

Theresa Ickler | Florian Karcher | Stefan Westhauser

SINN GESUCHT

**STEP
OUT**

GOTT ERFAHREN

**Erlebnispädagogik als Brücke zum Glauben
7 thematische Einheiten für junge Menschen**

buch+
musik

CVJM HOCHSCHULE

In unseren Veröffentlichungen bemühen wir uns, die Inhalte so zu formulieren, dass sie Frauen und Männern gerecht werden, dass sich beide Geschlechter angesprochen fühlen, wo beide gemeint sind, oder dass ein Geschlecht spezifisch genannt wird. Nicht immer gelingt dies auf eine Weise, dass der Text gut lesbar und leicht verständlich bleibt. In diesen Fällen geben wir der Lesbarkeit und Verständlichkeit des Textes den Vorrang. Dies ist ausdrücklich keine Benachteiligung von Frauen oder Männern.

Die im Titel enthaltenen Bibeltex te sind i. d. R. zitiert aus BasisBibel. Das Neue Testament, © 2010 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart und BasisBibel. Die Psalmen, © 2012 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.



Dieser Titel ist entstanden in Zusammenarbeit mit der CVJM-Hochschule in Kassel, www.cvjm-hochschule.de.

Impressum



© 1. Auflage 2019

buch+musik ejw-service gmbh, Stuttgart 2019

Printed in Germany. All rights reserved.

ISBN Buch 978-3-86687-229-5

ISBN E-Book 978-3-86687-230-1

Lektorat: Punkt.Landung, Mirja Wagner, Marburg

Umschlaggestaltung: buch+musik – Heidi Frank, Stuttgart

Satzprogrammierung: X1-Publishing, Walddorfhäslach

Satz Downloads: buch+musik – Daniela Buess, Stuttgart

Bildrechte Umschlag: iStock, Pekic

Illustrationen: d-sign-struve, Simone Struve, Renningen

Bildrechte Autorenfotos: bei den Autoren

Druck und Gesamtherstellung: Kösel GmbH & Co. KG, Altusried-Krugzell

www.ejw-buch.de

Theresa Ickler | Florian Karcher | Stefan Westhauser

SINN GESUCHT

**STEP
OUT**

GOTT ERFAHREN

**Erlebnispädagogik als Brücke zum Glauben
7 thematische Einheiten für junge Menschen**

**buch+
musik**

CVJM HOCHSCHULE

VORWORT

Matthias, zwölf Jahre alt, zögert beim Abseilen aus 12 Metern vom Hochseilgarten. Er traut sich nicht. Wir sitzen zusammen am Rand der Plattform. Da sagt er unvermittelt: „Jörg, kann ich noch beten?“ Und dann beten wir gemeinsam. Nach dem Gebet ist die Angst nicht gänzlich weg, aber er will es wagen und lässt sich mutig und vertrauensvoll am Seil hinunter.

Vertrauensvoll

Die aktuelle Forschung geht davon aus, dass Lernen dann effektiv ist, wenn man selbst dabei handelt und möglichst viele Sinne angesprochen werden. Die Erlebnispädagogik macht sich dies seit jeher zunutze. Ihre handlungsorientierte Grundstruktur bietet in Aktivitäten und Übungen den Teilnehmenden die Möglichkeit, bedeutsame eigene Erfahrungen zu machen. Auch für die Verkündigung des Evangeliums liefern erlebnispädagogische Ansätze interessante Zugänge: Ausgehend von der persönlichen Erfahrung kann eine biblische Geschichte neu entdeckt werden. Mit einer persönlichen Erfahrung des Vertrauens kann man, ähnlich wie bei Matthias, besser nachvollziehen, was Gottvertrauen und Glaube konkret bedeuten.

Draußen

Man spürt der Autorin und den Autoren von STEP OUT Theresa Ickler, Florian Karcher und Stefan Westhauser ihre Hingabe für junge Menschen wahrlich ab. Sie verfügen alle über fundierte Erfahrung in der christlichen Jugendarbeit und der Erlebnispädagogik. Mit STEP OUT bringen sie ihre Begeisterung für die Erlebnispädagogik und die Begeisterung für die froh machende Botschaft zusammen. Ihre Intention ist es, die Jugendlichen und Jungen Erwachsenen mit dem Evangelium neu in Berührung zu bringen, so, dass sie es hören, tun und verstehen können. Vor allem draußen in der Natur sollen die Teilnehmenden anhand von STEP OUT erleben, dass Glaube nicht nur kognitiv, sondern ganzheitlich ist.

