

**ICH**  
**Wie sehe ich**  
**mich,**  
**wie sehen**  
**mich die**  
**anderen?**

# Inhaltsverzeichnis

Einleitung .....	3
<b>„Ich – Wie sehe ich mich und wie sehen mich andere?“ .....</b>	<b>3</b>
1. Inhalt Kiste „Ich“ .....	4
<b>Möglicher Ablaufplan eines Wochenendes .....</b>	<b>5</b>
1.1. Meine Stärken .....	7
1.1.1. Einstiegsspiel „Alle die ...“ .....	7
1.1.2. Hauptteil - „Spinnennetz“ .....	8
3.1.3. Vertiefung - „Selbst- und Fremdwahrnehmung“ .....	9
1.2. Mein Lebenswerk .....	11
1.2.1. Einstiegsübung- Traumreise „Wer bin ich?“ .....	11
1.2.2. Hauptteil - „Barfusslabyrinth“ .....	15
1.2.3. Vertiefung - „Lebensmuseum“ .....	17
1.3. Ich bin Einzigartig .....	18
1.3.1. Einstiegsspiel - „Der Kreis“ .....	18
1.3.2. Hauptteil - „Mein Lebenspuzzle“ .....	18
1.3.3. Abschlusstexte - „Zwei Texte zu Ich“ .....	22
1.4. Anhang Spinnennetz .....	24

## **Einleitung**

### **„Ich – Wie sehe ich mich und wie sehen mich andere?“**

Wenn sich Jugendliche und junge Erwachsene auf den Weg zur Firmung machen, sollte eine der ersten Stationen auf diesem Weg die Selbstvergewisserung oder auch Ich-Findung sein. Dies zu erreichen, ist das Ziel des Bausteins „Ich“.

Inhaltlich wird es darum gehen, einerseits die Teilnehmenden zu motivieren sich Gedanken darüber zu machen, wie sie so geworden sind, wie sie sind. Dies wird erreicht durch die Analyse des eigenen Lebensweges. Andererseits wird die Firmgruppe genutzt als Feedbackressource, d.h. die Rückmeldung der anderen Teilnehmer/innen helfen dabei die Wahrnehmung des eigenen Ichs zu vervollständigen.

Mit den beiden Komponenten Selbstwahrnehmung und Fremdwahrnehmung können die Firmbewerber/innen sich ihrer Selbst vergewissern, um dann gut den weiteren Weg der Firmvorbereitung zu gehen.

Die Firmkiste ist in drei Einheiten aufgebaut:

#### **1. Einheit**

In dieser Einheit wird durch eine kooperative Übung mit den Stärken jedes Einzelnen eine Aufgabe gelöst und der Gemeinschaftsgeist gefördert. In einem zweiten Teil soll die Selbstwahrnehmung geschult und die Fremdwahrnehmung als Reflexion des eigenen Ich genutzt werden.

#### **2. Einheit**

Diese Einheit dient zur Reflexion des eigenen Lebensweges. Mittels einer Traumreise, einer Sinnesübung und einer kreativen Arbeit sollen sie sich selber dieses Weges bewusst werden und mit anderen ins Gespräch kommen.

#### **3. Einheit**

Die dritte Einheit hat auch den eigenen Lebensweg als Hauptthema. Dem Austausch wird hierbei aber mehr Gewicht beigemessen. Die jungen Erwachsenen sollen Achtung vor den vielen und jeder für sich einzigartigen Lebenswegen bekommen und gegenseitig voneinander profitieren. Diese Einheit ist anspruchsvoll.

## 1. Inhalt Kiste „Ich“

- Ordner: „Ich“
- Säcke I 1.2.: Spinnennetz, Wäscheklammern
- Säcke I 1.2. / outdoor: Spinnennetz (kein Kletternetz!)
- Säcke I 2.1.: Text „Traumreise“
- Säcke I 2.2.: diverse Seile
- Säcke I 3.3.: Text „Einer sagt JA zu mir.“ „Ich bin einmalig.“

Hinweis: Das Spinnennetz ist kein Kletternetz!

## Möglicher Ablaufplan eines Wochenendes

„Ich“

Zeiten	Was	Notizen
<b>Sonntag</b>		
8.30 Uhr	Wecken/ Zimmer räumen	
9.00 Uhr	Frühstück	
9.30 Uhr	<i>Firmkisteneinheit:</i> <b>Firmkiste „Ich“</b>	z.B. Einheit 3 „Ich bin einzigartig“
11.30 Uhr	Aufräumen/Putzen	Lagerhaus, leere Gruppenräume
12.30 Uhr	Imbiss	
13.00 Uhr	<i>Firmkisteneinheit:</i> <b>Firmkiste „Schluss“</b>	1. Reflexionsübung aus der Kiste Schluss 2. Ausfüllen der Fragebögen (diese befinden sich im Materialschrank Gruppenraum 2) sowie gestalten einer Seite im Gästebuch des Hauses der Firmung.
13.45 Uhr	Letzte Aufräum- und Putzarbeiten	Gruppenraum
14.00 Uhr	Hausabgabe  Hosensackspiele aus der <b>Firmkiste „Schluss“</b>	In der Regel 1 Stunde vor Abreise
15.00 Uhr	Heimreise	

Zeiten	Was?	Notizen
<b>Samstag</b>		
10.00 Uhr	Ankunft Villa Jugend Zimmer beziehen	
10.30 Uhr	<i>Firmkisteneinheit:</i> <b>Firmkiste „Ankommen“</b>	Für diese Einheit können Elemente aus der Kiste Ankommen gewählt werden. Empfehlung: <ul style="list-style-type: none"> <li>• eine Kennenlern-Übung</li> <li>• die Klärungsfragen</li> <li>• ein Auflockerungsspiel, eine Gruppen- oder Vertrauensübung</li> </ul>
12.00 Uhr	Mittagessen Anschliessend Freizeit	
14.00 Uhr	<i>Firmkisteneinheit:</i> <b>Firmkiste „Ich“</b>	z.B. Einheit 1 „Meine Stärken“
15.30 Uhr	Pause – z’Vieri	
16.00 Uhr	<i>Firmkisteneinheit:</i> <b>Firmkiste „Ich“</b>	z.B. Einheit 2 „Meine Lebensweg“
18.00 Uhr	Vorbereitung Abendessen Freizeit	
18.30 Uhr	Abendessen	
20.00 Uhr	Offenes Abendprogramm  Alternativ ist auch eine spielerische Gruppenübung oder/und eine Vertrauensübung aus der Kiste <b>„Ankommen“</b> möglich	Die Gestaltung des Abends ist den Gruppen überlassen.

