



## Trimm dich für die Seele Impulse mit Übungen

   **Arbeitshilfe  
für Verantwortliche  
in der Jugendarbeit**

**Impressum:**

DJK Sportjugend (Herausgeber)  
einzelne Beiträge wurden unter anderem erarbeitet von:  
Frank Edeler, Christiane Mais, Astrid Markmann

Erscheinungsjahr: 2. Auflage 2013

Gefördert vom



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

## Vorwort

### Trimm dich für die Seele

„Wer Sport mit Leidenschaft und ethischem Sinn treibt, kann auch die menschlichen und auch die christlichen Werte vertiefen. Durch Sport versteht der Mensch, dass sein Körper nicht einfach ein Objekt ist, sondern durch unseren Körper können wir mit anderen Mitmenschen in Verbindung treten.“

(Papst Benedikt XVI)

Genau wie wir den Körper im Training oder der Übungsstunde ständig „trimmen“, so sollten wir den Geist nicht vernachlässigen. Doch wie oft trainieren wir diesen bewusst?

Gerade für junge Menschen, aber auch für ältere, ist das „Erleben“ nicht nur des Körpers, sondern eben auch des Geistes, ein wichtiger Schritt auf dem Weg der Persönlichkeitsentwicklung und Selbstfindung. Dies macht deutlich, dass es im Sport um viel mehr geht, als nur das Körperliche oder die reine Leistung. Es geht um eine gesamt menschliche Entfaltung mit und durch den Sport.

Mit dieser Impulsbrochure möchten wir Euch auf diesem Weg begleiten und hilfreiche Tipps geben, damit dieses „Erleben“ des Körpers und des Geistes erfahrbar gemacht wird.

Wir wünschen allen, die sich auf den Weg zu sich selbst machen, gutes Gelingen und viel Spaß mit neuen Erfahrungen.

Michael Leyendecker  
Bundesjugendleiter

## **Inhaltsverzeichnis**

Vorwort .....	3
Inhaltsverzeichnis.....	4
Trimm dich für die Seele .....	5
Was steckt hinter der DJK? .....	6
Bewegen, Begegnen, sich etwas Gutes tun .....	7
Bewegter Morgenimpuls (Stehen + Gehen).....	10
Morgenimpuls im Sitzen.....	12
Der elektrische Draht.....	14
Die Wolke .....	16
Gordischer Knoten.....	19
Meine Sehnsucht.....	14
Entspannungsübungen .....	21
Risiko – Sicherheit.....	24
Einander besser kennen lernen .....	27
Teamconnection .....	29
Wir ziehen an einem Strang .....	32
Grenzüberschreitung .....	34
„Ich stehe“ .....	36
„Ich bin da!“ .....	39
Was uns hält.....	41
Literaturverzeichnis .....	43

## Trimm dich für die Seele

Impulse mit Übungen  
oder „Bewegte Impulse“

### Die Idee, die hinter diesem Impulse-Heft steckt



Einfache körperliche Übungen verbunden mit kurzen Gedanken, Geschichten, Gedichten oder Gebeten – in einer Einheit zusammengefasst. Das was für begeisterte DJK-lerinnen und DJK-ler denkbar einfach klingt, nämlich Bewegung und Besinnung miteinander zu verbinden, ist für andere noch neu. Ziel ist es, die Einheit zwischen Körper und Geist spürbar werden zu lassen – auch außerhalb der DJK. So können wir den DJK-Gedanken erfahrbar machen.

### AdressatInnen

Kinder- und Jugendliche, aber auch geeignet für Frauen und Männer – also für alle, die in der DJK aktiv sind!

Nicht alle Impulse sind gleich einsetzbar; deshalb ist es erforderlich, bei der Auswahl jeweils die Gruppe zu berücksichtigen, mit der man diesen Impuls machen möchte. Aber wichtig ist es anzufangen, kleine Schritte zu gehen, in den Impulsen sich selbst zu begegnen und dabei andere mitzunehmen.

### Material

Es wurde versucht, wenig und einfach zu besorgendes Material zu verwenden. Die Übungen lassen sich alle in normaler, bequemer Bekleidung ausführen. (robust + bequem sollte sie schon sein..!)

## Was steckt denn hinter DJK?!

Interessant ist es allemal, dass das Kürzel „DJK“ immer wieder einmal zu „anderen Umschreibungen“ herausfordert. Nachfolgend werden einige dieser bekannten oder auch wenig bekannten Bezeichnungen wiedergegeben.

### DJK

- D** wie **D**ienst am Menschen, die sich zu Sport, Spiel und Bewegung zusammen finden
- J** wie **J**a zur Jugend, die – als Kundschafter einer neuen Zeit – Gemeinschaft und Geborgenheit erleben und Verantwortung tragen will und soll
- K** wie **K**raft zum Bekenntnis des christlichen Glaubens, eingebunden in eine kraftvolle Kirche

### DJK

- D** wie **D**ynamischer Einsatz für einen gesunden, ehrlichen und fairen Sport
- J** wie **J**ugendfrohe Begeisterung für eine Generationen verbindende, Völker und Rassen übergreifende Gemeinschaft
- K** wie **K**raftvolles Bekenntnis zu Christus, seiner frohen Botschaft und seiner Kirche

### DJK

- D** wie **D**ienst um des Menschen willen
- J** wie Engagement für **J**ugendliche und Kinder
- K** wie Weitergabe christlicher **K**ostbarkeiten

Die DJK möchte den – auch besonders für jüngere Menschen – wichtigen Aspekt von Bewegung, Spiel und Sport einbringen.

Besinnung, Bewegung und Sport wird als eine kombinatorische Erfahrung angeboten, die Kraftquelle sein kann für die Bewältigung von Alltags-, Lebensfragen. Spiel, Sport und Bewegung sind Träger von Erziehungs- und Bildungsvorgängen. Sie leisten einen entscheidenden und unersetzlichen Beitrag zu einer positiven Persönlichkeitsentwicklung. Vermittelt werden Teamgeist, Fairness, Gruppenerlebnisse, aber auch Grenzerfahrung.

(DJK Diözesanverband Würzburg)



## Bewegen, Begegnen, sich etwas Gutes tun DJK Sportjugend erlebbar machen

Ort	drinnen oder draußen (bei schönem Wetter)
TeilnehmerInnen	10 TN oder mehr
Alter	egal
Dauer	10 – 15 Min.
Material	mehrere DIN A4 Blätter mit Text v. Teresa v. Avila

### Begrüßung

Evtl. Freude ausdrücken, über das Kommen oder einen kurzen Satz sagen zur DJK und den Einklang von Körper und Geist.

DIN A4 Blatt mit folgendem Text mehrmals im Raum aufhängen (evtl. farbiges Papier)

Tue deinem Leib etwas Gutes,  
damit die Seele Lust hat darin zu wohnen.

(Teresa v. Avila)

Ihr habt es sicher schon gelesen, das Zitat von Teresa v. Avila: „Tue deinem Leib etwas Gutes, damit die Seele Lust hat darin zu wohnen.“ und genau das wollen wir jetzt gemeinsam tun: nämlich dem Leib etwas Gutes zu tun und die Seele dabei nicht außen vorlassen.

### Gehend den Raum erkunden



#### Anleitung

Zuerst dazu auffordern, wenn möglich die Schuhe aus zuziehen und strümpfig oder barfuß zu gehen)

Dazu steht bitte alle auf und geht dann gleich jede/r für sich – ohne Worte (= schweigend) – im Raum umher, solange, bis ich die Hand hebe, dies ist das Zeichen, um kurz innezuhalten, dann gibt es eine neue Anweisung oder einen Impuls.

Aber jetzt gehe erst einmal los, (kreuz und quer) im Raum umher.

Konzentriere dich erst mal nur auf dich selbst, und überprüfe, wie du gehst (schnell oder langsam; mehr auf den Fersen oder auf dem Ballen; eher auf der Außen- oder Innen-Kante?).

Versuche mal, das was sonst ganz unbewusst abläuft, jetzt bewusst wahrzunehmen, nämlich wie „Gehen geht“. (Welcher Teil vom Fuß setzt zuerst auf, was machen die Arme, was die Knie, die Beine, die Hüfte und was macht der Kopf?)

Bewusstes, langsames Gehen mit Abrollen von der Ferse bis zum Ballen (als wäre es zum ersten Mal).

### **Andere wahrnehmen**

Lenke deine Konzentration jetzt von dir selbst auf die anderen, und nimm schweigend wahr, wie diese gehen (schnell, langsam, auf und ab usw.).

Begrüßung der anderen OHNE Worte! (z.B. mit Blickkontakt oder Bewegung)

Gemeinsame Begrüßung (OHNE Worte) erfinden – Welche Rituale gibt es vielleicht auf dem Mars oder in Timbuktu? (vermutlich mehr als einen Handschlag)

So, wie es auf außerirdischen Planeten oder in anderen Kulturkreisen ungewohnte Begrüßungsrituale gibt, so gibt es vielleicht auch andere Fortbewegungsarten. Probiert doch mal aus, wie man sich bewegen könnte, wenn man Gehen, Laufen usw. nicht kennen würde.

