

## Mut (haben) | Vertrauen (haben und entwickeln) (10.Mai 2024 9-12.30)

### Zielsetzung

Die Konfis\* setzen sich mit der Bedeutung der Wörter Vertrauen und Mut auseinander

Die Konfis\* erfahren|erleben in Übungen die Dimensionen von Vertrauen und Mut und reflektieren mögliche Bedeutungen für das Leben.

Die Konfis\* definieren die Wörter Vertrauen und Mut und stellen einen spirituellen und geistlichen Kontext zu Ihrer Lebenswelt her.



Tagessymbol : Kapitänsmütze				
Thema: Vertrauen und Mut				
Bibelstelle: Psalmwort				
Zeit	Gruppe	Inhalt	Material	Wer
9.30-10.00 Uhr	PL	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Andacht 9.00-9.30 Uhr</b></li> <li>• <b>Einführung ins Thema und Gruppenarbeit: Luftballon, Nadel Vertraust Du meiner Aussage?</b></li> <li>• <b>Szenen des Lebens / Anspiele</b>  <b>Szene 1: Vertrauen wird missbraucht</b>  <b>Szene 2: Mut, wird schon nichts passieren</b>  <b>Szene 3: Was macht Vertrauen eigentlich aus?</b>  <b>Szene 4: Grenzen überwinden</b>  <b>Szene 5: Geheimnisverrat</b></li> <li>• <b>Lied singen : Vertraut den neuen Wegen   Auf Dich vertrauen (Annika Lohaus)</b></li> <li>• <b>Übergang in die Farbgruppe</b></li> </ul>		Rü
<p>In dieser Einheit geht es um eine Kernfrage des Glaubens: das Vertrauen. Junge Menschen machen unterschiedliche Erfahrungen damit. Die meisten von ihnen haben Vertrauenspersonen in ihrem Umfeld und erleben, dass es sich lohnt und positiv auswirkt. Aber auch die Angst, einer Person zu vertrauen, die sich vielleicht nicht als vertrauenswürdig erweisen könnte, und die Erfahrungen, enttäuscht zu werden, gehören zu ihrem Alltag. Dabei liegt es in der Natur der Sache, dass sich Vertrauen erst erweisen muss. Man kann vorher nicht wissen, wie mit dem entgegengebrachten Vertrauen umgegangen wird, ob man enttäuscht wird oder nicht. Gleichzeitig gibt es Faktoren wie Vorerfahrungen, Bauchgefühl oder Persönlichkeitsmerkmale, die darauf Hinweise geben können. In einer sensiblen Lebensphase fällt es jungen Menschen manchmal nicht leicht, Vertrauen zu fassen. Dies gilt ganz besonders für ein Thema wie den Glauben, den man nicht sehen, anfassen und beurteilen kann. Theologisch ist genau das der Kern des Glaubens: „Es ist aber der Glaube eine feste Zuversicht dessen, was man hofft, und ein Nichtzweifeln an dem, was man nicht sieht“ (Hebr 11,1 LU). Glauben ist Vertrauen.</p>				
10 min	Farbgruppe	Begrüßung / Warm up / Befindlichkeit / Gruppenkerze anzünden	Gruppenkerze Streichhölzer	
15 -20 min	FB	<p><b>Es sollen einige Übungen durchgeführt werden, die Vertrauen und Mut in den Mittelpunkt stellen. Dabei wird der „Einsatz“ von mal zu mal höher.</b></p> <p><b>Beispielsweise : Der Wanderer</b>  <a href="https://www.mobilesport.ch/aktuell/kooperation-vertrauensspiele-wanderer/#">https://www.mobilesport.ch/aktuell/kooperation-vertrauensspiele-wanderer/#</a></p>	Stäbe Mausefallen Augenbinden Tisch	