## 1.1. Meine Stärken

### 1.1.1. Einstiegsspiel „Alle die ...“

**Material:**

- › Keines

**Alter:**

Alle

**Gruppengröße:**

Beliebig

**Ort:**

Gruppenraum, im Stuhlkreis

**Inhalt:**

Bewegung, Auflockerung und Spass

**Methode:**

Alle sitzen im Stuhlkreis. Ein Mitspielender steht in der Mitte und denkt sich verschiedene Anweisungen aus, die mit „alle, die...“ beginnen. Die, auf die die Anweisungen zutreffen, wechseln die Stühle – es ist nicht erlaubt, einfach nur einen Stuhl nach rechts/links weiterzurutschen! Die Person in der Mitte versucht während dieser Stuhlwechselzeit, selbst einen freien Stuhl zu erwischen. Wer keinen Platz mehr findet, bleibt in der Mitte und übernimmt die Rolle der/des Anweisenden.

Beispiele für Anweisungen:

Alle, die blaue Socken anhaben ...

Alle, die grüne Augen haben ...

Alle, die eine Brille tragen ...

Alle, die im Juli Geburtstag haben ...

Alle, die manchmal schüchtern sind ...

**Zeit:** 5-15 Minuten (je nach Spielfreude)

## 1.1.2. Hauptteil - „Spinnennetz“<sup>1</sup>

### **Material:**

- › Spinnennetz (Für die Übung im Freien beim Hartplatz das Spinnennetz vom Säckle I 1.2. - outdoor benutzen, im Haus Säckle I 1.2.)
- › Wäscheklammern

### **Alter:**

Alle

### **Gruppengröße:**

5-30 Personen

### **Ort:**

Beim Hartplatz (zwischen den beiden Holzpfosten) oder im Haus (Raum der Stille)

### **Inhalt:**

Die Teilnehmenden lösen gemeinsam eine Aufgabe und lernen dabei die eigenen Stärken und die Stärken der anderen kennen.

### **Methode:**

#### *Vorbereitung:*

Für die Übung wird im Freien beim Hartplatz zwischen den beiden Holzpfosten das Spinnennetz gespannt.

Im Raum der Stille kann das Spinnennetz innen an den dafür vorgesehenen Ösen festgebunden werden.

**Zeit:** 30-45 Minuten

#### *Durchführung:*

Die Teilnehmenden stehen alle auf einer Seite des Spinnennetzes. Sie müssen auf die andere Seite gelangen, ohne das Netz zu berühren.

Jedes „Loch“ zwischen den Spinnwebefäden, darf nur einmal benutzt werden (je nach Gruppengröße auch zweimal – Loch nach der Benutzung mit Wäscheklammern markieren). Wenn jemand das Netz berührt, müssen alle wieder von vorne beginnen. Über das Netz zu klettern oder unten durchzukriechen ist nicht erlaubt.

Vor der Aktion haben die Teilnehmenden eine 5 minütige Planungs-/Besprechungsphase.

#### *Auswertung:*

Mögliche Fragen an die Gruppen können sein:

Wie ist es dir ergangen?

Wer von euch konnte was besonders gut?

---

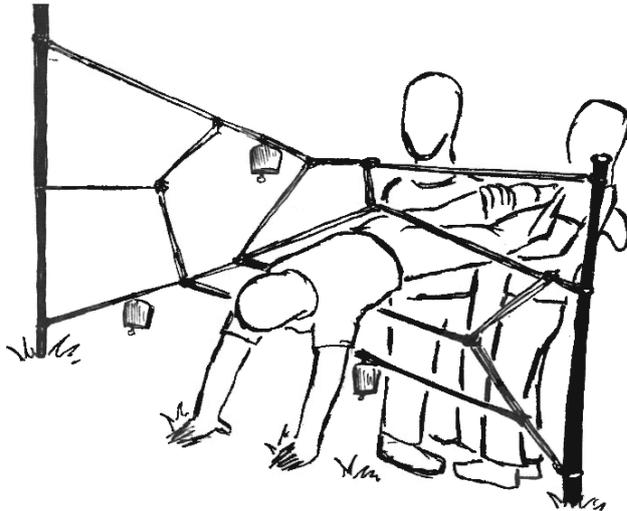
<sup>1</sup> Vgl.: Sinn gesucht – Gott erfahren. Erlebnispädagogik im christlichen Kontext. In: Arbeitskreis Erlebnispädagogik im Evangelischen Jugendwerk in Württemberg, Stuttgart 2005, S.137f

Wer hat welche Aufgaben/Rollen übernommen?  
Was hätten wir besser machen können?

**Anmerkung:**

Die Übung kann nach Wunsch der Teilnehmenden nochmals wiederholt werden. Bei einer Wiederholung sollten bewusst die unterschiedlichen Stärken der Gruppenmitglieder genutzt werden.

Das Spinnennetz ist kein Kletternetz!



3.1.3. Vertiefung -  
„Selbst- und  
Fremdwahrnehmung“



**Material:**

(Das folgende Material bitte dem Schrank im Raum Nr. 2 in der Villa Jugend entnehmen.)

- › Din A4 Blätter
- › Stifte
- › Meditative Musik
- › CD-Player (im Haus)

**Alter:**

Alle

**Gruppengröße:**

5-30 Pers.

**Ort:**

Gruppenraum

**Inhalt:**

Die Teilnehmenden werden sich ihrer eigenen Stärken bewusst und erkennen in den Rückmeldungen der anderen ihre Einmaligkeit.

**Methode:**

*Selbstwahrnehmung:*

Die Gruppenleitung führt in die Methode ein und benennt zunächst ein paar Beispiele für mögliche Stärken (evtl. die eigenen) (z.B.: Gut zuhören können, gut in

einem bestimmten Schulfach sein, gut schwimmen können, ...).

