

Markus Röcker | Stephanie Schwarz (Hg.)

# LÄUFT

AB  
**14**  
JAHREN

**12 Themen** aus der Bibel für Jugendgruppen  
mit **Zeiten für Jungs und Mädels**



In unseren Veröffentlichungen bemühen wir uns, die Inhalte so zu formulieren, dass sie Frauen und Männern gerecht werden, dass sich beide Geschlechter angesprochen fühlen, wo beide gemeint sind, oder dass ein Geschlecht spezifisch genannt wird. Nicht immer gelingt dies auf eine Weise, dass der Text gut lesbar und leicht verständlich bleibt. In diesen Fällen geben wir der Lesbarkeit und Verständlichkeit des Textes den Vorrang. Dies ist ausdrücklich keine Benachteiligung von Frauen oder Männern.

Sofern nicht anders angegeben, sind die im Buch enthaltenen Bibeltexte zitiert aus Basis-Bibel. Das Neue Testament und die Psalmen, © 2012 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart, aus Lutherbibel 2017, herausgegeben von der Evangelischen Kirche in Deutschland, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart und aus Gute Nachricht Bibel, © 2006 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.

Die Herstellung dieser Arbeitshilfe wurde gefördert aus Mitteln des Kommunalverbandes für Jugend und Soziales Baden-Württemberg (KVJS).

## Impressum



© 1. Auflage 2018

buch+musik ejw-service gmbh, Stuttgart

Printed in Germany. All rights reserved.

ISBN Buch 978-3-86687-187-8

ISBN E-Book 978-3-86687-188-5

Lektorat: Federwerke, Birgit Götz, Marburg

Gestaltung Umschlag: buch+musik – Heidi Frank, Daniela Buess, Stuttgart

Satzprogrammierung: X1-Publishing OHG, Walddorfhäslach

Bildrechte Umschlag und Innenseiten: iStock, Grafner

Bildrechte Autorenfotos: privat

Druck und Gesamtherstellung: Kösel GmbH & Co. KG, Altusried-Krugzell

[www.ejw-buch.de](http://www.ejw-buch.de)

Markus Röcker | Stephanie Schwarz (Hg.)

# LÄUFT

AB  
**14**  
JAHREN

**12 Themen** aus der Bibel für Jugendgruppen  
**mit Zeiten für Jungs und Mädels**



# INHALTSVERZEICHNIS

Einführung: Ziel und Gebrauch des Buches .....	8
Rosa – hellblau – bunt?: Geschlechtsspezifische Arbeit als Chance entdecken .....	11

## **Körper**

Gemeinsamer Einstieg: Every body is perfect .....	16
Läuft bei Mädels: Entdecke das Kunstwerk in dir! .....	18
Läuft bei Jungs: Ich bin wie ich bin! .....	24

## **Identität**

Gemeinsamer Einstieg: Kennst du dich? .....	32
Läuft bei Mädels: Warum Mädels nicht kompliziert, sondern einfach einzigartig sind ....	34
Läuft bei Jungs: Wann ist ein Mann ein Mann? .....	39

## **Zukunft**

Gemeinsamer Einstieg: Zukunft Decision Day .....	48
Läuft bei Mädels: Zukunft Traumwerkstatt .....	51
Läuft bei Jungs: Pläne sind die Träume der Klugen?! .....	56

## **Freunde**

Gemeinsamer Einstieg: Stronger Together .....	64
Läuft bei Mädels: BFF – Best Friends Forever .....	67
Läuft bei Jungs: Wahre Freundschaft – eine belastbare Freundschaft fürs Leben .....	72

## **Schuld und Versagen**

Gemeinsamer Einstieg: Umgang mit Versagen, Schuld und Vergebung .....	80
Läuft bei Mädels: Ein Neuanfang ist möglich .....	82
Läuft bei Jungs: Der Blick in den Spiegel: meine Schuld und ich .....	88
Flexible Bausteine: Kurze Bausteine und Ideen .....	95
Flexible Bausteine: Längere Bausteine .....	96

## **Sinn des Lebens**

Gemeinsamer Einstieg: Kaufladen des Lebens – was wirklich zählt .....	100
Läuft bei Mädels: Warum bin ich auf der Welt – Oder warum man im Kaufladen des Lebens eine Wunderkerze kaufen sollte .....	102
Läuft bei Jungs: Genieße dein Leben in vollen Zügen – was wirklich zählt .....	108

