

3 Bewegung und Gesundheit

- 3.1 Konkret: Worüber reden wir?
- 3.2 Methoden für die Gruppenstunde
- 3.3 Impulse für die Gestaltung von Gruppenstunden
- 3.4 Beispiele für Gruppenstunden
- 3.5 Materialien



Impressum

Herausgeber:
Malteser Hilfsdienst e.V.
Bundesjugendreferat
Clara Bönsch
Erna-Scheffler-Str. 2
51103 Köln
[www.malteserjugend.de/
kinderstaerken](http://www.malteserjugend.de/kinderstaerken)

Redaktion:
Arbeitskreis „Kinder stärken“
mit Christian Baumann, Clara
Bönsch, Jacco Grasemann, Petra
Müller, Josephine Albert, Felix
Bohn, Katharina Nischik und
Yvonne Deimel
Stand Dezember 2017

Layout/Grafik/Satz:
Christiane Hackethal,
Hackethal Producing

Gefördert durch die
Malteser Stiftung



3.1 Konkret: Worüber reden wir?

In der Kindheit und Jugend wird das Fundament für ein gesundheitsbewusstes Verhalten im Erwachsenenalter gelegt. Verhaltensweisen, die in dieser Zeit gelernt werden, setzen sich häufig in späteren Lebensjahren fort. Ebenso können sich frühere Defizite – insbesondere in den Bereichen Ernährung, Bewegung und Stressregulation festigen.

Um ein Bewusstsein für eine gesunde Lebensweise zu schaffen, die Spaß macht und auch einfach in die Jugendarbeit integriert werden kann, dreht sich dieses Kapitel der Arbeitsmappe rund um die Themen Ernährung, Bewegung und Stressregulation.

Zunächst geben wir euch, wie auch in den anderen Kapiteln, einen Input mit Informationen und Hintergrundwissen. Im praktischen Teil gibt es wie immer thematische Methoden, Impulse und Beispiele für Gruppenstunden.

Wir wünschen euch viel Spaß beim Lesen und vor allem beim Ausprobieren und Durchführen!

Was ist Gesundheit?

Was hat Gesundheit mit Bewegung, Ernährung und dem Umgang mit Stress zu tun?

Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist Gesundheit ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens. Oft wird der Fokus nur auf den Körper gelegt: wenn wir keine Schmerzen haben, keine Grippe und kein gebrochenes Bein, dann sind wir gesund. Aber Gesundheit meint weit mehr als nur das Fehlen von Krankheiten.

Wir stehen in Beziehung zu unserer Umwelt und zu anderen Menschen, sodass auch das soziale und geistige Wohlbefinden wichtig ist.

Die Voraussetzungen und Potentiale für eine Gesundheit, die sowohl das körperliche, geistige als auch soziale Wohlergehen berücksichtigt, sind die Themenbereiche gesunde Ernährung, ausreichende Bewegung und Stressregulation. Die Bereiche beeinflussen sich gegenseitig: Ernährung liefert Energie und wichtige Nährstoffe. Bewegung verbraucht sie wieder und schafft je nach Ausmaß einen entsprechenden Energie- und Nährstoffbedarf. Negativer Stress kann zu vermehrtem Essen, weniger Bewegung und psychischer Überbelastung führen.

Sind Ernährung, Bewegung und Stress im Gleichgewicht, ist eine wichtige Voraussetzung dafür geschaffen, sich wohlzufühlen und gesund zu sein.

Einführung in die Thematik: Bewegung

Seit einigen Jahren steht das Thema Bewegung und vor allem der Bewegungsmangel von Kindern und Jugendlichen immer häufiger im Fokus von Medien und Wissenschaftlern aus aller Welt. Es wird bemängelt, dass sich die junge Generation zu wenig aktiv in ihrer Umwelt bewegt und sich zu viel in ihrer Freizeit inaktiv, z. B. mit elektronischen Medien, beschäftigt. In dieser Veränderung sieht die Wissenschaft ebenso einen engen Zusammenhang zu den steigenden Fallzahlen von Übergewicht, Diabetes Mellitus sowie weiteren Stoffwechselerkrankungen wie auch Haltungsschäden und motorischen Auffälligkeiten, die sich bis ins Erwachsenenalter auswirken können.

Die KIGGS Studie („Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland“) als Bestandteil des Gesundheitsmonitorings des Robert Koch-Instituts zeigt zum einen auf, dass sich 62,2% der befragten Kindern und Jugendlichen im Alter von 3-17 Jahren mindestens 2 Stunden pro Woche sportlich betätigen. Zum anderen wird deutlich, dass die Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) in einem Alter von 3-17 Jahren mindestens 1 Stunde am Tag körperlich aktiv zu sein weitestgehend nicht erfüllt werden (Abbildung 1). Diese aktive Stunde erfüllt laut den Ergebnissen der KIGGS-Studie nicht einmal jedes dritte Kind (27,5 %).

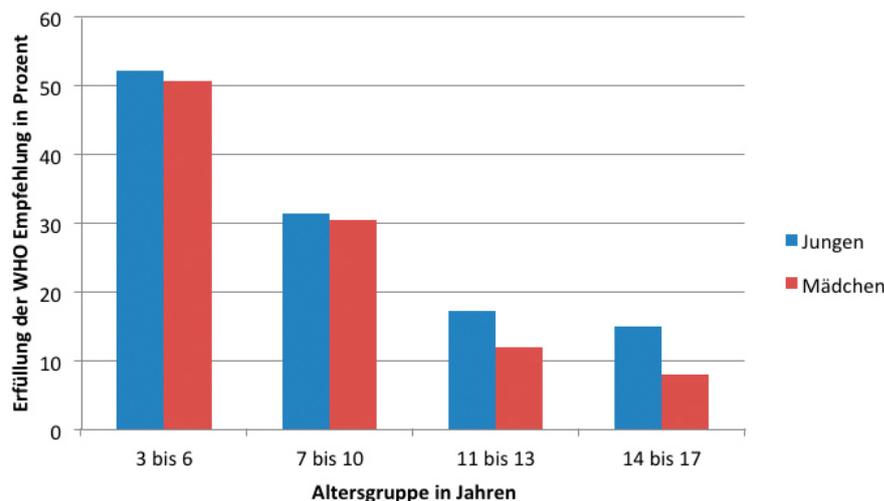


Abb. 1: Prozentualer Anteil der Kinder und Jugendlichen, die die Bewegungsempfehlungen der WHO von 60 Minuten aktiver Bewegung am Tag erfüllen.

Bewegung kann Spaß machen und stellt ein Grundbedürfnis des Menschen dar. Sie wirkt sich sowohl im Hinblick auf Gesundheit positiv aus als auch in der Erschließung der Umwelt, in allen Lernprozessen und dem Umgang mit Emotionen. Bewegung ermöglicht darüber hinaus die Entwicklung der Identität, der Selbstständigkeit und einer ausgeprägten Sozialkompetenz. So können Kinder lernen, sich während spielerischer Aktivitäten in der Gruppe zu behaupten oder gemeinsam zu kooperieren, um gemeinsame Ziele zu erreichen. Mit der Durchführung von Spielen mit Wettkampfcharakter, kann der Umgang mit Regeln und die gegenseitige Rücksichtnahme ganz nebenbei erfahren werden.

Somit kommt uns als Gruppenleitungen eine große Verantwortung zu, denn nicht nur mit diesem Jahresthema möchten wir dazu motivieren, die Freizeit, die Kinder und Jugendliche bei uns verbringen, aktiv zu gestalten, um einen Mangel an Bewegung entgegenzuwirken. Wir wollen gemeinsam mit unseren Gruppenmitgliedern die Motivation zu einem bewegungsreichen Leben erwecken. Denn ein aktives Leben hält uns nicht nur gesund, sondern befähigt uns, das eigene Leben selbstständig zu gestalten.

Einführung in die Thematik: Ernährung

Kindern und Jugendlichen ist es nicht egal, was sie essen. Aber „weil es schmeckt“ geht bei der Lebensmittelwahl klar vor dem Gesundheitsaspekt.

Was bedeutet eigentlich, sich gesund zu ernähren? Dass ich lediglich Vollkornbrot und Rohkost zu mir nehme, nur frisch koche und keinen Zucker esse? Nein, eine gesunde Ernährung bedeutet für jeden Menschen eine individuelle Zusammenstellung von verschiedenen Lebensmitteln. Diese sind zum Beispiel abhängig von dem Alter, dem Geschlecht, der beruflichen und sportlichen Aktivität. Allgemein kann gesagt werden, dass eine vielfältige Ernährungsweise, bei der eine Vielzahl von Lebensmitteln regelmäßig auf dem Speiseplan steht, als gesund angesehen wird. Diese Vielfalt fördert das körperliche und geistige Leistungsvermögen, schützt vor Krankheiten und sorgt für allgemeine Zufriedenheit. Doch welche Lebensmittel sollte ich regelmäßig zu mir nehmen und welche Aufgaben haben diese im menschlichen Körper?

Die folgende Auflistung gibt euch einen kurzen Überblick:

Wasser

An erster Stelle steht das Wasser. Der menschliche Körper eines Erwachsenen besteht zu mehr als 50% aus Wasser, daher müssen wir reichlich trinken. Ohne die Aufnahme würden wir nicht viel länger als drei Tage überleben können.

- >> Das Wasser verdünnt unser Blut und sorgt dafür, dass es gut durch die Blutbahnen transportiert werden kann.
- >> Es reguliert unsere Körpertemperatur.

Kohlenhydrate

Damit wir genügend Energie für die Aufgaben unseres täglichen Lebens haben, benötigt unser Körper Zucker. Hiermit ist nicht nur der typische Haushaltszucker gemeint, sondern vielmehr alle Arten von Kohlenhydraten. Diese finden wir auch als Stärke in Mais oder Kartoffeln, in Obst und Gemüse. Während der Zucker in Süßigkeiten, Weißbrot oder der Traubenzucker uns schnell mit Energie versorgen, die nur eine kurze Zeit anhält, kann der Körper aus der Stärke längerfristige Energie gewinnen.

- >> Sie dienen dem Körper als Energielieferant.
- >> Zucker ist eine Baustoffsubstanz für beispielsweise Moleküle, Hormone und Gene.

Ballaststoffe

Obwohl die meisten Ballaststoffe zu den Kohlenhydraten zählen, weisen sie entscheidende Unterschiede auf: Sie bestehen nicht aus reinen Zuckerketten und können vom menschlichen Körper nicht vollständig abgebaut werden. Sie sind somit der Ballast der Verdauung. Insbesondere in pflanzlichen Lebensmitteln ist dieser wichtige Ballast zu finden.

- >> Sie führen zu einem langen Sättigungsgefühl, da sie für den Körper schwerer zu verdauen sind und länger im Verdauungstrakt bleiben
- >> Sie fördern die Gesundheit der Darmflora, indem sie den Dickdarm zu mehr Bewegung anregen.

Proteine

Protein ist der Fachbegriff für Eiweiß. Dieses hat vielfältige Aufgaben in unserem Körper, sodass es keine großen Eiweißspeicher gibt, da es ständig auf- und abgebaut wird. Proteine finden sich vor allem in tierischen Lebensmitteln, wie Milch oder Fleisch wieder. Auch in Pflanzen kommen Eiweiße vor.

- >> Aufbau von Zellen, Gewebe und Hormonen.
- >> Transportmittel für Vitamine und Mineralstoffe.

Lipide

Dieser Fachbegriff steht für Fett. Fette sind Geschmacksträger, sodass die meisten Lebensmittel, die wir mit Fett zu uns nehmen, intensiver schmecken. Daher schmeckt der Belag auf der Brotscheibe mit der Zugabe von Butter stärker. Fette sind ebenso wichtig, da sie unserem Körper helfen einige Vitamine aufnehmen zu können. Diese Vitamine gelten als fettlöslich.

- >> Sie dienen als Energiequelle und Speicherort sowie als Wärmeisolator.
- >> Sie sind Träger von fettlöslichen Vitaminen (E,D,K,A).

Vitamine

Diese können vom Körper nicht eigenständig gebildet werden, sodass wir Vitamine regelmäßig zu uns nehmen sollten. Für einige Vitamine haben wir Speicher angelegt, sodass wir beispielsweise mehrere Jahre ohne die Aufnahme von Vitamin-B12 auskommen würden. Sie finden sich vor allem in Obst und Gemüse, aber auch in Getreide und tierischen Produkten.

- >> Sie sind Baustein für Gewebe und Organe.
- >> Sie regulieren den Stoffwechsel.

