

# --KONFICAMPS-- Trust »»AND» Try



## WorkshopHandbuch

der KonfiCamps in Wittenberg - Vol. 1

Mit der freundlichen Unterstützung der  
WERTESTARTER\* Stiftung christliche Wertebildung



# Einführung WorkshopHandbuch

## Vorwort

Seit 2017 stehen die bundesweiten KonfiCamps in Wittenberg ganz im Zeichen ihres Namens **trust and try** – Vertrauen und Mut. KonfiCamps kam man sich dabei als eine Mischung aus Evangelische Kirche, Konfi-Unterricht und Jugendfestival vorstellen. Auf den KonfiCamps wollen wir, dass alle, Konfis und Teamer\*innen, wertvolle, gute und wichtige Erfahrungen mit sich in der Gemeinschaft und mit Gott sammeln, damit sie erleben, was sie in ihrem Leben trägt. Dazu durchlaufen die Konfis unsere **trust and try** - Spirale: jeder Mensch hat schon ein (manchmal kleines) Vertrauen in andere Menschen, die Welt und letztlich Gott, sonst könnten wir gar nicht leben. Darauf bauen wir und wollen es stärken, indem wir Möglichkeiten eröffnen, neue Erfahrungen zu wagen, aus denen wieder neues, stärkeres Vertrauen wachsen kann. Und dann geht es auf höherem Niveau von vorne los - eine positive Entwicklungsspirale eben.

Die Workshops bilden innerhalb der KonfiCamps einen zentralen Programmpunkt der Nachmittagsangebote, die als kreativer und sportlicher Ausgleich zu den theologischen Vormittagseinheiten gelten und gleichzeitig an deren Inhalte anknüpfen. Den Konfis soll in den Workshops die Möglichkeit gegeben werden, auf ganz unterschiedliche Art und Weise Neues kennenzulernen und sich ausprobieren zu können. Ziel der Workshops ist es, sich frei nach dem Motto **trust and try** mit ganz verschiedenen Themen und Methoden auseinanderzusetzen und dabei Gemeinschaft zu erleben.

Auch wir wagen mit diesem WorkshopHandbuch nun etwas Neues und wollen einige von uns geplante und zahlreich erprobte Workshops für interessierte Gemeinden und Gruppen – allgemein also für die Konfi- und Jugendarbeit zugänglich machen. Dabei spiegelt die Auswahl einerseits die Vielfalt unserer Angebote wider, andererseits glauben wir, dass die ausgesuchten Workshops universal durchführbar sind – unabhängig von besonderen Vorkenntnissen und Fähigkeiten.

In der Entstehung dieses WorkshopHandbuches wurden wir unterstützt von WERTESTARTER\*, denen an dieser Stelle ein großes und herzliches Dankeschön gebührt.

Wir hoffen, euch ein paar Anregungen mitgeben zu können und freuen uns über jede Weiterentwicklung unserer Ideen und Konzepte.

Euer KonfiCampsTeam aus Wittenberg

# 1. Zielstellungen

## 1.1. Die Ziele des WorkshopHandbuchs

Mit diesem WorkshopHandbuch möchten wir ein Stück der KonfiCamps in Wittenberg an alle Interessierte weitergeben. Es soll einmal mehr sichtbar machen, mit welcher inhaltlichen und methodischen Vielfalt wir Konfis und Jugendliche zur Auseinandersetzung mit sich und der Welt anregen und wie gut eben diese Vielfalt mithilfe eines grundlegenden Settings und (teilweise) weniger Materialien umsetzbar ist.

Das WorkshopHandbuch soll Anregung bieten und Ermutigung sein, in der Konfi- und Jugendarbeit Elemente der außerschulischen Bildung zu integrieren und dabei auf die jeweiligen zur Verfügung stehenden Ressourcen zurück zu greifen. Gleichzeitig möchten wir Inspiration bieten, unsere Workshops für die Umsetzung in verschiedenen anderen Kontexten zu verändern und weiterzuentwickeln. In den nächsten Jahren wird das WorkshopHandbuch weiter wachsen.

