WWW.GJW.DE
WWW.GJW-GLOBAL.DE



Zufriedenheit. Zum Frieden hin!

Materialien zum Thema Zufriedenheit & Glück

Herausgegeben von der Arbeitsgruppe „Bildung & Networking“ des Fachkreises GJW global
im Gemeindejugendwerk des Bundes Evangelisch-Freikirchlicher Gemeinden in Deutschland K.d.ö.R.

Impressum

© 2014 GJW Elstal – Julius-Köbner-Straße 4 · 14641 Wustermark · **T** 033234 74-118 · **F** 033234 74-121 · **E** gjwglobal@baptisten.de · www.gjw.de · www.gjw-global.de
Herausgeber: Arbeitsgruppe „Bildung & Networking“ des Fachkreises GJW global im Gemeindejugendwerk des Bundes Evangelisch-Freikirchlicher Gemeinden in Deutschland K.d.ö.R.
Layout: Volkmar Hamp
Titelbild: no more lookism / photocase.com
Bankverbindung: GJW Elstal, Kto.: 72605, BLZ: 500 921 00, IBAN: DE78 5009 2100 0000 0726 05, BIC: GENODE51BH2, Spar- und Kreditbank Bad Homburg, Stichwort: GJW global
Diese Broschüre wurde in einem Okodruckverfahren gedruckt.

Zufriedenheit. Zum Frieden hin!

Materialien zum Thema Zufriedenheit & Glück

Herausgegeben von der Arbeitsgruppe „Bildung & Networking“ des Fachkreises GJW global
im Gemeindejugendwerk des Bundes Evangelisch-Freikirchlicher Gemeinden in Deutschland K.d.ö.R.

Inhalt

Vorwort 05

Zufriedenheit. Zum Frieden hin! – Einführung ins Thema 06

Zufriedenheit. Zum Frieden hin! – Bausteine für die Gruppenarbeit 10
Die Bergpredigt (Matthäus 5-7) 10
Jesus und der reiche Jüngling 12
Stark! 12
Gabentausch 15
Ruheorte 15
Die „Hier ist es schön“-Höhle 15
Rituale, die gut tun 17
Das Hemd des Glücklichen 18
Leben in Fülle – Teilen der Fülle 19
Umfrage 19
Rückenstärkung 20
Persönlicher Einstieg ins Thema Zufriedenheit 20
Werbung analysieren 20
Das Glücksprinzip 21
Heinrich Böll: Anekdote zur Senkung der Arbeitsmoral 21
Gott nahe sein 21
Lebensbilder zufriedener Menschen 28
Lebensbilder II 28
Zufriedenheit – Meilensteine im Leben 28
Bruttonationalglück 28
Furchtlosigkeit 29
Unberechenbar zufrieden – die BUJU-Facebook-Challenge 30

Mit Pferdestärken Mädchen stärken 32

Vorwort

„Was ist das Geheimnis von Zufriedenheit? Wenn man einen Inhalt, eine Leidenschaft hat. Wenn jemand Cello spielt oder was sammelt. (...) Mir kamen die Leute, die was auf die Beine gestellt haben, immer glücklicher oder zumindest ausgeglichener vor. Das können ganz banale Sachen sein: ein Straßenfest organisieren, ein paar Nachbarn zum Geburtstag einladen, eine Radtour an die Elbe machen. (...) Ich bin überzeugt davon, dass es die kleinen Dinge sind, die uns glücklich machen.“ (Jedes Schicksal ist besonders. Interview mit Hans Georg Ullrich [Zitat] und Detlef Gumm im szMagazin, 05/2013)

Was macht dich glücklich? Wann fühlst du dich zufrieden?

Für jeden Menschen stellt Glück etwas anderes dar. Und wir merken in der Begegnung mit Leuten aus unserem Umfeld, dass Zufriedenheit viele Facetten hat. Diese Vielfalt zu erleben und zu entdecken, ist eine spannende Sache.
Wir laden dich und deine Kinder- | Jungschar- | Teenie- | Jugend- | Junge Erwachsenen-Gruppe dazu ein, dem Glück auf die Spur zu kommen. Sei es in einer kreativen Erkundung der Jahreslosung, in der Gestaltung einer „Hier ist es schön“-Höhle, in der Auseinandersetzung mit der Bergpredigt, in der Jesus das Glücklichsein predigt, beim Kennenlernen glücklicher Menschen oder, oder, oder ...

Wir wünschen euch, dass ihr mit den Bausteinen dieses Heftes eure ganz eigene Definition von Glück und Zufriedenheit findet. Lasst euch von der bunten Vielfalt inspirieren, entwickelt einen Blick für das Glück in den kleinen Dingen und fühlt euch ermutigt, dieses weiterzugeben.

Glück auf!



Anne Naujoks & Mirjam Friebe

Wir sind glücklich über all die tollen Menschen, die bei der Erstellung dieses Heftes mitgewirkt haben: Mirjam Bahne, Bastian Friebe, Mirjam Friebe, Volkmar Hamp, Dorothea ter Haseborg, Beate Herbert, Irmi Krause, Ulrike Maurischat, Anne Naujoks, Marie Reichert, Lena Salewski.

Zufriedenheit. Zum Frieden hin! Einführung ins Thema

Der Titel dieses GJW global-Materialhefts spielt mit Worten: **Zufriedenheit – zu Frieden – auf dem Weg zum Frieden.** Es geht um die Frage, was uns eigentlich zufrieden, was uns glücklich macht, was unserem Leben Sinn gibt. Sind es die vielen Dinge, die wir besitzen, oder ist es etwas ganz anderes?

Der Sozialpsychologe **Erich Fromm** hat vor fast 40 Jahren ein berühmt gewordenes und auch heute noch lesenswertes Buch zu diesem Thema geschrieben: „Haben oder Sein. Die seelischen Grundlagen einer neuen Gesellschaft" (1976). Haben oder Sein? Genau darum geht es in diesem Heft. Und darum, was das mit dem Frieden, mit globaler Gerechtigkeit und mit der Bewahrung der Schöpfung zu tun hat.

Haben oder Sein – da fällt mir eine bekannte Geschichte aus der Bibel ein: Die Geschichte von Marta und Maria (Lukas 10,38-42):

38 Als Jesus mit seinen Jüngern weiterzog, kam er in ein Dorf. Dort nahm ihn eine Frau als Gast bei sich auf. Ihr Name war Marta. 39 Sie hatte eine Schwester, die Maria hieß. Die setzte sich zu Füßen des Herrn nieder und hörte ihm zu. 40 Marta aber war ganz davon in Anspruch genommen, sie zu bewirten. Schließlich ging sie zu Jesus und sagte: „Herr, macht es dir nichts aus, dass meine Schwester mich alles allein machen lässt? Sag ihr doch, dass sie mir helfen soll." 41 Aber der Herr antwortete ihr: „Marta, Marta! Du bist so besorgt und machst dir Gedanken um so vieles. 42 Aber nur eins ist notwendig: Maria hat das Bessere gewählt, das wird ihr niemand mehr wegnehmen."

Es tut mir leid und ich weiß: Es gehört sich nicht! Aber wann immer ich diesen Text lese, ärgere ich mich ein bisschen über Jesus. Und dies, obwohl ich schon so manche Predigt über diese Geschichte gehört habe und die Predigenden sich immer große Mühe gaben, meinen Ärger zu zerstreuen.

Da hieß es, es gehe in diesem Text nicht darum, zwei alternative Lebensstile oder Glaubensweisen gegeneinander auszuspielen, sondern darum, sie miteinander „auszubalancieren". Es gehe um ein Gleichgewicht zwischen Hören und Handeln, zwischen Aktivismus und Kontemplation, zwischen Arbeit und Ruhe, zwischen Haben und Sein. Und darum, den richtigen Zeitpunkt für das eine oder das andere zu erkennen. Wie im „ora et labora" des mittelalterlichen Mönchtums: Gebet und Arbeit als die beiden Pole, zwischen denen sich unser Leben entfaltet.

Andere belehrten mich, dass das Ganze auch so ein Geschlechterrollending sei: Obwohl Jesus – ganz Mann und Rabbi – nur dasitzt und schöne Worte macht, habe er damit sozusagen „subversive Frauenbefreiung" betrieben: Wie Maria als Schülerin zu Füßen eines Rabbis zu sitzen und mit ihm theologische Fragen zu diskutieren, sei nämlich damals höchst ungehörig gewesen für ein Mädchen oder eine junge Frau. Und jemanden wie Marta aus ihrer angestammten Rolle als Hausfrau und Gastgeberin herauszurufen und einzuladen, es ihrer Schwester gleichzutun, das mache Jesus fast schon zum „Feministen".

Das alles ist sicher richtig. Und trotzdem bleibt eine Spur von Ärger, was vermutlich damit zu tun hat, dass ich in mir selbst mehr Marta- als Maria-Anteile finde und dass die Wirkungsgeschichte dieses Textes dann eben doch das Hören, einen kontemplativen, verinnerlichten Glauben, über das Handeln gestellt hat.

Und dabei gäbe es doch so viel zu tun in dieser Welt! Was ist denn so falsch am Tüchtig sein? Ich frage mich also, ob Jesus nicht auch ganz anders hätte reagieren können, weitergehender, radikaler? Vielleicht so:

„Recht hast du, Marta! Hab ich gar nicht wahrgenommen, dass du hier die ganze Zeit rumrödelst, um mich und meine Kumpel satt zu kriegen – und dass Maria sich stattdessen einen faulen Lenz macht. Und nicht nur Maria! Petrus und Johannes und all die anderen und nicht zuletzt ich selbst: Wir doch auch! Wir sitzen hier und führen hochgeistige Gespräche – und bei dir in der Küche türmt sich der Abwasch. Also: Jetzt mal alle den Hintern hoch und angepackt! Dann haben wir in einer Viertelstunde hier klar Schiff gemacht – und danach unterhalten wir uns weiter über Gott, das Universum und den ganzen Rest."



Foto: no more lookism / photocase.com

So hätte Jesus doch auch reagieren können, oder? Hat er aber nicht! Und wir müssen uns wohl oder übel damit auseinandersetzen, dass hier nicht – Friede, Freude, Eierkuchen – von einem Gleichgewicht zwischen Hören und Handeln, Arbeit und Ruhe, Haben und Sein, Kontemplation und Aktivismus die Rede ist, sondern ganz klar gesagt wird: „Maria hat das Bessere gewählt." (Vers 42) Fragen wir also noch einmal: Was ist so falsch am Tüchtig sein?

Ein Bild bringt mich auf eine erste Spur:



Vincenzo Campi, Christus im Haus von Maria und Marta

So hat **Vincenzo Campi**, ein italienischer Maler aus dem 16. Jahrhundert, diese Geschichte in Szene gesetzt:

Da sehen wir, groß im Bild, Marta, wie sie dem Betrachter die Früchte ihrer Arbeit präsentiert. Fleisch und Fisch, Obst und Gemüse, ein reich gedeckter Tisch, den sie für ihre Gäste vorbereitet hat. Eine stolze, italienische Hausfrau des 16. Jahrhunderts, die zu sagen scheint: „Schaut mal, was ich alles habe! Was ich vorweisen kann! Was ich vorbereitet habe, um meine Gäste zu verwöhnen!"

Vorwurfsvoll sieht sie (noch) nicht aus, diese Marta. Glücklich und zufrieden aber auch nicht. Trotz alle ihres Besitzes und ihrer Tüchtigkeit. Und was besonders auffällt: Sie ist völlig isoliert von den anderen Menschen im Haus. Ganz klein, ganz im Hintergrund wie auf einem Bild im Bild erkennt man diese Menschen: Jesus und Maria, in der guten Stube ins Gespräch vertieft, und ein paar Jünger.

Nichts ist schlimm am Tüchtig sein. Tüchtig zu sein ist zunächst einmal eine Tugend. Wer tüchtig ist, der taugt zu etwas. Tüchtig – das weckt Assoziationen an fleißig arbeitende Menschen. Das klingt nach Kompetenz. Nicht umsonst ist das Wort für „tüchtig" im Englischen „efficiant" – „effizient". Im Neudeutschen wohl auch.

Tüchtig zu sein, das heißt heute, effizient zu sein. Es sein zu wollen oder es sein zu müssen. Und für viele von uns ist das ein Anspruch, dem wir uns tagtäglich zu stellen haben. Weil wir ihn selbst an uns stellen oder weil er von außen an uns herangetragen wird. Und wenn wir diesem Anspruch genügen, dann ist auch alles schön. Dann fühlen wir uns selber gut und dann bekommen wir vielleicht auch Bestätigung von anderen.

Aber was geschieht, wenn diese Bestätigung ausbleibt? Oder wenn wir scheitern? Was geschieht, wenn die Kraft zum Tüchtig sein einmal fehlt? Wenn die Effektivität nachlässt oder ganz verloren geht?



