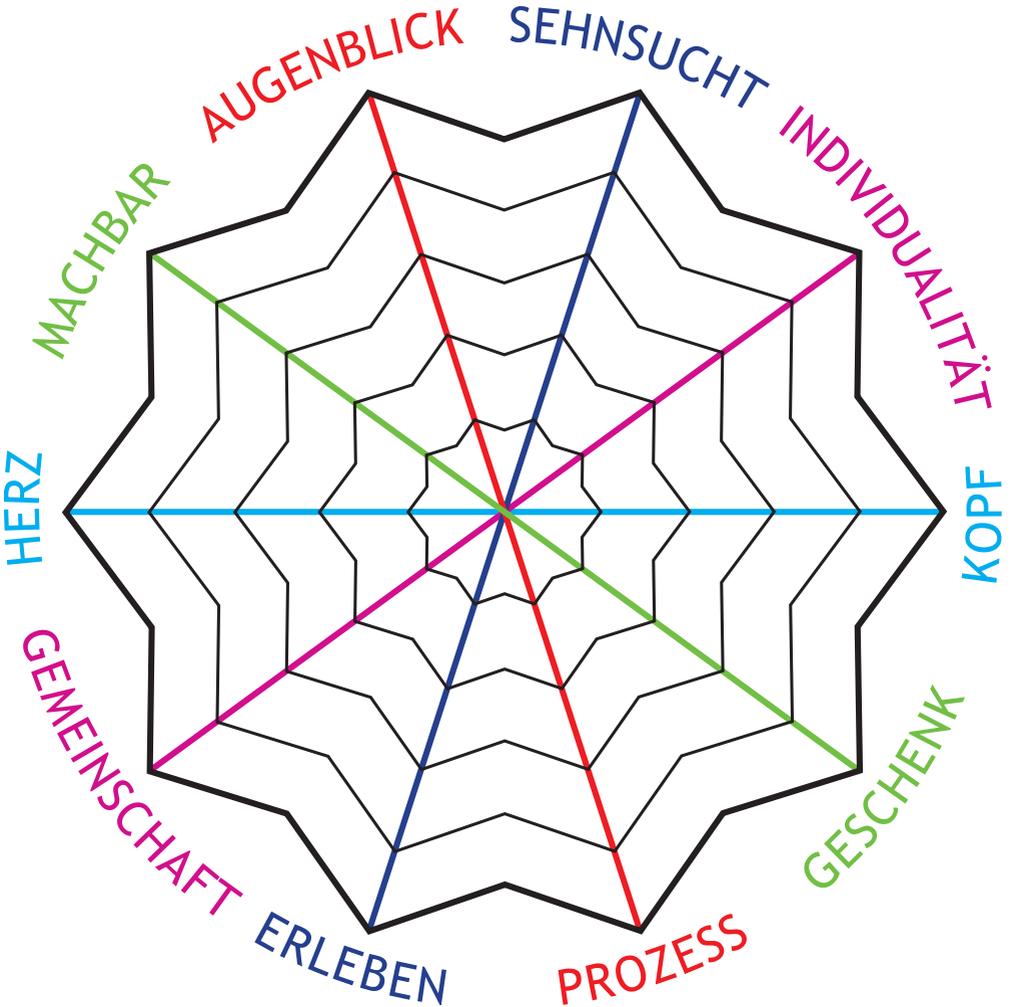
SPINNENNETZ

A) Positioniere dich im Spinnennetz:
Wo würdest du dich sehen? Wo zieht es dich hin?

B) Denke an Erfahrungen, die für dich „spirituell“
waren. Zeichne diese im Spinnennetz ein: Was war
für dich das Spirituelle in diesen Momenten? War es
die Gemeinschaft oder eher eine Erfahrung, die nur
für dich besonders war (Individualität)? Hattest du

das Gefühl, dass sie durch irgendwas gemacht
wurde (machbar) oder war diese Erfahrung einfach
da? War es ein kurzer Augenblick (Moment) oder
dauert es immer noch an (Prozess)?

C) als interaktives Soziogramm im Raum oder in
Papierform durchführbar



Überleitung

Spiritualität kann die Erfahrung eines einzigen, kurzen Augenblicks sein, ein heiliger Moment, eine Gottes-
begegnung.

Aber Spiritualität ist gleichzeitig ein Prozess, der sich durch das ganze Leben ziehen kann. Spiritualität besteht nicht nur aus Höhepunkten, sondern auch aus der die einzelnen Höhepunkte miteinander verbindet. So sagt Gott von sich nicht nur ich bin der ICH-bin-da. Sondern im heutigen Tagesevangelium sagt Jesus auch: „Ich bin der Weg,“ Und „Ich bin das Leben“.

Aktion (Schnur, Seil, Band)

Die stehenden „Stationen“ verbinden sich der Reihe nach durch ein Band, Schnur, Faden oder Seil miteinander.

Spiritualität heißt Gottesbeziehung als Weg. Als einzelner Momente miteinander verbindet, der aus den einzelnen Augenblicken ein zusammenhängendes Ganzes werden lässt.

Evangelium

Aus dem heiligen Evangelium nach Johannes:

In jener Zeit sprach Jesus zu seinen Jüngern: Euer Herz lasse sich nicht verwirren. Glaubt an Gott, und glaubt an mich! Im Haus meines Vaters gibt es viele Wohnungen. Wenn es nicht so wäre, hätte ich euch

GOTTESDIENST ENTWURF



dann gesagt: Ich gehe, um einen Platz für euch vorzubereiten? Wenn ich gegangen bin und einen Platz für euch vorbereitet habe, komme ich wieder und werde auch zu mir holen, damit auch ihr dort seid, wo ich bin. Und wohin ich gehe - den Weg dorthin kennt ihr. Thomas sagte zu ihm: Herr, wir wissen nicht, wohin du gehst. Wie sollen wir dann den Weg kennen? Jesus sagte zu ihm: Ich bin der Weg und die Wahrheit und das Leben; niemand kommt zum Vater außer durch mich. Evangelium unseres Herrn, Jesus Christus.

