

# Tausche Sorge gegen Zuversicht

## Darum geht's

Die Teenager sollen sich der Tatsache stellen, dass sie sich um Vieles Sorgen machen. Dadurch werden sie sensibel für die Lebenskunst, Dinge gelassener zu sehen oder abzugeben.

## Wie wir vorgehen

- Wir spielen verschiedene Spiele, in denen es um Sorgen oder Lebenskunst geht.
- Wir lernen die Einladung von Jesus kennen, Sorgen bei ihm abzuladen (wird symbolisch nacherlebt).

## Was wir vorbereiten

- Anhang 1 für Beamer vorbereiten oder als Kopien vorhalten
- Notebook und Beamer
- eine Menge Zeitungspapier
- einen Korb oder eine Schüssel
- Anhang 2 als Kopien

*Sollten nur 1–2 Teens am Teenstreff teilnehmen, kann grundsätzlich nach dieser Anleitung gearbeitet werden. Kleine Änderungen: Das Satzergänzungsspiel und das Lebenskünstlerspiel können auch mit 2 Personen (evtl. mit L) gespielt werden. Beim Sorgenwegwerfen muss L ebenfalls mitmachen, damit T nicht alleine Sorgen zu haben scheint.*

<p><b>1. Einstieg: Spiel</b> <span style="float: right;"><b>10'</b></span></p> <p>Wir spielen das Satzergänzungs-Spiel.</p> <p>Alternative: Wir erfinden zusammen ein mögliches Sorgen-Alphabet!</p>	<p>Siehe Anhang 1 Die Liste der Satzanfänge kann für jeden T kopiert werden oder für einen Beamer vorbereitet werden.</p> <p>An einer Flipchart die Buchstaben A–Z untereinander schreiben und gemeinsam nach Sorgen mit den entsprechenden Anfangsbuchstaben forschen. Oder jeder tut es für sich auf einem Zettel. Wer ist zuerst fertig?</p>
<p><b>2. Was tut ein Lebenskünstler?</b> <span style="float: right;"><b>10'</b></span></p> <p>Gruppenarbeit mit Zweier- oder Dreier-Gruppen (auch Einzelarbeit möglich): Was ist ein Lebenskünstler und welche Eigenschaften müsste er haben?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Was ist ein Lebenskünstler? Tragt fünf Merkmale zusammen, die einen Menschen zum Lebenskünstler machen (linke Spalte).</li> <li>2. Findet zu den fünf Merkmalen das Gegenteil und tragt es in die rechte Spalte der Tabelle ein.</li> <li>3. Wo steht jeder von euch auf der Skala zwischen den beiden Polen? Jeder markiert die Zahlen mit einer eigenen Farbe, bei denen er sich einordnet. (oder: Ein Gruppenergebnis soll gefunden werden, indem aus den einzelnen Zahlen der Durchschnitt errechnet wird.)</li> </ol>	<p>Anhang 2 als Kopien an die Gruppen verteilen.</p>