(Fortbewegung auf verschiedene Arten)

### **zum Abschluss „Gedanken für den Weg“**

Brich auf,  
vertraue  
und wage es.

Sammle  
auf dem Weg  
dich selbst ein.

Sei unterwegs  
mit Leib, Geist und Seele,  
mit allen Sinnen.

Brich auf  
und du wirst  
verwandelt  
ankommen.

Sei aufmerksam  
für Wahrnehmungen,  
für Wesentliches  
für Bewegungsmöglichkeiten.

(nach Peter Müller leicht abgeändert durch C. Mais)  
aus: Momente der Besinnung, W. Zalfen a.a.O.



Wenn länger Zeit ist, sucht sich jede/r eine/n PartnerIn. Im Stehen oder auch im Sitzen auf einem umgedrehten Stuhl, so dass der Rücken für den Partner frei zugänglich ist.

### **Regentropfenmassage**

Regen	(mit einzelnen Fingern auf den Rücken eines Partners / einer Partnerin trommeln)
Platzregen	(die flachen Handflächen „platschen“ auf den Rücken)
Wind	(die Hände streichen je nach Windstärke von sanft bis kräftig über den Rücken)
Hagel-Körner	(kräftiges Klopfen mit, je nach Intensität passenden, Fingerspitzen bis zu lockeren Fäusten)
Sonne	(ähnlich wie bei einem angenehmen Wind streicht die Sonne mit den wärmenden Strahlen über den Rücken)
in den Boden eindringender Regen	(mit Daumen, Fingerspitzen oder Fäusten kräftiger als bei Regen in die Haut drücken)

Wichtig: Die PartnerInnen wechseln die Rolle.

Im Anschluss einen Segen für alle sprechen.

### **Segen**

Gottes Kraft stärke deinen Rücken,  
so dass du aufrecht stehen kannst,  
wo man dich beugen will.

Gottes Zärtlichkeit bewahre deine Schultern,  
so dass die Lasten, die du trägst,  
dich nicht niederdrücken.

Gottes Weisheit bewege deinen Nacken,  
so dass du deinen Kopf frei halten kannst  
und ihn frei dorthin bewegen kannst,  
wo deine Zuneigung von Nöten ist.

Segen sei mit dir.

## Bewegter Morgenimpuls (Stehen + Gehen)



Ort	geht drinnen oder draußen (bei schönem Wetter)
TeilnehmerInnen	10 TN oder mehr
Alter	egal
Dauer	10 – 15 Min.
Material	

Der Glaube an Gott ist Instinkt,  
er ist dem Menschen natürlich  
so wie das Gehen auf zwei Beinen.

(Georg Christoph Lichtenberg)

### Gehend den Raum erkunden

(auch Strecken, auf Zehenspitzen gehen, auf der Ferse; schnell + langsam gehen, mit O- bzw. X-Beinen gehen usw.) Evtl. Linien etc. entlang gehen...

### Geschichte: Wenn ich stehe, dann stehe ich....

Ein Mann wurde einmal gefragt, warum er trotz seiner vielen Beschäftigungen immer so gesammelt sein könne. Dieser sagte: Wenn ich stehe, dann stehe ich – wenn ich gehe, dann gehe ich – wenn ich sitze, dann sitze ich – wenn ich esse, dann esse ich – wenn ich spreche, dann spreche ich.....

Da fielen ihm die Fragesteller ins Wort und sagten: Das tun wir auch, aber was machst du noch darüber hinaus?

Er sagte wiederum: Wenn ich stehe, dann stehe ich – wenn ich gehe, dann gehe ich – wenn ich sitze, dann sitze ich – wenn ich esse, dann esse ich – wenn ich spreche, dann spreche ich.....

Wieder sagten die Leute: Das tun wir doch auch.

Er sagte zu ihnen: Nein, wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon, wenn ihr steht, dann lauft ihr schon, wenn ihr lauft, dann seid ihr schon am Ziel....

(indische Weisheit)

### **Stehen einen guten Stand haben** (Mich selber in den Blick nehmen)

Alle suchen sich einen Platz, an dem sie gerne stehen möchten, mit genügend Platz um sich herum.

Wenn möglich, dann schließe die Augen und konzentriere dich nur auf dich selbst und deine eigene Wahrnehmung: Nimm wahr, wie du auf beiden Füßen stehst. Die Beine sind nicht ganz ausgestreckt, aber du beugst die Knie auch nicht allzu sehr. Spüre dein Gewicht, das sich auf beide Fußsohlen gleichmäßig verteilt. Fühle den Untergrund. Durch deine Füße bist du verbunden mit der Erde, die dich trägt. Konzentriere dich auf deinen Atem, der ganz von allein in dich hineinfließt und danach auch wieder hinaus. Spüre die Luft, die sich in der Lunge ausbreitet und dann nach einer kurzen Pause wieder ausströmt. Jede Person in ihrem eigenen Rhythmus.

Jede in ihrem eigenen Tempo. Ein – und aus und ein – und aus.

Wenn du magst, öffne die Hände und halte sie vor deinen Bauch, wie eine Schale.

### **Gebet**

Jeden Morgen (Tag)  
mich in die Mitte des Zimmers stellen  
dastehen  
zu mir stehen

Jeden Morgen (Tag)  
vor aller Leistung mich erinnern  
dass Leben ein Geschenk ist –  
tief ein- und ausatmen  
aus dem Urvertrauen heraus  
dass Gott in mir atmet  
und ich dadurch mit der ganzen Schöpfung verbunden bin

Jeden Morgen (Tag) mich neu segnen lassen  
im Dastehen mit offenen Händen  
im Genießen der Zärtlichkeit  
im Staunen über die alltäglichen Wunder

(aus: Kraftvolle Rituale, Pierre Stutz, a.a.O.)

## Morgenimpuls im Sitzen



Ort	drinnen (Schulungsraum)
TeilnehmerInnen	5 – 25 TN
Alter	egal
Dauer	10 – 15 Min.
Material	Stühle zum Sitzen

### Richtiges Sitzen einüben

Viele von uns sitzen ja täglich – im Büro, im Auto im Schulungsraum. Meistens denkt man gar nicht daran, wie man sitzt. Deshalb wollen wir unsere Konzentration jetzt einmal auf das bewusste Sitzen lenken.

Dazu setzt euch mal nach vorne auf die Kante des Stuhles. Die Knie sind ca. hüft- bis schulterbreit geöffnet und der Oberschenkel bildet mit dem Unterschenkel etwa einen 90 Grad-Winkel. Die Fersen sind direkt unter den Knien, ebenfalls ca. hüft- bis schulterbreit geöffnet und die Zehenspitzen zeigen leicht nach außen. Damit kann das aktive (+ anstrengende, falls es zu lange dauert), bewusste Sitzen beginnen.

Du sitzt im Prinzip nur noch auf den beiden Sitzhöckern, das Becken ist aufgerichtet und der Oberkörper zieht gerade nach oben. Du kannst dir vorstellen, dass wie bei einer Marionette ein Faden durch das Becken, die Wirbelsäule und weiter durch den Kopf gezogen wurde, an dem von oben gezogen wird. Jedes Mal, wenn der unsichtbare Puppenspieler an diesem Faden zieht, richtet sich die Wirbelsäule auf, die Arme fallen schwer nach unten und der Kopf geht so weit wie möglich nach oben an dem Faden.

Lässt der unsichtbare Puppenspieler den Faden langsam und vorsichtig los, dann sacken wir auf dem Stuhl in uns zusammen.  
Anspannung und Entspannung sind ganz deutlich zu spüren. (Mehrere Ausprobieren lassen)

### **Gebet zum Abschluss:**

Gott, ich freue mich, dass ich mich bewegen kann und darf.  
Wenn ich mich bewege und Sport treibe, dann spüre ich deutlich,  
dass ich nicht nur einen Leib habe, sondern Leib bin.  
Für diese wunderbare Erfahrung danke ich dir.  
Ich kann mich erleben in Bewegung, Sport und Spiel,  
in Übung und Wettkampf, in Sieg und Niederlage.  
Immer bin ich ganz beteiligt – mit Körper und Geist,  
mit Leib und Seele – mit Herz und Verstand.  
Gib, dass mir diese Einheit immer wieder bewusst wird.  
Gütiger Gott, auch heute wirfst du mir  
einen neuen Tag (eine neue Chance) zu.  
Es liegt an mir, das Beste daraus zu machen.  
Hilf mir, die Chancen und Möglichkeiten jedes Tages  
immer neu zu entdecken.  
Amen.

oder

### **Morgensegen**

Gott öffne unsere Herzen  
für seine uralte  
und täglich neue Botschaft –

Er öffne unsere Lippen  
zu einem guten Wort  
und zu neuen Liedern für ihn –

Er öffne unsere Ohren  
für sein Wort  
wo immer es uns sucht –

Gott stärke unsere Füße,  
unsere Weg zu gehen  
an diesem Tag und jedem Tag  
den er uns noch schenkt  
an seiner Seite  
unter seinem Segen.

