

Jetzt ist die Zeit für... Statements von Jugendlichen darüber, was ihnen wichtig (geworden) ist.

(diverse Autor:innen, siehe Steckbrief)

**Baustein für die Arbeit mit Jugendlichen
in Schule, Jugend- und Konfi-Arbeit**

**Verknüpft mit einer gemeinsamen Ausstellung
der Ergebnisse im Zentrum Jugend**

**Bucket List | Biografiearbeit | kreativ | Einzelarbeit
Jugendliche | Schüler:innen | Konfirmand:innen**

Steckbrief

Autor:innen

- Horst Ackermann, Theologe, Referent für Spiritualität und Schulbezogene Jugendarbeit im Amt für Jugendarbeit der Evang. Jugend in Bayern, Nürnberg
- Tobias Bernhard, Diakon, Fachstelle Konfirmandenarbeit im Amt für Jugendarbeit der Evang. Jugend in Bayern, Nürnberg
- Ines Güther, Dipl.-Pädagogin bei der Diakonie Augsburg
- Nicole Hegner, Dipl.-Pädagogin bei der Diakonie Augsburg
- Peter Kessler, Diakon, Jugendreferent bei der Evang. Jugend Ingolstadt
- Bernhard Offenberger, Pfarrer der Innenstadtgemeinde St. Ulrich Augsburg, Jugendpfarrer für die Innenstadtgemeinden und Dekanatsjugendpfarrer
- Lena Sponner, Dipl. Rel.-Päd. (FH), Studienleiterin im Evang. Forum Annahof Augsburg
- Andrea Trapp, Dipl. Soz.-Päd.(FH) bei der Diakonie Augsburg

Kurze Einleitung (inkl. Inhaltsangabe)

Der Baustein ist als Workshop konzipiert, der sowohl in der schulischen wie außerschulischen Jugendarbeit mit Jugendlichen (Konfi-Arbeit, Jugendgruppen, Freizeiten/KonfiCamp-Arbeit, ...) flexibel durchgeführt werden kann. Inhalt und Ablauf sind so konzipiert, dass die Einheiten in 2 x 90 Minuten oder ganztags aufgebaut sein können. Den Leitungspersonen steht frei, welchen Umfang der Workshop haben kann. Nach einem Themeneinstieg, der entweder spielerisch oder mittels (Bibel-) Geschichte erfolgen kann, möchten wir gemeinsam mit den Jugendlichen in einen prozesshaften Workshop starten, der ganz an der jeweils eigenen Biografie orientiert ist.

Nach der Priorisierung einer (vorgegebenen) „Bucket List“ gibt es die Möglichkeit, aus zwei Methoden der Biografie-Arbeit zu wählen: Entweder orientiert sich der Prozess an dem eigenen Lebensweg oder die Jugendlichen erarbeiten anhand einer 6-Bilder-Biografie Aussagen dazu, was sie bisher positiv geprägt hat und ihnen wichtig geworden ist. Das, was wichtig geworden ist, spitzt sich schließlich zu in der Vervollständigung des Satzes: „Jetzt ist für mich die Zeit...“.

Diese äußert relevanten Aussagen junger Menschen möchten wir gerne sowohl für inhaltliche Auseinandersetzungen (z.B. im Rahmen von Foren und Podien) als auch im Rahmen einer Ausstellung auf dem Kirchentag für andere sichtbar und hörbar machen.

(Seite 1)

Im zweiten Teil der Einheit geht es um eine handwerklich-kreative Umsetzung der gesammelten Statements von Jugendlichen, die wir gerne im Rahmen einer Ausstellung im Zentrum Jugend auf dem Kirchentag 2023 zeigen wollen. Den Autor:innen ist es ein großes Anliegen, die Aussagen von jungen Menschen sichtbar zu platzieren und in die Öffentlichkeit zu bringen.

Selbstverständlich kann mit den Ergebnissen auch eine Ausstellung (oder weitere Podiums-Veranstaltungen) vor Ort, im Klassenzimmer oder Jugendraum gestaltet werden.

