

Jubü-Lieferservice Nr. 9 – Sonntag, was hat das mit mir zu tun?

Begleitdokument

Ort: online	Dauer: 90 Minuten
Personenzahl: mind. 5 Personen	Alter: 8-15 Jahren
Material: Powerpoint-Präsentation und dieses Begleitdokument, Handy/Uhr (zum Zeit stoppen), Buntstifte und Papier, Webkonferenzaccount	
Vorbereitung: Zugangsdaten mit allen teilen, dieses Dokument und PPP downloaden (auf der Homepage) und vor Beginn einmal durchschauen.	
EINSTIEG 1) „Meine Innere Uhr“ <ul style="list-style-type: none">• Die Teilnehmer*innen bekommen von euch die Aufgabe aufzustehen, die Augen zu schließen und leise zu sein.• Ihr gebt ein Startsignal, wann die Minute beginnt und jede*r soll für sich eine Minute abschätzen und sich hinsetzen, sobald man denkt, dass eine Minute vorbei ist.• Wer am nächsten an den 60 Sekunden dran ist, hat gewonnen. 2) Überleitung zum eigentlichen Thema der Gruppenstunde. Dabei könnt ihr darauf hinweisen, dass es im Leben manchmal schwierig ist, die Zeit richtig einzuschätzen und dass man nicht immer genau weiß, wo die Zeit eigentlich geblieben ist.	
HAUPTTEIL 1) Zeit – Die Einheit des Lebens <ul style="list-style-type: none">• Teilt die <i>ersten beiden</i> Folien der PowerPoint-Präsentation.• Auf der 2. Folie findet ihr die sieben Wochentage und verschiedene Tätigkeiten, wie zum Beispiel: Schule, Arbeit, Rasenmähen, Auto waschen, Staub saugen, Fußball spielen, Oma besuchen, Kuchen essen, Training, Zimmer aufräumen, Geschirr spülen, ... Diese Liste könnt ihr beliebig erweitern, sodass für alle Teilnehmer*innen eine Tätigkeit dabei ist.• Jetzt sollen sich alle erstmal alles durchlesen und die Teilnehmer*innen können eigene Tätigkeiten nennen, die ihr der Sammlung hinzufügt.• BRINGEN WIR ORDNUNG REIN - Nun dürfen alle nacheinander eine beliebige Tätigkeit auswählen und sie dem Tag zuordnen, an dem sie selbst diese Tätigkeit durchführen. Das wird so oft wiederholt, bis alle Tätigkeiten den Wochentagen zugeordnet sind.• Wenn alle Tätigkeiten zugeordnet sind, sollen die Teilnehmer*innen den Unterschied zwischen den Tätigkeiten vom Werktag zu denen vom Sonntag benennen. Im Gespräch kann zum Beispiel folgendes erarbeitet werden: Sonntag als Ruhetag, Sonntag als Tag für die Familie, Zeit für Spiele, Zeit für Ausflüge, Zeit für sich selbst. 2) Die Sache mit der Ruhe <ul style="list-style-type: none">• Nun soll die Frage geklärt werden, warum am Sonntag geruht wird und woher das kommt. Stellt die Frage den Teilnehmer*innen und lasst sie ein wenig überlegen und Ideen sammeln.	

- Im Anschluss daran klickt ihr bei der *PowerPoint eine Folie weiter* und lest dann nach und nach jeweils einen Tag der Schöpfungsgeschichte vor.
- Nach jedem vorgelesenen Tag dürfen die Teilnehmer*innen sich für ein Bild entscheiden, das zum jeweiligen Wochentag passt (1.Tag der Geschichte = Montag, 2. Tag = Dienstag, ..., 7. Tag = Sonntag). Nachdem die Teilnehmer*innen ein Bild ausgewählt haben, klickt ihr weiter zur jeweils nächsten Folie, auf der das richtige Bild dem gerade besprochenen Wochentag zugeordnet ist. Dann folgt der nächste Teil aus der Schöpfungsgeschichte.
- Der siebte Tag wird mit einem Fragezeichen versehen. **„Gott ruhte“- was soll das bedeuten? Wie kann ich mir das vorstellen?**