Foto: Volkmar Hamp

Sie gehen über den Friedhof. „Arbeit war sein Leben" steht auf einem alten Grabstein.
„Wenn das alles war – das ist doch schrecklich!" sagt die junge Frau zu dem älteren Herrn neben ihr. Der nickt. „Heute würde das sicher niemand mehr schreiben."
„Das ist auch besser so", antwortet sie energisch. „Aber das war ja auch eine ganz andere Welt damals."
Der Mann schüttelt den Kopf. „Da bin ich mir nicht so sicher. Ich glaube, es gab noch nie eine Generation, der Arbeit so wichtig war wie ihre. Nur redet keiner drüber. Aber das macht es auch nicht besser."
„Stimmt irgendwie", sagt die junge Frau. „Meine Ausbildung ist mir das Wichtigste im Leben. Dafür habe ich sogar meine große Liebe geopfert. Mein Freund wollte nämlich nicht mit mir nach Hamburg kommen."
„Aber Sie haben Recht!" sagt der ältere Herr. „Arbeit war sein Leben – das ist ein schrecklicher Satz. Jemand hat mal gesagt: ‚Das ist eine Grabinschrift für ein Pferd, nicht für einen Menschen'. Ich finde, selbst ein Pferd hat etwas Besseres verdient!"

„Wenn das Leben köstlich gewesen, so ist es Mühe und Arbeit gewesen?" (Psalm 90,10) Ich weiß nicht: erst tüchtig – dann süchtig? Arbeitssüchtig? Und dann?



Foto: Volkmar Hamp

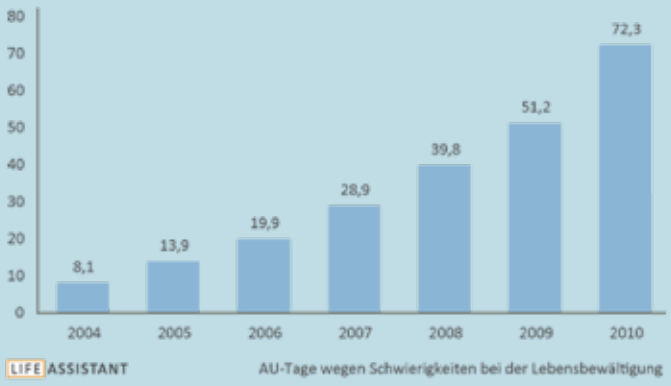
Der Schriftsteller **Heinrich Böll** hat vor fast 50 Jahren eine Kurzgeschichte geschrieben mit dem Titel „Anekdote zur Senkung der Arbeitsmoral". Er schrieb sie für eine Sendung des Norddeutschen Rundfunks zum „Tag der Arbeit" am 1. Mai 1963.
In einem Hafen an der Westküste Europas schläft ein ärmlich gekleideter Fischer und wird durch das Klicken des Fotoapparats eines Touristen geweckt. Anschließend fragt der Tourist den Fischer, warum er denn nicht draußen auf dem Meer sei und fische. Heute sei doch so ein toller Tag, um einen guten Fang zu machen, es gebe draußen viele Fische. Da der Fischer keine Antwort gibt, denkt sich der Tourist, dem Fischer gehe es nicht gut, und er fragt ihn nach dessen Befinden, doch der Fischer hat nichts zu beklagen. Der Tourist hakt noch einmal nach und fragt den Fischer abermals, warum er denn nicht hinausfahre. Nun antwortet der Fischer, er sei schon draußen gewesen und habe so gut gefangen, dass es ihm für die nächsten Tage noch reiche. Der Tourist entgegnet, dass der Fischer noch zwei-, drei- oder gar viermal hinausfahren und dann ein kleines Unternehmen aufbauen könnte, danach ein größeres Unternehmen und dieses Wachstum schließlich immer weiter steigern könnte, bis er sogar das Ausland mit seinem Fisch beliefern würde. Danach hätte der Fischer dann genug verdient, um einfach am Hafen sitzen und sich ruhig entspannen zu können. Der Fischer entgegnet gelassen, am Hafen sitzen und sich entspannen könne er doch jetzt schon. Darauf geht der Tourist nachdenklich und ein wenig neidisch fort.

Ein Kommentator schreibt zu dieser Geschichte: „Mitten im deutschen Wirtschaftsboom, dazu noch zum Tag der Arbeit, provoziert Böll seine Leser durch Infragestellung ihrer neu eroberten Werte und ihres frisch errungenen Selbstbewusstseins ... Es sind verschiedene Werte der Wirtschaftswunderzeit, die ins Visier der Böll'schen Ironie geraten, nicht nur der Materialismus, vor allem auch die hektische Betriebsamkeit, die sich Ruhe nur dann gönnt, wenn sie durch ein arbeitserfülltes Leben als gerechtfertigt erscheint. Die Haltung des Fischers hingegen mutet geradezu als eine Vorwegnahme der postmaterialistischen Grundhaltung an, die sich nach dem Wirtschaftswunder auch in den führenden Industrieländern Europas verbreitete. Dieser Haltung zufolge arbeite der Mensch, um zu leben, und lebe nicht, um zu arbeiten."

Heute liegt diese postmaterialistische Ära wohl schon wieder hinter uns. Und noch ist nicht klar, wohin die Reise in Zukunft geht. Arbeiten wir noch um zu leben? Oder leben wir längst schon wieder um zu arbeiten?



Das Wort **„Burnout"** ist heutzutage in aller Munde. Insbesondere in den westlichen Industrienationen hat sich das Burnout-Syndrom zu einer Volkskrankheit entwickelt. Sich ausgebrannt zu fühlen, dem ständigen Stress oder Druck der Arbeitswelt nicht mehr gewachsen zu sein; die Zahl der am Burnout-Syndrom Leidenden nimmt stetig zu. Seit 1990 haben sich die Krankmeldungen aufgrund seelischer Leiden fast verdoppelt. Stress im Berufsleben wurde aufgrund dieser alarmierenden Zahlen von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zu einer der größten Gefahren unseres Jahrhunderts erklärt.



Grafik: Anstieg des Burnout-Syndroms

Burnout, so sagt man, kann jeden treffen. Häufig sind es jedoch besonders strebsame und leistungsorientierte Menschen, die davon betroffen sind. Die Tüchtigen? Hat solchen Menschen, hat uns die Geschichte von Marta und Maria etwas Hilfreiches zu sagen?

Ein anderes Bild zu dieser Geschichte, ein Jahrhundert nach dem Bild Vincenzo Campis von dem holländischen Maler **Jan Vermeer** gemalt, hilft uns vielleicht, den Text zu deuten:



Jan Vermeer, Christus bei Marta und Maria

Dieses Bild zeigt eine andere Szene der Geschichte als das Bild vorhin. Marta hat sich von ihrer Arbeit abgewendet und sich zu Maria und Jesus gesellt. Fragend zwar und vorwurfsvoll, aber ihre Frage, ihren Vorwurf zu formulieren, das bringt sie heraus aus ihrer Isolation und in die Nähe Jesu und ihrer Schwester.

Die Komposition des Bildes ist schlicht. In Form einer Pyramide sind die Personen angeordnet: Marta steht mit einem Brotkorb in der Hand hinter Jesus, der auf einem Stuhl sitzt und dessen Kopf von einer schwachen Aureole, einem „Heiligenschein" umgeben ist. Im Vordergrund sitzt Maria mit aufgestütztem Kopf auf einem Schemel. Diese Geste Marias soll Nachdenklichkeit anzeigen. Als Zeichen der Demut vor Jesus trägt sie keine Schuhe. Der ausgestreckte, auf Maria zeigende Arm von Jesus soll Marta deutlich machen, dass ihre Schwester sich für die bessere Tätigkeit entschieden hat. Doch dabei zeigt die Handfläche Jesu nach oben: Sie ist offen für Marias Schwester. Und Jesu Blick gilt nicht Maria, sondern Marta. Sie schaut er an. Sie lädt er ein, über ihr Tüchtig sein nachzudenken.

Damit hält dieses Bild genau den Augenblick in unserer Geschichte fest, in dem der alles entscheidende Satz fällt, der den Auslegern solche Mühe macht: „Marta, Marta! Du bist so besorgt und machst dir Gedanken um so vieles. Aber nur eins ist notwendig: Maria hat das Bessere gewählt, das wird ihr niemand mehr wegnehmen." (Vers 41-42)

Viel ist über diesen Satz gerätselt, gesagt und geschrieben worden. Schon die ersten beiden Worte, das doppelte „Marta" wird sehr unterschiedlich gedeutet: Klar ist, der Name soll betont werden, aber in welcher Weise? Vorwurfsvoll oder liebevoll?

Ich denke, weil es Jesus ist, der hier redet, kann die Anrede nur liebevoll gemeint sein. Ein liebevoller Vorwurf!? Warum nicht! Aus Liebe und in Liebe formuliert wird der Vorwurf zur Einladung, zum Entwurf einer anderen Sicht auf die Wirklichkeit: „Du bist so besorgt und machst dir Gedanken um so vieles“, sagt Jesus, „und das ist auch gut so und richtig und wichtig! Aber es ist eben nicht das, was ‚not-wendig’ ist, was deine Not und die Nöte dieser Welt wenden könnte. Denn das liegt nicht auf deinen Schultern, sondern auf meinen.“

Ein Psalmwort fällt mir ein: „... und sie machen sich viel vergebliche Unruhe ...“ „Wo steht das nur und in welchem Zusammenhang?“, frage ich mich. Hatte Jesus dieses Wort vielleicht im Sinn als er zu Marta sagte: „Du machst dir Unruhe um viele Dinge?“ Ich schlage nach und finde die Stelle im 39. Psalm (Vers 5-8):

„Herr, lehre mich doch, dass es ein Ende mit mir haben muss und mein Leben ein Ziel hat und ich davon muss. Siehe, meine Tage sind eine Handbreit bei dir, und mein Leben ist wie nichts vor dir. Wie gar nichts sind alle Menschen, die doch so sicher leben! Sie gehen daher wie ein Schatten und machen sich viel vergebliche Unruhe: Sie sammeln und wissen nicht, wer es einbringen wird. Nun, Herr, wessen soll ich mich trösten? Ich hoffe auf dich!“

Könnte es sein, dass es Jesus und Maria um genau diese Hoffnung geht. Um die Hoffnung, dass das Leben – jenseits von jeder alltäglichen Mühe und Arbeit – ein Ziel und einen Sinn in sich selbst haben könnte. Um die Hoffnung, dass sich der Wert eines Menschen nicht an seiner Tüchtigkeit oder seinem Besitz bemisst, sondern daran, dass er ein geliebtes Geschöpf Gottes ist? Ihm so wertvoll, dass selbst der Tod daran nichts ändern kann? Ist das das eine, was notwendig ist und was Maria bei Jesus gefunden hat?

Wie wäre es, wenn als stärkstes Merkmal einer Lebensgeschichte auf einem Grabstein nicht „Arbeit war sein Leben“ stünde, sondern „Hinhören war sein Leben.“ Oder: „Ihr Leben war Stille.“ Oder: „Er hatte nicht viel, aber er war viel.“ Oder ganz platt: „Jesus ist unser Leben.“

Zufriedenheit – auf dem Weg zum Frieden. Vielleicht liegt hier der Schlüssel dazu: einen Weg vom Haben zum Sein zu finden, mit weniger zufrieden zu sein, damit mehr in Frieden leben können, Bescheidenheit nicht als Belastung, sondern als Befreiung zu erleben. Die Bausteine in diesem Heft regen dazu an, sich genau damit zu beschäftigen!

Volkmar Hamp



Foto: morgenroethe / photocase.com

Zufriedenheit. Zum Frieden hin!
Bausteine für die Gruppenarbeit

Die Bergpredigt (Matthäus 5-7)

a) Wen können wir als glücklich bezeichnen?

Für wen: für Teenager, Jugendliche und junge Erwachsene
Warum: Als Christen versuchen wir wichtige Fragen unseres Lebens mit der Bibel zu beantworten. Auch sie gibt Antworten auf die Frage nach dem Glück: Jesus beschreibt in der Bergpredigt, wer sich glücklich nennen darf bzw. wem man gratulieren kann. Aber was genau meint er eigentlich damit? In Gruppen sollen die einzelnen Aussagen der Seligpreisungen Jesus näher untersucht werden.
Material: Bibeln, Stifte, Papier.

Durchführung:

- Lest mit der Gruppe die Seligpreisungen in der Bergpredigt (Matthäus 5,3-22)
- Wen beschreibt Jesus hier als zufrieden? Wer kann sich zufrieden nennen?
- Gruppenarbeit zu den einzelnen Seligpreisungen (die Teilnehmer sollen sich nach Vorlieben zuordnen): Warum beschreibt Jesus diese Leute als zufrieden? Was haben sie, das sie zufrieden macht? Was sagt Jesus ihnen zu? (Veranschaulicht ruhig eure Gedanken mit Mindmaps, Zeichnungen etc.)
- Kommt wieder als große Gruppe zusammen, Stellt eure Gedanken zu den Fragen vor und tauscht euch darüber aus.

b) Eigene Seligpreisungen

Für wen: für alle Altersgruppen ab ca. 8 Jahren.
Warum: Glück ist ein wichtiges Schlagwort in unserer Zeit, jeder sucht es. Aber was ist überhaupt Glück, was macht glücklich und wen können wir glücklich nennen? Auch Kinder und Jugendliche haben Vorstellungen vom Glück. Diese sollen untersucht und ausformuliert werden.
Material: Papier, Stifte, großes Plakat zum Sammeln, ggf. Bibeln.

Durchführung:

- Mit der Gruppe sammeln: 1) Was macht glücklich? 2)Wen würdet ihr als glücklich bezeichnen?
- Gegebenenfalls könnt ihr eure Überlegungen mit Jesu Aussagen in der Bergpredigt gegenüberstellen. Wo gibt es Gemeinsamkeiten, wo Unterschiede?
- Nehmt euch Jesu Seligpreisung zum Vorbild und schreibt eigene Seligpreisungen.

c) Und das soll Glück sein?