## 1.2. Die Zielgruppe des WorkshopHandbuchs

Das WorkshopHandbuch richtet sich gleichermaßen an hauptamtliche Teamer\*innen, etwa im Pfarramt oder gemeindepädagogischen Dienst, wie auch an ehrenamtliche Teamer\*innen und spiegelt dabei die Teamstruktur der KonfiCamps wider. Diese ist weniger von hierarchischen Ebenen geprägt, sondern ermöglicht es jedem Teammitglied eigene Aufgaben zu übernehmen und Funktionsbereiche auszuüben, um so am großen Ganzen mitzuwirken. Demnach kommen Hauptamtlichen und Ehrenamtlichen innerhalb des Workshop-Konzeptions- und Durchführungsprozesses verschiedene Aufgaben zu, die im folgenden Kapitel genauer erläutert werden. Eine wichtige Rolle dabei spielt jedoch das Vertrauen jedem Teammitglied gegenüber, um den jugendlichen Ehrenamtlichen die Möglichkeit zu bieten, ihre Potenziale auszuschöpfen und sich so auf verschiedenen Ebenen weiterzuentwickeln. Durch das Vertrauen in die ehrenamtlichen Teamer\*innen und das Fördern der jeweiligen Interessen und Neigungen entsteht ein riesiger Pool an Workshopideen, die gleichzeitig die Lebenswirklichkeit der teilnehmenden Konfis und Jugendlichen widerspiegeln.

Die Zielgruppe der Workshops kann, und so wird es im Weiteren auch genauer erläutert, als eine heterogene Gruppe von Jugendlichen zwischen 12 und 15 Jahren beschrieben werden. Dabei

möchten wir ganz ausdrücklich auch ‚Nicht-Konfis‘ einschließen. Heterogen ist die Teilnehmendengruppe auf den KonfiCamps insbesondere aufgrund ihrer verschiedenen Herkunft und damit verbunden ihrer unterschiedlichen Erfahrungshorizonte ebenso wie aufgrund der verschiedenen Interessen und Vorwissensstände.

## 2. Pädagogische Bausteine des WorkshopKonzepts

### 2.1. Pädagogisches Konzept für die Workshopleitenden

Grundlage des WorkshopHandbuchs sind die von jugendlichen Ehrenamtlichen – mehrheitlich zwischen 16 und 25 Jahren alt – eigenständig entwickelten und auf den KonfiCamps erprobten Workshops. Übergeordnetes Ziel ist es dabei, dass eigenverantwortliche Handeln der ehrenamtlichen Teamer\*innen zu unterstützen und zu fördern und somit aufbauend auf die Vertrauensspirale eine Empowermentspirale zu entwickeln. Empowerment meint in diesem Zusammenhang die Übertragung von Verantwortung und die daraus folgende Förderung der Selbstwirksamkeit der Teamer\*innen.

Die Teamer\*innen übernehmen für ihre Workshops alle Schritte der Ideenfindung, Konzeption, Organisation und Durchführung selbständig, werden dabei jedoch von Hauptamtlichen begleitet, die ihnen beratend zur Seite sehen. Ebenso wird in der Workshopentwicklung auf gemeinsame themen- und methodenbezogene Kompetenzteams aus mehreren Ehrenamtlichen gesetzt, die sich gegenseitig mit Ideen, Rat und Feedback zur Seite stehen. So entwickelt sich der jeweilige Workshop im Sinne eines Work-in-Progress ständig weiter.

Gemeinsamer Ausgangspunkt der Workshopkonzeption ist eine Auseinandersetzung mit den für die Organisation notwendigen Projektmanagementkenntnissen sowie eine Reflexion über bisherige Erfolge #bestpractice und Schwierigkeiten #fails, die in den folgenden Kästchen beispielhaft nachvollzogen werden können. Projektmanagement mag in diesem Zusammenhang vielleicht etwas zu hochgegriffen wirken, letztendlich stecken jedoch hinter jedem Workshop eine Reihe von kleinen organisatorischen Aufgaben und gemeinsamen Meilensteinen, die ihn zu einem kleinen Projekt machen.

## #bestpractice

- ▶ Material vorhanden
  - ▶ Gute Materialliste
  - ▶ Rechtzeitige Beschaffung
  - ▶ Nach der Nutzung prüfen & anfüllen
- ▶ Motivation
- ▶ Selbstbewusstsein (hinter dem stehen, was man tut + sicheres Auftreten)
- ▶ Planung des Ortes
- ▶ Pünktlichkeit & Zeitmanagement
- ▶ Wissenserfolge bei den Konfis erzielen
- ▶ Teilnehmenden-bezogenes Thema → Zielgruppenorientierung / Inklusion
- ▶ Planung für schlechtes Wetter
- ▶ Gute Teamabsprachen
- ▶ Auf Sicherheit und Unversehrtheit achten