In stiller Einzelarbeit notieren die Jugendlichen ihre Stärken auf einem Blatt Papier. Allen Menschen fällt es leichter, die eigenen Schwächen zu benennen, als die eigenen Stärken. Die Gruppenleitung steht den Jugendlichen daher bei Bedarf hilfreich zur Seite.

Im Hintergrund läuft evtl. ruhige Musik.

⇒ Zeit für diesen Teil: ca. 15 Minuten

### *Fremdwahrnehmung<sup>2</sup>:*

Die Jugendlichen erhalten nun ein weiteres Blatt und schreiben in die untere rechte Ecke den eigenen Namen.

Die Blätter werden nun im Uhrzeigersinn weitergegeben. Wer das Blatt erhält, schreibt nun für die Person, deren Name unten auf dem Blatt steht, in die obersten Zeilen etwas Positives, eine Eigenschaft, die sie an dieser Person besonders schätzt, ein Erinnerung an ein schönes, gemeinsames Erlebnis...

Absolute Notlösungen sind Äusserlichkeiten. Die Gruppenleitung, die die Gruppe am besten kennt, muss einschätzen, ob die Teilnehmenden in der Lage sind, wirkliche Eigenschaften zu benennen. Falls dies gar nicht gelingt, bietet sie ihnen die Möglichkeit, auf Äusserlichkeiten (Frisur, Kleidung...) einzugehen.

Es verstösst gegen die Spielregel, etwas Negatives zu schreiben.

Wer sein Kompliment verfasst hat, unterzeichnet es, faltet den obersten Teil des Blattes so, dass der Satz nicht mehr zu lesen ist und gibt das Blatt weiter. Nun ist der oder die Nächste dran.

Wenn die Blätter einmal im Kreis herum und wieder beim Absender, bei der Absenderin angekommen sind, kann jedeR seinen/ihren Brief öffnen, lesen und dann mit den eigenen Einschätzungen vergleichen.

⇒ Zeit für diesen Teil: je nach Gruppengrösse 10 - 30 Minuten

### *Abschluss:*

In einer Abschlussrunde melden die Teilnehmenden zurück, wie es ihnen mit dieser Selbstwahrnehmung und Fremdwahrnehmung nun geht, ob es viele Übereinstimmungen oder mehr Unterschiede gab und ob sie sonst noch etwas anmerken möchten.

⇒ Zeit für diesen Teil: 5- 10 Minuten

**Zeit:** ca. 30 - 55 Minuten

## 1.2. Mein Lebenswerk

### 1.2.1. Einstiegsübung- Traumreise „Wer bin ich?“<sup>3</sup>

#### **Material:**

- › Text zur Traumreise

(Das folgende Material bitte aus dem Schrank im Raum Nr. 2 in der Villa Jugend entnehmen.)

- › CD mit meditativer Musik
- › Evtl. Kerze, als Lichtquelle
- › Decken (befinden sich im Regal vor dem Raum der Stille)
- › CD-Player (im Hause)

#### **Alter:**

ab 15 Jahre

#### **Gruppengröße:**

4-20 Pers.

**Ort:** ⇒ nach Möglichkeit im Raum der Stille oder einem anderen ruhigen Ort durchführen

#### **Inhalt:**

Diese Übung führt Jugendliche auf meditative Art und Weise an sich selbst heran. Dabei entdecken sie das Besondere ihrer Persönlichkeit. Sie werden ermuntert sich selbst anzunehmen - weil sie ein Geschenk Gottes an die Welt sind.

#### **Bemerkung:**

Für die Durchführung einer Traumreise muss ein ruhiger Ort/Raum ausgewählt werden. Es bedarf einer gewissen Ernsthaftigkeit und Übung der Gruppe. Die Gruppenleitung entscheidet, ob die Methode für die jeweilige Gruppe geeignet ist. Alternativ kann auch ein Spiel aus der Kiste Ankommen eingesetzt werden.

Um sich mit dem Text zu identifizieren und die Pausen an den „richtigen“ Stellen zu machen, liest die Gruppenleitung den Text schon einmal vor der eigentlichen Traumreise für sich selbst durch und lässt eigene Bilder entstehen. So kann die Gruppenleitung die richtige Pausenlänge einschätzen, die es braucht, um Bilder entstehen zu lassen.

#### **Methode:**

Alle Teilnehmenden legen sich auf dem Rücken möglichst bequem auf ihre Decken. Der Raum ist nach Möglichkeit abgedunkelt. Wenn alle Teilnehmenden ihren Ruheplatz im Raum gefunden haben, sind folgende (hier stichwortartig

<sup>3</sup> Vgl.: Irmi und Hans-Georg Spangenberg, Wo meine Sehnsucht ein Zuhause hat. Ein Firmkurs. München 2002, S.32f.

aufgeführte) Erläuterungen notwendig, weil der Meditationstyp „Traumreise“ vielen nicht bekannt sein dürfte und bei manchen Irritation hervorrufen könnte:

1. *Einladung zu einer Traumreise: - ihr dürft träumen – in Gedanken geht ihr auf eine Reise – versucht euch darauf einzulassen – lasst euch führen und dabei eure Phantasie spielen – versucht euch das vorzustellen, was ihr hört – ihr werdet merken, dass euch das enorm entspannen wird.*
2. *Wer sich nicht darauf einlassen kann, störe bitte die anderen nicht und zerstöre deren Phantasiereise nicht – wer merkt, dass er/sie sehr unruhig ist, z.B. andauernd lachen muss, der gehe einfach seiner/ihrer inneren Spannung nach.*
3. *Es handelt sich um eine Entspannungsübung –ihr seid kaputt von der Woche – habt einen langen Tag hinter euch ... - diese Übung gibt euch wieder Kraft – bringt euch in Kontakt zu eurem Körper – hilft, Bilder eurer Seele zu entdecken.*
4. *Versucht euch darauf einzulassen. Anschliessend können wir, wenn ihr wollt, über eure Erfahrungen bei dieser Reise sprechen.*

Die Musik wird leise eingespielt. Die Gruppenleitung achtet darauf, dass alle langsam zur Ruhe kommen. Nach ca. 1-2 Minuten wird der Meditationstext langsam und deutlich vorgetragen.