Gemeinsam unterwegs

Die Leserinnen und Leser erwartet mit STEP OUT ein Praxisbuch, das die drei Bände der Reihe „Sinn gesucht – Gott erfahren“ überaus wertvoll ergänzt. Das Autorenteam greift in sieben Einheiten jeweils eine Facette aus dem Leben des Jüngers Petrus auf und entwickelt einen aktuellen Glaubenskurs für Jugendliche und Junge Erwachsene. Die Beschreibung ist praxisnah und lädt zur Umsetzung ein. Auf neuen Wegen eröffnen sich somit hervorragende Zugänge zu christlichen Glaubensinhalten. Ermutigend für die Umsetzung des Glaubenskurses ist dabei der Wunsch des Autorenteam, dem Heiligen Geist Raum zu geben und mit seinem Wirken zu rechnen.

Jörg Wiedmayer

Diakon, Erlebnispädagoge be®, Fachausschuss Erlebnispädagogik im EJW

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	4
Verzeichnis einzelner Bausteine	6
Einführung	
Einführung in STEP OUT	10
Einführung in die Erlebnispädagogik	15
Hinweise zur Sicherheit	20
Praktische Hinweise zur Durchführung	22
STEP OUT in Gemeinde- und Jugendarbeit	27
Einheit 1	
Loslassen – Aufbrechen und Gott entdecken	32
Einheit 2	
Identität – Wie Gott dich sieht	48
Einheit 3	
Vertrauen – Auf Gott kannst du dich verlassen	64
Einheit 4	
Neuanfang – Gott nimmt uns an	80
Einheit 5	
Gebet – Die Verbindung halten	94
Einheit 6	
Heiliger Geist – Gott bleibt da	108
Einheit 7	
Gemeinschaft – Glaube braucht Beziehungen	130
Anhang	
Empfohlene Literatur	152
Autorenteam	153
Nachwort	154

VERZEICHNIS EINZELNER BAUSTEINE

Die Warm-ups, Übungen und Aktionen sind in der Regel allein, ohne das komplette Programm, durchführbar. Einzelne Übungen und Aktionen sind allerdings zur Durchführung mit anderen Inhalten verknüpft. Diese sind mit einem * gekennzeichnet.

Übersicht der Warm-ups

Warm-up	Dauer (min)	Gelände	Einheit
Gordischer Knoten	10	kein bestimmtes	Einheit 6
Lügenwappen	30-45	kein bestimmtes	Einheit 1
Namensduell	10	kein bestimmtes	Einheit 2
Rush Hour	5-10	freie Fläche, mind. 10 x 20 m	Einheit 4
Standhalten	5-10	ebene Wiese/Freifläche	Einheit 5
Systemisches Kreisen	5	kein bestimmtes	Einheit 3

Übersicht der Übungen

Übung	Dauer (min)	Gelände	Einheit
Das Netz	45-60	Wald	Einheit 7
Der Auftrag	70	3 verschiedene Plätze, die die drei Gruppen gegenseitig nicht sehen können	Einheit 2
Der Schafstall	20	Wiese/Freifläche mit möglichst wenig „Stolperfallen“	Einheit 5
Der Wanderer	20-30	kein bestimmtes	Einheit 1
Die Mausefallen	45	Platz, der von den Teilnehmenden noch nicht gesehen wird	Einheit 3
Die Murrenbahn	60	Platz mit Gefälle	Einheit 5
Es ist offensichtlich, dass du ...	15	kein bestimmtes	Einheit 2
Es ist offensichtlich, dass Jesus ...*	20	kein bestimmtes	Einheit 2

Übung	Dauer (min)	Gelände	Einheit
Fischzucht	60	4 sicht- und hörbar abgetrennte Orte	Einheit 4
Gratwanderung	30	Platz mit zwei Bäumen, zwischen denen eine Slackline gespannt werden kann	Einheit 3
Kreis des Vertrauens	20-30	kein bestimmtes	Einheit 1
Schneller Ball	15-20	kein bestimmtes	Einheit 1
Wellen des Vertrauens	15	Platz mit guter Bodenbeschaffenheit ohne „Stolperfallen“	Einheit 3