Für wen: für Teenager, Jugendliche und junge Erwachsene
Warum: In seinem Lied „Selig sind die Verrückten“ preist **Reinhard Mey** Menschen als selig/glücklich, die eindeutig nicht auf der Gewinnerseite des Lebens stehen und in unserer Gesellschaft eher ausgegrenzt werden. Auch die Maßstäbe für Jesu Seligpreisungen, weichen von unseren gängigen Vorstellungen vom Glück ab. Wie kommt es, dass gerade diese Menschen als die Seligen beschrieben werden? Und was sagt es aus, dass der Blick auf anscheinend unglückliche Menschen gelenkt wird? Jesus beschreibt mit der Bergpredigt die Hoffnung, die diese Menschen haben und die zum Trost werden kann. Auch Reinhard Meys Lied lässt Hoffnung erkennen. Indem es verständnisvoll und ohne zu urteilen fünf Schicksale beschreibt, ist es geeignet einen neuen Blick auf Ausgegrenzten unserer Gesellschaft zu werfen, sie mit ihrer Geschichte und ihren Bedürfnissen wahrzunehmen.
Material: Das Lied von **Reinhard Mey** und eine Möglichkeit es abzuspielen, evtl. den ausgedruckten Liedtext zum Nachlesen, Bibeln.

Durchführung:

- Hört euch gemeinsam „Selig sind die Verrückten“ von **Reinhard Mey** an. Sammelt Eindrücke und Gedanken zu dem Lied.
- Lest die Seligpreisungen Jesu und vergleicht sie mit dem Lied.
- Überlegt in der Gruppe, was die Aussagend der Bergpredigt (und des Lieds) für unser Leben bedeuten. Wo finden wir uns vielleicht selbst wieder? Wo können sie uns Trost bieten? Vor welche Herausforderungen stellen sie uns, die wir uns als Nachfolger Jesu sehen?

d) Glaube, Geld und Glück

Für wen: für Teenager, Jugendliche und junge Erwachsene (evtl. auch für Kinder einsetzbar).
Warum: Bezug auf die Bibel oder den christlichen Glauben nehmend äußern sich auch Literaten über das Glück. Die Zitate auf der folgenden Seite regen zum Nachdenken an, sind geeignet um in das Thema Glück einzusteigen, an die Bergpredigt (oder einen anderen Bibeltext) anzuschließen, eine Diskussion einzuleiten oder zu bereichern. Gemeinsam ist ihnen, dass sie die Bedeutung von Geld / Besitz infrage stellen und unseren Blick für den Glauben öffnen wollen.
Material: Ausgedruckte Zitate.

Durchführung:
Legt die Zitate (Seite 11) möglichst für alle sichtbar auf den Boden bzw. lest sie vor. Tauscht euch über die Bedeutung der Zitate aus. Welche Aussagen treffen sie über Glück, Geld und Glaube? Stellt gegebenenfalls einen Bezug zum Bibeltext oder zum Thema Glück her.

Anmerkung:
Diese Sammlung an Zitaten lässt sich auch auf verschiedenste andere Weisen einsetzten. Werdet einfach kreativ.

„Nur ein einziger Satz dieses Jesus würde ausreichen, den Menschen glücklich zu machen. Glückliche Menschen aber lassen sich nicht unterdrücken, die Kirche will keine glücklichen Sklaven, denn wer glücklich ist, ist stark. Sünder braucht man, Unglückliche, die vor Zerknirschung im Staub kriechen. Und zahlen. Sie haben jeden Satz, den dieser Jesus sagte, verdreht und falsch ausgelegt, wie sie es brauchten …“ (Janosch: Sacharin im Salat)

„Jesus, sehen Sie, hat einmal gesagt: ‚Glücklich sind die Armen im Geiste, denn sie haben das Himmelreich‘. Was für ein einfacher Satz ist das, und welch einen unseligen Unsinn hat die Kirche daraus gemacht! (…) Sehen Sie: Die Armen im Geiste, das heißt nichts anderes, als die Armen im Geiste. Das heißt, wer in seinem Sinne arm ist. Wen sein Geld nicht anficht. Wer sein Geld nicht in sich hineinläßt – nicht in seine Gedanken, nicht in seinen Geist …“ (Janosch: Sacharin im Salat)

„Denn was will ich heit machen mit den Geld? Brauch‘ ja nix, weil a Mensch, welcher nix brauch‘, hat alles. Weil zeit meines Lebens hab‘ ich mir das so eingericht, daß ich immer bissel weniger brauch‘, als ich zu Verfiegung hab‘, und so kommt das, daß ich immer was zuviel besitze. Umgekehrt wie die Leit hier. Brauchen immer bissel mehr wie sie haben, und davon kommt das, daß sie immer zu wenig besitzen und nich zufrieden sein könn.“ (Janosch: Sacharin im Salat)

„Ein gläubiger Greis aus einem russischen Dorf am Ende der Welt lebt in größerer Harmonie mit sich und der Welt als Maurice im langen beigen Regenmantel und dem karierten Béret. Denn auch für sehr, sehr viel Geld kann man das Unfassbare nicht fassen.“ (Viktoria Tokarjewa: Aus dem Leben der Millionäre)

Foto: bisgleich / photocase.com

Jesus und der reiche Jüngling

Für wen: für alle Altersgruppen
Warum: Besitz kann glücklich machen – Habseligkeiten, die unseren Alltag bereichern und an denen wir uns erfreuen. Gegenstände, die als Geschenk zu uns kamen und uns daran erinnern, dass da jemand ist, der uns mag. Besitz kann aber auch unglücklich machen – wenn wir so sehr an ihm hängen, dass wir dadurch Wesentliches aus den Augen verlieren. Wenn ich mit meinem Besitz geize oder versuche, ihn verbissen zu vermehren, kann ich unzufrieden werden und Beziehungen zerstören.
Material: Geschichte „Jesus und der reiche Jüngling" (Matthäus 19,16-26), Blätter, Stifte
Durchführung: Notiert/Malt zunächst all eure Besitztümer auf je ein Blatt. Lest anschließend gemeinsam die Geschichte von Jesus und dem reichen Jüngling. Überlegt anschließend gemeinsam: Wann helfen oder erfreuen uns Besitztümer und wann schaden sie uns und unseren Beziehungen? Markiert nun auf eurer Liste 1) Habseligkeiten, die euch besonders glücklich machen; 2) Gegenstände, die ihr schon geteilt habt, oder von denen zukünftig auch andere Menschen profitieren könnten; 3) Besitztümer, an die ihr euch (zu sehr) klammert und die schon Streit mit anderen hervorgerufen haben. Wer möchte, kann ein paar seiner Besitztümer mitsamt ihrer Geschichte vorstellen.
Anmerkung: Darauf aufbauend könnte man innerhalb der Gruppe eine Tauschbörse eröffnen: Wem kann ich etwas von meinen Besitztümern leihen, tauschen oder weiterverschenken?

Stark!

Für wen: für alle Altersgruppen
Warum: Jeder Mensch hat Stärken. Nicht immer ist man sich dessen bewusst oder nimmt Begabungen als Begabungen wahr. Festzustellen, was man alles gut kann und was die anderen in einem selbst sehen, macht glücklich.
Material: Faltheft (Faltanleitung: http://www.minibooks.ch/faltanleitung.cfm) zur MI-Theorie (Seite 13), Stärkenrad (Seite 14), Stifte
Durchführung: Die Theorie der Multiplen Intelligenzen wird zunächst vorgestellt. Bei älteren Teilnehmerinnen und Teilnehmern kann dazu die Informationsbox (s.u.) vorgelesen werden, bei Kindergruppen sollte dies in kindgerechter Sprache mit Hilfe des kleinen Faltheftes geschehen. Das – möglichst vergrößerte – Stärkenrad dient als visuelle Unterstützung. Überlegt anschließend gemeinsam, wer von euch welche Stärken und Gaben besitzt und notiert diese in das/die passende/n Kästchen (beispielsweise: „Anne kann gut zuhören" = interpersonale Intelligenz).
Anmerkung: kombinierbar mit „Gabentausch"

Howard Gardner hat zu Beginn der 1980er Jahre seine „Theorie der multiplen Intelligenzen" präsentiert. Dabei hinterfragte er die gängige IQ-Theorie und präsentierte stattdessen acht verschiedene Intelligenzen, die jedem (mit unterschiedlichen Schwerpunkten) in einem persönlichen Intelligenz-Profil zur Verfügung stehen:

- Die **sprachlich-linguistische Intelligenz** beinhaltet eine Sensibilität für die Bedeutung und für Eigenschaften von Wörtern, für Klänge und Laute. Menschen, bei denen diese Intelligenz ausgeprägt ist, können Sprache flexibel und originell einsetzen und erlernen oftmals leicht Fremdsprachen.

- Bei der **mathematisch-logischen Intelligenz** werden abstraktes Denken, logisches Analysieren und wissenschaftlich-systematisches Vorgehen als ‚Kernfähigkeiten' angesehen. Zudem besitzen Menschen mit dieser Intelligenz häufig ein Interesse an mathematischen Operationen sowie an Fragen nach Ursache und Wirkung.

- Menschen mit der **bildlich-räumlichen Intelligenz** sind in der Lage, Dinge visuell zu erfassen und sie gedanklich zu modifizieren und zu transformieren (Stichwort ‚räumliches Denken'). Ebenso können sie meist problemlos Objekte (auch ohne Vorlage) zeichnen bzw. malen, erkennen das Wesentliche eines Gegenstandes und besitzen ein Blick für Farbkompositionen. Das Zurechtfinden in Räumen (im physikalischen Sinne) bereitet ihnen meist keinerlei Schwierigkeiten.

- Die **musikalisch-rhythmische Intelligenz** befähigt zu musizieren, komponieren und vermittelt ein Gefühl für musikalische Prinzipien, wie Melodie, Rhythmus, Klangfarbe sowie die affektiven Aspekte von Musik. Personen, bei denen diese Intelligenz eine der dominanten ist, vermögen es Gefühle, Stimmungen oder Eindrücke durch Musik auszudrücken bzw. zu übermitteln.

- Die **körperlich-kinästhetische Intelligenz** übernimmt insofern eine revolutionäre Rolle, als dass hier exakte Bewegungsausführungen, eine ausgeprägte Feinmotorik, mimisches Talent und Körperbewusstsein, sprich nicht-kognitive Operationen, als Kernfähigkeiten einer Intelligenz angesehen werden. Menschen mit einer dominanten körperlich-kinästhetischen Intelligenz (so beispielsweise Sportler oder Schauspieler) nutzen ihren Körper, um sich bzw. etwas auszudrücken oder um etwas zu erreichen.

- Dinge ordnen, klassifizieren und systematisieren sind typische Fertigkeiten der **naturalistischen Intelligenz**. Desweiteren gehen Personen mit dieser Intelligenz gut und gerne mit Tieren wie Pflanzen um und haben ein besonderes (Forschungs-) Interesse an natürlichen Dingen.

- **Intrapersonal intelligente Menschen** nehmen ihr eigenes Gefühlsleben, ihre Wünsche und Ängste sehr differenziert wahr, gestalten ihr Leben bewusst und treffen oftmals begründete und gezielte Entscheidungen.

- Die **interpersonale Intelligenz** beinhaltet folgende Kernoperationen: mit Menschen umgehen, Gruppen leiten und im Team arbeiten können. Oftmals bestehen ein Interesse an der Biografie sowie ein Gespür für Stimmung, Temperament, Motive und Absichten anderer Menschen.

Bilderkluge Kinder...

... bauen gerne.

... malen gerne alles bunt an.

... können gut Schatz- oder Stadtkarten lesen.

... können Muster erfinden.

... können Dinge aus dem Kopf zeichnen.

Logikkluge Menschen...

... lösen gerne schwierige Rätsel.

... wollen immer wissen, wie alles funktioniert.

... spielen gerne mit Zahlen.

... ordnen Dinge gerne an.

Musikkluge Menschen...

... singen gerne.

... hören gerne Musik und trommeln oft mit.

... summen gerne vor sich hin.

... können sich Melodien gut merken.

... erfinden eigene Melodien.

Körperkluge Menschen...

... bewegen sich gerne.

... können sich mitteilen ohne etwas zu sagen.

... machen gerne Sport.

... können ‹mit den Händen sehen›.

... lernen Lieder einfacher, wenn sie Bewegungen dazu machen können.

Selbstkluge Menschen...

...können ihre Gefühle besonders gut ausdrücken.

... spielen und lernen gerne alleine.

...träumen gerne.

...wissen genau, was sie besonders gut können.

Personenkluge Menschen...

...werden oft um Rat gefragt.

...können gut zuhören, wenn andere Sorgen haben.

...sind am liebsten mit anderen zusammen.

... spielen und lernen gerne mit anderen.

Wortkluge Menschen...

... schreiben und erzählen tolle Geschichten.

... können sich gut Namen merken.

... können reimen und lustige Wörter erfinden.

... fällt es leicht, andere Sprachen zu lernen.

Naturkluge Menschen...