*Auswertungsgespräch:*

Nach der Traumreise haben die Teilnehmenden Gelegenheit, ihre Erfahrungen mitzuteilen.

Mögliche Impulsfragen:

- Wie ist es euch auf der Reise ergangen?
- Wer möchte uns etwas von seinen/ihren Erfahrungen mitteilen?

**Zeit:**

Ca. 30 Minuten

**Anhang:**

Text Traumreise. Wer bin ich?

## Anleitung Traumreise

- Legt euch ganz bequem auf den Rücken.  
Eure Arme liegen parallel zu eurem Körper.
- Steckt euch noch einmal richtig aus.
- Betrachtet ein letztes Mal die Zimmerdecke über euch.
- Nun schliesst langsam die Augen.
- Atme ein wenig tiefer als gewöhnlich. (30 Sek.)
- Langsam wird dein Atem ruhiger (20 Sek.)
- Du liegst ganz ruhig da.
- Du liegst ganz schwer und entspannt auf dem Boden.
- Deine Hände und Arme sind ganz schwer.
- Dein Nacken und deine Schultern sind ganz schwer.
- Deine Füße und Beine sind ganz schwer.
- Dein Gesicht ist ganz gespannt und gelöst.
- Du bist ganz ruhig und entspannt.
- Du hast jetzt Zeit für dich.
- Nun kann deine Reise beginnen.
- In deiner Phantasie verlässt du jetzt den Raum.
- Du gehst nach draussen.
- Draussen scheint die Sonne. Es ist warm.
- Vor dem Haus liegt eine Wiese.
- Viele Blumen wachsen auf ihr.
- Sieh dir die Wiese etwas genauer an. (30 Sek.)
- Mit deinen Augen verfolgst du den Flug eines Schmetterlings.
- Du gehst mitten auf die Wiese und gelangst an einen Weg.
- Diesen Weg gehst du nun entlang.
- Bäume säumen den Weg.
- Sie rauschen im Wind.
- Du lauschst dem Vogelgezwitscher.
- Du bist in einer lieblichen Landschaft.
- Es ist schön diesen Weg zu gehen.
- In der Ferne siehst du einen kleinen See liegen. (20 Sek.)
- Du gehst auf den See zu.
- Du gelangst an das Ufer.
- Dein Blick geht über den See. Was siehst du alles? (30 Sek.)
- Der See liegt ganz ruhig.
- Du beugst dich vor und siehst, wie du dich im Wasser spiegelst.
- Du siehst im Wasser dein Gesicht.
- Du bückst dich, um dich klarer zu sehen.
- Du siehst deine Gesichtszüge:
- Deine Lippen und Wangen,
- deine Nase,
- deine Haare,
- deine Stirn,
- deine Augen.
- Du schaust dir tief in die Augen.
- Du siehst dich an.

- Halte deinen Blick aus.
- Wer bist du? (30 Sek.)
- Und wie bist du so geworden? (20 Sek.)
- Wie bist du so geworden als Baby? (30 Sek.)
- Wie bist du so geworden als Kleinkind? (30 Sek.)
- Wie bist du so geworden als Kind? (30 Sek.)
- Wie bist du so geworden als Jugendlicher? (30 Sek.)
- Wer bist du? (30 Sek.)
- So wie du ist kein anderer Mensch.
- Du bist einmalig.
- Du bist ein Kind des Universums nicht weniger als die Bäume und Sterne.
- Du hast ein Recht hier zu sein.
- Du bist ein Geschenk Gottes an die Welt. (30 Sek.)
- Ein leichter Wind kommt auf.
- Er setzt die Wellen in Bewegung.  
Dein Spiegelbild schwimmt.
- Du stehst wieder auf und lässt deinen Blick noch einmal über den See gleiten.  
Dann trittst du den Rückweg an.
- Du verlässt den See und kommst wieder zurück auf den Weg.
- Du gehst den Weg zurück, bis du wieder an die Wiese gelangst.
- Diese überquerst du.
- Nun betrittst du die Villa Jugend und kommst in unseren Raum.
- Du kannst nun von der Phantasiereise zurückkehren und wieder aufwachen.
- Atme tief durch.
- Forme deine Hände zu Fäusten.
- Recke und strecke deine Arme.
- Strecke deinen ganzen Körper.
- Nun öffne langsam die Augen.

## 1.2.2. Hauptteil - „Barfusslabyrinth“<sup>4</sup>

### **Material:**

- › Seile in unterschiedlicher Länge
- › evtl. Schnur, um übereinander gelegte Seile locker mit einander zu verbinden.

(Das folgende Material bitte dem Schrank im Raum Nr. 2 in der Villa Jugend entnehmen.)

- › Augenbinden

### **Alter:**

Ab 13 Jahren

### **Gruppengröße:**

5-40 Personen

(Bei Gruppen ab 15 Personen ist es sinnvoll die Auswertung in Kleingruppen durchzuführen)

### **Ort:**

beliebig

### **Inhalt:**

Die Jugendlichen und jungen Erwachsenen habe die Möglichkeit in Einzelarbeit über ihren Lebensweg nachzudenken und dabei besonders schwierige Punkte bzw. Zeiten, in denen sie Entscheidungen treffen mussten, nachzuempfinden. Bei einem anschliessenden Austausch erfahren sie auch etwas über die Lebenswege der anderen TeilnehmerInnen.

### **Methode:**

#### *Aufbau:*

Der Aufbau kann von den Teilnehmenden oder den GruppenleiterInnen durchgeführt werden.

Mit den Seilen werden auf dem Boden unterschiedliche Wege, die sich immer wieder kreuzen, labyrinthartig ausgelegt. Es werden Sackgassen und Ausgänge von den Gruppenleiter/innen markiert.

#### *Mögliche Anleitung durch die GruppenleiterInnen:*

Ich möchte euch heute einladen, einmal ein Stück Lebensweg ganz bewusst zu gehen. Jeder von euch hat schon einen ganz individuellen Weg zurückgelegt. Ein einmaliger Weg, der sicherlich von vielen Entscheidungen, ob gross oder klein, geprägt ist. Ein Leben gleicht oft an ein Labyrinth, das an viele Kreuzungen und Sackgassen führt. Für euch ist nun ein solches Labyrinth aufgebaut. Ein Labyrinth, das stellvertretend für euren Lebensweg steht. Ein Barfusslabyrinth, das erspürt werden will.

