



Inhaltliche Struktur der Bausteine

1. Einladung: *Vorgehen, Flyers*
2. Infoabend: *Auf was achte ich am Infoabend (3 zentrale Punkte)? Was macht unseren Infoabend besonders erfolgreich?*
3. Vorgegebene Themen: *mein Leben leben / mein Glaube / Leben und Wirken von Jesus / gute Zeichen: Taufe und Firmung / Leben, Tod und Auferstehung / Gott als Geist unter uns / Kirche als Gemeinschaft*
4. Besondere Erlebnisformen: *Reisen, Weekends etc.*
5. Sozialeinsätze / Pfarreipraktika
6. Öffentliches Ja
7. Firmgespräch
8. Einbezug der PatInnen
9. Einbezug der Eltern / Elternarbeit
10. Firmgottesdienst: *Thema, FK-/FB-Beteiligung, besondere Gestaltungselemente*
11. Nacharbeit
12. Kompensation zu den vorgegebenen Themen

Baustein vgl. inhaltliche Struktur	4. Besondere Erlebnisformen : Reisen, Weekends etc
Kontaktadresse Person, Mail, Pfarrei / SE	Claudio Gabriel Claudio.gabriel@se-eschenbach.ch Seelsorgeeinheit Eschenbach
Datum	14.9.18
Kurzbeschreibung: Inhalt, Methoden	Vertrauensübung : Sich von einem Turm (Schulterhöhe) fallen lassen, aufgefangen werden von der Gruppe («Römergriff»).
Kontext: eingesetzt am Gruppenabend, auf Reise, am Weekend etc.	Firmweekend
Besonderes Vgl. Infoabend, Firm-GD	Man kann diese Übung mit einem Impuls verbinden: Darauf vertrauen, dass Dich auch im Leben jemand auffängt, wenn Du fällst... Als Gemeinschaft einander tragen...
Tipps zu beachten ist...	Safety First! Diese Übung verlangt Konzentration von allen und muss straff und ernsthaft geführt werden.
Erfahrungen	Eine Übung, die bei den jungen Erwachsenen sehr eindrücklich sein kann und sie zum Nachdenken bringen kann.
Anhang zum Downloaden	Ablauf

Firmweekend: Vertrauensblock / Wie ist Gott?

MATERIAL:

Plakat Gott

Bibeltexte

Farben

Pinsel

Becherli zum Pinsel waschen

2 Seile (Claudio)

Leiter (vor Ort)

Gefäss für Handys/Portemonnaies

1. EINFÜHRUNG (5'): SUSANNA

- Bei diesem Firmweekend beschäftigen wir uns mit den Fragen des Lebens und des Glaubens.

- Bei dieser Übung, die wir jetzt machen, geht es jetzt um den Glauben. Und zwar um das Wichtigste von unserem Glauben: Um Gott

- Was kommt mir alles in den Sinn, wenn ich das Wort «Gott» höre? Welche Begriffe, Worte oder Eigenschaften verbinde ich damit? Wie stelle ich mir Gott vor?

- Alles, was euch in den Sinn kommt, könnt ihr auf dieses Plakat hier aufschreiben.

- Zur Inspiration: Bibeltexte liegen um das Plakat herum, wo das Wort Gott vor kommt.

2. FIRMANDEN SCHREIBEN BEGRIFFE AUF DAS PLAKAT (DAZU LEISE MUSIK LAUFEN LASSEN AB NATEL) (5')

3. ÜBERLEITUNG ZUM EXPERIMENT (5'): CLAUDIO

- All diese Begriffe über Gott sind ein Geheimnis

- Was das genau bedeutet: Dazu machen wir jetzt ein Experiment

- Bevor wir das Experiment machen, bereiten wir uns darauf vor: *Nach draussen gehen.*

4. Vorübung 1 (5')

- a) In Kreis stehen
- b) Durchnummerieren 1,2,1,2,1,2,1,2
- c) 1 + 2 kommen zusammen
- d) Hintereinander stehen. 1 vorne, 2 hinten
- e) 2 mit gestreckten Armen an Rücken von 1
- f) 1 lässt sich fallen
- g) Ziel = Körperspannung: Bauch + Po anspannen
- h) Rollenwechsel

5. Vorübung 2 (5')

- a) In Kreis stehen
- b) Durchnummerieren 1,2,1,2,1,2,1,2
- c) Sich im Kreis Römergriff geben
- d) „Ich zähle auf 3. Bei 0 lassen sich die 1er nach hinten fallen. 2er halten die 1er“ („1er: Beine zusammen. 2er: Beine breit“)
- e) Rollenwechsel
- f) „Ich zähle auf 3. Bei 0 lassen sich die 1er nach vorne fallen. 2er halten die 1er“
- g) Rollenwechsel
- h) „Auf mein Kommando: 1er lassen sich vorwärts fallen, 2er rückwärts.“

6. EXPERIMENT

- 2 Möglichkeiten: «Fallen lassen» oder «Kletterseil» (Bauchentscheid)

Experiment 1 («Fallen lassen») (20')

- Leiter, damit Person, die sich fallen lässt, mit den Füßen auf Schulterhöhe der Anderen steht.