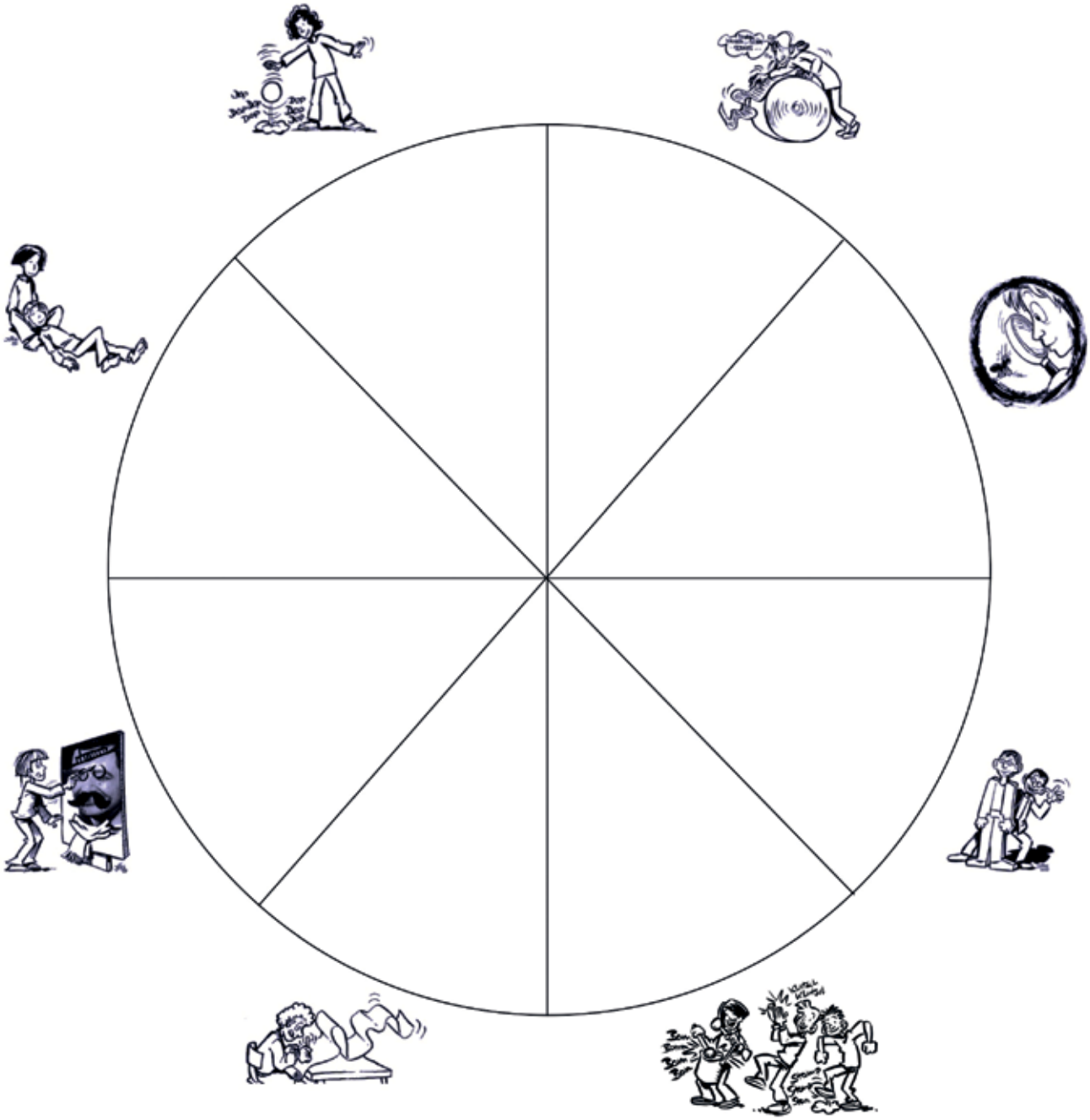
... sind am liebsten im Garten oder in der freien Natur.

... mögen Tiere und Pflanzen.

... können gut Tiere beobachten.

... können gut zuordnen und sortieren.

Das Stärkenrad



Gabentausch

Für wen: für alle Altersgruppen
Warum: Es macht zufrieden, seine eigenen Gaben und Talente einsetzen zu können. Und es macht glücklich, von den Gaben anderer zu profitieren.
Material: Papier, Stifte
Durchführung: Überlegt in der Gruppe, wer von euch was gut kann (Bild malen / Kuchen backen / Postkarten gestalten / Zuhören). Dann notieren alle ihre Gabe sowie den eigenen Namen auf einem Zettel. Nun können die Zettel (weiter-)getauscht werden. Macht einen Termin aus, bis wann ihr eure Gabengutscheine einlösen wollt.
Anmerkung: kombinierbar mit „Stark!“

Ruheorte

Für wen: für alle Altersgruppen
Warum: In unserem oftmals hektischen Alltag helfen uns Orte, an denen wir zur Ruhe kommen und Frieden finden können. Dort kann ich Kraft sammeln. Für manche Menschen ist dieser Ort ein Kloster oder ein Park in der Nähe, manche erholen sich bei der Lektüre eines guten Buches oder beim Musik hören. Diese „Kraftorte“ sind oftmals sehr individuell – können aber gut mitgeteilt und weitergegeben werden.
Material: Papier und Stifte
Durchführung: Zu Beginn soll die Teilnehmenden ihre persönlichen „Kraft- oder Ruheorte“ malen / skizzieren / beschreiben. Was gibt euch (neue) Kraft? An welchen „Kraftort“ könnt ihr euch manchmal zurückziehen? Wo geht es euch (wieder) gut? Anschließend werden die Bilder auf dem Boden ausgelegt und jede/r kann still für sich durch diese Ausstellung gehen. Fragen, Anmerkungen und eigene Erfahrungen können im Anschluss an den Museumsrundgang ausgetauscht werden.

Die „Hier ist es schön“-Höhle

Für wen: für Vorschulkinder und jüngere Schulkinder
Warum: Zum Stichwort „Höhle“ kommt uns vieles in den Sinn:

- Unsere erste Höhlenerfahrung ist unser Werden im Bauch unserer Mutter, eine Erfahrung, die sicherlich ihre Auswirkung auf unser Gefühlsleben hat.
- Eine Höhle kann ein Zufluchtsort sein, z.B. bei Tieren, sie schützt vor Feinden oder auch einfach vor Regen.
- Höhlen wecken in uns die Lust, einen Schatz zu entdecken, ein Geheimnis zu erforschen oder aber ...
- ... Angst, uns zu verirren oder allein im Dunkeln zu sitzen.
- In Höhlen machen manche Tiere ihren Winterschlaf.
- Höhlen erzählen uns von der Natur, ihrer Entstehung und Veränderung.
- Höhlen erzählen uns von der Vergangenheit der Menschheit und ihrer Entwicklung.
- In der Bibel kommt das Wort „Höhle“ um die 50 mal vor, z.B. Matthäus 8,20: „Die Füchse haben Höhlen und die Vögel des Himmels Nester, aber der Sohn des Menschen hat nicht, wo er das Haupt hinlege.“
- Am Laubhüttenfest bauen sich Juden eine Hütte aus Zweigen und Stroh in Erinnerung an ihren Auszug aus Ägypten, als sie in provisorischen Behausungen leben mussten.
- Fund biblischer Handschriften in den Qumran-Höhlen.

Mit Hilfe dieser Stationen sollen die Kinder eigene „Höhlenerfahrungen“ machen: Spielen und Lernen mit allen Sinnen, Natur erfahren, Vertrauen erfahren und lernen, Gemeinschaft erleben, die Erfahrung von Dunkelheit, Licht und Schatten, sich Ängsten stellen, Stille erleben und üben.
Material: siehe einzelne Stationen
Anmerkungen: Eine Höhle kann Geborgenheit, aber auch Ängste vermitteln. Das sollten wir im Kopf haben und die Kinder da abholen, wo sie stehen.



Foto: Martin junior / photocase.com

Durchführung:

- **Höhlenpicknick (besonders gut für Regentage)**
  Wir packen Picknickkörbe mit leckeren Dingen, die man gut mit den Fingern essen kann und Getränken. Anschließend wird gemeinsam eine große Höhle gebaut aus allen möglichen Materialien (z.B. Packpapier, Decken, Tüchern, Spannbettlaken etc.). Mit Kissen kann man es sich darin sehr gemütlich machen. Anschließend wird gepicknickt! Nur keine Angst vor Sauereien, das gehört in Höhlen einfach dazu!
  Material: Decken, Tücher etc., Kissen, Wäscheklammern, Schnüre, gefüllte Picknickkörbe

- **Höhlenwanderung**
  Wir bauen ein Zimmer zu einem Labyrinth mit Hindernissen (altersgemäß!) um. Nun gibt es mehrere Möglichkeiten: Ein Kind kann ein anderes, das die Augen zugebunden bekommt, durch das Labyrinth führen. Danach können sie sich abwechseln und ihre Erfahrungen austauschen. Oder die Mitarbeitenden spannen eine Schnur als Weg durch das Labyrinth. Die Kinder müssen nun anhand der Schnur ihren Weg durch das Labyrinth finden. Sie haben dabei ihre Augen verbunden oder der Raum wurde gut abgedunkelt. Diese Variante kann man auch gut im Freien spielen. Schön, wenn am Ende ein Schatz als Belohnung gefunden werden kann, denn diese Aktion erfordert wirklich Mut!
  Material: Verrückbare Möbel, Schnur, Augenbinden, evtl. Schatz

- **Schattenspiele**
  In einer selbstgebauten Höhle oder einem abgedunkelten Raum können wir mit Taschenlampen und unseren Händen herrliche Schattenspiele an die Wand werfen.
  Material: Taschenlampen

- **Themenhöhlen**
  Bevor die Kinder kommen, bauen die Mitarbeitenden kleine Höhlen mit verschiedenem „Inhalt“:
  - **Stillehöhle:** Die Kinder bekommen vor dem Betreten Ohropax in die Ohren.
  - **Musikhöhle:** In der Höhle kann man aus Kopfhörern (mp3-Player) Musik hören.
  - **Geräuschehöhle:** In der Höhle kann man aus Kopfhörern Geräusche (z.B. von Tieren) hören.
  - **Trau-Dich-Höhle:** In der Höhle liegen verschiedene Materialien aus (z.B. Zweige, Rindenmulch, Steine, Verpackungsmaterial etc. – bitte nichts nehmen, wovor die Kinder sich ekeln könnten!).

  Vielleicht fallen Euch noch mehr Höhlen ein! Zum Ende der Stunde erzählen sich alle von ihren Höhlenerfahrungen.
  Material: mp3-Player mit Musik oder Geräuschen, Vogelgezwitscher etc., Verpackungsmaterialien, Decken etc. für die Höhlen

- **Höhle zum Mitnehmen**
  Wir basteln mit den Kindern kleine Höhlen (z.B. aus Tontöpfen), die man mit Packpapier einwickelt, bemalt und mit Steinen, Moos etc. dekoriert. Wer will, kann noch Tiere malen, ausschneiden und in die Höhle kleben (z.B. Fledermäuse).

- **Höhlenbilder**
  Wir nehmen uns die Steinzeitmenschen zum Vorbild und malen wie sie, aber nicht an die Wände, lieber auf Packpapier oder ausgerollter Tapete! Als Farben können wir Kohlestücke nehmen oder alte Teller über eine Kerze halten; darunter entsteht Ruß, den wir als „Fingerfarbe“ benutzen können. So können Szenen aus unserem Alltag oder biblische Geschichten mal anders erzählt werden.



Foto: Martin junior / photocase.com

Rituale, die gut tun

Für wen: für Vorschulkinder und jüngere Schulkinder
Warum: „Rituale“ sind – nach dem Duden – „wiederholtes, immer gleichbleibendes, regelmäßiges Vorgehen nach einer festgelegten Ordnung“. Rituale sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken und begleiten uns ein Leben lang. In der Arbeit mit Kindern sind sie ein wichtiges Element:

- In der Wiederholung liegt das Wiedererkennen, das gibt Sicherheit und steigert die Vorfreude auf das gemeinsame Erleben.
- Rituale als Ankündigung bestimmter Programmpunkte erleichtern den Ablauf.
- Rituale begünstigen das Lernen und die Konzentration.
- Rituale fördern die Selbständigkeit.
- Rituale schaffen Ordnung und Struktur.
- Rituale helfen, Krisen zu bewältigen.
- Rituale geben Halt und schenken Geborgenheit, nehmen die Angst, vor der Gruppe bloßgestellt zu werden.
- Rituale erzeugen ein starkes Wir-Gefühl.

Material: siehe einzelne Ideen

Anmerkungen:
- Rituale sind wie Regeln für uns Menschen da und nicht umgekehrt. Das müssen wir uns immer wieder vor Augen führen. So kann man auch gelassen ein Ritual einmal abändern oder weglassen, wenn es die Situation erfordert.
- Rituale müssen situationsgerecht und angemessen sein. Schön ist es, wenn man sie mit den Kindern erarbeiten kann und es somit „ihre“ werden.
- Bei allen Ritualen mit Kerzen natürlich auf die Brandschutzbedingungen achten und sie auch umsetzen!
- Bei allen schönen Ideen, das urtümlichste Ritual einer Gruppe ist immer noch das gemeinsame Essen, noch schöner, wenn es auch noch gemeinsam zubereitet wird. Das würde aber ein eigenes Kapitel erfordern!

