

Freiraum

Inspiration

„Freiraum“ ist inspiriert von „SoulSpace“ in Wien, „Kernforschen“ in Linz und „Prayer Spaces in Schools“.

Rahmenbedingungen

Ort:	großer Raum oder mehrere zusammenhängende Räume, evtl. auch draußen
Dauer:	30-60 min
Personen:	1 bis 30 Personen
Alter:	ab 14 Jahren
Material:	je nach Stationen, Druckvorlagen sind im Anhang

Ablauf

Verschiedene Stationen mit Aufgabenstellungen und Fragen bieten die Möglichkeit sich mit sich selbst und Spiritualität/Religion auseinanderzusetzen. Dabei gibt es keine Vorgaben, in welcher Reihenfolge oder wie intensiv die Angebote genutzt werden. Jeder Impuls stellt zu Beginn einen Realitätsbezug her. Danach sollen eine oder mehrere Fragen zum Nachdenken anregen. Abschließend gibt es die Gelegenheit sich aktiv mit dem jeweiligen Thema zu beschäftigen.

Der „Freiraum“ kann für eine Gruppenstunde aufgebaut oder über einen längeren Zeitraum in einer Pfarre, Schule, Gemeinde... zur Verfügung gestellt werden. Wichtig ist, dass zwei oder mehr Personen für die Betreuung zu den „Öffnungszeiten“ anwesend sind. Es empfiehlt sich den BesucherInnen eine Einführung zu geben und zum Abschluss eine kurze Reflexionsmethode zu anbieten.

Tipp für die BesucherInnen

Das Handy sollte auf Flugmodus gestellt werden, wenn man nicht gestört werden möchte. Es gibt Stationen, bei denen man das Handy evtl. benötigt.

Die Stationen

Licht

Viele Menschen begleiten uns, helfen uns Ziele zu erreichen und bestärken uns. Jetzt sind sie an der Reihe:

- Wer hat gerade eine schwere Aufgabe zu meistern?
- Wem geht es momentan schlecht?

Zünde eine Kerze an und stelle sie in einen passenden Bereich.

Material: Teelichter, Zündhölzer/Feuerzeug, Schilder (Beruf, Schule, Familie, Beziehung, Ausbildung, zu Hause, Liebe, Gesundheit, ...)

Upgrade: Tontöpfe mit Sand, lange dünne Kerzen

Kraft-Worte

Ob Lebensmotto oder Lieblingszitat:

- Welche Worte und Sätze geben dir Kraft?

Hier kannst du sie aufschreiben und mit anderen teilen oder dir dein Lieblingszitat mitnehmen.

Material: festes Papier, Stifte,

Upgrade: Füllfedern, Kaligraphiestifte, Schreibmaschine, Bäumchen/Äste und Kluppen zum Aufhängen der Zettel

Zucker für die Seele

Du bist einzigartig. Davon spricht auch Gott in der Bibel.

Nimm dir ein Zuckerl und lass es dir beim Lesen der Botschaften auf der Zunge zergehen.

Material: ausgedruckte Bibelzitate, Pinnwand, Pinnadeln, Zuckerl

Upgrade: Bibel/Volxbibel mit Markierungen bei den Zitaten auflegen

Ich bin ich

Oft ärgern wir uns über Fehler, anstatt uns auf das Positive zu konzentrieren:

- Was kannst du besonders gut?
- Was magst du an dir?

Suche Worte aus dem Stapel die dich beschreiben und mach dir einen Kalendereintrag mit Alarm, der dich an deine guten Eigenschaften erinnert.

Material: Kärtchen mit Eigenschaftswörtern

Ein Kompliment

Bestärkende Worte tun gut.

- Was findest du an anderen toll?

Finde eine Person im Raum, der du gerne ein Kompliment machen möchtest. Geh zu ihr und sprich es aus.

Herausfordernd

„Ich weiß, dass Gott nie mehr von mir verlangen wird, als ich ertragen kann. Ich würde mir nur wünschen, er würde mir nicht gar so viel zutrauen.“ Mutter Teresa

- Welche anscheinend unlösbaren Herausforderungen hast du schon gemeistert?

Löse für jede geschaffte Aufgabe einen Knoten aus dem Seil.