Verbindungen zu Losung und Bibeltexten des Kirchentages

Die Nähe zur Kirchentagslosung „Jetzt ist die Zeit“ ist offensichtlich. Den Autor:innen ist es ein großes Anliegen, dass wir insbesondere mit Blick auf die Pandemie und deren Auswirkungen auf junge Menschen aufhören, über sie zu sprechen, sondern mit O-Tönen und anhand von Ausstellungsstücken aus den Jugendlichen heraus kommunizieren zu können.

Der Einstieg kann über folgende Texte erfolgen:

Markus 1,14-15 (Es ist höchste Zeit)

¹⁴ Johannes der Täufer wurde ins Gefängnis geworfen. Danach kam Jesus nach Galiläa und verkündete die Gute Nachricht von Gott: ¹⁵ »Die von Gott bestimmte Zeit ist da. Sein Reich kommt jetzt den Menschen nahe. Ändert euer Leben und glaubt dieser Guten Nachricht!«. (Basisbibel)

Prediger 3,1-8 (Alles hat seine Zeit)

¹ Für alles gibt es eine bestimmte Stunde. Und jedes Vorhaben unter dem Himmel hat seine Zeit: ² Eine Zeit für die Geburt und eine Zeit für das Sterben. Eine Zeit zum Pflanzen und eine Zeit zum Ausreißen des Gepflanzten. ³ Eine Zeit zum Töten und eine Zeit zum Heilen. Eine Zeit zum Einreißen und eine Zeit zum Aufbauen. ⁴ Eine Zeit zum Weinen und eine Zeit zum Lachen. Eine Zeit zum Klagen und eine Zeit zum Tanzen. ⁵ Eine Zeit, Steine wegzuwerfen, und eine Zeit, Steine zu sammeln. Eine Zeit, sich zu umarmen, und eine Zeit, sich zu trennen. ⁶ Eine Zeit zum Suchen und eine Zeit zum Verlieren. Eine Zeit zum Aufheben und eine Zeit zum Wegwerfen. ⁷ Eine Zeit zum Zerreißen und eine Zeit zum Zusammennähen. Eine Zeit zum Schweigen und eine Zeit zum Reden. ⁸ Eine Zeit zum Lieben und eine Zeit zum Hassen. Eine Zeit für den Krieg und eine Zeit für den Frieden. (Basisbibel)

Matthäus 4,17-22 (Sie ließen alles liegen und folgten ihm nach)

¹⁷ Da antworteten sie: »Wir haben hier nur fünf Brote und zwei Fische!« ¹⁸ Aber Jesus sagte: »Bringt sie mir her!« ¹⁹ Dann ordnete er an: »Die Leute sollen sich zum Essen im Gras niederlassen!« Und Jesus nahm die fünf Brote und die zwei Fische. Er blickte zum Himmel auf und dankte Gott. Dann brach er sie in Stücke und gab sie den Jüngern. Die Jünger verteilten sie an die Volksmenge. ²⁰ Die Leute aßen, und alle wurden satt. Danach sammelten sie die Reste ein und füllten damit zwölf Körbe. ²¹ Etwa 5000 Männer hatten gegessen –dazu noch Frauen und Kinder. ²² Sofort danach drängte Jesus die Jünger, in das Boot zu steigen. Sie sollten an die andere Seite des Sees vorausfahren. Er selbst wollte zuerst noch die Volksmenge verabschieden. (Basisbibel)

Fächerübergreifende Ziele und mögliche Alternativerwendungen

Der erste Workshopteil (persönlich-biografisches Arbeiten) kann sowohl im Religionsunterricht wie auch in anderen Fächern umgesetzt werden.

Insbesondere der zweite, kreative Teil kann in Kooperation mit weiteren Schulfächern (Kunst/Werken) gestaltet werden.