## #fail

- ▶ Kein Material vorhanden bzw. falsches oder kaputtes Material
- ▶ Selber keine Lust haben
- ▶ Kein Konzept, keinen Plan
- ▶ Viel zu hohe Erwartungen an die Teilnehmenden
- ▶ Unmotivierte Teilnehmenden
- ▶ Zu hohe Kosten für das Material
- ▶ Störende Geräusche
- ▶ Konfis persönlich herabsetzen → beleidigen
- ▶ Emotionale Fehlritte
- ▶ Keine Teilnehmende
- ▶ Erwartungen an die Konfis nicht treffen
- ▶ Kein Output

Es folgt die Ideen- und Themenfindung, wobei der Schwerpunkt einerseits auf die Vielfältigkeit des Angebots gelegt wird, andererseits – und das ist mindestens ebenso relevant – auf die individuellen Interessen und Neigungen der Workshopleitenden. Gerade die Aussicht darauf, die eigenen Ideen und Hobbies an die Teilnehmenden weitergeben zu können, motiviert sie und treibt sie an. Nur so kann ein wirklich authentisches Angebot geschaffen werden, das die Lebenswirklichkeit der Jugendlichen – sowohl der anleitenden als auch der teilnehmenden – widerspiegelt.

In der Konzeptions- und Organisationsphase der Workshops wird die Idee nun konkretisiert. Die Zielsetzung des Workshops wird erarbeitet. Dabei ist darauf zu achten, dass die Idee der Workshopleitenden mit den entsprechenden Methoden so aufbereitet werden, dass die einzelnen Elemente des Workshops durch einen roten Faden miteinander verwoben sind und die Teilnehmenden den Workshop mit Spaß und Freude erleben. Der Fokus liegt dabei auf der Handlungsorientierung, denn Jugendliche lernen am besten durch das eigene Tun. Die den Workshops zugrunde liegende Methodenvielfalt ist insbesondere Produkt der gemeinsamen Erarbeitung unseres heterogenen Teams und den damit verbundenen Erfahrungen und wird oftmals durch eine intensive Internetrecherche ergänzt. Dabei versuchen wir einen möglichst breiten und vielfältigen Blick auf verschiedene Themen zu bekommen.

Einen wichtigen Punkt der Workshoparbeit ebenso wie der Durchführung stellt das Rollenbild des Anleitenden dar. Dabei geht es nicht darum, eine belehrende Rolle einzunehmen, sondern eine natürliche Autorität zu schaffen. Dies geschieht insbesondere über das Rollenbewusstsein, eine Begleitperson der Jugendlichen während des Workshops zu sein, die/der als Expert\*in auf Augenhöhe innerhalb des Workshopthemas fungiert. Dies schafft eine Authentizität und kann ebenso eine Vorbildfunktion hervorrufen. Gerade die Durchführung ist dann geprägt durch das praktische Entdecken der eigenen Rolle als Workshopleitende.

Innerhalb des KonfiCampsTeams hat sich ein Verständnis und Bewusstsein dahingehend entwickelt, dass Workshops als ein umfassendes Projekt verstanden werden können, an dem wir Teamer\*innen stetig wachsen und verschiedene personale, fachlich-methodische, sozial-kommunikative sowie Aktivitäts- und Handlungskompetenzen ausbilden und ausbauen können.

## 2.2. Pädagogisches Konzept für die Workshopteilnehmenden

Jugendliche lernen mit den Händen. Dies wurde eingangs schon beschrieben und ist ein Credo der Workshops. Die Konfis und Jugendliche werden mit handlungsorientierten Methoden eingeladen, sich in den Workshops ganz im Sinne des Campmottos **trust and try** auf Neues einzulassen und so ihren Horizont zu erweitern. Dabei geht es nicht darum formale Bildungsprozesse anzuregen und Wissen zu generieren, sondern sich vor allem auf non-formaler und informeller Ebene auszutauschen. Informelle Bildungsprozesse entstehen eigentlich überall – gerade aber auch im zwischenmenschlichen Miteinander, das wir auf den KonfiCamps und eben auch in den Workshops fördern wollen.

Um diese Form des Lernens noch ein bisschen mehr zu fördern, leben die Workshops auf den KonfiCamps von der Gruppen-/Gemeindemischung. Mehrheitlich kennen sich die an einem Workshop teilnehmenden Jugendlichen nicht und sind auch hier dazu aufgefordert, einen Blick über den Tellerrand zu wagen. Dies ergibt dann eine sehr heterogene Gruppenzusammensetzung, in der die Workshopleitenden die Teilnehmenden niederschwellig an ein Thema oder eine Methode herangeführt werden.

