

Die Jahreslosung von 2009 im Jugendkreis

- zusammengestellt von Hauptjugendpfarrer Henning Scharff -

Das Evangelium nach Lukas, Kapitel 18, Vers 27:

Was bei den Menschen unmöglich ist, das ist bei Gott möglich.

Diese Arbeitshilfe ist erstellt für Mitarbeitende in der Jugendarbeit. Dabei ist sie nicht als ein durchgehender Gesamtablauf konzipiert, sondern als eine Sammlung mehrerer Vorschläge, die nebeneinander stehen und je nach Bedarf steinbruchartig verwendet werden können. Auf diese Weise gibt sie hoffentlich genug Material an die Hand, das schnell und direkt umgesetzt werden kann.

Die Situation des Textes:

Vorher: Jesus ist mit seinen Jüngern unterwegs von Galiläa nach Jerusalem. Das Ziel der Reise - Tod und Auferstehung in Jerusalem - hat Jesus stets im Blick; er kündigt es immer wieder an. Auf dem Weg predigt Jesus viel, oft in Gleichnissen, und er heilt unheilbar kranke Menschen.

Direkt vor dem Abschnitt, dem die Jahreslosung entnommen ist, malt Jesus seinen Zuhörern mit zwei kurzen Geschichten die Verheißung des anhaltenden Bittens (Lukas 18,1-8 „Von der bittenden Witwe“) und die befreiende Wirkung des Sündenbekenntnisses vor Augen (Lk 18,9-14 „Vom Pharisäer und Zöllner“). Und er hebt den kindlichen, empfangenden Glauben hervor (Lk 18,15-17 „Die Segnung der Kinder“).

Nachher: Durch Gebet, Bekenntnis und Glaube einerseits und die Macht des Besitzes andererseits vorbereitet, geht es im Anschluss um die konsequente Nachfolge, für die der reiche Mann nicht bereit war. Dabei wird z.B. berichtet, dass Jesus stehen bleibt und einen bittenden blinden Menschen heilt (Lk 18,35-43 „Der Blinde vor Jericho“), und dass Jesus einen vornehmen Gauner, einen „sozial blinden Menschen“ zum Jünger macht (19,1-10 „Zachäus“). Schließlich kommt der Sohn Gottes nach Jerusalem, weint über die bald zerstörte Stadt und schmeißt die Händler aus dem Tempel – sein Tod ist beschlossene Sache (Lk 19,28-48).

Der direkte Kontext:

Ein vornehmer, gut betuchter Mann fragt Jesus, was er für das ewige Leben tun müsse. Jesus hält ihm die Gebote vor, die die Mitmenschlichkeit betreffen. „Kein Problem“, sagt der Mann „das habe ich ja schon immer so gemacht (*von Jugend auf!*)“ „Das ist gut, dann fehlt nur noch eins“, entgegnet Jesus. „*Verkaufe alles, was du hast, und gib´s den Armen, so wirst du einen Schatz im Himmel haben, und komm und folge mir nach!* – Wenn Du ein Leben nach Gottes Willen führen willst, dann lass dich von nichts aufhalten, gefangen nehmen oder ablenken.“ Das ist zu viel für den Mann. Als bedeutender Mensch in führender Position wird er reich sein, Haus, Hof und Ländereien haben. Er ist gut eingerichtet im Leben, trägt Verantwortung und genießt ein hohes Ansehen. Das alles kann er nicht aufgeben. Auf die Antwort Jesu hin wird er traurig, es zerreißt ihn förmlich. Jesus sieht dem reichen Mann an, was in ihm vorgeht. Und er sagt wie furchtbar schwer – wie unmöglich – es ist, Gott wichtiger als seinen Besitz werden zu lassen: *Denn es ist leichter, dass ein Kamel durch ein Nadelöhr gehe, als dass ein Reicher in das Reich Gottes komme.* Auf die entsetzte Frage der Umstehenden, wer denn dann überhaupt selig werden, also zu Gott kommen kann, antwortet Jesus mit der Jahreslosung.

Der Vers:

Gott überwindet unsere Hindernisse. Der reiche Mann kann Gott nicht den wichtigsten, alles andere in den Schatten stellenden Platz in seinem Leben geben. Dazu ist er nicht in der Lage. Und auf die Zuspitzung Jesu hin, verstehen die entsetzten Umstehenden, dass dieser Mann kein Einzelfall ist. Kein Mensch ist von sich aus dazu in der Lage, Gott und seinen Nächsten zu lieben.