Materialindex

M1	Fragen	Fragenkatalog für das Vier-Ecken-Spiel
M2	Texte	Kurzgeschichten zum Einstieg

(Seite 2)

M3	Beschreibung	Bucket List
M4	Vorlage	6-Bilder-Biografie

Verlaufsvorschlag

	Sozialform	Material
Teil 1: Persönlich-biografischer Workshop		
<p>1. Themeneinstieg</p> <p>In max. 10 Minuten sollen die Teilnehmer:innen einen ersten Zugang zum Thema „Jetzt ist die Zeit für...“ finden.</p> <p>Die Leitungsperson kann aus zwei Methoden wählen oder an aktuellen und/oder bereits zu einem früheren Zeitpunkt mit der Gruppe erarbeiteten Themen anknüpfen.</p>	Plenum	
<p>Spielerischer Einstieg: Vier-Ecken-Spiel</p> <p>Die vier Ecken des Raumes werden den Antwortmöglichkeiten der kommenden Fragen (1-3) zugeordnet sowie einer „weiß ich nicht/kann ich nicht beantworten“- Ecke.</p> <p>Die TN sollen sich zu jeder Frage anhand der vier Ecken positionieren. Eine mögliche Fragesammlung für den Einstieg ist unter M1 zu finden, kann aber beliebig erweitert und angepasst werden.</p>	Plenum, Kurzinterviews in den gebildeten Kleingruppen	M1 Fragen
<p>Einstieg mittels Bibel-Geschichte</p> <p>Für den Einstieg mit einer Bibelgeschichte empfehlen wir eine der folgenden Bibeltexte:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Markus 1,14-15 (Es ist höchste Zeit) ▪ Prediger 3,1-8 (Alles hat seine Zeit) ▪ Matthäus 4,17-22 (Sie ließen alles liegen und folgten ihm nach) <p>Je nach Setting und der verfügbaren Zeit kann die Bibelgeschichte in eine Andacht/einen Impuls eingebaut werden oder methodisch z.B. mit Bibel teilen oder in einem Bibliolog aufgebaut werden.</p>	Plenum	Bibeln
<p>Einstieg mittels Geschichte</p> <p>Für Schulklassen oder Gruppen, die nicht mit einer Bibelstelle einsteigen möchten, bieten wir alternativ den Einstieg über eine Märchenerzählung.</p>	Plenum	M2 Kurz- geschichten
<p>2. Bucket-List</p> <p>Die Jugendlichen sollen sich anhand der Erstellung und Priorisierung einer Bucket-List Gedanken dazu machen, was ihnen im Leben wichtig ist. Die Vorlage M3 hat 10 von 15 Items bereits vorgegeben, kann aber beliebig angepasst werden.</p>	Einzelarbeit, Austausch in Partner- oder Kleingruppen	M3 Bucket-List

(Seite 3)

<p>Die Jugendlichen sollen sich im ersten Schritt in Einzelarbeit die fehlenden Dinge auf ihrer persönlichen Bucket List überlegen. Was würdest Du gerne noch erleben? Welche Ziele möchtest Du erreichen? Die jungen Menschen dürfen an dieser Stelle alles hinzufügen, was ihnen einfällt. Anschließend sollen sie ihre Liste eine Reihenfolge geben und bewerten: was ist mir am wichtigsten?</p> <p>Im zweiten Schritt sollen die Bucket Lists mit eine:r Partner:in oder in Kleingruppen verglichen werden. Zunächst einmal soll dabei der Austausch im Vordergrund stehen: Was steht auf deiner Liste, was auf meiner? Gibt es Gemeinsamkeiten? Würde ich einzelne Items tauschen? Anschließend bekommen sie die Möglichkeit, die eigene Liste nochmals neu zu priorisieren.</p> <p><u>Variante:</u> Für einen 90minütigen Ablauf ist die Bucket List nur ein Zwischenschritt. Es ist ebenso möglich, diesen Teil auszuweiten, in dem die Jugendlichen zunächst gemeinsam mögliche Elemente für eine Bucket List sammeln und danach ihre persönliche Liste erstellen.</p> <p>Denkbar ist auch, dass von der Liste des Einzelnen in zwei oder drei Runden in immer größeren Gruppen eine gemeinsame Liste entsteht, deren Ergebnis nur 5 Items auf der Bucket List für die ganze Gruppe beinhaltet.</p>		
<p>3. Bucket-List</p> <p><u>Lebenswege</u> Im ersten Schritt stellen sich die TN den folgenden beiden Themen zu ihrem Lebensweg:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Denk an deinen eigenen Lebensweg. Was hat dich geprägt? Was ist dir als besonders in Erinnerung geblieben? Blicke 5 Jahren zurück. Zeichne diesen Weg mit seinen besonderen Eckdaten auf. ▪ Zeichne deinen Weg weiter in die Zukunft: Wo siehst du dich in 3 Jahren? Was wünschst du dir für dich? <p>Im zweiten Schritt gehen die TN in Kleingruppen zusammen und stellen sich gegenseitig ihre Lebenswege vor. Austausch, Rückfragen</p> <p>In Schritt drei diskutieren die TN der Kleingruppen folgendes Thema: Wenn du dir deine Vergangenheit und deine Zukunft anschaust: was ist dir JETZT wichtig?</p> <p>Ergebnisse können in den Lebenswegen notiert werden.</p>		
<p><u>Bilder- Biografie</u> In drei Phasen arbeiten die TN heraus, was Ihnen selber im Leben wichtig ist.</p> <p><u>Phase 1:</u> die TN malen/schreiben in ein vorgegebenes Raster in den oberen Feldern ihre drei liebsten Erinnerungen/Erlebnisse auf. In den unteren drei Feldern stellen sie drei Erlebnisse dar, die sie unbedingt noch erleben möchten.</p>		<p>M4 6-Bilder- Biografie</p>