In den Workshops geht es vordergründig weder um Fähigkeiten und Fertigkeiten der Konfis, noch um Leistung und Leidenschaft. Sie sollen nicht können, sondern ausprobieren. Wir wollen die eigenen Interessen der Jugendlichen zu Grunde legen, gleichzeitig aber auch ihre Neugier wecken.

Durch die offene Beschreibung der Workshopangebote mittels vier einfacher Piktogramme werden die Teilnehmenden aufgefordert, sich auf 90 Minuten darauf einzulassen, ohne genau zu wissen, was auf sie zukommt. Die Workshops sind in folgende vier verschiedene Bereiche aufgeteilt:

Herz



Glühbirne



Hand



Theatermaske





### **Zum Hintergrund dieser Einteilung:**

In verschiedenen Bildungsplänen zum inklusiven (Religions-)Unterricht werden vier Zugangs- und Aneignungsformen nach Wolfgang Schweiker unterschieden, die wir für den vielfältigen Bereich der Nachmittagsworkshops in Anbetracht der heterogenen Zielgruppe als geeignet erachten. Sie verstehen sich ausdrücklich als gleichwertige Lernformen.

Beschreiben lassen sich die vier Aneignungsformen wie folgt:

#### **Basal-perzeptiv**



Dies meint die Aneignung anhand der eigenen fünf Sinne. Wahrgenommen wird hier buchstäblich „von ganzem Herzen, mit ganzer Seele und mit ganzem Verstand“. Dabei geht es nicht nur um fühlen, riechen, schmecken, hören oder sehen. Auch der Sinn für Religiöses oder für das, was mir guttut, wird hier angesprochen. Lernen durch Wahrnehmen ist eine grundlegende Aneignungsform.

#### **Abstrakt-begrifflich**



Neben den drei sinn-, erfahrungs- und modellorientierten Angeboten gibt es eine Zugangsform, die kognitiven Aneignungsformen zu Grunde legt. Gemeint ist die eher klassische Methode mit der Arbeit an einem (Bibel-) Text, der Auseinandersetzung mit Zeichen und Symbolen sowie dem Verfassen eigener Texte. Erkenntnisse werden auf dem gedanklichen Weg gewonnen.

#### **Konkret-handelnd**



Hier werden Themen durch eigenes Handeln und Tun erfahrbar. Dafür steht das Piktogramm der Hand, die sich tätig mit der Welt auseinandersetzt und diese durch Aktivitäten erschließt. Konkret sind die aktiven Tätigkeiten des Handelns, Forschens und Erkundens der Umwelt und der Menschen gemeint. Natürlich spielen hier auch sportliche Angebote eine große Rolle, allerdings versuchen wir stets eine Verknüpfung sportlicher Aktivitäten mit Themen zu schaffen.



### Anschaulich-modellhaft



Diese Aneignungsform legt das Lernen durch Bilder und Modelle zu Grunde – und fordert gleichzeitig auf, sich ein eigenes Bild von der Welt zu machen und eigene Vorstellungen zu entwickeln. Es gibt besonders im Konfialter eine starke Auseinandersetzung mit den eigenen Rollen und der Identität. Daran wollen wir mit den Workshopangeboten anknüpfen.

In vielen Fällen ist eine strikte Einteilung der Workshops in eine der Aneignungsformen kaum möglich, da sie oftmals durch die Methodenvielfalt vermischt werden. An dieser Stelle sei betont, dass es sich eben nur um eine beispielhafte Einteilung handelt, die vor allem zum Ziel hat, die Neugier der Konfis zu wecken.

## 3. Ergänzende Anmerkungen zum Handbuch und den Workshops

- Wie bereits beschrieben ist die Neuzusammenstellung der Gruppe Teil des pädagogischen Konzepts. Die Teilnehmenden der Workshops auf den KonfiCamps kennen sich in der Regel untereinander kaum, da sie ihren Workshop im Vorfeld gemeindeübergreifend auswählen. Dementsprechend startet jeder im Handbuch beschriebene Workshop mit einem kurzen Energizer und/oder Kennenlernspiel.
- Das Grundsetting der Workshops entspricht der Ausstattung eines Outdoor-KonfiCamps und versucht möglichst häufig auf analoge Formen zu setzen. Generell sind die Workshoporte mit Bierzeltgarnituren / Tischen und Stühlen ausgestattet und verfügen in einigen Fällen auch über einen Stromanschluss. Alle weiteren Materialien findet ihr in den entsprechenden Workshopbeschreibungen.
- Ein Workshop dauert in der Regel 90 Minuten. Dies hängt vielfach auch mit der Anzahl der teilnehmenden Jugendlichen zusammen.
- Zu guter Letzt noch einmal eine Bemerkung zu den Autorinnen und Autoren der Workshops. Diese sind allesamt ehrenamtlich engagierte Jugendliche und junge Erwachsene. Ihnen gilt an dieser Stelle ein ganz besonderer Dank!