---

<sup>4</sup> Vgl.: Sinn gesucht – Gott erfahren. Erlebnispädagogik im christlichen Kontext. In: Arbeitskreis Erlebnispädagogik im Evangelischen Jugendwerk in Württemberg, Stuttgart 2005, S105ff.

Eure Aufgabe ist es nun, einen Weg durch das Labyrinth zu finden. Jeder für sich allein. Achtet darauf, dass ihr es schweigend durchführt. Es steht euch so viel Zeit, wie ihr benötigt zur Verfügung.

*Durchführung:*

Die Jugendlichen werden mit verbundenen Augen an den Labyrintheingang geführt (max.6 Pers. gleichzeitig im Labyrinth). Sie suchen sich nun selbstständig ihren Weg durch das Labyrinth und versuchen einen Ausgang zu finden. An den Ausgängen wartet jeweils ein/e Gruppenleiter/in (oder jeweils ein/e Jugendliche) und nimmt den Teilnehmenden die Augenbinden ab.

⇒ **Vorsicht:**

Unfallgefahr, wenn zwei Teilnehmende zusammenstossen. Deshalb sollten die Aussenstehenden gut auf die Labyrinthläufer/innen aufpassen.

*Auswertung:*

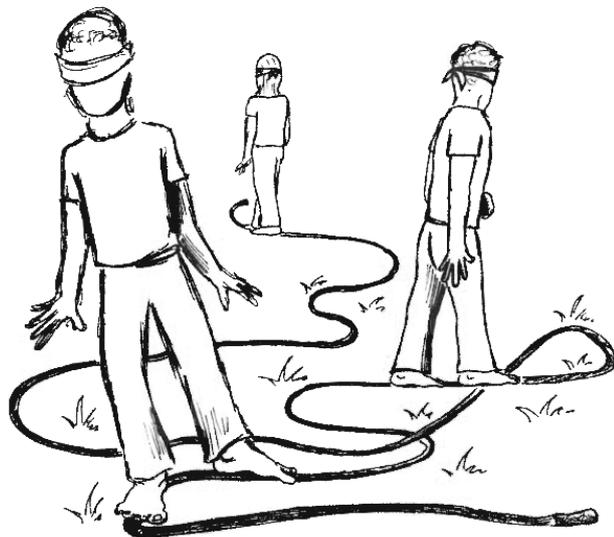
Nachdem alle Teilnehmer/innen das Labyrinth durchlaufen haben, kann eine Auswertung der gesammelten Eindrücke und Erlebnisse stattfinden.

Mögliche Fragen für eine solche Auswertung könnten sein:

- Beschreibe dein Gang durch das Labyrinth.
- Gab es Momente der Verunsicherung oder des Frustes?
  
- Fiel es dir schwer, Entscheidungen für die Wahl eines Weges zu treffen?
- Nach welchen Kriterien entscheidest du in deinem Leben?
- Spielt Gott bei deinen Entscheidungen eine Rolle?
- Erlebst du deinen Weg als von Gott gegebenen Lebensweg?
  
- Wie erging es dir als du in einer Sackgasse stehend umkehren musstest?
- Wie gehst du mit Enttäuschungen und nicht erfüllten Erwartungen in deinem Leben um?
- Wie erlebst du Gott in schwierigen Situationen deines Lebens?

**Zeit:** 30-60 Minuten

(je nach Gruppengrösse auch länger)



### 1.2.3. Vertiefung - „Lebensmuseum“

**Material:**

- › Alles, was die Jugendlichen im und um das Haus finden und nutzen wollen

(Das folgende Material bitte aus dem Schrank im Raum Nr. 2 in der Villa Jugend entnehmen.)

- › Diverses Bastelmaterial (Papier, Scheren, Malzeugs etc.)
- › CD mit ruhiger Musik
- › CD-Player (im Hause)

**Alter:**

ab 15 Jahren

**Gruppengrösse:**

5-30 Personen (Grosse Gruppen in Kleingruppen aufteilen.)

**Ort:**

Gruppenraum

**Inhalt:**

Die TeilnehmerInnen machen sich Gedanken zum eigenen Lebensweg und kommen mit anderen darüber ins Gespräch.

**Methode:**

Anschliessend an die Traumreise und das Barfusslabyrinth gestalten wir nun unseren eigenen Lebensweg.

Die Jugendlichen haben Zeit, im Haus oder den Aussenanlagen, Material zu suchen, mit dem sie Stationen ihres Lebensweges darstellen können. Auf einem Tisch oder Platz im Arbeitsraum sollen sie nun diese einzelnen Stationen ihres Lebensweges gestalten. (⇒ 30-40 Minuten)

Wenn alle TeilnehmerInnen fertig sind, können die Lebensmuseen in Kleingruppen gegenseitig vorgestellt werden. Es dürfen auch Fragen an die Künstler gestellt werden. (⇒ 10-20 Minuten)

**Abschluss**

Nun können alle TeilnehmerInnen zu leiser Musik im Raum umher gehen und alle Museen bestaunen. (⇒ 5 Minuten)

**Zeit:**

50-70 Minuten

### 1.3. Ich bin Einzigartig

#### 1.3.1. Einstiegsspiel - „Der Kreis“<sup>5</sup>

**Material:**

(Folgendes Material bitte dem Schrank im Gruppenraum Nr. 3 in der Villa Jugend entnehmen.)

- › Zwei Reifen

**Alter:**

Alle

**Gruppengrösse:**

8-50 Personen

**Ort:**

Je nach Gruppengrösse

**Inhalt:**

Die Spieler/innen bilden einen Kreis und müssen zwei Reifen im Kreis herumwandern lassen. – Kooperation und Spass

**Methode:**

Die Jugendlichen und jungen Erwachsenen bilden einen Kreis und fassen sich an den Händen. An zwei Stellen werden dann Reifen in diesen Kreis eingefügt, so dass je zwei Spieler/innen die Reifen mit ihren Händen durchfassen. Die Reifen sind auf diese Weise fester Bestandteil des Kreises.