Durchführung:

- Gebetsrunde mit Kerze
  Vielen Kindern fällt öffentliches Beten sehr schwer. So sind wir auf diese Idee gestoßen. Wir sitzen im Kreis und entzünden unsere Gebetskerze. Ein Mitarbeiter / Eine Mitarbeiterin beginnt und spricht mit der Kerze in der Hand ein kurzes Gebet, dann gibt er/sie die Kerze an den nächsten weiter. So wandert die Kerze einmal im Kreis herum. Sehr wichtig ist die klare Regel, dass jeder so beten darf wie er möchte, laut oder im Stillen. Wenn die Kerze wieder bei dem Mitarbeiter / der Mitarbeiterin vom Anfang gelandet ist, wird das Gebet mit dem Ausblasen der Kerze beendet. Bei kleinen Kindern nimmt man ein Kerzenglas mit Teelicht, oder ein Mitarbeiter / eine Mitarbeiterin begleitet die Kerze und gibt Hilfestellung.
  Material: Kerze oder Kerzenglas, gut funktionieren auch kleine Laternen

- Ruhe-Ritual
  Dieses Ritual kann man immer dann machen, wenn man die Kinder wieder zur Ruhe bringen möchte. Mit Kreide oder Kreppklebeband zeichnet man einen großen ovalen Kreis auf den Boden, so dass die Gruppe sich gut darum herum setzen kann. Ein Kind beginnt mit einer brennenden Kerze in der Hand oder einer schönen Blume oder einer mit Wasser gefüllten Schale. Es geht langsam einen Fuß vor den anderen setzend auf der Linie im Kreis herum. Dann bleibt es vor einem anderen Kind stehen, übergibt ohne Worte die Kerze und läuft langsam auf der Linie weiter bis zu seinem Platz. Das nächste Kind folgt ihm genauso langsam und leise, trägt die Kerze im Kreis und bleibt wieder vor einem anderen Kind stehen, übergibt die Kerze und geht zu seinem Platz auf der Linie gehend langsam Fuß vor Fuß setzend. Und so weiter bis alle dran waren.
  Material: Kerze, Blume oder mit Wasser gefüllte Schale

- Vorlese-Rituale
  Das Vorlesen ist etwas Besonderes, weil man sich dafür Zeit nehmen muss. Mit Vorleseritualen kann man mit Kindern im Laufe der Zeit sogar ganze dicke Klassiker wie „Der geheime Garten“, die „Narnia“-Bücher, „Onkel Toms Hütte“ und andere schaffen. Zum Vorlesen kann man mit den Kindern eine Extra-Vorlese-Ecke oder Höhle oder Vorlese-Kissen für den Boden gestalten. Zu Beginn wird eine Vorlesekerze entzündet. So wissen alle: Jetzt muss Ruhe sein. Wichtig sind altersgemäße Bücher. Versucht so lebendig wie möglich zu lesen und haltet euch an eine bestimmte Zeitvorgabe (z.B. immer eine Viertelstunde vor Schluss). Natürlich ist es gemein, aber für den Vorleser sehr reizvoll, an der spannendsten Stelle aufzuhören!
  Material: Vorlesekerze oder Laterne, geeignetes Buch, Uhr

Einige Ideen für weitere Rituale:

Wie kann ich auf schnellem Weg erfahren, wie es den Kindern gerade geht und was sie beschäftigt? Dies kann ich mit einem Anfangsritual nach einer Toberunde oder Spielrunde einführen.

- „Wie geht es mir?“-Runde
  Mit Daumen hoch, Daumen zur Seite oder Daumen nach unten (ohne zu sprechen) nacheinander. Wir schauen wie es dem anderen geht ohne zu kommentieren. In einer zweiten Runde dürfen alle, die wollen etwas zu ihrer Situation sagen. Da schicken wir einen Gegenstand Holzherz, Stein oder Ball auf die Reise. Er geht reihum und jeder der ihn hat darf etwas sagen oder den Gegenstand ohne Kommentar weiterreichen.
  Material: Holzherz oder Stein oder Ball für die 2. Runde

- Sonne, Wolken, Regen
  Auf einem langen Pappstreifen werden Sonne oben, Wolke in der Mitte und Regen unten aufgemalt. Jedes Kind hat eine Klammer mit seinem Namen. Wenn sie bei uns ankommen klammern sie als erstes ihren Namen auf dem Streifen und wir haben gleich einen Überblick über die Allgemeinsituation der Gruppe und können darauf reagieren und jedes Kind hat sich schon einmal aktiv beteiligt.
  Material: Wäscheklammern aus Holz, Papierstreifen mit Symbolen

- Smileyrunde
  Wir haben Smileykarten vorbereitet. Eine Seite grinsend und die andere Mund nach unten. Entweder darf jeder den Smiley vor sich legen oder wir haben einen Smiley der durch die Runde geht.
  Material: Karte(n) mit Smiley

- Aufstellung: „Wie geht es mir?“
  Wir legen ein Seil, Krepppapier oder ein Band im Raum oder bestimmen einfach nur die „Gut“-, „Mittel“-, „Schlecht“-Felder. Die Kinder stellen sich auf und können sich dann mit den Nachbarn, denen es genauso geht wie ihnen selbst, austauschen.
  Material: Seil oder Band oder Krepppapier

Das Hemd des Glücklichen

Für wen: für Kinder ab 8 Jahren
Warum: Was brauche ich wirklich, um in meinem Leben glücklich zu sein? Wie lässt sich Glück finden? Anhand des Märchens von **Leo N. Tolstoi** kommen wir zu diesen Fragen ins Gespräch. Außerdem suchen wir Antworten auf unsere Fragen zum Thema „Glück“ in der Bibel.
Material: Märchen „Das Hemd des Glücklichen“ von **Leo N. Tolstoi** (s.u.) für jeden als Kopie, kleine Zettel oder Kärtchen, Stifte, Bibeln, gleichnamiges Lied von **Gerhard Schöne**

Durchführung:

- Was braucht ein Mensch zum Glücklichsein? – Jeder schreibt seine Ideen auf Karten (pro Karte eine Idee). Anschließend werden die „Glücksfaktoren“ gesammelt und sortiert.
- Wir lesen das Märchen von **Leo N. Tolstoi**.
- Gespräch: Glück ist nach dem Tolstoi-Märchen vollste Zufriedenheit. Was braucht es mehr als Arbeit, Sättigung und Schlaf? Was macht mich zufrieden? Auf welche der Glücksfaktoren, die wir am Anfang notiert haben, können wir verzichten und trotzdem zufrieden sein?
- Zufriedenheit und Glück in der Bibel: Wir lesen einige Bibelstellen, z.B. Matthäus 5,3; Psalm 40,18; Matthäus 6,25-34; Lukas 14,15-24. Das „Glück“ Gottes wird in der neuen Welt Gottes bei den Armen sichtbar. – Wie ist das für uns zu verstehen? Muss ich wirklich arm werden, um glücklich zu sein? In welchen Bereichen kann ich versuchen, mich zu beschränken, um vielleicht zu erleben, was mich wirklich glücklich und zufrieden macht? Wie kann ich das, was ich habe und was mich glücklich macht, mit anderen teilen? – Vielleicht entsteht daraus eine Gruppenaktion (siehe z.B. Baustein „Leben in Fülle. Teilen der Fülle.“).
- Jeder darf sich nun zu dem Märchen notieren, welche Faktoren für ihn persönlich nötig sind, um glücklich und zufrieden zu sein. Vielleicht ist es hilfreich, sich dabei auf drei Dinge zu beschränken.
- Hört euch zum Abschluss das Lied von **Gerhard Schöne** an.

Das Hemd des Glücklichen (Leo N. Tolstoi)

Ein König war krank und sagte: „Die Hälfte des Reiches gebe ich dem, der mich gesund macht.“ Da versammelten sich alle Weisen und überlegten, wie man den König gesund machen könne. Doch keiner wusste wie. Nur einer der Weisen sagte, dass es möglich sei, den Herrscher zu heilen. Er meinte: „Man muss einen glücklichen Menschen ausfindig zu machen, dem das Hemd ausziehen und dem König anziehen. Dann wird der König gesund.“ Und der König schickte überall hin, dass man in seinem weiten Reich einen glücklichen Menschen suche. Aber die Beauftragten fuhren lange im ganzen Reich umher und konnten keinen Glücklichen finden. Nicht einen gab es, der zufrieden war. Wer reich war, war krank; wer gesund war, war arm; wer gesund und reich war, hatte ein böses Weib, und bei dem und jenem stimmte es mit den Kindern nicht. Über irgendetwas beklagten sich alle.

Aber einmal ging der Sohn des Königs spätabends an einer armseligen Hütte vorbei und hörten jemanden sagen: „Gottlob, zu tun gab es heute wieder genug, satt bin ich auch und lege mich nun schlafen. Was braucht es mehr?“ Der Königssohn freute sich, befahl seinen Dienern, diesem Menschen das Hemd auszuziehen und ihm dafür so viel Geld zu geben, wie er wolle, und das Hemd gleich dem König zu bringen. Die Diener gingen eilends zu dem glücklichen Menschen hin und wollten ihm das Hemd ausziehen. Aber der Glückliche war so arm, dass er nicht einmal ein Hemd besaß.

Aus: Steinwede, Dietrich (Hrsg.): Das Hemd des Glücklichen. Ein Arbeits- und Vorlesebuch: Märchen. Zur religiösen Erziehung. Gütersloher Verlagshaus Gerd Mohn. 6. Auflage 1992.



Leben in Fülle – Teilen der Fülle

Für wen: für Kinder ab 8 Jahren
Warum: Die meisten von uns leben im Überfluss – Leben in Fülle. Vieles, was wir besitzen, brauchen wir gar nicht (mehr). Vielleicht könnte es andere – und damit auch mich – glücklich machen, von dem abzugeben, was ich habe – Teilen der Fülle.
Material: Jede/r bringt Dinge mit, die er/sie nicht (mehr) braucht (möglichst gut erhalten und brauchbar).
Durchführung: Vorbereitend zu dieser Gruppenaktion kann in einer Gruppenstunde das Tolstoi-Märchen „Das Hemd des Glücklichen" gelesen und darüber gesprochen werden. Zur Aktion selber bringt jede/r Dinge mit, die er/sie nicht (mehr) braucht: Bücher, Spiele, CD's, schöne Kleinigkeiten, usw. – Wichtig ist, dass die Dinge gut erhalten und brauchbar sind. Nun wird miteinander ein „Tausch-Basar" veranstaltet: Jede/r bietet dabei etwas an und darf sich selber Dinge aussuchen, die er/sie selber gebrauchen kann und haben möchte. Es wird nichts verkauft, sondern alles geteilt und getauscht – Leben in Fülle. Teilen der Fülle.

Umfrage

Für wen: für Schulkinder bis junge Erwachsene
Warum: Zufriedenheit und Glück können für jeden Menschen etwas ganz anderes bedeuten. Hier sollen ein paar dieser Bedeutungen gesammelt und grob ausgewertet werden.
Material: Papier, Stifte, Plakate, Filzmarker, Klebestifte, Interview mit Schülerinnen aus der Mädchenschule „Saare Tabitha" (Kasten rechts)
Durchführung: Befragt Menschen aus eurer Familie/ aus der Gemeinde/ in der Schule/ auf der Straße zum Thema Zufriedenheit und Glück. Mögliche Fragen könnten sein:

- Was bedeutet Zufriedenheit für dich?
- Wann bist du zufrieden?
- Schildere eine Situation, in der du rundum zufrieden warst.
- Was ist dir wichtig im Leben?
- Was benötigst du (nicht) im Leben?
- Wenn du eine Sache in deinem Leben ändern könntest – was wäre das?
- (Wie) teilst du deine Zufriedenheit / dein Glück / deine Freude?

Vergleicht eure Umfrageergebnisse mit den Antworten der Schülerinnen aus der Mädchenschule „Saare Tabitha". Wo ähneln, wo unterscheiden sich die Aussagen?
Eure Ergebnisse könnt ihr (nach Häufigkeit, nach Art der Zufriedenheit) ordnen und auf ein Plakat kleben. Präsentiert dieses im Foyer eurer Gemeinde oder als Impuls im Gottesdienst.

Interview mit Schülerinnen aus der Mädchenschule Saare Tabitha (Maroua, Kamerun)

1) Bist du zufrieden, hier an der Schule zu sein?
- Ja.
- Ja.
- Ja, ich bin zufrieden.
- Ja, ich bin zufrieden. Ich bin die Zweitbeste in unserer Klasse.

2) Was machst du gerne? Was machst du in deiner Freizeit?
- Ich liebe Schneidern. Und da sind noch die Schwimmstunden, die ich sehr mag.
- Meistens sind wir einfach in unserem Zimmer. Jeden Freitag haben wir Chorprobe, das macht mir Spaß. Ich bin auch glücklich wenn ich nähen.
- Wenn wir ein bisschen Geld auftreiben können, kaufen wir uns Papier und üben damit nähen.
- Ich gehe manchmal auf den Altkleidermarkt um ein Stückchen Stoff zu kaufen. Außerdem mag ich den Chor sehr gerne.

3) Was ist das Wichtigste in deinem Leben?
- Wir sind hier um unsere Zukunft vorzubereiten. Wir wollen unsere Kinder ernähren und uns selber weiterbilden.
- Meine Familie ernähren zu können.
- Die Nähmaschine und das Material zum Batiken. Vor allem weil ich Waise bin.
- Das Schneidern. Das wird mir sehr viel helfen.