# Inhaltsverzeichnis

## HERZ

- ▶ Bible Art Journaling S. 11
- ▶ Perlen des Glaubens S. 14
- ▶ Stressbewältigung S. 17
- ▶ Traum- und Phantasiereise S. 19
- ▶ Von Blinden und Tauben S. 24



## GLÜHBIRNE

- ▶ Drachen #freundgleich S. 28
- ▶ Erzählwerkstatt S. 30
- ▶ Hatte Jesus Messages ohne Emojis? S. 34



## HAND

- ▶ Buchbinden - Japanische Heftung S. 37
- ▶ Gipsmasken S. 39
- ▶ Pimp my Beutel S. 42
- ▶ Stop Motion S. 44



## THEATERMASKE

- ▶ Die Welt ist bunt - Gott sei Dank S. 47
- ▶ Improvisationstheater S. 52
- ▶ Soundscapes - Klanglandschaften S. 55
- ▶ Schreibwerkstatt S. 58





# BIBLE ART JOURNALING

## ZIELSETZUNG



- Künstlerische Gestaltung eines zuvor bearbeiteten Bibeltextes

## ZIELGRUPPE



- 20 - 25 Teilnehmende
- Ab ca. 12 Jahre

## KURZBESCHREIBUNG

Bei dieser Form des Bibellesens geht es darum, das, was einem beim Lesen wichtig geworden ist, gestalterisch umzusetzen. Manchmal springt einem ein Wort besonders ins Auge oder man versteht zum ersten Mal den Zusammenhang zwischen mehreren Versen oder eine Kernaussage wird wichtig. Ihr werdet selbst zu Bible Art Journaler\*innen und setzt genau das, was euch beim Lesen bewegt, begeistert oder auch herausgefordert hat, kreativ in Szene.

## TEAMER\*INNENANZAHL



- 1 Person

## DAUER



- 90 Minuten

## ORT UND RAUM



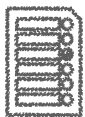
- Ruhiger Ort
- 2-3 Biertischgarnituren oder andere Bestuhlung

## MATERIAL



- Ausgedruckter Psalm
- Buntstifte
- Wachsmalstifte
- Pinsel
- Wassermalfarben
- Wasserbecher
- Schwämme
- Bleistifte
- Anspitzer
- Radiergummis
- Pappe für Schablonen
- Cuttermesser
- Schneideunterlagen
- Scheren
- Stempelkissen
- Stempel
- Filzstifte
- Fineliner
- Babyfeuchttücher

## AUFBAU UND VORBEREITUNG



- Psalm in entsprechender Anzahl ausdrucken
- Material auf den Tischen verteilen
- Wasserbecher füllen
- Babyfeuchttücher zum Säubern der Hände und Stempel bereitlegen

## ABLAUF



| DAUER  | METHODE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ERKLÄRUNG                                                                                                                                                                   |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10 Min | Kennerlernen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                             |
| 5 Min  | <p>Gemeinsames lautes <b>Lesen des Psalms:</b></p> <p>1 Ein Psalm Davids, vorzusingen. HERR, du erforschest mich und kennest mich.</p> <p>2 Ich sitze oder stehe auf, so weißt du es; du verstehst meine Gedanken von ferne.</p> <p>3 Ich gehe oder liege, so bist du um mich und siehst alle meine Wege.</p> <p>4 Denn siehe, es ist kein Wort auf meiner Zunge, dass du, HERR, nicht alles wüsstest.</p> <p>5 Von allen Seiten umgibst du mich und hältst deine Hand über mir.</p> <p>6 Diese Erkenntnis ist mir zu wunderbar und zu hoch, ich kann sie nicht begreifen.</p> <p>7 Wohin soll ich gehen vor deinem Geist, und wohin soll ich fliehen vor deinem Angesicht?</p> <p>8 Führe ich gen Himmel, so bist du da; bettete ich mich bei den Toten, siehe, so bist du auch da.</p> <p>9 Nähme ich Flügel der Morgenröte und bliebe am äußersten Meer,</p> <p>10 so würde auch dort deine Hand mich führen und deine Rechte mich halten.</p> <p>11 Spräche ich: Finsternis möge mich decken und Nacht statt Licht um mich sein –,</p> <p>12 so wäre auch Finsternis nicht finster bei dir, und die Nacht leuchtete wie der Tag. Finsternis ist wie das Licht.</p> <p>23 Erforsche mich, Gott, und erkenne mein Herz; prüfe mich und erkenne, wie ich's meine.</p> <p>24 Und sieh, ob ich auf bösem Wege bin, und leite mich auf ewigem Wege.</p> <p>Quelle: <a href="https://www.bibleserver.com/text/LUT/Psalm139">https://www.bibleserver.com/text/LUT/Psalm139</a></p> | <p>evtl. in verschiedenen Bibelübersetzungen</p>                                                                                                                            |
| 10 Min | Gemeinsames Gespräch: Was bedeutet es für uns, dass Gott uns kennt?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>Gott kennt jeden persönlich. Er kennt unser Handeln, aber lässt uns trotzdem selber entscheiden. Gott ist immer da, wenn wir ihn brauchen. Was bedeutet das für uns?</p> |