<p><u>Phase 2:</u> in Zweierteams stellen sich die TN ihre Bilder gegenseitig vor und erklären kurz, warum ihnen diese Erinnerung/dieses Erlebnis so wichtig ist.</p> <p><u>Phase 3:</u> Im Dialog miteinander wird für jedes Bild eine Überschrift gefunden, die aus nur einem Wort besteht und den Wert ausdrückt, der hinter dem Erlebnis steht (z.B. Familie, Freundschaft, Vertrauen, etc.)</p> <p><u>Variation:</u> Sollte keine 90 Minuten Einheit zur Verfügung stehen, sondern zwei 45 Minuten Einheiten, kann man die Methode auch so aufteilen, dass erst nur die drei Phasen zu den Vergangenheitsbildern durchlaufen werden und in der nächsten Stunde die zu den Zukunftsbildern.</p>		
<p>4. Statements „Jetzt ist für mich die Zeit, ...“</p> <p>Übergang in den entscheidenden Schritt mit dem Lied „Wünsch dir was“ von den Toten Hosen</p> <p>Der Prozess der Bearbeitung konkretisiert sich nun in einem letzten Schritt. Nach den Überlegungen zur eigenen Bucket List und der Auseinandersetzung mit Biografie und Gegenwart werden die Jugendlichen nun aufgefordert, <u>einen Satz</u> zu formulieren, der ausdrückt, wofür JETZT die Zeit ist. Dafür bekommen die Jugendlichen jeweils eine Moderationskarte (o.ä.), um ihr Ergebnis aufzuschreiben.</p> <p>Die Leitfrage lautet: „Wofür ist genau jetzt für dich die Zeit?“</p> <p>Die Statements können eine ganz persönliche Aussage sein, sie können sich genauso gut an Politiker:innen richten oder weitere Verantwortliche. Uns ist wichtig, dass die Jugendlichen ihr Statement selbst formulieren. Eine Hilfestellung könnte sein, den Satzbeginn vorzugeben und ihn weiterzuschreiben, wie z.B. „„Jetzt ist für mich die Zeit, um ...“ dies oder jenes zu tun/sich zu kümmern/das zu verändern</p> <p>Die einzelnen Statements der Jugendlichen sollen im Raum oder auf einem Plakat zusammengetragen werden, damit alle Aussagen wahrgenommen werden können.</p> <p><u>Variante:</u> Es ist ebenfalls möglich, die Statements nicht (nur) schriftlich zu formulieren, sondern sie zu zeichnen, einen Comic zu entwickeln, sie laut auszusprechen und aufzunehmen oder anderweitig kreativ zu verarbeiten.</p> <p><i>Diese formulierten Statements der Jugendlichen sind das entscheidende Ergebnis des Workshops. Wir möchten Sie bitten, die Statements zu sammeln und uns per Mail (siehe unten) zukommen zu lassen. Wir möchten die Statements gerne im Rahmen des Kirchentags an verschiedenen Orten sichtbar werden lassen (selbstverständlich anonymisiert) und sie an Podiumsteilnehmer:innen und Verantwortliche weitergeben.</i></p>		<p>Lied</p> <p>Moderations-Karten o.ä. Stifte, Eddings</p>