5) Was fehlt dir?
- Mir fehlt nichts. Am Anfang war es ein bisschen schwierig, alleine hier zu sein, aber inzwischen habe ich mich eingewöhnt.
- Ich kann schon schneidern. Sobald ich das Geld dazu habe, werde ich mir eine Nähmaschine kaufen. Im Moment allerdings fehlt mir vor allem eine Schere. Zum Essen habe ich Hirse aus dem Dorf mitgebracht, vielleicht wird sie bald zu Ende sein. Von einer Freundin musste ich mir schon eine Tasse voll leihen.
- Manchmal fehlt mir Geld um Seife zu kaufen, mit der ich normalerweise das Geschirr und auch die Wäsche wasche.

6) Was würdest du gerne (in deinem Leben) verändern?
- Ich würde gerne dir Situation der Frau in unserer Gesellschaft verändern. Jede Woche haben wir eine Stunde „Empowerment", in der wir verschiedene Frauen kennenlernen und uns überlegen, wie Frauen sein sollten. Wir lernen auch viel über Kommunikation.
- Ich will gerne erreichen, ein eigenes Atelier zu eröffnen.

Foto: eskemar / photocase.com

Rückenstärkung

Für wen: für Schulkinder bis junge Erwachsene
Warum: Die Teilnehmenden geben sich gegenseitig ein positives Feedback und formulieren
eine Wertschätzung dem anderen gegenüber. Diese „Rückenstärkung“ kann ein Gefühl der
Zufriedenheit schaffen – sowohl für die Person, die Wertschätzung äußert, als auch für die,
die eine so eine Rückenstärkung erfährt.

Material:

- **Variante 1:** Papier und Stifte für alle Teilnehmenden, Kreppklebeband
- **Variante 2:** leere Streichholzschachtel für jede/n Teilnehmende/n, Material zur Gestaltung der Schachteln (z.B. buntes Papier zum Bekleben), Notizzettel, Stifte
- **Variante 3:** Material zur Herstellung eines eigenen „Briefkastens“ (z.B. verschiedene Verpackungskisten), Papier und Stifte

Durchführung:

- **Variante 1:** Jede/r Teilnehmende bekommt einen Bogen Papier auf den Rücken geklebt. Nun dürfen sich die Teilnehmenden gegenseitig auf den Rücken schreiben, was man aneinander schätzt – eben eine „Rückenstärkung“. Zum Schluss nimmt jede/r die persönliche Rückenstärkung mit.
- **Variante 2**: Jede/r Teilnehmende bekommt eine leere Streichholzschachtel, die sie/er mit ihrem/seinen Namen gestalten kann. Anschließend dürfen sich alle gegenseitig persönliche Notizen mit einer Wertschätzung oder einem guten Wunsch auf kleine Zettel schreiben und in die Streichholzschachteln legen. Diese kleinen „Schatzkisten“ dürfen als Rückenstärkung mitgenommen werden.
- **Variante 3:** Jede/r Teilnehmende gestaltet einen eigenen Briefkasten. Hier dürfen alle gute Wünsche und Wertschätzungen in Briefform hinterlassen. Die Briefkästen können als fester Bestandteil im Gruppenraum verbleiben und immer wieder zum Einsatz kommen.

Werbung analysieren

Für wen: für Teenager
Warum: In der Werbung werden Bedürfnisse der Gesellschaft angesprochen, um ein bestimmtes Produkt zu verkaufen. Es wird vorausgesetzt, dass man glücklich ist, wenn man diese oder jene Eigenschaft besitzt. Nur durch den Kauf dieses Produktes kann man seinem Ideal ein Stück näher kommen.
Material: Lifestyle-Zeitschriften, die viel Werbung enthalten; aus dem Fernsehen aufgenommene Werbung
Durchführung: Schaut euch die Werbung aus den Zeitschriften und aus dem Fernsehen an. Sammelt die Eigenschaften, die als positiv vermittelt werden. Diskutiert, ob diese wirklich glücklich machen oder ob ihr vielleicht mit ganz anderen Dingen zufrieden seid. Gestaltet abschließend eine Werbeplakat die ‚wirklich‘ glücklich machen (und vielleicht gar nicht mit Geld zu kaufen sind).



Persönlicher Einstieg ins Thema Zufriedenheit

Für wen: für Teenager
Material: evtl. Flipchart und Marker, Lied „Glücklich sein“ von **Allee der Kosmonauten**
Warum: Mit diesem allgemeinen Einstieg kann jeder einen persönlichen Zugang zum Thema Zufriedenheit finden.
Durchführung: Brainstorming zu der Frage: Was macht dich glücklich? Wann bist du zufrieden? Die Ergebnisse werden auf der Flipchart festgehalten. Dazu kann das Lied von „Glücklich sein“ von **Allee der Kosmonauten** gespielt werden.

Das Glücksprinzip

Für wen: für Teenager und Jugendliche
Warum: Kann man Glück weitergeben und dadurch vermehren? Funktioniert solch ein „Glücksprinzip“? Wir wagen das Experiment.
Material: Film „Das Glücksprinzip“, große Plakate, Stifte und Papier

Durchführung:
- Brainstorming: Wir sammeln auf einem großen Plakat alles rund um's Thema „Glück“
- Film „Das Glücksprinzip“: Wir sehen gemeinsam den Film (Informationen zum Film finden sich im Internet).
- Gespräch: Wie kann das Glücksprinzip bei uns funktionieren? Wie/Womit mache ich einen anderen Menschen glücklich?
- Vereinbarung: Wir treffen miteinander eine Vereinbarung für das Experiment „Glücksprinzip“, z.B. in der nächsten Woche versucht jede/r einen anderen Menschen glücklich zu machen und gleichzeitig dazu ihn zu animieren, das Glück „weiterzugeben“. Evtl. bietet es sich an, daraus eine Gemeindeaktion zu machen.

Gott nahe sein

Für wen: für Teenager, Jugendliche und junge Erwachsene
Warum: Gott nahe sein, kann zu Zufriedenheit und einem Gefühl von Sicherheit führen. Wie, wann und wo man sich Gott nahe fühlt, hängt von dem einzelnen Menschen ab. Die hier vorgestellten Stationen dienen als Impulse.
Material: auf festeres Papier ausgedruckte Stationskarten (Seite 22-27) und die darauf angegebenen Materialien, Zettel und Stifte
Durchführung: „Gott nahe zu sein ist mein Glück.“ – Die Jahreslosung wird als Impuls in die Mitte gelegt. Die Teilnehmenden erhalten den Auftrag Situationen zu notieren, in denen sie sich nahe fühlen. Anschließend werden selbst gewählte Stationen bearbeitet, die zu der jeweiligen Person passen. Zum Abschluss kann gemeinsam diskutiert werden: Gibt es Situationen, Orte oder Momente, an denen sich besonders viele Gott nahe fühlen? Welche Nähe-Erfahrungen gibt es nur selten? Warum? Welche Station hat besonders bewegt oder angerührt? Wann fühlt ihr euch Gott noch nahe?
Anmerkung: Die Stationen müssen nicht alle angeboten werden; es reicht auch eine Auswahl.

Heinrich Böll: Anekdote zur Senkung der Arbeitsmoral

Für wen: für Teenager, Jugendliche und junge Erwachsene
Warum: Der Fischer und der Tourist vertreten unterschiedliche Auffassungen von Zufriedenheit. Während der Fischer glücklich darüber ist, einfach in der Sonne dösen zu können und sich mit dem Fang, der für heute und morgen ausreicht, zufrieden gibt, meint der Tourist, man müsse erst etwas erreichen, bevor man zufrieden sein kann. Anhand dieser beiden Figuren können wir mit den Teens/Jugendlichen ins Gespräch kommen, was Zufriedenheit ist, wie sie entsteht und was uns persönlich zufrieden macht.
Material: Geschichte (im Internet zu finden, Zusammenfassung oben Seite 7) dreimal ausgedruckt (oder für alle Teilnehmenden), große Bögen Papier, dicke Filzstifte, Bunt-, Wachs-, Filzstifte etc.

Durchführung:
- Die Geschichte gemeinsam mit verteilten Rollen (Fischer, Tourist, Erzähler) laut lesen.
- Bildet Kleingruppen, in denen das Geschehen der Geschichte grafisch dargestellt wird. Präsentiert anschließend die entstandenen Bilder in der großen Gruppe.
- Redet über den Begriff Zufriedenheit: Was bedeutet für euch Zufriedenheit? Wart ihr schon mal zufrieden? Wann? Warum?
- Sammelt gemeinsam (stichwortartig auf den großen Papierbögen): Welchen Standpunkt vertritt der Tourist/Fischer. Was bedeutet für ihn Zufriedenheit? Wann kann man zufrieden sein?
- Diskutiert über die Auffassungen der beiden Figuren.
    - Wie erlebt ihr die beiden Figuren?
    - Könnt ihr nachvollziehen, was der Fischer/der Tourist denkt?
    - Würdet ihr einer der Positionen zustimmen?
    - Habt ihr Kritik?

Anmerkung:
Auch in anderen Fragestellungen des Globalen Lernens lässt sich an Bölls Anekdote anschließen:
- Der Fischer zeigt, dass er sich mit dem, was er hat, zufrieden geben kann, d.h. er akzeptiert es als ausreichend. Was heißt es für unsere globalisierte Welt, wenn einzelne sich nicht zufrieden geben können? Sammelt aktuelle Informationen zu den Fischbeständen der Weltmeere und Großkonzernen der Fischereiindustrie und redet mit der Gruppe über diese Frage anhand des Beispiels der Überfischung der Weltmeere.
- Häufig wird in Zusammenhang mit Entwicklungsarbeit / Entwicklungshilfe ein Selbstbild des reichen fortschrittlichen Westens, der den armen rückschrittlichen Entwicklungsländern helfen und sie voranbringen muss, kritisiert. In der Geschichte Bölls repräsentiert der Tourist diese Einstellung. Jedoch wird er, der anfänglich belehren will, schließlich selbst zum Nachdenken gebracht. Reflektiert anhand der Geschichte Bölls den eigenen Blick auf Entwicklungsländer / andere Kulturen mit der Gruppe: Sind wir Partner auf Augenhöhe? Wer lernt hier eigentlich von wem?

Von Poesie schwärmte man nicht.
Man las sie. Man las sie mit der Zunge. Man lebte damit.
Man spürte, wie sie einen bewegte, veränderte.
Wie sie dazu beitrug, daß das eigene Leben
eine Form bekam, eine Färbung, eine Melodie.
(Pascal Mercier: Nachtzug nach Lissabon)

...in Worten.

Lies, schreibe oder klebe ein Gedicht.
Material: Gedichtbänder, ausgeschnittene Zeitungswörter zum Aufkleben

Dass es eine Zeit im Leben des Menschen gibt,
wo man mit solcher Inbrunst und Hingabe liest!
Der Schnee, der in der Steinzeitnacht unablässig auf Ura Kaipa niederrieselte,
ich *spürte* ihn auf der eigenen Haut. Und an diesen Schnee werde ich mich noch erinnern, wenn ich
schon jeden anderen Schnee vergessen habe.
(Astrid Lindgren: Das entschwundene Land)

...in Büchern.

Wähle eines der Bücher aus und gönne Dir eine Lesestunde.
Material: Bücher (auch mit Kurzgeschichten!)

Als die Schallplatte zu Ende war, zog Reiko unter ihrem Bett
einen Gitarrenkasten hervor und spielte, nachdem sie das Instrument
liebevoll gestimmt hatte, langsam eine Fuge von Bach.
Ab und zu griffen ihre Finger daneben, aber es war Bach,
mit Liebe vorgetragen, voll Wärme und mit tiefer Freude am Spiel.
(Haruki Murakami: Naokos Lächeln)

...in der Musik.

Nimm Dir Zeit und genieße ein Lied oder ein ganzes Album.
Material: Musikauswahl, Abspielgerät, Kopfhörer und/ oder Instrumente

Ich könnte fünf Wochen lang zwischen Wien und Zagreb
hin und her fahren und entspannt den eigenen Gedanken lauschen,
wie sie unablässig die Umgebung kommentieren.
(Juli Zeh: Die Stille ist ein Geräusch)

... Alles war so schön, dass man einfach
nicht ertragen konnte, es allein anzuschauen.
(Astrid Lindgren: Mio, mein Mio)

...in der Bewegung.

Mache einen Spaziergang (mit einer Begleitperson).

Und wir bildenden Künstler sind im Gegensatz zu den Komponisten
oder Schriftstellern ein bisschen im Nachteil, denn wir müssen uns tatsächlich
von unserem Kunstwerk trennen, wenn wir es verkaufen.
Aber ganz abgesehen davon kann ich es natürlich verstehen,
dass jemand Kunst besitzen möchte. Denn ein gutes Kunstwerk gibt Energie ab.
Der Sammler kauft also so etwas wie einen Generator,
den er in seine Wohnung stellen kann.
(Mary Bauermeister in: FROH! #7)

...in Kunst.

Lass Dich von den Kunstwerken inspirieren und/ oder schaffe eigene.
Material: (möglichst originale) Kunstwerke

Herr Janosch, sollten wir mehr in Dialog mit Gott treten?
»Möglicherweise. Manchmal spricht Gott: Wondrak, Wondrak, ich liebe euch alle,
also hör doch endlich auf zu nörgeln! Und Wondrak antwortet dann:
Herr, ich hab doch gerade gar nichts gesagt, alles ist gut!«
(Janosch, Kolumne im ZEITmagazin, Nr. 51, 11.12.2013)

...im Gebet.