Er öffne unsere Augen  
für die Schönheit seiner Schöpfung  
und das Lied der Geschaffenen –

(Wilma Kleivinghaus, a.a.O.)

Er öffne unsere Hände  
um die zu fassen  
die sie ergreifen wollen –

## Der elektrische Draht



Ort	draußen (bei schönem Wetter) zwischen 2 Bäumen – geht auch drinnen.
TeilnehmerInnen	10 – 15 TN
Alter	ab 16 Jahre
Dauer	ca. 15 Min.
Material	2 Fixpunkte im Abstand von 5 m, 1 Seil, ein 2 m langes, 15 cm breites und mindestens 5 cm dickes Brett (Baudiele)

### Vorbereitung

Das Seil wird zwischen die beiden Fixpunkte in einer Höhe von 1,50 m gespannt. Die Spielleitung erklärt, dass das Seil elektrisch geladen sei. Aufgabe der Teilnehmenden ist es, die gesamte Gruppe von einer Seite des Seiles auf die andere zu bringen, wobei das Seil nicht berührt werden darf. Als Hilfsmittel steht das Brett zur Verfügung. Wenn eine Person den „elektrischen Draht“ berührt, muss sie neu beginnen. Für jeden anderen Teilnehmenden, der denjenigen zu diesem Zeitpunkt berührt hat, gilt das Gleiche.

## Vertrauen

Es ist Zeit den Aufbruch zu wagen  
nur auf dein Wort hin –  
gegen alle Zweifel  
gegen die Angst.  
Gegen den ersten Augenschein,  
den ersten Schritt gehen,  
immer an deiner Seite.  
Sei dabei mein Begleiter  
und das nicht nur  
auf geraden oder ungeraden Wegen,  
auf dem schmalen Pfad  
und der Allee entlang.  
Nutze selbst mal die Umwege,  
sei dabei  
mit mir  
unterwegs  
bis wir  
am Ziel  
angelangt sind.

## Reflexion

- Wie habe ich die Gruppe erlebt?
- Welche Erfahrungen habe ich mit mir gemacht?
- Kenne ich diese Verhaltensweisen aus dem Alltag?
- An welche Grenzen bin ich während der Übung gestoßen?
- Wo habe ich Halt gespürt?
- Was bedeutet es, Angst vor etwas zu haben?

## Die Wolke

Ort	überall – am besten aber auf einer Wiese
TeilnehmerInnen	mind. 10 TN
Alter	egal
Dauer	ca. 10 Min.
Material	Liedtexte „Tears in Heaven“ von Eric Clapton (evtl. auch Abspielmöglichkeit für das Lied – CD-Player etc.)



Eine Gruppe steht zusammen im Kreis draußen auf einer Wiese. Die Gruppe hält sich dabei an den Händen. So soll die Gruppendynamik besser erlebbar gemacht werden.

(Lied evtl. abspielen)

deutsche Übersetzung des Liedes vorlesen.



## Tränen im Himmel

Würdest Du meinen Namen kennen, wenn ich Dir im Himmel begegne?

Würdest Du derselbe sein, wenn ich Dir im Himmel begegne?

Ich brauche Kraft, um auszuhalten.

Denn ich weiß, ich kann nicht sein – hier im Himmel.

Würdest Du meine Hand halten, wenn ich Dir im Himmel begegne?

Würdest Du mich stützen, wenn ich Dir im Himmel begegne?

Ich finde meinen Weg durch Nacht und Tag,

denn ich weiß, ich kann nicht bleiben – hier im Himmel.

Zeit kann Dich beugen, Zeit kann Dich in die Knie zwingen,

Zeit kann Dein Herz brechen.

Bete für mich, bitte!

Dort hinter der Tür – ich weiß, dort ist Frieden und ich weiß,

es wird keine Tränen mehr geben – dort im Himmel.

Würdest Du meinen Namen kennen, wenn ich Dir im Himmel begegne?

Würde es noch genauso sein, wenn ich Dir im Himmel begegne?

Ich brauche Kraft, um auszuhalten.

Denn ich weiß, ich kann nicht sein – hier im Himmel.

Alle Personen schauen gleichzeitig hinauf zu den Wolken und lassen diese für einen Augenblick auf sich wirken.

These: Eine Wolke nahm mich auf und entzog mich den Blicken. Kinder reden oft vom Himmel und was sich da wohl alles abspielt. Sie haben zum Teil eine ganz klare Vorstellung, wie es dort aussieht.

Theologisch hilft die englische Sprache zur Klärung des Begriffes Himmel: „sky“ bedeutet der äußere Himmel der Natur, „heaven“ meint den inneren, spirituellen Himmel aller Wirklichkeit.

Der Himmel ist theologisch gesprochen Gott selber.

Die Gruppe stellt sich nun den möglichen Fragen:

- Möchte ich manchmal mehr sehen, als mir möglich ist?
- Was steht ihr da und schaut zum Himmel empor?
- Schau ich manchmal lieber zum Himmel empor als in unsere Welt mit all ihren Dunkelheit und Nöten?
- Wie fühlt man sich, wenn man auseinander geht und Abschied nehmen muss?

Die Gruppe versucht die Fragen in lockerer Atmosphäre zu beantworten. Es findet reger Austausch statt.

## Abschluss

Lied: „Weißt du, wo der Himmel ist?“

aus: Troubadour für Gott, a.a.O.

Zu den einzelnen Strophen werden Bewegungen durchgeführt.

Weißt du, wo der Himmel ist ...

Alle stehen im Kreis (gut wäre, wenn eine/einer alle Bewegungen sicher beherrscht und von den Mitmachenden gut gesehen werden kann).

### 1. Strophe

»Weißt du, wo der Himmel ist«

»außen«

»oder innen«

»eine Handbreit «

»rechts«

»und links«

»du bist mitten drinnen«

»du bist mitten drinnen«

Die Arme seitlich anheben und mit den Schultern »zucken«.

Die Arme bleiben angewinkelt, mit den Daumen nach hinten (außerhalb des Kreises) zeigen.

Mit ausgestrecktem Zeigefinger in den Kreis zeigen.

Handflächen drehen.

Mit der flachen rechten Hand nach unten »drücken«.

Dasselbe mit der linken Hand.

Jede zeigt mit ausgestrecktem Zeigefinger auf jemand anderen.

Nochmals auf jemanden zeigen.

### 2. Strophe

»Weißt du, wo der Himmel ist«

»nicht so tief verborgen«

»einen Sprung aus dir heraus«

»aus dem Haus ...«

»... der Sorgen«

Bewegungen wie oben.

In die Hocke gehen.

In die Höhe springen.

Mit den Händen über dem Kopf ein

»Dach« bilden.

Die Arme verschränken, den Kopf senken.

### 3. Strophe

»Weißt du, wo der Himmel ist«

»nicht so hoch da oben«

»sag doch Ja zu dir und mir«

»du bist aufgehoben«

Bewegungen wie oben.

Eine Leiter »erklimmen«.

Auf sich, dann auf jemand anderen zeigen.

Alle treten näher zusammen und legen

die Arme auf die Schultern oder geben

sich die Hände.

## Gordischer Knoten

Ort	überall möglich – auf genügend Raum achten!
TeilnehmerInnen	10 – 16 TN
Alter	10 – 99 Jahre
Dauer	10 – 15 Min.
Material	für die Spielvariation: kurze Seile

### Ziel/Zweck

1. Diese Übung/dieses Spiel aktiviert Geist und Körper der TeilnehmerInnen, und versetzt jeden in die Lage, alle anderen in einer Spaß machenden und herausfordernden Weise kennen zu lernen.
2. Der Gordische Knoten dient als Aufwärmaktivität, die die Kooperation und Teamarbeit in einer Gruppe anregt und der Gruppe eine neue Perspektive in Bezug auf Teamarbeit ermöglicht.

**Sicherheitshinweis:** Erinnern Sie die Teilnehmer/innen daran, dass sie sich nicht so festhalten, dass die Durchblutung abgeschnitten wird. Sie sollten als Übungs-/Spieleiter ein Signalwort einführen, das deutlich macht: „Du tust mir weh, bitte lass los!“ Die Teilnehmer/innen sollten vorsichtig agieren, um Verstauchungen oder Verrenkungen zu vermeiden.