## **Liebe und Beziehung**

Gemeinsamer Einstieg: Beziehungsgeschichten .....	116
Läuft bei Mädels: Gottes Vorstellungen von Liebe und Beziehung .....	118
Läuft bei Jungs: Gottes Vorstellungen von Liebe und Beziehung .....	123
Gemeinsamer Abschluss .....	128

## **Wahrheit und Lüge**

Gemeinsamer Einstieg: Wer einmal lügt, dem glaubt man nicht .....	132
Läuft bei Mädels: Das Experiment „Wahrheit“ .....	134
Läuft bei Jungs: Lügen – ein Schuss in den Ofen?! .....	141

## **Familie**

Gemeinsamer Einstieg: We are family .....	148
Läuft bei Mädels – Läuft bei Jungs: Eine Familie hält zusammen .....	150

## **Stress und Erwartungen**

Gemeinsamer Einstieg: Lerne deinen Feind kennen – vom Umgang mit Stress .....	160
Läuft bei Mädels: Was stresst mich eigentlich? .....	163
Läuft bei Jungs: Druck, Stress und Erwartungen .....	169

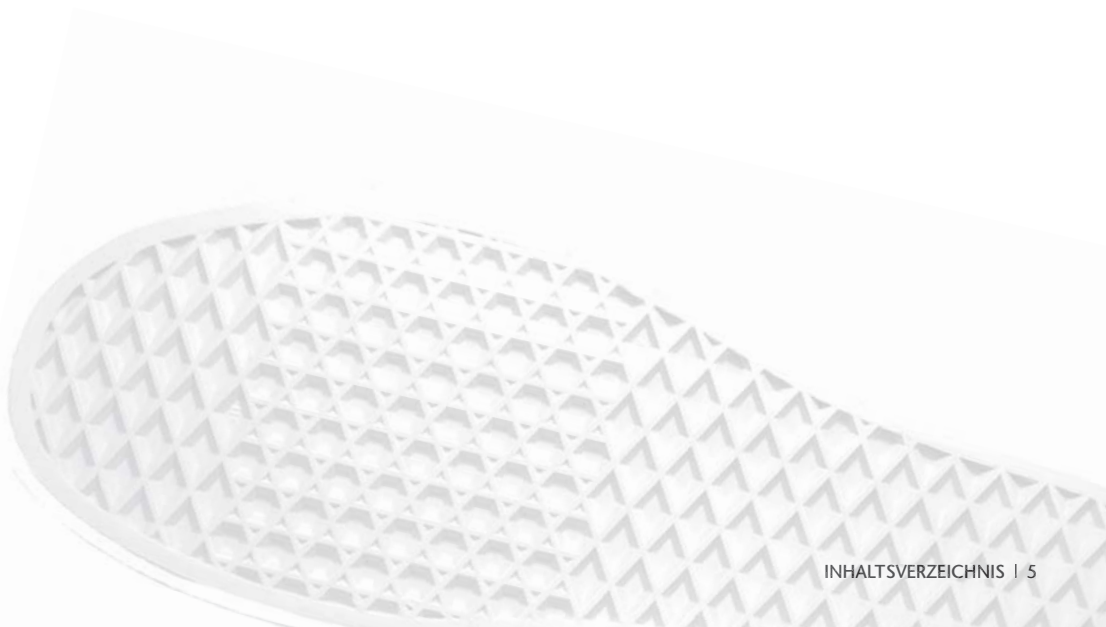
## **Glaube**

Gemeinsamer Einstieg: Glaube .....	176
Läuft bei Mädels: Glauben oder: Woran mache ich mein Leben fest? .....	178
Läuft bei Jungs: An was glaube ich? .....	185

## **Glück**

Gemeinsamer Einstieg: Das Leben feiern .....	192
Läuft bei Mädels: Gott, der Erfinder aller Gefühle .....	194
Läuft bei Jungs: Genießen – Danken – Informieren – Handeln .....	199

Die Herausgeber .....	206
Die Autoren .....	207





# EINFÜHRUNG



# EINFÜHRUNG

## Ziel und Gebrauch des Buches

„Läuft“ ist ein Praxisbuch für gemischte Jugend- und/oder Freizeitgruppen. Das Besondere an diesem Praxisbuch ist, dass es den Jugendgruppen die Möglichkeit bietet, für begrenzte Zeit geschlechtsspezifisch arbeiten zu können. Mädchen und Jungen haben die Chance, die verschiedenen Themen in der Gesamtgruppe, aber auch mal unter sich zu bereden und zu erleben. Selbstverständlich können auch reine Jungen- und Mädchengruppen mit diesem Buch arbeiten.