Plaudere mit Gott, schreibe ihm einen Brief,
lies ein vorformuliertes Gebet oder verpack Dein Gebet in ein Lied, ein Bild.
Material: Gebetsbücher, Papier, Stifte

Der produktive Mensch erweckt alles zum Leben, was er berührt.
Er gibt seinen eigenen Fähigkeiten Leben
und schenkt anderen Menschen und Dingen Leben.
(Erich Fromm: Haben oder Sein)

...im Tätigsein.

Fallte ein Origamikunstwerk, schnitze, stricke oder arbeite in anderer Art und Weise mit Deinen Händen.

Material: Origami-Materialien, Schnitzwerkzeuge oder andere Werkmaterialien

Und das ist es ja vielleicht, leben:
Auf dieser Suche sein, sprechend, anderen zugewandt.
(Christa Wolf: Ein Tag im Jahr)

...im Miteinander.

Wähle eine Gesprächspartnerin oder einen Gesprächspartner.
Erzählt von Eurer letzten Woche, von Wünschen, Ideen, Träumen oder von dem was Euch gerade einfällt.

Material: ggfs. *Fragebogen* (Max Frisch) als Gesprächsanlass

Mit neuen Augen sehe ich hier und später in der Gertrudenkapelle die oft gesehenen Barlachschen Figuren. Sie wühlen auf und trösten zugleich, ich würde gerne herausfinden, wodurch.
Lange verhalte ich vor dem »Zweifler«, der in Schmerz die Hände ringt, dessen Gesicht aber schon Ruhe gefunden hat, als erlaube er sich nun selbst den Zweifel und den Abfall vom Glauben:
Ich kann nicht anders. Als könne er, da er im Ernst geglaubt hat und nun im Ernst zweifelt, sich endlich selbst verzeihen. Dann stehe ich lange vor der Holzskulptur des »Wanderers im Wind«, die Barlach 1934 geschaffen hat, als ihm klar war, was für Zeiten angebrochen waren. Er rafft sich zusammen.
Er hält seine helmartige Kopfbedeckung fest, er schlägt seinen Mantel dichter um sich,
er vergewissert sich seiner Kräfte. Der Gegenwind ist stark, aber er wird bestehen. (...)
So ist es, sagt jede dieser Figuren. Kein Zugeständnis. Klage schon. Aber kein Selbstmitleid.
So ist es eben, so schlimm. Und das zu wissen, darin liegt der Trost.
(Christa Wolf: Ein Tag im Jahr. 1960-2000)

...in schlimmen Zeiten.

Betrachte die Skulpturen Barlachs.
In welcher kannst Du Dich oder eine erlebte Situation wiedererkennen?

Material: (Bücher mit) Skulpturen Ernst Barlachs

The artist Lucian Freud, a London resident since 1946
said his idea of travel is downward travel, really.
Getting to know where you are, better,
and exploring feelings that you know more deeply.
I always think knowing something by heart gives you a depth of possibility
which has more potential than seeing new sites,
however marvelous and exciting they are.›
(Nancy Waters: apartamento #06)

...im Reisen.

Geh in Gedanken auf Reisen oder vertiefe Deine Kenntnisse über deine eigene Umgebung.

Material: Reisebücher über andere Länder als auch Stadtführer oder Landkarten der eigenen Umgebung

Treten Sie ein, legen Sie Ihre | Traurigkeit ab, hier | dürfen Sie schweigen
(Reiner Kunze: Einladung zu einer Tasse Jasmintee)

...im Schweigen.

Trinke eine Tasse Jasmintee und koste das Schweigen aus.

Material: Teetassen, Jasmintee

Auch die Unabhängigkeit von äußeren Dingen halten wir für ein großes Gut, nicht um uns in jeder Lage mit wenigem zufrieden zu geben, sondern um, wenn wir das Meiste nicht haben, mit Wenigem auszukommen, weil wir voll davon überzeugt sind, dass jene, die den Überfluss am meisten genießen, ihn am wenigsten brauchen, und das alles Natürliche leicht, das Sinnlose aber schwer zu beschaffen ist und dass eine einfache Brühe die gleiche Lust bereitet wie ein üppiges Mahl (...) und dass Wasser und Brot die höchste Lust bereiten, wenn man sie zu sich nimmt, weil man Hunger hat. Die Gewöhnung an einfache und nicht üppige Nahrung dient also einerseits in jeder Hinsicht der Gesundheit und nimmt andererseits auch dem Menschen die Sorgen angesichts der Grundbedürfnisse des Lebens, stärkt uns, wenn wir uns in Abständen an üppige Tafeln begeben, und mach uns furchtlos gegenüber dem Schicksal.
(Epikur: Wege zu Glück)

...im Genießen.

Koste und genieße.

Material: Brot&Salz oder Plätzchen oder Knabbereien oder...

›Weißt du was? Ich bringe dir jetzt etwas bei, was ich kann und du nicht,
und wenn ich dann nicht mehr da bin, tust du es und erinnerst dich dabei an mich.‹
Ich stand auf, und du bist mir um den Hals gefallen. ›Also‹, habe ich gesagt, um die Rührung zu verscheuchen, die mich schon ansteckte, ›was soll ich dir beibringen?‹. Während du dir die Tränen trocknetest, hast du eine Weile darüber nachgedacht
und schließlich gesagt: ›Kuchen backen.‹
(Susanna Tamaro: Geh, wohin dein Herz dich trägt)

…im Austausch.

Lass Dir etwas beibringen, das Du noch nicht kannst.
Bringe einer anderen Person etwas bei, was Du gut kannst.
Material: bringt jede/r Teilnehmende für ihre/ seine Tätigkeit mit

(…) den Schlüssel schon im Autoschloß, richte ich mich noch einmal auf
und blicke mich um. Das alte Haus mit seinem roten Stein, der grünen Tür,
den weißen Fensterumrandungen, die übrigens gestrichen werden müßten.
Die verschieden großen Linden rechts und links vom Eingang, die gerade anfangen,
sich zu verfärben. Der inzwischen dunkelgraue Himmel darüber.
Seit einiger Zeit lege ich mir bewußt einen Vorrat solcher Bilder an,
eine Art Wegzehrung für schlechtere Tage.
(Christa Wolf: Ein Tag im Jahr)

…in Augenblicken.

Halte mit dem Fotoapparat einen Augenblick fest.
Material: möglichst Analogkamera, dazu eine Foto-Adress-Liste, um die entwickelten Fotos zuzusenden

Was Sie brauchen sind nicht Bücher, sondern einiges von dem, was einst in Büchern stand. (…)
Sie finden es ebenso gut in alten Schallplatten, alten Filmen und in alten Freunden,
Sie finden es in der Natur und in ihrem Innern. Bücher sind nicht die einzigen Behälter,
in die wir Dinge eingelagert haben, die wir zu vergessen fürchteten.
(Ray Bradbury: Fahrenheit 451)

…in inspirierenden Filmen.

Lass Dich von einem der (Kurz-) Filme inspirieren.
Material: DVDs und Abspielgerät

»Und du?«, fragte Staszek. »Was ist mit dir und Gott?« »Für mich existiert diese Frage nicht, schon solang ich lebe. Es war mir nie wichtig, ob es ihn gibt oder nicht. Käme er zur Tür herein, wäre es so, als wäre er immer dagewesen. Wir haben uns gekannt. Kommt er nicht, ist es auch gut. Ich hatte einen großartigen Vater, wohl den größten Menschen, den ich kannte. Er hatte einen Horizont so weit wie der Ozean. Die Frage Gott ja oder Gott nein existierte für ihn nicht. Er war Arzt und lehrte mich sehr vorsichtig, das Leben zu begreifen und gut damit umzugehen.«
(Janosch: Polski Blues)

...in Vorbildern.

Wer ist/ war für Dich eine Inspiration? Warum?

Material: ein Bogen Papier und Stifte



Foto: jmdphoto / photocase.com

Lebensbilder zufriedener Menschen

Für wen: für Teenager, Jugendliche und junge Erwachsene
Warum: Vorbilder, Auseinandersetzung mit verschiedenen Lebenskonzepten, Suche nach Zufriedenheit
Material: keins
Durchführung: Der Gruppe wird die Aufgabe gestellt, in ihrem Alltag, ihrem persönlichem Umfeld glückliche/zufriedene Menschen zu finden. Dazu hat sie eine Woche Zeit. Stellt ihnen zum Beispiel folgende Fragen:

- Wie hat die Person gelebt?
- Was hat ihr Leben besonders ausgemacht?
- Wodurch hat sich Zufriedenheit in ihrem Leben eingestellt?

Die Ergebnisse werden der kompletten Gruppe vorgestellt. Diskutiert über die Erlebnisse der einzelnen Personen; Könntet ihr euch vorstellen, Lebenskonzepte zu formulieren und auf euer eigenes Leben anzuwenden? Gibt es ein „Motto", dass euch besonders angesprochen hat/ ihr nachahmungswert findet?
Abschließend zum Nachdenken: „Ein guter Alltagsaugenblick. Viel zu selten bin ich auf diese Signale eingestellt, die ich, wenn ich nur will, täglich, stündlich empfangen kann – glücklicher Mensch." Christa Wolf – Ein Tag im Jahr (1960-2000)

Lebensbilder II

Für wen: für Teenager, Jugendliche und junge Erwachsene
Warum: Was geschieht, wenn ich mich nicht zufrieden gebe? Viele Menschen in der Geschichte haben die Welt verändert, weil sie sich mit der Lage nicht zufrieden gegeben haben. Aus ihrer Unzufriedenheit haben sie Kraft geschöpft, und scheinbar Unmögliches vollbracht.
Material: Infos über Persönlichkeiten (z.B. aus Biografien oder im Internet, z.B. www.fembio.org oder www.whoswho.de)
Durchführung: Lest euch Material zu verschiedenen Persönlichkeiten durch, z.B. **Mutter Teresa**, **Mahatma Gandhi** oder **Malala Yousafzai**. Diese Aufgabe kann auch unter mehreren Gruppen aufgeteilt werden. Stellt einander die Persönlichkeiten vor und tauscht euch auch. Einige Fragen zum Einstieg:

- Mit welcher Situation hat sich eure Person nicht zufrieden gegeben?
- Mit welchen Hindernissen oder Schwierigkeiten waren sie konfrontiert?
- Gibt es Bereiche in deinem Leben, mit denen du Unzufrieden bist? Was kannst du ändern?

Abschließend zum Nachdenken: Samuel Koch, Leistungssportler, der nach einem Unfall bei „Wetten dass ..." vom Hals abwärts gelähmt ist: „Im Moment teilt sich meine ganze Lebensbetrachtung in vor dem Unfall und nach dem Unfall. Nichts ist mehr so wie vorher – das gilt auch für meinen Umgang mit der Zeit. Der Unfall verändert unser Leben; meines und das meiner Nächsten. Irgendwie habe ich es bis hierhin geschafft ohne komplett durchzudrehen, mich aufzugeben oder zu verzweifeln. Und ich glaube, dass diese Kraft nicht aus mir selbst gekommen ist, sondern, dass da jemand dahinter stecken muss der nicht so zerbrochen, verwirrt und planlos ist wie ich.
Zufrieden sein, aber sich nicht zufrieden geben. Das trifft meinen Aggregatzustand ganz gut. Sich nicht zufrieden zu geben ist immer gut. Man ist nie fertig mit seiner Entwicklung. Aber auch wenn es wie ein Widerspruch dazu scheint lerne ich gerade verstärkt, zufrieden zu sein. Auch zwangsläufig zu entschleunigen, innezuhalten und zu begreifen; die Gegenwart kann eine wunderbare Dimension sein, in der es sich zu leben lohnt. Jetzt, in diesem Moment, kann ich die Schönheit der Schöpfung wahrnehmen. Erfahrungen austauschen, einen schönen Abend im Kreis lieber Leute genießen und zeitweise vergessen, was mit mir los ist. Vielleicht ist das also kein Widerspruch sondern eine gesunde, oder gar lebensnotwendige Spannung. Wunder passieren nicht auf Knopfdruck, aber hoffen ist erlaubt. Ich hoffe darauf, mich wieder bewegen zu können, auch wenn der Verstand mir rät, lieber nicht darauf zu setzen, um mich nicht selbst zu enttäuschen. Ich habe das zwar überlebt, aber überlebt habe ich es noch lange nicht."
Zitat aus: Zwei Leben - Samuel Koch (adeo Verlag)

Zufriedenheit – Meilensteine im Leben

Für wen: für Jugendliche
Warum: Die Jugendlichen setzen sich mit ihrer eigenen Biografie auseinander. Anhand des eigenen Lebenslaufs werden „Meilensteine der Zufriedenheit" bewusst gemacht. Diese Meilensteine können auch in Zukunft helfen, Krisen zu bewältigen.
Material: großes Papier für jede/n Teilnehmende/n, Stifte, Postkarten
Durchführung: Jede/r Teilnehmende ist eingeladen, seinen eigenen Lebenslauf darzustellen, z.B. in Form einer Lebenslinie, eines gemalten Lebenswegs usw. Besondere Ereignisse, Momente großer Zufriedenheit und Unzufriedenheit werden markiert. Anschließend versucht jede/r sich zu erinnern, welche Faktoren im eigenen Leben zu einem Gefühl der Zufriedenheit geführt haben, bzw. was dazu beigetragen hat, Zeiten von Unzufriedenheit zu überwinden. Dies können äußere Umstände/Veränderungen ebenso sein, wie Begegnungen mit Menschen oder bestimmte Handlungen. Jede/r stellt sich also die Frage, was ihr/ihm gut tut. Die Jugendlichen können sich danach zu zweit über ihre Gedanken austauschen. Die persönlichen „Zufriedenheitsfaktoren" werden auf einer vorher ausgewählten Postkarte festgehalten. Vielleicht können sie in Zukunft dabei helfen, Krisen zu bewältigen. Natürlich kann es auch sein, dass es an einigen Stellen keine Zufriedenheit in Sicht ist. Möglicherweise kann gemeinsam mit einer Vertrauensperson nach Lösungsansätzen gesucht werden. Und natürlich bietet es sich an, auch füreinander zu beten.