Fürbitzen

Wir halten Fürbitzen und bitten Jesus Christus, als Herr über Augenblick und Weg: Mach die Herzen der Menschen frei von Angst und Sorge.

A.: Wir bitten dich, erhöre uns.
Lass die Menschen dich suchen und bei dir Ruhe finden.

Sei denen nahe, die das Gefühl haben, ihr Lebensfaden sei gerissen.
Egal wohin das Leben uns führt, und gleich wohin wir gehen, begleite uns.

Wenn du bist der Weg, die Wahrheit und das Leben. Auf dich setzen wir unsere Hoffnung. Dir sei Dank und Ehre in Ewigkeit.

Segen

Lied

GOTTESDIENSTENTWURF

- ▶ Eines der 5 Spannungsfelder ist das Thema dieses Gottesdienstes/Abendgebetes/Impulses: „Augenblick“ versus „Prozess“.
- ▶ (evtl. rotes Quadrat vorlesen: „Spiritualität kann die Erfahrung eines einzigen, kurzen Augenblicks sein, ...“)
- ▶ Wir wollen in diesem Abendgebet dieser Dimension folgen und Gott als Herr über Zeit und Ewigkeit, als Herr über Chronos und Kairos loben, als den der jeden einzelnen Augenblick und gleichzeitig alle Prozesse als Ganzes in Händen hält.

Kreuzzeichen So beginnen wir unser Abendgebet:
Im Namen des Vaters, und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.

Lied

Impuls (2 Personen):

- A: Gott hat sich Mose im Dornbusch gezeigt, als „Der-der-er-ist“, als „Der-der-da-ist!“ Er sagte: „Ich bin der Ich-bin-da!“
- | | | | |
|---|----------------|-------------------------------------|----------------|
| B: In jedem einzelnen Augenblick. | A: Ich bin da! | B: In meiner Zukunft. | A: Ich bin da. |
| B: In jedem Atemzug. In jedem Pulsschlag. | A: Ich bin da! | B: Hier und Jetzt. | A: Ich bin da. |
| B: In meiner Freude und Hoffnung. | A: Ich bin da. | B: Wenn ich dich spüre und ahne. | A: Ich bin da. |
| B: In meiner Trauer und Angst. | A: Ich bin da. | B: Wenn ich dich suche und zweifle. | A: Ich bin da. |
| B: In meiner Vergangenheit. | A: Ich bin da. | | |
- _____ (Pause/Stille) _____
- A: Ich bin da. Das ist mein innerstes Wesen: Ich bin da.

Besinnung (5 Personen: Bluetoothbox?)

Im Raum verteilt sitzen die fünf Personen. Nach und nach stehen sie auf und bilden einzelne Stationen, jede symbolisiert einen Augenblick im Leben.

- A: Wir möchten Sie einladen, Augenblicke ihres Lebens in Erinnerung zu rufen, die auf irgendeine Art heilig waren. Augenblicke des Geborgenseins oder Augenblicke der Fülle, Momente, in denen Sie Freiheit oder Heimat gefunden haben, Momente, an die Sie sich gerne erinnern.
- B: (steht auf): Wenn Sie an Ihre frühe Kindheit, an ihr Elternhaus, Kindergarten und Grundschule denken, woran erinnern Sie sich gerne? Welche Bilder tauchen auf? Welche Momente sind Ihnen heilig geworden?
- (Stille / Lied / Musik / oder: die Stille beenden durch den Liedruf „Ubi Caritas et amor, ubi caritas, deus ibi est!“ (Wo Güte und Liebe ist, da ist Gott))
- C: Wenn Sie an Ihre Jugend denken, an die weiterführende Schule, an Jugendfreunde und die erste Liebe, was waren da Ihre heiligen Momente?
- D: Wenn Sie an Ihre Zeit als junger Erwachsener oder als junge Erwachsene denken, woran erinnern sie sich gerne? Was waren Momente voller Segen und voller Glück?
- E: Wenn Sie an die folgenden Jahre denken, an die Zeit bis heute, bis jetzt, welche Momente sind Ihnen zu Augenblicke des Lebens geworden, zum Geschenk, auf das sie dankbar zurückschauen?

Lied Ubi Caritas et amor oder ein anderes Lied

„Dann fällt mir aber ein, wie oft ich in meinem Glauben meinen Kopf gebrauchte:
Beim Erinnern und Aussagen der Gebete und Antworten in der Messe, beim Mitdenken der Predigt, aber auch außerhalb der Messe, wenn ich in die Situation gerate, Argumente für meinen Glauben zu finden oder ich gar selbst kritisch Regeln und Strukturen meiner Kirche hinterfrage.“





KOPF

... mit einer passenden

Austausch- / Diskussionsrunde

Material/Vorbereitung: nichts

Ort und Personenanzahl: total offen

1 Einstieg

„Kopf und Glaube“ ist für mich eine spannende Verbindung.

Eigentlich würde ich sogar sagen, beides passt gar nicht zusammen.

Dann fällt mir aber ein, wie oft ich in meinem Glauben meinen Kopf gebrauche:

Beim Erinnern und Aufsagen der Gebete und Antwortrufe in der Messe, beim Mitdenken der Predigt, aber auch außerhalb der Messe, wenn ich in die Situation gerate, Argumente für meinen Glauben zu finden oder ich gar selbst kritisch Regeln und Strukturen meiner Kirche hinterfrage.