- Leiter = Sichern / Anbinden!

- a) „Wir machen unser Experiment: Rückwärts von Leiter fallen lassen“
- b) „Freiwillig: Alle dürfen, aber niemand muss“ (Wer nicht will: Geh mal auf Leiter, um zu sehen, wie es ist. Wie fühlt es sich da oben an? Dass Du zugibst, dass Du Angst hast, das bedeutet wahren Mut. Das ist grad so schwierig, wie zu springen. Du hast das Vertrauen vielleicht noch nicht. Das zu spüren ist auch wichtig. Vertrauen muss erarbeitet werden)
- c) 3 Sicherheiten: 1) keine Schlüssel, Portemonnaies, Handys 2) Steif wie ein Brett sich fallen lassen 3) Hände über die Brust gekreuzt oder entlang des Körpers
- d) Einer fällt, die Unteren fangen. Aufgabe der Unteren: 1) 4 Reihen vis-à-vis: Mädchen auf Position 1+4; Jungs auf Position 2+3 2) Römergriff 3) Arme überkreuzt 4) Füße der Unteren gleich bei Leiter 5) Weitere Fangende stehen Schulter an Schulter 6) Leicht in Knie + Rückenlage gehen (= sie haben Arme gespannt) 7) 9te Person steht zu hinterst und fängt Kopf mit Hände auf wie Melone 8) Vorderste stellen Füße auf Boden; Hinterste stellen Person auf
- e) „Ich gehe als Erster“
- f) Who's next? → Ich halte mit
- g) Gibst Du Kommando oder soll ich es geben (Falls ich: zähle von 3 retour)
- h) Person feiern, die gesprungen ist
- i) Falls Person Angst hat: 1) Ich gehe unter Kanal auf Position 3 und stütze mit Händen über Kopf zusätzlich mit 2) „Wotsch ned gomme?“, „Hesch z vil Angst?“ „Guet, chum obenabe.“ „Das bruucht mega Muet, das zuezgä: Stark!“ «Velicht probiersches es andersmol oder innere andere Situation.“
- j) Nach 2-3 Runden: Evaluationsrunde: Wie ist das Gefühl?

Auswertung

- a) Ihr habt gemerkt, das Wichtigste für den, der sich fallen lässt, ist das Vertrauen in die anderen.
- b) Genau so ist es auch mit dem Glauben: Man kann es nicht wissen, man kann nur Vertrauen. Glauben heisst Vertrauen.
- b) Vertrauen = mega wichtig im Leben. In Menschen. Es gibt im Leben aber Momente, wo niemand mehr helfen kann. Genau dann vertrauen, dass da eine grössere Macht ist, eine Kraft, die uns auffängt, wenn wir im Leben hinfallen: Gott.

Alternative: Experiment 2 («Kletterseil») (20')

v.a. für die, wo nicht gesprungen sind.

- a) Langes Kletterseil
- b) In Kreis stehen
- c) Kreis herumreichen → Spinnennetz (schauen, dass Seil immer durch die Mitte geht: Keine Löcher)
- d) Netz auf Hüfthöhe halten
- e) Kanal bilden
- e) „Seil ganz gut halten. Möglichst gespannt.“
- f) „Ziel ist, dass wir da drauf jumpen und die anderen das Netz halten.“
- g) Wenn jemand im Netz ist: Netz auf mein Kommando auf Boden legen („Und ab!“ / „Und auf!“) = Netz bleibt ganz
- f) „Damit ihr seht, wie es gedacht ist, springe ich zuerst.“
- g) Wichtig: Mit angespanntem Körper auf Bauch landen.
- h) Nach Übungen: Wie ist es Euch ergangen? Wie fühlte es sich an?

Auswertung

- a) Ihr habt gemerkt, das Wichtigste für den, der sich fallen lässt, ist das Vertrauen in die anderen.
- b) Genau so ist es auch mit dem Glauben: Man kann es nicht wissen, man kann nur Vertrauen. Glauben heisst Vertrauen.
- b) Vertrauen = mega wichtig im Leben. In Menschen. Es gibt im Leben aber Momente, wo niemand mehr helfen kann. Genau dann vertrauen, dass da eine grössere Macht ist, eine Kraft, die uns auffängt, wenn wir im Leben hinfallen: Gott.