

halten - tragen - vertrauen

Gruppenstunde zum Thema, was einem Halt im Leben gibt

Eine Gruppe funktioniert, wenn sich alle darin wohl und angenommen fühlen. Dazu trägt wesentlich das Vertrauen unter den Gruppenmitgliedern bei. Vertrautheit und Halt, sich auf einander verlassen können, sich aufgefangen und getragen fühlen sind wichtiger Kitt und Mörtel für eine Gruppe. Das „hält“ zusammen. In dieser Gruppenstunde könnt ihr als Gruppe diesen Themen nachspüren.

Du brauchst:

- ca. 10 Seile
- Bahre (Tisch o. Brett)
- Spielkarten o. Bierdeckel

Dauer:

für die Spiele vielleicht 30-45 Minuten. Es müssen auch nicht alle gespielt werden. Für die Gedanken und Gespräche ca. 30 Minuten veranschlagen. Das kommt aber ganz auf die Offenheit der Gruppe an, wie ein Gespräch in Gang kommt.

So geht's:

Mit einigen Spielen und Übungen steigt die Gruppe in das Thema „halten – tragen – vertrauen“ ein. Es müssen nicht alle Übungen gemacht werden und bei der Auswahl ist es sehr wichtig, dass ihr eure Gruppe im Hinterkopf behält. Kennt und vertraut sich die Gruppe bereits gut genug für einen Vertrauensfall oder das Förderband (siehe Punkt 5 bzw. 6)? Sind neue Mitglieder dabei, die mit solchen Übungen gegebenenfalls Schwierigkeiten haben usw.? Am Ende der Übung könnt ihr auf die Bedeutung der Übung mündlich hinweisen (oder die Übung unkommentiert wirken lassen). Anschließend steigt ihr mit den untenstehenden Impulsfragen in eine Diskussion ein. Abschließend wird die Geschichte vom Lahmen, der von seinen Freunden zu Jesus gebracht wird und ein Impulstext vorgelesen.

Spiele und Übungen

1. ein Starker (große starke Person) trägt einen Schwachen (eher schwächliche Person) = Einer trage des anderen Last
2. Es wird gewechselt: der Schwache (kleine Person), trägt den Starken (große Person) = Überforderung - oder was können wir ertragen
3. Es werden Seile kreuz und quer als Netz gespannt/gehalten auf welches sich eine Person legen kann = Ein Netzwerk bietet Halt
4. Nacheinander werden Seile entfernt, bis die Person sich auf dem Netz nicht mehr halten kann = Halt verloren - wenn Dinge im Leben reißen
Alternativ anstatt Seile: ein stabiles Netz verwenden (z.B. Tarnnetz). Das macht zudem noch Spaß die Person hoch zu katapultieren und wieder sanft aufzufangen.
5. Eine Person lässt sich in die Arme der dahinterstehenden Person fallen = Vertrauen - mit welchem Gefühl lässt Du Dich fallen? Traust Du Dich in die Arme einer anderen Person fallen

zu lassen?

6. Förderband: eine Person legt sich auf die Arme der anderen, die sich gegenüber stehen und an den Händen halten = Freunde tragen einen mit, Vertrauen
7. eine Person wird mit einer Bahre durch einen Hindernisstrecke getragen = Freunde setzen alles für Dich ein - wer hat Freunde, auf die Verlass ist?
8. Kartenhaus bauen, aus lauter Bierdeckeln oder Spielkarten. Entferne eine 1-2 Karten. Was passiert? = Manchmal genügt nur das Wegbrechen eines Pfeilers, so dass alles zusammenbricht

Kurze Reflexion zu den vorhergehenden Übungen:

- ❖ Wie ist es euch dabei ergangen?
- ❖ War es angenehm/unangenehm?
- ❖ In welcher Rolle habt ihr euch wohler gefühlt: sich z. B. fallen zu lassen oder jemanden aufzufangen?
- ❖ usw.

Impulse für ein Gespräch

- Was hält im Leben?
- Was hält Dich?
- Wer hält Dich?
- Brauchst Du Halt?
- Wann brauchst Du Halt?
- Kannst Du Halt geben?
- Was ist die Voraussetzung dafür?
- Wie kannst Du Halt geben?

Um ein Gespräch in Gang zu bekommen, können die Antworten /Ideen zu den einzelnen Fragen auch mit Kärtchen an eine Wand gepinnt werden.

Besinnung

Der Lahme, den seine Freunde durchs Dach zu Jesus bringen (Lk 5, 17-26).

Abschluss

Die Freunde des Gelähmten,

- *die setzen sich ein*
- *die tun alles*
- *denen scheint kein Weg unmöglich zu sein*
- *die sind ideenreich gewesen*

Schön wenn man solche Freunde hat !

Hinweis: Bei dem Gespräch werden wahrscheinlich nicht alle wirklich mitmachen und offen reden, aber das darf man auch nicht immer erwarten. Vieles hängt von der jeweiligen Gruppe und deren Offenheit und Vertrautheit untereinander ab. Aber es ist schon mal wichtig zu zeigen, dass es im Leben immer wieder Situationen gibt, in denen jeder von uns „Halt“ braucht. Macht euch bewusst, dass eure Gruppe ein Ort für Halt, Sicherheit und Vertrauen sein kann. Wichtig ist dabei, dass wir selbst nicht blind durch

die Gegend laufen und diejenigen übersehen, die vielleicht gerade durch uns einen Halt suchen. Aber auch hier wird in einem Spiel deutlich: das kann aber auch eine Überforderung darstellen.

K.H.

Quelle: www.praxis-jugendarbeit.de