<p><i>Der zweite Teil des Workshops, der mit einer Ausstellung auf dem Kirchentag verknüpft sein kann, dreht sich um die kreative Gestaltung dieses persönlichen Statements.</i></p>		
<p>4. Abschluss</p> <p>Sollte der Workshop an dieser Stelle enden (und nicht die kreative Gestaltung der Statements folgen) empfehlen wir, den Abschluss an den „Produkten“ der Jugendlichen zu machen. Dazu könnten die einzelnen Statements ausgelegt oder aufgehängt oder in einem Plakat zusammengefasst werden. Die Jugendlichen können so die Aussagen der anderen wahrnehmen.</p>		

Teil 2: Kreatives Gestalten

Die Statements der Jugendlichen aus Teil 1 sollen handwerklich-kreativ in Szene gesetzt werden. Die Jugendlichen können etwas für sich selbst entstehen lassen oder auch in kleinen Gruppen oder der Gesamtgruppe zusammenarbeiten.

Vorgaben für die handwerklich-kreative Umsetzung:

- die Objekte sollen zum Thema Zeit gestaltet werden
- das Statement/die Statements der Jugendlichen sollen auf dem Objekt umgesetzt werden
- das Objekt muss so gestaltet sein, dass es ggf. zur Ausstellung per Post geschickt werden kann (ggf. muss es eigenständig angeliefert werden)
- ggf. sollen Töne, Licht usw. ausschaltbar sein
- das Objekt muss haltbar sein

Unser Vorschlag für die handwerklich-kreative Umsetzung sind Wanduhren. Bausätze dafür (inkl. Uhrwerk) sind im Bastelbedarf oder online zu finden. Jede eigene Idee der Umsetzung ist herzlich willkommen.

Die Objekte werden rechtzeitig vor dem Kirchentag von der Projektleitung eingesammelt.

Ein Foto des Objektes kann jederzeit der Projektleitung zugeschickt werden, um die Ausstellung gut planen zu können.

Für Fragen, Ideen und Klärungen zum Versand bzw. zur Ausstellung stehen Ihnen gerne Ines Güther (Guether.I@diakonie-augsburg.de) und Tobias Bernhard (tobias.bernhard@elkb.de) per Mail an zur Verfügung.

M1 – Fragenkatalog

1a. spielerischer Einstieg: Vier-Ecken-Spiel

Die vier Ecken des Raumes werden den Antwortmöglichkeiten der kommenden Fragen (1-3) zugeordnet sowie einer „weiß ich nicht / kann ich nicht beantworten“- Ecke.

Mögliche Fragen / Antworten könnten sein:

- Was magst Du lieber?
(1) mit Freund:innen unterwegs sein, (2) Zeit für mich zu haben, (3) Zeit mit der Familie verbringen
- Wo fühlst Du Dich sehr wohl?
(1) in den Bergen, (2) am Meer, (3) im Wald
- Womit hast du in den letzten zwei Jahren am meisten Zeit verbracht?
(1) mit meinem Handy, (2) mit Schule, (3) mit Dingen, die mir viel Spaß machen
- Welche dieser Dinge wünschst Du dir für deine Zukunft am meisten?
(1) Frieden, (2) die Sicherheit, einen Job und ein gutes Auskommen zu haben,
(3) Gesundheit
- Welcher dieser Gegenstände ist Dir am wichtigsten?
(1) Bett, (2) Fahrrad, (3) Smartphone
- Wenn Du dir etwas aus den folgenden drei Dingen aussuchen könntest, was wäre es?
(1) einen fetten Party-Abend mit Freund:innen, (2) für ein Wochenende an einen Ort fahren, an den ich immer schon mal wollte, (3) eine ganze Woche Zeit und Ruhe nur für mich
- Welche App nutzt du am meisten?
(1) Whatsapp, (2) Instagram, (3) TikTok
- Welchen Ort magst du am meisten?
(1) die Schule (2) den Sportverein oder die Jugendgruppe, (3) mein Zimmer zu Hause