Übersicht der Aktionen

Aktion	Dauer (min)	Gelände	Einheit
Biwak-Bau*	60	steinfreie Fläche zwischen zwei lebenden Bäumen	Einheit 6
Geländespaziergang	15	abgegrenzter Bereich	Einheit 2
Geländespiel	30	sehr großes Gelände	Einheit 4
Knotenkunde für den Biwak-Bau*	45	kein bestimmtes	Einheit 6
Land-Art	45	Wald/Naturraum, der vielfältiges Naturmaterial bietet	Einheit 5
Lonely Night*	1 Nacht	zuvor gewählter Schlafplatz mit aufgebautem Biwak	Einheit 6
Nachtwanderung	30	möglichst dunkle Strecke, Ende an der Lagerfeuerstelle	Einheit 6
Orientierungslauf 1	30	Wald	Einheit 6
Orientierungslauf 2	120	großes Gebiet	Einheit 6
Vergebung und Kreuz*	15	Lagerfeuerstelle	Einheit 4



EINFÜHRUNG

EINFÜHRUNG IN STEP OUT

Was ist STEP OUT? – Idee

Raus ins Freie, raus aus der eigenen Komfortzone und raus aus gewohnten Denkmustern und Vorstellungen von Glauben – um all das geht es bei „Sinn gesucht – Gott erfahren. STEP OUT“.

STEP OUT ist ein erlebnispädagogisches Programm, das Jugendlichen und Jungen Erwachsenen helfen soll, Glaube (neu) zu entdecken und Erfahrungen zu machen, die die eigene Sichtweise verändern können. Das Erleben steht dabei im Vordergrund. Glaube soll nicht nur kognitiv erfasst werden, es soll nicht nur darüber geredet, sondern er soll erlebt und erfahren werden, damit junge Menschen prüfen können, ob der Glaube im eigenen Leben tragfähig ist. STEP OUT ist eine Einladung, sich für eine Zeit lang den Fragen des Glaubens im eigenen Leben zu stellen und dabei vielleicht Gott zu entdecken. Mithilfe von erlebnispädagogischen Übungen, Reflexionen, kurzen und prägnanten Inputs, Aktivitäten und Gemeinschaft kann erlebt und ausprobiert werden, wie Glaube sein kann. Dazu geht es konsequent raus: Unter freiem Himmel, mitten in Gottes Schöpfung, lässt sich frei denken, können Klischees von muffigen Gemeinderäumen relativiert werden und es kann eine Atmosphäre entstehen, die einlädt, mutig zu entdecken.

Um was geht es bei STEP OUT? – Inhalte

Thematisiert werden zentrale Themen des christlichen Glaubens, immer bezogen auf das eigene Leben. STEP OUT orientiert sich dabei in der Hauptsache am Leben von Petrus, dem Jünger Jesu. Das Neue Testament berichtet an vielen Stellen, dass Petrus Glauben praktisch erfahren hat, z. B. als er mitten in den Wellen auf dem See Genesareth stand und wie Jesus auf dem Wasser laufen wollte. Jesus hat ihn seine Erfahrungen immer wieder reflektieren und eigene Konsequenzen daraus ziehen lassen.

Jesus selbst war ein hervorragender Erlebnispädagoge und lehrte seine Jünger, indem er sie immer wieder an Grenzen führte und sie Dinge ausprobieren ließ. Sie erlebten mit Jesus viele Situationen, in denen sie Vertrauen, Gemeinschaft und eine Menge ermutigende Erfahrungen machten, aber auch immer wieder Scheitern und Hilflosigkeit erfahren. Petrus war einer der engsten Jünger Jesu und hat viele solcher Erfahrungen machen können. Dabei stand er häufig vor Herausforderungen, die ihn jedoch immer wieder im Glauben wachsen ließen.

Diesen Spuren folgt STEP OUT und möchte Jugendliche und Junge Erwachsene behutsam an Grenzen und zu Herausforderungen führen, die helfen können, von Jesus zu lernen, was es heißt, zu glauben. Dabei verfolgt STEP OUT folgende Ziele:

- Jugendliche und Junge Erwachsene sollen die Chance bekommen, den christlichen Glauben kennenzulernen, Gott zu erfahren und zu prüfen, ob Glaube tragfähig für das eigene Leben ist.
- Sie sollen dabei erleben, dass Glaube nicht nur kognitiv, sondern ganzheitlich ist, dass er Kopf, Herz und Körper gleichermaßen betrifft.
- In einer verbindlichen Gemeinschaft, die Sicherheit gibt, sollen sie sich Herausforderungen und damit auch ihren Lebensfragen stellen. Erfahrungen, die die eigenen Grenzen erweitern, sollen ihre Persönlichkeit reifen lassen und ihnen helfen, gestärkt durchs Leben zu gehen.