Material: verknotetes Seil

Kraft-Diagramm

Erlebnisse und Ereignisse können uns Kraft nehmen oder Kraft geben. Blicke zurück auf dein Leben:

- Wann hattest du richtig Power, gute und schöne Zeiten?
- Wann ging es dir schlecht? Wann war deine Energie am Ende?

Zeichne in das Diagramm dein Leben mit allen Höhen und Tiefen ein.

Material: Plakat oder A4 Zettel mit einem Diagramm: x-Achse: Zeit (Geburtstag bis jetzt); y-Achse: Kraft 0-100%, Stifte

Energie-Verbrauch

Es gibt so viele schöne Dinge auf der Welt zu tun.

- Wofür setzt du deine Energie ein?

Nimm dir Perlen und verteile sie auf die Vasen, je mehr Perlen, desto mehr Energie verwendest du für die einzelnen Bereiche.

Material: eine Vase/durchsichtigen Behälter für jeden Bereich (Sport, Lesen, Handy, Freunde, Familie, Beziehung, Chillen, Schule, Arbeit, Anderes...), Perlen/Kugeln zum hineinschmeißen

Mach dich Frei

Ungewissheit kann beängstigend sein. Was macht dir Angst?

- Die Sorge, dass jemanden von der Familie, im Freundeskreis etwas zustößt?
- Der Gedanke an die Zukunft, an die nächste große Herausforderung?
- Dass etwas Schlimmes passieren könnte?

Schreib dir die Angst von der Seele und zerreiße/zerschneide den Zettel anschließend in viele kleine Stücke – so kannst du Ängste Stück für Stück abbauen.

*Material: Zettel, Stifte, Behälter mit der Beschriftung: „Minimizer von Sorgen und Ängsten“
Upgrade: Schredder*

Teil eines großen Ganzen

Im Laufe unseres Lebens merken wir mehr und mehr, dass wir nur ein winziges Zahnrad in einem großen komplexen Werk sind. Doch auch unsere scheinbar kleine Rolle hat eine große Wirkung, wenn wir das Gesamtwerk Gottes betrachten.

- Welchen Unterschied machst du im Leben anderer?

Setze ein Puzzleteil an die richtige Stelle und sei so ein Teil des Gesamtwerkes.

*Material: Puzzle
Upgrade: selbstgestaltetes Blankopuzzle*

Mit dir – immer und überall

„Weil ich mich nicht auf mich selber verlassen kann, verlasse ich mich auf ihn, 24h am Tag.“

Mutter Teresa verließ sich auf Gott. Es ist gut zu wissen, in schwierigen Zeiten jemanden zu haben, der einem den Rücken stärkt.

- In welchen Situationen vertraust du auf Gott?

Schicke dein Vertrauen mit einer Seifenblase zu Gott – er ist da.

Material: Seifenblasen

Gedankenwirrwarr

Unser Gehirn ist ein faszinierendes Organ, das jede Sekunde ca. 11 Millionen Sinneseindrücke verarbeitet. Bei so vielen Informationen fühlen wir uns manchmal überfordert und können keinen klaren Gedanken fassen.

- Was geht dir gerade durch den Kopf?

Nimm einen Stift zur Hand und schreibe alle deine Gedanken auf ein Blatt Papier ohne den Stift abzusetzen.

Mache das eine Zeit lang und schau danach, welchen Gedanken du weiterverfolgen möchtest.

Material: Karteikarten/Papier, Stifte

Fall aus dem Rahmen

Unsere Erfahrung und Prägung schafft uns einen gedanklichen Rahmen, wie wir Dinge wahrnehmen und wie sie zu sein haben. Dies gibt uns einerseits Sicherheit, andererseits stecken wir auch in diesem Konstrukt fest.

- Wo stößt du an deine gedanklichen Grenzen?
- Stört dich etwas an kirchlichen oder gesellschaftlichen Strukturen?
- Würdest du gerne einmal aus dem Rahmen fallen und etwas ausprobieren?

Schreibe deine Gedanken auf ein Post-it und klebe dieses entweder innerhalb (Was hält mich gefangen?) oder außerhalb (Was würde ich gerne ändern/ausprobieren?) des Rahmens.

Material: ein Bilderrahmen oder selbst gebauter Rahmen, Post-its und Stifte

Kraft-Orte

Es gibt Orte, an denen man sich besonders wohlfühlt, Orte, an denen man Kraft schöpfen kann.

- Wo kannst du Kraft tanken?

