

Jungwacht Blauring Schweiz



Webpool «spirituelle Animation»

www.jubla.ch/spirituelleanimation



Broschüre

Gedankenimpulse

Philosophisches - Meditationen -

Besinnungstexte - Phantasiereisen



Broschüre

Gedankenimpulse

Philosophisches – Meditationen – Besinnungstexte – Phantasiereisen

Bemerkungen zur Broschüre «Meditationen»

Kinder und Jugendliche erleben (gerade im Jubla-Alltag) viel und sind zahlreichen Eindrücken ausgesetzt. Es braucht Gelegenheiten, Orte und Aktivitäten, um diese zu verarbeiten oder einfach einmal nichts zu tun und nichts Neues aufzunehmen. Meditationen, Philosophisches, Gedankenimpulse, Besinnungstexte, Phantasiereisen oder ein bewusster stiller Moment können für solche Gelegenheit tolle Methoden und Hilfestellungen bieten.

Webpool «spirituelle Animation»

Der «Webpool spirituelle Animation» bietet eine Broschüren-Reihe mit thematisch geordneten Methoden spiritueller Animation und dazu passenden Materialsammlungen.

Diese umfassenden und vielfältigen digitalen Hilfsmittel sollen Leitende und Präsid anregen, mit und für die Schar zielgruppengerechte spirituelle Animation zu kreieren. Ziel ist es, die Verbandsgrundlagen (insb. Leitbild, Haltungspapier Glauben und Kirche, schub.glaubenleben) im Scharalltag so umzusetzen, dass sie zu den Verhältnissen und Traditionen vor Ort passen.

Klicke direkt im Inhaltsverzeichnis an, was dich anspricht und lass' dich inspirieren....

Wir wünschen dir damit viel Lebensfreu(n)de!

Hilf mit, den Webpool aktuell zu halten und wachsen zu lassen!

Melde veraltete Inhalte und Links, wertvolle Quellen, sowie deine eigenen Ideen und Materialien an: praeses@jubla.ch

Rechtlicher Hinweis

Wenn Links (Verweise) von unserer Webseite zu Webseiten Dritter führen, so haben wir auf den Inhalt und das Design dieser Webseiten keinerlei Einfluss und übernehmen deshalb auch keinerlei Verantwortung für allfällige strafbare, jugendgefährdende, ordnungswidrige und/oder in anderer Form rechtswidrige oder unpassende Inhalte. Jede Haftung für den Inhalt der Webseiten Dritter, auf die wir mittels Links verweisen, wird ausdrücklich abgelehnt.



Inhalt (zum reinklicken)

Bemerkungen zur Broschüre «Meditationen»	2
Broschüren-Reihe «spirituelle Animation»	2
Rechtlicher Hinweis:.....	2
Inhalt.....	3
Traum- oder Fantasiereise nach schub.glaubenleben.....	4
Fantasiereise für Jugendliche - Der Blick in die Zukunft.....	5
Fantasiereise für Kinder – Ein Tag auf dem Bauernhof	5
Fantasiereise für Vorschulkinder und Grundschüler – Der Superheld Mario.....	6
Fantasiereisen - Entspannungsgeschichte für Kinder – Das Sommerfest der Frösche	6
Fantasiereisen für Kindergarten und Grundschule - Diverse Themen	7
Fantasiereisen für Leitende - Diverse Themen	7
Meditation - Stein.....	8
Gedankenimpuls - Wütig sein	9
Gedankenimpuls - Zuhören.....	10
Predigt Gedankenimpuls - «Wie man in den Wald hineinruft, so kommt es zurück»	11
Gedanken zum Jammern	12
Besinnungstext im Dialog - Lagerfeier - aufeinander hören - «Digeridoo»	14
Besinnungstext - Lagersegnung - Freunde und Freundschaft pflegen.....	15
Besinnungstext – Leben mit offenen Augen	16
Besinnungstext - Wir dürfen still werden- Gottes Kraft ist bei uns.....	17
Besinnungstext - Der Moment nicht vergessen	17
Text - D' Jubla esch e guete Ort zom mache	18
JT Bis bald im Wald - Impuls für Leitungsteam - Bäumiger Moment „Brücken bauen“	20
JT - Bis bald im Wald - Gedankenreise	20
Impuls - Ich schwöre.....	21
Sterben – meditative Kurzgeschichte - Segelschiff treibt ins Meer hinaus.....	22
Meditation - Meine Begabungen einsetzen.....	23
Besinnungsbild - Wurzeln der Lebensfreu(n)de verbinden	23
Meditation - Mit was füllst du dein Leben?	25
Meine Ideen / Bemerkungen / Links	27



Traum- oder Fantasiereise nach schub.glaubenleben

Innehalten, Runterfahren

Kinder und Jugendliche erleben (gerade im Jubla-Alltag) viel und sind zahlreichen Eindrücken ausgesetzt. Es braucht Gelegenheiten, Orte und Aktivitäten, um diese zu verarbeiten oder einfach einmal nichts zu tun und nichts Neues aufzunehmen.

Gruppengrösse: Kleingruppe, Grossgruppe

Ort: drinnen, draussen (ruhiger Ort)

Zeitpunkt: jederzeit, z. B. Pause, Schlusspunkt

Dauer: 10–30 Minuten

Art: ruhig

Symbolgehalt: allfällige Symbolwörter

Religiöser Bezug: nicht religiös

Ritual: als Ritual möglich

Alter: unbeschränkt

Besonderes: Geräusche, Schreckmomente oder Lächerlichmachen können Aktivität scheitern lassen.