Das Buch bietet 12 Gruppenstunden-Entwürfe zu Themen, die im Jugendalter immer wieder aktuell sind. Die Einheiten greifen also lebensnahe Themen und Lebenssituationen auf, die eng mit dem Glauben verknüpft werden. Es geht dabei weniger um das theoretische Lernen (wie bei einem Glaubenskurs), sondern vielmehr darum, den Glauben an Jesus ganz praktisch zu erleben und zu vertiefen. Jugendliche sollen erfahren und verstehen, dass Jesus mittendrin im Alltag ist und der Glaube an ihn das ganze Leben umfasst und nicht nur am Sonntag im Gottesdienst oder auf einer Freizeit eine Rolle spielt.

## Zum Aufbau der Einheiten

Die 12 Themeneinheiten starten jeweils mit einem gemeinsamen Einstieg ins Thema. Danach erfolgt die ausführliche Beschäftigung mit dem jeweiligen Thema und dem Bibeltext für die Mädchen und Jungen getrennt. So können die Mädchen- und Jungengruppen nicht nur unterschiedlich an die einzelnen Themen herangehen, sondern dadurch, dass sie unter sich sind, wird ein unverkrampfteres Ausprobieren und ein offeneres miteinander Reden ermöglicht. Auch die Mitarbeitenden sollten geschlechtsspezifisch aufgeteilt sein. Weil die Mädchen und Jungen in der Einheit das gleiche Thema und auch den gleichen Bibeltext bearbeiten, steht einem späteren Austausch darüber oder einer Fortsetzung in der nächsten Gruppenstunde nichts im Weg.

## Zum Inhalt der Einheiten

Jede Einheit beginnt mit einem gemeinsamen Einstieg in das Thema. Im zweiten Teil wird der Gruppenstunden-Entwurf für die Mädchen und anschließend der für die Jungen beschrieben. Da es sein kann, dass die Mädchen und Jungen unterschiedlich lange brauchen, ist normalerweise kein Abschluss in der Gesamtgruppe mehr eingeplant. Die Gruppenstunden sind für 90 Minuten geplant, können aber je nach Gruppe und Gesprächsbedarf der Jugendlichen auch länger dauern.

„Läuft“ ist ein Arbeitsbuch für Mitarbeitende in der Jugendarbeit. Deshalb sind die einzelnen Methoden und Inhalte als Bausteine zu verstehen. Je nach Gruppensituation, Zeitrahmen und Bedürfnissen können die einzelnen Einheiten selbstverständlich so umgebaut, verlängert und ergänzt werden, wie es am besten für die Mitarbeitenden und die Gruppe passt.



Wir hoffen, dass Mitarbeitende und Gruppen von diesem Praxisbuch für Jugendgruppen profitieren und miteinander den Reichtum entdecken, der darin steckt, mit Jesus im Alltag zu leben. Genauso wünschen wir uns, dass die Jugendgruppen die Vielfalt und Bereicherung miteinander schätzen können, indem sie bewusst Zeit in der gemischten Gruppe und bewusst auch Zeit in der Mädchen- bzw. Jungengruppe verbringen.

Viel Freude und Segen beim Glauben, Leben, Quatschen, Erleben und Spaß haben.

*M. Röcker S. Schwarz*

Markus Röcker und Stephanie Schwarz





# KÖRPER



# GEMEINSAMER EINSTIEG

## Every body is perfect

### Kurzbeschreibung

Jeder Mensch ist einzigartig und wunderbar. In der Pubertät ist es jedoch oft schwierig, den eigenen Körper anzunehmen oder sogar schön zu finden. Konformität wird angestrebt, gleiche Frisuren, identischer Kleidungsstil bis hin zur Smartphone-Marke. „Nur bitte nicht auffallen“ ist bei vielen Jugendlichen das Lebensmotto.

Im gemeinsamen Einstieg wird auf spielerische und leichte Art das Augenmerk auf die Besonderheiten der einzelnen Jugendlichen gerichtet.