Mineralstoffe

Auch diese überlebenswichtigen Stoffe kann unser Körper nicht herstellen, sodass er auf die Aufnahme über Lebensmittel angewiesen ist. Als Mineralstoffe gelten beispielsweise Calcium, Magnesium und Kalium. Diese finden wir in Getreideprodukten, Hülsenfrüchten, pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln. Sie haben vielfältige Aufgaben:

- >> Sie dienen als Bauelement für die Knochenstruktur.
- >> Sie regulieren den Flüssigkeitshaushalt.

Die Übersicht soll verdeutlichen, dass wir auf eine ausgewogene Ernährung angewiesen sind und es nicht per se schädliche oder gesunde Lebensmittel gibt. Es kommt immer auf die Menge und die Vielfalt eurer Ernährungsweise an.

Damit ihr im Alltag durch die vielfältigen Ernährungstipps nicht den Überblick verliert, zeigt euch die Ernährungspyramide, worauf es bei der Auswahl von Lebensmitteln ankommt.

Ausführliche Informationen sind in der Broschüre „Die aid-Ernährungspyramide Richtig essen lehren und lernen“ zu finden.

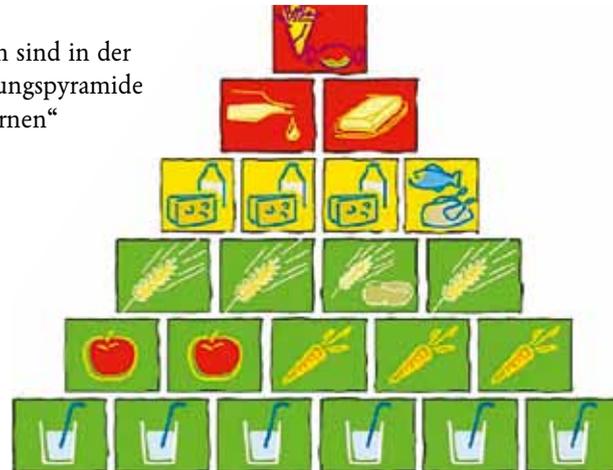


Abb. 2: Die Basis bilden die Getränke. Es folgen an zweiter und dritter Stelle die pflanzlichen Lebensmittel, also Gemüse und Obst sowie Getreide(-produkte), die häufig und reichlich verzehrt werden sollen. Tierische Lebensmittel – Milch, Milchprodukte sowie Fisch, Fleisch, Wurstwaren und Eier – sind an vierter Stelle platziert. Sie sollten maßvoll genossen werden. Sparsamkeit ist angesagt bei Ölen und Fetten in Ebene fünf. In der Pyramidenspitze finden sich Süßigkeiten, Snacks und Alkohol. Sie werden geduldet, wenn die Lebensmittel aus Basis und Mittelfeld ausreichend im Speiseplan vertreten sind.

Durch die Begriffe „reichlich“, „mäßige“ und „sparsam“ gibt die Pyramide eine erste Orientierung über Essensmengen, die durch die Ampelfarben grün, gelb und rot anschaulich dargestellt werden.“ (vgl. Flothkötter, Maria: Ernährungspyramide: Was esse ich? Grün hat Vorfahrt bei der Lebensmittelauswahl. URL: <https://www.bzfe.de/inhalt/was-esse-ich-981.html> [04.09.2017])

Jeder Baustein steht für eine Portion dieser Lebensmittelgruppe. Die eigene Hand dient als Maßstab.

Um Kindern und Jugendlichen ein Selbstverständnis für eine gesunde Ernährungsweise aufzuzeigen ist das gemeinsame Kochen besonders geeignet. Hierbei kann die Kreativität und das Wissen über Lebensmittel gefördert werden. Ebenso steigert das Kochen und gemeinsame Essen in der Gruppe das Interesse an unbekanntem Lebensmitteln. Um die Kinder zu motivieren sollte hierbei der Spaß am Kochen im Vordergrund stehen. Das Erlernen eines gesundheitsbewussten Verhaltens geschieht dann von alleine.

Tipps und Infos zu den folgenden Aspekten findet ihr unter Material:

1. Welche Koch-Utensilien werden benötigt?
2. Welche Vorbereitungen muss ich treffen?
3. Woran muss ich noch denken? Hygiene und Sicherheit
4. Wie viel Zeit sollte ich einplanen?



Einführung in die Thematik: Stressregulation

Eigentlich möchte ich mit meiner großen Schwester Nadine zum Schwimmen gehen – aber sie sagt, dass sie nicht kann, da sie Stress hat.

Papa sagt auch immer, dass er Stress in der Arbeit hat, aber Nadine geht doch noch zur Schule.

Was ist Stress eigentlich?

Die meisten Menschen haben ab und zu mal Stress – einige fühlen sich immer gestresst. Mittlerweile haben nicht nur Erwachsene Stress, sondern auch Kinder und Jugendliche. In einer Studie (EGJ-Studie aus 2014) kam heraus, dass fast 50 % der Jugendlichen sich an 1–2 Tagen in der Woche gestresst fühlen. Und auf Stress reagiert unser Körper.

Die Stressantwort unseres Körpers ist ein uraltes, in Tieren und Menschen angelegtes Warnsystem, das dazu dient, auf Bedrohungen zu reagieren und das Überleben zu sichern. Droht Gefahr, mobilisiert der Körper Kraftreserven. Stresshormone wie Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol werden ins Blut geschüttet. Der ganze Körper ist dann in Alarmbereitschaft und wird auf Kampf oder Flucht eingestellt. Die Atmung beschleunigt sich, der Blutdruck steigt, das Herz schlägt schneller. Die Muskeln spannen sich durch vermehrte Blutzufuhr an, die Empfindlichkeit für Schmerzen sinkt und das Immunsystem wird hochgefahren.

Heruntergefahren werden wiederum alle Funktionen, die für das Überleben nicht unbedingt notwendig sind wie z. B. die Verdauung.

Ist die Gefahr vorbei, sorgt das Gehirn dafür, dass nach der Anspannung wieder Entspannung eintreten kann.

Für unsere Ur-Vorfahren war das Stresssystem wichtig,– es ging für sie ums Überleben. Aber auch heute ist es für uns noch äußerst nützlich. Wir müssen zwar nicht mehr gegen wilde Tiere kämpfen, aber es gibt genug Situationen die in uns Stress auslösen.

Was kann Stress verursachen?

Warum ein Mensch unter Stress steht, kann viele Gründe haben:

- >> Leistungs- und Zeitdruck
- >> Erwartungen aus der Umwelt
- >> Zukunftsängste (z. B. berufliche oder finanzielle)
- >> extreme Belastungen, kritische Ereignisse oder Veränderungen (z. B. Scheidung der Eltern; Erkrankung oder Verlusterfahrungen)
- >> Mobbing
- >> Personen wie Eltern oder Lehrer
- >> Herausforderungen wie Klassenarbeiten, Streit, frühes Aufstehen

Dabei ist wichtig zu wissen: Was für den einen Menschen Stress ist, muss für den Andern noch lange keiner sein. Es kommt darauf an, wie eine Situation bewertet wird und welche Erfahrungen wir diesbezüglich bereits gemacht haben.

Auch wie jeder Mensch auf Stress reagiert, unterscheidet sich sehr und kann Auswirkungen auf verschiedenen Ebenen haben:

- >> Gefühle (emotionale Ebene):
Angst, Unsicherheit, Unausgeglichenheit, Nervosität, Gereiztheit, Kraftlosigkeit, Depression etc.
- >> Gedanken (kognitive Ebene):
Lern- und Konzentrationsstörungen, Tagträume, Grübeln, Gedächtnisstörungen, eingeschränkte Leistung etc.
- >> Stoffwechsel (vegetative Ebene):
Schlafstörungen, chronische Müdigkeit, Hautveränderung, Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen, Bluthochdruck, Magenschleimhautentzündungen etc.
- >> Muskeln (muskuläre Ebene):
allgem. Verspanntheit, Muskelzittern, Rückenschmerzen etc.

Kurzfristiger Stress schadet unserem Körper normalerweise nicht. Es ist aber wichtig, dass nach dem Stress eine Erholungsphase folgt, in der der Körper entspannen kann. Der sogenannte Eustress, also der „gute“ Stress treibt uns in Anforderungssituationen zu Spitzenleistungen an. Er sorgt dafür, dass wir konzentrierter und leistungsfähiger sind und ermöglicht es, Leistungen unter Zeitdruck zu erbringen.

Wenn der Stress lange anhält und keine Entspannungsphase folgt, wirkt sich das negativ auf die Gesundheit aus. Das gilt auch bei Kindern und Jugendlichen. Dann werden Stresshormone nicht abgebaut und Gehirn und Körper bleiben in permanentem Alarmzustand. Diese Art des Stresses nennt man auch Distress. Er tut uns nicht gut, sondern belastet uns.

Deshalb ist es wichtig, ständig ein Gleichgewicht zwischen Stress und Entspannung herzustellen. Entspannungsübungen, Sport und Hobbys oder aber auch, mit Freunden oder Eltern über Probleme und Gefühle zu sprechen, kann helfen.

Danksagung zur Kooperation

Wir sind natürlich nicht die ersten, die sich mit diesem Thema befassen, sodass wir von Hintergrundinformationen, Ideen und Materialien anderer profitieren konnten.

Ein besonderer Dank gilt dabei der Aktion **GUT DRAUF**

GUT DRAUF ist ein Programm der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) zur Verbesserung der Gesundheit von Mädchen und Jungen im Alter von 5 bis 18 Jahren. Die Gesundheit soll durch Angebote zur gesunden Ernährung, ausreichenden Bewegung und Stressregulation beeinflusst werden.

Auf der Homepage www.gutdrauf.net findet ihr viele Informationen und Materialien zum Thema.



Wir sind Partner der Aktion und können das Angebot der BZgA wie beispielsweise die Basisschulung nutzen. Wenn ihr euch dafür interessiert, schaut doch unter diesem Link nach den Terminen: <https://www.gutdrauf.net/index.php?id=261>.

Auch bedanken möchten wir uns für die unkomplizierte Kooperation mit der Sarah Wiener Stiftung.

Die **Sarah Wiener Stiftung** und die Krankenkasse BARMER haben gemeinsam die Initiative „Ich kann kochen!“ ins Leben gerufen. Es ist eine Initiative für praktische Ernährungsbildung, mit dem Ziel Mädchen und Jungen frühestmöglich für ausgewogene Ernährung zu begeistern: durch eigene Koch-Erfahrung mit frischen Lebensmitteln.

In ihren eintägigen Fortbildungen qualifizieren sie Menschen darin, Kindern Spaß am Umgang mit frischen Lebensmitteln zu vermitteln. Das tolle: auch wir dürfen an den kostenfreien Fortbildungen teilnehmen.

Josephine aus dem AK Kinder stärken hat im Mai eine Fortbildung besucht und war ganz begeistert!



Schaut gerne mal auf der Webseite vorbei (<https://ichkannkochen.de/startseite/>)! Wenn ihr euch für die Fortbildungen interessiert, könnt ihr euch hier nach Terminen erkundigen: <https://ichkannkochen.de/mitmachen/anmeldung-teilnehmer/>

(Lasst euch nicht davon abschrecken, dass sich die Anmeldung an Pädagogische Fach- und Lehrkräfte richtet. Auch ihr als Gruppenleiter/innen erfüllt die wichtigste Voraussetzung, um ein/e Genussbotschafter/in zu werden, wenn ihr mit Kindern und Jugendlichen kochen möchtet und ihnen dabei ganz praktisch vermittelt, wie gesunde Ernährung schmeckt.)