Bis hierher ist es eine sehr harte Geschichte. Aber Jesus eröffnet einen Ausblick, indem er deutlich macht, dass Gott keine Grenzen gesetzt sind. Menschen leben mit ihren Grenzen und Beschränktheiten, Gott nicht. Und das Leben, Sterben und Auferstehen Jesu Christi zeigt, dass Gott nicht nur alles möglich ist, sondern dass Gott Unmögliches tut: Der Sohn Gottes besiegt durch seine Hingabe den Tod und die Macht des Bösen. Und so sorgt Gott auch bei Menschen dafür, dass sie sich ihm zuwenden, mit ihm und für ihn leben.

So verweist die Jahreslosung auf menschliche Grenzen und das Angewiesensein auf den dreieinigen Gott. Und sie macht Mut, sein Vertrauen in Gott zu setzen und alles von ihm erwarten.

Anknüpfungspunkte für Jugendliche:

1.

In der Werbung (Fernsehen, Radio, Printmedien, Plakate) wird oft suggeriert, dass alles möglich ist! Vor einigen Jahren platzierte eine Autofirma den eingängigen Slogan: „Nichts ist unmöglich – Toyota!“ Oder ein Berg teilt sich mit dem Text: „Wir machen den Weg frei!“

Ausgesagt wird damit: Man muss nur die richtigen Produkte benutzen, die richtigen Leute kennen, die richtigen Medikamente nehmen, dann ist alles schaffbar und erlebbar; alles wird gut.

Zu überlegen wäre, was dem Menschen eigentlich nicht möglich ist? Wo es für uns Grenzen gibt?

2.

Jugendliche erleben ständig etwas anderes als das, was ihnen in der Werbung vorgespielt wird. Sie erleben ihre begrenzten Möglichkeiten (Schule, Sport, Liebe, Freundschaft) und leiden oft daran.

Es täte hier schon gut zu erleben, dass dies keine Einzelerfahrungen eines Versagers sind, sondern dass auch alle anderen immer wieder an ganz konkrete Grenzen stoßen.

3.

Demgegenüber erleben Jugendliche an vielen Stellen, dass sie sich möglichst gut präsentieren müssen. Ob in der Schule beim Referat oder bei einem Bewerbungsgespräch, immer wieder erleben sie: Wer gut dastehen will, muss sich gut verkaufen, gut darstellen können. Das kann schnell dazu führen, dass ich mich größer mache als ich bin, eventuell unerreichbar groß. Der Unterschied zwischen Schein und Sein ist für Jugendliche, die vom Lebensabschnitt her mitten in der Selbstfindung stecken, ein sensibles und wichtiges Thema.

4.

Die größte globale Finanzkrise unserer Tage hat vielen Träumen ein drastisches Ende bereitet. Die Folgen für das ganze - für den Laien nahezu undurchschaubare - Finanzsystem sind noch nicht abzusehen. Zu spüren ist, dass die Zinsen steigen, die finanzielle Unsicherheit wächst, Ausgaben doppelt überlegt werden müssen. Da stellt sich für junge Menschen mit Blick in die Zukunft die Frage, wo eigentlich die Grenzen des eigenen Wohlstandes liegen, welche Werte wirklich wertvoll sind und wie ein kritischer Konsum aussehen könnte.

5.

Die Frage nach dem ewigen Leben ist keine zentrale Jugendfrage. Erfahrungen mit dem Tod müssen manche Jugendliche allerdings oft spontan sammeln, wenn Angehörige oder Freunde sterben. Gedanken dazu sind dann schwer zu artikulieren. Die Jahreslosung könnte hier sozusagen als Präventivmaßnahme eingesetzt werden.

Umsetzungsideen:

1. Menschliche Grenzen

Die Jahreslosung wird kurz eingeführt und vorgelesen. Der Aspekt der menschlichen Grenzen wird hervorgehoben. Anschließend geht die Gruppe zu einem Tisch, auf dem eine kleine Ausstellung vorbereitet ist. Gut sichtbar liegen dort mit einigem Abstand voneinander unterschiedliche Bilder aus, die mit menschlichen Grenzen zu tun haben. Jeder und jede soll alle Bilder in Ruhe betrachten und sich ein Bild aussuchen.

Anschließend werden alle Teilnehmenden ermutigt, ihre Gedanken zum ausgesuchten Bild auszusprechen. Leitfragen können sein: Was kenne ich? Woran muss ich denken? Was hat das mit Grenzen zu tun?