### Ablauf

**Zeit**

15 Minuten

**Raumanforderung**

groß genug, damit sich die gesamte Gruppe frei bewegen kann

**Material**

Musik vom Smartphone und Aktivbox, Musik aus der Lebenswelt der Jugendlichen

### Theaterpädagogische Übung

Bevor die Musik startet, werden folgende Regeln vereinbart:

- Jede und jeder geht für sich allein.
- Alle gehen kreuz und quer im Raum umher.
- Es wird nicht gesprochen.
- Bei Musikstopp frieren alle in ihrer Bewegung ein.

Die Musik läuft und alle gehen in ihrem eigenen Tempo zur Musik durch den Raum. Die Jugendlichen bekommen nun verschiedene Aufgaben, die sie umsetzen müssen. Vor jeder Aufgabe gibt es einen Musikstopp, bei dem alle einfrieren. Dann wird die Aufgabe genannt. Wenn die Musik wieder läuft, startet die jeweilige Aufgabe.

### Aufgaben

- Alle gehen rückwärts (darauf achten, dass niemand angerempelt wird oder sich irgendwo anstößt).
- Alle hüpfen auf einem Bein.
- Alle gehen ganz schnell durch den Raum bis zu einer Wand, dann ruckartig drehen und schnell in eine andere Richtung weitergehen.
- Alle gehen in Zeitlupe durch den Raum.
- Alle gehen wie ein Roboter / wie ein Gummimensch usw.

Wichtig ist, dass die Musik die Jugendlichen anspricht, so haben sie weniger Hemmungen sich zu bewegen.

Während bisher jede und jeder für sich allein unterwegs war, um sich zu lockern, beginnt nun die gegenseitige Kontaktaufnahme. Im ersten Schritt geht das nur über die Wahrnehmung. Die Jugendlichen gehen wieder in ihrem eigenen Tempo durch den Raum und schauen sich dabei die anderen ganz bewusst an. Nach dem nächsten Musikstopp kommt eine vertiefende Aufgabe. Zwar gehen immer noch alle für sich durch den Raum, es werden aber bestimmte Beobachtungen verbalisiert, z. B. sagt jemand ganz laut: „Rotes T-Shirt.“ Das Mädchen oder der Junge mit dem roten T-Shirt ruft daraufhin laut: „Ich!“ Während alle weitergehen, wird das nächste Merkmal laut geäußert, z. B. „Haargummi mit Blümchen“. Die betreffende Person meldet sich wieder mit einem lauten „Ich“.

Es geht darum genau zu beobachten, wer welche Besonderheiten hat. Wenn z. B. drei Jugendliche ein rotes T-Shirt tragen, dann kann dieses Merkmal nicht genannt werden. Differenziert wahrnehmen und die Einzigartigkeit in den Blick nehmen ist bei diesem Spiel wichtig. Ebenso wird die gegenseitige Rücksichtnahme trainiert, denn die einzelnen Rufe sollen sich nicht überlappen, sondern immer nacheinander kommen. Wenn sich die Gruppe nicht so gut kennt und noch kein tieferes Gemeinschaftsgefühl hat, dann kann es auch nach einem geordneten Prinzip ablaufen, d. h., die/der Jugendliche, die/der „Ich“ gerufen hat, ist als Nächste/Nächster dran, ein neues Merkmal zu nennen.

Alternativ gibt es auch die Möglichkeit, dass die Gruppenleitung verschiedene besondere Merkmale der Mädchen und Jungen nennt und die Jugendlichen dann den Namen der betreffenden Person laut rufen. Diese Variante ist aber nur zu empfehlen, wenn die Jugendgruppe extrem schüchtern ist. Ansonsten ist es viel wertvoller, wenn die Jugendlichen selbst ihre Aufmerksamkeit trainieren und sich gegenseitig wahrnehmen.

Zum Abschluss der theaterpädagogischen Übung nehmen alle körperlich miteinander Kontakt auf. Beim Musikstopp überlegt sich jede und jeder eine eigene Begrüßungsform, wie z. B. sich mit dem Zeigefinger gegenseitig anstupsen, sich gegenseitig voreinander verbeugen, mit dem Knie gegenseitig berühren ... Kreativität ist gewünscht! Wichtig ist, dass die Grenzen anderer respektiert werden und es keine Beleidigungen gibt. Wenn die Musik wieder startet, gehen alle im Raum umher. Begegnen sich zwei Jugendliche, tauschen sie ihre unterschiedlichen Begrüßungsformen miteinander aus. Nach dem letzten Musikstopp schütteln sich alle aus.