Manchmal merke ich sogar, wie ich beim Zuhören und gemeinschaftlichen Beten innehalte, sich mein Kopf einschaltet und dazwischendenkt:

„... Jungfrau Maria ...“ – „ich weiß ja nicht ...“

„... allmächtig ...“ – „müsste man eigentlich mal drüber reden ...“

„... 5 Brote und 2 Fische für 5000 Menschen“ – „Jaaaaa klar ...“

„... Vergebung der Sünden ...“ – hoffentlich, aber bin ich mir da sicher? Wie geht das?“

„... Auferstehung der Toten und das ewige Leben ...“ – „wirklich?“

Und plötzlich macht die Verbindung „Kopf und Glaube“ unglaublich viel Sinn.

Weil ich nicht hirnlos etwas nachplapper, sondern meinen Glauben hinterfrage, an vielen Ecken arbeite, hadere, skeptisch bin, an anderen gar nicht – und merke, wie der Glaube dadurch zu „meinem Glauben“ wird.

2 Gesprächsrunde

Bildung von 4er-Gruppen (max.!), die sich je nach Thema zusammenfinden, das besprochen werden soll.

Hier darf von kirchenstrukturellen Themen (Zölibat, Rolle der Frau, ...) bis hin zu Glaubensfragen und -begriffen (Jungfräulichkeit Mariens, Allmacht Gottes, Wundertaten, ewiges Leben, ...) alles auftauchen, worüber ein Austausch von den Anwesenden gewünscht und möglich ist.

Die Teilnehmenden geraten in einen persönlichen Austausch über ihre Wahrnehmung und Auffassungen, in dem es wahrscheinlich kein „richtig“ und „falsch“ gibt und welche neue Perspektiven sich für jedeN eröffnen.

3 Abschluss

Gemeinschaftliches Beten des Vater Unsers oder des Glaubensbekenntnisses, je nach Themen der Gesprächsrunde.

Nach dem vorangegangenen Austausch mit Diskussion verschiedener Aspekte der Gebete geschieht dieses Beten automatisch ganz

„bewusst“. Thematisierte Floskeln werden nun überzeugt oder kritisch gebetet oder möglicherweise ungerne oder gar nicht mitgesprochen. Was bleibt, ist eine Tendenz zur aktiven Auseinandersetzung und Beschäftigung mit dem eigenen Glauben.

„In ganz vielen Momenten, in denen mein Herz voll dabei ist und ich Gemeinschaft spüren kann, da spüre ich, dass Gott dabei ist. Diese Momente zeigen sich vor allen Dingen bei mir im Jugendverband, egal ob abends am Lagerfeuer, bei einem Impuls oder bei gemeinsamen Aktionen.“

(Veronika Honermann, BDKJ-Dekanatsleiterin im Dekanat Reutlingen-Zwiefalten)





... mit einem

Impuls mit Herz-Symbol und -Lied

HERZ

Material / Vorbereitung:

- Ruhige Musik
- Evtl. Teelichter
- Evtl. ausgedruckte Bilder
- Musikbox
- Sound eines Herzschlags (findet man leicht auf youtube)

- Ausgeschnittene Papierherzen
- Stifte
- Liedtipp:
„Herzschlag“, Cris Cosmo, oder
„Ich hör auf mein Herz“,
Christina Stürmer

Ort und Personenanzahl:
total offen



Aktion

Ruhige Musik läuft, TN setzen sich um die gestaltete Mitte (z.B. Herz aus ganz vielen Teelichtern, ausgedruckte Bilder mit Herzen oder Situationen aus der Jugendarbeit, z.B. Lagerfeuer)

Der Sound eines Herzschlags wird abgespielt

Folgender Impulstext kann dazu vorgelesen werden:

Hörst du das auch?

Ja, das ist das Herz, das schlägt und dich in jedem deiner Momente trägt. Kennst du auch diese Herzmomente? Momente, in denen du oder andere mit vollem Herzen dabei bist oder sind. Momente die nicht zu greifen sind und du fühlst in deinem Herzen geschwind. Momente in denen du von ganzem Herzen für eine Sache brennst – oder auch Herzensangelegenheit nennst. In diesen ganzen Momenten schlägt da auch dein Herz höher? Ich glaub, genau da ist mir Gott näher. Denn ganz tief wo dein Herz brennt – da wohnt einer, den wir Gott nennen.

Denn da, wo dein Schatz ist, da ist auch dein Herz.

Wo spürt/erlebt ihr in eurer Jugendgruppe, in eurer Arbeit im Verband, ... dass Gott dabei ist? Z.B. am Lagerfeuer oder auch jetzt in diesem Moment etc.

- ▶ TN schreiben anonym auf kleine Herzen aus Papier einen Moment / eine Situation, der / die ihnen dazu einfällt. Wichtig: den TN wird mitgeteilt, dass das Geschriebene später öffentlich wird.