		<p><b>Auf einem Bein</b></p> <p>Es wird ein kleiner Kreis eingezeichnet. Alle stehen nun nur mit einem Fuss im Kreis und halten sich gegenseitig fest, während der Oberkörper nach hinten lehnt.</p> <p><b>Weiter Übungen im Anhang</b></p> <p><b>Im Anschluss an die Übungen jeweils eine kurze Auswertung:</b>          Was habt ihr erlebt?          Was war hier mutig?          Wozu benötigt man Mut?          Wer oder in was hat hier vertraut ?          Wie hat es sich angefühlt, beschreibe?          Was benötigst Du , um diese Aufgabe zu meistern?          Wie ist hier Vertrauen notwendig?          Was müsste sich verändern, damit Du nicht vertraust?          Warum hast du dich nicht getraut?</p>		
5 Min	FG	<p><b>Brainstorm:</b> Vergewenwärtigt euch die Anspiele von heute Morgen und was wir heute in den kleinen Übungen erlebt und reflektiert haben!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Was macht Vertrauen aus?</li> <li>• Was Gefühle beinhalten Vertrauen?</li> <li>• das Gefühl Vertrauen einleiten in Vertrauensübungen</li> <li>• Wie schenkt man Vertrauen?</li> <li>• Wie entsteht   entwickelt sich Vertrauen?</li> <li>• Wodurch stärkt sich Vertrauen? Wie entsteht vertrauen?</li> <li>• Brauche ich Vertrauen für mein Leben? Wenn ja, warum?</li> <li>• Für den Glauben? <b>Wenn ja, warum.</b></li> </ul>		
15 Min	FG	<p>Findet euch zu zweit oder zu dritt zusammen. Definiert mit einem oder mehreren Sätzen das Wort Vertrauen und das Wort Mut und stellt es in unserer Gruppe kurz vor.</p> <p>Bildet mit jedem Buchstaben des Wortes „Vertrauen“ und „Mut“ ein weiteres Wort das beschreibt oder erklärt.</p>		
<b>5-15 min Pause</b>				
1 min	FG	<p>Vertrauen und Mut ist ein weit gefächertes Wort. Viele verschiedene Dinge fallen uns ein, wenn wir sie hören. Wir wollen anhand einer Geschichte / Textes uns ds den Worten nähern.</p>		
30 Min	FG	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Psalm 23 lesen Zur Info: Der <b>23. Psalm</b> auch als Hirtenpsalm oder Psalm vom guten Hirten bezeichnet, gehört zu den bekanntesten Bibeltexten. Seine Bilder wurzeln in der altorientalischen Viehzüchtergesellschaft.</li> </ul> <p>Der Psalm ist Teil des Buches der Psalmen. Der 23. Psalm hat für das Christentum besondere Bedeutung, weil Jesus Christus selbst sich gemäß dem Johannesevangelium als der „gute</p>	Blob Bilder Bibel	

		Hirte“ bezeichnet, der sein Leben für die Schafe gibt. (Joh 10,11 EU).  Neben dem Motiv JHWHs als Hirten tritt im zweiten Teil des Psalmes ein zweites, weniger beachtetes Motiv auf: JHWH als Gastgeber. Beiden Motiven gemeinsam ist das unbedingte <b>Vertrauen des Beters in den einen Gott, der den Menschen auf seinem Lebensweg mit all seinen Unwägbarkeiten behütet und begleitet.</b>		
		<b>Sich mit der Methode Blob Bilder / Dreiecksmethode den Text von Psalm 23 erschließen</b>  Team: Wichtige und eindrückliche Sätze notieren und auf Plakat schreiben.		
10 min		Also mehr Mut, um auf die Bibel zuzugehen und Erfahrungen mit den Erfahrungen von Menschen machen. Bibel lesen und verstehen, was Gott/Glauben für dein Leben bringen kann.  Sucht zum Abschluss ein Bild aus, dass eurem Verständnis nach Vertrauen und Mut gut ausdrückt.	Bilder Postkarten	
15 min	FG	Wir wollen als Erinnerung ein Symbol basteln. Dazu soll es heute ein Lesezeichen werden. Auch für eure Bibel		
5 Min.	FG	<b>Kurz-Feedback-mündlich (Blitzlicht)</b> Was geht mir durch den Kopf – Wie hat mir die Einheit gefallen?		

Viele Geschichten erzählen von Jesus, der durch Israel wandert und predigt, heilt und hilft. Eine andere Weise, biblische Texte und deren Bedeutung kennenzulernen, erschließt sich über Symbole: „Symbole sind Fenster zum Geheimnis“ sagt Hubertus Halbfas - Symbole sind auch ein Fenster zu Jesus. Wer ist der auferstandene Jesus für uns heute? Wie begegnet er uns im Alltag?