3.2 Methoden für die Gruppenstunde

Titel	Liegestütz-Kampf
Bereich	Bewegung
Ziel	Übung von Reaktionsfähigkeit und Koordination
Spieldauer	beliebig
Alter Zielgruppe	ab 6–12 Jahren
Gruppengröße	beliebig (am besten gerade Anzahl, da Paare gebildet werden)
Material	Teppich oder Matten
Ablauf	<p>Zur Vorbereitung werden Paare gebildet und Matten/Teppich auf den Boden gelegt.</p> <p>Die Kinder und Jugendlichen bewegen sich in der Liegestützposition auf den Matten/ auf dem Teppich.</p> <p>Aufgabe ist es nun, seine/n Partner/in durch Ziehen an einem Arm oder einer Hand aus dem Gleichgewicht zu bringen, sodass er/sie auf die Matte fällt.</p> <p>Für jeden gelungenen Versuch gibt es einen Punkt. Wer als Erster 3 Punkte hat, gewinnt!</p> <p>Danach können die Partner/innen gewechselt werden.</p>
Variationen	<p>>> auf Zeit (1–2 Minuten)</p> <p>>> als Turnier „Jede/r gegen Jede/n“ mit 3 oder 4 Spieler/innen</p>
Tipp	<p>Ausreichend Platz ist unbedingt notwendig und alles, was kaputt gehen kann, sollte vorher entfernt werden.</p> <p>Die Gruppenleitung sollte darauf achten, dass die Teilnehmenden fair bleiben und das Spielen nicht zu wild wird.</p>

Titel	Becher und Ball
Bereich	Bewegung
Ziel	Koordinationsübung: Hand und Augen Koordination
Spieldauer	ca. 10 Minuten
Alter Zielgruppe	ab 6–12 Jahren
Gruppengröße	max. 14 Personen (je nach Größe des Raumes/Hofes)
Material	leere und saubere Joghurtbecher (500-g-Becher) für jedes Kind einen, evtl. 2–3 Becher als Ersatz, kleine Bälle z. B. Tennisbälle entsprechend der Teilnehmerzahl
Ablauf	<p>Es werden 2er-Teams eingeteilt und jede Person bekommt einen Joghurtbecher. Die Teams stellen sich gegenüber voneinander auf.</p> <p>Die Gruppenleitung gibt folgende Anweisungen.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Werft euch den Ball mit dem Becher zu – hierfür behaltet ihr natürlich den Becher in der Hand und werft den Ball aus dem Becher heraus. Dein Gegenüber versucht, den Ball mit seinem/ihrem Becher aufzufangen. Wie viel Mal schafft ihr es, ohne dass der Ball auf den Boden fällt? 2. Gerade habt ihr den Becher in eurer Lieblingshand gehalten. Jetzt ist die andere Hand dran. Wer vorher den Becher in der rechten Hand hatte, nimmt ihn jetzt in die linke Hand bzw. umgekehrt. Wie ist da euer Rekord? 3. Jetzt müsst ihr euch vor dem Auffangen des Balles einmal um euch selbst drehen. Schafft ihr das auch? 4. Als Nächstes macht ihr eine Kniebeuge, bevor ihr den Ball fangt. 5. Der/die Werfer/in stellt sich nun mit dem Rücken zu seinem Gegenüber auf und wirft den Ball rückwärts.
Tipp	<p>Ausreichend Platz ist unbedingt notwendig und alles, was kaputt gehen kann, sollte vorher entfernt werden.</p> <p>Um die Anzahl der Joghurtbecher zusammenzubekommen, können die Kinder gebeten werden, Becher von zu Hause mitzubringen. Eine andere Möglichkeit ist, in vorherigen Gruppenstunden gemeinsam Süßspeisen mit Joghurt zu machen.</p>

Titel	Springseil
Bereich	Bewegung
Ziel	Die Kinder und Jugendlichen trainieren ihre Ausdauer, Koordination und ihr Rhythmusgefühl und bewegen sich mit Freude.
Spieldauer	beliebig
Alter Zielgruppe	ab 6–15 Jahre
Gruppengröße	beliebig
Material	langes Springseil (in der Starken Kiste) oder mehrere kurze Seile; Material „Springseil-Spiele“
Ablauf	<p>Die Kinder und Jugendlichen können nach Lust und Laune Springseil springen. Das geht in verschiedenen Variationen, die nun beschrieben werden.</p> <p>Allein mit kurzem Seil:</p> <ul style="list-style-type: none"> >> mit geschlossenen Beinen auf der Stelle >> sich langsam drehend >> vorwärts oder rückwärts das Seil schwingen >> auf einem Bein >> immer abwechselnd auf dem rechten und dem linken Bein >> vorwärts „laufend“ springen und dabei eine Strecke zurücklegen >> im Seitgalopp durch das Seil springen >> immer abwechselnd mit geraden und überkreuzten Armen das Seil schwingen >> Grätschsprung >> Hopslerlauf <p>Zwei Teilnehmende mit kurzem Seil:</p> <ul style="list-style-type: none"> >> die Kinder stehen hintereinander: eine/r schwingt das Seil, beide hüpfen gleichzeitig >> die Kinder stehen nebeneinander und jede/r hält eine Seite des Seiles <p>Mehrere Teilnehmende und ein langes Seil:</p> <p>Es gibt verschiedene Möglichkeiten, von alleine bis mit ganz vielen; von einfach hüpfen bis Sing-Spring-Spiele. Ideen und Möglichkeiten dazu findet ihr anbei.</p>
Tipp	Beim Schlagen des Seiles abwechseln, z. B. eine Zeit vereinbaren oder eine Reihenfolge festlegen.

Titel	Gummitwist
Bereich	Bewegung
Ziel	Die Kinder und Jugendlichen üben sich in Geschicklichkeit, Rhythmusgefühl und Körperbeherrschung.
Spieldauer	beliebig
Alter Zielgruppe	ab 6 Jahren
Gruppengröße	mindestens 3 Personen
Material	Buch mit Gummitwist (in der Starken Kiste)
Ablauf	<p>Das Gummi wird um die Füße zweier Personen gespannt, die sich gegenüberstehen.</p> <p>Nun kann ein/e Mitspieler/in nach vorher verabredeten Rhythmen und Regeln hüpfen. Anleitungen und Ideen dazu finden sich im entsprechenden Buch in der Starken Kiste. Begeht er/sie einen Fehler, so ist das nächste Kind an der Reihe. Gelingt ein fehlerfreier Ablauf, so wird der Schwierigkeitsgrad erhöht.</p> <p>Als Fehler gelten:</p> <ul style="list-style-type: none"> >> das Gummi berühren (falls das nicht gestattet ist) >> mit den Füßen auf einem falschen Gummi landen >> an einem Gummi hängen bleiben oder sich verheddern >> einen Sprung auslassen >> die vordefinierte Reihenfolge von Sprüngen nicht einhalten >> im falschen Feld landen <p>Schwierigkeitsgrade</p> <p>Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, wird das Gummiband immer höher gespannt:</p> <p>Knöchel – Wade – Kniekehle – Oberschenkel – Hüfte</p>

Titel	Tagesablauf: Meine Ernährung
Bereich	Ernährung
Ziel	Reflexion der eigenen Ernährung
Spieldauer	30 Minuten
Alter Zielgruppe	ab 12 Jahren
Gruppengröße	beliebig
Material	Material jeglicher Art wie Plakate, Prospekte, Papier und Stifte, Scheren, Impulskarten, Arbeitsblatt „Zeitstrahl“
Ablauf	<p>Die Teilnehmer/innen beginnen in Einzelarbeit und schreiben ihren (heutigen/gestri- gen/durchschnittlichen) Tagesablauf vom Aufstehen bis zum Schlafengehen nieder. Anschließend malen/kleben/schreiben die Kinder und Jugendlichen daneben, was sie wann gegessen haben. Dazu kann die Zeitstrahlvorlage aus dem Material genutzt werden.</p> <p>Im Anschluss treffen die einzelnen Teilnehmer/innen in 3-er Gruppen zusammen und reden gemeinsam über ihren Tagesablauf.</p> <p>Leitfragen dabei können sein:</p> <ul style="list-style-type: none"> >> Wann war meine erste Mahlzeit? >> Was an Essen war gesund? Warum war es gesund? >> Was hat mir besonders gut geschmeckt? >> Was esse ich oft? Was war „besonders“? <p>Am Ende treffen sich alle im Plenum und die Ergebnisse aus den Kleingruppen werden zusammengetragen.</p>
Tipp	Es empfiehlt in dem Zusammenhang, die Ernährungspyramide zu besprechen. Informationen finden sich in „1. Konkret: Worüber reden wir?“ und in der Bro- schüre „Die aid-Ernährungspyramide – Richtig essen lehren und lernen“.

Titel	Lebensmittelpyramide basteln
Bereich	Ernährung
Ziel	kreative Auseinandersetzung mit der Lebensmittelpyramide
Spieldauer	45 Minuten
Alter Zielgruppe	ab 6 Jahren
Gruppengröße	beliebig
Material	Pappkarton, Zeitschriften, Werbeprospekte, leere gespülte Verpackungen, Stifte, Scheren, Info- Broschüre „Die aid-Ernährungspyramide“ (in der Starken Kiste), Plakat „Ernährungspyramide“ (in der Straken Kiste)
Ablauf	<p>Die Lebensmittelpyramide bietet eine Orientierung dafür, was viel und was weniger konsumiert werden soll. Dazu wird die Lebensmittelpyramide zunächst besprochen.</p> <p>Informationen dazu stehen in „1. Konkret: Worüber reden wir?“ und in der Broschüre „Die aid-Ernährungspyramide – Richtig essen lehren und lernen“.</p> <p>Anschließend können die Kinder und Jugendlichen selbst aktiv werden und die Lebensmittelpyramide mit vielen verschiedenen Materialien wie Verpackungen oder Zeitschriften etc. selber basteln. Entweder jede/r für sich eine oder eine große Lebensmittelpyramide gemeinsam.</p> <p>Gerne können die Kinder das Pyramidentagebuch mit nach Hause nehmen, um im Laufe der Woche ihr Ernährungs- und Bewegungsverhalten zu reflektieren.</p>
Tipp	Mit älteren Kindern oder mit Jugendlichen kann eine 3D-Variante gemacht werden.

Titel	Was/Wer bin ich?
Bereich	Ernährung
Ziel	Erraten von unterschiedlichem Obst, Gemüse oder Gerichten
Spieldauer	10–20 min, je nach Teilnehmer/innen Zahl
Alter Zielgruppe	ab 6 Jahre
Gruppengröße	beliebig
Material	Stifte, Klebezettel/PostIts
Ablauf	<p>Variante 1 (für größere Gruppen)</p> <ul style="list-style-type: none"> >> Zunächst festlegen, ob mit Obst- oder Gemüsesorten oder Gerichten gespielt wird. >> 2–4 Mitspieler/innen gehen vor die Tür, die anderen überlegen für jede/n eine Sorte bzw. ein Gericht. Das wird auf einen Zettel geschrieben. >> Die Personen vor der Tür dürfen wieder reinkommen und setzen sich vor der Gruppe auf Stühle. Über jede Person wird ein Zettel mit dem, was sie ist, aufgehängt. >> Die erste Person stellt eine Frage, wird diese von der Gruppe mit „Ja“ beantwortet, darf weitergefragt werden. Wird mit „Nein“ geantwortet, ist der/die Nächste dran. >> Gewinner/in ist, wer als Erster errät, welches Ost/Gemüse/Gericht ausgesucht wurde. <p>Variante 2 (für kleine Gruppen)</p> <ul style="list-style-type: none"> >> Zunächst festlegen, ob mit Obst- oder Gemüsesorten oder Gerichten gespielt wird. >> Jede/r schreibt verdeckt für sein/e Nachbar/in eine Obst- oder Gemüsesorte bzw. ein Gericht auf ein PostIt. Dieser wird auf die Stirn geklebt. >> Mit dem Fragen läuft es nun ab, wie oben beschrieben.
Tipp	Den Schwierigkeitsgrad kann man durch Adjektive bei den Obst- und Gemüsesorten erhöhen, z. B. italienische, kernlose Weintrauben, grüne Äpfel, lila Möhren ... Oder auch, indem man „komplizierte“ Gerichte aufschreibt, z. B. amerikanische Pancakes mit Blaubeeren, Pizza mit Oliven und Kapern ...