### Anleitung

Euer Ziel ist, euch aus einem Knoten von Händen, Armen und Körpern so herauszuwinden, dass zum Schluss ein Kreis gebildet ist, in dem alle nebeneinander stehen und sich an den Händen halten. Ihr werdet zusammenarbeiten müssen mit euren Partner/innen, um diesen Knoten zu lösen, denn wenn ihr einen Arm bewegt, hat das Auswirkungen auf die gesamte Gruppe. Ihr habt 10 Minuten für den ersten Versuch. Wenn ihr nach einiger Zeit den Eindruck habt, keinen Fortschritt erreichen zu können, könnt ihr – als gesamte Gruppe – entscheiden, einige Hände zu trennen und mit anderen erneut zu verbinden. Seid vorsichtig! Bewegt euch nicht zu plötzlich oder zu heftig! Sollte eine Bewegung zu schmerzhaften oder unangenehmen Begleiterscheinungen bei einzelnen Teilnehmer/innen führen, ruft. (siehe Sicherheitshinweis)

### Spielregeln

Die Teilnehmer/innen stehen sich in einem Kreis gegenüber und strecken die rechte Hand aus. Alle rechten Hände ergreifen jeweils die rechte Hand einer anderen Person, als ob man sich die Hände schütteln wollte. Anschließend ergreifen alle mit ihrer linken Hand eine der noch freien linken Hände einer anderen Person und achten darauf, dass sie diese nicht schon mit der rechten Hand erfasst haben. Die gesamte Gruppe sollte jetzt einen Knoten mit verflochtenen Armen und

Körpern gebildet haben. Die Handkontakte dürfen nicht gelöst werden, um eine Umgruppierung zu ermöglichen.

Ausnahmen: Die gesamte Gruppe entscheidet in einer ausweglosen Situation, einige Hände zu lösen und in anderer Weise wieder zu verbinden.

### **Varianten**

Die Teilnehmenden stehen im Kreis und geben sich die Hände. An einer Stelle wird der Kreis geöffnet. Der letzte Spieler bleibt nun stehen, wo er ist. Hände NICHT loslassen! Die anderen gehen so lange im Kreis herum, bis sie nicht mehr weiterkommen. Zum Schluss ist aus der Schlange eine Schnecke geworden. Der (letzte) Spieler im Kreisinnern sucht sich jetzt zwischen den vielen Beinen eine Öffnung, durch die er schlüpfen kann. Ohne die Hände loszulassen, folgen ihm die anderen, bis wieder eine Schlange entsteht.

Die Spieler bilden einen Kreis und halten sich an den Händen. Durch Darübersteigen, Durchschlüpfen und Eindrehen versuchen sie, sich zu verknoten. Dann wird der Knoten wieder auf dieselbe Art aufgelöst.

### **Gebet/Segen**

Dastehen

Ein- und ausatmen,  
die persönlichen Erfahrungen setzen lassen.

Dastehen

innerlich auf den Punkt bringen,  
was nun in mir lebt,  
innerlich zusammenfassen  
und spüren, wie es um mein ganzes Leben steht.

Dastehen

das Ungelöste und Unangenehme setzen lassen,  
das Kommende und Ungewisse erwarten  
und dich Gott, als Grund des Lebens erfahren.

Dastehen

um deinen Segen bitten,  
damit unser Aufbruch und Weg getragen und begleitet ist.  
Und so segne uns....

(aus: Kraftvolle Rituale, Pierre Stutz, a.a.O.)

## Entspannungsübungen

Ort	am besten drinnen – mit weichem Untergrund
TeilnehmerInnen	Anzahl egal
Alter	10 – 99 Jahre
Dauer	10 – 15 Min.
Material	Decke oder dünne Matte zum Liegen

Alle legen sich auf den Rücken. Wer mag, kann die Augen schließen.

### **Ruhe – Ruhig werden**

Jetzt ruhig werden,  
spüren,  
was mich bewegt,  
hören,  
was mich auffordert,  
sehen,  
was mich beschäftigt.

Jetzt ruhig werden,  
ganz bei mir sein,  
zulassen,  
was ist,  
wachsen lassen,  
was wird.

Ruhig werden,  
staunen,  
dankbar sein,  
dass ich bin.

(Max Feigenwinter a.a.O.)

Jetzt entspanne ich mich, indem ich die Finger einer Hand nacheinander so langsam wie möglich einbeuge und dann wieder ausstrecke.

Ich lockere bewusst den vorderen Schulterbereich sowie die Übergänge zwischen Achsel, Schultern und Armen. Ich sitze mit geradem Rücken auf einem Stuhl und falte die Hände mit ausgestreckten Armen vor mir. Nun bewege ich die Arme im Halbkreis noch oben, bis es nicht mehr weiter geht. Der Kopf geht dabei nach hinten, das Kinn leicht nach oben, auch der Oberkörper folgt dieser Bewegung. Ich verharre kurz in dieser Position und spüre die Dehnung. Dann komme ich langsam zurück.

Ich dehne meine Brustwirbelsäule. Ich sitze auf einem Stuhl mit Lehne, der rechte Fuß steht auf dem Boden, der linke Fuß wird auf die Sitzfläche gestellt. Dann verschränke ich die Hände im Nacken und dehne dabei den Oberkörper nach hinten. Ich achte darauf, nicht mit der Wirbelsäule abzuknicken. Während ich die Dehnung halte, beobachte ich meinen Atem, bis ich ein inneres Loslassen spüre, dann komme ich in die Vertikale zurück und wechsele das Bein.

Ich entspanne meine Oberschenkel- und Hüftmuskulatur. Dazu stehe ich einen großen Schritt von einem Stuhl entfernt, mache einen Ausfallschritt und platziere den rechten Fuß auf der Sitzfläche. Dann stütze ich mich mit beiden Händen auf dem abgewinkelten Knie ab und schiebe – bei geradem Rücken – das Becken vor, bis eine Dehnung in Hüfte, Gesäß und Oberschenkeln spürbar wird. Dann wechsele ich die Seite.

Ich entspreme mein Denken, indem ich eine Hand auf meine Stirn lege und den Kopf dann ganz langsam nach rechts und links drehe.

Im Liegen richte ich meine Wirbelsäule auf, indem ich mir vorstelle, dass ein dünner, aber kräftiger Faden durch sie hindurch läuft. Dieser Faden verläuft vom Steißbein bis zur Halswirbelsäule und stößt dann durch den Kopf hindurch bis ins Universum, wo er an „meinem Stern“ festgemacht ist. Ich spüre, wie alle Wirbel sich an diesem Faden aufrichten, wie sie frei um den Faden schwingen.

Ich verbinde Kopf und Körper miteinander, indem ich im Liegen den Kopf ganz leicht und langsam nach rechts und links drehe.

Ich entspanne gezielt meinen Schultergürtel. Dazu liege ich auf dem Rücken und ziehe die Knie an, während die Beine geschlossen bleiben. Ich lege die Handflächen aneinander und strecke die Arme nach oben. Die so geschlossenen Arme schwenke ich bewusst und langsam einmal nach links und einmal nach rechts. Danach lege ich die Hände leicht auf die Brust und spüre die Entspannung im Schulterbereich.

Jetzt verbinde ich den Unter- mit dem Oberkörper in dem ich gezielt, bewusst und langsam im Liegen mein Becken kreisen lasse, ohne dabei den Kontakt zwischen Becken und Boden zu verlieren.

Ich lege mich auf den Rücken und hebe erst einen Wirbel nach dem anderen wie die Perlen einer Perlenkette an. Dann lege ich die Wirbel ganz langsam in der umgekehrten Reihenfolge wieder ab.

Auf dem Rücken liegend rolle ich mich mit angezogenen Beinen hin und her und genieße die Entspannung, die von dieser Übung ausgeht.

Ich entspanne meine Beine, indem ich auf der Seite liegend erst die Beine aufeinander lege und dann das angewinkelte obere Bein leicht anhebe und wieder absenke.

Wer mag schließt die Augen.

### **Wünsche für den Tag**

Für jeden Morgen soviel Licht  
wie nötig ist  
für den Schritt aus dem Dunkel –

Für jeden Augenblick soviel Liebe  
wie nötig ist  
um glücklich zu sein  
und zu machen –

Für jeden Tag soviel Kraft  
wie nötig ist  
für das, was er fordert –

Für jeden Abend soviel Stille  
wie nötig ist  
um in Gelassenheit  
die Nacht zu erwarten  
und das Erwachen danach –

das schenke dir Gott!  
(Wilma Klevinghaus a.a.O.)

Zum Abschluss und vor dem Aufstehen balle deine Hände kurz zu Fäusten und spanne die Arme an. Dann lass alles wieder los, lockere Hände und Arme, mache die Augen wieder auf und werde wieder ganz fit.

Wenn du magst, kannst du den Bewegungsimpulsen deines Körpers nachgeben. Vielleicht streckst und räkelst du dich... mach einfach alles, was du brauchst, bevor du dann wieder aufstehen kannst.

## Risiko – Sicherheit

Jurtenkreis

Ort überall möglich – auf genügend Raum achten!

TeilnehmerInnen 10 – 16 TN

Alter 10 – 99 Jahre

Dauer 10 – 15 Min.