Symbole sind besonders geeignet, unterschiedliche Erfahrungen aufzunehmen, Gefühle auszudrücken und Fantasie freizusetzen, um Wege zu eröffnen, sich in vielfältiger Weise der Bedeutung Jesu anzunähern. Gerade wenn es um Erfahrungen geht, die nicht unmittelbar greifbar sind, helfen Bilder, diese auszudrücken.

Im Johannesevangelium finden wir mehrere Reden, die in den sieben „Ichbin-Worten“ gipfeln. Darin fasst Jesus selbst in Symbolen zusammen, wie er sich und sein Wirken versteht: Er gibt uns, was wir notwendig zum Leben brauchen. Er ermöglicht uns den Zugang zu Gott und damit zum wahren Leben: voll Vertrauen und Trost, in Wahrheit und Freiheit, frei von Angst und Leistungsdruck. Jesus gibt in seinen Reden Antwort auf unsere Sehnsucht nach gelingendem und erfülltem Leben. Sich an ihn zu halten bedeutet Glauben.

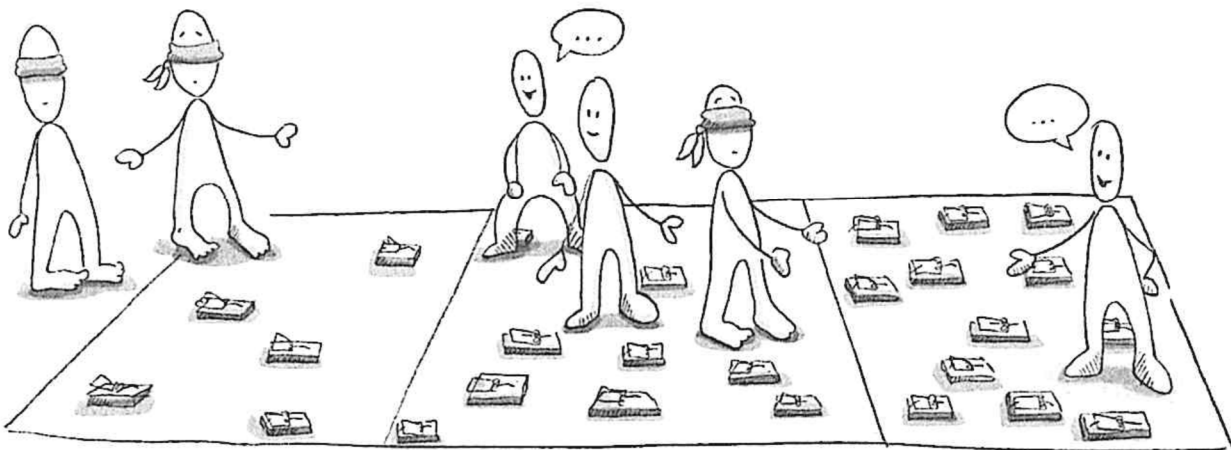
### Unser Brainstorm: Vertrauen

- Trust me bro
- Vertrauen gleich Glaube
- Powerpoint Karaoke
- Boden
- Vertrauen kaufen
- Echtes Vertrauen
- Blind vertrauen
- Wann vertraut man?
- Last teilen
- Vertrauen durch Selbstvertrauen
- Was ist vertrauen?
- Identität
- Jesus der Taschendieb? – Reden
- Urvertrauen
- Bibel = vertrauenswürdig?
- Freunde
- Grenzen überwinden/Überschreiten
- Was gibt mir vertrauen?
- Was ist mutig? Mut?
- Neues
- Befehle
- Glauben
- Wann entstehen Ängste? Z.B. Höhenangst
- Welche Menschen vertrauen mir?
- Sich fallen lassen
- Keine Bestätigung
- Ja sagen zu etwas Unbekanntem
- Julia Engelmann
- Erfahrungen sammeln -> Mut -> Vertrauen
- Meinung äußern
- Wer ist vertrauenswürdig?
- Über seinen Schatten springen
- Um Hilfe bitten
- In Gefahrensituationen fremden Menschen vertrauen
- Sich öffnen
- Änderungen
- Freunde