Wie tickt STEP OUT? – Haltung und Theologie

STEP OUT möchte Fragen stellen und jungen Menschen helfen, sie für sich zu beantworten. Mit Impulsen, eigenen Standpunkten und biblischen Geschichten möchte STEP OUT Hilfestellungen dabei geben. Die Überzeugung dahinter ist jedoch, dass nur die Antworten, die Menschen selbst auf ihre Fragen gefunden haben, wirklich tragfähig sind. Das gilt auch für den Glauben. Ja, STEP OUT möchte zum Glauben einladen, aber Glauben entstehen lassen kann kein Programm der Welt. Glaube entsteht in der Begegnung zwischen Gott und Mensch. In diesem Bewusstsein möchte das Programm viele Erfahrungsräume schaffen, die eine solche Begegnung ermöglichen. Und es sollen Räume entstehen, in denen das Erlebte ausgesprochen und reflektiert werden kann. In all dem rechnet STEP OUT mit dem Wirken des Heiligen Geistes, der uns verheißt ist. In diesem Sinne steckt hinter STEP OUT keine festgelegte theologische Position.¹ Es geht nicht um eine bestimmte Art und Weise des Glaubens, sondern es geht darum, jungen Menschen selbst Verantwortung für das Leben und den eigenen Glauben zu geben und sie dabei zu begleiten – auch mit theologischen Positionen. Diese Haltung steht bei dem gesamten Programm immer im Vordergrund.

STEP OUT baut gleichzeitig auf den Grundannahmen der Erlebnispädagogik im christlichen Kontext auf. Das Konzept der Erlebnispädagogik im christlichen Kontext geht davon aus, dass erlebnispädagogische Übungen das Potenzial haben, für religiöses Lernen und die Entwicklung eines persönlichen Glaubens an Gott Räume zu schaffen, die solche Prozesse initiieren. Darüber hinaus möchte die Erlebnispädagogik soziales, persönlichkeitsbildendes, aber auch motorisches und ökologisches Lernen ermöglichen. Auch das spielt in STEP OUT eine Rolle.

Deswegen gehört STEP OUT auch zu der Reihe „Sinn gesucht – Gott erfahren“, in der bereits drei Bände zum Thema Erlebnispädagogik im christlichen Kontext erschienen sind:

¹ Gleichzeitig ist der Autorin und den Autoren bewusst, dass die eigene Prägung sich natürlich immer in Ideen und Texten widerspiegelt.



EINHEIT 1:

LOSLASSEN

LOSLASSEN – AUFBRECHEN UND GOTT ENTDECKEN

Übersicht

Baustein	Zeit	Material
Einführung: Einheit 1	10 min	
Warm-up: Lügenwappen	30-45 min	pro Person 1 Lügenwappen (als Download verfügbar), Stifte
Übung: Schneller Ball	15-20 min	1 Tennisball, 1 Stoppuhr
Einführung: Der Wanderer	2 min	
Übung: Der Wanderer	20-30 min	halb so viele stabile Holzstäbe wie Teilnehmende (1 m lang mit einem Durchmesser von 8-10 cm)
Reflexion: Die Brücke	20-30 min	Holzstäbe (s. „Übung: Der Wanderer“), je nach Gruppengröße 1-3 Sets Emojis (als Download verfügbar)
Input/Vertiefung: Bibelimpuls	10 min	
Übung: Kreis des Vertrauens	20-30 min	halb so viele Augenbinden wie Teilnehmende
Reflexion: Mein Glaubensweg	10-15 min	pro Person 1 Stock, 1 Schnitzmesser; Blankokarten (als Download verfügbar), Stifte, Mitnahmekarten, Box, Korb o. Ä.
Essen: Stockbrot	offen	Stöcke (s. „Reflexion: Mein Glaubensweg“), Stockbrotteig, Dip, Butter, Salz, Feuerholz, Streichhölzer, evtl. Anzünder
Gesprächs- und Gebetsangebot	offen	

Theologische und pädagogische Vorbemerkung

Bibelstelle: Lukas 5,3-11

In dieser Einheit geht es um das Motiv des Aufbrechens. Die Geschichte von Petrus macht deutlich, dass es manchmal nötig ist, bisherige Überzeugungen und Erfahrungen loszulassen, um dann etwas Neues, vielleicht Wundersames zu erleben. Schließlich kannte sich Petrus mit Fischfang aus. Aber in dem Moment, in dem er sich dafür entschied, sein Wissen und seine langjährige Erfahrung einen Moment lang beiseite zu legen, öffnete er sich für das Wirken Jesu. Diesen ersten Schritt mussten viele Personen der Bibel und Christinnen und Christen zu allen Zeiten wagen.