- Vorschläge für Bilder zu menschlichen Grenzen (vgl. Bildanhang):
 - Alter
 - Krankheit
 - Gefängnis
 - Insel (Traum, Alleinsein)
 - zwei Hände, die sich gerade nicht mehr/noch nicht berühren
 - Friedhof
 - Einer durchsucht eine Mülltonne nach Pfandflaschen
 - Bungeejumping

Nun wird der Raum gewechselt bzw. eine andere Ecke des Raumes „enthüllt“. Hier liegt eine zweite Ausstellung mit Bildern, die nun im Gegenüber zur ersten Gottes Möglichkeiten illustrieren. – Diese Bilder sollten vorher nicht zu sehen sein. – Die Bilder werden für ca. 30 Sek. gezeigt und dann wieder mit einem Tuch verdeckt. Die Gruppe trägt dann zusammen, was sie gesehen und entdeckt hat. Das Gesehene soll in einem zweiten Gesprächsgang auf das Thema „Gottes Möglichkeiten“ hin interpretiert werden. Die Leiterin, der Leiter kann den Gedanken eintragen, dass die Möglichkeiten Gottes für uns nur im Glauben sichtbar sind, da wir glaubend interpretieren, dass Gott dahinter steckt. Offensichtlich und beweisbar wie z.B. unsere Grenzen ist es nicht. Das heißt die Möglichkeiten Gottes blitzen in unserem Leben oft nur als Schlaglichter auf – wenn wir sie erkennen. Ähnlich wie eben bei den Bildern, die gleich wieder verdeckt wurden.

Nun können die Bilder aufgedeckt und noch einmal betrachtet werden. Abschließende Sätze des Leiters, der Leiterin runden diesen Teil gut ab. Das können eine ganz kurze Zusammenfassung der Voten aus der Gruppe sein oder zwei bis drei vorbereitete, einprägsame, zum Nachdenken anregende Sätze wie: „Gott kennt keine Grenzen – und du kennst einen, dem keine Grenzen gesetzt sind.“

- Vorschläge für Bilder zu Gottes Möglichkeiten (vgl. Bildanhang):
 - offenes Grab
 - Schmetterling
 - Gefängnismauer mit Durchbruch (z.B.: Bild zur Jahreslosung 2008 vom „Wort im Bild-Verlag“)
 - Gemeinschaft
 - Frieden
 - Pflege
 - *Oder:* Verschiedene Bilder zur Jahreslosung

Wenn nun noch Zeit und Luft vorhanden ist, könnte als Zusammenfassung eine Collage erstellt werden, die positive Werbesprüche einerseits und Bilder der entlarvenden Wirklichkeit andererseits gegenüberstellt. Die Gruppe soll dabei überlegen, wie sie die Jahreslosung auf der Collage platzieren will, und bei welcher Gelegenheit diese Collage welcher Öffentlichkeit vorgestellt werden soll.

2. Eigene Grenzen

Vier Situationen aus den Bereichen Schule, Sport, Beziehung und Freundschaft werden verlesen und in Kopie nebeneinander in die Mitte gelegt.

Situationen:

Laura ist 15 und eine Mathe-Niete. Um im Zeugnis endlich mal von der traditionellen 5 runter zu kommen, hat sie vor der letzten Arbeit richtig geübt. Sie hat Zeit investiert, auf Verabredungen verzichtet, sich sogar mit der arroganten Meike getroffen, die ihr die quadratischen Gleichungen noch mal von vorne bis hinten erklärt hat. Mit dem Gefühl des Überraschungssiegers im Bauch ist sie dann am Tag der Mathearbeit zur Schule gefahren. Dort wurde sie allerdings immer nervöser. Trotzdem hatte sie ein gutes Gefühl. – Und als es die Arbeiten zurückgegeben wurden, war es wieder eine 5!

Fußball ist für Lars der absolute Hit. Heute trifft er sich wie üblich mit seinen Kumpels auf dem Bolzplatz an der Kahn-Allee. Er findet es super, zu laufen und nachher richtig kaputt zu sein. Er liebt es, auf den Ball zu dreschen. Allerdings kann er nicht besonders gut dribbeln. Das ist ein echtes Handicap. Beim „Elfmeterkönig“ oder „Volley“ ist das kein Problem. Aber heute hat Rafael seinen Freund mitgebracht, da spielen sie wieder mal drei gegen drei. Philipp und Toni wählen. Philipp einen, Toni einen, Philipp einen, Toni einen - und Lars bleibt übrig, auch Rafaels Freund wird vor ihm gewählt, obwohl den keiner kennt...