Titel	Zocken um Leckereien
Bereich	Ernährung
Ziel	gesundes Essen attraktiv machen
Spieldauer	je nach Spiel
Alter Zielgruppe	ab 6 Jahren
Gruppengröße	beliebig
Material	Gemüse/Obst der Saison
Ablauf	<p>Bei einem Quiz oder bei Spielen, bei denen sonst kleine Preise oder Punkte gesammelt werden, wird heute um Leckereien gespielt.</p> <p>Das Gewinnbuffet wird gemeinsam mit der Gruppe oder von der Gruppenleitung vorbereitet. Das kann beispielsweise sein:</p> <ul style="list-style-type: none"> >> Obstspieße >> Saftcocktails >> Häppchen >> Rohkost mit Dip <p>Es wird normal gespielt. Immer wenn eine/r etwas gewinnt oder einen Punkt macht, darf er/sie sich etwas vom Gewinnbuffet aussuchen.</p>

Titel	Wetter-Massage
Bereich	Stressregulation
Ziel	Körperwahrnehmung
Spieldauer	5–10 Minuten
Alter Zielgruppe	ab 6 Jahren
Gruppengröße	beliebig
Material	bequeme Unterlage wie Decke, Teppich, Matten, kl. Kissen
Ablauf	<p>Jede Person sucht sich eine/n Partner/in und vereinbart, wer zuerst massiert wird.</p> <p>Die Gruppenleitung begleitet die Massage mit der Regenerzählung:</p> <p>Wolken ziehen auf. Es beginnt zu tröpfeln. Erste dicke Tropfen fallen. Es regnet heftiger. Da, ein Blitz! Und ein Donner folgt gleich hinterher. (Blitz, Donner und Regen können mehrfach wiederholt werden.) Das Gewitter zieht langsam ab. Der Regen lässt nach. Jetzt hört er schon fast auf. Die Wolken ziehen ab, die Sonne kommt heraus.</p> <p>Anschließend wird gewechselt.</p>
Tipp	<p>Alternativen sind: Pizza-Massage, Tiere die über den Rücken laufen, Massage mit Igelbällen ...</p> <p>Mit der Gruppe (bzw. jüngeren Kindern) vorher gemeinsam überlegen, welche Bewegungen zu welchem Wetter passen. Als Gruppenleitung darauf achten/vorab die Gruppe darauf hinweisen, dass die Massage sanft und schmerzfrei bleibt.</p>

Titel	Atemübung
Bereich	Stressregulation
Ziel	bewusstes Atmen und Entspannen
Spieldauer	5 Minuten
Alter Zielgruppe	ab 8 Jahren
Gruppengröße	beliebig
Material	weiche Sitzgelegenheiten (Kissen, Decken, Matten etc.)
Ablauf	<p>Die Kinder und Jugendlichen werden aufgefordert, sich bequem hinzusetzen und ihre Augen zu schließen. Die Gruppenleitung liest dann langsam und mit Pausen folgenden Text vor:</p> <p>„Atme ruhig ein und aus. Spüre, wie dein Brustkorb sich langsam hebt und senkt. Im Moment atmest du nach vorne in deinen Brustkorb.</p> <p>Als Nächstes versuche, in deine Seiten zu atmen. Stelle dir dafür vor, deine Rippen dehnen sich zur Seite aus. Zur Unterstützung kannst du deine Hände auf deine Rippen legen und die Bewegung erspüren.</p> <p>Jetzt atme in deinen Rücken. Stelle dir dafür vor, wie dein Rücken mit jedem Atemzug nach hinten etwas größer wird. Spüre wie deine Schultern sich bewegen. Wenn du dich hinlegst merkst du, wie deine Schulterblätter sich mit jedem Atemzug in die Unterlage drücken.</p> <p>Nun versuche, nach oben unter deine Schlüsselbeine zu atmen. Stelle dir vor, du trägst einen Schal und hebst ihn mit jedem Atemzug ein Stückchen weiter in Richtung Kopf an.</p> <p>Du hast nun vier Atemräume kennengelernt. Versuche in einem Atemzug, jeden Raum nacheinander mit deinem Atem zu füllen. Erst in den Brustkorb [Pause] dann in die Seiten [Pause] weiter in den Rücken [Pause] und unter die Schlüsselbeine.</p> <p>Wiederhole das fünf Mal.</p> <p>Jetzt setzt euch zu zweit voreinander. Eine/r atmet bewusst in die Atemräume und der/die andere legt die Hände auf seinen/ihren Rücken, um die Atembewegung zu erspüren.“</p> <p>Nach etwa zwei Minuten wird getauscht.</p>
Tipp	Atemräume kann man beliebig erweitern, z. B. in den Bauch atmen.

Titel	Traumreise
Bereich	Stressregulation
Ziel	Entspannung und zur Ruhe kommen, Kreativität und Fantasie fördern
Spieldauer	ca. 5 Minuten
Alter Zielgruppe	beliebig
Gruppengröße	beliebig
Material	bequeme Unterlage wie Decke, Teppich, Matten, kl. Kissen, Entspannungsmusik, Text einer Traumreise z. B. im Material „Das Sommerfest der Frösche“
Ablauf	<p>Vorbereitung: Der Raum wird so gestaltet, dass eine bequeme Liegefläche gegeben ist und eine angenehme Atmosphäre entstehen kann.</p> <p>Jede/r Teilnehmer/in sucht sich einen Platz und macht es sich bequem. Der/die Gruppenleiter/in lädt die Kinder und Jugendlichen ein, die Augen zu schließen und gleichmäßig ein- und auszuatmen.</p> <p>Jetzt wird die Traumreise vorgelesen oder abgespielt. Pausen während des Textes sind sinnvoll und bei den meisten Geschichten auch gekennzeichnet (10 s – 2 min).</p> <p>Ist die Geschichte zu Ende, werden die Teilnehmenden aufgefordert, tief ein- und auszuatmen, die Fäuste fest zu ballen, langsam wieder Bewegung in den Körper zu bringen und sich wieder hinzusetzen.</p>
Tipp	<p>Traumreisen vorlesen ist Übungssache, daher den Text mindestens einmal laut üben. Den Text vorab auf Fremdwörter oder schwierige Passagen überprüfen und bei Bedarf bzw. entsprechend des Alters der Kinder umformulieren.</p> <p>Internetseite: http://hierfindichwas.de/ Buch: Traumreise für Jugendliche von Stefan Adams</p>



Titel	Progressive Muskelrelaxation
Bereich	Stressregulation
Ziel	Abbau von überschüssiger oder Aufbau von schlafender Energie – je nach Situation
Spieldauer	5–10 Minuten
Alter Zielgruppe	ab 6 Jahren
Gruppengröße	beliebig
Material	weiche Sitzgelegenheit (Kissen, Decken, Matten o.Ä.), Material „Text zur Progressiven Muskelrelaxation“
Info für die Gruppenleitung	Die Grundlagen der Progressiven Muskelentspannung bestehen darin, Spannung und Entspannung wesentlicher Muskelbereiche zu erzeugen. Durch diesen bewusst erzeugten Gegensatz werden Verspannungen abgebaut. Die Anspannung wird dabei immer mit dem Einatmen, das Loslassen mit dem Ausatmen verbunden. Die Muskelentspannung wirkt besser bei regelmäßigem „Üben“.
Ablauf	Die Kinder und Jugendlichen setzen sich in eine bequeme Position und schließen die Augen. Der/die Gruppenleiter/in liest langsam den Text vor, entweder für den Übungsbereich Gesicht oder für den Übungsbereich Arme (zu finden im Material). Bei den Spiegelstrichen wird eine Pause gemacht.
Tipp	Je nach Alter kann das Grimmasschneiden als lächerlich empfunden werden. Dann die Kinder und Jugendlichen mit dem Rücken zueinander setzen lassen.
	Eine Audio-Version gibt es zum Download bei der Techniker Krankenkasse: https://www.tk.de/tk/life-balance/aktiv-entspannen/progressive-muskelentspannung/36272?tkmcg=37801296434_151216290135&tkkwg=p_37801296434_progressive%20muskelentspannung&tkkt=3060&wt_cc1=k[progressive%20muskelentspannung]m[p]n[g]c[151216290135]p[]d[c]a[37801296434]t[kwd-849033836]&gclid=EAIaIQobChMIkvCZqrfZ1QIVi7obCh1PpgjEAAYASAAEgK27vD_BwE

Titel	Challenges
Bereich	Bewegung, Ernährung, Stressregulation
Ziel	einen Ansporn haben, um bewusst auf Ernährung/Stressregulation/Bewegung zu achten
Spieldauer	eine Woche
Alter Zielgruppe	ab 6 Jahren
Gruppengröße	beliebig
Material	Material „Challenges“
Ablauf	<p>Die Challenges aus dem Material werden auseinandergeschnitten, gefaltet und in eine Dose gelegt. Die Kinder und Jugendlichen ziehen nun eine/mehrere Challenge/s. Eine andere Variante ist, dass sich jede/r eine Challenge aussucht.</p> <p>Es können auch „Gruppen-Challenges“ ausgewählt werden, die von allen Gruppenmitgliedern gemacht werden müssen.</p> <p>Die Challenges werden als „Wochenaufgabe“ mit nach Hause genommen. In der nächsten Gruppenstunde tauschen sich die Teilnehmenden aus:</p> <ul style="list-style-type: none"> >> Wer hat welche Challenge geschafft? >> War es schwer? >> Warum wurde eine Challenge nicht geschafft?

Titel	Wahr oder Falsch
Bereich	Bewegung, Ernährung, Stressregulation
Ziel	Bewegung und spielerisch Wissen abfragen
Spieldauer	ca. 10 Minuten
Alter Zielgruppe	ab 6 Jahren (je nach Frage)
Gruppengröße	ab 8 Personen
Material	Arbeitsblatt: „Wahr- oder Falsch-Aussagen“
Ablauf	<p>Die Gruppe wird in zwei gleich große Mannschaften aufgeteilt (A und B). Beide Mannschaften stehen sich ca. 5 Meter entfernt gegenüber. Hinter jeder Mannschaft ist in ca. 20 Meter Entfernung eine Aus-Linie markiert.</p> <p>Nun werden die Aussagen vorgelesen. Sind sie wahr, muss Mannschaft A die Kinder und Jugendlichen aus Mannschaft B fangen. Ist die Antwort falsch, umgekehrt.</p> <p>Wer gefangen wird, bevor er/sie die Aus-Linie erreicht hat, wechselt zur anderen Gruppe über.</p>
Tipp	<p>Gerne dürfen nach Belieben noch Wahr-/Falschaussagen ergänzt werden.</p> <p>Vielleicht haben auch die Kinder eine Idee und schreiben diese zuvor für die Gruppenleitung auf.</p> <p>Die Entfernungen der Mannschaften können je nach Platz und Alter der Gruppe angepasst werden.</p>

Titel	Gemüse schnappen
Bereich	Bewegung, Ernährung
Dauer	ca. 5–10 Minuten; mit Vorbereitungszeit +15 Minuten
Alter Zielgruppe	ab 6 Jahren
Gruppengröße	beliebig
Material	Gemüse/Obst, Schnur, Faden
Ablauf	<p>Vorbereitung: Verschiedene Gemüsesorten (z. B. Karotte, Kohlrabi, Gurke, Paprika), Wahlweise auch Obst, wird klein geschnitten und mithilfe eines dünnen Fadens an einer (Paket-)Schnur befestigt.</p> <p>Bei dem Spiel treten zwei Teams gegeneinander an. Jedes Team erhält eine eigene Leine mit dem Gemüse dran, die zwischen 2 Bäumen oder quer durch den Gruppenraum aufgehängt wird. Sie kann auch von 2 Personen, die auf einem standfesten Stuhl stehen, hochgehalten werden.</p> <p>Ziel ist es nun, das Gemüse ohne Zuhilfenahme der Hände und nur mit dem Mund zu schnappen. Das Team, dessen Leine als erstes leer ist, gewinnt das Spiel.</p>
Tipp	Je nach Art der Gruppe kann die Höhe der Leine verändert werden. So kann das Spiel auch eine teambildende Funktion haben, wenn die Gruppenmitglieder sich gegenseitig nach oben halten müssen, um an die Gemüsestücke heranzukommen. Außerdem lässt sich die Größe der Gemüsestücke je nach Gruppe variieren.

3.3 : Impulse zur Gestaltung von Gruppenstunden

Titel : **Where the hell is Matt?**

Dauer : ca. 10 Minuten

Material : Laptop, Internet, evtl. Beamer (bei großen Gruppe)

Ablauf : Matt ist um die 40 Jahre alt und kommt aus Amerika. Berühmt ist er durch seine YouTube- Videos „Where the hell is Matt?“ geworden, in denen er an verschiedenen Orten auf der ganzen Welt mit anderen Menschen tanzt.

Seht selbst!

– Video zeigen –

<https://www.youtube.com/watch?v=LBJi0jZR7oQ>



Impulstext

Tanzen.
Spaß haben.
Nicht darauf achten, wie es aussieht.
Gemeinsam mit Anderen.
Sich gut fühlen in seinem eigenen Körper.
Das ist es, worauf es ankommt!

Gebet

Lieber Gott,
dir ist es egal, was andere denken,
du schenkst mir deine Treue.
Dir ist es egal, was andere sagen,
du hast keine Ansprüche an mich.
Wenn ich lebe, was ich fühle,
stehst du zu mir.
Ich kann ja sagen oder nein!
du erlaubst mir, ich selbst zu sein.
Darum segne mich auch heute an diesem Tag
und lass mich deinen Beistand spüren.
Amen.