| DAUER  | METHODE                                                     | ERKLÄRUNG                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 Min  | <b>Erklärung:</b> Was ist Bible Art Journaling              | Bible Art Journaling ist das kreative Gestalten einer Bibelstelle, dabei kann diese von jedem einzelnen neu „übersetzt“ und interpretiert werden. Zur Umsetzung der eigenen Ideen dürfen alle kreativen Mittel genutzt werden, die einem einfallen (in diesem Workshop alle Materialien, die vorhanden sind) |
| 45 Min | <b>Gestalten der Bibelstelle</b>                            | Dabei ist jede/r frei, das zu malen, was einem zu der Bibelstelle einfällt. Es gibt keinerlei Vorgaben, sodass den Teilnehmenden in ihrer Kreativität und Interpretation des Textes keine Grenzen gesetzt sind.                                                                                              |
| 15 Min | Kurze Abschluss- und Feedbackrunde<br>Gemeinsames Aufräumen |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

### METHODISCHE TIPPS

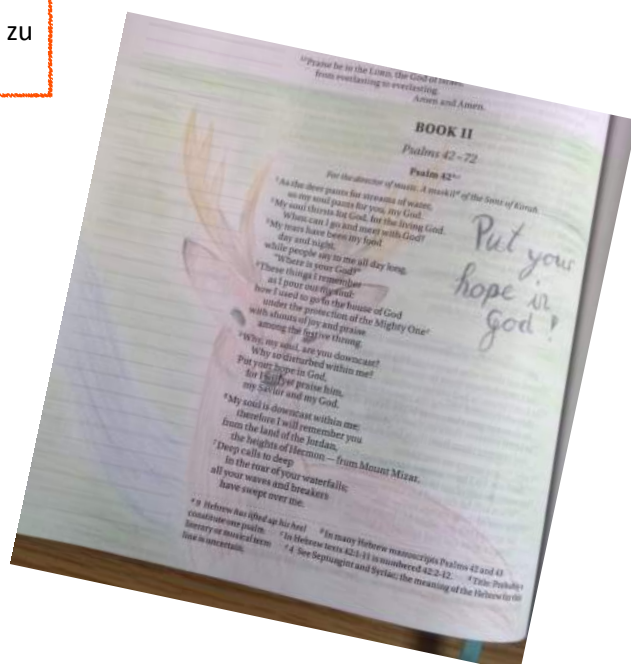


- Man kann gerne Bilder zur Inspiration zeigen, um den Teilnehmenden einen Eindruck davon zu geben, was für Möglichkeiten es bei dem Bible Art Journaling gibt. Hier ist es sinnvoll Bilder von anderen Texten zu zeigen.

### QUELLEN oder VERTIEFUNGSMÖGLICHKEITEN



- <http://bibleartjournaling.de>



Autorin: Lea-Madlen Bosqui

---KONFI---  
CAMPS---  
*Trust*  
---AND-->



# PERLEN DES GLAUBENS

## ZIELSETZUNG



- Den Teilnehmenden eine Möglichkeit bieten, sich mit ihrem Glauben haptisch und gestaltend mit ihren Händen auseinanderzusetzen.

## ZIELGRUPPE



- Maximal 15 Teilnehmende

## KURZBESCHREIBUNG

Im Workshop wird ein Armband aus den Perlen des Glaubens gebastelt, um seinen Glauben quasi auch in Händen halten zu können. Mit dem Armband kann man seinen Glauben hinterfragen, sich mit ihm auseinandersetzen und festigen.