Kurzbeschreibung: Die Teilnehmenden verteilen sich am Boden liegend mit geschlossenen Augen. Die Leitung nimmt die Teilnehmenden in langsamer und ruhiger Stimme und Erzählperspektive «Ich», «Wir» oder «Du» mit auf eine innerliche Reise. Diese führt an einen Fantasieort oder ergänzt erlebte Realität mit Fantasieelementen. Wichtig sind längere Pausen zum individuellen Fantasieren, Sinneswahrnehmungen (z. B. holprige Reise auf fliegendem Teppich, Runterschauen auf die Erde), ein regelmässiger Spannungsbogen mit Höhepunkt und langsamem Ein- und Auftauchen in die/aus der Fantasiewelt.

Alternative: Mit gleicher Methode Rückblick gestalten, indem Erinnerungen abgerufen werden,

- z. B. «Ich erinnere mich an unsere Anreise ...»
- «Mit wem habe ich über was gesprochen ...?»
- «Auf was habe ich mich gefreut ..., was befürchtet ...?»
- «Bin ich im Nachhinein zufrieden ...?»

Weitere Methoden, um innezuhalten, runterzufahren:

- Ort der Stille (z. B. im Lager, Jubla-Haus, an Scharanlass einen permanent und individuell aufsuchbaren Ort mit Entspannungsmöglichkeiten, freiwilligen Beschäftigungsmöglichkeiten wie Malen, Knüpfen, Schreiben und Musik anbieten)
- Labyrinth bauen und begehen, allenfalls darin inhaltliche Impulse integrieren (z. B. Fragen nach Lebenszielen und Umwegen)
- Körper-, Atem- und Gedankenübungen (z. B. Yoga, Meditation)
- Alleine in Ruhe etwas gestalten (z. B. Basteln, Malen, LandArt, Knüpfen, Schnitzen)
- Entspannungsaktivitäten (z. B. Kopfmassage, «Lungenmaschine»: Kopf auf Bauch)



- des/der jeweils Nächsten legen und alle im gleichen Takt atmen)
- Teilnahme an Ranfttreffen, Taizé-Reise (alleine oder als Gruppe, Leitungsteam, Kursnachtreffen)
- Bewusstes Wahrnehmen von (einzelnen) Sinnen, Zeit und Stimmungen (z. B. blind essen, tastend Dinge erraten, Film in Hörfilmfassung, barfuss gehen, Zeit schätzen, Beobachtung zeichnen)
- Tisch- oder Gutenachtritral (z. B. Geschichte, inhaltlicher Impuls, Gebet, Musik hören)

Fantasiereise für Jugendliche - Der Blick in die Zukunft

Kurzbeschreibung

Das Leben wie in einem Kino anschauen.....

Organisatorisches

Alter	• 12 - 14 Jahre, 15 - 16 Jahre, 17+ Jahre
Zeit	von 4 bis 20 Personen / von 10 Min. bis 20 Min.

Detailbeschreibung

<https://hierfindichwas.de/kinder/phantasiereise-fuer-jugendliche-zukunft/>

<https://hierfindichwas.de/kinder/phantasiereisen-reisen-in-das-eigene-wunderland/>

Fantasiereise für Kinder – Ein Tag auf dem Bauernhof

Kurzbeschreibung

Diese Körperreise beschäftigt sich mit dem Thema Bauernhof. Dort lernen die Kinder verschiedenen Tierarten kennen. Die Reise beginnt mit dem Traktor, der lustig schaukelnd über einen Acker fährt.

Weiter geht es mit der Beobachtung von kleinen Ferkeln.....

Organisatorisches

Alter	• 5 - 7 Jahre, 8 - 11 Jahre
Zeit	von 4 bis 20 Personen / von 10 Min. bis 20 Min.

Detailbeschreibung

<https://hierfindichwas.de/kinder/koerperreise-fuer-kinder-bauernhof/2/>

<https://hierfindichwas.de/kinder/phantasiereisen-reisen-in-das-eigene-wunderland/>



Fantasiereise für Vorschulkinder und Grundschüler – Der Superheld Mario

Kurzbeschreibung

Thematisch ist dies eine Entspannungsgeschichte und integriert einen Superhelden mit dem Namen Mario.

- Leichtigkeit und Fröhlichkeit
- Stärkung der Wahrnehmung und bildhaften Vorstellungskraft
- Geborgenheit, Zuneigung, Stärkung des Selbstbewusstseins,
- Vitalisierende Entspannung

Organisatorisches

Alter	• 5 - 7 Jahre, 8 - 11 Jahre, 12 - 14 Jahre
Zeit	von 4 bis 20 Personen / von 10 Min. bis 20 Min.

Detailbeschreibung

<https://hierfindichwas.de/kinder/phantasiereise-fuer-vorschulkinder-grundschueler/2/>
<https://hierfindichwas.de/kinder/phantasiereisen-reisen-in-das-eigene-wunderland/>

Fantasiereisen - Entspannungsgeschichte für Kinder – Das Sommerfest der Frösche

Kurzbeschreibung

Inhaltlich werden folgende Punkte angestrebt:

- Leichtigkeit und Fröhlichkeit
- Stärkung der Wahrnehmung und bildhaften Vorstellungskraft
- Visualisierung und Entwicklung von Farbvorstellungsvermögen
- Geeignet für Kiga (Kita), Vorschüler, Grundschüler
- Entspannung

Organisatorisches

Alter	• 5 - 7 Jahre, 8 - 11 Jahre, 12 - 14 Jahre
Zeit	von 4 bis 20 Personen / von 10 Min. bis 20 Min.
Bemerkungen	• Die Entspannungsgeschichte für Kinder kann mit Klangelementen begleitet werden

Detailbeschreibung

<https://hierfindichwas.de/kinder/entspannungsgeschichte-kinder-sommerfest-der-froesche/2/>
<https://hierfindichwas.de/kinder/phantasiereisen-reisen-in-das-eigene-wunderland/>



Fantasiereisen für Kindergarten und Grundschule - Diverse Themen

Kurzbeschreibung

Diverse Themenfelder zu finden.