M2 – Geschichten zum Einstieg

Mehr Leben in die Jahre

aus: *Überlebensgeschichten für jeden Tag*, A. Kühner, Aussaat Verlag, 13. Aufl. 2001, S.186

Auf dem Sterbebett soll Königin Elisabeth I. gesagt haben: „All meinen Besitz für einen Augenblick Zeit!“. Das ist die Sehnsucht des sterblichen Menschen: Mehr Jahre in das Leben! Ein Stück weit hat die moderne Medizin diesen Traum erfüllt. Und wir wollen dankbar sein, dass viele Krankheiten, die früher Kinder und Erwachsene in der Blüte des Lebens hinweggerafft haben, heute überwunden werden können. Mehr Jahre in das Leben, eine Lebensverlängerung, ist oft ein Geschenk.

Aber noch wichtiger wäre das andere: Mehr Leben in die Jahre!

Was nützen einige Jahre mehr, wenn sie nicht mit Leben erfüllt sind. Bloße Zeit wird zur Last, erfüllte Zeit erst wird zur Lust am Leben. Wenn es von den Menschen in der Bibel heißt, sie starben „alt und lebenssatt“ (1. Mose 25,8), dann ist damit gemeint, dass sie in all den Jahren mit Leben gesättigt wurden. Ihr Lebenshunger wurde gestillt, nicht nur mit vielen Jahren, sondern mit Lebenserfüllung.

Wie anders wird die Lebenszeit erfahren, wenn sie durch hohle Köpfe und durchlöchernte Seelen hindurchrinnt, die Jahre leer bleiben und die Menschen sagen, sie hätten das Leben satt.

Mehr Leben in die Jahre ist unsere tiefe Sehnsucht und zugleich der tiefste Wille Gottes mit den Menschen. So kann die Begegnung mit dem lebendigen Gott unser Leben trotz aller Not und Sorge, Last und Gefahr eine erfüllte Zeit sein, die auf ein großes Ziel hin angelegt ist: die Ewigkeit.

Es ist Zeit zum Leben

aus: *Überlebensgeschichten für jeden Tag*, A. Kühner, Aussaat Verlag, 13. Auflage 2001, S.10

Den Geschäftigen rinnt sie wie Sand durch die Finger. – Den Trägen hängt sie wie in Mühlstein um den Hals. – die jungen Leute können nicht abwarten, bis sie vergeht. – Die Älteren möchten sie gern noch ein wenig festhalten. – Die einen flehen um sie und empfangen sie wie eine Freundin. – Die anderen verfluchen sie und vertreiben sie wie einen Feind. Die Zeit!

Nichts täuscht uns mehr als die Zeit! Die einfachste Täuschung: Zeit ist Geld. – Ein kleines Mädchen geht mir einem großen Korb in einen Spielwarenladen und packt sich viele schöne Sachen ein. An der Kasse legt sie einen Stapel Papierstreifen hin. Als die Verkäuferin entsetzt abwehrt, sagt das Mädchen: „Papier ist Geld!“ – Natürlich ist unter ganz bestimmten Umständen Papier auch Geld. Wenn es von der Bundesbank herausgegeben und amtlich als Geldschein bedruckt ist. Ebenso ist manchmal Zeit auch gutes Geld. Aber stimmt die Gleichung wirklich?