Währenddessen kann passende Musik gespielt werden

- ▶ TN legen Herzen verdeckt in die Mitte, jeder TN zieht ein anderes Herz. Alle lesen ihres der Reihe nach vor oder jeder behält das Herz als Erinnerung bei sich

Zum Ende kann noch abgerundet werden mit:

Denn wo euer Schatz ist, da wird auch euer Herz sein. (Mt 6, 21)

Materialien

Ruhige Musik
Evtl. Teelichter
Evtl. ausgedruckte Bilder

Musikbox
Sound eines Herzschlags
(findet man leicht auf youtube)

Ausgeschnittene Papierherzen
Stifte

Liedtipp:
„Herzschlag“, Cris Cosmo
„Ich hör auf mein Herz“,
Christina Stürmer

KOPE

HERZ

„Das Herz sagt bleib, der Kopf schreit geh...“ –
 Wenn ich im Studium über Glauben nachdenken
 oder reden muss, ist das ziemlich kopflastig und
 anstrengend. Da fühlt sich mein Herz etwas ein-
 geengt an. Anders ist es unter Freunden. Wenn ich
 da über meinen Glauben rede, dann ist das, was
 ich erzähle, das, was mich im Herzen erfreut,
 – meine Spiritualität. Es braucht für Spiritualität also
 beides: Den Kopf, um zu verstehen und das Herz,
 um das Verständene im Inneren wachsen zu lassen.
 Ich bin mehr so der Herzmensch.



vs.



KOPE

HERZ



vs.



KOPF vs. HERZ

... mit einer **Bibelstellenbetrachtung**

Material/Vorbereitung:

Karte mit Kopf und Herz darauf (Vorder- und Rückseite oder zwei Karten)

Ort und Personenanzahl: total offen

1 Einstieg

JedeR bekommt zu Beginn eine Karte auf der ein Kopf und eine Karte auf die ein Herz gemalt ist. Bei der Betrachtung der Bibelstellen können die Teilnehmenden die Karten wie Stimmungskarten verwenden. Für den einen steckt in der Stelle Herz drin, für den anderen aber eher Kopf.

Beides ist voll und ganz richtig. Denn einige glauben mit dem Kopf und andere mit dem Herzen. Manchmal gibt es Situationen, da kann ich mit dem Kopf nicht verstehen, was dieser Jesus von mir will, aber ich kann es mit dem Herzen fühlen.

2 Bibelstellenbetrachtung

1. Lest die Bibelstelle gemeinsam.
2. Spontane Reaktion wird mit den Stimmungskarten abgefragt: Wird bei dieser Bibelstelle eher dein Kopf oder den Herz angesprochen?

3. Frage- Austausch: Was sagt dein Kopf dazu / zu einem einzelnen Vers / zu dieser Aussage Jesu / ...? Was sagt dein Herz dazu / zu einem einzelnen Vers / zu dieser Aussage Jesu / ...?

Mögliche Bibelstellen

Der barmherzige Samariter (Lk 10,25-37)

Der Leib und die vielen Glieder (1 Kor 12,12-31a)

Die zehn Gebote (Exodus 20,2-17)

Berufung des Matthäus (Mt 9, 9-13)

Auge um Auge (Lev 24, 19-20)

KOPF

HERZ

„Man kann viel über den Grand Canyon lesen, Bilder anschauen und alles unbeschreibliche Gefühl beim Anblick dieses Wunders kann man nur erleben“ (Eva, PSG-Kuratin)

„Man kann viel von Schokokuchen erzählen, aber erst wenn man ihn probiert, spürt man das wahre Gefühl - es braucht also Kopf und Herz, um die Dinge im Ganzen zu begreifen und sich zu begeistern.“ (Kadda, PSG-Bildungsreferentin)

- Ein Hoch auf uns (Andreas Burani)
- Tanz der Moleküle (Wia)
- On my honour (Melinda Caroli)
- Bauch und Kopf (Mark Forster)

Vorschläge:

5 Lied

Das Leben findet zwischen Kopf und Herz statt, beides gehört dazu, beides hat seinen Platz. Manches ist mit dem Verstand zu lösen, manchmal gilt es, genau zu überlegen und bedacht zu handeln. Doch manchmal ist das Herz dran, kann nur mein Herz mir meinen Weg zeigen, kann nur mein Herz einen Weg zu den anderen finden. Manches kann nur mein Herz erzählen und nur Dein Herz verstehen. Hier stehen wir und fühlen, was uns verbindet, was uns allen wichtig ist, was richtig ist, wo unser Platz ist. Vielleicht nur ein bisschen, aber hier und jetzt zählt unser Herz. Und unser Herz ist es auch, das Wege zueinander findet und zu Dir, Gott.

Darum bitten wir Dich um Deinen Segen – hier und jetzt – und bitten Dich: Lege Deine schützende Hand auf uns. Nähre unseren Verstand, unsere Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen, unseren Geist, unseren Weitblick. Aber kümmer Dich besonders um unser Herz. Mach es weit und groß, demütig und freundlich. Lass es größer sein als unser Wissen und als unseren Stolz, lass es Wege finden, wo der Kopf schon aufgeben will.

Füll es mit Deiner Liebe – und segne uns, guter Gott. Amen.

5 Segen



vs.



KOPE

HERZ





vs.



KOPF vs. HERZ

... mit einem **Impuls**

Material/Vorbereitung:

Papierherzen, Stifte, Lied mit Verstärker

Ort und Personenanzahl: total offen

① **Gedicht** Was es ist – Erich Fried

Es ist Unsinn, sagt die Vernunft.

Es ist, was es ist, sagt die Liebe.

Es ist Unglück, sagt die Berechnung.

Es ist nichts als Schmerz, sagt die Angst.

Es ist aussichtslos, sagt die Einsicht.

Es ist, was es ist, sagt die Liebe.

Es ist lächerlich, sagt der Stolz.

Es ist leichtsinnig, sagt die Vorsicht.

Es ist unmöglich, sagt die Erfahrung.

Es ist, was es ist – sagt die Liebe.

② **Überleitung** Zwei Personen stehen Rücken an Rücken und lesen abwechselnd vor:

So viel Lernstress in der Schule – ich weiß nicht, wo mir der Kopf steht.