- Familie
  - Hoffnung
  - Wie erkenne ich, ob ich jemanden vertrauen kann?
  - Warum schwindet das Selbstvertrauen?
  - Kontrolle abgeben
  - Menschlich – Emotionen
  - Schwierige Situationen – Gefahr – Risiko
  - Mut – positive Erfahrungen – Vertrauen
  - Eigenschaft
  - Pyramide
  - Zwiebel
  - Zusammen
  - Vertrauenswürdig
  - Aktivität
  - Ängste überwinden
  - Zusammenarbeit
- Keine Einbahnstraße
  - Wie erziele ich vertrauen?
  - Erreichende Ziele
  - Offenheit
  - Genießen
  - Beziehung zwischen Menschen – Freundschaft
  - Überwindung – Ängste bekämpfen
  - Mut vs. Angst
  - Kennenlernen
  - Quietscheentchen
  - Samen pflanzen
  - Geheimnisse
  - Urvertrauen
  - Selbstvertrauen
  - Kann ich meinen Mitmenschen vertrauen?
  - Vertrauensspiele
  - Vertrauen Mut
- Was ist... Fragen (wissen vertrauen ...)
  - Wer vertraut dir?
  - Jesus hat mir Geheimnis erzählt
  - Vertrauensspiele
  - Zollstock
  - Meditatives
  - Biblischer Text exemplarisch
  - Kann man dem Glauben vertrauen
  - Mut zum Glauben?
  - Wieso schenkt man Vertrauen
  - Samen – wächst – Entwicklung
  - Kresse in einem Rettungsring
  - Misstrauen
  - Was nimmt mir Vertrauen
  - Bilder in Kontext setzen
  - KLP Modell

## Anhang

### Übung: Die Mausefallen



#### Zielgedanke

Die Teilnehmenden sollen einerseits die Erfahrung machen, wie gut es tut, bei einer Herausforderung geleitet und begleitet zu werden. Andererseits sollen sie erleben, dass manche Hindernisse und Probleme „nur im Kopf“ vorhanden sind.

## Verlauf

Die Gesamtgruppe teilt sich in zwei Kleingruppen auf. Es gibt eine sehende und eine blinde Kleingruppe. Jede/jeder blinde Teilnehmende hat eine sehende Partnerin / einen sehenden Partner. Die Blinden werden nun von den Sehenden durch das Feld mit den scharf gestellten Mausefallen geführt. Die Teilnehmenden der blinden Gruppe dürfen sich zu Beginn die Felder nicht ansehen. Bevor sie in Sichtweite der Felder kommen, binden sich deswegen alle Teilnehmenden der blinden Gruppe die Augenbinden um. Die ersten drei Blinden stellen sich am Anfang der Felder auf und werden durch das Feld geführt, die sehenden Partnerinnen/Partner stehen dabei schon im nächsten Feld und lotsen sie mit-

hilfe von drei Signalen hindurch. Danach sind die nächsten drei Paare an der Reihe, bis alle Teilnehmenden der blinden Gruppe die Felder durchquert haben. Anschließend tauschen die beiden Kleingruppen die Rollen. Um die Schwierigkeit zu erhöhen, werden die Mausefallen in dem Feld neu sortiert. Danach werden die vorher Sehenden und nun Blinden von den jetzigen Sehenden durch das Feld geführt. Dies geschieht nach dem gleichen Prinzip wie im ersten Durchgang. Wenn alle Teilnehmenden blind durch das Feld geführt wurden, wird aufgelöst, dass die Mausefallen verkehrt herum stehen und auch nur eine relativ geringe Spannkraft haben. Damit wird den Teilnehmenden deutlich, dass die Gefahr im Grunde nur sehr gering war. Die subjektiv empfundene Gefahr war wahrscheinlich bei jeder/jedem vor der Übung viel größer gewesen.

### Regeln

- Die blinden Teilnehmenden dürfen nur mithilfe von drei unterschiedlichen Signalen, auf die sie sich vorher verständigt haben, durch das Feld geführt werden.
- Körperkontakt ist nicht erlaubt.
- Kommt eine Person gar nicht mehr weiter, darf die Beschränkung auf drei Signale für dieses Paar aufgehoben werden.

