

# Impulse und Rituale für die erste physische Gruppenstunde oder Leitungsrunde nach dem Corona-Lockdown

## Perspektivwechsel

### **Material:**

- Markierungsstelle (Klebefunkte/ Kreppband, Kompass-Bild oder das Wort GOTT auf Papier) in der Anzahl der Anwesenden

### **Geeignet für:** alle

### **Ablauf:**

- TN stellen sich auf markierte Stellen (einfache Punkte, Zeichen wie ein Kompass oder auch das Wort Gott), die in entsprechenden Abstand angebracht sind
- Anleitung für einen guten, aufrechten Stand, ggfs. Augen schließen lassen
- TN jeweils nach vorn, zurück, rechts, links schauen lassen:
  - o nach vorn: Worauf freue ich mich jetzt (hier in meiner Gruppe, in meinem Verband,..);
  - o nach hinten: Was habe ich vermisst;
  - o nach rechts: Wer war in dieser Zeit an meiner Seite? Mit wem hatte ich Kontakt?;
  - o nach links: Wer oder was war da und hat mich begleitet und beschäftigt, auch wenn es nicht physisch anwesend war?

*Der Herr sei vor dir, um dir den rechten Weg zu zeigen.*

*Der Herr sei neben dir, um dich zu begleiten  
und zu stützen.*

*Der Herr sei hinter dir, um dich zu bewahren  
vor dem Bösen.*

*Der Herr sei unter dir, um dich aufzufangen,  
wenn du fällst.*

*Der Herr sei in dir, um dich zu trösten,  
wenn du traurig bist.*

*Der Herr sei um dich herum, um dich in die Armen zu schließen  
und zu schützen.*

*Der Herr sei über dir, um dich zu segnen.*

*So segne dich der gütige Gott: der Vater, der Sohn und der Heilige Geist.  
Amen.*

### **nach einem irischen Segen**

## Lebens-/ Corona-Linien legen

### **Material:**

- Seile oder Schnüre (ca. 1 m) in der Anzahl der TN, Stifte, Papier/ Post-it

**Geeignet für:** alle

### **Ablauf:**

- Bild der Lebenslinie erläutern: Hoch- und Tiefpunkte wie eine Aktien-Kurve, Fieberkurve
- Arbeitsauftrag: Legt den Verlauf eures Lebens mithilfe der Schnur seit Beginn der Corona-Zeit bis heute; Frage dich: Wie habe ich diese Zeit verbracht? Wo gings aufwärts? Wo gings abwärts? Was waren Hoch- und Tiefpunkte?
  - o Ggfs. Symbole, Worte zur Verdeutlichung dazulegen lassen
- TN stellen sich ihre Linien gegenseitig vor
- Weitere Frage: Wo war in diesen Momenten Gott mir nah oder fern? Wo habe ich Gott gespürt? Als Einzelbesinnung oder Austausch, je nach Zusammensetzung der Gruppe

## Ruhe nach dem Sturm

### **Material:**

- Bibel; drei Emojis zu Angst, Vertrauen, Staunen ausgedruckt oder auf einem Tennisball

**Geeignet für:** eher für Jugendliche und Leitungsrunden

### **Ablauf:**

- Bibelstelle Mt 8,23-27 Sturm auf dem See lesen und mit Emojis (Angst/ Vertrauen/ Staunen) als gelbe Tennisbälle oder ausgedruckt visualisieren
- Im Sturm auf die Probe gestellt Jesus stieg in das Boot und seine Jünger folgten ihm. Als sie auf dem See waren, kam ein schwerer Sturm auf, und die Wellen drohten das Boot unter sich zu begraben. Aber Jesus schlief. Die Jünger gingen zu ihm, weckten ihn und riefen: »Rette uns, Herr, wir gehen unter!« 26 Jesus sagte zu ihnen: »Warum habt ihr solche Angst? Ihr habt zu wenig Vertrauen!« Dann stand er auf und sprach ein Machtwort zu dem Wind und den Wellen. Da wurde es ganz still. Die Leute aber fragten voller Staunen: »Was muss das für einer sein, dass ihm sogar Wind und Wellen gehorchen!«

**aus: Gute Nachricht Bibel**

- Austausch über die Frage mithilfe der Emojis:

- o Was hat mir Angst gemacht bzw. macht mir Angst ?
- o Worauf konnte/ kann ich in der Zeit vertrauen?
- o Was hat mich zum Staunen gebracht?

## Was hat mich getragen?

### **Material:**

- TN einen Gegenstand, Song oder Playlist mitbringen lassen

**Geeignet für:** eher für Jugendliche und Leitungsrunden

### **Ablauf:**

Gesprächsrunde/-austausch über folgende Fragen:

- Welcher Gegenstand war mir in den letzten Monaten wichtig? Warum?
- Welches Lied hat mir geholfen? Daraus wird eine Playlist erstellt und die Playlist wird gemeinsam beim Zusammensitzen angehört; beim Vorstellen können die Songs von der Person zunächst kurz angespielt werden
- Wie konnte ich gut mit der ungewissen Zeit umgehen? (eher hoffnungsvoll, eher abwartend, Ablenkung, verzweifelnd,...)

## Leicht wie eine Feder, Schwer wie ein Stein

### **Material:**

- Kerze, Federn und Steine in der Anzahl der Anwesenden in zwei Körben

**Geeignet für:** alle

### **Ablauf:**

- Kerze in der Mitte wird entzündet
- TN wählen eine Feder und/ oder einen Stein und äußern sich, wo sie sich in der Corona-Zeit leicht wie eine Feder oder schwer wie ein Stein gefühlt haben; und legen es zur Kerze
  - o „Ich fühlte mich leicht wie eine Feder, wenn/ als...“
  - o „Ich fühlte mich schwer wie ein Stein, wenn/ als...“
- Gebet: Segen, Vater unser oder freies Gebet durch L, in dem aufgegriffen wird, was TN gesagt haben:

*Guter Gott,*

*wir haben in den vergangenen Wochen und Monaten ganz unterschiedliche Erfahrungen gemacht. Wir sind dankbar für ... Wir bringen auch das Schwere dieser Zeit ... vor dich.*

*Wir glauben und hoffen, dass du in allen Zeiten an unserer Seite warst und uns weiterhin begleitest. Amen.*

**erarbeitet und zusammengestellt von Monika Maurus (Fachstelle Jugendpastoral) und Julia Hämmerle (Fachstelle Jugendspiritualität), Bischöfliches Jugendamt 2020**