Titel : **Gesundheit – Was ist das eigentlich?**

Dauer : ca. 10 Minuten

Material : Moderationskarten + Stifte

Ablauf : **Einleitung**

Gesundheit. Wir alle sind froh, wenn wir davon sprechen können, dass wir gesund sind. Nicht selten wird die Gesundheit als das „höchste Gut“ betitelt und steht in der Gesellschaft für Leistungsfähigkeit und Stärke. Wer krank oder behindert ist, fällt aus und es kann schnell passieren, dass er oder sie von der Gesellschaft vergessen und im schlimmsten Fall sogar ausgegrenzt wird.

Nun sind alle Teilnehmenden dazu eingeladen, sich zwei Moderationskarten und einen Stift zu nehmen, um die Frage „Was ist Gesundheit für mich?“ zu beantworten. Die/der Durchführende hat diese Frage auf einer Wolke dabei und platziert diese entweder in der Mitte, oder, falls vorhanden, an einer Pinnwand. Die Teilnehmer komplettieren das Bild mit ihren Moderationskarten. Wer sich anschließend äußern möchte, kann dies gerne tun.

Abschließend gibt der/die Durchführende den Teilnehmer/innen noch ein paar Gedanken zum Thema Gesundheit mit auf den Weg:

Wer entscheidet eigentlich über unsere Gesundheit?

Eine entscheidende Rolle spielen vermutlich unsere Gene, denn viele chronische Erkrankungen sind hier bereits veranlagt. Der Zufall legt, wenn man so will, also fest, mit welchen geistigen und körperlichen Voraussetzungen wir ins Leben starten. In vielen folgenden Lebenssituationen gehört dann vielleicht auch etwas Glück dazu. Gerade dann, wenn wir in unserer Jugend unüberlegte Dinge tun, braucht es das eine oder andere Mal einen Schutzengel.

Großen Anteil an unserer Gesundheit haben aber auch wir selbst. Jeder Mensch hat die Möglichkeit, seine Gesundheit positiv zu beeinflussen. Viele denken jetzt vermutlich an ständigen Sport und Teller, die nur noch halbvoll sind. Das ist nur ein Teil der Geschichte. Denn eine entscheidende Rolle spielt auch unser gedanklicher Umgang mit den Herausforderungen des Lebens. „Wie gehe ich mit Stress um?“ „Bin ich auch mal kompromissbereit?“ Wir alle brauchen Strategien, um mit den Gedanken und Sorgen des Alltags fertig zu werden und so zum Wohl unserer Gesundheit beizutragen. Ein Ansatz ist die innerliche Verarbeitung z.B. durch eine Umbewertung, alternativ können wir Sport treiben, spazieren gehen, einem Hobby nachgehen. Manchmal hilft es auch, wenn man mit jemandem redet und sich dabei abreagiert.

Ich lade euch nun ein, noch eine oder zwei Minuten sitzen zu bleiben und über eure persönlichen Gesundheitsstrategien nachzudenken.

Was tut dir gut? Wann geht es dir gut? Was hilft dir, um Stress abzubauen oder Problemen zu bewältigen? Mit wem kannst du reden?

Titel	Spiegelmeditation
Dauer	ca. 5 Minuten
Material	1 kleiner (Hand-)Spiegel für jeden Teilnehmer
Ablauf	<p>Es wird folgender Impulstext vorgelesen:</p> <p>Morgens in den Spiegel schauen – Gott wie seh' ich aus. Den kritischen Blick kennen wir wohl alle. Nach dem Motto: „Ich kenn dich nicht, aber ich wasch dich trotzdem.“ Sich selbst wertschätzen meint auch, einen liebevollen Blick auf uns werfen. Wer bin ich? Was kann ich?</p> <p>Ich möchte euch zu diesem liebevollen Blick heute Morgen einladen. Dazu bekommst du einen Spiegel, in dem du dein Gesicht betrachten kannst – mit deinem wertschätzenden Blick. Das ist wie eine Entdeckungsreise.</p> <p>Ich sehe meine Augen, Augen, die fragend und neugierig blicken können, wissend. Augen, die funkeln und strahlen können vor Freude, aber auch Augen, die sicher schon geweint haben, manchmal ernst blicken.</p> <p>Ich betrachte meinen Mund, die Lippen, die entspannt und gelassen aufeinander liegen, die sich aber auch – vor Erstaunen oder Schrecken – öffnen können. Mein Mund, der sicher schon vor Wut oder Enttäuschung verbittert zusammengekniffen war, vielleicht auch mal laut geschrien hat – vor Schmerz oder Freude. Lippen, die sich in ein Lächeln verwandeln können – oder in ein befreiendes lautes Lachen.</p> <p>Meine Stirn betrachte ich, die glatt und entspannt sein kann, aber auch gerunzelt, wenn ich etwas nicht verstehe, vielleicht etwas nicht verstehen kann oder will ...</p> <p>Meine Nase, die ich stolz nach oben recken kann, die oft glücklich Richtung Sonne zeigt, die aber auch wohl schon mal Bekanntschaft mit Bodennähe gemacht hat, mit der ich auch angenehm von unangenehm unterscheiden kann, den Duft, der mir gefällt, den Geruch, der mir nicht passt.</p> <p>Meine Ohren, die schon so viel Schönes gehört haben, das Singen der Vögel, schöne Musik, das Rauschen von Bäumen, aber auch Trauriges oder Verletzendes, Missklänge ...</p> <p>Ich betrachte meine Wangen, die spüren können – ein Streicheln, einen Kuss, sanften Frühlingsregen ... aber auch Schmerzhaftes fühlen mussten, Kratzer, peitschende Zweige.</p> <p>Mein Gesicht, das so viele Botschaften aussenden kann, so viele Gefühle, die sich darin spiegeln, so viele Gedanken, die Menschen, die uns sehr vertraut sind, daran ablesen können – nicht umsonst nennt man es den Spiegel der Seele.</p>

Titel	Die wunderbare Speisung
Dauer	ca. 10 Minuten
Material	Fladenbrot und ggf. einen Brotkorb
Ablauf	<p>Beginn: Im Namen des Vaters...</p> <p>Thema: „Die wunderbare Speisung einer Volksmenge am See von Tiberias“ aus dem Johannesevangelium (6,1-15) vorgelesen und anschließend kurz interpretiert.</p> <p>„Die wunderbare Speisung einer Volksmenge am See von Tiberias“: 6,1-14</p> <p>6,1 Danach ging Jesus an das andere Ufer des Sees von Galiläa, der auch See von Tiberias heißt.</p> <p>2 Eine große Menschenmenge folgte ihm, weil sie die Zeichen sahen, die er an den Kranken tat.</p> <p>3 Jesus stieg auf den Berg und setzte sich dort mit seinen Jüngern nieder.</p> <p>4 Das Pascha, das Fest der Juden, war nahe.</p> <p>5 Als Jesus aufblickte und sah, dass so viele Menschen zu ihm kamen, fragte er Philippus: Wo sollen wir Brot kaufen, damit diese Leute zu essen haben?</p> <p>6 Das sagte er aber nur, um ihn auf die Probe zu stellen; denn er selbst wusste, was er tun wollte.</p> <p>7 Philippus antwortete ihm: Brot für zweihundert Denare reicht nicht aus, wenn jeder von ihnen auch nur ein kleines Stück bekommen soll.</p> <p>8 Einer seiner Jünger, Andreas, der Bruder des Simon Petrus, sagte zu ihm:</p> <p>9 Hier ist ein kleiner Junge, der hat fünf Gerstenbrote und zwei Fische; doch was ist das für so viele!</p> <p>10 Jesus sagte: Lasst die Leute sich setzen! Es gab dort nämlich viel Gras. Da setzten sie sich; es waren etwa fünftausend Männer.</p> <p>11 Dann nahm Jesus die Brote, sprach das Dankgebet und teilte an die Leute aus, so viel sie wollten; ebenso machte er es mit den Fischen.</p> <p>12 Als die Menge satt war, sagte er zu seinen Jüngern: Sammelt die übrig gebliebenen Brotstücke, damit nichts verdirbt.</p> <p>13 Sie sammelten und füllten zwölf Körbe mit den Stücken, die von den fünf Gerstenbrot nach dem Essen übrig waren.</p> <p>14 Als die Menschen das Zeichen sahen, das er getan hatte, sagten sie: Das ist wirklich der Prophet, der in die Welt kommen soll.</p> <p>Mögliche Interpretation der Geschichte:</p> <p>Jesus und seine Jünger sehen in der eben gehörten Geschichte eine große Aufgabe auf sich zukommen. Wie sollen alle 5000 Menschen satt werden, wenn nur 5 Brote und 2 Fische zur Verfügung stehen?</p> <p>Während die Jünger unsicher sind, wie sie mit der Situation fertig werden sollen, sieht Jesus dem Ganzen entspannt entgegen. Er vertraut auf die göttliche Hilfe und behält am Ende recht.</p> <p>Was kann man aus dieser Bibelstelle und vor allem von Jesus zum Thema „Gesundheit“ lernen?</p>

Eine von vermutlich unzähligen theologischen Interpretationen dieser Bibelstelle könnte die Nachricht „Vertraue auf Gott und du wirst niemals enttäuscht werden“ sein. In der Tat vertraut Jesus darauf, dass Gott im Himmel ihm beisteht und dabei hilft, dass alle Menschen satt werden.

Mit dieser Gewissheit lebt er und weiß daher bereits genau, was er tun wird, als er Philippus fragt, wo man genug Brot für all die Menschen herbekommen könnte.

Etwas weiter hergeholt ist vermutlich die Interpretation, dass man nicht vor Herausforderungen davonlaufen sollte, schließlich hätte Jesus auch einfach weggehen können. Man sollte sich den Herausforderungen des Lebens stellen. Alle Probleme lassen sich lösen. Jesus sieht den vielen Menschen entspannt entgegen, weiß, was er tun wird, und fängt damit an, einen Menschen nach dem anderen mit Brot und Fisch zu versorgen. Am Ende sind alle satt. Im Gegensatz zu seinen Jüngern, die nur viele Menschen und wenig Nahrung sehen, löst Jesus das Problem Schritt für Schritt.

Aus diesen beiden kurzen Interpretationsansätzen lassen sich zwei wesentliche Aspekte für das Leben ableiten, die durchaus dabei helfen können, stressfreier durch den Alltag zu kommen:

1. Vertraue auf deine Fähigkeiten und
2. Stelle dich den Herausforderungen des Lebens und löse sie Schritt für Schritt.

In der gehörten Bibelstelle spielt außerdem das „Teilen“ eine entscheidende Rolle. Teilen, obwohl man vermeintlich nicht genug hat, um am Ende zu sehen, dass es doch für alle reicht. Viel zu häufig sind die Menschen nur auf den eigenen Besitz und Gewinn aus und vergessen dabei, dass man anderen durchaus etwas abgeben könnte und dann immer noch genug für sich selbst hat. Wenn alle etwas geben, dann wird genug für alle da sein.

Ich lade euch nun dazu ein, dieses Stück Brot miteinander zu teilen. Das Brot steht in der Bibel häufig für Gemeinschaft und wird im christlichen Glauben als das Symbol für den Leib Christi verwendet. Durch das Teilen des Brotes wird der Geist auf alle Menschen verteilt, jeder spürt diesen Geist in sich und kann nach dem Vorbild von Jesus Christus handeln und leben.

