



Die folgenden 2 Doppelseiten sind in A3 angelegt und zum beidseitigen Druck und anschließenden falten in der Mitte gedacht.



Barfußlabyrinth

Kurzbeschreibung

Teilnehmer*innen	▪ beliebig
Dauer	▪ 15 – 30 min
Material	▪ verschiedene Spielseile ▪ Augenbinden

Aufbau/Kontrolle

- Mit den Seilen wird auf dem Boden ein Labyrinth mit einem Ein- und einem Ausgang gelegt. Die Wege dürfen sich kreuzen.
- Bereich gründlich auf Scherben o.ä. absuchen.

Einweisung/Betrieb

Aufgabenstellung	▪ Erreichen des Endes, ohne Kollision
Tipps zur Anmoderation	▪ Einladen den Weg bewusst zu gehen – evtl. als Lebensweg bezeichnen. ▪ Wir führen euch zum Beginn und erwarten euch am Ende. ▪ Keine Zeitvorgabe – egal ob schnell oder langsam
Regeln	▪ Schweigend!
Sicherheitshinweise für TN	▪ Hört genau hin, ob euch jemand entgegenkommt. ▪ Hebt durchgehend die Hände auf Brusthöhe, dann habt ihr einen „Rammschutz“.
Sicherheitshinweise für TR	▪ Gesamtes Labyrinth durchgehend beobachten.
Lebensweltlich spirituelle Deutung	▪ Lebensweg ▪ Wegpunkte, Entscheidungen liegen bereits hinter Euch. ▪ Ungewissheit liegt vor Euch. ▪ Labyrinth als Sinnbild des Lebens. ▪ Barfuß – Leben das gespürt werden will/muss. ▪ Weiterarbeit mit dem Bild Lebensfaden o.Ä.
Varianten	▪ Stellen zum Erfühlen an Ecken legen

Abbau

- Seile wieder wegräumen
- Feuchte Seile zum Trocknen auslegen

Visionsarbeit – Oder: Was will ich wirklich? Wirklich?

Für Menschen ändert sich das Leben immer wieder, für Kinder in der Regel zum ersten Mal mit dem Wechsel von der Grundschule auf die weiterführende Schule. Die Fragen nach dem Plan vom Leben wird immer wichtiger. Was will ich mal werden? Wie geht es weiter?

Du wirst als Gruppenleiter*in auch irgendwann mit den Fragen konfrontiert – entweder mit deinen eigenen, oder auch von Teilnehmenden deiner Gruppe.

1. Frage dich, was dich lebendig macht?

Howard Thurman, ein Freund von Martin Luther King jr., gab diesen Rat: „Frage nicht, was die Welt braucht. Frage dich selbst, was dich lebendig macht und gehe und tue das; Was die Welt braucht, das sind Leute, die lebendig geworden sind.“

2. Vertraue den Gelegenheiten, welche das Leben und Gott anbieten

Gibt es eine Methode, dies alles in die Praxis umzusetzen? Es gibt sie. Du hast dich dem mit allem, was du hast, zu widmen. Die Methode hat drei Teile: anhalten — horchen — antworten.

Anhalten

Halte an oder du eilst an der Gelegenheit vorbei, welche dir das Leben genau in diesem Augenblick bietet.

Horchen

Und dann horchst du — mit den Ohren deines Herzens. Wozu lädt dich das Leben ein, gerade jetzt? Meistens lädt dich das Leben ein, dich zu freuen: über das, was du siehst, schmeckst, riechst, berührst oder hörst. Aber manchmal lädt dich das Leben auch ein, etwas zu lernen, zum Beispiel Geduld (das ist nicht so angenehm) oder, dich über das Gewohnte hinaus zu bewegen (das kann herausfordernd sein)

Antworten

Es ist deine Antwort auf einen sehr persönlichen Ruf und er wird — was immer du tust — sich in eine Berufung wandeln, deine einmalige Berufung, denn keine andere Person kann so wie du antworten. Die Freude, welche du auf diesem Weg finden wirst, unabhängig davon wie rau er manchmal sein mag, wird dir beweisen, dass es der richtige Weg für dich ist.