Organisatorisches

Alter	• 5 - 7 Jahre, 8 - 11 Jahre, 12 - 14 Jahre
Zeit	von 4 bis 20 Personen / von 10 Min. bis 20 Min.

Detailbeschreibung

<https://hierfindichwas.de/category/kinder/>

<https://hierfindichwas.de/kinder/phantasiereisen-reisen-in-das-eigene-wunderland/>

Fantasiereisen für Leitende - Diverse Themen

Kurzbeschreibung

Diverse Themenfelder zu finden.

Organisatorisches

Alter	• 12 - 14 Jahre, 15 - 16 Jahre, 17+ Jahre
Zeit	von 2 bis 20 Personen / von 10 Min. bis 20 Min.

Detailbeschreibung

<https://hierfindichwas.de/category/fantasiereisen-erwachsene/>

Anleitung Phantasiereisen:

<https://hierfindichwas.de/kinder/phantasiereisen-reisen-in-das-eigene-wunderland/>



Meditation - Stein

Ecken und Kanten

Organisatorisches

Material: • Pro Pers. einen kleinen Stein
Zeit von 5 Min. bis 10 Min.

Detailbeschreibung

Du hast nun einen Stein in Deiner Hand. Drücke ihn fest in der Hand. Fühle wie hart er ist. Taste alle Kanten und Ecken ab.

Kenne ich auch solche Kanten in meinem Leben ? Kanten, die ich mit mir trage, die vielleicht auch andere Menschen verletzen?

Wie sah der Stein wohl vor 10'000 Jahren aus? War er damals Grösser, Eckiger, Kantiger...? Wurde er in all diesen Jahren vom Regen, vom Wind, vom Schnee und von der Sonne abgeschliffen?

Was verändert mich in meinem Leben? Wer verändert mich in meinem Leben? Was möchte ich, dass sich in meinem Leben alles verändert? Was möchte ich nicht, dass andere Menschen an mir verändern?

Der Stein lag vor einiger Zeit noch in der Natur. Vielleicht bin ich der erste, der ihn seit Millionen von Jahren so genau betrachte, und betaste. Wie wird der Stein in 3000 Jahren aussehen? Wo wird er dann sein. Wird ihn dann auch jemand in die Hände nehmen und bestaunen?

Der Stein wird älter als ich. Wo werde ich in 20 Jahren sein? Was möchte ich noch alles erleben?

Schau der Stein ganz genau an. Fühle ihn genau ab. Es ist ein Stein, wie jeder andere auch. Und trotzdem gibt es ihn kein zweites Mal mehr. –Dieser eine Stein, den Du jetzt in der Hand hältst, ist das einzigartigste auf der ganzen Welt. Kein Stein ist gleich alt, gleich schön, gleich bedeutend, hat gleich viel erlebt wie der Stein, den Du jetzt in der Hand hältst. Gott hat ihn so geformt. Und jetzt liegt er in Deiner Hand.

Bist Du Dir eigentlich bewusst, dass es Dich auch nur einmal gibt? Dich mit deinen Kanten, mit Deinen Schönheiten und Deinen Fehlern gibt es nur einmal auf dieser Welt. Du bist einzigartig. Du bist genial. Du bist auserwählt zum Leben. Auserwählt, wie dieser Stein, Dich auch mit der Zeit formen zu lassen. Du kannst stolz auf Dich sein, gerade so wie Du bist.

Du brauchst nicht gute Noten, um etwas besonderes zu sein. Im Grunde genommen ist ein Diamantstein nicht anders als den Stein, den Du in Deiner Hand hast. Wir Menschen machen ihn nur besonders. Doch Du... Du bist besonders. Du bist einzigartig. Du bist für Gott wie ein Diamantstein.

Lebe nun auch so. Lass die Kanten abschleifen, die Du in Deinem Leben abgeben möchtest.

Geh als einzigartiger Mensch in Deine Zukunft...

Lass Dich aber auch wie der Stein verändern.

Du darfst nun dem Stein aufschreiben, was Du in Deinem Leben gerne verändern möchtest.



Das braucht jedoch niemand ausser Dir und dem Stein zu wissen. Das ist ein Geheimnis zwischen Dir und dem Stein.

Der Stein darfst Du in die Natur mitnehmen und irgendwo vergraben. Dort wird er Jahrelang ruhen und Deine Last, Deine Fehler, Deine Kanten sind mit ihm vergraben.

Andreas Stalder

Gedankenimpuls - Wütig sein

Organisatorisches

Zeit von 3 Min. bis 5 Min.

Detailbeschreibung

Hast du dir auch schon überlegt, woher die «Wut» kommt?

Wenn jemand auf andere wütend ist, ist er oder sie nicht selten auf sich selbst wütend.

Dies liegt oft in der Unzufriedenheit mit der Vergangenheit.

Wie gehst du mit deinem «wütig-sein» um?

Woher kommt deine Wut?

Interessantes Zitat:

Was immer du ablehnst oder bekämpfst, sei es an dir oder in der Welt, das verstärkst du. Du nährst und ermächtigt es dadurch, dass du deine Energie hineingibst. Alles in dir, was du ablehnst, wartet auf deine Annahme und Liebe.