Die Gruppe teilt sich nun auf und Mädchen und Jungen haben ihr eigenes Programm. Durch den gemeinsamen Einstieg sind alle aufgelockert und auf die Vertiefung des Themas vorbereitet.

# LÄUFT BEI MÄDELS



## Entdecke das Kunstwerk in dir!

### 1. Zielgedanke

Die Gesellschaft ist darauf ausgerichtet, uns auf unsere Mängel und Schwachstellen hinzuweisen. Das führt dazu, dass viele mit ihrem Aussehen unzufrieden sind und ihre Gaben nicht wahrnehmen. In der Andacht und den Methoden dürfen die Mädchen erfahren, dass Gott sie liebt und wunderbar gestaltet hat, sodass sie ihren Fokus ändern können.

### 2. Eckdaten

**Bibeltext**

Psalm 139,13-16

**Vorbereitungszeit**

20 bis 30 Minuten

**Raumanforderung**

Gruppenraum mit Tischen und Stühlen;  
ausreichend Platz, um sich zu verteilen

**Material**

Smartphones, USB-Kabel oder internetfähige Smartphones, Laptop, evtl. Beamer; bei Alternative: große Anzahl an Jugend- und Frauenzeitschriften, Scheren, Klebstoff, Plakate, dicke Filz- oder Buntstifte in verschiedenen Farben; DIN-A3-Papier, Wasserfarben, Pinsel, Wasser, Tücher zum Abtrocknen

### 3. Theologische Auslegung

Der Psalm 139 beschreibt das Verhältnis von Gott und Mensch und stellt dabei die Frage: Wie steht die Allwissenheit Gottes und seine ständige Gegenwart im Verhältnis zur menschlichen Freiheit? Der Psalm sagt ganz klar: Ohne Gott kann kein Mensch leben. Der Psalm beschreibt dies nicht auf Grundlage von theologischen Studien, sondern aus einer persönlichen Erfahrung heraus. David, der als Schreiber des Psalms gilt, beschreibt, wie er Gottes Wirken in seinem Leben erfährt. Darum darf der Psalm 139 nicht als eine objektive Aussage über Gott verstanden werden. Er ist ein persönliches Glaubensbekenntnis. Dieses Bekenntnis ist über Jahrhunderte gewachsen, sodass wahrscheinlich mehrere Autoren den Text geprägt haben. Bei der neuesten Bibelforschung treten jedoch Fragen nach dem genauen Entstehen in den Hintergrund. Es wird sich mehr auf die Einheitlichkeit der Aussagekraft des Psalms konzentriert.

Der Psalm kann in folgende Abschnitte gegliedert werden:

Verse 1 bis 6	Gottes Allwissenheit
Verse 7 bis 12	Gottes Allgegenwart
Verse 13 bis 16	Gottes Allwirksamkeit
Verse 17 bis 18	die Unmöglichkeit, Gottes Größe zu begreifen
Verse 19 bis 22	Bitte um Vernichtung der Gottlosen
Verse 23 bis 24	Bitte um göttliche Prüfung und Führung

Für die hier ausgearbeitete Einheit zum Thema nehmen wir die Verse 13 bis 16 vornehmlich in den Blick. In diesem Teil des Psalms wird der unfassbar große Gott ganz persönlich:

„Ja, du hast meine Nieren geschaffen,  
mich im Bauch meiner Mutter gebildet“ (V. 13 BB).

Die Nieren wurden im Alten Testament neben dem Herzen als Sitz innerer Regungen wie Freude und Leid betrachtet.

„Nichts war dir unbekannt an meinem Körperbau,  
als ich im Verborgenen geschaffen wurde –  
ein buntes Gewebe in den Tiefen der Erde“ (V. 15 BB).