Gerade junge Menschen sind in einer Lebensphase, in der sie vermehrt eigene Entscheidungen treffen und Verantwortung für das eigene Leben übernehmen müssen. Dazu gibt es auch biografisch immer wieder Aufbrüche, z. B. von der Schule in den Beruf bzw. das Studium oder auch die emotionale Loslösung von der Herkunftsfamilie. In einer Gesellschaft, die jungen Menschen in solchen und anderen Lebensfragen eine Vielzahl von Antworten bietet, ist es für sie eine große Herausforderung, sich für einen Weg zu entscheiden – das gilt auch und vielleicht besonders für die Fragen des Glaubens.

Diese Einheit möchte die Teilnehmenden zu einer Entscheidung einladen. Keine Entscheidung für oder gegen Jesus, sondern eine Entscheidung für ein Wagnis, ein Abenteuer und eine Entdeckungsreise. Sie sollen eingeladen werden, alles, was sie bisher über den Glauben wissen, ihre und andere Meinungen sowie Bilder und Klischees einmal beiseite zu legen. Stattdessen sind sie eingeladen, neue Sichtweisen über den Glauben zu entdecken und dabei offen zu sein, Jesus zu erfahren und ihn kennenzulernen. Wenn sie dazu bereit sind, sollen sie, wenn mit der Gruppe das komplette Programm von STEP OUT durchgeführt wird, in den nächsten Wochen einmal so tun „als ob Gott real wäre“ und sehen, was passiert. Dabei ist es wichtig, sich immer wieder vor Augen zu führen, dass es für junge Menschen ein großer Schritt sein kann, sich auf Fragen des Glaubens einzulassen. Dies erfordert einen sensiblen Umgang seitens der Mitarbeitenden. Daher gilt: Diese Einladung kann nur ausgesprochen und kann und darf auf keinen Fall erzwungen werden. Von dieser inneren Haltung her sollte die Durchführung geprägt sein.

Inhaltliche Hinweise zu Beginn von STEP OUT

Zu Beginn von STEP OUT wird bewusst Zeit eingeplant, damit die Teilnehmenden ankommen können und die wesentlichen Informationen erhalten. In diesem Rahmen stellen sich die Mitarbeitenden vor und die Teilnehmenden erfahren mehr über die veranstaltende Organisation. Diese Einführung ist vor allem dann wichtig, wenn das komplette Programm von STEP OUT durchgeführt wird und mit der Gruppe nicht nur einzelne Einheiten oder Bausteine gemacht werden. Natürlich sind bestimmte Punkte wie z. B. die Freiwilligkeit aber auch generell beim Durchführen von einzelnen Einheiten oder Übungen und Aktionen wichtig.

Konkret werden dabei folgende Informationen weitergegeben:

- Eine Mitarbeiterin / ein Mitarbeiter stellt die Inhalte von STEP OUT und die veranstaltende Organisation vor und gibt einen groben Überblick über den Ablauf.
- Die Teilnehmenden erhalten Einblick in die handlungs- und erlebnisorientierten Methoden (Übung, Aktion, Reflexion usw.), die im Rahmen des Programms angewandt werden. Besonders hervorzuheben ist hierbei, dass die Teilnehmenden selbst aktiv und vor verschiedene spannende Herausforderungen gestellt werden. Gleichzeitig soll aber immer die Freiwilligkeit gewahrt werden.
- Es wird klargemacht, dass alles, was im Rahmen von STEP OUT erzählt wird, in der Gruppe bleibt. Damit soll ein vertrauter Rahmen entstehen, in dem die Teilnehmenden Persönliches erzählen können, ohne Angst haben zu müssen, dass etwas weitererzählt wird. Dazu verpflichten sich sowohl die Mitarbeitenden als auch die Teilnehmenden.
- Darüber hinaus soll an dieser Stelle bewusst Zeit für Fragen der Teilnehmenden sein.