Die Schöpfungsgeschichte

- 1. Tag:** Am Anfang schuf Gott die ganze Welt. Aber dort war alles dunkel und leer. Noch lebten keine Menschen, Tiere oder Pflanzen dort. Aber Gott war da. Und Gott sprach: "Es soll hell werden!" Da wurde es hell. Gott freute sich über das Licht. Er nannte es Tag und die Dunkelheit Nacht. Und Gott sah, dass es gut war. So ging der erste Tag zu Ende.
- 2. Tag:** Am nächsten Tag sagte Gott: „Über der Erde soll sich der blaue Himmel wie ein Zelt wölben. Von der Erde soll Wasserdampf aufsteigen und sich in den Wolken sammeln.“ Gott freute sich über den Himmel und die Wolken. Und Gott sah, dass es gut war. So ging der zweite Tag zu Ende.
- 3. Tag:** Am nächsten Tag sagte Gott: „Das Wasser soll zurückweichen, damit Land entsteht.“ Gott nannte das Land Erde und das Wasser Meer. Dann befahl er: „Auf der Erde sollen Büsche, Bäume, Blumen und Gräser wachsen, und die Erde grün und bunt machen.“ Gott freute sich über die bunte Erde und das Wasser. Und Gott sah, dass es gut war. So ging der dritte Tag zu Ende.
- 4. Tag:** Am nächsten Tag sagte Gott: „Am Himmel sollen Lichter leuchten.“ Gott schuf zwei große Lichter: Die Sonne für den Tag und den Mond für die Nacht. Dann machte er noch viele kleine Lichter dazu: die Sterne. Gott freute sich über Sonne, Mond und Sterne. Und Gott sah, dass es gut war. So ging der vierte Tag zu Ende.
- 5. Tag:** Am nächsten Tag sagte Gott: „Im Wasser und in der Luft sollen Tiere leben.“ Und so schuf er die großen und kleinen Fische, die Krebse, die Adler, die Spatzen und noch viele Tiere mehr. Gott freute sich über die Tiere im Wasser und in der Luft. Er sprach zu ihnen: „Vermehrt euch und bevölkert die Meere und die Luft!“. Und Gott sah, dass es gut war. So ging der fünfte Tag zu Ende.
- 6. Tag:** Am nächsten Tag sagte Gott: „Auch auf dem Land soll es Leben geben.“ Er machte die vielen Tiere, die auf dem Land leben, wie die Kühe, die Löwen, die Raupen und die Schnecken. Gott freute sich über die Landtiere. Er sprach zu ihnen: „Vermehrt euch und breitet euch über die ganze Erde aus!“ Und Gott sah, dass es gut war. Dann sagte Gott: „Jetzt will ich noch etwas erschaffen, das mir ähnlich ist. Ich will Menschen machen.“ Und er erschuf den Menschen nach seinem Bild – einen Mann und eine Frau. Gott freute sich über die Menschen. Er sprach zu ihnen: „Vermehrt euch und breitet euch über die ganze Erde aus! Ich vertraue euch alles an, was lebt: Fische, Vögel und die übrigen Tiere, den Wald mit allen Bäumen, die Blumen und übrigen Pflanzen. Geht sorgsam mit ihnen um.“ Gott sah alles an, was er geschaffen hatte und er sah: Es war alles sehr gut. So ging der sechste Tag zu Ende.
- 7. Tag:** Am siebten Tag ruhte Gott von seiner Arbeit aus. Er sagte: „Dieser Tag gehört mir. Er ist ein heiliger Tag. Ein Ruhetag.“

3) Gott ruhte – Wie stelle ich mir das vor?