Robert Betz



Gedankenimpuls - Zuhören

Organisatorisches

Alter	• 5 - 7 Jahre, 8 - 11 Jahre, 12 - 14 Jahre, 15 - 16 Jahre, 17+ Jahre
Zeit	/ von 3 Min. bis 5 Min.

Detailbeschreibung

Zwei Ohren zum Hören

Überlege für dich:

Was wurde dir kürzlich anvertraut?

Wie gehst du mit Gehörtem um?

Zitate über Ohren:

- Wo der Bürger keine Stimme hat, haben die Wände Ohren.
- Ein guter Diplomat muss mit den Ohren sehen und mit den Augen schweigen können.
- Zeichnen ist Sprache für die Augen, Sprache ist Malerei für das Ohr.
- Die Tatsache, dass die Menschen mit zwei Augen und zwei Ohren, aber nur mit einem Mund geboren werden, lässt darauf schließen, dass sie zweimal so viel sehen und hören als reden sollten.
- In der Politik ist es wie im Konzert: Ungeübte Ohren halten das Stimmen der Instrumente schon für Musik.



Predigt Gedankenimpuls - «Wie man in den Wald hineinruft, so kommt es zurück»

Kurzbeschreibung

«Wie man in den Wald hineinruft, so kommt es zurück»... die meisten Sprichwörter, haben ihren Funken Wahrheit. Finde mit einem dreistufigen Alltags-Experiment heraus, was es ist...

Organisatorisches

Alter	• 8 - 11 Jahre, 12 - 14 Jahre, 15 - 16 Jahre, 17+ Jahre
Zeit	/ von 5 Min. bis 10 Min.

Detailbeschreibung

«Wie man in den Wald hineinruft, so kommt es zurück» sagt man.

Oder auch:

«Wir ernten, was wir säen»

Doch unsere Alltags-Erfahrung zeigt, dass diese Sprichwörter nicht wirklich stimmen: Allzu oft werden wir trotz guten Absichten und Bemühungen unfreundlich und unfair behandelt – oder sogar ignoriert. Oder umgekehrt: Obwohl wir abblocken, werden wir belagert oder sogar belästigt. Und wenn wir uns in der Welt umsehen, erkennen wir schnell: Nicht jeder / jede kriegt, was er/sie verdient – und zwar im Positiven wie im Negativen.

Aber wie die meisten Sprichwörter, werden auch die beiden oben ihren Funken Wahrheit haben. Finde mit einem dreistufigen Alltags-Experiment heraus, was es ist...

Stufe 1: «Was passiert, wenn ich...»

Picke dir ein paar konkrete Alltags-Situationen raus und teste, wie dein Gegenüber reagiert, wenn du besonders freundlich, zickig, kritisch oder wertschätzend bist. Z.B. indem du jemandem unerwartet Danke sagst oder ein Kompliment machst. Was passiert?

Stufe 2: «Wie du mir, so ich dir...»

Drehe den Spiess um und versuche einer bestimmten Person gegenüber selbst das Echo, die Ernte - oder eben der Wald zu sein: halte ihr den Spiegel vor und zeig ihm/ihr mit deiner Reaktion, wie sie auf dich wirkt. Wie kommt das an?

Stufe 3: «Egal was du machst - ich reiche dir die Hand»

Einer, der sich den beiden Sprichwörtern widersetzt hat, war Jesus: Hass, Verrat und Verurteilung ihm gegenüber begegnete er nicht mit Rache, sondern mit Mitleid, Gelassenheit und dem bleibenden Angebot zur Versöhnung. Auch diese Reaktion ist ein Alltags-Experiment wert...

Valentin Beck



Gedanken zum Jammern

Kurzbeschreibung

Erwarte auf das Jammern keine Antwort auf das „warum“ oder gar vom Himmel fallende Lösungen – aber erwarte Veränderung – weniger an den äusseren Umständen, sondern Veränderungen in dir drin...

Detailbeschreibung

Karfreitag: Probiert mal mit... Jammern

Den einen hilft's, die meisten nervt's: Gründe fürs „kleine Jammern“ (auch genannt „Motzen“) gibt es viele:

- Busverspätung
- unglückliche Niederlagen von Roger Federer
- ausgefallene Heizung
- verkochte Spaghetti
- abgesagte Party
- leerer Akku
- usw.

Aber sprechen wir hier doch vom grossen Jammern, dem über echten Schmerz: (Auflistung evtl. in einem Kreis o.Ä. grafisch darstellen?)

Ausgeschlossenheit - Unerwiderte Liebe - Verlust einer geliebten Person - zerplatzter Traum - Hoffnungslosigkeit - Einsamkeit - Zukunftsangst - Sinnlosigkeit.

Die damit verbundenen negativen, manchmal aber auch süsslich-schweren melancholischen Gefühle sind...

Ein Tiefpunkt – ein schwarzes Loch - ein ganz grosser Kater - Karfreitag eben...

Anders als bei Busverspätungen und anderen „kleinen Schmerzen“ reagieren Viele von uns auf solche echten Tiefpunkte nicht mit Motzen, Aufschreien oder Jammern, sondern mit **Rückzug**:

- ...in die Ecke
- ...unter die Decke
- ...hinter den Bildschirm
- ...in den Wald
- ...hinter das ausgetrunkene Glas

Wir werden still – manchmal hören wir Musik.

Irgendwie komisch, denn jetzt hätten wir ja eigentlich wirklich Grund zum Jammern...

Warum also nicht mal ausprobieren, den Schmerz auszudrücken:

schreibe es..... zeichne es.....tippe es.....spraye es.....benenne es.

Sprich darüber – sei's mit deiner Zimmerdecke, mit Gott oder mit deinem/r besten Freund/in.

