

Impulse für dich

Wir sind im Januar angekommen. Weihnachten und Silvester liegen hinter uns und ein neues, spannendes Jahr liegt vor uns. Auch in diesem wollen wir dich mit unterschiedlichen Methoden in deiner Gruppenleitungstätigkeit unterstützen. Heute dreht sich dabei alles um das Thema „**Spirituelle Impulse**“. Da es gar nicht so einfach ist Impulse selbst (digital) zu gestalten, haben wir für dich zusammengefasst, was es bei der Impulsgestaltung zu beachten gilt. Zudem findest du hier zwei Vorschläge für Impulse, die du in diesem Jahr – online und hoffentlich auch bald wieder offline – ausprobieren kannst.

Was ist ein Impuls?

- ✓ Ein Impuls ist eine 15-20-minütig gestaltete Ruhepause, die dazu dient den Anwesenden einen Gedankenstoß mitzugeben.
- ✓ Ein Impuls schafft Raum für die Begegnung mit Gott. Er verbindet den Glauben mit unserem Alltag und lässt ihn so lebendig werden.
- ✓ Impulse sind verschieden anwendbar:
 - als Morgenimpuls, um einen Gedanken für den Tag mitzugeben
 - als Abendimpuls, um einen Gedanken für den Abend oder als Rückblick auf den Tag mitzugeben
 - als themenbezogener Impuls, der vor einer Einheit oder zu Beginn eines Themas durchgeführt wird

Wie bereite ich einen Impuls vor?

Allgemeine Überlegungen

- ✓ Wer ist die Gruppe und wie stehen die Mitglieder zueinander?
- ✓ An welcher Stelle des Gruppenprozesses befindet sie die Gruppe?
- ✓ Sind der Gruppe Spirituelle Impulse bekannt?
- ✓ Wann findet der Impuls statt? Wie passt er am besten in den Tagesablauf?
- ✓ Wo findet der Impuls statt? Bei Impulsen ist es wichtig eine ruhige und angemessene Atmosphäre zu schaffen (Ton, Licht etc.). Bei einem Online-Impuls musst du darauf besonders achten, da sich nicht alle Personen im gleichen Raum befinden. Gib daher jeder Person kurz Zeit, die eigenen räumlichen Gegebenheiten anzupassen und sich innerlich auf den Impuls einzustimmen. Du kannst natürlich auch schon im Vorfeld Hinweise dazu verschicken.
- ✓ Was sind meine Ziele? (z.B.: Tagesreflexion, Anregung zum Nachdenken, Einführung in ein Thema, über den eigenen Glauben nachdenken)

Wie komme ich an Ideen und Themen?

- ✓ eigene Gedanken (Was beschäftigt mich/die Gruppe aktuell?)
- ✓ aktuelle politische/gesellschaftliche Themen
- ✓ Jahreskreis (z.B. Weihnachten, Ostern)
- ✓ Themen aus der Lebenswelt der Zielgruppe



Was sind die Inhalte meines Impulses?

- ✓ Struktur des Impulses planen z.B.:
 - Was ist meine Einleitung?
 - Welche Themen spreche ich wann an?
 - Wie endet mein Impuls?
- ✓ Methoden für den Impuls überlegen z.B.:
 - Traumreise als Einstieg
 - Gebet als Abschluss
 - Bibeltexte und Gesänge

Sonstige notwendige Überlegungen

- ✓ Wie viel Zeit habe ich? Ist sie ausreichend oder muss ich den Inhalt kürzen?
- ✓ Welche technischen Kapazitäten sind vorhanden? Was muss ich noch besorgen oder worauf die Gruppe hinweisen?
- ✓ Welches Material wird für den Impuls benötigt? Z.B. (Online-)Kerzen, Texte, Bilder, Liederzettel. Will/kann ich Material vorab verschicken?
- ✓ Möchte ich Teilnehmende oder andere Personen aktiv einbinden?
- ✓ Sollen die eigenen Gedanken der Teilnehmenden eingebracht werden? Wenn ja, reicht die Chatfunktion oder benötige ich dafür spezielle digitale Tools?
- ✓ Habe ich während der Durchführung mein Ziel noch im Blick?
- ✓ (Vor-) Lesen üben (Tempo, Lautstärke etc.)
- ✓ Kann ich Musik in meiner Plattform übertragen?
- ✓ Lautstärke & Auswahl der Musik überprüfen.

Im Folgenden findest du **zwei verschiedene Ideen für Impulse**. Diese kannst du zu Beginn bzw. am Ende in deine Online-Gruppenstunde einbauen. Die Impulse können aber auch einfach für sich stehen.

Passe die Vorschläge gerne so an, dass sie für deine Gruppe stimmig sind und du dich als Gruppenleitung wohl fühlst.



Wie man Flöhe trainiert

- ✓ Impuls passend zu den Themen Selbstwertgefühl, Selbstbewusstsein sowie Talente entdecken und fördern
- ✓ Impuls eher für den Morgen geeignet
- ✓ Für Kinder und Jugendliche ab 12 Jahren
- ✓ Material: ein etwa 10 cm hohes Glas mit Deckel

Begrüßung:

Hallo zusammen...

