



Einheit für Gruppenleitenden – Grundkurs:

Ich-Einheit mit Erlebnispädagogik im Bezug zum Workbook Let´s be a mission + Gottesdienst

Zeit	Wo	Inhalte	Material
Beschreibungen zu den Übungen siehe Anhang 1			
15´		Anschuggerle/ ggf. als Vorstellungsrunde Balljonglage	3 versch. Bälle/Gegenstände
ca. 40´	Draußen	Erlebnispädagogische Übung Jurtenkreis Vertrauenslauf Reflektion der Übung: <i>Drei Wort-Methode</i> Die TN werden gebeten in drei Worten ihre Stimmung, ihr Erlebnis, das was für sie bei der Übung am wichtigsten war zu sagen	Kletterseil ---
ca. 5´		Spirituell – lebensweltlicher Übertrag: Es kommt auf jede*n an. Jede*r hat seine Stärken und Schwächen. Jeder Mensch ist wichtig und hat eine besondere Würde im Leben Gott nimmt uns so an wie wir sind, er hat uns unsere Talente und Stärken gegeben – König*in sein	Bild von Knoblauch-KönigIn (Anhang 2)
25´	Gruppenraum Plenum	Einführung in das Heft <u>kurzer Überblick über den Aufbau</u> Das Heft hat drei Kapitel: Im ersten Kapitel nimmst du deine Stärken nochmal Näher in den Blick: Was kann ich? Was schätzen andere an mir? Und weitere ähnliche Fragen. Das zweite Kapitel gibt die die Möglichkeit über das nachzudenken, was dir Sinn gibt, also was für dich Sinnvoll erscheint und die Abschließende Frage, Wofür? – Was ist dir wichtig und wer ist dir wichtig? Im dritten und letzten Kapitel wird es nun Konkret, mit der Hilfe eines besonderen Coaches triffst du eine Entscheidung und überlegst dir direkt die ersten Schritte auf deinem Weg. In jedem Kapitel gibt es eine Aktion zum runterkommen, Impulse und Aufgaben und am Ende immer eine ganz besondere Botschaft für dich.	



Einheit für Gruppenleitenden – Grundkurs:

Ich-Einheit mit Erlebnispädagogik im Bezug zum Workbook Let´s be a mission + Gottesdienst

	Einzelarbeit	<p><u>Warum das Heft? Was hat es mit dir zu tun?</u></p> <p>Du triffst jeden Tag Entscheidungen, kleine und große. Das Heft will dir dabei helfen, indem du dir deinen Stärken nochmal bewusst wirst, deine Motivationen klärst und einen Entscheidungsleitfaden an die Hand bekommst.</p> <p><u>Arbeit an den eigenen Stärken</u></p> <p>Die TN werden mit dem Heft in die Einzel und dann Partner*Innenarbeit geschickt. Man kann die Aufgabenstellung nochmals mit der Gruppe klären und dabei besonders auf die Einzelarbeit im 1.Schritt hinweisen.</p>	(Workbook) blauer Teil – 2.Seite
10´	Partner*Innenarbeit	<p>Ergänzen der Stärken</p> <p>Dem schließt sich die Partner*Innenarbeit an. Siehe blauer Teil - 2.Seite</p>	
5´	Gruppenraum Plenum	<p>Abschluss</p> <p><u>Kurze Abfrage mit „Hand heben“</u></p> <p>Wer hat 10/ 12/15/20 Stärken gefunden? Beim wem wurde durch die 2.Person noch etwas ergänzt?</p>	
5´		<p>Abschluss</p> <p>Wenn ich an die Elemente denke, die ich gerade erlebt habe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Erlebnispädagogische Übung zu Beginn - Nachdenken über meine Stärken und den Austausch mit einem/einer Anderen - Den Blick nach vorne. Wie stelle ich mir meine Zukunft vor? - Das Festhalten meiner Träume und die Erstellung meiner Meilensteine <p>Abfrage mit einer „Daumen-Skala“ – Daume hoch- Daumen runter – Daumen neutral</p> <p>Dann...</p> <p>... habe ich neue Stärken an mir entdeckt.</p> <p>... habe ich besser gemerkt was meine Stärken sind.</p> <p>... habe ich eine klarere Idee davon, wie ich mir mein Leben vorstelle.</p>	
2´		<p>Abschließender Segen</p> <p>Teilnehmende werden eingeladen den QR Code auf der Seite: „Ich bin stolz auf dich...“ abzuscanen und sich den Segen zusagen zu lassen.</p>	



Entwurf für die Feier eines Wortgottesdienstes

Thema: Gemeinschaft

Eingangslied:

Kreuzzeichen

Gebet:

Gott,
in Jesus bist du für uns Menschen erlebbar geworden. Du hast einen Plan für uns und gibst uns Orientierung und Hoffnung. Führe und leite uns durch dein Wort und lass uns unsere Vision für unser Leben immer mehr entdecken. Darum bitten wir durch Jesus Christus deinen Sohn und unseren Bruder. Amen.

Lied:

Evangelium:

Als Jesus ein andermal zu ihnen redete, sagte er: Ich bin das Licht der Welt. Wer mir nachfolgt, wird nicht in der Finsternis umhergehen, sondern wird das Licht des Lebens haben
(nach Joh 8,12)

Auslegung:

Gott geht mit. Vertrauen und Hoffnung auf ihn setzen –
Methode Barfußlabyrinth (siehe Anhang)

Fürbitten:

Freie Fürbitten – Auf Zettel schreiben, diese Zettel werden Eingesammelt und im Anschluss verbrannt.

Vater unser:

in „Orantenhaltung“ (Arme mit den Handflächen nach oben vor der Brust)

Segen

Hier bieten sich neben dem klassischen Segen die Segensarmbänder der Diözesanstelle an (zu beziehen über den Shop) diese können mit einer Kneifzange oder einer speziellen Zange verschlossen werden

Schlusslied

Einheit für Gruppenleitenden – Grundkurs:
 Ich-Einheit mit Erlebnispädagogik im Bezug zum Workbook Let´s be a mission
 + Gottesdienst
Anhang 1

Barfußlabyrinth

Kurzbeschreibung

Teilnehmer*innen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Beliebig
Dauer	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 15 – 30 min
Material	<ul style="list-style-type: none"> ▪ verschiedene Seile ▪ 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	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Erreichen des Endes, ohne Kollision
Tipps zur Anmoderation	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Schweigend!
Sicherheitshinweise für TN	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hört genau hin, ob euch jemand entgegenkommt. ▪ Hebt durchgehend die Hände auf Brusthöhe, dann habt ihr einen „Rammschutz“.
Sicherheitshinweise für TR	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gesamtes Labyrinth durchgehend beobachten.
Lebensweltlich spirituelle Deutung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Stellen zum Erfühlen an Ecken legen

Einheit für Gruppenleitenden – Grundkurs:
 Ich-Einheit mit Erlebnispädagogik im Bezug zum Workbook Let´s be a mission
 + Gottesdienst

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	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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

Einheit für Gruppenleitenden – Grundkurs:
 Ich-Einheit mit Erlebnispädagogik im Bezug zum Workbook Let´s be a mission
 + Gottesdienst

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

Einheit für Gruppenleitenden – Grundkurs:
Ich-Einheit mit Erlebnispädagogik im Bezug zum Workbook Let´s be a mission
+ Gottesdienst

Anhang 2

Quelle: www.ralfknoblauch.de – Foto: Matthias Kehrein