Die Gebärmutter ist ein Ort, der für den normalen Menschen, vor allem in damaliger Zeit, absolut verborgen war. Ein Ort, der vergleichbar ist mit der Tiefe der Erde. Aber für einen Gott, der allwissend und allgegenwärtig ist, der also überall sieht und auch überall ist, gilt dies nicht. Er ist allmächtig, denn selbst dort kann er Leben entstehen lassen. In Vers 16 wird Gott als Schreiber beschrieben, der unsere Lebensgeschichte schon geschrieben hat, bevor er uns schuf. Gott ist der Schöpfer. Sein Wirken wird hier mit Weben und Schreiben beschrieben. Beides sehr komplexe Tätigkeiten, bei denen Feingefühl gefragt ist.

Die Bedeutung, die der Psalm in diesen Versen dem eigenen Körper zuweist, lässt ihn geradezu modern wirken. Denn gerade heute wird die Bedeutung des eigenen Körpers hoch eingeschätzt. Der Körper spielt für die Identität eine große Rolle und wird geradezu zum Ausweis sozialer Stellung und Zugehörigkeit. Aber anders als in der heutigen Zeit, in der der Körper als Gegenstand ständig optimiert werden muss, spricht Psalm 139 davon, dass der Körper ist, wie er ist, und das ist auch gut so:

„Ich danke dir dafür,  
dass ich so unglaublich wunderbar geschaffen bin.  
Ich weiß, wie wundervoll deine Werke sind“ (V. 14 BB).

## **4. Ausarbeitung der Gruppenstunde**

### **1. Teil: Das eigene Foto verändern (30 min)**

Was würde ich an meinem Aussehen verändern, wenn ich es könnte? Durch die Neugestaltung des eigenen Bildes geschieht bereits ohne Worte eine Auseinandersetzung mit der eigenen Person bzw. dem eigenen Aussehen. Dabei läuft das meiste sicher intuitiv oder unbewusst ab. Ähnlich wie beim Theaterspielen bietet es die Chance, in eine andere Rolle, eine andere Persönlichkeit zu schlüpfen.

Alle Mädchen machen ein Foto von sich mit ihrem Smartphone oder lassen sich fotografieren. Zum Bearbeiten des Bildes gibt es verschiedene kostenlose Apps zum Download, z. B. Foto-Spaß – Face Changer, Foto Spaß 2 oder Photo Editor. You Makeup. Bitte unbedingt vorher selbst ausprobieren, um festzustellen, welche App zur Gruppe am besten passt,

und um auch eventuell Hilfestellung geben zu können. Ergänzend können auch Apps verwendet werden, die die Mädchen bereits auf ihrem Smartphone haben. Mit denen kennen sie sich gut aus und können sie auch den anderen erklären. Im Grunde bleibt es den Mädchen selbst überlassen, ob sie versuchen, ihr Gesicht „zu verschönern“ oder witzig zu gestalten. Diese Einheit geschieht in Einzelarbeit, außer wenn jemand Unterstützung bei der Anwendung braucht. Da nachher die Fotos gemeinsam angeschaut werden, sollte es in dieser Phase nicht schon zu einem Austausch kommen.

Wenn alle fertig sind, wird das jeweilige Smartphone mit einem USB-Kabel mit dem Laptop verbunden. Alternativ können die Vorher-Nachher-Bilder auch an das Smartphone der Gruppenleiterin geschickt werden und nur sie verbindet ihr Smartphone mit dem Laptop. Auf dem Bildschirm werden nun das Originalfoto und dann das bearbeitete Bild betrachtet. Ganz wichtig ist, dass es hier im Austausch keine Wertungen gibt. Die Mädchen sollen nur erzählen, was sie verändert haben und vielleicht auch warum. Das bleibt aber unkommentiert stehen.

Wenn die Gruppe aus mehr als zehn Mädchen besteht, ist es sinnvoll, Kleingruppen zu bilden, die sich ihre Fotos gegenseitig zeigen. Sonst dauert diese Einheit zu lange und wird auch mit der Zeit langweilig. Die Gruppenleiterin sollte dann von Kleingruppe zu Kleingruppe gehen und sich für Fragen und Unterstützung bereithalten. Bei den Kleingruppen müssen die Fotos auf dem jeweiligen Smartphone betrachtet werden.