## TEAMER\*INNENANZAHL



- 1 - 2 Personen

## DAUER



- 80 - 90 Min

## ORT UND RAUM



- Ruhiger Ort
- Stuhlkreis und Tische mit Stühlen

## MATERIAL



- Für jeden TN: Die 18 Perlen des Glaubens, welche käuflich in dem Paket erhältlich sind
- Schere
- Gummi-/Lederband
- Armbandverschlüsse (optional)
- Kleine Schalen zur Aufbewahrung der Perlen
- Plakat mit dem Band des Glaubens

## AUFBAU UND VORBEREITUNG



- Raum gerne in einer besinnlichen Atmosphäre gestalten, z.B. mit ruhiger Musik, Kerzen
- Tisch für den Bastelteil der Armbänder, gerne schon die Schalen mit den verschiedenen Perlen bereitstellen
- Stuhlkreis

## ABLAUF

| DAUER  | METHODE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ERKLÄRUNG |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 10 Min | Vorstellungs- und Kennenlernrunde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |
| 15 Min | <p><b>Phantasiereise:</b></p> <p><i>„Es war einmal ein Junge, ein Träumer. In der Schule konnte er sich oft nicht konzentrieren, oft schaute er aus dem Fenster, seine Gedanken schweiften ab und liefen in immer andere Richtungen davon. Zu Hause war er am liebsten in seinem Zimmer, lag auf seinem Wohlfühl-Sessel, hörte Musik und chillte. Eines Tages war es wieder so. Er lag in seinem Zimmer, hörte Musik und träumte vor sich hin. Und das war sein Traum:</i></p> <p><i>Ich laufe über eine Wiese, es ist Frühling, die Sonne scheint warm, ich bin barfuß. Ich komme an einen Fluss, das Wasser glitzert in der Sonne. Es ist nicht tief. Ich hüpfе über die Steine, die in der Strömung liegen. Sie sind ein wenig glitschig und ich spüre das kühle, sprudelnde Wasser an meinen Zehen. Mit einem großen Satz erreiche ich das andere Ufer. Weiter hinten liegt ein Wald. Davor steht eine kleine Hütte. Auf die laufe ich zu. Vor der Hütte auf einer Bank in der Sonne sitzt ein alter Mann. Er nickt mir freundlich zu und lädt mich ein, mich zu ihm zu setzen. Wir sitzen Seite an Seite und kommen ins Reden. Ich fasse sofort Vertrauen zu ihm und erzähle ihm einiges von mir. Dann sitzen wir einfach nur still nebeneinander. Ich genieße die Ruhe und diesen besonderen Moment. Es tut mir gut, dass jemand mir so aufmerksam zuhört. Schließlich will ich aufbrechen. Da sagt der alte Mann zu mir: „Ich hab noch etwas für Dich“ und überreicht mir ein kleines kostbares Kästchen. „Es ist für Dich allein bestimmt und enthält etwas so Wertvolles, dass alle Schätze der Welt nicht ausreichen würden, es zu erwerben“. – Ich schaue ihn fragend an, aber er lächelt nur und schickt mich auf den Weg nach Hause. Dort angekommen öffne ich das Schatzkästchen.</i></p> <p>Die TN werden gebeten ihre Hände auszustrecken und eine Schale zu bilden.<br/>Der / die Teamer*in legt die Ich-Perle in die Hände.</p> |           |
| 10 Min | <p>Alle öffnen wieder die Augen und dürfen beschreiben, was sie sehen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Was liegt in eurer Hand? Wie sieht der kleine Schatz aus? Woran müsst ihr denken?</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |           |







| DAUER  | METHODE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ERKLÄRUNG                                                                                                          |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10 Min | <b>Impuls:</b> Wie entstehen Perlen?<br>- Meeresperlen entstehen (Perlaustern leben auf Muschelbänken nahe der Küste in 15 bis 20 Metern Tiefe. Sie bilden Perlen, um sich gegen Parasiten und Fremdkörper, die in das Tier eindringen, zu wehren. Soweit die gängige These.)<br>- Die Perlen entstehen in der völligen Dunkelheit der Meerestiefe und sind trotzdem so leuchten und schön. Deshalb wird die echte Muschelperle als das Göttliche oder auch das Bild der menschlichen Seele gedeutet. Die Perle ist im weichen Inneren verborgen, genauso wie die Seele des Menschen, die im Körper versteckt ist. Der Mensch versucht mit allen Kräften, sie durch seine Kleidung, viele Panzer und Masken, mit denen er sich nach außen abschottet, zu schützen. Darum nennt man die Perle auch Ich-Perle. Das Ich ist unendlich wertvoll und unverlierbar in Gott. |                                                                                                                    |
| 10 Min | <b>Zuordnungsspiel</b><br><br>Einige Perlen können ihren Namen gut verkörpern. Deshalb dürfen die Teilnehmenden versuchen die Namen dem Aussehen der Perlen zuzuordnen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Schreibt hierfür die Namen der Perlen auf Karten. Die Konfis können nun versuchen die Perlen den Namen zuzuordnen. |
| 15 Min | Perlenarmbänder basteln / Übersicht auslegen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                    |
| 10 Min | Meditation Perlen der Stille                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                    |