Zeit ist viel mehr als Geld. Sie ist die Chance zum Leben. Man kann an einem Tag sein ganzes Leben zerstören und in einer Stunde die letzte Erfüllung des Lebens empfangen. Ich denke an den Schächter, der neben Jesus gekreuzigt wurde. Nach einem verpfuschten Leben gewann er buchstäblich in einer Minute das ganze Leben, als er zu Christus rief: „Herr, denke an mich!“ Die Begegnung mit Christus, der das Leben in Person ist, wird zum Maßstab für Leben und Sinnerfüllung. Zeit ist mit Geld nicht zu bezahlen und in € nicht zu umschreiben. Zeit ist die große Leihgabe Gottes an die Menschen. Sie ist wie ein Gefäß, das sich mit Freude, Liebe und Leben füllen kann oder unter unseren Händen in tausend Scherben zerbricht. Gott gab uns die Zeit, damit wir in ihr mit Gott nach seinem Willen leben. So wird die bloße Zeit zur erfüllten und gewonnenen Zeit, zur Zeit des Heils, die in die Ewigkeit einmündet. Gott gib uns diesen Tag, Zeit für ihn und das Leben.

„Ein Tag kann eine Perle sein, und ein Jahrhundert nichts.“ (G. Keller)

Die gestohlene Zeit (Therapeutische Geschichte)

(© Praxis Der Zuhörer - Steffen Zöhl, 2016)

Benignus und seine Enkelin Elena saßen auf der kleinen Bank im Park. In diesem Park hatten sie schon oft - seit Elenas Kindheit- gesessen und immer wieder gemeinsam die Aussicht auf den wunderschönen Garten genossen.

Heute ging es Elena nicht so gut und sie saß betrübt neben ihrem Großvater. Als er sie darauf ansprach, berichtete sie ihm von einem Streit mit einer Kollegin im Büro, einem schwierigen Gespräch mit ihrer besten Freundin und einigen anderen, kleinen Dingen.

Benignus hörte ihr zunächst gut zu und manchmal entgegnete ihr dann zu dem Gesagten, wie er darüber dachte und was er tun würde. Sie mochte diese Gespräche. Er hatte eine ruhige und verständnisvolle Art und konnte die Dinge von mehreren Seiten betrachten. Schon oft hatte auch sie dadurch neue Blickwinkel gewonnen oder war im Gespräch auf Lösungen gekommen. Nach solchen Gesprächen waren manche Probleme deutlich leichter oder sie fand positive Aspekte, die sie vorher nicht sehen konnte.

Über das bevorstehende, schwierige Gespräch mit ihrer besten Freundin sprachen die beiden lange. Elena überlegte, wie sie ihrer Freundin sagen sollte, dass sie sich durch ihren neuen Freund verändert hatte und Elena das nicht gefiel, in welche Richtung. Elena hatte Sorge um ihre beste Freundin, da diese ihr Leben und ihre eigenen Bedürfnisse zu vernachlässigen schien.

Benignus sprach darüber, wie Elena ihre Sorgen und Bedürfnisse ansprechen könnte, ohne ihrer besten Freundin Vorwürfe zu machen und die langjährige Freundschaft zu gefährden. Wichtig schien ihm, das Ganze als Bitte zu formulieren und dass Elena aus ihrer Sicht schilderte, was sie empfand. Elena nahm diese Idee offen auf und spürte, dass ein Gespräch so leichter sein und ihre Freundin sie verstehen könnte.

Sie drückte ihren Opa und bedankte sich herzlich. „Jetzt habe ich Dir so viel Zeit gestohlen. Du hast Dir so viel Zeit für mich und meine Probleme genommen.“, senkte sie den Kopf, „Das kann ich gar nicht wieder gutmachen.“

Benignus lächelte, „DU ... hast mir Zeit mir Dir - geschenkt und nicht genommen.“, er schaute seine erwachsene Enkelin an, „Ich darf hier mit Dir sitzen und Dir ein bisschen zuhören und meine Meinung mit Dir teilen. Eines Tages werden wir nicht mehr hier sitzen. Daher genieße ich jeden Moment mit Dir, den Du mir schenkst.“

Gespräch zwischen Zündholz und Kerze

Es kam der Tag, da sagte das Zündholz zur Kerze: "Ich habe den Auftrag, dich anzuzünden."

"Oh nein", erschrak die Kerze, "nur das nicht. Wenn ich brenne, sind meine Tage gezählt. Niemand wird meine Schönheit mehr bewundern."

Das Zündholz fragte: "Aber willst du denn ein Leben lang kalt und hart bleiben, ohne zuvor gelebt zu haben?"