Bruttonationalglück

Für wen: für Jugendliche und junge Erwachsene
Warum: Vom vierten Drachenkönig **Jigme Singye Wangchuck** stammt aus dem Jahr 1972 das Zitat: „Das Bruttonationalglück ist wichtiger als das Bruttonationalprodukt." Geprägt von buddhistischer Kultur und traditioneller Ausrichtung wird Bhutan in diesem Sinne wirtschaftspolitisch geführt. Bhutan hat zu diesem Zweck mit der Kommission für das Bruttonationalglück eine Staatskommission eingesetzt.
Material: Dokumentarfilm „What happiness is"
Durchführung: Schaut euch den Film an und diskutiert anschließend darüber. Mögliche Leitfragen könnten sein:

- Gibt es einen Zusammenhang zwischen persönlichem und gesellschaftlichem Wohlergehen?
- Was ist wichtiger? Wirtschaftlich zu wachsen oder die kulturelle Identität und intakte Umwelt zu bewahren? Oder kann man beides vereinbaren?
- Kann man mit dem Bruttoinlandsprodukt den Wohlstand bzw. das Wohlbefinden einer Nation messen?

Vertiefung: Wenn ihr Lust habt weiterzudenken und das Bruttonationalglück auch in Deutschland zu etablieren, schaut euch auf dieser Seite um. Unter der Rubrik „Wie könnt ihr mitmachen?" gibt es Anregungen und Ideen zum Thema „Glück verbreiten". (http://ministeriumfuer-glueck.de/)

Furchtlosigkeit

Für wen: für Jugendliche und junge Erwachsene
Warum: Furcht kann uns daran hindern, glücklich zu sein. Aus Angst vor Sackgassen, Umwegen, Fehlern, Erwartungen anderer, dem Scheitern eigener Pläne sowie vielen anderen großen und kleinen Geschehnissen treffen wir falsche Entscheidungen, verschieben oder sitzen sie aus. Das kann dazu führen, dass wir in einem Leben verharren, das wir nicht so führen wollten oder wollen.
Material: je ein Zitat von **Janosch** sowie Lebensparcour pro Teilnehmer/in (Material), Stifte

Durchführung: Lest zunächst das Zitat von **Janosch**. Verbindet anschließend (direkt oder in Schlangenlinien) die beiden Punkte zwischen Geburt und der Gegenwart. Markiert in einer Farbe Entscheidungen im Laufe eures Lebens, die ihr aus Angst getroffen und in einer anderen Farbe Entscheidungen, bei denen ihr trotz Angst eine bestimmte Richtung gewagt habt. Stellt euch abschließend eure Lebensläufe vor.
Anmerkung: Hierbei ist es wichtig, dass man hier auch nur zuhören kann. Es stellen lediglich diejenigen ihre Lebensläufe (oder auch nur Teile desselben) vor, die dies auch wirklich möchten.

›Wenn ihr nicht seid wie die Vögel, werdet ihr nicht glücklich sein.‹ Sie sollten einmal über das Leben der Vögel nachdenken, Herr Borowski. Sie werden ausgebrütet, sie müssen sich sozusagen kopfüber fallen lassen, aber sie stürzen nicht ab, sie essen und trinken, wenn es anfällt, nehmen Regen und Sonne an – *annehmen, was da kommt,* sich nicht dagegen wehren, wenn es nicht zu ändern ist (...) – sie leben mit einer ungeheuren Kraft. Fliegen mit oder gegen den Wind. Haben Sie schon gesehen, wie furchtlos Vögel sind? Wie Sperlinge oder Schwalben einen Bussard angreifen? Einen Leib ohne Eigenwilligkeiten haben, ohne Furcht leben und sterben, wie man gelebt hat, ohne Fiasko. Das ist es, Herr... Haben Sie schon gesehen, wie ein Vogel stirbt? Er geht in ein Loch in einem Baum, er sondert sich ab, er stirbt allein. Wer einen braucht, um sterben zu können, der wird zugrunde gehen, Borowski, denn er wird keinen finden. (Janosch: Sacharin im Salat)

Geburt

heute

Unberechenbar zufrieden – die BUJU-Facebook-Challenge

7 Wochen – 7 Herausforderungen hieß es gleich nach dem Bundesjugendtreffen (BUJU) 2014. Wir starteten unsere **GJW global-BUJU-Facebook-Challenge**.

In sieben Wochen nach dem BUJU warteten sieben Herausforderungen auf die BUJU-Teilnehmer und -Teilnehmerinnen.

Jede Woche sollten sie sich einer dieser Herausforderungen stellen und die Ergebnisse auf unserer Facebook-Seite posten.

So machten wir uns miteinander auf den Weg, „unberechenbar zufrieden" zu werden.

Die BUJU-Facebook-Challenge ist inzwischen (fast) vorbei. Die sieben Herausforderungen könnt ihr aber als Anregung für eure eigene 7-Wochen-Challenge nehmen. Viel Spaß dabei!

Gleich nach dem BUJU geht's los:
Wir starten unsere GJW global-BUJU-Facebook-Challenge. In den kommenden sieben Wochen warten sieben Herausforderungen auf dich.
Jede Woche stellst du dich einer dieser Herausforderungen und postest die Ergebnisse auf unserer Facebook-Seite:
www.facebook.com/GjwGlobal
So machen wir uns miteinander auf den Weg, „unberechenbar zufrieden" zu werden.

#nettessagen

WOCHE 1

Die Herausforderung: Kritik kommt uns oft schneller über die Lippen als Lob. Dabei leben wir alle davon, dass uns hin und wieder jemand sagt: Das hast du gut gemacht! Die Herausforderung für diese Woche: jeden Tag einem anderen Menschen etwas Nettes sagen. Nicht mehr. Aber auch nicht weniger.

Die Aufgabe: Teile auf Facebook deine Erfahrungen: Wem hast du was gesagt und wie war die Reaktion?

#markenkleben

WOCHE 2

Die Herausforderung: Im Zeitalter der digitalen Kommunikation ist Handgeschriebenes selten geworden. Und wertvoll. Die Herausforderung dieser Woche heißt darum: Schreibe einen Brief oder eine Karte (oder auch mehrere), klebe eine Briefmarke drauf (ja, eine richtige Briefmarke, wie man sie bei der Post kaufen kann) und schick sie ab. Die Freude wird groß sein!

Die Aufgabe: Bitte den Empfänger oder die Empfängerin deiner Post, auf Facebook davon zu berichten – oder mach es selbst.

#erbsenza

Die Herausforderu
samkeit? Auf die sch
Lebens? Die Heraus
bewusst wahrzuneh
des, Zufriedenstelle
Erbsen zählen. Das
getrocknete Erbsen
Rockes, deines Kleid
glücklichen Moment
in die andere Tasche
die andere Tasche?

Die Aufgabe: An jed
glückliche Momente
worte dazu auf. Wer
Erbsenhaufen und p
auf Facebook.

#strickenl

Die Herausforderu
du ganz viele Dinge,
rung für diese Woch
Beispiel oder etwas
der flicken, kochen,

Die Aufgabe: Überl
dir jemanden, der e
dazu. Vielleicht find
lerne, übe und strick
ten Kuchen. Von de
machst du ein Foto

ehlen

WOCHE 3

ng: Worauf richtest du deine Aufmerk-
nwierigen oder auf die schönen Dinge des
forderung in dieser Woche ist, einmal ganz
men, wie viel Schönes, Glücklichmachen-
ndes dir jeden Tag begegnet! Dazu sollst du
heißt: Du packst am Morgen eine Handvoll
in die eine Tasche deiner Hose, deines
des. Im Laufe des Tages nimmst du für jeden
, den du erlebst, eine Erbse und steckst sie
. Wie viele Erbsen wandern so von einer in

dem Abend zählst du die Erbsen, die für
stehen, und schreibst dir ein paar Stich-
nn du magst, mach ein Foto von deinem
oste es mit deinen glücklichsten Momenten

ernen

WOCHE 4

ng: Kunst kommt von Können. Sicher kannst
und das ist gut so. Aber die Herausforde-
e heißt: etwas Neues lernen! Stricken zum
anderes, was du noch nicht kannst: Fahrrä-
Klavier spielen. Such dir was aus!

ege dir, was du gerne lernen möchtest. Such
s dir beibringen kann, oder kauf dir ein Buch
est du auch eine Anleitung im Internet. Dann
k deinen ersten Schal oder back deinen ers-
n Produkt (oder den ersten Schritten dahin)
und postest es auf Facebook!

#weitergeben

WOCHE 5

Die Herausforderung: In einem Jahr hat der Amerikaner Dave Bruno seinen Besitz auf 100 Sachen reduziert (guynameddave.com). Das ist nicht die Herausforderung dieser Woche! Aber überleg doch mal, wie viele Sachen du hast, die du nicht wirklich brauchst. Und dann verschenke jeden Tag eins davon an jemanden, der damit noch was anfangen kann.

Die Aufgabe: Du verschenkst jeden Tag einen Gegenstand aus deinem Besitz an einen Freund, eine Freundin oder einen Fremden auf der Straße. Mach ein Foto davon und poste es auf Facebook (wenn der/die Beschenkte mit auf dem Foto ist, bitte vorher fragen, ob du das Foto hochladen darfst!).

#plastiklassen

WOCHE 6

Die Herausforderung: Plastikmüll ist ein internationales Umweltproblem. Selbst in den entlegensten Gebieten unseres Planeten, der Arktis oder der Tiefsee finden sich die gefährlichen Überreste unserer Zivilisation. Die Herausforderung dieser Woche ist darum: Plastikmüll vermeiden! Eine Woche lang einkaufen, kochen, essen, leben, ohne neuen Plastikmüll zu produzieren.

Die Aufgabe: Teile deine Erfahrungen mit anderen! Poste dazu Texte und Fotos auf unserer Facebook-Seite.

#dingeregeln

WOCHE 7

Die Herausforderung: Aufschieberitis ist ein Verhalten, notwendige aber unangenehme Aufgaben immer wieder zu verschieben, anstatt sie zu erledigen. Damit ist jetzt Schluss! Nimm eine der Aufgaben, die du immer vor dir herschiebst, und pack sie an! Räum dein Zimmer auf, füll endlich einen Organspendeausweis aus oder mach deine Steuererklärung.

Die Aufgabe: Teile deine Erfahrungen mit dieser Herausforderung auf Facebook!

GJW GLOBAL

MIT PFERDE-STÄRKEN



MÄDCHEN STÄRKEN

1 In Kamerun können viele Mädchen nicht einfach zur Schule gehen und einen Beruf lernen. Manche werden schon mit 13 verheiratet und bekommen früh Kinder. Häufig werden junge Frauen auch zur Prostitution gezwungen, weil sie sonst keine Möglichkeit haben, Geld für ihre Großfamilie zu verdienen. That's it. Meistens zumindest.

2 Mädchen, die die Mädchenschule Saare Tabitha besuchen, bekommen noch eine weitere Option: Sie lernen Nähen. Außerdem bekommen sie Grundlagen zur gesunden Ernährung, Hygiene und Familienplanung beigebracht. Sie lernen, professionell mit Kunden umzugehen und sich eine kleine Schneiderei aufzubauen. Mit diesem Wissen und Können und einer eigenen Nähmaschine gehen sie nach zwei Jahren zurück in ihre Dörfer.

3 Dank ihrer Nähkünste können sie dort genug Geld verdienen, um sich und ihre Familie zu ernähren. Sie sind selbstbewusste Unternehmerinnen und können sich in einer von Männern dominierten Gesellschaft besser behaupten. Mädchen, die aus Saare Tabitha zurück kommen, machen einen wirklichen Unterschied.

4 Um die Mädchen bei den ersten Schritten in die Selbständigkeit betreuen und besuchen zu können, brauchen die Mitarbeitenden von Saare Tabitha einen guten Geländewagen. Denn meistens gibt es keine befestigten Straßen in die Dörfer, sondern nur holprige Wege durch den Busch. In den nächsten zwei Jahren wollen wir 50.000 Euro für ein neues Auto sammeln. Wenn du das unterstützen möchtest, freuen wir uns über eine Spende an das

GEMEINDEJUGENDWERK
Verwendungszweck: 59 14 12
Spar- und Kreditbank Bad Homburg
Kto.-Nr. 72 605 | BLZ 500 921 00
IBAN: DE78 5009 2100 0000 0726 05
BIC: GENODE51BH2