Gib den dunkeln Wolken eine Chance, sich in einem Gewitter zu entladen: „Donner & Doria!“ Auch fluchen kann dabei helfen – es beweist, dass das Jammern von Herzen



kommt. So darfst du hoffen, dass hinter deinem persönlichen Gewitter (wieder) stets die Sonne scheint.

Erwarte auf das Jammern keine Antwort auf das „warum“ oder gar vom Himmel fallende Lösungen – aber erwarte Veränderung – weniger an den äusseren Umständen, sondern Veränderungen in dir drin...

Übrigens: Auch in der Bibel wird Gejammert: z.B. in vielen Psalmen oder eben an Karfreitag Jesus am Kreuz (Mk 15.34 / Mt 27.46). Andere Zeiten – andere Sprache – gleiche Gefühle – gleiche Hoffnung...



Besinnungstext im Dialog - Lagerfeier - aufeinander hören - «Digeridoo»

Kurzbeschreibung

Besinnungstext im Dialog (Mundart)

Aufeinander hören (im Lager) - sich füreinander einsetzen....

Organisatorisches

Alter	• 5 - 7 Jahre, 8 - 11 Jahre, 12 - 14 Jahre, 15 - 16 Jahre, 17+ Jahre
Zeit	/ von 5 Min. bis 10 Min.
Bemerkungen	• Besinnungstext im Dialog (Mundart)

Detailbeschreibung

Besinnungstext im Dialog:

LeiterIn 3:

Dis Digeridoo tönt werklich ganz guet, aber mer het ganz fescht müesse lose dass mers au guet ghört.

LeiterIn 4:

Ja, das esch im Läbe au e so, dass mer guet ufenand lose muess. Doch mängisch glengt es üs ned emmer...

Herr erbarme dich.

LeiterIn 3:

Aber wenn du im Läbe ned verstande wersch, Was machsch de? Tröusch di de z'wehre?

LeiterIn 4:

Jo, mängisch scho, aber mängisch beni au z' schüch ond denn Ionis de haut los ii. Wahschindlech glengts de meischte Lüt ned emmer, sech z'wehre....

Christus, erbarme dich.

LeiterIn 3:

Jo, ech könne das au. Aber grad do im Blaurenglager lehed mer, dass mer sech för enand chönd isetze.

LeiterIn 4:

Stemmt, das esch au e so schön im Lager.

Mer hälfed enand, wo nor mögloch esch. Ech hoffe, dass üs denn das au nochem Lager no so guet glengt.

Herr, erbarme dich.

Vergebungsbite:

Ja, Gott, du bist eine Kraft von der Versöhnung und der inneren Stärke. Danke, dass du uns auf unserem Lebensweg begleitest. Amen.



Besinnungstext - Lagersegnung - Freunde und Freundschaft pflegen

Kurzbeschreibung

Gedanken zum Lagerleben.

Organisatorisches

Zeit	von 5 Min. bis 5 Min.
Bemerkungen	• Mundart von verschiedenen Leitenden gelesen

Detailbeschreibung

Besinnung:

LeiterIn:

Gütige Gott,

Im Lager hend mer meischtens alles, was mer bruched. Ond wemmer metenand teiled, denn werd die Lagerzyt sowieso total lässig.

Du, göttlechi Chraft, helfsch üs debii.

Herr erbarme dich.

LeiterIn 2:

Gütige Gott

Im Lager erläbed mer onglablech vell. Mer wend üs aber au zwöschetine weder mol Zyt näh, üs z entspanne ond so zur Rueh z'cho.

Du, göttlechi Chraft, helfsch üs debii.

Christus, erbarme dich.

LeiterIn 3:

Gütige Gott

im Lager wemmers onderenand guet ha ond öisi Fröndschaft pflige.

Du, göttlechi Chraft, helfsch üs debii.

Herr, erbarme dich.

Präses oder Liturgin:

Vergebungsbitte:

Ja, Gott, du bist eine Kraft der Versöhnung und der inneren Stärke. Danke, dass du uns auf unserem Lebensweg begleitest. Schenke dieser grossen Blauring-Schar dein begleitender Segen. Amen.



Besinnungstext – Leben mit offenen Augen

Kurzbeschreibung

Organisatorisches

Alter	• 5 - 7 Jahre, 8 - 11 Jahre, 12 - 14 Jahre, 15 - 16 Jahre, 17+ Jahre
Zeit	von - bis 5 Min.

Detailbeschreibung

Besinnungstext – Leben mit offenen Augen

Leben mit offenen Augen,
die meinen Nächsten sehen.

Leben mit offenen Ohren,
die die Not des Bedrängten hören.

Leben mit offenen Händen,
die dem Hilfesuchenden helfen.

Leben mit einem offenen Herzen,
welches für die Menschen
und für Gott schlägt.

Es kann geschehen, dass ich verwandelt werde von der Vergebung des nächsten und
von der Barmherzigkeit Gottes.

Herr erbarme dich – Herr erbarme dich
Christus erbarme dich – Christus erbarme dich
Herr erbarme dich- Herr erbarme dich



Besinnungstext - Wir dürfen still werden- Gottes Kraft ist bei uns

Gottes Kraft ist bei uns

Wir dürfen still werden- Gottes Kraft ist bei uns.

Wir dürfen still werden – Gottes Hand ist geöffnet für uns

Wir dürfen still werden – unsere Last dürfen wir Gott hinlegen.

Wir dürfen still werden – denn die geheimnisvolle Kraft wird uns erfüllen

Wir dürfen still werden – Gott kommt uns entgegen und schenkt uns lebendiges

Wasser, das in uns zur Quelle wird.

