

Gruppenstunde des Monats Dezember 2015: Was macht mich glücklich?

Ziele:

Was ist Glück? Das würde jede/r anders definieren. Deshalb möchte diese Gruppenstunde jedem individuell die Möglichkeit und Zeit geben, sich mit dieser Frage auseinanderzusetzen. Was bedeutet Glück für mich? Was ist Glück in meinem Leben?

| Zeit | Inhalt | Wer ? | Material |
|---------|--|-------------------------------------|---|
| 10 Min. | <p><u>1. Einstieg: Himmel auf</u></p> <p>Gemeinsam wird das Musikvideo „Himmel auf“ der Band Silbermond angeschaut. Anschließend soll es zwei Minuten still sein, um über das Video nachzudenken. Die Gruppenleitung kann Impulsfragen stellen, wie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wann geht für mich der Himmel auf? - Wann bin ich glücklich und was heißt Glück konkret für mich? - Spielt Geld dabei eine Rolle? <p>Quelle: Video bei www.youtube.de: Silbermond „Himmel auf“</p> | Gruppenleiter/in | Laptop Internetverbindung Beamer Leinwand |
| 40 Min. | <p><u>2. Hauptteil: Fotosafari zum Thema „Mein Glück“</u></p> <p>Anschließend werden die TeilnehmerInnen auf Fotosafari zum Thema „Mein Glück“ geschickt. Die Fotos dürfen alleine oder in Gruppen gemacht werden. Dabei sollen die Jugendlichen sich selbst, die Natur, Gegenstände, etc. fotografieren, irgendetwas, das ihr Glück zum Ausdruck bringt. Die TeilnehmerInnen suchen eine kleine Auswahl der besten Fotos aus und lassen sie von der Gruppenleitung ausdrucken. Zum Abschluss kann man den Gruppenraum zur Ausstellung der Kunstwerke nutzen: Die Collagen liegen auf Tischen oder auf dem Boden und jede/r darf herumlaufen und sie sich anschauen. Alternativ können die Fotos auch bis zur nächsten Gruppenstunde für eine Ausstellung ausgedruckt werden.</p> | Gruppenleiter/in TeilnehmerInnen | Kameras Umgebung mit Natur und Stadtleben Sofortdrucker Fotopapier |

| | | | |
|---------|--|--|---|
| 40 Min. | <p><u>Variante: Collagen zum Thema „Mein Glück“</u></p> <p>Die TeilnehmerInnen dürfen Collagen zum Thema „Mein Glück“ kleben. Dazu liegen Zeitschriften bereit, aus denen sie Texte/Fotos/Bilder/Stichwörter entnehmen können. Ihre Collagen können individuell gestaltet werden durch zeichnen, schreiben oder bekleben von Naturmaterialien oder Stoffen.</p> | | <p>A3-Blätter, bunter Tonkarton, Zeitschriften, Zeitungen, verschiedene Postkarten und Fotos, Bilder, Kleber, Scheren, verschiedene Buntstifte, verschiedene Klebematerialien (z.B. Pailletten, Aufkleber, Pfeifenputzer, etc.), flache Naturmaterialien, Stoffe. Die TeilnehmerInnen können auch eigene Fotos mitbringen, die „ihr Glück“ darstellen (dies bitte rechtzeitig vor der Gruppenstunde ankündigen!).</p> |
| 10 Min. | <p><u>3. Abschluss: Glück in der Hosentasche</u></p> <p>Die Gruppenleiterin/Der Gruppenleiter liest folgende Geschichte laut vor.</p> <p><i>Es war einmal ein weiser Mann. In seinem Leben hatte er nicht viele Besitztümer. Im hohen Alter war er alleine, denn seine Frau war verstorben und seine Kinder waren in die weite Welt gezogen. Trotzdem wachte er jeden Morgen mit einem Lächeln im Gesicht auf und schlief mit einem Lächeln wieder ein. Seine Zufriedenheit beeindruckte die Leute so sehr, dass sie ihn fragten, was ihm denn solche Freude bereitete.</i></p> <p><i>Da lächelte er noch mehr, denn er freute sich, dass er sein Geheimnis weitergeben durfte.</i></p> | | <p>5-7 rohe Kichererbsen pro TeilnehmerIn Geschichte „Das Glück aus der Hosentasche“</p> |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | <p><i>„Jeden Morgen“, begann er: „nehme ich eine Handvoll Erbsen und lasse sie in meine Hosentasche fallen! In die linke Hosentasche!“ Seine Zuhörer sahen sich verwirrt und ein bisschen enttäuscht an.</i></p> <p><i>„Und dann, wenn mir am Tag etwas Freude bereitet, und ist es nur eine Kleinigkeit, nehme ich eine Erbse aus meiner linken Hosentasche und stecke sie in die rechte Tasche. Jeden Glücksmoment zähle ich also mit meinen Erbsen und wenn ich am Abend zu Bett gehe, schaue ich in meine rechte Hosentasche. Am Anfang hatte ich nicht viele Erbsen in der rechten Hosentasche, doch mit der Zeit wurden es mehr. Die frische Luft am frühen Morgen, das Vogelgezwitscher in den Bäumen, das Kinderlachen, die Unterhaltung mit einem guten Freund: Immer nehme ich eine Erbse aus der linken Tasche und stecke sie in die rechte. Auch wenn ich am Abend nur eine Erbse in meiner Hosentasche finde, war es ein gelungener Tag, denn ich war glücklich. Ich erinnere mich bei jeder Erbse an das schöne Ereignis am Tag und schlafe zufrieden ein.“</i></p> <p>Nun bekommt jede/r ein paar Erbsen. Die Erbsen sollen in die linke Hosentasche gesteckt werden. Nun wird den TeilnehmerInnen auf den Weg gegeben, dass sie, wie der alte Mann, bei einem schönen Erlebnis, einem netten Zuspruch oder einem erlebten Glücksmoment, eine Erbse von der linken Hosentasche in die rechte Hosentasche legen sollen. Am Ende des Tages darf jede/r in seine rechte Hosentasche schauen und sehen, wie viele schöne Momente es an dem Tag gab. Wichtig ist es, aufmerksam zu sein und seine Glücksmomente als solche zu erkennen.</p> <p>Wer möchte, darf an den bisherigen Tag denken und überlegen, ob ihr/ihm heute schon glückliche Momente begegnet sind... ☺</p> | | |
|--|--|--|--|

Quellen:

Hrsg.: BDKJ-Diözesanverband Freiburg und Abteilung Jugendpastoral im Erzbischöflichen Seelsorgeamt Freiburg: Jugendsonntag 2015, Bausteine für Gottesdienst und Gruppenstunden, S.17-18