Material großes Seil

### Durchführung

#### Hinführung

Die TN werden auf die folgende Aktion etwa in dieser Weise vorbereitet:

- sich festhalten sowie gehalten werden und sich dennoch frei fühlen – mit diesem Motto möchte ich diese Aktion umschreiben, die ich mit euch durchführen will.“
- „Wir bilden einen Kreis mit ungefähr einer Hüftbreite Abstand zueinander.“ Die Gruppenleitung lässt jede/n Zweite/n einen Schritt vortreten und sagt: „Ich habe euch jetzt einen Schritt vortreten lassen, damit ihr bei der Aktion wisst, dass ihr euch auf mein Kommando hin vorlehnen müsst. Die anderen werden sich zurücklehnen.“
- „Ihr geht jetzt zurück in den Kreis und haltet euch an den Händen.“
- „Beim Zurück- und Vorlehnen achtet darauf, dass ihr eure Körper möglichst gerade und steif haltet und mit den Füßen an dem Ort bleibt, wo ihr steht“

#### Aktion

Die Aktion wird, wie vorher angeleitet, durchgeführt. Es ist darauf zu achten, dass eine gerade Anzahl von TN im Kreis steht, gegebenenfalls kann der Leiter mitmachen. Die TN werden nach ca. drei Minuten aufgefordert, sich aufzurichten. Nach einer kurzen Ruhe- und Ausschüttelpause, wobei alle im Kreis bleiben wird die Aktion wiederholt, nur dass die Rollen getauscht werden: Die, die sich vorher nach vorne gelegt haben, lehnen sich nun nach hinten – und umgekehrt.

#### Reflexion der Aktion

Die TN bleiben im Kreis stehen und schildern ihre Eindrücke auf folgende Impulsfragen:

- Habe ich es als risikoreich empfunden, mich nach vorne bzw. nach hinten zu legen?
- Habe ich mich so weit neigen können, wie ich wollte?
- Musste ich viel oder wenig Kraft aufwenden, um meine Partner und mich zu halten?



- Hat sich irgendetwas verändert, je nachdem, ob ich mich nach vorne oder nach hinten gelehnt habe?
- Habe ich etwas für meine Sicherheit tun müssen und auch tun können?
- Kann ich mir ein Szenario vorstellen, bei dem alle mit möglichst wenig Kraftaufwand und gleichzeitig möglichst weitem Vor- und Zurücklehnen die Aktion durchführen? – Welche Bedingung müsste gegeben sein?

Der Leiter sollte hierbei herausarbeiten, dass bei einer Balance aller untereinander kaum Kraft aufgewendet werden muss. Das gelingt bei der ersten Durchführung in der Regel noch nicht optimal, wahrscheinlich auch noch nicht bei der zweiten, die nun folgen soll. Aber der eine oder andere TN kann dieses relativ kräfteschonende, tiefe und dennoch sichere Geneigtsein durchaus zeitweise empfinden, wenn die jeweils nebenstehenden Partner das gleiche Risiko eingehen, um miteinander in Balance zu sein. „Versuchen wir es noch einmal.“

### **Wiederholung der Aktion und Reflexion**

Die Aktion wird wie oben, je drei Minuten in jede Richtung, wiederholt, ebenso die Reflexion mit dem Impuls, ob sich etwas geändert hat im Vergleich zur ersten Runde.

### **Transfer in Alltag und Glaubensleben**

#### a.) Schreibgespräch

Auf ein Plakat wird der Impuls geschrieben: „Ich fühle mich frei, wenn...“ Die TN schreiben dann ihre Meinung nieder. Nach einer gewissen Zeit werden die TN aufgefordert, die Aussagen der andern zu lesen und schriftlich zu kommentieren. Das Schreibgespräch sollte schweigend geschehen.

#### b.) Plenumsgespräch

Das Plenumsgespräch soll das Ergebnis herausarbeiten, dass es ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Risikobereitschaft und Sicherheitsbedürfnis braucht, um dem eigenen Freiheitsdrang nachzukommen und dabei eine verantwortungsbewusste Person zu werden. Hier soll, wenn möglich, Bezug auf die Aussagen beim Schreibgespräch genommen werden. Desweiteren können je nach Gesprächssituation folgende Impulse weiterhelfen:

- Was hältst du von der Aussage: „No risk, no fun“ – Welche Beispiele kennst du?
- Gibt es Situationen im Leben, in denen man etwas riskieren muss, selbst auf die Gefahr hin, eine Bauchlandung zu machen? (Ehrlichkeit nach Fehler, Liebe eingestehen, Lebensentscheidung wie Schultyp, Beruf wählen, seinen Glauben bekennen...)

- Was gewinne ich für mich, wenn ich Risiken eingehe und sie bestehe? (Spaß, Freude, Glücksempfinden, Selbstbestätigung, Selbstwertgefühl, Achtung, Geld...)
- Die Aktion vorher hat gezeigt: Ich kann mich ziemlich weit vorwagen bzw. zurücklegen, wenn ich mich sicher fühle. Was gibt mir Sicherheit? (Familie, Freundeskreis, Selbstbewusstsein, vernünftige Situationsanalyse, Risikoabwägung, Glaube...)

c.) Vorlesen von Joh. 12,25 f.

Wer an seinem Leben hängt, verliert es; wer aber sein Leben in dieser Welt gering achtet, wird es bewahren bis ins ewige Leben. Wenn einer mir dienen will, folge er mir nach; und wo ich bin, dort wird auch mein Diener sein. Wenn einer mir dient, wird der Vater ihn ehren.

### **Interpretation (evtl. von TN erarbeiten lassen)**

Der Evangelist Johannes will unsere Aufmerksamkeit auf eine andere Dimension unseres Lebens lenken. Es ist die Dimension, die nur mit den Augen des Glaubens erkannt werden kann. Mit ihnen erkennen wir, dass alle Sicherheiten, die unser irdisches Leben zu bieten hat, nur vorläufig und brüchig sind. Wer dagegen glaubt, weiß darum, dass er im Letzten getragen und geborgen ist (vgl. auch Joh 11,25 f), weil er als Kind Gottes vom Vater anerkannt („geehrt“) ist. Diese Erkenntnis setzt uns frei, im von Gott geschenkten Geist die Nachfolge Jesu zu leben.

### **Abschluss**

Zum Abschluss stellen sich alle wieder in einen Kreis und halten ein geschlossenes Seil in den Händen (das Seil muss gespannt sein).

Die Gruppe lehnt sich langsam zurück und kann in dieser Haltung das „Vater unser“ zum Abschluss gemeinsam beten.

(aus: Abenteuer Firmung, Knut Waldau, Helmut Betz, Uli Krauß, a.a.O.)

## Einander besser kennen lernen

und füreinander verantwortlich sein

Ort	überall möglich – auf genügend Raum achten!
TeilnehmerInnen	9 – 15 TN
Alter	10 – 99 Jahre
Dauer	30 Min.
Material	30 Meter Seil (oder eine dicke Schnur)

### Ablauf

Die Gruppe steht oder sitzt in einem eher engen Kreis. In der Mitte liegt ein Bergseil. Jemand beginnt und nimmt das eine Ende des Seils in die Hand und stellt sich kurz vor: Wer bin ich, wieso bin ich hier, was erwarte ich von diesem Anlass. Er oder sie behält den Anfang des Seiles in der Hand. Die nächste Person, möglichst von der gegenüberliegenden Seite stellt sich und ihre Erwartungen vor. Dann hält sie sich am Seil so fest, dass es leicht gespannt zur ersten Person ist. Die nächsten folgen bis alle sich am Seil halten und das Seil ein Netz bildet.

### In die Gänge kommen

Jeden Morgen heißt es neu:

Fahrt aufnehmen – ab in den neuen Tag.

Doch da gibt es immer wieder Dinge wie Ketten,  
die mich nicht loslassen, die mich behindern:

Meine Müdigkeit und die Sehnsucht  
nach der Wärme meines Bettes.

Gedanken und Gefühle, die mich nicht  
loslassen mögen und die  
nötige Konzentration verhindern.

Die Angst, im Spiel oder in einer Aufgabe zu versagen.

Doch jetzt will ich mich freimachen, um in die Gänge zu kommen.

Zunächst ganz langsam – Tritt für Tritt,  
jedoch mit jedem Tritt ein wenig runder,  
bis ich meinen Rhythmus gefunden habe.

Und dies alles in der großen Hoffnung,  
dass meine Betreuer mir kein allzu großes Tempo zumuten  
und du, Gott, heute mein Beifahrer bist.

(aus: Spirituelle Impulse in der Gruppe, rex Verlag Luzern, a.a.O.)

## **Fürbitten**

Lasst uns voll Vertrauen zu Gott unserem Vater bitten:

- Für alle, die nur auf ihre eigenen Kräfte vertrauen und dir nichts zutrauen
- Für alle, die immer wieder enttäuscht wurden und sich von den anderen zurückziehen
- Für alle, die in der Vielfalt der Weltanschauungen und Meinungen keine eigene Orientierung finden können.

Herr unser Gott, darum bitten wir durch Christus unserem Herrn. Amen

## **Vaterunser**

### **Segen**

Gott schenke dir Zeit  
Gott schenke euch Zeit.  
Zeit zum Zuhören.  
Zeit zum Nachdenken.

Gott schenke euch Zeit.  
Zeit, um mit anderen  
Menschen wirklich ins  
Gespräch zu kommen.  
Zeit, um mit anderen  
das Lachen oder  
die Tränen zu teilen.

Gott schenke euch Zeit.  
Zeit für dich.  
Zeit für das Schöne  
dieser Welt.