▶▶ Gemeinsam mit anderen unterwegs, finde ich meinen Takt.

Es trifft mich, dass nur drei Kinder in die Gruppenstunde kommen.

▶▶ Im Zeltlager am Lagerfeuer habe ich es gespürt.

Die katholische Kirche gibt homosexuellen Paaren keinen Segen, ist das noch meine Kirche?

▶▶ Eure Liebe ist gut so.

Handball, Gitarre und LeiterInnenrunde – ich fühle mich zerrissen.

▶▶ „Schön, dass du da bist!“

Meine Freundin geht ins Ausland – muss ich auch neue Wege gehen?

▶▶ Hier fühle ich mich richtig.

Es ist was es ist.

Oft werde ich gefragt, was mir mein Verband bedeutet und warum ich mich genau dafür engagiere. Natürlich gibt es viele Gründe, die ich nennen kann:

Gemeinschaft erleben, Spaß haben, Freunde fürs Leben finden, Gesellschaft mitgestalten, zusammen träumen und glauben, tolle Ausflüge machen, sich für andere einsetzen, ...

Und natürlich hadere ich auch manchmal, weil mir alles zu viel ist, weil andere im Verband

nicht so mitziehen, wie ich mir das wünsche oder ich meinen Erwartungen nicht gerecht werde. Weil ich mit Entscheidungen der Amtskirche hadere, die ich so nicht mittragen kann,...

Und dann, an Tagen wie heute, gemeinsam mit euch, spüre ich: „Ich bin hier richtig.“, „Hier fühle ich mich wohl.“, „Dafür brenne ich“. Es ist einfach ein Gefühl, etwas, das ich nicht beschreiben kann. Etwas, das man erleben muss, um es nachvollziehen zu können. „Es ist wie es ist“, sagt mein Herz.

③ **Herzstücke**

Es werden Papierherzen ausgeteilt, auf die jeder schreiben kann, wofür ihr/sein Herz im Verband schlägt, was ihre/seine Antwort ist auf die Frage: „Was ist mein Verband für mich?!“

④ **Gemeinschaftselement**

Alle stehen im Kreis, nacheinander legt jeder die Hand auf die Schulter der/des rechten NachbarIn und sagt dazu ein Wort oder einen Satz zu „Was ist mein Verband für mich?“

KOPF

HERZ

Glauben ist wie ein Lieblings-T-Shirt. Man selber findet es total super und hat auch schon viele Dinge damit erlebt. Und wenn jeder sein / ihr eigenes besonderes T-Shirt anhat, entsteht daraus eine Gemeinschaft, in der alle verschieden, aber trotzdem miteinander verbunden sind.

Über den Glauben zu reden ist schwierig. Zu groß ist dieses Thema um sich mal kurz darüber zu unterhalten. Zu vielseitig die Meinungen. Glaubt ja auch nicht jeder auf die gleiche Art.

Bleibt man da nicht lieber für sich mit seiner Meinung und seinen Ansichten?



vs.



INDIVIDUALITÄT  GEMEINSCHAFT



vs.



INDIVIDUALITÄT vs. GEMEINSCHAFT

... mit einem passenden

Impulstext zum Bild „T-Shirt“

Material/Vorbereitung: Zu diesem Impuls sollen die TeilnehmerInnen ihr möglichst altes, viel getragenes Lieblings-T-Shirt mitbringen oder direkt anziehen

Ort und Personenanzahl: total offen

Impulstext

Mit dem Glauben ist es doch wie mit einem alten T-Shirt im Kleiderschrank. Zuerst kostet es Überwindung das T-Shirt anzuziehen. Schließlich ist es nicht mehr das Neueste und vielleicht auch schon ein bisschen verwaschen oder kaputt.

Und was wohl die anderen dazu sagen würden? Ich bin schließlich die einzige Person mit so einem T-Shirt. Also lasse ich es doch lieber versteckt im Schrank.

Und wenn ich es anziehe und damit herumlaufe, mache ich mich auch angreifbar. Es könnten ja dumme Kommentare kommen, oder es macht sich jemand über mich lustig. Dann stehe ich schnell alleine da und bereue es, dass ich das T-Shirt angezogen habe.

Wenn ich mich aber überwinde und mich traue es doch anzuziehen, kann ich auch schöne Dinge erleben. Vielleicht spricht mich jemand an und sagt: „Hey du, voll mutig, dass du so ein T-Shirt anziehst.“ Vielleicht fragt mich jemand, warum ich so ein altes T-Shirt an habe und nicht ein neueres, modischeres. Dann kann ich erzählen, was das T-Shirt für mich bedeutet. Dass es für mich sehr wichtig ist und für mich immer aktuell ist, ganz egal was gerade in Mode ist und was nicht. Dass ich schon so viel erlebt habe, als ich das T-Shirt trug.

Und vielleicht sehe ich demnächst auch andere mit ihrem persönlichen T-Shirt umherlaufen. Vielleicht sehen einige davon meinem T-Shirt sogar etwas ähnlich. Vielleicht verbinden die Leute mit ihnen ähnliche Erinnerungen und Erfahrungen wie ich mit meinem.

Wir wollen uns jetzt Gedanken zu unseren eigenen T-Shirts machen:

Wann hatte ich das T-Shirt schon mal an?
Was habe ich gemacht, erlebt, während ich das T-Shirt getragen habe?

Wo habe ich das T-Shirt gekauft?
Oder habe ich es geschenkt bekommen?

Kenne ich andere, die das gleiche T-Shirt zuhause haben?

Was hat mein T-Shirt mit anderen hier im Raum gemeinsam? Wo unterscheidet es sich?