L = Leiter/-in; T = Teenager

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Wie ist es euch ergangen?</li> <li>▪ Zu welchem Ergebnis seid ihr gekommen?</li> <li>▪ Wo sitzen die größten Lebenskünstler?</li> </ul> <p><b>3. Welchen Rat gibt uns Jesus?</b> <span style="float: right;"><b>10'</b></span></p> <p>Wir lesen gemeinsam: <b>Matthäus 6,26–34</b> (HfA)</p> <p>Bibeltext evtl. auch aus der Volxbibel lesen (wenn vorhanden – siehe sonst im Internet: <a href="https://wiki.volxbibel.com/Matth%c3%a4us_6">https://wiki.volxbibel.com/Matth%c3%a4us_6</a>).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Welche Argumente führt Jesus ins Spiel, dass wir uns nicht zu sorgen brauchen? (V.19–20.25–30.32)</li> </ul> <p><b>4. „Die Sorge raubt das Heute“ (optional)</b> <span style="float: right;"><b>10'</b></span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Stimmt diese Behauptung oder mobilisieren die Sorgen nicht vielmehr unsere Kräfte? (z. B. wenn wir anfangen zu lernen, weil wir uns um unsere Versetzung sorgen.)</li> <li>▪ Wann sind Sorgen hilfreich, wann schädlich?</li> </ul> <p>Wir lesen das „Gelassenheitsgebet“ („4you“, S. 84).</p> <p><b>5. Abschluss: Sorgen wegwerfen!</b> <span style="float: right;"><b>5'</b></span></p> <p>Wir lesen <b>Jesaja 45,11; Psalm 37,5; 1. Petrus 5,7.</b></p> <p>Jeder T reißt aus einer großen Zeitungsseite großzügig den Umriss von einem Gegenstand, einem Symbol, einer Sache – etwas, worüber er sich viele Gedanken macht oder etwas, was ihm Sorgen bereitet.</p> <p>Nun knüllt jeder seine „Sorge“ zusammen und versucht, sie als Papierball in einen Korb oder eine Schüssel zu treffen.</p>	<p>Gespräch</p> <p>Bibeltext lesen lassen</p> <p>Austausch im Plenum</p> <p>Dieser Teil ist etwas intellektuell; nur für Gruppen, die gerne diskutieren!</p> <p>Hilfe: „4you“, S. 81</p> <p>„4you“, S. 84</p> <p>Gemeinsam die Bibeltexte lesen und darüber sprechen.</p> <p>Der Abschluss ist wichtig, um das Thema noch einmal an sich herankommen zu lassen und tatsächlich Ermutigung zu erfahren.</p> <p>Viel Zeitungspapier bereithalten. Den T sagen, dass es nicht auf eine große Kunst ankommt. Hauptsache, sie wissen, was sie mit ihrem Umriss meinen.</p> <p>Das Sorgenwerfen darf Spaß machen!</p> <p>Gebet</p>
---	--

## Anhang 1

### Satzergänzungs-Spiel

Spielverlauf:

Die Satzanfänge 1–25 werden mittels Beamer für alle sichtbar gemacht. Die Gruppe sitzt im Kreis. Jemand wirft einem anderen einen Ball zu und bestimmt, welchen Satzanfang (die Nr. nennen) er ergänzen soll. Danach darf dieser den Ball einem anderen Gruppenmitglied zuwerfen und auch eine Satzergänzung in Auftrag geben.

1. **Wenn ich an die Schule denke ...**
2. **Ich habe Angst ...**
3. **Es macht keinen Spaß ...**
4. **Ich kann nicht ...**
5. **Hoffentlich ...**
6. **Meine größte Sorge ...**
7. **Mädchen ...**
8. **Jungs ...**
9. **Meine Mutter ...**
10. **Mein Vater ...**
11. **Das Leben ist ...**
12. **Ich brauche ...**
13. **Am liebsten wäre ich jetzt ...**
14. **Wenn ich eine Tarnkappe hätte ...**
15. **Ich befürchte, ...**
16. **Meine Schwester ...**
17. **Mein Bruder ...**
18. **Wenn ich in meinen Kleiderschrank sehe ...**
19. **Mein Konto ...**
20. **Ich frage mich ...**
21. **Jeden Montagmorgen ...**
22. **Wenn ich nicht schlafen kann ...**
23. **Das Schlimmste was mir passieren kann ...**
24. **Ich bin traurig, wenn ...**
25. **Meine Fehler ...**

## Anhang 2

### Was ist ein Lebenskünstler?

#### Gruppenaufgaben:

1. Tragt fünf Merkmale zusammen, die einen Menschen zum Lebenskünstler machen (linke Spalte).
2. Findet zu den fünf Merkmalen das Gegenteil und tragt es in die rechte Spalte ein.
3. Wo steht jeder von euch auf der Skala zwischen den beiden Polen? Jeder markiert seine Zahlen mit einer eigenen Farbe.



Was ein Lebenskünstler tut	Auf der Skala zwischen den beiden Polen ankreuzen										Was ein Lebenskünstler nicht tut
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	