Gott schenke euch Zeit.  
Eine erfüllte Zeit,  
keine leere, langweilige Zeit.  
Gott schenke euch Zeit.  
Zeit für das Leben.

(von Heinz Christ, a.a.O. für das FICEP Jugendcamp 2007 erstellt)

## Teamconnection

Ort	überall möglich – auf genügend Raum achten!
TeilnehmerInnen	3 – 20 TN
Alter	10 – 99 Jahre
Dauer	20 Min.
Material	

**Ziel:** Meditativer Impuls für die Vorbereitungszeit, der das Thema Zusammenarbeit im Team aufgreift. Das Team findet zueinander.

### Ablauf

Das Team steht im Kreis. Jeder hält seine Hände in Schulterhöhe mit den Handflächen nach außen.

### Impuls

Ich möchte mit euch das Geheimnis guter Teamarbeit meditieren:

- ... nähert eure Handflächen an die eurer beiden Kreisnachbarn an
- ... legt behutsam Handfläche auf Handfläche
- ... achtet auf das, was ihr spürt
- ... jede Hand fühlt sich irgendwie anders an
- ... da gibt es große oder kleine, warme und kalte, feuchte oder trockene, zarte oder raue
- ... (Zeit lassen)
- ... drückt nun mit etwas Kraft auf die Handflächen
- ... was passiert?
- ... ihr könnt nachgeben oder dagegenhalten – was liegt euch mehr? ...
- ... (Zeit lassen)
- ... entspannt eure Arme wieder
- ... reibt nun eure Handflächen aneinander
- ... nun gibt's Reibung im Team
- ... die Reibung ist nur dann möglich, wenn die Hände Kontakt miteinander haben
- ... wenn ihr kräftig eure Hände aneinander reibt, entsteht Wärme
- ... (Zeit lassen)
- ... entspannt eure Hände wieder
- ... versucht nun eure Hände gegenseitig zu stützen, euch Halt zu geben, ohne dass es Druck gibt
- ... achtet darauf, welche Erfahrungen ihr mit „stützen“ und „gestützt werden“ macht
- ... (Zeit lassen)
- ... nun lasst eure Handflächen aneinander ruhen und trennt den Kontakt ganz langsam

... versucht den anderen zu spüren, auch wenn eure Hände schon voneinander getrennt sind

... (Zeit lassen)

Habt ihr das Geheimnis guter Teamarbeit erfahren?

(Jetzt sollen die TN ihre Erfahrungen austauschen!)

(aus: Funkenflug, Spirituelles auf Freizeiten, Bair/Wirthensohn, a.a.O.)

### **Sich auf den Weg machen**

Mein Tag liegt wie ein breiter Weg vor mir.

Um an seinem Ziel anzukommen, muss ich ihn gehen –  
Schritt für Schritt.

Doch ich brauche keine Angst zu haben,  
denn mein Tagesweg ist breit und lang genug.

Ich kann Tempo machen  
und kann es gemütlich angehen lassen,  
ich kann auch mal Pausen einlegen.

Ich muss nicht immer geradlinig gehen,  
auch Kurven und Umwege sind erlaubt.

Mein Weg wird Schattenseiten haben:  
Mühen und Misserfolge.

Er wird aber auch Sonnenseiten für mich bereithalten:  
Spaß und Erfolge.

Mein Tagesweg ist so breit,  
dass auch andere neben mir gehen können:  
meine Freundinnen und Freunde,  
meine Betreuerinnen und Betreuer.

Gott, ... gehst du auch mit? ... Hoffentlich!

### **Fürbitten**

Mit allem, was uns am Herzen liegt, dürfen wir zu Gott kommen und ihn bitten:

- Für unsere Gemeinschaft: dass wir freundlich und respektvoll miteinander umgehen und uns gegenseitig unterstützen, wo immer es nötig ist.
- Für unsere Betreuer, Betreuerinnen und Gastgeber: dass sie Geduld und Verständnis für uns haben und uns begleitend zur Seite stehen.
- Für alle, die nicht die Möglichkeit haben, an solchen Freizeiten teilzunehmen.

Gott, du hörst und erhörst unsere Bitten durch Christus, unseren Herrn.

## Segen

Unser guter Gott bleibe bei euch,  
damit ihr ihn manchmal spüren könnt  
wie die Hand eines geliebten Menschen  
in eurer Hand.

Unser guter Gott bleibe bei euch,  
damit ihr euch wärmen könnt, wie mit einer Gruppe,  
die an einem Feuer zusammen sitzt.

Unser guter Gott bleibe bei euch,  
damit ihr gut durchs Leben gehen könnt,  
auch wenn euch der Weg manchmal steinig erscheint.

Unser guter Gott bleibe bei euch, damit ihr die Kraft habt,  
euer Leben zu leben.

(Heinz Christ, a.a.O.)



## Wir ziehen an einem Strang

Ort	überall möglich – auf genügend Raum achten!
TeilnehmerInnen	6 – 25 TN
Alter	10 – 99 Jahre
Dauer	15 – 20 Min.
Material	ein starkes Seil oder Tau

### Ablauf

Alle Teilnehmenden stehen im Kreis. Die Freizeitleitung nimmt ein Seilende und gibt es weiter; solange, bis alle ein Stück vom Seil in der Hand halten. Dann wird es zusammengeknotet. Nun können sich alle gegenseitig anschauen.

Einzelne Teilnehmende versuchen nun am Seil zu ziehen, die anderen ziehen dagegen. Es entsteht ein Hin- und Herziehen. Die Leitung achtet darauf, dass es nicht ruppig wird.

Die Teilnehmenden kommen wieder zur Ruhe und suchen sich einen festen Stand. Das Seil wird in Bauchhöhe straff gehalten und gespannt. Nun lehnen sich alle langsam und gleichzeitig nach hinten. Klappt es beim ersten Mal nicht, dann wird einfach weiter versucht.

Das Seil kennzeichnet das Getragenwerden von und durch die Gemeinschaft und die Anspannung aller. Schließlich sollen alle Teilnehmenden ohne besondere Anstrengung und ganz locker am Seil hängen.

Dann legen alle gemeinsam das Seil langsam auf den Boden und treten einen Schritt zurück. Alle setzen sich im Kreis um das Seil herum.

### Impuls

Das Seil soll eine starke Verbindung zwischen uns sein. Durch unser aller Kraft und Anspannung trägt das Seil jede und jeden von uns.

Wir sehen das Seil als ein Zeichen für ein mögliches starkes und dynamisches Miteinander unter uns, wenn alle mit anpacken. Vielleicht ist es für den einen oder die andere auch ein Zeichen fürs Kräfteressen oder für manchen Balanceakt eines Seiltänzers. Das Seil schafft Verbindungen unter uns und eine Mitte entsteht.

### Rundgespräch

Ermunterung zu einem kurzen Gespräch, das mit folgenden Satzanfängen beginnen kann:

- „Das Seil ist für mich wie ....“
- „Wenn ich dieses Seil hier sehe, denke ich an ...“



### **Auf die Plätze ...**

Der Startschuss wird gleich fallen,  
dann hat das Tagesrennen begonnen.  
Jede Sekunde wird zählen,  
der Stärkere wird sich durchsetzen:  
die beste Mitarbeit, die schnellste Lösung,  
die höchste Konzentration,  
und wenn nötig, die Konkurrenz  
mit den Ellenbogen zur Seite schieben.

Darf unser Miteinander so sein?  
Ein Rennen gegeneinander?

Gott, ich bitte dich:  
Gib uns heute Teamgeist.  
Lass uns erkennen, dass wir nur miteinander  
unser Ziel erreichen können. Schenke uns die Bereitschaft,  
aufeinander zu achten und gerade die Schwächeren  
unter uns in unsere Mitte zu nehmen  
und mitzutragen. Amen.

### **Fürbitten**

Lasst uns beten zum barmherzigen Vater, der uns in seinem Geist nahe ist.

- Lass uns nicht bequem und gleichgültig werden, sondern uns lebendig und glaubwürdig in unsere Gemeinschaft einbringen.
- Schenk uns den Blick für die Herausforderungen unserer Zeit, damit wir andere nicht allein lassen.
- Erfülle uns mit dem Geist der Wahrheit, damit wir erkennen, was gut und richtig ist. Dies alles gewähre uns durch Christus unseren Herrn Amen

Wir nehmen das Seil noch einmal in die Hände und halten es. Mit diesem Zeichen der Verbundenheit bringen wir unsere unausgesprochenen Bitten in das Gebet Jesu Christ ein. (Wer mag kann auch die Augen schließen)

### **Segen**

Unser guter Gott  
möge wie eine vertraute Freundin,  
wie ein vertrauter Freund zu dir sein.  
Er schenke dir die Freude,  
an verschiedenen Aufgaben zu wachsen  
und die Kraft,  
du selbst zu bleiben.

(Heinz Christ, a.a.O.)

## Grenzüberschreitung

Ort	überall möglich
TeilnehmerInnen	
Alter	10 – 99 Jahre
Dauer	10 Min.
Material	Absperrband, für jeden TN ein kleines Stück

Die TN sitzen im Kreis oder 2 Gruppen stehen sich hinter einem Absperrband gegenüber.