Weitere Angebote



Beratung, Begleitung, Coaching

Gruppenstunden zu dem Thema



Alle Infos und Veranstaltungen: www.dein-weg-bewegt.de



Jurtenkreis

Kurzbeschreibung

Teilnehmer*innen	▪ Mind. 12
Dauer	▪ 15 - 30min
Material	▪ Seil 20m

Aufbau/Kontrolle

- Seil verknoten (doppelter Achter)
- Boden auf Gefahren hin checken

Einweisung/Betrieb

Aufgabenstellung	▪ Ein*e TN läuft möglichst weit (max. 1 Runde) auf dem von den anderen TN gespannten Seil mit Unterstützung einer Teamer*in oder anderen TN.
Ablauf	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Testrunde: Auf Spannung bringen des Seils ▪ Erklärung der Methode und Suche nach einer freiwilligen Person (diese beiden Handlungsschritte können auch in umgekehrter Reihenfolge durchgeführt werden und geben der Methode damit nochmal einen etwas anderen Schwerpunkt) ▪ Nachfrage bei der Gruppe, ob diese die ausgewählte Person tragen wollen ▪ Läufer*in fragt bei Gruppe nach, ob diese bereit ist ▪ Startkommando des*der Teamer*in als Signal für Beginn der Übung ▪ Aufstieg und „Seiltanz“ mit Unterstützung der Teamer*in ▪ Abstieg der Läufer*in und Kommando der Teamer*in als Signal für das Ende der Runde. Gruppe kann das Seil lockerlassen. ▪ Je nach Kraft und Bedarf sind weitere Läufer*innen möglich
Sicherheits-hinweise für TN	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hände entweder eng beieinander oder mehr als eine Fußlänge weit auseinanderhalten. ▪ Seil nicht um die Hände wickeln. ▪ Seil festhalten, egal was passiert. ▪ Aufstieg über Oberschenkel oder andere Aufstiegshilfe. ▪ Laufen - nicht hüpfen, krabbeln, rennen, etc.
Sicherheits-hinweise für Teamer*innen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Unterstützung jedes*r Laufenden durch Halten an der kreisinneren Hand (gestreckter Arm nach oben). ▪ Zusätzliche Absicherung durch anderen Arm. Um Beine/Hüfte legen. Nur im Notfall zugreifen und TN nach innen ziehen. Diese Aufgabe kann ab der 2. Person an einen TN weitergegeben werden (Zustimmung der Läuferin/des Läufers erfragen). ▪ Auf Konzentration der TN achten und ggf. abbrechen.
Lebensweltliche Spirituelle Deutung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Eine Person in den Mittelpunkt stellen/emporheben ▪ Sich von der Gruppe tragen lassen ▪ Bestärkung als Abschluss von Einheiten ▪ Gegenseitige Wertschätzung (Umgang mit Gefahr) ▪ Eigene Grenzen erkennen und verschieben



Vertrauenslauf

Kurzbeschreibung

Teilnehmer*innen	▪ 15-25
Dauer	▪ 15 - 30min
Material	

Aufbau/Kontrolle

- Boden auf Gefahren hin checken
- Möglichst ebener Untergrund ohne Gefälle

Einweisung/Betrieb

Aufgabenstellung	▪ Ein*e TN läuft möglichst ohne abbremsen mit hoher Geschwindigkeit durch die Gasse.
Ablauf	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Die TN bilden, eine Armlänge auseinander, eine Gasse und schauen sich an. Durch ausstrecken der Arme wird die Gasse geschlossen. Die TN rennen nun durch die Gasse und die TN die diese bilden reißen kurz vor der Person diese nach unten. ▪ Unmittelbar danach schließen sie die Gasse wieder. ▪ Erklärung der Methode und Suche nach einer freiwilligen Person (diese beiden Handlungsschritte können auch in umgekehrter Reihenfolge durchgeführt werden und geben der Methode damit nochmal einen etwas anderen Schwerpunkt) ▪ Nachfrage bei der Gruppe, ob diese die ausgewählte Person tragen wollen ▪ Läufer*in fragt bei Gruppe nach, ob diese bereit ist
Sicherheits-hinweise für TN	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hände immer nur nach unten reißen ▪ Tempo während des Laufens nicht verändern
Sicherheits-hinweise für Teamer*innen	▪ Auf Konzentration der TN achten und ggf. abbrechen.
Lebensweltliche Spirituelle Deutung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Eine Person in den Mittelpunkt stellen ▪ Gegenseitige Wertschätzung (Umgang mit Gefahr) ▪ Eigene Grenzen erkennen und verschieben