Herr erbarme dich - Herr erbarme dich

Christus erbarme dich - Christus erbarme dich

Herr erbarme dich - Herr erbarme dich

Besinnungstext - Der Moment nicht vergessen

Der Moment nicht vergessen

Lieber Gott verzeihe uns, wenn wir die Momente des JETZT vergessen, weil wir mit unseren Gedanken bereits einen Schritt voraus rasen.

Herr erbarme dich.

Nicht immer haben wir den Mut, anderen Menschen Zeit zu schenken und mit ihnen im Hier und Jetzt zu leben.

Christus erbarme dich,

Manchmal verschieben wir wichtige, aber auch unangenehme Aufgaben auf Morgen oder später, bis wir sie vielleicht gar nicht mehr erledigen.

Herr erbarme Dich

Ja Gott, schenke uns Mut, immer wieder von Neuem umzukehren, und der aktuelle Moment unseres Lebens mit dir dankbar zu leben. Darum bitten wir durch Jesus Christus, unserem Bruder. Amen.



Text - D' Jubla esch e guete Ort zom mache

Organisatorisches

Zeit	von 1 Min. bis 5 Min.
Bemerkungen	• Kombinierbar z.B. mit Mani Matters „Dr eint hed Angscht: Jubla als Ort wo nicht übereinander, sondern miteinander gelacht wird.“

Detailbeschreibung

D Jubla esch e guete Ort zom mache.
Ohni Angscht, dass öpper chönnt lache...
D' Jubla esch e guete Ort zom mache...
zom Speli mache,
Erfahrige z'mache,
ou zom mou e Blödsenn mache.
D' Jubla esch e guete Ort zom us Chend jongi Erwachsni –
ond us jonge Erwachsne nomou Chend z mache.

D' Jubla esch e guete Ort zom mache...
zom us Blache Zäut z'mache,
mou e Pouse z'mache,
Lärm verursache.
D' Jubla esch ou e guete Ort zom Konflikt abflache.

D' Jubla esch e guete Ort zom mache...
zom Wanderige mache,
sech Gedanke z'mache,
zom Guetzli bache.
I de Jubla daf mer ou mou Fähler mache.

D' Jubla esch e guete Ort zom mache...
zom Nöis mache,
Senn mache,
zom Nächt döre z'mache.
D' Jubla esch e guete Ort zom us Kompliziertem eifachs z'mache.

D' Jubla esch e guete Ort zom mache...
zom vo sech rede z'mache,
zom Konfi iimache,
Gschechte verzelle met oder ohni Drache.
Ou vo de Jubla daf mer ab ond zue emou en Usziit mache.

D Jubla esch e guete Ort zom mache...
zom Theater mache,
zom Fröid mache,
zom Frönde mache,
segs met Houz oder em Härz - es Fүүr z'entfache.



Jo, d' Jubla esch e guet e Ort zom mache,
ohni Angscht, dass öpper chönnt lache....
Mängisch ohni au zo vöu z'studiere,
sondern eifach mou probiere,
stuune, wasi alles cha,
was alles good –
wemmer zäme hed ond ned noche lood.
Merke, dass die andere ned öber mech, sondern met mer dönd lache.

Jo, d' Jubla esch e guete Ort zom mache...

Kombinierbar z.B. mit Mani Matters „Dr eint hed Angscht: Jubla als Ort wo nicht
übereinander, sondern miteinander gelacht wird.



JT Bis bald im Wald - Impuls für Leitungsteam - Bäumiger Moment „Brücken bauen“

Kurzbeschreibung

Seilbrücke bauen. Geschichte vom alten Brückenbauer erzählen. Austauschrunde zu viert oder fünft zum Thema: „An welchen Brücken baue ich?“.

Organisatorisches

Material:	<ul style="list-style-type: none">• Seile• Tücher
Alter	<ul style="list-style-type: none">• 17+ Jahre
Zeit	von 10 bis 50 Personen / von 1 Std. bis 2 Std.
Bemerkungen	<ul style="list-style-type: none">• Impuls kann auch als Rück und Ausblick der Arbeit im Leitungsteam verwendet werden:• Wo habe ich im letzten Jahr Brücken gebaut? An welchen möchte ich weiterbauen?

Detailbeschreibung

<https://drive.google.com/open?id=1CxlfxnMJmDSCcVeFUOuF8R-NgpdylOzD>

JT - Bis bald im Wald - Gedankenreise

Bäumiger Moment mit deinen Lebensbäumen

Kurzbeschreibung

Stiller Moment schaffen
Erfahrungen mit Bäumen erinnern

Detailbeschreibung

<https://drive.google.com/open?id=1BnKj6OPMZ8MauGwmYODk5pj4q822BXpd>



Impuls - Ich schwöre

...mit dem Jubla-Lied «Ich schwör» zur Bundesfeier am 1. August auf dem Rütli

Kurzbeschreibung

Das Lied «Ich schwör» (© Lydia Opilik/ Stéphanie Scalbert) wird beim folgenden Impuls genauer unter die Lupe genommen, im Sinne von «Was singen wir da eigentlich genau?». Es kann bereits vorher bekannt sein oder beim Impuls neu vorgestellt werden.

Detailbeschreibung

https://drive.google.com/open?id=1YxA_4Amq8khREsodk1-oi0wq23sJkl2r

Zielgruppe: Kinder und Leitende

Dauer: ca. 25 Minuten

Material: Liedtexte, Liedbegleitung (Gitarre, mp3)

Das Lied «Ich schwör» (© Lydia Opilik/ Stéphanie Scalbert) wird beim folgenden Impuls genauer unter die Lupe genommen, im Sinne von «Was singen wir da eigentlich genau?». Es kann bereits vorher bekannt sein oder beim Impuls neu vorgestellt werden.