### Impuls

Gestern fiel mir eine Baustelle auf, die mit rot-weißem Absperrband abgesichert war. Das rot-weiße Band zog meinen Blick richtiggehend an. Mit solch einem Band werden Baustellen abgesichert, vor allem dann, wenn von ihnen Gefahr ausgehen könnte. Manchmal soll mit Absperrband auch eine bestimmte Stelle oder eine empfindliche Anlage geschützt werden.

Wenn an irgendeinem Platz ein Loch gebaggert und anschließend entsprechend gesichert wird, dann dauert es nicht lange, bis einige – meist ältere Herren – an diesem Ereignis Anteil nehmen. Das rot-weiße Band zieht sie magisch an. Sie stehen an der Baustelle, sehen hinunter, diskutieren, fachsimpeln, äußern Verbesserungsvorschläge und machen sich Sorgen über die entstehenden Kosten. Meistens wird die Absperrung respektiert: Eine Grenze, die nicht überschritten werden darf, weil sonst Gefahr droht.

Auch im Zusammenleben der Menschen gibt es Grenzen, die eingehalten werden müssen, weil sonst Gefahr droht. Viele unserer Gesetze funktionieren auf diese Art und Weise. So ist es nicht erlaubt, andere zu verletzen, weil dadurch letzten Endes das Zusammenleben unserer Gesellschaft auf dem Spiel stünde und die Menschen in Angst und Schrecken leben müssten. Das Verbot der Körperverletzung stellt die Absperrung da, wer sie übertritt, findet sich vor Gericht wieder.

Genauso gibt es Grenzen in der Schule oder am Arbeitsplatz; leider sind sie nicht immer so gut zu sehen wie dieses Band. Wer aufmerksam ist, kann diese Grenze jedoch spüren. Zum Beispiel die Grenze davor, auf jemanden einzutreten, der bereits am Boden liegt. Für manche Menschen ist das gar keine richtige Grenze mehr. Oder die Grenze davor, jemanden fertig zu machen, weil es gerade eine günstige Gelegenheit dazu gibt. Oder jemand lächerlich zu machen, weil er vielleicht anders ist. Jemanden zum Opfer auszuwählen und bei jeder erdenklichen Gelegenheit auf ihm herumzuhacken. Wer aufmerksam ist, wird auch am heutigen Tag viele solcher Grenzen entdecken können.

Ich gebe euch als kleine Merkhilfe ein Stück von diesem Band mit. Ich möchte es mit zwei Aufforderungen verbinden: Beachtet Grenzen, obwohl ihr vielleicht gar nicht immer dazu gezwungen seid! Seid selbst Grenze für andere, die nicht wahrnehmen, wo die Absperrung beginnt!

(aus: Momente der Achtsamkeit, Hans und Marina Seidl, a.a.O.)

### **Bewegungs-Übung**

Die TN stehen in zwei Linien gegenüber. Die eine Seite geht auf die andere zu. Die stehende Person ruft STOPP und streckt ihre Hand aus, wenn ihm sein Partner zu nah kommt.

Oder:

Die TN stehen im Kreis, einer geht rum und versucht möglichst nah an einen TN heran zukommen. Wenn es dem TN zu nah wird, ruft er STOPP und streckt die Hand aus.

### **Gebet**

Aufbrechen, obwohl es Grenzen gibt,  
aufbrechen und Neuland entdecken.

Aufbrechen, obwohl die Wege noch unklar sind,  
aufbrechen und Möglichkeiten suchen.

Aufbrechen, obwohl das Ziel noch in der Ferne liegt,  
aufbrechen und das Ziel im Auge behalten.

Aufbrechen, obwohl nicht alle mitkommen,  
aufbrechen mit Menschen, die mitwollen.

Aufbrechen, auch wenn kaum Kraft dafür ist,

aufbrechen und vertrauen auf die neuen Perspektiven, die sich bieten werden.

Aufbrechen und vertrautes Terrain hinter sich lassen,  
aufbrechen in eine neue Zukunft.

(aus Angedacht 1, Ursula Klauke, Norbert Brockmann, a.a.O.)

## „Ich stehe“ – Eine Körperübung

Ort	überall möglich – auf genügend Raum achten!
TeilnehmerInnen	10 – 20 TN
Alter	10 – 99 Jahre
Dauer	20 Min.
Material	keins

### Durchführung

Die Gruppe verteilt sich im Raum oder auf einer Wiese.

Ich stehe.

Ich versuche, eine bequeme Stellung zu finde, beide Füße sind fest auf dem Boden, nicht zu eng beieinander, aber auch nicht zu weit auseinander, das Gewicht ist gleichmäßig verteilt.

Ich stehe aufrecht.

Ich stelle mir einen Faden vor, der meinen Kopf nach oben zieht – langsam und allmählich –, meine Arme lasse ich einfach locker und entspannt hängen.

Ich atme ruhig und gelassen tief ein und aus.

Ich stehe.

Mit jedem Atemzug werde ich ruhiger, äußerlich und innerlich.

Ich sammle meine Gedanken.

Ich bin da.

Ich stehe.

Ich nehme mich wahr, wie ich stehe.

Ich spüre meinen Körper.

Ich stehe auf meinen Füßen.

Ich stehe auf meinem Platz.

Ich habe Boden unter den Füßen.

Ich habe Halt.

Ich stehe, und ich bin standhaft.

So kann ich mich auch auf andere einlassen.

So bin ich offen für andere.

So kann ich zuhören.

So kann ich Antwort geben.

So kann ich zeigen, wozu ich stehe.

Ich stehe in Ruhe, dennoch bin ich bereit,

bereit, jederzeit loszugehen, einen ersten Schritt zu wagen.

So versuche ich den ersten Schritt.

Ich gehe einen Schritt ganz bewusst und langsam.

Ich koste diesen Schritt ganz aus und spüre, was ich dabei empfinde.

Dem ersten Schritt folgt ein zweiter, ein dritter – Ich gehe. Ich gehe

langsam – Schritt für Schritt – durch den Raum.  
Es formt sich ein Weg.

Es ist mein Weg.

Ich muss ihn selbst gehen.

Ich gehe auf meinen Füßen.

Ich entscheide, wohin ich gehe.

Ich gehe.

Auch mein Leben ist ein Weg, mein Lebensweg.

Diesen Weg gehe ich nicht allein.

Gott geht mit mir meinen Weg.

Auch andere gehen ihren Weg.

Gott geht auch mit anderen ihren Weg.

Meinen Weg gehe ich nicht allein, sondern auch gemeinsam mit anderen.

Ich schaue mich um.

Ich sehe die Gesichter der anderen.

Ich spüre, dass es gut tut, meinen Weg mit anderen zu gehen.

Ich fasse die Hand eines anderen und gehe einen Schritt gemeinsam.

Hand in Hand folgt ein zweiter, – ein dritter Schritt.

Ich spüre, dass es gut tut, meinen Weg mit anderen zu gehen.

Ich schaue mich um.

Ich sehe in die Gesichter der anderen.

Ich stehe und bin ruhig und entspannt.

## Gebet

Du Gott des Weges segne uns

sei du der Traum  
der Sehnsucht zeugt  
sei du die Kraft  
die die Entscheidung trifft  
sei du das Vertrauen  
das sich stellt

segne den Aufbruch

behüte was ich zurücklasse  
schütze das Neue das ich wage  
begleite mich beim ersten Schritt

segne den Weg

gib meinen Füßen Halt  
sei mir Grund  
stärke Geist und Leib

segne das Ankommen

sei du mein Ziel  
richte meine Schritte auf dich hin aus  
schenk mir den Mut zur Heimkehr in dir

Du Gott des Weges  
Segne uns

umgib uns mit deinem Segen  
damit wir uns auf den Weg machen können  
auf den Weg zu dir du den Menschen  
(aus: DuGottdesWegessegneuns, AndreaSchwarz, a.a.O.)

## „Ich bin da!“

Hand auf die Schulter legen – den Rücken stärken

Ort	überall möglich – auf genügend Raum achten!
TeilnehmerInnen	3 – 20 TN
Alter	10 – 99 Jahre
Dauer	10 Min.
Material	

**Ziel:** Zum Abschluss einer Tagung – Worte auf den Weg

Wenn wir uns bevor wir Auseinandergehen im Kreis zusammenfinden und einander die linke Hand auf die rechte Schulter legen, dann sagen wir dem Nächsten „Ich bin da“. Diesen Zuspruch geben wir unserem Nachbarn mit auf den Weg. Unsere rechte Hand richten wir geöffnet in die Mitte. Ohne diese Mitte, ohne Christus in allem, können wir nicht leben: „Denn in ihm leben wir, bewegen wir uns und sind wir“ (Apostelgeschichte 17,28)

Gottes Dasein ereignet sich, wenn wir wirklich da sind, bei uns sind, unsere Mitte spüren. Wir halten inne und nehmen unser Dasein wahr, erfahren unsere Zusage „Ich bin da“. Die Zusage gilt allen Nächsten, denen wir in den kommenden Tagen begegnen.