Einführung: Einheit 1

Eine Mitarbeiterin / ein Mitarbeiter begrüßt die Teilnehmenden und führt kurz in STEP OUT ein. Dazu sollten möglichst persönliche und auf die tatsächliche Gruppe passende Worte gewählt werden. Bei der Vorbereitung können folgende Fragen helfen:

- Wie sind die Teilnehmenden bzgl. STEP OUT angesprochen worden?
- Kennen die Mitarbeitenden bereits Teilnehmende? Woher? Was ist die Verbindung?
- Welche Vorerfahrungen mit Gruppensituationen könnten die Teilnehmenden bereits gemacht haben?
- Was ist in ähnlichen Situationen „normal“ für die Teilnehmenden?
- Wie wird das Setting sein, in dem die Teilnehmenden begrüßt werden?
- Welche Informationen müssen die Teilnehmenden unbedingt haben, um mit einem guten Gefühl in STEP OUT zu starten?

Wichtig ist, gleich zu Beginn einen Hinweis auf die Atmosphäre und Haltung der Freiwilligkeit zu geben. Folgender Textbaustein kann dabei verwendet werden:

„Wir haben eine Menge tolle und spannende Dinge mit euch vor und hoffen, dass ihr euch darauf einlassen könnt. Manchmal müsst ihr dabei etwas wagen und mutig sein. Wir versprechen, dabei auf euer Wohlfühlen und eure Sicherheit zu achten und bitten euch, dass wir uns dabei gegenseitig unterstützen und nichts tun, was andere in eine peinliche oder unangenehme Situation bringen könnte. Natürlich gilt: Alles ist freiwillig! Wir machen euch Mut, euch auf alles einzulassen, aber ihr sollt von Anfang an wissen, dass ihr nichts machen sollt, was ihr nicht wollt.“

Zeitlich sollte berücksichtigt werden, dass die Begrüßung bei der Einheit 1 mehr Zeit in Anspruch nimmt als in den folgenden Einheiten.

Warm-up: Lügenwappen

Zielgedanke

Die Teilnehmenden lernen sich kennen.

Zeit: 30-45 min

Gelände: kein bestimmtes

Material: pro Person 1 Lügenwappen (als Download verfügbar), Stifte

Aufbau

Kein Aufbau notwendig.

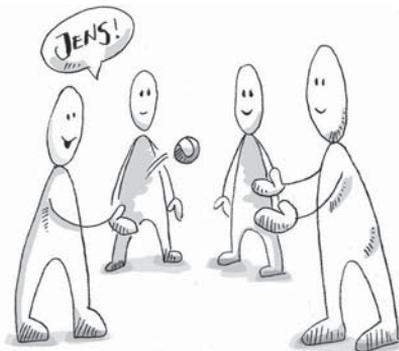
Verlauf

Alle Teilnehmenden erhalten ein Lügenwappen, auf dem verschiedene Aussagen stehen. Zuerst malt jede/jeder Teilnehmende in die vier Felder ein Bild, das der jeweiligen Aussage entspricht. Dabei soll aber eine der vier Geschichten, die die Bilder darstellen, eine kleine Lüge sein. Wenn alle ihr Wappen fertiggemalt haben, bilden die Teilnehmenden Paare und stellen sich jeweils ihr Wappen anhand der Bilder vor. Dann muss geraten werden, welche Geschichte geschwindelt ist. Danach wechseln die Paare mehrmals und die Vorstellung der Wappen wiederholt sich.

Lernimpuls/Transfer

Die Teilnehmenden lernen sich mit diesem Warm-up spielerisch kennen. Gleichzeitig merken sie, dass es gar nicht so einfach ist, jemanden einzuschätzen und man auch oft mit seiner Meinung falsch liegt.

Übung: Schneller Ball



Zielgedanke

Die Teilnehmenden sollen die Möglichkeit bekommen, in der Gruppe anzukommen und einander kennenzulernen.

Zeit: 15-20 min

Gelände: kein bestimmtes

Material: 1 Tennisball, 1 Stoppuhr

Aufbau

Kein Aufbau notwendig.

Verlauf

Alle Teilnehmenden stellen sich in einem Kreis auf. Eine Teilnehmerin / ein Teilnehmer bekommt den Tennisball und wirft ihn zu einer/einem anderen. Diese/dieser muss den Ball mit beiden Händen berühren und zur/zum Nächsten werfen. Der Ball muss so geworfen werden, dass ihn niemand doppelt fängt. Haben alle den Ball einmal erhalten, wird er wieder an die Startperson zurückgeworfen.