Die Spieler/innen haben nun die Aufgabe, die beiden Reifen einmal im Kreis herumwandern zu lassen. Die Spieler/innen dürfen sich dabei aber nicht loslassen und nur ihre Körper zur Hilfe nehmen.

**Zeit:** 10-15 Minuten

#### 1.3.2. Hauptteil - „Mein Lebenspuzzle“<sup>6</sup>

**Material:**

(Das folgende Material bitte dem Schrank im Raum Nr. 2 in der Villa Jugend entnehmen.)

- › CD mit meditativer Musik
- › zweifarbige Blätter (DIN A4)
- › Plakatkarton (DIN A2)
- › 2x Zahlenkärtchen (pro TN je ein Blaues und ein Oranges mit derselben Zahl, bitte vorher vorbereiten; kann auch während dem die jungen Erwachsenen das Puzzle malen vorbereitet werden)

<sup>5</sup> Vgl.: Martin Völkening, Meine stärksten Kooperativen Spiele, Luzern 2004, S.15

<sup>6</sup> Vgl.: Frank Reintgen, Klaus Vellguth, Menschen-Leben-Träume Der Firmkurs. Freiburg 2003, S. 12f.

- › Stifte
- › Wachsmalkreide
- › Schere
- › Klebstoff
  
- › CD-Player (im Lagerhaus vorhanden)

**Alter:**

ab 17

**Gruppengröße:**

4 - 5 Personen

5 - 30 Personen (siehe Variante Gruppen ab 6 Personen)

**Ort:**

Gruppenräume

**Inhalt:**

In dieser Arbeitseinheit erfahren die Teilnehmenden etwas über das Leben der anderen Teilnehmenden und reflektieren ihr eigenes Leben.

**Methode:***1. Schritt: Der Lebensweg*

Im Hintergrund läuft meditative Musik.

Die jungen Erwachsenen werden gebeten auf einem DIN A4 Blatt mit Hilfe von Symbolen oder Bildern wichtige Stationen ihres Lebens zu malen. Dabei kommt es nicht auf künstlerische Virtuosität an.

D. h. auch, dass die Bilder der anderen nicht gewertet werden sollen. Die Methode soll in einer ruhigen Atmosphäre stattfinden.

Wenn die Bilder fertig gestellt sind, sollen die Jugendlichen und jungen Erwachsenen das eigene Bild in ein Puzzle mit höchstens 20 Teilen zerschneiden. (ca. 20 Minuten)

*2. Schritt: Das Lebenspuzzle*

Nun werden alle Puzzles auf den Tisch gelegt und mit orangen Zahlenkärtchen versehen. Die Teilnehmenden ziehen daraufhin vorbereitete blaue Zahlenkärtchen. Die Zahl auf dem blauen Kärtchen zeigt an, wer welches Puzzle zusammenlegen soll. Wenn alle Puzzles so „ausgelost“ und verteilt sind, setzen die Teilnehmenden jeweils ein Lebenspuzzle zusammen. (ca. 10 Minuten)

*3. Schritt: Lebensstationen*

Sobald alle Puzzles zusammengesetzt sind, werden sie in der Gesamtgruppe vorgestellt. Bewährt hat sich dabei folgendes Vorgehen: Ein Puzzle wird gemeinsam betrachtet. Der/die junge Erwachsene, der/die das Puzzle zusammengesetzt hat, darf nacheinander bis max. fünf Fragen zum Lebenspuzzle stellen, die dann vom jeweiligen Zeichner oder von der jeweiligen Zeichnerin beantwortet werden. Die anderen jungen Erwachsenen können bis zu drei Zusatzfragen stellen. Natürlich müssen nicht alle Fragen beantwortet werden. Sinnvoll ist es, wenn die

Gruppenleitenden darauf hinweist, dass jede/r das Recht hat, die Antwort auf eine Frage zu verweigern, wenn sie ihm/ihr unangenehm oder zu persönlich ist.  
(je nach Gruppengrösse 15-30 Minuten)

#### *4. Schritt: Das Kreuz des Lebens*

Im nächsten Schritt werden alle Puzzleteile auf dem Plakatkarton zu einem Kreuz gelegt. Die jungen Erwachsenen sollen selbst entscheiden, ob sie die Kreuzform als Collage aus den zusammengesetzten Lebenswegen gestalten oder alle Puzzleteile miteinander vermischen und anschliessend zu einem bunten Kreuz zusammenkleben.

Die Gruppenleitung kann in dieser Einheit darauf hinweisen, dass das Kreuz Symbol des christlichen Glaubens ist. Jede/r Christ/in ist ein wichtiger Teil der Kirche als Glaubensgemeinschaft. Erst wenn sich alle einbringen wird der Glaube farbig. Wenn es möglich ist, kann dieses „Kreuz des Lebens“ anschliessend mit die Pfarrei/den Seelsorgeverband genommen werden und in der Kirche aufgehängt werden. So wird deutlich, dass die Firmgruppe ein Teil der Gemeinde ist, in die sie hineinwächst. Auch die Gemeinde kann dann auf das „Lebenskreuz“ aufmerksam gemacht werden. So wird ihr bewusst, dass auch sie sich für die FirmbewerberInnen und ihr Leben öffnen muss.

☞ *Variante (insbesondere für Gruppen ab 6 Personen):*

Die ersten beiden Methodenblöcke werden parallel in mehreren Kleingruppen durchgeführt. Beim Methodenblock „Das Kreuz des Lebens“ beklebt jede Kleingruppe ein A2 Karton komplett mit ihren Puzzleteilen. Anschliessend kommen alle Kleingruppen ins Plenum zurück und setzen dort alle Plakate gemeinsam zu einem Kreuz zusammen.  
(ca. 10-15 Minuten)