Ich freue mich immer wieder, wenn ich individuell meinen Glauben leben kann; frei auszusuchen, wo und wann ich bete, aber auch wie ich bete – das ist für mich wichtig. Mir tut es gut, dass mein Gegenüber mir zuhört, wenn ich bete. So bin ich gestärkt und kann mutig sein, meinen eigenen Glauben auch in Gemeinschaft zu teilen.



vs.



INDIVIDUALITÄT  GEMEINSCHAFT



vs.



INDIVIDUALITÄT vs. GEMEINSCHAFT

... mit einem passenden

Schreib- /Austauschimpuls

Material /Vorbereitung:

Stifte, für jeden TN min. 3 Kärtchen

Ort und Personenanzahl: total offen

① 10 Dinge ...

Samle und schreibe auf Kärtchen...

...10 Dinge, die ich gerne alleine mache

...10 Dinge, die ich gerne in Gemeinschaft mache

...10 Dinge, man nicht alleine machen kann

Unterhaltet euch darüber.

Gibt es in meinem Leben, in meiner Spiritualität, Dinge, die mir alleine wichtig sind? Dinge, die mir in Gemeinschaft wichtig sind? Dinge, die ich alleine nicht machen kann?

② Einleitung: Mut zu eigenen Ausdrucksformen des Glaubens

Wieviel und was hast du alles in deinem Glauben beigebracht und vorgelebt bekommen?

Was hast du nicht von dir selbst?

Und von wem hast du es?

Diese Fragen erst für sich alleine, dann zum gemeinsamen Austausch.

Stell dir vor, du wärst alleine auf einer einsamen Insel groß geworden:

Was und wie würdest du dann glauben?

Wie würdest du dein Leben beibehalten oder verändern?

③ Abschluss: Zusage

in Form eines Segens, eines gemeinsamen Liedes, eines abschließenden, zusammenfassenden Satzes, ...

O-TON

Jede Person ist einzigartig und das ist gut so. Jeder mit seiner/ihrer eigenen individuellen Glaubensvorstellungen/Spiritualitäten hat im BDKJ ihren/seinen Platz. Es gibt nicht einzelne trägt seinen Teil bei.



INDIVIDUALITÄT





INDIVIDUALITÄT

... mit einem passenden

Impuls: Bildkarten+Song

Material/Vorbereitung:

Viele Karten mit unterschiedlichen Fotomotiven, Song, Lautsprecher

Ort und Personenanzahl: total offen

1 Impulsvorbereitungen

Viele Karten mit unterschiedlichen Fotomotiven liegen in der Mitte. Jeder darf für sich persönlich ein Motiv aussuchen, das seine Spiritualität bzw. seinen Glauben am besten darstellt.

So werden persönliche Positionen dargestellt und Unterschiede / Gemeinsamkeiten aufgezeigt.

2 Impuls



Song:
Ruhe – Feine Sahne Fischfilet

(Inhalt grob: was ist dein eigener Einsatz wert, wenn du am Ende nicht mehr lachst?)

- Song anhören
- JedeR legt zu der gewählten Karte den eigenen Namen auf einem A4-Papier. Dann laufen alle rum und schreiben bei den anderen eine Wertschätzung / tolle Fähigkeit / ein Talent zur Person und / oder für dessen Einsatz auf. JedeR hat Grund sich selbst zu reflektieren und wertzuschätzen bzw. Talente mit aufzuschreiben.



O-TON

Wir verbinden mit „Prozess“ einen Vorgang, der sich hinzieht und in dem sich etwas verändert. Er steht für uns für eine Fortentwicklung, die Einsatz benötigt, damit letztlich etwas (Neues) entstehen kann.



PROZESS





PROZESS

... und dazu eine

kleine Stadtexkursion mit Impulsen

Material/Vorbereitung:
(einzelne) Fragen auf Papier

Ort und Personenanzahl: Stadt, völlig offen

Wir laden euch ein, euch auf die Straßen eurer Stadt auf den Weg zu machen. Beobachtet dort das Fließen des Verkehrs, die Menschen auf ihren persönlichen Wegen, das bunte Treiben. So vieles ist irgendwie in Bewegung, es geht weiter, ist im

Fluss. Lasst euch an verschiedenen Ecken von folgenden Impulsen leiten (wählt selbst die für euch passenden aus) und geht dann weiter – dorthin, wo es euch hintreibt. Oder sucht Orte / Plätze / Situationen auf, die zu den Impulsen passen.

Impulse für unterwegs

- ▶ Was ist deine antreibende Kraft und Energiequelle?
- ▶ Welche Rolle spielt dein Glaube auf deinem Lebensweg?
- ▶ Was ist dir wichtig und wofür machst du dich auf und setzt deine Kraft ein?
- ▶ Wo stehst du gerade – in deinem Lebensentwurf?
Wo soll es hingehen/wo zieht es dich hin?
- ▶ Was/Wer gibt dir Orientierung?
Wonach suchst du?
- ▶ Was brauchst du und wünschst du dir?
Welche Bedürfnisse spürst du in dir?
- ▶ Welche Sehnsucht treibt dich an?
- ▶ Was macht den perfekten Augenblick für dich aus? (*oder – nur eins von beidem:*) Was würde diesen Augenblick für dich perfekt machen?
- ▶ Nach welchen Augenblicken sehnst du dich?
- ▶ Welche Augenblicke und Prozesse haben dich in deinem bisherigen Leben geprägt?
- ▶ Versuche doch mal den jetzigen Augenblick mit einem Bild (in Wort, Fotografie, Gestik etc.) festzuhalten.