Seitdem sie in dem neuen Klassenraum sind, schmachtet Malte Yvonne an. Sie kommt aus der Parallelklasse nebenan. Und er sieht sie jetzt in jeder Pause. Sie ist furchtbar hübsch und kann sagenhaft schön lachen. Malte ist richtig verliebt, aber eigentlich weiß er, dass Yvonne für ihn nicht erreichbar ist – die spielt in einer ganz anderen Liga. Und dann das:

„Gestern hat sie sich im Bus neben mich gesetzt, obwohl da noch Plätze frei waren. Sie wusste sogar wie ich heiße. Und wir haben uns total cool unterhalten. Und weil sie dann aussteigen musste, haben wir uns für heute auf dem Schulhof verabredet! Ich war total aufgeregt und hatte voll Angst zu stottern oder dass ich zittere. Und dann kommt sie auf mich zu und lacht mich an. Ich dachte, ich fliege. Wir haben die ganze Pause über gequatscht! – Und als ich nach der letzten Stunde nach Hause gehe, sehe ich sie an den Fahrradständern. Da steht sie und knutscht mit Timo, dem größten Angeber der ganzen Schule.“

Moni hat ihrer besten Freundin Sarah von Tim erzählt, ziemlich viel. Was er gerne mag, wie er wahrscheinlich aussieht, dass sie sich schon seit zwei Wochen regelmäßig im Chat treffen und sie sich supergut verstehen. Jetzt hat Tim gefragt, ob sie sich nicht mal sehen wollen. Moni möchte gern, aber traut sich nicht so richtig. Gut dass sie Sarah hat, mit der kann sie über alles reden. Also hat sie sich mit Sarah verabredet und ihr gesagt, dass sie etwas Wichtiges mit ihr zu besprechen hat. „Es geht um Tim.“ Mehr hat sie noch nicht verraten. Sarah soll spontan reagieren.

Moni sitzt wie üblich auf der kleinen Mauer beim Treffpunkt und wartet. Da kommt Sarah- mit Esther! „Hi Moni! Ich hab´ Esther schon von Tim erzählt. Wir sind schon ganz gespannt, wie´s weitergeht.“

Fragen für die Gruppe:

- Was sagt ihr dazu?
- Wie würdet ihr reagieren?
- Wer kann ein ähnliches Erlebnis von sich oder seinem Freund/ seiner Freundin erzählen?
- Wo kommt ihr / komme ich nicht weiter?

Sinn des Gesprächs:

Die Jugendlichen hören, dass andere sich mit ähnlichen Fragen (ähnlichen Grenzen) herum quälen und machen die Erfahrung mit ihrem Erleben und ihren Fragen nicht allein zu sein. Das ist ein wichtiger und wohltuender Prozess. Außerdem erfahren sie im geschützten Raum des Gespräches höchst wahrscheinlich Anteilnahme, Solidarisierung und die Möglichkeit Worte zu finden. Das Erzählen von

„einem Freund/einer Freundin“ ermöglicht es, eine gewisse (schützende) Distanz zu wahren und sich trotzdem beim Thema zu beteiligen.

Lösungsvorschläge bzw. Tipps können selbstverständlich auch gegeben werden. Sie sind aber nicht Ziel der Übung. Vielmehr können am Ende des Gesprächsganges Anliegen, Wünsche oder Ärger formuliert und auf Karteikarten notiert werden. Aus diesen Kärtchen kann am Ende des Abends ein Gebet entstehen. Darin geben die Teilnehmenden alle ihre angesprochenen Sorgen an den ab, der den Menschen sagt: *Was bei den Menschen unmöglich ist, das ist bei Gott möglich.*

3. Vertrauen in Gott

Die Gruppe (11-16 Teilnehmer) beginnt mit einem Vertrauensspiel: „Der Vertrauensfall“

Toll wäre ein ca. 1,60 m langer, in den Boden gerammter Baumstamm. Es reicht aber auch ein normaler Tisch (auf den vielleicht noch ein paar Tischplatten zur Erhöhung draufgelegt werden könnten).