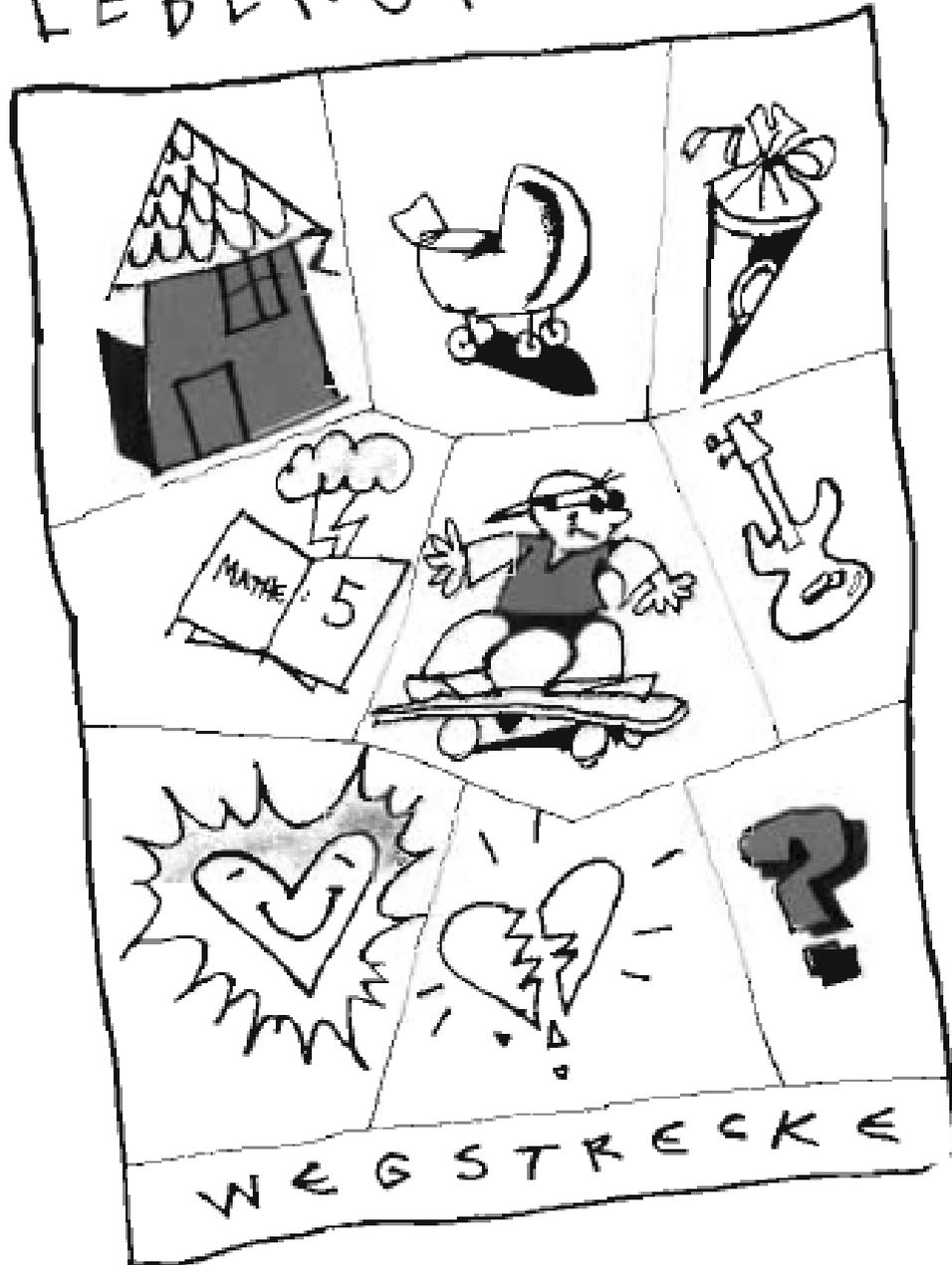
#### **Zeit:**

60-80 Minuten

#### **Anhang:**

› Beispiel eines Lebenspuzzle

# LEBENSPUZZLE



### 1.3.3. Abschlusstexte - „Zwei Texte zu Ich“

**Material:**

- › Texte: „Einer sagt JA“<sup>7</sup> und „Ich bin einmalig“<sup>8</sup>

(Das folgende Material bitte dem Schrank im Raum Nr. 2 in der Villa Jugend entnehmen.)

- › CD mit ruhiger Musik
- › Evt. Kerzen oder etwas zur Gestaltung einer Mitte
  
- › CD-Player (im Lagerhaus vorhanden)
- › Decken (befinden sich im Regal vor dem Raum der Stille)

**Alter:**

Alle

**Gruppengrösse:**

Bis 30 Personen

**Ort:**

möglichst im Raum der Stille

**Inhalt:**

Die Jugendlichen und jungen Erwachsenen können die Arbeitseinheit mit einer Geschichte ausklingen lassen.

**Methode:**

Die TeilnehmerInnen werden gebeten, es sich mit oder auf den Decken gemütlich zu machen. Im Hintergrund läuft ruhige Musik. Die Gruppenleiter/innen warten, bis die TeilnehmerInnen zur Ruhe gekommen sind. Sie weisen nun darauf hin, dass zwei kurze Texte folgen werden. Im Hintergrund kann bereits leise Musik laufen (die Musik kann auch erst zwischen und nach dem Verlesen der Texte eingeschaltet werden). Anschliessend können die TeilnehmerInnen noch etwas ihren Gedanken nachhängen und der Musik „lauschen“. Die Gruppenleiter/innen beenden nach eigenem Bemessen die Einheit.

**Zeit:**

10-15 Minuten

**Anhang:**

- › Text: Einer sagt JA
- › Text: Ich bin einmalig

---

<sup>7</sup> Aus: Spirituelle Impulse in die Gruppe. Hrsg.: Juseso Thurgau. Luzern 2000, S. 79.

<sup>8</sup> Vgl.: Frank Reintgen, Klaus Vellguth, Menschen-Leben-Träume Der Firmkurs. Freiburg 2003, S. 18.

## Einer sagt JA

Einer sagt Ja  
 Zu meiner Geburt  
 Zu meinem Leben  
 Zu meinem Sein  
 Zu meiner Schwäche  
 Zu meinem Versagen  
 Zu meinem Sterben

Einer sagt JA  
 Zu mir  
 Zu dir  
 Er wird nicht müde  
 Auf deine  
 Und meine  
 Antwort zu warten.

*Margot Bickel / Hermann Steigert*

## Ich bin einmalig

*(leicht modernisierte Version)*

Ich kann nicht dichten wie Goethe  
 Ich kann nicht komponieren wie Mozart  
 Ich kann nicht logisch denken wie Einstein  
 Ich bin nicht so beliebt wie Brat Bitt  
 Ich kann nicht singen wie Madonna  
 Ich bin nicht so stark wie Mutter Theresa  
 Ich kann nicht so regieren wie Obama.