Abschluss: „Aus den Dörfern und den Städten“ (Lied) oder „Wenn das Brot, das wir teilen“ (Lied)

Titel	Früchte und Früchtchen
Dauer	ca. 5 Minuten
Material	optional: Ein Korb mit Obst/Gemüse
Ablauf	<p>Einleitende Worte:</p> <p>Wir kommen hier zusammen, weil jeder von uns einzigartig und wertvoll ist. Wir wollen Gott danken für all das, was er uns an Fähigkeiten geschenkt hat. Wir wollen ihn auch bitten, dass er uns beim Ausbauen unserer Talente hilft.</p> <p>Hören wir dazu einen Text von Hermann Josef Coenen: (Aus: Hermann Josef Coenen, Meine Jakobsleiter, Patmos Verlag, Düsseldorf 2/87)</p> <p>Text: Früchte und Früchtchen</p> <p>Viele Früchte sind Gottes Obstgarten. Und eines dieser Früchtchen, das bin ich.</p> <p>Manche sind wie Stachelbeeren: herb und sauer, andre zuckersüß wie griechische Rosinen. Manche sind wie hochgewachsene Stangenbohnen, andre rund und mollig wie ein Kürbis. Manche sind geröstet, braun wie Kaffeebohnen, andre sind vornehm bleich wie Blumenkohl.</p> <p>Manche, die sind scharf wie Paprika und Curry, andre sind zart, verhalten im Aroma. Manche sind spritzig, saftig wie ein Pfirsich, andre sind trockenes Dörrobst, extra Dry. Manche, die sind kernig, knackig so wie Nüsse, andre muss man schälen unter Tränen wie Zwiebeln.</p> <p>Manche das sind Alltagsfrüchte wie Kartoffeln, andre wollen was Besonderes sein: wie Mangos oder Kiwis. Manche jucken dich und kitzeln wie eine Hagebutte, andre hinterlassen bitteren Nachgeschmack. Manche, die sind giftig, trotz der schönen Farben, andre sind wie Medizin: sie tun ganz einfach gut.</p> <p>Manche Früchte hängen hoch, schwer zu erreichen, andre, da muss man unten suchen und sich bücken. Manche gibt's, die brauchen lange, um zu reifen, andre sind frühreif – oder werden niemals reif. Manche, die werden faul schon auf den Bäumen, oder sie sind hohl von innen: taube Nüsse.</p>

Manche gibt's im Sonderangebot sehr billig,
und andre sind mit Geld nicht zu bezahlen.
Manche sind wie „Aufgesetzter“, wie ein Rumtopf:
nur genießbar unter Alkohol.
Manche haben eine harte, raue Schale,
doch darunter einen weichen, süßen Kern.

Manche, die sind wirklich ungenießbar:
ganz geschmacklos – oder muffig – oder faul.
Manche sind das Hauptgericht in unserem Leben,
andre eher Nachtisch: wie Kompott flambiert.
Jeder Frucht schmeckt anders: Du und ich.

Viele Früchte sind Gottes Obstkorb.
Und eines dieser Früchtchen, das bin ich.

kurze Stille

Gebet:

Lieber Gott,
du schenkst uns viele Früchte und Früchtchen. Manchmal werden wir daran erinnert,
was wir nicht können. Uns fallen dann eher die schlechten Dinge ein – wir waren viel-
leicht geschmacklos, muffig oder faul, haben andere mit unseren Dornen verletzt.
Hilf uns, die positiven Seiten an uns zu sehen, dass Süße, Spritzige, Kernige und Bunte.
Du hast uns Begabungen und Fähigkeiten geschenkt, damit wir alles Neue und Unbe-
kannte meistern können. Du hast zu uns Ja gesagt, vom ersten Augenblick unseres
Lebens an und hast uns als die Früchte und Früchtchen geschaffen, die hier sitzen. Hilf
uns, dass wir jeden Tag in dem Bewusstsein beginnen, dass du bei uns bist und deinen
Blick auf uns und unsere Talente richtest, damit wir diese zum Wohl der anderen aus-
bauen und einsetzen können.
Amen.

Optional: Einen Korb mit Obst vorbereiten, Obst nach dem Impuls austeilen. Beim
Verschmausen des Apfels, der Birne, der Zwetschge, etc. soll jede/r nachdenken, was
sie/er gut kann und wie sie/er damit anderen helfen kann.

- Titel** : **Bewegungsimpulse**
- Dauer** : 5–10 min
- Material** : Musik, z. B. über Laptop oder Handy, Lautsprecher
- Ablauf** : Die Teilnehmenden stellen sich in Reihen oder einem Kreis auf, sodass sie ringsherum eine Armlänge Platz haben.
- Der/die Durchführende überlegt sich Bewegungsabfolgen und leitet diese an. Dies kann mit oder ohne Musik geschehen.
- Außerdem kann eines der folgenden Beispiele (zu finden bei YouTube) verwendet werden:
- Makkarena
 - Big Fat Pony
 - Cha Cha Slide
 - Mc Fitti AerobicSkit
 - Laurentia
- ... deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!

Titel	Agapefeier – Auf den Weg machen
Dauer	ca. 2 Stunden
Material	Blätter, Stifte, Brot, Traubensaft
Ablauf	<p>Lied: Du bist das Licht der Welt</p> <p>Text: Wir sind ständig in Bewegung und auf dem Weg – nach Hause, in die Schule, zum Fußball, zu unseren Freunden, zu unserer Familie, zu Menschen die uns gern haben. Manchmal ist es daher gut, zur Ruhe zu kommen und sich zum Beispiel darauf zu besinnen, mit WEM wir unterwegs sind.</p> <p>„Spuren im Sand“ – von Margaret Fishback Powers</p> <p>Eines Nachts hatte ich einen Traum: Ich ging am Meer entlang mit meinem Herrn. Vor dem dunklen Nachthimmel erstrahlten, Streiflichtern gleich, Bilder aus meinem Leben. Und jedes Mal sah ich zwei Fußspuren im Sand, meine eigene und die meines Herrn.</p> <p>Als das letzte Bild an meinen Augen vorbeigezogen war, blickte ich zurück. Ich erschrak, als ich entdeckte, dass an vielen Stellen meines Lebensweges nur eine Spur zu sehen war. Und das waren gerade die schwersten Zeiten meines Lebens.</p> <p>Besorgt fragte ich den Herrn: „Herr, als ich anfang, dir nachzufolgen, da hast du mir versprochen, auf allen Wegen bei mir zu sein. Aber jetzt entdecke ich, dass in den schwersten Zeiten meines Lebens nur eine Spur im Sand zu sehen ist. Warum hast du mich allein gelassen, als ich dich am meisten brauchte?“</p> <p>Da antwortete er: „Mein liebes Kind, ich liebe dich und werde dich nie allein lassen, erst recht nicht in Nöten und Schwierigkeiten. Dort, wo du nur eine Spur gesehen hast, da habe ich dich getragen.“</p>

• **Gebet:**

• Komm du zu mir Herr, dann kann ich zu dir kommen.
• Trag mich dir nach, nur dann kann ich dir nachfolgen.
• Schenk mir dein Herz, nur so kann ich dich lieben.
• Gib mir dein Leben, dann werde ich für dich sterben.
• Nimm in deine Auferstehung
• All meinen Tod und
• Sei mein Herr, sei mein, damit ich dein sei
• von Ewigkeit zu Ewigkeit.
• Amen.

• (entnommen aus „Unter dem Regenbogen, Gebetbuch der Malteser Jugend, S. 17)

• **Lied:** Lasst uns miteinander

• **Aufgabe für die Teilnehmenden:** Blätter austeilen, Stifte

• Jeder nimmt sich nun ein Blatt und malt den Umriss seines Fußes darauf und schreibt
• Namen/Personen auf, die in seinem/ihrem Leben Wegbegleiter sind. Dies kann auch
• mit einem Wunsch verbunden werden oder als Fürbitte geschrieben sein.

• **Text:**

• Was ich Dir wünsche

• Nicht – dass du nie den falschen Weg einschlägst,
• der dich scheinbar ins Schlaraffenland deiner
• Wunscherfüllung führt.

• Aber – dass du rechtzeitig erkennst, welche Wege
• Sackgassen sind und irgendwo
• ziellos enden.

• Nicht – dass dein Weg
• immer gerade, breit und ohne Hindernisse ist.

• Aber – dass du Menschen findest,
• die dir helfen, die Hindernisse zu beseitigen.

• Nicht – dass du unbeschwert im Strom der Menschenmenge schwimmst,
• weil es bequem ist.

• Aber – dass du Mut und Ausdauer hast,
• deinen eigenen Weg zu gehen und wichtige Aufgaben findest,
• die deinem Leben einen Sinn geben.

• Und dieses wünsche ich dir besonders –
• dass du Jesus als Orientierungspunkt
• auf deinem Weg
• nie aus den Augen verlierst.

Titel	Agapefeier – Miteinander feiern und teilen
Dauer	ca. 1 Stunde
Material	Blätter, Stifte, Krepp zum Ankleben der Karten, Kissen und Decken, Brot, Traubensaft, Wasser und andere Säfte, Käse, Cracker, Obst etc.
Erklärung	<p>„Agape“ ist ein griechisches Wort für Liebe. Geprägt durch das Neue Testament bezeichnet es eine göttliche oder von Gott inspirierte uneigennützigte Liebe.</p> <p>Oft bezeichnet „Agape“ weiterhin das Letzte Abendmahl, das Jesus am Vorabend seiner Kreuzigung mit den Jüngern feierte. Daher ist vielerorts die Agapefeier am Gründonnerstag ein fester Bestandteil im Gemeindeleben.</p> <p>Daneben gibt es andere Anlässe, an denen eine Agapefeier stattfinden kann, die die Gemeinschaft und das miteinander Feiern und Teilen in den Mittelpunkt stellen: beim Zusammensein in einer Gruppe, am Ende eines Ausfluges oder Wochenende usw.</p>
Vorbereitung	<p>Schon vor der Gruppenstunde solltet ihr den Raum herrichten – das könnt ihr auch gemeinsam tun. Ein bisschen abgedunkelt, ein paar Kerzen, leise Hintergrundmusik, eine festlich gedeckte Tafel – all das sorgt schon für feierliche Stimmung. Ihr könnt mit Kissen auf dem Boden sitzen, oder rund um einen Tisch.</p> <p>Unter jedem Teller könnt ihr eine Karteikarte / einen Zettel platzieren und Stifte mit auf den Tisch legen.</p>
Ablauf	<p>Textstelle zum Einstieg in die Feier – vor dem Hinsetzen stehen wir gemeinsam im Kreis (kann auch mit verschiedenen Personen gelesen werden)</p> <p>Schön, dass ihr da seid. Heute wollten wir zusammen feiern, ganz ähnlich wie Jesus damals mit seinen Jüngern gefeiert hat. So wie du dich vor großen Feiertagen wie Ostern, Weihnachten oder deinem Geburtstag fühlst, so fühlten sich die Jünger auch. Sie freuten sich nur nicht auf Weihnachten, Ostern oder einen Geburtstag, sondern auf das Passahfest. Das wurde in Israel jedes Jahr gefeiert. Dabei dachten die Juden daran, wie Gott sie aus Ägypten aus der Sklaverei befreit hatte. Jetzt rückte der Tag immer näher.</p> <p>„Petrus, Johannes!“, rief Jesus die beiden Jünger. „Geht und bereitet das Passahfest für uns vor!“ „Wo sollen wir es vorbereiten?“, fragte Johannes. In der ganzen Stadt war viel los, alle bereiteten sich auf das Fest vor. Sie würden einen großen Raum brauchen dafür. Aber Jesus hatte schon an alles gedacht: „Geht in die Stadt“, erklärte er, „dort werdet ihr einen Mann sehen, der einen Wasserkrug trägt. Geht ihm hinterher bis in das Haus, in das er geht.“ Petrus und Johannes machten sich also auf den Weg. Genau, wie Jesus es gesagt hatte, war es. Sie fanden den Mann sofort und folgten ihm.</p> <p>Als sie in dem Haus angekommen waren, zeigte der Hausherr ihnen einen großen Raum. Er war mit Polstern ausgelegt. „Haben wir alles?“, überlegten sie noch einmal. Ja, sie hatten an alles gedacht, schließlich war es auch nicht das erste Mal, dass sie das Passahfest vorbereiteten. Aber dieses Mal war es doch etwas Besonderes. Die Jünger spürten, dass es für Jesus sehr wichtig war und auch sie wurden immer aufgeregter. Aber dann war es endlich soweit.</p>

Am Abend waren Jesus und seine Jünger alle in dem Raum zusammen. In der Mitte stand ein Tisch. Darauf lag das ungesäuerte Brot. Nach der Befreiung aus Ägypten hatte Gott gesagt: denkt daran, wie ich euch befreit habe. Denkt daran, wie es war, als ihr auf einmal plötzlich aufbrechen musstet. Die Israeliten mussten sehr schnell aus Ägypten aufbrechen. Sie hatten nicht mehr genug Zeit, den Sauerteig fürs Brot gehen zu lassen und daher haben sie den Teig so mitgenommen und gebacken. Das war das ungesäuerte Brot. Jetzt zum Passahfest aß man auch wieder Brot ohne Sauerteig, um sich daran zu erinnern.