Lied-Text:

S'isch erscht Auguscht das isch doch klar,
vor meh als 700 Jahr hends gschwore immer zäme zstah
Drum simmer alli da

Refrain:

Ich schwöre, dass ich alles gib, dass üsi Wält für alli Lüt, so Läbenswärt wie möglich
bliibt. Zäme chöme mier so wiit. Willkommen söllet alli si, will mier vo Jubla ladet i, mit üs
z'singe, mit üs z'lache es FÜRwerk z'mache.

Refrain:

Ich schwöre, dass ich alles gib, dass üsi Wält für alli Lüt, so Läbenswärt wie möglich
bliibt. Zäme chöme mier so wiit. Zäme chöme mier so wiit.

Ablauf:

1. Alle gemeinsam singen das Lied «Ich schwör»

2. Aufteilung in alters-entsprechende Gruppen à max. 10 Personen

Wir verteilen uns im Raum oder Gelände so, dass jede/r genügend Platz hat. Der/die Gruppenleitende stellt mit ruhiger Stimme und genügend langen Pausen die Fragen (in altersgemässer Sprache, evtl. mit lokal-relevanten Beispielen angereichert).

Währendem Nachdenken nehmen die Teilnehmenden die entsprechende Körperhaltung ein (siehe jeweils in Klammern). Je nachdem, wie gut sich die Gruppe kennt, können die Fragen von den einzelnen Teilnehmenden auch der Reihe nach laut beantwortet werden (dann am besten einen Kreis bilden).



Zur Einleitung:

«Was singen wir da eigentlich genau? Wenn ich etwas schwöre, muss ich mir das schon sehr genau überlegen. Deshalb...»

a) «Ich schwöre, dass ich alles gib» (mit drei Fingern schwören)

- Für was gebe ich alles? Für welche Überzeugungen, Projekte oder Gruppen setze ich mich ein?
- Wie setze ich mich ein? Was ist mein Beitrag?
- Was könnte ich sonst noch tun?

b) «dass üsi Wält...so läbenswärt wie möglich bliibt»

- (frische Luft einatmen / es sich am Boden bequem machen)
 - Was macht unsere Welt «lebenswert»?
 - Was ist mir persönlich im Leben besonders wichtig?
 - Worauf würde ich zuletzt verzichten wollen?
 - Wo sehe ich dieses «Lebenswerte» gefährdet?

c) «mer vor Jubla ladet ii...» (pantomimisch eine Türe öffnen und einladen)

- Gehe ich im Alltag aktiv auf die Leute zu oder warte ich immer nur, bis jemand auf mich zukommt?
- Die meisten Menschen freuen sich, wenn sie angesprochen und eingeladen werden, z.B. mit einem freundlichen Wort zum «zuehocke», käfele, mitspielen oder Ähnlichem. Wo und wem könnte ich so Freude schenken?
-

d) «wellkomme söllet alli sii...» (Kopf nach beiden Seiten umdrehen, um in die «blinden Flecken» zu sehen)

- Welche Menschen in meiner Umgebung nehme ich besonders wahr und welche vergesse oder ignoriere ich?
- Tue ich das bewusst oder unbewusst?
- Wie tolerant bin ich gegenüber Menschen, die mir fremd sind? Sind mir alle willkommen?

3. Alle kommen wieder zusammen und singen zusammen «Ich schwör» noch einmal ganz bewusst und mit den entsprechenden Körperhaltungen.

Sterben – meditative Kurzgeschichte - Segelschiff treibt ins Meer hinaus

Das Segelschiff treibt ins Meer hinaus

Kurzbeschrieb

Das Segelschiff treibt ins Meer hinaus. Es erscheint kleiner und kleiner. Auf der anderen Seite sieht jemand ganz klein... ein Segelschiff immer näher kommen.

Detailbeschreibung

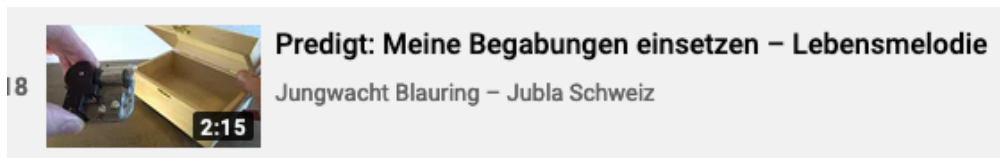
<https://www.aphorismen.de/zitat/25904>

Meditation - Meine Begabungen einsetzen

Kurzbeschreibung

Du spielst eine Musikdose (ohne Resonanzkörper) ab, wobei die Melodie schön, jedoch sehr leise zu hören ist. - Deine Begabungen als Lebensmelodie darf gesehen/gehört werden. Legst du diese Musikdose in eine Kiste, dann.....

Detailbeschreibung



https://www.youtube.com/watch?v=HiAXC46fFus&list=PLg4O1polb_cGtGSg8O4levmHpM9xFfTRa&index=19&t=0s

<https://drive.google.com/open?id=1F2DVzSejxCRIwsGpxXEZ1x4A6Vfsn-lk>

Besinnungsbild - Wurzeln der Lebensfreu(n)de verbinden

Wurzeln der Freundschaft verbinden

Kurzbeschreibung

Starke Wurzeln der Freundschaft verbinden auch in Zeiten der Distanz

Detailbeschreibung

<https://drive.google.com/open?id=1JC3gDZLBNo2QO7owzWX3RerqriUPkuC0>



**Starke Wurzeln der Freundschaft verbinden
auch in Zeiten der Distanz.**

Meditation - Mit was füllst du dein Leben?