### Hinweise

- Der Überraschungseffekt für die Teilnehmenden ist höher, wenn das Feld nicht gleich zu Beginn der Einheit sichtbar ist, sondern erst für diese Übung „enthüllt“ wird.
- Die Teilnehmenden, die gerade nicht involviert sind, verhalten sich still (auch keine Geräusche), damit sich die Akteurinnen/Akteure auf das Gehen und Führen konzentrieren können.
- Die Mitarbeitenden achten darauf, dass die Teilnehmenden die Übung ernst nehmen und niemand bewusst in die Irre geführt wird.
- Die Teilnehmenden laufen idealerweise barfuß durch die Felder mit den Mausefallen, zumindest aber in Socken (mit Schuhen ist nicht sinnvoll, da sonst die Herausforderung zu gering ist).

### Lernimpuls/Transfer

Mit dieser Übung wird das Thema „Vertrauen“ vertieft. Die Teilnehmenden stehen vor der großen Herausforderung, blind durch die Felder mit den Mausefallen zu gehen. Dafür müssen sie den sehenden Partnerinnen / Partnern großes Vertrauen entgegenbringen, das erst durch die Übung bestätigt wird. Damit wird die Parallele zu Petrus sehr deutlich. Petrus vertraute Jesus, verließ das Boot und ging ihm auf dem Wasser entgegen.

Durch die Aufklärung der Teilnehmenden am Ende der Übung über die tatsächliche Gefahr, wird deutlich, dass manche Hindernisse, Probleme und Begrenzungen „nur“ im eigenen Kopf sind und man sich selbst mental blockiert.

Petrus ging es ähnlich: Er wusste ganz genau, dass er Jesus vertrauen konnte und hatte auch schon erste Schritte auf dem Wasser gemacht. Dennoch ließ er sich von Wind und Wellen ablenken und drohte dann unterzugehen.

## Übung: Wellen des Vertrauens



### Zielgedanke

Die Teilnehmenden können die Erfahrung machen, dass sie vertrauen können, auch wenn es noch nicht danach aussieht.

**Zeit:** 15 min

**Gelände:** Platz mit guter Bodenbeschaffenheit ohne „Stolperfallen“

**Material:** keins

### Aufbau

Kein Aufbau erforderlich.

### Verlauf

Alle Teilnehmenden bilden eine Gasse und sind einander zugewandt. Dann strecken alle ihre Arme nach vorn aus, sodass die Gasse geschlossen ist. Eine/einer der Teilnehmenden stellt sich 3 Meter entfernt davon auf und sprintet auf ein Startsignal hin auf die geschlossene Gasse zu. Kurz bevor sie/er gegen die nach vorn ausgestreckten Arme laufen würde, werden diese nach oben weggezogen (es müsste eine La-Ola-Welle entstehen). Dadurch ist die Gasse geöffnet und der Weg frei. Jede/jeder Teilnehmende darf einmal durch die Gasse sprinten.

### Regeln

- Die/der Sprintende darf vor der Gasse nicht stoppen.
- Die Arme sollten früh genug, aber nicht zu früh weggezogen werden. Früh genug, damit die/der Sprintende nicht dagegen läuft und sich verletzt, und nicht zu früh, damit das Gefühl des Vertrauens darauf, einfach durch die Gasse laufen zu können, ohne gegen die Arme zu stoßen, verstärkt wird.

### Hinweise

- Jede/jeder Teilnehmende darf das Lauftempo selbst bestimmen, sollte aber motiviert werden, relativ schnell zu laufen, da die Wirkung dann höher ist.
- Gemeinsam mit den Teilnehmenden unbedingt vorher ein Startsignal vereinbaren, damit sichergestellt wird, dass wirklich alle Teilnehmenden auf die Sprintende / den Sprintenden eingestellt sind.

### Lernimpuls/Transfer

Die Einheit legt den Fokus auf das Vertrauen. Mit dieser Übung müssen sich die Teilnehmenden direkt zu Beginn der Einheit auf ihre Gruppe verlassen und können eine relativ einfache Vertrauenserfahrung machen.