In den Betrachtungen wird bereits deutlich, dass nur sehr wenige Menschen mit ihrem Aussehen und ihren Gaben zufrieden sind. Das schafft Gemeinsamkeit und bietet die Möglichkeit, offen miteinander ins Gespräch zu kommen. Elementar ist und bleibt aber, dass die Gefühle und Gedanken der Mädchen ernst genommen und nicht bagatellisiert werden. Sätze wie: „Ich verstehe gar nicht, was du hast! Ich wäre glücklich, wenn ich solche Haare hätte!“ oder „Du kannst doch toll singen! Da ist es doch nicht so schlimm, wenn du so klein bist“ usw. dürfen nicht fallen. Die Gruppenleiterin muss bei diesem sensiblen Thema sehr aufmerksam und achtsam sein. Ebenso muss die Freiheit gegeben sein, dass ein Mädchen ihr „Vorher-Nachher-Bild“ nicht zeigen möchte.

Im Anschluss an diese Einheit fügt sich die Andacht gut ein. Sie möchte den Mädchen den Blick weiten, dass sie, so wie sie sind, Gottes geliebtes Kind sind. Und dass das auch für alle anderen gilt.

### **Alternative**

Wenn die Rahmenbedingungen für die 1. Einheit nicht gegeben sind, kann auch mit Hilfe von Jugend- und Frauenzeitschriften das Thema bearbeitet werden. Die Mädchen suchen aus den Zeitungen Schminktipp, Ideen zum Haarstyling, Diäten usw. heraus und kleben sie auf große Plakate. Mit Filz- oder Buntstiften können eigene Bemerkungen dazu geschrieben werden. Beim Aussuchen und Gestalten kommen die Mädchen miteinander ins Gespräch und stellen fest, dass die Gesellschaft uns Frauen immer wieder suggeriert, dass wir, so wie wir sind, nicht mit uns zufrieden sein dürfen.



## **Vorleseandacht (10 min)**

Wenn ich hier in die Runde schaue, dann sehe ich ganz unterschiedliche Mädchen. Die einen haben viele Locken, andere glattes Haar. Manche sind groß, andere wünschen sich, endlich noch ein paar Zentimeter zu wachsen. Blaue Augen zu haben, wäre so schön, denken sicher ein paar. Und einige hätten vielleicht gern eine andere Körbchengröße.

Ihr seid gar nicht allein mit euren Wünschen. Auch viele erwachsene Frauen haben an ihrem Körper, ihrem Aussehen etwas auszusetzen. Irgendetwas hat jede immer zu bemängeln. Ein Blick in all die Frauenzeitschriften zeigt das ausführlich. Schminktipp, Diäten und sonstige Vorschläge zur Typveränderung tauchen dort regelmäßig auf und sind ein sicherer Garant, die Verkaufszahlen zu steigern. Der Blick auf die Mängel ist geschärft und wird von der Werbung auch kräftig gefördert.

Vor kurzem habe ich eine Postkarte gesehen, auf der stand: „Ich bin nicht perfekt, aber mein Hund liebt mich trotzdem.“ Zuerst musste ich schmunzeln, dann bin ich ins Nachdenken geraten. Was machen all diejenigen, die keinen Hund haben? Müssen sie perfekt werden, damit sie jemand liebt? Oder gibt es da noch jemanden, der mich liebt, obwohl ich nicht wie Germany's Next Topmodel aussehe? Oder, noch besser, gibt es da jemanden, für den ich perfekt bin, weil er mich genauso haben wollte, wie ich bin?

„Ja, du hast meine Nieren geschaffen,  
mich im Bauch meiner Mutter gebildet.  
Ich weiß, wie wundervoll deine Werke sind.  
Nichts war dir unbekannt an meinem Körperbau,  
als ich im Verborgenen geschaffen wurde –  
ein buntes Gewebe in den Tiefen der Erde“ (Ps 139,13-15 BB).

Vielleicht denken jetzt manche: Ja klar hat Gott mich gemacht. Natürlich liebt Gott mich so, wie ich bin. Das zu denken ist nicht schwierig. Es aber zu fühlen vielleicht schon ein bisschen mehr. „Ich danke dir dafür, dass ich so unglaublich wunderbar geschaffen bin.“ Dieser Satz ist doch der Hammer! Ich bin wunderbar gestaltet, genauso wie ich bin. Mit meinem Aussehen und den Fähigkeiten, die ich vielleicht selbst gar nicht so an mir mag. Lass diesen Satz mal auf dich wirken. Versuche nicht, es mit deinem Wissen zu erfassen, sondern konzentriere dich mal bewusst auf die Dinge, die du vielleicht nicht so besonders an dir magst. (Ein paar Minuten Stille zum Nachdenken lassen.) All das was dir jetzt eingefallen ist, ist wunderbar.