Die Teilnehmer stehen sich Schulter an Schulter vor dem Baumstamm/dem Tisch in einer Zweierreihe gegenüber. Sie strecken die Arme auf Schulterhöhe, die Handflächen nach oben zeigend, nach vorne aus. Die Anordnung der Arme geschieht nach dem Reißverschlussprinzip. So streckt der erste (A) seine Arme nach vorne aus, der ihm Gegenüberstehende (B) legt seinen rechten Arm (nicht nur die Hand!) zwischen die ihm entgegengestreckten Arme, seinen linken neben den rechten von A. Die Anordnung sieht also folgendermaßen aus: A (li.), B (re.), A (re.), B (li.), C (li.)...

Bitte nicht an den Händen fassen!

Nun besteigt ein Freiwilliger, eine Freiwillige den Baumstamm/ den Tisch, hinter dem die zwei Reihen der Fänger stehen. Er wendet der Fängerreihe den Rücken zu. Wenn er zum Fallen bereit ist, fragt er laut und deutlich: „Seid ihr fertig?“ Wenn dem so ist, antworten die anderen alle: „Ja, fertig!“ Dann läßt er sich rückwärts in die Arme der Fänger fallen. Der Fallende sollte seine Arme und Hände eng an den Körper legen oder noch besser auf der Brust verkreuzen. Das ist sicherer für die Fänger. Die sollten übrigens ihre Uhren und Armschmuck ablegen.

Wichtig: Der Fallende muss mit gestrecktem Körper fallen, damit sich sein Gesicht gut verteilt. Knickt er ein und streckt den Hintern heraus, wird es schwer ihn zu fangen. Darum sollten auf jeden Fall an der Stelle, wo das fallende Gesäß vermutet wird (die 2. oder 3. Position), die kräftigsten Fänger stehen. Die Leiterin, der Leiter sollte dem Fallenden vorher noch mal mit der Handfläche den unteren Rücken nach vorne drücken, damit der spürt, wo er was tun soll.

Der Vertrauensfall ist sowohl für Fallende als auch für Fänger ein aufregendes Spiel, das ein hohes Maß an Vertrauen fordert. Es kostet große Überwindung, sich fallen zu lassen, mehr jedoch, sich auf die anderen zu verlassen. Darum ist es unbedingt notwendig, den Fallenden zu fangen (was bei Befolgung der obigen Anleitung kein Problem ist). Spaßchen sind hier nicht angebracht. Den Teilnehmern muss ihre verantwortungsvolle Rolle bewusst gemacht werden. Das muss der Leiter, die Leiterin klar und ernsthaft erklären.

Es wird sicher in jeder Gruppe jemanden geben, der aus Angst an diesem Spiel nicht teilnehmen will. Es könnte ganz hilfreich sein, dem nicht sofort nachzugeben, sondern den Zögernden zu überreden, zumindest den „Vertrauenspfahl“ zu besteigen, um sich die Sache wenigstens einmal unverbindlich anzusehen. Wenn dann die Entscheidung gegen den Fall fällt, wird auch diese Entscheidung von den Teilnehmern honoriert und applaudiert.

Anschließend wird diese Aktion besprochen:

Wie war's für euch? Als Fallende und als Fänger? Was ist passiert? Wie kam es dazu?

Nun kann im Nachgang ein großes, weißes Plakat auf den Boden gelegt werden. Darauf steht in der Mitte ein groß geschriebenes Wort: „Vertrauen“. Die Jugendlichen werden eingeladen, in einer Schreibmeditation alles, was ihnen zu dem Begriff „Vertrauen“ einfällt, in Kurzform auf das Plakat zu schreiben und vorzulesen. Es wird nicht kommentiert oder bewertet, möglichst wird gar nicht

gesprachen. So kommt es in der Regel sehr schnell zu einer konzentrierten Atmosphäre, in der bald eine Assoziation die nächste jagt.

Der bzw. die Leitende beendet diese Phase, wenn nichts Neues mehr zu kommen scheint. Sie, er liest noch mal einige Beiträge vor, um die Vielfalt und Buntheit der Sammlung festzuhalten. Und er, sie weist darauf hin, wie wichtig Vertrauen für ein Zusammenleben von Menschen ist:

„Es ist wunderbar wenn wir das tatsächlich erleben – es kann aber leider auch enttäuscht werden (hier sollte auf die negativen Nennungen/Erfahrungen der Sammlung eingegangen werden). Es passiert, dass Menschen das Vertrauen von anderen enttäuschen bei Versprechen, unter Freunden, in der Ehe... Für einen Menschen scheint es kaum möglich zu sein, Vertrauen zu garantieren. In der Kirche wird darauf reagiert, indem Versprechen dort immer mit einem festen Zusatz versehen werden. Wenn Paten bei der Taufe, Konfirmanden bei der Konfirmation, Ehepartner bei der Trauung ihr Versprechen abgeben, dann sagen sie immer: „Ja, mit Gottes Hilfe“. (Hier könnten auch die jeweiligen Seiten aus den jeweiligen Agenden in Kopie ausgeteilt und betrachtet werden. Die kann man leicht beim Pfarrer besorgen.) Versucht mal zu erklären, was damit alles gesagt wird.“

Ein Ergebnissatz kann lauten: Gott kann Vertrauen garantieren. Er kann garantieren da zu sein und Unmögliches bewirken zu wollen. Gott kann jeder jederzeit vertrauen. *Was bei Menschen unmöglich ist, das ist bei Gott möglich.*

Ein schöner Abschluss dieser Einheit wäre die „Entspannungsschaukel“. Optimal dafür wären elf Teilnehmer. Dabei stehen sich zwei Reihen von „Schaukeln“ zu je fünf Personen Schulter an Schulter in ca. 70 cm Abstand gegenüber. Man umfasst die Handgelenke des Gegenüberstehenden. Die Schaukler gehen in die Knie, damit der erste Freiwillige sich auf dem Rücken in ihre Arme legen kann. Der Freiwillige schließt die Augen. Nun stehen die Schaukler langsam, möglichst gleichzeitig, auf und beginnen die Armschaukel in Bewegung zu setzen. Geschaukelt wird von vorne nach hinten. Die Schaukelbewegungen sollen sanft und nicht abrupt sein. Bei der Übung selbst wird nicht gesprochen.

Auch bei diesem Spiel ist es wichtig, dass den Teilnehmern der Ernst ihrer Rolle bewusst gemacht wird. Sobald das Spiel in wildes Schaukeln übergeht, verliert es seinen Sinn. Wenn die Gruppe der Beschreibung nach mitarbeitet, kann dieses Spiel äußerst angenehm und beruhigend wirken.

Diese Schaukel kann ein abschließendes Bild dafür sein, wie wir Menschen geborgen sind in Gottes Händen. Es sind zwar viele Hände bzw. Arme auf denen ein Freiwilliger in diesem Spiel ruht. Aber ein Mensch alleine wäre eben auch nicht fähig, Gott beispielhaft abzubilden.

4. Besitz und Werte

Zum Thema „**Besitz**“ und was einem im Augenblick besonders am Herzen liegt, gibt es eine interessante Traumreise. Sie dauert etwa 10 Minuten und ist für Teilnehmer ab 12 Jahren geeignet. Sie ist allerdings nicht geeignet für Menschen, die traumatische Erlebnisse mit Feuer gemacht haben!

Die Gruppe sitzt im Kreis. Der Leiter, die Leiterin spricht:

Ich möchte euch zu einer Reise einladen, die sich in euren Köpfen abspielen wird. Bei dieser Reise könnt ihr euch klarmachen, was euch zur Zeit von all dem, was ihr habt, besonders wichtig ist.

Macht´s euch bequem, im Sitzen oder auch im Liegen...

Wer mag, kann jetzt auch die Augen schließen und mal auf seinen Körper achten... Guck mal nach in dich rein, was da so alles geschieht... (30 Sek.). Ist deine Haltung bequem? Versuche es dir richtig gemütlich zu machen...

Fühlst du dich entspannt? Wenn irgendein Teil deines Körpers noch angespannt ist, dann versuche loszulassen... Wenn dir das nicht gelingt, dann spanne ihn ganz bewusst an – und dann lass los...

Wiederhole das einige Male... (30 Sek.)

Nun achte mal auf deinen Atem... Wie atmest du?... Spüre der Luft mal nach, wie sie durch die Nase und den Mund einströmt... wie sie durch deinen Hals in die Brust und den Bauch flutet... Stell dir vor, dass dein Atem kommt und geht, wie sanfte Wellen am Ufer des Meeres und dass mit jedem

Atemzug etwas von der Spannung aus deinem Körper geht... Entdecke, wie du dich mehr und mehr entspannst ... (30 Sek.)