„Liebe deinen Nächsten, denn er ist wie du“, umschreibt Martin Buber den Liebesappell der Bibel. Zusammen sein mit anderen kann ich nur, wenn ich auch bei mir zu Hause bin.

Im Dastehen im Kreis entdecke ich dieses Vertrauensbild, dass ich nicht immer für alles da sein muss, sondern dass in Gemeinschaft gegenseitiges Mittragen möglich ist. Durch meine Hand verdichtet sich mein HANDELn: eine Hand, die berührt – eine Hand, die offen bleibt. Beides soll in meinem Leben, meinem Arbeiten und meiner Freizeit sichtbar sein.

Der Segen zum Ausklang weist uns die Spur in diese Richtung:

Gott sei vor dir  
und zeige dir den Weg zu mehr Lebendigkeit

Gott sei neben dir  
und begleite dich in all deinem solidarischen Mittun

Gott sei hinter dir  
und beschütze dich in den dunklen Stunden

Gott sei unter dir  
und trage dich in deinem Einstehen für das Leben

Gott sein über dir  
und erleuchte dich in deinen Entscheidungen

Gott sei um dich herum  
und nehme dich in seine Arme in all deinen Beziehungen

Gott sei in dir  
und tröste und heile dich in deiner Verletzlichkeit

So segne uns Gott  
der uns wie Mutter und Vater ist  
durch Christus unseren Anstifter zum Leben  
in seinem zärtlichen Geist

Amen

(aus: Kraftvolle Rituale für die Gruppe, Pierre Stutz, a.a.O.)



## Was uns hält

Ort	überall möglich
TeilnehmerInnen	8 – 30 TN
Alter	10 – 99 Jahre
Dauer	20 Min. offenes Ende
Material	CD, Tuch (Spinnennetz), Wolle, Kerze (Der Drachenfaden sollte an einer exponierten Stelle liegen)

Wer oder was gibt mir in meinem Leben Halt? Das Beziehungsnetz des eigenen Lebens in den Blick nehmen.

### Begrüßung

Ich habe in der Mitte ein Spinnennetz gelegt. Das Netz kommt auch in unserem Sprachgebrauch immer wieder vor: Wir surfen im Internet. Wir versuchen uns abzusichern, indem wir „mit Netz und doppelten Boden“ arbeiten. Wir schaffen Netzwerke.

Um unsere eigenen Netze soll es heute in dieser Besinnung gehen. Ich lade euch dazu ein, sich mit mir Gedanken darüber zu machen, wo wir unsere Netze ausgespannt haben, was uns in unserem Leben Halt gibt.

### Geschichte

#### Was uns hält

Im Sommer hatte sich die Spinne an einem Faden vom Baum heruntergelassen. Sie landet auf einer Weißdornhecke und machte sich daran, ein kunstvolles Netz zu spinnen. Als es fertig war, fing sie damit Mücken und Fliegen ein, von denen sie sich ernährte. Es ging ihr gut.

Dach dann kam ein feuchter Herbstmorgen. Die Spinne machte ihren Morgenspaziergang über das Netz. Sie war schlecht gelaunt, denn das Netz war leer. Sie ging noch einmal überall hin, prüfte Fäden und Knoten. Doch es war alles in Ordnung. Und schließlich stand sie vor dem Faden, an dem sie sich im Sommer heruntergelassen hatte. Sie schaute hinauf und überlegte, was das denn für ein fremder Faden sei, der in die Höhe führte. Und schlecht gelaunt, wie sie war, biss sie den Faden kurzerhand ab. Und da passierte es: Das ganze Netz fiel über ihr zusammen.

(Verfasser unbekannt)

Kurze Stille

### **Deutung**

Die Spinne hatte vergessen, welche Wichtigkeit der Faden nach oben in ihrem Netz hatte. Aber bevor sie ihn durchbiss, prüfte sie an ihrem Netz alle Fäden und Knoten, sie schaute sich also ihr Netz sehr genau an.

Ich möchte euch einladen, darüber nachzudenken, wer alles zu eurem Netz gehört, wie euer Netz aussieht.

Vielleicht gibt es Stellen in diesem Netz, die besonders dicht geknüpft sind, wo ihr euch ganz sicher und geborgen fühlt.

Vielleicht gibt es auch Stellen, die weniger dicht sind, weil der Kontakt zu einzelnen Personen weniger eng ist, diese aber auch ganz wichtig sind, damit euer Netz gespannt bleibt.

Ich lade euch ein, das eigene Netz wie die Spinne in Gedanken anzugehen.

Stille

### **Bewegung**

Wer mag könnte mit der Gruppe probieren, sich im Kreis auf die Oberschenkel der hinter ihr/ihm stehenden Person zu setzen.

Mind. 10 Personen stellen sich in einem Kreis hintereinander auf und setzen sich auf ein Kommando auf die Oberschenkel der hinteren Nachbarin/des hinteren Nachbarn.

### **Schluss**

Ich hoffe und wünsche euch, dass ihr gemerkt habt, dass ihr ein stabiles Netz gespannt habt, dass immer irgendwo jemand ist, der euer Netz gespannt hält.

Vielleicht sind euch auch Stellen im Netz aufgefallen, an denen es zu arbeiten gilt, die neu gesponnen oder aufgefrischt, gewissermaßen renoviert gehören.

Ich wünsche euch auch, dass ihr ein Teil des Netzes anderer sein könnt. Bei unserem Netz in der Mitte hat der Anfangsfaden nach oben eine bestimmte Richtung (zum Altar, zum Kreuz, o.ä.). Mit dem Gedanken, dass Gott diesen Beziehungsfaden hält, der dafür sorgt, dass das Netz nicht zusammenfällt, weil er will, dass wir gut leben können, wünsche ich euch einen schönen Tag/ eine gute Nacht.

Ich werde noch etwas leise Musik spielen, wer noch etwas sitzen beleiben möchte, kann das gerne tun.

(aus: Den Grund berühren, Dorothea Gnau, Christina Hoesch, a.a.O.)

## Literaturverzeichnis

Abdruckrechte für namentlich gekennzeichnete Texte wurden, soweit Verlage und/oder Autoren zu ermitteln waren, eingeholt. Nicht namentlich gekennzeichnete Texte konnten nicht zugeordnet werden. Für Hinweise sind wir dankbar. Die Fotos sind (fast alle) aus dem DJK-Archiv. Sollte jemand ein Foto als seines entdecken, sind wir für den Hinweis dankbar.

**Abenteuer Firmung**, © Knut Waldau, Helmut Betz, Uli Krauß, Kösel-Verlag in der Verlagsgruppe Random House GmbH, München 2006

**Angedacht 1**, Ursula Klauke/Norbert Brockmann, Materialien für Gruppenarbeit und Gottesdienst, © Matthias-Grünewald-Verlag der Schwabenverlag AG, Ostfildern, Neuauflage 2007

**Christ, Heinz** (für das FICEP Jugendcamp 2007 erstellt)

**Den Grund berühren**, Spirituelle Elemente für Tage der Orientierung, für Schule und Gemeinde von Dorothea Gnau, Christina Hoesch, © Deutscher Katecheten Verein e.V., München 2006, Seite 72-74

**Du Gott des Weges segne uns**, Gebete und Meditationen, S. 69, Andrea Schwarz, © Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau, 2008

**Funkenflug**, Spirituelles auf Freizeiten, Bair/Wirthensohn, © Verlag Katholisches Bibelwerk GmbH, Stuttgart 2004, S. 94/95

**Klevinghaus, Wilma**, [www.wilma-klevinghaus.de/](http://www.wilma-klevinghaus.de/)

**Kraftvolle Rituale**, © Pierre Stutz, [www.pierrestutz.ch](http://www.pierrestutz.ch), rex Verlag, Luzern

**Kraftvolle Rituale für die Gruppe**, © Pierre Stutz, [www.pierrestutz.ch](http://www.pierrestutz.ch), rex Verlag Luzern)

**Momente der Achtsamkeit**, Hans und Marina Seidl, © Don Bosco Verlag, München 4. Aufl. 2009

**Spirituelle Impulse in der Gruppe**, rex Verlag Luzern

**Ruhe – Ruhig werden**, Max Feigenwinter, © Verlag am Eschbach der Schwabenverlag AG, Eschbach/Markgräflerland

**Momente der Besinnung**, W. Zalfen.

**Troubadour für Gott**, Hrsg.: Kolping Bildungswerk Würzburg. Text: Wilhelm Wilms, Melodie: Ludger Edelkötter, Rechte: Impulse Musik-Verlag Drensteinfurt.

## DJK Sportjugend

c/o Bundesgeschäftsstelle  
Zum Stadtbad 31  
40764 Langenfeld/Rhld.

[info@djk-sportjugend.de](mailto:info@djk-sportjugend.de)  
[www.djk-sportjugend.de](http://www.djk-sportjugend.de)



[www.djk-sportjugend.de](http://www.djk-sportjugend.de)