Die Impulsfragen können auch am Fuß oder auf einer Treppe gestellt werden.



O-TON
 Manchmal ist es nur ein Moment, den ich dann aber genau benennen kann: wo es war, was da passiert ist, was daran besonders war... und manchmal ist es eher so ein unbestimmtes Gefühl, dass sich durchzieht, wie ein leises Summen; wie ein Tinnitus, nur nicht nervig, sondern besonders, schön, aber nicht beschreibbar.



vs.



AUGENBLICK



PROZESS



vs.



AUGENBLICK vs. PROZESS

... mit einer

Mal-Aktion / Gestaltung

Material / Vorbereitung:

Papier, Buntstifte / Wasserfarben / o.ä.

Ort und Personenanzahl: drinnen, völlig offen

- ▶ Male drei wichtige Augenblicke in deinem Leben, wie eine Momentaufnahme, wie ein Foto.
- ▶ Male drei wichtige Prozesse in deinem Leben, wie einen Weg.

Anschließend Austausch darüber.

- ▶ Dann male drei wichtige Augenblicke in deinem spirituellen Leben, wie eine Momentaufnahme, wie ein Foto.
- ▶ Male drei wichtige Prozesse in deinem spirituellen Leben, wie einen Weg.

AUGENBLICK

PROZESS



Spiritualität muss
nicht kompliziert
sein. Also: einfach
mal machen!

O-TON



MACHBAR





Traut euch, das Ambiente so zu gestalten, wie es euch gut tut und vertraut darauf, dass Gott euch seine Nähe schenkt. Dafür braucht es nicht immer eine besondere Lichtinstallation, ein Feu-

erwerk oder einen extravaganten Ort. Manchmal ist weniger mehr. Denn das Entscheidende ist, dass ihr sein Geschenk annehmen dürft.

① Impuls mit eingeschränkten Sinnen

Trefft euch am Eingang vor eurer Kirche und verteilt Augenbinden an alle Teilnehmenden. Geht nun vorsichtig gemeinsam in die dunkle Kirche und sucht euch einen Platz, an dem ihr euch wohlfühlt.

Nehmt den Raum um euch herum bewusst wahr.

- ▶ Was hört ihr?
- ▶ Was fühlt ihr?
- ▶ Wie geht es euch?
- ▶ Was geht euch gerade durch den Kopf?
- ▶ Nehmt ihr den Ort heute anders wahr?

Lasst die Situation ein paar Minuten auf euch wirken und genießt die Ruhe.

② Abschluss mit einem Gebet

In die Ruhe gesprochen:

Guter Gott, wir danken dir für deine Nähe und dass du an jedem Ort zu uns kommst. Selbst hier im Dunkeln dürfen wir deine Nähe erfahren. Auch wenn wir dich nicht sehen, wissen wir: Du bist da! Wir bitten dich, dass wir dich immer wieder neu erfahren dürfen.

Amen.

Wie Spiritualität geht, dafür gibt es kein Rezept, das sagt, mach es so und so und dann hat man Spiritualität hergestellt. Man kann es nicht machen, nicht erzeugen; man bekommt es geschenkt – von Gott. Manchmal kann man aber einen Rahmen dafür schaffen, dass das Geschenk schneller zu einem kommt! :-)



MACHBAR

GESCHENK



... mit einer

Schreibaktion „WortGeschenke“

GESCHENK

Material / Vorbereitung:

Je nach Variante: nichts oder Stifte, je nach Umsetzung (besonderes) Papier, Karteikarten, ..., schön gestaltete Briefumschläge oder kleine Geschenkumschläge o.ä.

Ort und Personenanzahl: völlig offen

JedeR TeilnehmerIn denkt / schreibt eine persönliche Aussage zu einer / mehreren Personen auf und überreicht diese der gewählten Person.

Aussagebeispiele:

- ▶ Mir gefällt an dir, dass du ...
- ▶ Mir hat es (sehr) geholfen, dass du ...
- ▶ Ich wünsche dir ...
- ▶ Es war schön, dich kennenzulernen, weil ...

Hinweis

- ▶ Je nach Gruppenzusammensetzung kann diese Methode unterschiedlich persönlich und emotional sein. Daher sollte auch die Einführung und Anleitung der Methode „WortGeschenke überreichen“ variieren und darauf angepasst werden.
- ▶ In einer Gruppe, die sich das Jahr über trifft oder gut kennt, kann man sich sehr viel persönlicher WortGeschenke überreichen als bei einer Gruppe von Menschen, die sich zum ersten Mal oder sehr selten sieht.

Bemerkung

Neben mir kann jemand Fremdes stehen, zu dem ich eigentlich wenig sagen kann. Dies kann Unbehagen hervorrufen, wenn spontan etwas über die Person gesagt werden soll. Empfehlung: Vorab ein Beispiel geben: Bereits ein „Schön, dass Du /

Die Leitung des Impulses schätzt die Gruppe ein und entscheidet aufgrund der Gruppenzusammensetzung und -situation, ob das WortGeschenk

- ▶ schriftlich oder mündlich
- ▶ ausgesprochen oder stumm
- ▶ jedeR an jedeN oder jedeR nur an eine bestimmte / frei gewählte Person

überreicht wird.

Eine Kommentierung ist in allen Fällen nicht vorgesehen.

Einsatz-Möglichkeiten

- ▶ am Ende der letzten Schul- / Gruppenstunde vor einem Fest, an dem es normalerweise Geschenke gibt
- ▶ in der letzten Besprechung / Sitzung eines (Arbeits-)Teams / einer Leiterrunde / ... vor einem solchen Fest
- ▶ in einer Liturgie an Weihnachten, z.B. ergänzend zum Friedensgruß

Sie auch heute neben mir stehen“ / „Ihr Mantel gefällt mir“, „Du hast schön gesungen“... wirkt auf das Gegenüber wahr- und angenommen und zaubert vielleicht auch ein Lächeln auf's Gesicht.