"Aber brennen tut doch weh und zehrt an meinen Kräften", flüstert die Kerze unsicher und voller Angst.

"Es ist wahr", entgegnete das Zündholz. "Aber das ist doch das Geheimnis unserer Berufung: Wir sind berufen, Licht zu sein. Was ich tun kann, ist wenig. Zünde ich dich nicht an, so verpasse ich den Sinn meines Lebens. Ich bin dafür da, Feuer zu entfachen.

Du bist eine Kerze. Du sollst für andere leuchten und Wärme schenken. Alles, was du an Schmerz und Leid und Kraft hingibst, wird verwandelt in Licht. Du gehst nicht verloren, wenn du dich verzehrst. Andere werden dein Feuer weitertragen. Nur wenn du dich versagst, wirst du sterben."

Da spitzte die Kerze ihren Docht und sprach voller Erwartung: "Ich bitte dich, zünde mich an!"

Wir konnten leider keinen Urheber/Verfasser/Autor finden. (Hinweis: Eventuell nach einem Gedicht von Friedrich Wehinger / Ein anderer Hinweis führt Gabriele Unkelbach als Verfasser an.)

M3 – Bucket-List

Eine Bucket-List ist eine Liste mit Dingen, die man vor seinem Tod gemacht haben möchte. Der Begriff leitet sich von der Redewendung "kick the bucket" für "den Löffel abgeben" ab. Deshalb spricht man im Deutschen auch von einer "Löffelliste", etablierter ist allerdings die "Bucket List".

Die Bucket List kann also als eine **Mischung aus Wunschliste und Zielliste** betrachtet werden. Sie enthält **Dinge, die du in deinem Leben noch erleben möchtest**.

Dabei ist es ganz egal, ob es ganz konkrete Dinge sind (500€ im Lotto gewinnen) oder offene Wünsche oder Ziele (bei Mondschein im Meer baden).

Die folgende Liste enthält einige Beispiele mit „Buckets“. Darüber hinaus ist ausreichend Platz, um die Bucket-List auf Dein Leben anzupassen. Was möchtest Du noch erlebt, welches Ziel möchtest Du erreicht haben?

In einem ersten Schritt darfst Du die Liste füllen, mit allem, was Dir noch einfällt.

Im zweiten Schritt versuchst Du, eine Reihenfolge festzulegen: Was Dir am Wichtigsten ist, bekommt die Priorisierung „1“, das Unwichtigste die „15“.

Im dritten Schritt tauscht du dich mit eine:r Freund:in aus: Habt ihr gemeinsame Dinge auf eurer Bucket-List? Was entdeckst du bei deinem Gegenüber? Wenn du deine Reihenfolge nochmals ändern möchtest, kannst du in die Spalte „Priorisierung 2“ eine neue Reihenfolge eintragen.

Erklärung 6 Bilder Biografie

6 Bilder Biografie

Titel (welcher Wert steckt hinter der Erinnerung) Familie/Unbeschwertheit	Titel (welcher Wert steckt hinter der Erinnerung) Freundschaft/Gemeinschaft	Titel (welcher Wert steckt hinter der Erinnerung) Vertrauen
Lieblingserinnerung 1 Beispiel: Ausflug mit der Familie in den Freizeitpark	Lieblingserinnerung 2 Beispiel: Geburtstagsparty mit Freunden	Lieblingserinnerung 3 Beispiel: Die beste Freundin vertraut mir ein Geheimnis an
Was ich noch erleben möchte 1 Beispiel: Klettern im Himalaya	Was ich noch erleben möchte 2 Beispiel: Die große Liebe finden und heiraten	Was ich noch erleben möchte 3 Beispiel: Alleine Wegfahren
Titel (welcher Wert steckt hinter dem Erlebnis) Nervenkitzel/Erfolgserlebnis/Überwindung	Titel (welcher Wert steckt hinter dem Erlebnis) Familie/Zusammengehörigkeit	Titel (welcher Wert steckt hinter dem Erlebnis) Selbständigkeit/Vertrauen/Abenteuer

6 Bilder Biografie