Die Jünger und Jesus wollten das Passahfest feiern und daran denken, dass Gott die Israeliten aus Ägypten befreit hatte. Petrus und Johannes hatten alles vorbereitet und jetzt konnten sich Jesus und seine Jünger an den Tisch legen. Damals setzte man sich nicht auf Stühlen hin, sondern legte sich um den niedrigen Tisch herum. Es war eine fröhliche Stimmung, denn es war, wie jedes Jahr, ein besonderes Fest.

Jetzt suchen sich alle einen Platz

„Ich bin so froh, dass ich hier mit euch feiern kann“, sagte Jesus. „Ich habe mich so danach gesehnt, das Passahfest jetzt noch mit euch zu feiern, bevor ich leiden muss.“ Die Jünger schauten sich schweigend an. Wieder sprach Jesus davon, dass er leiden und sterben musste. Alle wurden etwas traurig. Warum musste Jesus denn gerade jetzt bei diesem Fest wieder davon anfangen zu reden? Sie wollten sich viel lieber daran erinnern, wie Gott damals das Volk Israel aus Ägypten befreit hatte. Da hatte Gott etwas Besonderes getan, er hatte sie aus der Sklaverei befreit.

Während des Festes wurden Becher mit Wein herumgereicht, aus dem jeder getrunken hat. Dann wurde das ungesäuerte Brot verteilt. Jesus nahm es in die Hand. Er dankte Gott dafür, brach es und verteilte es an die Jünger. Aber dann sagte er etwas Sonderbares: „Nehmt und esst davon. Dies ist mein Leib.“ Schweigend nahmen die Jünger das Brot und aßen davon. Dann nahm Jesus den Kelch mit dem Wein und dankte Gott dafür. „Nehmt und trinkt alle daraus!“, sagte er. „Dieser Kelch ist der neue Bund durch mein Blut. Mein Blut wird zur Vergebung der Sünden für viele Menschen vergossen werden.“

Jesus gab dem Passahfest, dem Brot und dem Wein eine neue Bedeutung. Er wusste genau, was kurz darauf geschehen würde. Jesus wusste, dass er sterben musste, damit wir Vergebung unserer Sünden haben können. So wie Gott damals die Israeliten aus Ägypten befreit hatte, so befreite uns Gott durch den Tod Jesu von unseren Sünden. „Feiert dieses Abendmahl zu meinem Gedächtnis!“, sagte Jesus, „Feiert es und denkt daran, was ich für euch getan habe!“

Die Jünger tranken aus dem Kelch. Alles war sehr still, sie dachten darüber nach, was Jesus gesagt hatte.

kurze Stille

Beginn des Mahls

In Jerusalem teilt Jesus mit seinen Jüngern Brot und Wein. Es ist ein ganz besonderes Essen. Man nennt es das „Abendmahl“.

Auch wir wollen heute ein ganz besonderes Essen zu uns nehmen und sitzen dazu hier beisammen wie damals die Jünger von Jesus.

Dabei bedienen und helfen wir uns gegenseitig. Niemand nimmt sich selbst etwas zu essen. Jeder sorgt für die anderen und gibt weiter, was sie brauchen. Brot, Weintrauben, Käse, Cracker, Saft.

Jeder muss dabei aufmerksam auf seinen Tischnachbarn schauen, damit alle satt werden.

Gebet:

Lieber Gott,
ich freue mich, dass wir alle gemeinsam beim Essen um den Tisch sitzen.
Danke für Essen und Trinken,
danke für unsere Gemeinschaft.
Wenn wir uns gestritten haben,
hilf uns, dass wir uns wieder vertragen und zusammen fröhlich sind.
Amen.

Essen: ca. 15–30 Minuten lang, mit langsamer leiser Musik

Dann: Unter Euren Tellern findet ihr nun Karten. Wer Lust hat, darf auf diese Karten eine Fürbitte schreiben. Dann wollen wir die Karten dort an die Wand heften.

Fürbitten auf Karten schreiben und in Traubenform an die Wand heften.

Gebet zum Abschluss:

Diesen Tag, lieber Gott, lege ich zurück in Deine Hände.
Vieles gibt es, für das ich dankbar bin.
Und ich möchte Dich auch noch um manches bitten.

Fürbitten vorlesen (5–8)

Lieber Gott,
sei mit uns allen in dieser Nacht.
Schenke uns gute Träume.
Bewahre uns vor allem was uns schaden kann.
Lass uns morgen fröhlich in einen neuen Tag gehen.
Amen.

Lied zum Abschluss: Möge die Straße uns zusammenführen

3.4 Beispiele für die Gruppenstunde

Titel	Kalender selbst gestalten
Dauer	45–60 Minuten
Alter Zielgruppe	ab 8 Jahren
Gruppengröße	beliebig
Material	Kalender zum Selbstgestalten, Plakat „Saisonkalender“ (in der Starken Kiste und im Material), verschiedene Rezepte/Koch- und Backbücher, diverses Material zum Aufkleben wie z. B. Zeitungen, (Back- oder Koch-)Zeitschriften, Fotos usw., Scheren, Kleber
Ablauf	<p>Jede/r Teilnehmer/in gestaltet sich einen eigenen Kalender mit Rezepten und Ideen, die zur Jahreszeit passenden.</p> <p>Die Gruppenleitung kann vorab eine Sammlung verschiedener Gerichte anfertigen, aus denen die Kinder und Jugendlichen auswählen können, oder legt Kochbücher zum Stöbern bereit. Als Hilfestellung und Ergänzung dieser Einheit eignet sich ein Saisonkalender. Dieser zeigt, wann welches Obst oder Gemüse aus unserer Region verfügbar ist.</p> <p>Jedes Kind/jede/r Jugendliche gestaltet die Seite der Monate individuell. Hierzu können zum Beispiel Lebensmittel ausgeschnitten und aufgeklebt werden.</p> <p>Zuhause können die Teilnehmenden ihren Kalender monatlich umblättern und das Gericht (je nach Alter mithilfe der Eltern) selbst nachkochen.</p>
Tipp	Falls in der Gruppenstunde eine Küche genutzt werden kann, können „Lieblingsrezepte“ abgestimmt und Koch-Gruppenstunden/-Treffen vereinbart werden.

Titel	Die Bewegungspyramide
Dauer	1,5 Stunden
Alter Zielgruppe	ab 10 Jahre
Gruppengröße	bis zu 16 Kinder
Material	eine Tafel/Plakat, Material „Bewegungsaktivitäten“, Klebe, 1 Zettel pro Teilnehmer/in, Stifte
Ablauf	Einführung in das Thema (ca. 10 Minuten)

Es gibt viele Möglichkeiten sich zu bewegen. Doch von welcher Form der Bewegung profitieren wir am meisten? In welchem Umfang sollten wir uns bewegen und wie anstrengend soll der Sport eigentlich sein? Diese Fragen beantwortet die Bewegungspyramide.



In der orangenen Ebene befinden sich alle Bewegungen, die wir im Alltag tätigen (z.B. Treppen steigen, gehen, Fahrrad fahren, Staubsaugen). Diese Aktivitäten machen einen großen Teil der gesamten Bewegung aus. Die Anstrengung ist meistens nur leicht.

Die blaue Ebene zeigt das Spielen und Toben in der Freizeit und der Schulzeit. Hierzu zählen das freie Spielen wie Fangen, Verstecken oder Ballspiele. Diese Aktivitäten sind für die meisten Kinder und Jugendliche im mittleren Bereich der Anstrengung.

Die Spitze der Pyramide zeigt den Sport im Verein oder der Schule. Aber auch andere Bewegungen, die uns zum Schwitzen bringen und als anstrengend empfunden werden gehören hierher: joggen, schwimmen, inlineskatzen, Fenster putzen usw.

Da neben der Bewegung aber auch die Entspannung für Kinder sehr wichtig ist, bilden diese Aktivitäten einen Kreis rund um die Pyramide und geben dieser einen Rahmen.

Pantomime:

Bewegungsaktivitäten (ca. 20 Minuten)

Es werden 20 Karten mit verschiedenen Bewegungen – wie Staubsaugen, Fußball spielen, Schwimmen, Fahrrad fahren – benötigt. Nacheinander kommen die Kinder nach vorne und ziehen einen Zettel. Den Begriff auf dem Zettel stellen sie pantomimisch dar. Wenn der Begriff erraten wurde, versuchen die Kinder, die Bewegung in die Pyramide einzuordnen.

Variante zum Einordnen der Bewegungen:

Wenn sich die Teilnehmenden unsicher bei der Einordnung sind, wird die Bewegung gemeinsam für einige Minuten nachgespielt und die Belastung besprochen.

Der Daumen wird nach oben zeigen, wenn die Kinder keine Anstrengung spüren, den Daumen zur Mitte für eine leichte Anspannung und nach unten für eine starke Belastung.

Tipp:

Bei unsicheren Kindern die Hand auf das Herz legen lassen, um einen eventuell erhöhten Herzschlag spüren zu können. Danach weitere Faktoren sammeln, die die Belastung deutlich machen: schwitzen, schneller Atem, Wärmegefühl.

Erstellen einer eigenen Bewegungspyramide (ca. 20 Minuten):

Jedes Kind erhält ein Arbeitsblatt und einen Stift. Nun soll anhand einer Zeitleiste der gestrige Tag aufgemalt werden. Alle Bewegungen, die das Kind durchgeführt hat, werden aus dem Gedächtnis aufgeschrieben. Danach werden diese der Pyramide zugeordnet und die Gesamtzeit errechnet.

Ausklang:

Als Ausklang eignen sich die Methoden Wetter-Massage, Atemübung oder Progressive Muskelrelaxation.

Titel	Gestaltung einer Entspannungs- /und Ruhecke (mobil oder fest möglich)
Dauer	je nach Verweildauer
Alter Zielgruppe	ab 8 Jahren
Gruppengröße	beliebig
Material:	variabel, je nach Ort und dem, was vorhanden ist: Decken, Matten, Sonnensegel, Hängematten, Liegen, Luftmatratzen, ggf. Bücherecke, Lagerfeuerplatz, Musikanlage, Dekoration nach Bedarf, weiteres Material je nach Angeboten
Ablauf	<p>Einstieg: Die Teilnehmenden treffen sich an einem Ort zum gemeinsamen Impuls.</p> <p>Ab sprachen: Egal, ob Gruppenstunde, Pfingstlager oder Aktionstag, irgendwo findet sich immer ein Platz, der etwas abseits liegt und weg vom Trubel und geschützt vor Nässe/Hitze genutzt werden kann. Sucht gemeinsam nach einem geeigneten Ort und tragt die Materialien (diese am besten vorab organisieren, absprechen was da ist und genutzt werden kann) zusammen.</p> <p>Gestaltung der Entspannungs- und Ruhecke: Gemeinsam gestaltet ihr den Ort so, dass es sich Kinder und Jugendliche bequem machen können und das Gefühl haben, unter sich zu sein und Ruhe zu finden.</p> <p>Dazu könnt ihr alles nutzen, was ihr finden könnt! Auch eine nette (selbstgebastelte) Dekoration sorgt für eine angenehme Atmosphäre.</p> <p>Angebote planen: Mögliche Angebote in der Entspannungs- und Ruhecke können sein: >> ruhige Angebote wie Massage, Progressive Muskelentspannung, Atemübungen, Yoga >> kreative Beschäftigungen wie Malen, Basteln oder Aktionsschminken >> Musisches und Lyrisches wie singen, Gitarre spielen, Märchen erzählen, Vorlesen, Gedichte schreiben >> ruhige Gesellschaftsspiele</p> <p>Dazu den Anlass der Ecke einbeziehen. Wird im Gruppenraum eine Ecke gestaltet, kann diese in den nächsten Gruppenstunden zum Einstieg/Ausstieg genutzt oder für bestimmte Methoden aus der Starke Kiste genutzt werden.</p> <p>Bei Aktionstagen oder auf einem Pfingstlager kann ein „Stundenplan“ mit Angeboten aufgehängt werden.</p>
Tipp	Angebote müssen nicht nur in der Entspannungs- und Ruhecke stattfinden, sondern können ins Programm eingebaut werden.