Stell dir nun vor, dass du mit der Familie von einem Ausflug nach Hause kommst. Ihr wart unterwegs und es war schön... Als ihr in eure Straße einbiegt, bemerkt ihr, dass die Feuerwehr vor dem Haus steht, in dem ihr wohnt. Rauch quillt, ihr seht, dass es am Dach brennt... Ein Feuerwehrmann sagt euch, dass keine Einsturzgefahr besteht. Ihr könnt noch in eure Wohnung gehen, um die wichtigsten Sachen sicherheitshalber heraus zu holen. Ehe du mit deinen Eltern die wichtigsten gemeinsamen Dinge in Sicherheit bringst, gehst du, um von deinen eigenen persönlichen Sachen etwas zu retten. Was für dich ganz besonders wertvoll ist. Du betrittst das Zimmer, in dem du wohnst. Welche zwei Gegenstände möchtest du für dich auf jeden Fall mitnehmen?... Schau dich um und entscheide, worauf es dir besonders ankommt... (30 Sek.) Nun nimm die beiden Gegenstände in der Phantasie mit hierher in den Raum. – Die Feuerwehr hat den Brand übrigens sehr schnell unter Kontrolle gebracht. Es ist nichts passiert. Nur, dass die Versicherung ein neues Dach bezahlt. Schau dir in der Phantasie deine beiden geretteten Gegenstände gut an... Was bedeuten sie für dich? ... Was ermöglichen sie dir? ... Was empfindest du, wenn du dich auf sie konzentrierst? ... (2 Min.)

Bewahre beide Gegenstände gut in deinem Gedächtnis auf und komm dann langsam mit deiner Aufmerksamkeit zur Gruppe zurück... Öffnet die Augen und schaut euch in der Gruppe um... Wer möchte uns erzählen, welche Gegenstände er oder sie in Sicherheit gebracht hat?

Auswertungsfragen:

- Wie hat dir die Reise gefallen?
- Welche Gegenstände hätte ich vor fünf Jahren gerettet?
- Welche Gegenstände würde mein Vater/meine Mutter für sich persönlich retten wollen?
- Was bedeuten die geretteten Gegenstände für mich?
- Was möchte ich sonst noch sagen?

Um sich mit dem Thema „**Werte**“ zu beschäftigen, kann das Experiment „Sechzig Sekunden“ hilfreich sein: Die Teilnehmer können sich dabei über einige ihnen besonders wichtige Werte und Ziele klar werden, die sie nicht allein in ihrem privaten Bereich anstreben, sondern denen sie auch in der Gesellschaft Geltung verschaffen möchten. Gleichzeitig haben sie Gelegenheit, sich in einer kleinen Gruppe zu einigen. Die oder der Leitende leitet etwa so an:

„Ich möchte euch ein Experiment vorschlagen, bei dem ihr euch mit einigen anderen Gruppenmitgliedern darauf konzentrieren könnt, was euch heute im Leben so wichtig ist, dass ihr auch andere dafür gewinnen möchtet.

Überlegt euch zunächst, mit welchen anderen Teilnehmern ihr in einer Vierergruppe arbeiten möchtet... Kommt jetzt in den Vierergruppen zusammen...

Ich möchte euch nun eure Aufgabe erklären. Stellt euch vor, dass ihr als Gruppe vom Fernsehen eine Minute Sendezeit geschenkt bekommen habt. Ihr könnt diese Sendezeit beliebig gestalten, um dem Publikum eine Botschaft eurer Wahl mitzuteilen. Die Kosten für die Herstellung des Films werden euch ebenfalls ersetzt. Eure Aufgabe ist es, diese eine Minute zu gestalten und so genau wie möglich anzugeben, was ihr dem Publikum sagen und wie ihr eure Botschaft übermitteln wollt. Vielleicht wollt ihr zum Beispiel dem Fernsehpublikum nahe legen, mehr Jugendcafés einzurichten, oder ihr wollt den Leuten empfehlen einen bestimmten Film anzusehen, den ihr wichtig findet. In jedem Fall soll eure Botschaft eure Wertvorstellungen zum Ausdruck bringen.

Ihr habt 30 (oder 40) Minuten Zeit, um euch zu überlegen, was ihr senden wollt...“

Wenn die Zeit es erlaubt (beispielsweise bei einer Freizeit), dann wäre es natürlich großartig, den Minutenspot tatsächlich aufzunehmen und dann bei einem internen Kurzfilmfestival mit entsprechendem Ambiente auch zu zeigen. Technisch muss das kein großer Aufwand sein.