Aber ich kann lachen wie ich lache  
 Ich kann laufen wie ich laufe  
 Ich kann denken wie ich denke  
 Ich kann weinen wie ich weine  
 Ich kann schreiben wie ich schreibe  
 Ich kann malen wie ich male  
 Ich kann helfen wie ich helfe.

Ich bin nicht grossartig  
 Ich bin nicht berühmt  
 Ich rage nicht heraus.

Aber mich gibt es nur einmal  
 Ich bin einmalig  
 Gott hat mich wunderbar gemacht.

*Burghard Krause*

## 1.4. Anhang Spinnennetz

### Anleitung Aufbau Netz

Die Anleitung ist darauf ausgelegt, dass in Richtung Entfeuchter gearbeitet wird (wie auf dem ersten Foto).

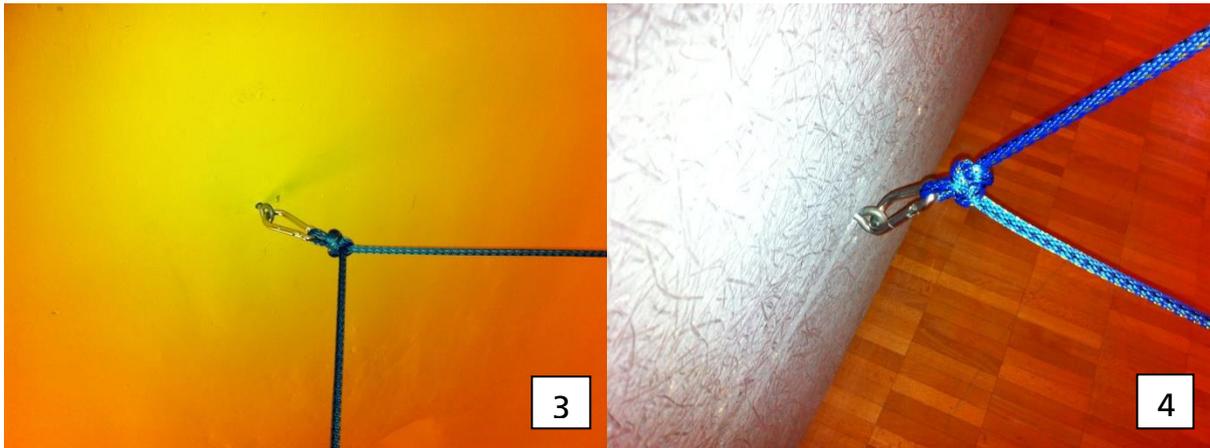
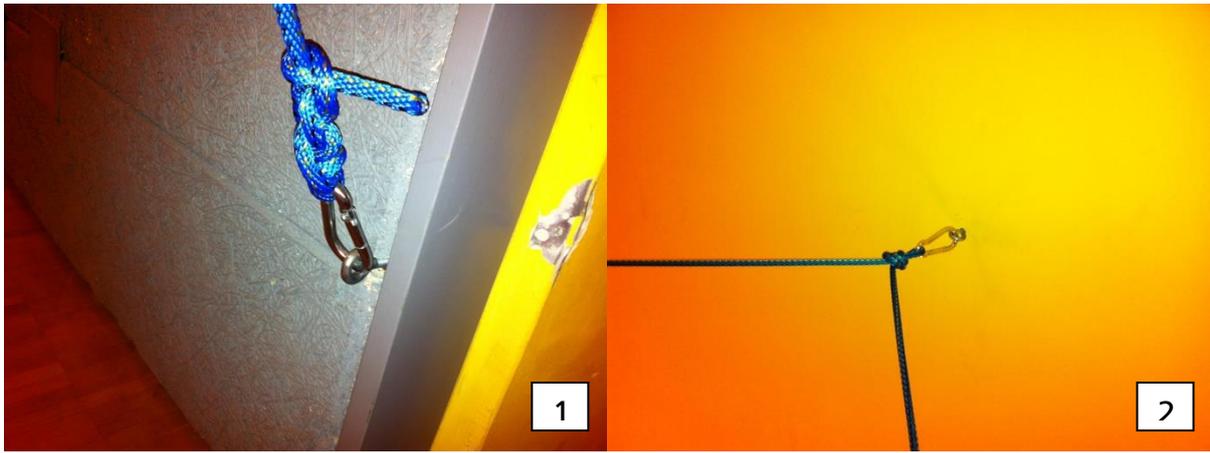
So soll es am Schluss aussehen:



Das Netz wird am Schluss leicht gespannt mittels „Spanner-Knoten“ unten rechts in Richtung Türzargen.

Bitte **straff aber nicht zu fest** spannen!  
Netz **nicht mit dem ganzen Körpergewicht belasten**, da sonst die Wandhalterungen gelockert werden können!

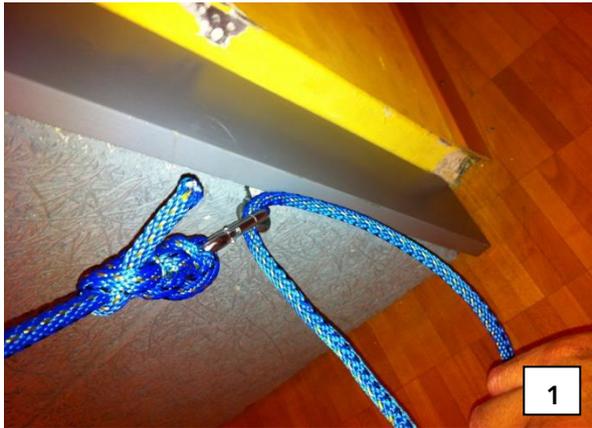
Die **Karabiner** werden im Gegenuhrzeigersinn eingehakt. Der erste Karabiner ist jener beim Türzargen unten rechts.



Nach diesen Schritten sollte das Netz so aussehen:



Der **Spanner**:



Mit den Reserveseilen können die Fenster im Netz weiter unterteilt werden.  
Bitte diese Seile beim Abbau wieder entfernen.