## QUELLEN oder VERTIEFUNGSMÖGLICHKEITEN

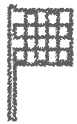


► [www.perlen-des-glaubens.de](http://www.perlen-des-glaubens.de)



# STRESSBEWÄLTIGUNGSWORKSHOP

## ZIELSETZUNG



- Verschiedene Arten von Stress kennenlernen und erörtern können
- Strategien zur Stressbewältigung entdecken

## ZIELGRUPPE



- max. 12 Teilnehmende

## KURZBESCHREIBUNG

Gemeinsam lernen die Teilnehmenden verschiedene Arten von Stress kennen und diskutieren über unterschiedliche Stressfaktoren. Zur Stressbewältigung können sie drei goldene Regeln mitnehmen. Darüber hinaus werden verschiedene Entspannungsübungen ausprobiert.

## TEAMER\*INNENANZAHL



- 1-2 Person

## DAUER



- 90 Minuten

## ORT UND RAUM



- Ruhiger Raum mit Sitzkissen o.ä. auf dem Boden
- Entspannt im Kreis sitzen

## MATERIAL



- Musikbox für ruhige Hintergrundmusik
- Papier
- Stifte
- ggf. Kerze + Feuerzeug

## METHODISCHE TIPPS



- Den Teilnehmenden viel eigenen Input geben, z.B. immer zuerst eigene Beispiele nennen

## VERTIEFUNGSMÖGLICHKEITEN



- Als Entspannungsübung evtl. auch progressive Muskelentspannung o. auch Achtsamkeitsübungen, evtl. ein Spaziergang (je nach Altersgruppe oder Settings)

## ABLAUF



| DAUER  | METHODE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ERKLÄRUNG                                                                                                                                                                                      |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        | Ruhige Musik läuft und eine Kerze brennt, während alle Teilnehmenden ankommen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                |
| 10 Min | Vorstell- und Kennernlernrunde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                |
| 15 Min | <b>Aufteilen in Kleingruppen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wie entspannt ihr euch?</li> <li>- Was für Entspannungstechniken kennt ihr bzw. habt ihr schon Erfahrungen gemacht?</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                |
| 10 Min | <b>Individueller Denkprozess:</b> Was bedeutet für euch Stress? —> Ergebnisse schriftlich festhalten                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                |
| 15 Min | Zusammentragen der Ergebnisse                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                |
| 10 Min | <b>Impuls zum Thema Stress:</b><br>Differenzierung in äußerer Stress und innerer Stress <ul style="list-style-type: none"> <li>- Äußerer Stress: mehrere Klausuren in einer Woche, Streit</li> <li>- Mögliche Umgangsformen darstellen (Pause machen, Arbeit einteilen, direkte Kommunikation, Kräftegleichgewicht schaffen)</li> <li>- Innerer Stress: Selbstzweifel etc.</li> <li>- Mögliche Umgangsformen darstellen (eigene Stärken und Errungenschaften reflektieren, auch kleine Dinge einbeziehen, „sich selbst Komplimente machen“)</li> </ul> | Immer wieder rückfragen in die Gruppe: Wie könnt ihr damit umgehen?<br>Mögliche Umgangsformen darstellen (Pause machen, Arbeit einteilen, direkte Kommunikation, Kräftegleichgewicht schaffen) |
| 10 Min | <b>3 goldene Regeln zur Stressbewältigung:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Selbst im Stress die eigenen Bedürfnisse nicht vernachlässigen</li> <li>2) Energiegleichgewicht halten (Was gibt mir Kraft? Was nimmt mir Kraft?)</li> <li>3) Tief durchatmen und lächeln („Kühlen Kopf bewahren“)</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                |
| 15 Min | Entspannungsübung zum Beispiel Traumreise                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Siehe Workshop Traum- und Phantasiereise                                                                                                                                                       |
| 5 Min  | Kurzes Blitzlicht am Ende: Wie hat es euch gefallen? Was nehmt ihr für euch mit?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                |

Autorinnen: Tamara Bürgisser und Sarah Buckwar