Das Experiment funktioniert aber auch mit einem einfachen Bericht der Gruppe. Dann kommen nach der verabredeten Zeit alle wieder zusammen und der, die Leitende fordert die einzelnen Gruppen auf zu erzählen, was sie senden lassen wollen.

Fragen zur Auswertung:

- Wie hat mir das Experiment gefallen?
- Was würde ich senden, wenn ich allein entscheiden könnte?
- Wie leicht haben wir uns in der Kleingruppe geeinigt?
- Was ist die wichtigste Wertvorstellung, die in unserer Idee enthalten ist?
- Wie würde das Publikum wohl reagieren?
- Was möchte ich sonst noch sagen?

Viel Gewinn und Tiefgang bei dem Umgang mit der Jahreslosung wünscht Euch

Henning Scharff

Hauptjugendpfarrer der SELK

Laura ist 15 und eine Mathe-Niete. Um im Zeugnis endlich mal von der traditionellen 5 runter zu kommen, hat sie vor der letzten Arbeit richtig geübt. Sie hat Zeit investiert, auf Verabredungen verzichtet, sich sogar mit der arroganten Meike getroffen, die ihr die quadratischen Gleichungen noch mal von vorne bis hinten erklärt hat. Mit dem Gefühl des Überraschungssiegers im Bauch ist sie dann am Tag der Mathearbeit zur Schule gefahren. Dort wurde sie allerdings immer nervöser. Trotzdem hatte sie ein gutes Gefühl. – Und als es die Arbeiten zurückgegeben wurden, war es wieder eine 5!

Fußball ist für Lars der absolute Hit. Heute trifft er sich wie üblich mit seinen Kumpels auf dem Bolzplatz an der Kahn-Allee. Er findet es super, zu laufen und nachher richtig kaputt zu sein. Er liebt es, auf den Ball zu dreschen. Allerdings kann er nicht besonders gut dribbeln. Das ist ein echtes Handicap. Beim „Elfmeterkönig“ oder „Volley“ ist das kein Problem. Aber heute hat Rafael seinen Freund mitgebracht, da spielen sie wieder mal drei gegen drei. Philipp und Toni wählen. Philipp einen, Toni einen, Philipp einen, Toni einen - und Lars bleibt übrig, auch Rafaels Freund wird vor ihm gewählt, obwohl den keiner kennt...

Seitdem sie in dem neuen Klassenraum sind, schmachtet Malte Yvonne an. Sie kommt aus der Parallelklasse nebenan. Und er sieht sie jetzt in jeder Pause. Sie ist furchtbar hübsch und kann sagenhaft schön lachen. Malte ist richtig verliebt, aber eigentlich weiß er, dass Yvonne für ihn nicht erreichbar ist – die spielt in einer ganz anderen Liga. Und dann das:

„Gestern hat sie sich im Bus neben mich gesetzt, obwohl da noch Plätze frei waren. Sie wusste sogar wie ich heiße. Und wir haben uns total cool unterhalten. Und weil sie dann aussteigen musste, haben wir uns für heute auf dem Schulhof verabredet! Ich war total aufgeregt und hatte voll Angst zu stottern oder dass ich zittere. Und dann kommt sie auf mich zu und lacht mich an. Ich dachte, ich fliege. Wir haben die ganze Pause über gequatscht! – Und als ich nach der letzten Stunde nach Hause gehe, sehe ich sie an den Fahrradständern. Da steht sie und knutscht mit Timo, dem größten Angeber der ganzen Schule.

Moni hat ihrer besten Freundin Sarah von Tim erzählt, ziemlich viel. Was er gerne mag, wie er wahrscheinlich aussieht, dass sie sich schon seit zwei Wochen regelmäßig im Chat treffen und sie sich supergut verstehen. Jetzt hat Tim gefragt, ob sie sich nicht mal sehen wollen. Moni möchte gern, aber traut sich nicht so richtig. Gut dass sie Sarah hat, mit der kann sie über alles reden. Also hat sie sich mit Sarah verabredet und ihr gesagt, dass sie etwas Wichtiges mit ihr zu besprechen hat. „Es geht um Tim.“ Mehr hat sie noch nicht verraten. Sarah soll spontan reagieren. Moni sitzt wie üblich auf der kleinen Mauer beim Treffpunkt und wartet. Da kommt Sarah- mit Esther! „Hi Moni! Ich hab´ Esther schon von Tim erzählt. Wir sind schon ganz gespannt, wie´s weitergeht.“