Titel	Gemüse/Obst verkosten
Dauer	1,5 Stunden
Alter Zielgruppe	ab 6 Jahren
Gruppengröße	max. 4er Gruppen an Tischen
Material	Gemüse/Obst der Saison; Material „Bewertungsbogen“, Stift
Ablauf	<p>Vor der Gruppenstunde geht der/die Gruppenleiter/in saisonales Obst und Gemüse einkaufen. Dies kann auch gemeinsam mit der Gruppe gemacht werden, dann entsprechend Zeit dafür einplanen.</p> <p>Das Obst und Gemüse wird gemeinsam gewaschen, geschnitten und nett angerichtet.</p> <p>Anschließend findet eine Obst-/ Gemüseverkostung statt. Dazu kann zuvor ein Tischgebet gesprochen werden.</p> <p>Die Kinder und Jugendlichen probieren nacheinander die verschiedenen Sorten und machen im Bewertungsbogen Angaben. Auch der Geruchssinn kann einbezogen werden, gerne können die Kinder und Jugendlichen auch weitere Kriterien hinzufügen.</p> <p>Nach dem jede/r für sich eine Bewertung abgegeben hat, tauscht sich die Gruppe aus und beschreibt Geschmack und Konsistenz, ggf. Geruch und weitere Merkmale der probierten Sorte.</p> <p>Am Ende räumen alle gemeinsam auf.</p>
Tipp	Bei älteren Gruppen kann unter den Jugendlichen aufgeteilt werden, wer welches Obst und Gemüse mitbringt.

Titel	Einen Barfußpfad selbst gestalten – oder einen besuchen
Dauer	je nach Verfügbarkeit (1 Wochenende oder 6 Wochen)
Alter Zielgruppe	ab 6 Jahren
Gruppengröße	beliebig
Material	je nach Ausführung der Gruppenstunde
Ablauf	<p>Gestaltung eines Barfußpfades:</p> <p>Um einen eigenen Barfußpfad zu gestalten, solltet ihr euch Gedanken über diese Dinge machen:</p> <ul style="list-style-type: none"> >> Darf der Barfußpfad etwas kosten? >> Wie groß soll/kann er sein (oftmals gibt es das Grundstück schon vor)? >> Soll er für eine Gruppenstunde/Aktionstag gestaltet werden oder dauerhaft? >> Wenn dauerhaft: Wer pflegt ihn nach der Fertigstellung? >> Welche Materialien stehen uns zur Verfügung? <p>Wenn ihr euch mit diesen Fragen auseinandergesetzt habt, kann die weitere Planung beginnen.</p> <p>Eine gute Übersicht und einen Ablauf für das Projekt „Bau eines eigenen Barfußpfades“ ist die Projektdokumentation der Grundschule Harsum. Diese hilft euch bei der weiteren Vorgehensweise.</p> <p>(http://www.gs-harsum.de/mediapool/138/1389091/data/Projektdokumentation_Barfu_pfad.pdf, abgerufen: 16.05.17).</p> <p>Besuch eines Barfußpfades: „barfuß – mit den Füßen das Leben tasten“</p> <p>Wenn euch der Bau eines eigenen Pfades zu zeit- und kostenintensiv ist, könnt ihr auch gerne einen der vielen Barfußpfade und -parks in Deutschland besuchen. Eine Liste aller Parks findet ihr unter http://www.barfusspark.info</p> <p>Gibt es keinen Barfußpfad in eurer direkten Nähe, so könnt ihr eine Gruppenstunde ganz unter das Thema „barfuß – mit den Füßen das Leben tasten“ stellen und euch mit euren eigenen Ideen dem Thema nähern.</p> <p>Ideen zur Gestaltung einer Gruppenstunde könnten sein:</p> <ul style="list-style-type: none"> >> Das Gelände in und um euren Gruppenraum/Dienststelle eigenständig barfuß erkunden. >> Aus Materialien vor Ort Barfuß-Stationen zusammenstellen (Stöcke/Wolle/Teppich/Zeitungsapier/Eimer Wasser/Seile/Stoff usw.) >> Einen barfüßigen Spaziergang in eurer Nähe machen. Hierbei habt ihr auch die Möglichkeit, Bereiche blind zu ergehen.



• Achtet bei öffentlichen (Wald-)Wegen auf die Beschaffenheit und die Gegenstände, die
• ggf. links und rechts vom Wegesrand liegen und dort nicht hingehören und ein evtl.
• Verletzungsrisiko darstellen. Es bietet sich an, den gewünschten Weg vor der geplanten
• Gruppenstunde abzugehen und eine grobe Wegstrecke im Kopf zu haben.

• **Erlebnisreflexion mit den Kindern und Jugendlichen:**

- >> Wie haben sich die verschiedenen Materialien angefühlt?
- >> Was war angenehm? Warum?
- >> Was war unangenehm? Warum?
- >> Wann und wo lauft ihr sonst gerne barfuß?
- >> Über welche Materialien (die ihr heute nicht da hattet) würdet ihr gerne mal barfuß laufen?

Tipp



• **Weitere Tipps und Infos zum Barfußpfad:**

- <http://www.barfusspark.info>
- http://www.gs-harsum.de/mediapool/138/1389091/data/Projektdokumentation_Barfu_pfad.pdf

Titel	Podiumsdiskussion
Ziel	Die Kinder und Jugendlichen eignen sich Informationen an und wenden diese argumentativ in der Runde an.
Spieldauer	mind. 60 min, individuell verlängerbar
Alter Zielgruppe	ab 10 Jahren
Gruppengröße	ab 10 Personen
Material	Internetzugang oder Informationsmaterial, Material „Szenarien Podiumsdiskussion“
Ablauf	<p>Entscheidung für ein Thema: Die Gruppenleitung stellt die verschiedenen Szenarien vor. Die Gruppe darf entscheiden, welches der Themen (evtl. gibt es eine eigene Idee) sie diskutieren möchte.</p> <p>Dann wird abgesprochen, wer später die Diskussionsmoderation übernimmt. Das kann sowohl ein/e Gruppenleiter/innen als auch ein/e Teilnehmer/in machen – oder gemeinsam.</p> <p>Vorbereitung auf die Diskussion: Die Kinder/Jugendliche werden in zwei Gruppen geteilt oder teilen sich je nach Interesse selber den zwei verschiedenen Positionen zu. Anschließend ist ca. 30 Minuten Zeit, um sich mit der Gruppe auf die Diskussion vorzubereiten und sich selbstständig Informationen und Argumente zusammen zu suchen.</p> <p>Auch der/die Moderator/in bereitet sich auf die Diskussion vor und notiert sich den Ablauf (z. B. kurze Einführung; jeweiligen Gruppen mit ihrer Meinung vorstellen lassen; erste Argumente einbringen lassen usw.) und mögliche Fragen an die jeweiligen Gruppen.</p> <p>Diskussion: Der/ die Moderator/in begrüßt die Teilnehmenden zur Diskussion und gibt eine kurze Einführung. Anschließend werden die Diskussionsteilnehmer/innen aufgefordert, ihre Argumente vorzustellen. Die Moderation kann versuchen, jede/n Diskussionsteilnehmer/in zu den Fragen Stellung beziehen zu lassen</p> <p>Wenn gegenseitig keine Nachfragen kommen oder nach einer festgelegten Zeit, beendet der/die Moderator/in die Podiumsdiskussion mit einer Zusammenfassung und bedankt sich bei den Diskussionsteilnehmer/innen.</p>
Tipp	Im Vorhinein ist es sinnvoll „Diskussionsregeln/Sprachregeln“ aufzustellen (wie z. B.: nur einer spricht; keine Beleidigungen etc.)

Titel	Chaosspiel
Bereich	Bewegung, Ernährung, Stressregulation
Ziel	Ergebnissicherung
Spieldauer	60 Minuten
Alter Zielgruppe	ab 6 Jahren
Gruppengröße	10–30 Personen
Material	Material „Spielplan“ mit 69 Feldern und einem Start- sowie Zielpunkt, Spielfiguren, 2–3 Würfel, 69 Zettel/PostIts mit Nummer von 1–69 und willkürlichen Begriffen hinten drauf, evtl. Tesakrepp zum Aufhängen der Zettel, Material „Aufgabenzettel“
Ablauf	<p>Vorbereitung: Zettel mit Zahlen und Begriffen vorbereiten und aufhängen. Die Nummernzettel werden kreuz und quer auf einem großen Areal verteilt. Dabei auf die Körpergröße der Gruppenmitglieder achten. Der Spielplan kann als Vorlage aus dem Material genutzt werden oder gut auf eine Flipchart gezeichnet werden.</p> <p>Durchführung: Die Gruppe wird in Kleingruppen aufgeteilt. Jede Kleingruppe sollte aus mindestens 3 Kindern/Jugendlichen bestehen. Das Spiel beginnt damit, dass die Kleingruppen würfeln, auf dem Spielfeld vorrücken und dann die entsprechende Nummer suchen. Auf der einen Seite steht für die Teilnehmer/innen sichtbar eine Nummer, auf der anderen Seite ein Begriff, den sich die Gruppenmitglieder merken müssen. Wenn die ganze Gruppe bei der Spielleitung ist und das Codewort (Begriff auf dem Zettel) gesagt hat, bekommt sie eine Aufgabe (siehe Material). Nach erfolgreicher Absolvierung darf die Gruppe wieder würfeln, auf dem Spielfeld vorrücken und die nächste Nummer suchen.</p> <p>Gewonnen hat die Gruppe, die als erste über die Ziellinie auf dem Spielplan gekommen ist. Das Spiel kann jedoch weitergeführt werden, bis alle das Ziel erreicht haben.</p>
Tipp	<p>Es kann gerne schon ein bereits vorhandenes Chaosspiel genutzt werden und nur die Aufgaben werden gestellt.</p> <p>Es macht Sinn mehrere Gruppenleiter/innen zum Aufgaben stellen zu nutzen um einem eventuellen Stau entgegenwirken zu können.</p>

Titel	Gemeinsam Kochen
Dauer	je nach Gericht und Vorbereitungszeit
Alter Zielgruppe	ab 6 Jahren (je nach Aufwand des Gerichtes älter)
Gruppengröße	idealerweise nicht mehr als 4–6 Personen oder Kleingruppen bilden
Material	je nach Gericht
Vorbereitung	<p>Überlegt gemeinsam in der Gruppe, was und evtl. für welchen Anlass/zu welchem Thema ihr kochen möchtet.</p> <p>Für „einfach mal so“ in der Gruppenstunde eignet sich eigentlich alles, was ihr gerne mögt und was ihr vor Ort mit Utensilien umsetzen könnt.</p> <p>Anlässe können sein: ein Fest, Kochen für Elternabende, Tag der offenen Tür, Geburtstag, Ausflugstag etc.</p> <p>Themen können sich gut am Saisonkalender richten wie Kartoffel/Apfel/Erdbeeren, aber auch Themen wie Kräuter/gesundes Fastfood usw. sind gut möglich.</p> <p>Ideen für Rezepte findet ihr im Material.</p>
Ablauf	<p>Bereitet das kochen vor. Dazu gehören:</p> <ul style="list-style-type: none"> >> Lebensmittel einkaufen; Geld mitnehmen nicht vergessen (vorher mit Ortsbeauftragten absprechen) >> wenn eine Küche gebraucht wird: abklären, ob die Küche frei ist, bzw. eine Küche organisieren (Pfarrgemeindehäuser etc.) >> evtl. die benötigten Küchengeräte auf Funktionsfähigkeit überprüfen >> Rezepte ausdrucken >> Rezepte nach Arbeitsschritten einteilen und überlegen, wie viele Kinder mit einem Rezept beschäftigt werden können >> Arbeitsstationen vorbereiten (benötigte Lebensmittel den Rezepten zuordnen) >> bei Gruppenstunden mit kleinem Zeitrahmen: bereits Kochwasser aufsetzen bzw. den Backofen vorheizen <p>optionale Vorbereitung:</p> <ul style="list-style-type: none"> >> eine Trinkstation einrichten (Gläser und Wasser bereitstellen) >> Karten mit Informationen zu den Lebensmitteln anfertigen >> den Raum passend dekorieren >> Gefäße, um eventuelle Reste mitnehmen zu können >> evtl. weitere Aufgaben überlegen, kurze Rezepte bereithalten (Butter schütteln, Eistee ...), sodass alle Kinder beschäftigt sind >> Helfer organisieren (Eltern, Gruppenleiter...) <p>Dann kann es losgehen.</p>

·
· Hinweise und Infos zu den folgenden Fragen findet ihr im Material „Vorbereitung
· Knochen“:

- 1. Welche Koch-Utensilien werden benötigt?
- 2. Welche Vorbereitungen muss ich treffen?
- 3. Woran muss ich noch denken (Hygiene und Sicherheit)?
- 4. Wie viel Zeit sollte ich einplanen?

· Viel Spaß beim Kochen und später guten Appetit!

· **Tipp** Bei der Rezeptauswahl auf Allergien bzw. Lebensmittelunverträglichkeiten der Teilneh-
· menden achten.