Ich werde euch heute früh erklären, wie man Flöhe trainiert. Das geht ganz einfach.

Text (mit dem Glas anschaulich erklären):

Flöhe springen normalerweise bis zu einem halben Meter in die Luft. Wenn wir sie nun dazu bringen wollen nur noch 10 cm in die Höhe zu springen? Was tun wir? Wir setzen die Flöhe in ein 10 cm hohes Gefäß und verschließen dieses mit einem Deckel. Nun machen die Flöhe eine sehr schmerzliche Erfahrung: Sie springen in die Höhe und stoßen sich permanent den Schädel an. Die Flöhe finden die Schmerzen allerdings nicht so gut, sie sind ja schließlich keine Masochisten, und springen irgendwann nur noch bis kurz unter den Deckel. Wenn man jetzt den Deckel wieder abnimmt, springen sie nicht heraus. Die Flöhe haben gelernt nur noch bis zu einer bestimmten Höhe zu springen. Obwohl sie höher springen könnten, tun sie es nicht.

Gedanken zu dem Text:

Vielen Menschen geht es ähnlich wie den Flöhen. Mal ehrlich... Lassen wir uns nicht alle von negativen Erfahrungen beeinflussen? Wahrscheinlich schon! Wir haben alle schon einmal erlebt, dass etwas schief ging, dass wir versagt haben und abgelehnt wurden. Daraus haben wir gefolgert, dass wir zu unbegabt, zu ungeschickt oder zu unbeliebt sind. Deshalb nutzen wir nur einen kleinen Teil der Fähigkeiten, die in uns stecken. Wir haben Angst uns wieder den Kopf anzuhaue. Das ist schade.

Ihr alle verfügt über viel mehr Möglichkeiten und Fähigkeiten, als ihr für möglich haltet. Dabei müsst ihr nicht viel tun, um diese Fähigkeiten zu entfalten. Ihr müsst nur daran glauben, dass ihr erreichen könnt, was ihr euch vornehmt. Und wenn ihr jetzt sagt: Ich habe ja gut reden und das Ganze ist viel leichter gesagt als getan. Hey, dann denkt an die Flöhe und springt einfach ein Stück höher! Probiert das doch einmal heute über den Tag aus!

Gebet:

Guter Gott, du hast uns Leben eingehaucht. Du hast uns mit Talenten und Fähigkeiten beschenkt. Hilf uns zu entdecken, wie kostbar und einzigartig wir sind. Hilf uns Ja zu sagen zu uns selbst. Hilf uns unsere Fähigkeiten zu nutzen und zu entfalten zu deiner Ehre und zum Wohl für die Menschen. Darum bitten wir dich. Amen.



Am Ende des Tages

- ✓ Impuls passend zu dem Thema „Wer ist mir wichtig, wer zählt wirklich in meinem Leben?“
- ✓ Impuls für den Abend
- ✓ Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren
- ✓ Material: Lied „Am Ende des Tages“, Liedtext, eine digitale Schatztruhe (z.B. bei Padlet die Grafik einer Schatztruhe einfügen und Post dazu ermöglichen, den Link vor Beginn des Impulses versenden)

Einstieg:

Ein ereignisreicher Tag/Abend neigt sich zu Ende. Wir haben heute...

Für unser Impuls habe ich euch heute ein Lied mitgebracht. Das Lied ist von den Wise Guys und heißt passender Weise „Am Ende des Tages“.

Lied einspielen

Wiederholen der Liedzeilen

„Am Ende des Tages, wenn die Nacht beginnt, denkst du an die Menschen, die dir wichtig sind, lehnst dich zurück, machst die Augen zu... wen siehst du?“

„Am Ende des Tages kommst du endlich zur Ruhe und siehst in deinem Herzen eine kleine Schatztruhe mit Namen von den Leuten, die dir wirklich was bedeuten, am Ende des Tages.“

Impulsfragen:

Wer sind die Menschen, die dir wichtig sind? Wen siehst du, wenn du die Augen schließt? Wer sind die Leute, die dir wirklich was bedeuten?

Antworten auf diese Fragen aufschreiben lassen. Optional: Austausch innerhalb der Gruppe. Antworten in die virtuelle Schatztruhe „legen“.

Gebet

Guter Gott, wir danken dir für die Begegnungen, die uns täglich erfreuen. Wir danken dir für unsere Eltern, Großeltern, Geschwister, Freunde, Partner und all die Menschen, die unser Leben lebenswert machen und bereichern. Halte du deine schützende Hand über sie. Wache auch in dieser Nacht über uns und gib uns Kraft für den morgigen Tag. Amen.

Wir wünschen euch viel Spaß beim Ausprobieren!

Bei Fragen oder Tipps für uns schreibt uns einfach an bildung@jugend-erzbistum-hamburg.de.

Euer Team vom Fachbereich Bildung