Was fällt dir spontan ein, wenn du das hörst?
 „Eigentlich ist schon alles gesagt. Ich kann
 durchaus mitgehen mit dem Inhalt.“
 (Klara, 18 Jahre)

Was verstehe ich unter der Dimension?
 „Glaube kann man nicht kontrollieren. Man
 kann das Außenherum beeinflussen, aber nicht
 das Innendrin.“
 (Robin, 16 Jahre)

Was verbinde ich mit der Dimension in
 Bezug auf Spiritualität, Glaube, Kirche,
 BDKJ?

„Als Kirche kann man einen Rahmen schaffen,
 um Glaube zu leben. Jedoch braucht man die
 Menschen, um Glaube zu erleben.“
 (Elena, 19 Jahre)



vs.



WACHBAR

GESCHENK





vs.



MACHBAR vs. GESCHENK

... mit einer

Kommunikationsübung

Material/Vorbereitung: nichts

Ort und Personenanzahl: total offen

Methode: Ich verstehe was, was du nicht verstehst

EineR beginnt, indem er folgende Sätze spricht. Dabei äußern sich die Einzelnen, was sie bei den einzelnen Sätzen denken, verstehen, in ihrem Kopf für Bilder entstehen. Die Gruppe kommt auf unterschiedliche Bedeutungen für das Einzelne. JedeR von uns hört etwas eigenes, erlebt etwas anderes beim Hören. Diese Sätze kann jeder unterschiedlich auffassen. (vgl. Schulz von Thun: 4 Ohren-Modell).

Gruppenleiter erklärt Dimension „Machbar vs. Geschenk“ mit Hinweisen zur Einstiegsübung: Eine Aussage kann von jeder Person anders aufgefasst werden. Genauso ist es mit unserer Spiritualität. Wir probieren vieles aus, um eine gute Atmosphäre z.B. für Gottesdienste zu schaf-

- ▶ Das Licht ist sehr schön.
- ▶ Mir ist kalt.
- ▶ Frieden ist so wertvoll.
- ▶ Jesus ist mein Bruder.
- ▶ Ich liebe dich.
- ▶ Ich denk an dich.

Anschließend stellt der Gruppenleiter die Frage an die Gruppe: Was habt ihr festgestellt bei euren Antworten?

fen. Aber wir haben es nicht in der Hand, wie diese Atmosphäre die einzelnen Leute anspricht. Sie kann Personen beeindrucken, erschrecken, verwundern oder egal sein. (Hilfe siehe Erklärung der Dimension im Positionspapier)

MACHBAR

GESCHENK

O-TON

Sehnsucht ist mehr, als nur einen Gegenstand, eine Sache o.ä. „haben zu wollen“; Sehnsucht hat die starke Kraft uns zum Handeln und zur eigenen Veränderung anzuspornen.



SEHNSUCHT





... mit einer/einem

Collage / Psalm / Song-Impuls

SEHNSUCHT **Material / Vorbereitung:** Werbeprospekt, Psalm 84 (Bibel), Vers 3 auf Papier, Papier, Stifte, Lied „Sehnsucht“ von den Toten Hosen, Instrumentalmusik, Verstärker

Ort und Personenanzahl: total offen



1 Einstieg mit Collage

Jeder bekommt einen „Werbeprospekt“ und darf sich 3 Sachen ausschneiden, die er gerade haben will oder brauchen kann. Diese werden in die Mitte gelegt.

Anschließend wird Psalm 84 vorgelesen. (Betonung auf Vers 3: „Meine Seele verzehrt sich in Sehnsucht nach den Höfen des HERRN.“) Vers 3 auf Papier in die Mitte der „Werbeartikel“ legen.

2 Anleitung

„So einen Vers könnte niemand über die hier gestaltete Mitte schreiben. Sehnsucht geht tiefer, Sehnsucht berührt die Seele. Macht euch Gedanken und versucht auf einem Blatt zu zeichnen, malen, gestalten, was eure tiefen Sehnsüchte sind, eure versteckten Wünsche, eure Hoffnungen.“

3 Lied

Tote Hosen: Sehnsucht (je nach Gruppe mit Musikvideo); danach Instrumentalmusik

4 Austausch

Gestaltete Blätter werden über die „Werbeartikel“ gelegt und evtl. kurz vorgestellt.

5 Erläuterung

„Wenn wir nun aus allen Blättern einen neuen Prospekt machen würden, dann könnten wir keinen Preis für die einzelnen „Artikel“ festsetzen. Sie sind unbezahlbar, aber auch umso schwerer zu bekommen. Sie brauchen unser Handeln, manchmal auch Veränderung von uns selbst. Sie sind nicht durch einen einfachen Gang in ein Kaufhaus zu erlangen. Sie sind ein langer Weg. Manchmal helfen andere uns auf dem Weg dorthin. Manchmal sind wir auf uns allein gestellt. Gott aber ist immer an unserer Seite und kann uns Mut, Kraft und Hoffnung geben, dass unsere Sehnsüchte keine Träumereien sind, sondern auch lebendig werden können.“

6 Gebet

Vater Unser oder ein freies Gebet, dass verschiedene Sehnsüchte der Anwesenden aus den Collagen und Bildern aufgreift.

7 Abschluss

Evtl. nochmal Tote Hosen: Sehnsucht oder Psalm 84

SEHNSUCHT

ERLEBEN