Regeln

- Jede/jeder muss sich merken, zu welcher Person sie/er geworfen hat, denn im zweiten Durchgang muss der Ball wieder in genau der gleichen Reihenfolge geworfen werden.
- Zum Kennenlernen ist es gut, wenn in der ersten Runde der Name der Person gesagt wird, zu der man wirft.
- In der zweiten Runde wird der Ball ohne Nennung des Namens von Person zu Person geworfen und die Zeit gestoppt.
- In den darauffolgenden Runden wird versucht, eine möglichst schnelle Zeit zu erreichen.

Hinweise

- Die Plätze im Kreis können getauscht werden, die Wurfreihenfolge nicht.
- Ebenfalls müssen die Teilnehmenden den Ball nicht fangen, eine kurze Berührung des Balls mit beiden Händen genügt.
- Diese zwei Regeln müssen den Teilnehmenden am Anfang nicht gesagt werden, die Teilnehmenden sollten selbst darauf kommen.

Lernimpuls/Transfer

Vor der Gruppe liegt, wenn alle Einheiten von STEP OUT durchgeführt werden, ein längerer gemeinsamer Weg. Durch diese Übung lernen sich die Teilnehmenden mit Namen kennen und müssen gemeinsam die erste Aufgabe bewältigen. Bei dieser Kooperationsübung wird jede Teilnehmerin / jeder Teilnehmer der Gruppe benötigt und die Gruppe kann, obwohl sie sich noch nicht kennt, einen gemeinschaftlichen Erfolg erzielen. Somit wird ein erstes Gefühl von Gruppenzusammengehörigkeit erzeugt.

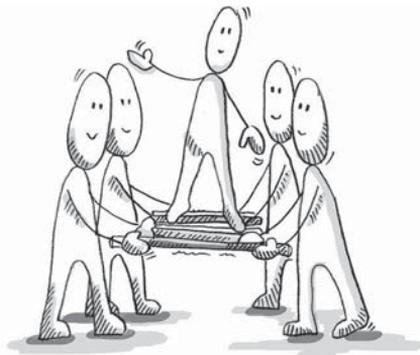
Einführung: Der Wanderer

Die folgende Übung wird durch eine kurze persönliche Geschichte einer/eines Mitarbeitenden eingeleitet. Damit wird die inhaltliche Ausrichtung der Übung angedeutet.

Ich kann mich noch gut erinnern, als ich das erste Mal auf dem 5-Meter-Brett (alternativ 3-Meter-Brett oder 10-Meter-Brett) im Schwimmbad stand. Vielleicht könnt ihr euch auch noch daran erinnern. Motiviert bin ich die Leiter nach oben gestiegen und habe mir vorgestellt, wie ich gleich eine grandiose Arschbombe ins Wasser mache. Mit jedem Schritt, den ich auf dem Brett nach vorn gegangen bin, wurde mir aber mulmiger zumute. Als ich dann ganz vorn stand und in die Tiefe geschaut habe, fingen meine Knie etwas an zu zittern. Plötzlich war da diese Unsicherheit: Soll ich wirklich springen? Soll ich den Schritt gehen und mich in die Tiefe fallen lassen? Es hat einige Sekunden gedauert und ziemlich Überwindung gebraucht, doch dann habe ich es gewagt: Ich bin gesprungen. Und die Arschbombe war dann wirklich grandios. Aber hätte ich diesen Schritt nicht gemacht, hätte ich dieses tolle Erlebnis verpasst.

Auch ihr steht vor einem spannenden Weg, von dem ihr noch nicht genau wisst, was alles auf euch zukommt. Wichtig ist es aber, den ersten Schritt zu gehen und trotz Unsicherheit loszulaufen. Bei der nächsten Übung geht es genau darum: den ersten Schritt zu wagen und den noch unsicheren und neuen Weg zu gehen.

Übung: Der Wanderer



Zielgedanke

Die Teilnehmenden erleben, wie es ist, einen „neuen Weg“ zu gehen, den eine Brücke symbolisiert. Das Erleben von Unsicherheit gehört dazu.

Zeit: 20-30 min

Gelände: kein bestimmtes

Material: halb so viele stabile Holzstäbe wie Teilnehmende (1 m lang mit einem Durchmesser von 8-10 cm)