- Die Frage **„Gott ruhte“- was soll das bedeuten? Wie kann ich mir das vorstellen?“** sollen sich die Teilnehmer*innen selbst beantworten, indem sie ihre Vorstellungen in einem Bild ausdrücken. Gebt den Teilnehmer*innen ca. 15 min Zeit, ein Bild zu malen, das für sie die Frage beantwortet bzw. die eigene Antwort auf die Frage darstellt. (z.B. ein fernsehschauender Gott, ein fußballspielender Gott, ein zeitunglesender Gott, ...)

- DER GALERIEGANG – Wenn alle Kunstwerke fertig sind, dürfen die Teilnehmer*innen jeweils ihr Bild zeigen und vorstellen. Dazu könnt ihr die Teilnehmer*innen bitten, das Bild einfach reihum in die Kamera zu halten und etwas dazu zu erzählen (Alternative: Bittet die Teilnehmer*innen das Bild in die Gruppenstundengruppe zu stellen oder euch zu schicken, damit ihr es per Bildschirmfreigabe allen zeigen könnt).

AUSKLANG

- Um eure Teilnehmer*innen nochmal zum Nachdenken und Reflektieren anzuregen, stellt ihnen die nachfolgenden Fragen. Lasst nach jeder Frage eine kurze Pause bzw. einen Moment der Stille, damit die Teilnehmer*innen sich selbst ein paar Gedanken zur Frage machen können. Falls jemand etwas zu der gestellten Frage sagen will, ist das natürlich auch möglich.
 - Wie sieht mein nächster Sonntag aus?
 - Ruhe ich am Sonntag (und an Werktagen)?
 - Woraus habe ich in der vergangenen Woche Kraft geschöpft?
 - Woraus schöpfe ich Kraft für meine Aufgaben?

ABSCHIED

- Nach der letzten Frage lest ihr zum Abschluss die „Bohnengeschichte“ vor oder erzählt sie in eigenen Worten nach.
- Danach sollen sich alle Teilnehmer*innen etwas Kleines suchen (z.B. Bohnen, Linsen, Kieselsteinchen, Murmeln, ...). Dann bekommen sie die Aufgabe, einen Tag oder eine Woche lang, alle schönen Momente, aus denen sie Kraft schöpfen konnten, mit Hilfe der Gegenstände zu zählen (z.B. bei einem schönen Erlebnis ein Kieselsteinchen von der einen Schale in eine andere Schale legen, oder von der einen in die andere Hosentasche packen).
- Wenn ihr möchtet, könnt ihr die Aufgabe bei eurem nächsten Treffen auswerten und die Teilnehmer*innen von ihren Erfahrungen berichten lassen.

Die Bohnengeschichte

Dies ist die Geschichte einer Gräfin, die sehr, sehr alt wurde, weil sie eine Lebensgenießerin war.

Die Gräfin verließ niemals das Haus, ohne sich zuvor eine Hand voll Bohnen einzustecken. Sie tat dies nicht etwa, um die Bohnen zu kauen. Nein, sie nahm sie mit, um so die schönen Momente des Tages bewusster wahrzunehmen und um sie besser zählen zu können.

Jede positive Kleinigkeit, die sie tagsüber erlebte – z.B. einen fröhlichen Plausch auf der Straße, das Lachen ihrer Frau, ein köstliches Mahl, eine feine Zigarre, einen schattigen Platz in der Mittagshitze, ein Glas guten Weins – für alles, was die Sinne erfreute, ließ sie eine Bohne von der rechten in die linke Jackentasche wandern. Manchmal waren es gleich zwei oder drei.

Abends saß sie dann zu Hause und zählte die Bohnen aus der linken Tasche. Sie zelebrierte diese Minuten. So führte sich die Gräfin vor Augen, wie viel Schönes ihr an diesem Tag widerfahren war. Sie freute sich und dankte ihrer Schöpferin. Und sogar an einem Abend, an dem sie bloß eine Bohne zählte, war der Tag gelungen – hatte es sich eben zu leben gelohnt.