Und da steht noch mehr: „Ich weiß, wie wundervoll deine Werke sind.“ Das heißt, ich bin ein Werk, ein Mensch, der es wert ist bestaunt zu werden. Eine Zeile weiter steht sogar: „kunstvoll gewirkt“ (Einheitsübersetzung). Welches Gefühl lösen diese Zeilen bei dir aus? (Wieder stille Zeit einplanen.)

Ich spüre dabei ein tiefes Kribbeln in meinem Bauch. Es ist nicht nur wunderschön zu fühlen, dass da jemand ist, der mich uneingeschränkt so liebt, wie ich bin, weil er mich so geschaffen hat, sondern es fühlt sich auch nach Freiheit an. Darin steckt die große Freiheit,

dass auch ich mich so annehmen und mich so lieben darf, wie ich bin. Egal ob mit großer oder kleiner Nase, egal ob mit kurzen oder langen Fingern, egal ob mit glatten oder lockigen Haaren, egal ob mit Pickeln oder reiner Haut.

Denn gerade sich selbst zu lieben, sich selbst zu akzeptieren ist die Grundvoraussetzung dafür, dass ich auch andere Menschen lieben und akzeptieren kann. Wenn ich an mir immer etwas zu bemängeln und zu kritisieren habe, dann übertrage ich das leicht auf meine Mitmenschen und habe auch an ihnen ständig etwas auszusetzen. Fühle und glaube ich meine Einzigartigkeit, dann fällt es mir nicht mehr so schwer, auch die Menschen in meiner Umgebung als etwas Besonderes zu sehen. Als jemanden zu sehen, die/der wunderbar geschaffen wurde. „Ich weiß, wie wundervoll deine Werke sind.“ Da Gott dich so kunst- und liebevoll geschaffen hat, kannst du anfangen, dich selbst so zu akzeptieren, wie du bist.

## **2. Teil: Kreativ die eigenen Stärken darstellen (25 min)**

Der Fingerabdruck und die Iris im Auge sind bei jedem Menschen einzigartig. Beide Merkmale werden oft zur Persönlichkeitsidentifizierung eingesetzt. Mithilfe des Händeabdrucks können die Mädchen symbolhaft ihre Einzigartigkeit zum Ausdruck bringen.

Die Teilnehmerinnen machen einen Abdruck ihrer eigenen Hand auf dem Papier. Dafür benötigen sie Wasserfarben und Pinsel. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Der Abdruck kann mit einer oder vielen Farben gestaltet werden. Was mag ich besonders an mir? Was kann ich gut? Worauf bin ich stolz? Die Antworten auf diese Fragen schreibt und/oder malt jedes Mädchen für sich zu seinem Handabdruck. Alternativ kann auch ein Auge gemalt und ebenso beschriftet werden.

Im Hintergrund kann leise Musik gespielt werden. Die Musik sollte nur instrumental sein, um nicht abzulenken. Wichtig ist, dass jedes Mädchen genug Platz hat, um ungestört ihr Werk gestalten zu können. Ebenso ist ausreichend Zeit nötig, da es vielleicht etwas dauern kann, bis die Mädchen richtig in Schwung kommen und ihre Schönheit und Gaben aufs Papier bringen können.

Nach der Einzelarbeit folgt der Austausch in der Kleingruppe (bitte nicht mehr als vier Mädchen pro Gruppe; in einer kleineren Gruppe fällt das Reden leichter und auch die Aufmerksamkeit bleibt bei dieser Größe erhalten). Bei der gegenseitigen Präsentation sollen die Mädchen den anderen nur eine bis max. drei Besonderheiten erzählen. So wird es nicht unangenehm, wenn ein Mädchen nur wenig aufgeschrieben hat. Und es wird auch nicht zu langatmig.

Die Gruppenleiterin wandert in dieser Phase wieder von Gruppe zu Gruppe, unterstützt, gibt Impulse. Auch hier steht die gegenseitige Wertschätzung und Achtung wieder stark im Vordergrund. Dazu kann in der Kleingruppe ein Ritual eingebaut werden. Immer wenn ein Mädchen sich geöffnet und sein Bild mit der Hand und ihren Antworten vorgestellt hat, bedanken sich die anderen Drei bei ihr dafür.