Schreib deinen Kraft-Ort auf ein Post-it und klebe es an die Wand.

Material: Stifte, Post-it

Upgrade: auf der (Pinn)Wand befestigte Landkarte

Kraft-Menschen

Manche Menschen sind besonders gut im Motivieren. Sie wissen, wie sie dich aufbauen können.

- Wer unterstützt dich bei den Aufgaben deines Lebens?
- Wer steht dir in schwierigen Zeiten bei?

Schicke in Gedanken, per SMS, Mail oder WhatsApp ein DANKE an diese Personen.

Upgrade: Zettel, Stifte, Brief, Wachs zum versiegeln des Briefes

Freunde-Buch

Eine besondere Kraftquelle ist die freundschaftliche Beziehung zu anderen Menschen und zu Gott.

- Nimmst du Gott bewusst als Freund wahr?
- Welche Qualitäten schätzt du an deiner Freundschaft mit Gott?

Trage dich in Gottes Freunde-Buch ein.

Material: Freunde-Buch (Persönliche Daten wie Telefonnummern... müssen nicht angegeben werden), Stift

Klagemauer

Die Klagemauer in Jerusalem wird von Menschen aus aller Welt besucht. Vor ihr werden Gebete gesprochen. In die Ritzen werden kleine Zettel mit den Sorgen und Wünschen der Gläubigen gesteckt.

- Was macht dich traurig oder wütend?
- Wofür möchtest du beten?
- Wofür möchtest du danken?

Schreibe deine Gedanken auf einen Zettel und stecke diesen in einen Spalt der Klagemauer.

Material: Ziegelsteine, Zettel, Stifte

Bewusst Zeit für mich

Täglich arbeiten wir an unserer ToDo-Liste, jagen von einem Termin zum nächsten oder schenken unsere Zeit anderen um uns herum.

- Wie viel Zeit nimmst du dir für dich selbst?

Mach es dir in einem Sitzsack bequem und schnapp dir eine Sanduhr. Nimm dir so viele Sanduhrdrehungen Zeit, wie du es für richtig hältst und genieße deine Zeit für dich.

Material: Sitzsack, Sanduhr

Problem gelöst

Oft stehen wir vor Herausforderungen und wünschen uns, dass sie sich einfach in Luft auflösen.

- Was bedrückt dich gerade?

Wirf einen Säuredrops symbolisch für ein Hindernis in den Wasserbehälter und schau zu, wie er immer kleiner wird und sich schlussendlich auflöst.

Material: durchsichtige Karaffe oder Krug mit Wasser, Säuredrops (alternierend Ahoi Brause)

Mein persönlicher Anker

Unsere Gesellschaft befindet sich dauernd im Wandel und bewegt sich mal schneller, mal langsamer um uns herum. Ein Anker bietet halt in stürmischen Zeiten.

- Was gibt dir Halt in deinem Leben?

Bewege dich durch den Raum, lasse ihn auf dich wirken und suche den Ort, an dem du dich am wohlsten fühlst. Markiere diesen Ort mit einem symbolischen Anker/einer Figur und komme dorthin zurück, wenn die Umgebung unruhig wird.

Material: Spielfigur/kleine Symbole/kleine Figuren, evtl. UHU Patafix, Klebeband oder Kreppband

Stressabbau

Überschüssige Energie blockiert den bewussten Umgang mit unserem Körper. Doch können wir nicht in allen Situationen mit Sport, Tanz, Lachen oder ähnlichen Strategien diese Energie bewusst umwandeln.

- Welche Situationen versetzen deinen Körper in Ekstase?
- Wie gehst du mit Stress/überschüssiger Energie um?

Schnapp dir einen Antistressball und konzentriere deine Energie in deine Hände. Drücke nun sämtliche Anspannungen oder Stress von deiner Seele auf den Ball.

Material: (selbstgebastelter) Antistressball

Spieglein, Spieglein

Wir gehen durchs Leben und tragen dabei manchmal verschiedene Masken vor dem Gesicht. Teils machen wir das als Selbstschutz oder um Unsicherheiten zu kaschieren.

- Wer bist du?
- Was macht dich einzigartig?
- Welche Teile deines Körpers hast du besonders gerne?

Wirf einen Blick in den Spiegel und begutachte dich. Du bist ein einzigartiges Werk Gottes.

Material: Spiegel