Lebens-Klangschale

Kurze Zusammenfassung: Die Klangschale ist wie dein Leben. Auch dein Leben hat eine Lebensmelodie. Jede Person hat seinen eigenen Lebens-Klang. Je nach dem, mit was du dein Leben füllst, wird sich dein Lebensklang verändern.... ein eindrücklicher Effekt!

Dauer: 5 bis 30 Minuten

Material: Klangschale, Flasche mit Wasser, Trichter, Smartphone, Geldbeutel usw.

Einsetzbar: Drinnen und Draussen

Vorbereitungsaufwand: ca. 3 Min. (Material vorbereiten)

Durchführungszeit: ca. 3 bis ca. 20 Minuten (je nach Einsatz der erweiterten Möglichkeiten).

Detailbeschreibung:

Die **Klangschale** ist wie dein Leben. Auch dein Leben hat eine Lebensmelodie. Jede Person hat seinen eigenen Lebens-Klang. (Klangschale erklingen lassen). **Fragen:** Wie klingt dein Lebensklang? Humorvoll? Streng? Impulsiv? Weich?



Dein Leben will gefüllt werden mit lebenswichtigen Elementen. Dazu fülle ich jetzt die Schale mit **Wasser**. Dieses steht für das «Leben». Denn ohne Wasser gäbe es kein Leben. Wasser steht aber auch für Reinheit, Klarheit.

Mit Wasser waschen wir uns und werden sauber. Ich kann diese Klangschale noch so mit Wasser füllen, sie erklingt immer noch gleich schön, wie vorher (Klangschale erneut erklingen lassen). **Fragen:** Mit was füllst du dein Leben? Familie? Hobby? Schule? Beruf? Lebensfreu(n)de? Was erfüllt dich im Leben?

Natürlich ist es jedem von uns selber überlassen, unser Leben mit Themen zu füllen, die uns innerlich oder auch äusserlich bereichern. Ich leere jetzt das Wasser wieder zurück (Wasser mit Hilfe des Trichters wieder in die Flasche zurück leeren). Und jetzt lege ich Gegenstände in die Klangschale, die symbolisch für die äussere Bereicherung stehen. Z.B. ein Geldbeutel (stellt finanziellen Reichtum dar) oder Schlüsselbund (steht für Besitz) usw. Die **Frage** ist nun: Wie beeinflussen mich meine äusseren Faktoren (Besitz, Leistungs- & Erwartungsdruck usw.)?



Probiere nun die Klangschale erneut erklingen zu lassen. Du wirst merken, dass jetzt nur ein dumpfer Ton ertönt, der sofort wieder verstummt. **Fragen:** Was beeinträchtigt deine Lebensmelodie? Wie gehe ich mit Erwartungsdruck um? Besitze ich den Besitz, oder besitzt mich mein Besitz?

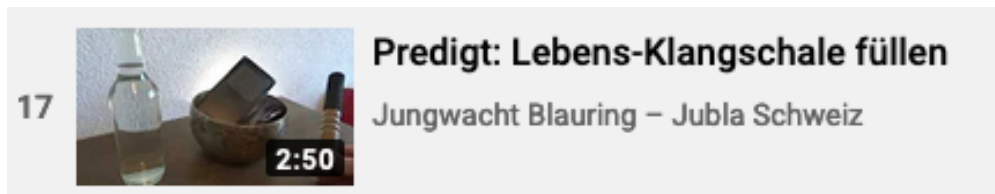


Ergänzende Gesprächsgedanken:

- Was trägt dein Leben?
- Was gibt dir in deinem Leben Halt?
- Welche Freundinnen und Freunde stehen dir so zur Seite, dass du dich im Leben unterstützt und getragen fühlst? Für wen bist du selbst wohl ein solcher Halt?
- Was bedeutet für dich dieser tragende Nagel in der Mitte (Familie? Hobby? Arbeit? Gott?)?
- In welchen Situationen kommt dein Leben ins Wanken? Wann fühlst du dich aus der Balance?
- usw.

Ergänzende Ideen:

- Spaziergang zu zweit und sich über diese Fragen austauschen.
- Aus Hilfsmittel «grundsätzlich», S. 98: Wassersegnen – jede Person erhält ein Glas, das zur Hälfte mit Wasser gefüllt ist. Dann gehen jeweils zwei Personen aufeinander zu und schenken etwas von ihrem Wasser in das Glas der anderen Person. Dabei sagen sie der anderen Person etwas Gutes. Z.B. Etwas, was die eigene Person als eigenen Lebensklang (z.B. positiver Charakterzug) erklingen lässt.



[https://www.youtube.com/watch?v=t8uzW-](https://www.youtube.com/watch?v=t8uzW-HlgRc&list=PLg4O1polb_cGtGSg8O4levmHpM9xFfTRa&index=18&t...)

[HlgRc&list=PLg4O1polb_cGtGSg8O4levmHpM9xFfTRa&index=18&t...](https://www.youtube.com/watch?v=t8uzW-HlgRc&list=PLg4O1polb_cGtGSg8O4levmHpM9xFfTRa&index=18&t...)

<https://drive.google.com/open?id=1Ut24gqgDwEyc2extSuA1yzC1ctMa15f->

<https://drive.google.com/open?id=1arjG7-ihE7vNZXYS8xXyMGFweKM-p9J3>



Meine Ideen / Bemerkungen / Links



Jungwacht Blauring Schweiz

Webpool «spirituelle Animation»

Broschüre

Gedankenimpulse

Meditationen - Philosophisches – Besinnungstexte - Phantasiereisen

Version 2 / 23. April 2020 – Andreas Stalder

www.jubla.ch/spirituelleanimation

