

Worum es geht:

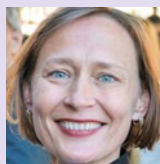
In Stationen zu Körpererfahrungen, Spielen und kreativen Workshops setzen sich die Jugendlichen mit dem Thema Körper in ihrer Lebenswelt und in biblischen Bezügen auseinander. Die Einheit zielt auf eine positive Körperwahrnehmung und auf die lebensbejahende Tradition des biblischen Leib-Verständnisses. Dabei geht es auch um Wahrnehmung von körperlichen Äußerlichkeiten durch z.B. das Malen von Henna-Tattoos, Herstellen von Deos und Backen von Müsliriegeln.

Autor*innen:

Manuela Bodensohn
Dekanatsjugendreferentin
Vorderer Odenwald
Manuela.Bodensohn@ekhn.de



Katja Simon
Studienleiterin, RPI Zentrale Marburg
Katja.Simon@rpi-ekkw-ekhn.de



Dr. Achim Plagantz
Studienleiter, RPI Zentrale Marburg
Achim.Plagantz@rpi-ekkw-ekhn.de



Teamer*innen als Ideengeber*innen:
Marie Mann, Annika Held, Paul Strobl

Stundenumfang:

Konfi-Tag oder 3 x 90 Minuten

Kompetenzen:

Die Konfirmand*innen ...

- erleben sich gemeinsam in körperlicher Aktivität,
- nehmen positive Bewertungen von Leiblichkeit in der Bibel wahr,
- finden Lösungswege bei negativer körperlicher Selbstwahrnehmung,
- beziehen ihre kreative Gestaltung zum Thema Körper auf biblische Texte.

Material:

- M1** Spielanleitung: Tick-Tack-Körper
- M2** Stationenarbeit
- M3** Dalli-Klick
- M4** Lösung Dalli-Klick
- M5** Quiz: Gegenstände raten
- M6-M9** Materialien für die Workshops
- M10** Abschluss-Liturgie

Moderationskarten für die Workshops
Beamer, Laptop



Die Materialien sind auf unserer Webseite verfügbar.

www.rpi-impulse.de

WUNDERBAR GEMACHT ... UNSERE KÖRPER

Das Thema „Körper“ in Stationen, Spielen und Workshops für die Konfi-Arbeit

Manuela Bodensohn, Katja Simon, Achim Plagantz

Bodycaring

Die Pubertät ist für Mädchen und Jungen eine sensible Phase der körperlichen, seelischen und sozialen Entwicklung. Zahlreiche Jugendliche im Konfi-Alter hadern mit ihrem Körpergefühl und leiden unter dem Druck zur Selbstoptimierung. Daher ist es Ziel dieser Konfi-Bausteine, ein positives Körperbild zu vermitteln und mit biblischen Aussagen zu verbinden. In den Stationen- und Workshop-Phasen wird außerdem der Gedanke des Bodycarings aufgegriffen. Es bezeichnet Aktivitäten, die „dem Wohle der Gesundheit [dienen], weshalb Ernährung, Sport, Wellness und Spiritualität im Zentrum stehen.“¹ Ein liturgischer Abschluss fasst die Stationen- und Workshoparbeit zusammen.

Thematischer Einstieg: Spielerisches Brainstorming zum Thema „Körper“ (20 Min.)

Zu Beginn stimmen sich die Konfis spielerisch auf das Thema „Körper“ ein, indem sie vielfältige Facetten und Assoziationen benennen. Das Spiel ist angelehnt an das Party-Spiel „Tick-Tack-Bumm“ (**M1**): Unter Zeitdruck müssen die Konfis passende Begriffe zu Fragen rund um das Thema Körper nennen.

Impuls: „Wir haben alle einen Körper. Wie gehen wir mit ihm um? Wie schauen wir unseren und andere Körper an? Und weil unser Thema so viel mit unserem Körper zu tun hat, werden wir auch nicht nur reden, sondern auch einiges tun, damit wir in Bewegung kommen.“

Stationenarbeit (ca. 60 Min.)

Bei der bewegungsintensiven Stationenarbeit werden Achtsamkeit gegenüber dem eigenen Körper geschärft sowie Sport in der Gruppe erlebbar gemacht.

Die Beschreibungen der einzelnen Stationen finden sich in **M2**. Sie dienen als Vorlage für die Konfi-Verantwortlichen bzw. Teamer*innen. Die Texte können jeweils vorgelesen werden. Jede Station kann in ca. 15 Minuten durchlaufen werden. Zur Auswahl stehen folgende Stationen: Yoga, Fitness und Tai Chi-Übungen zu Taizé Liedern.

Die Stationen sollten von Konfi-Verantwortlichen oder Teamer*innen angeleitet und beaufsichtigt werden. Vor allem bei der Fitness-Station (Station 2) ist eine Aufsicht notwendig. Abschließend dienen Umfragen der Reflexion der Stationenarbeit.

¹ Siehe S. 9 im vorliegenden Heft

Körper wahrnehmen – Bilderrätsel (ca. 30 Minuten)

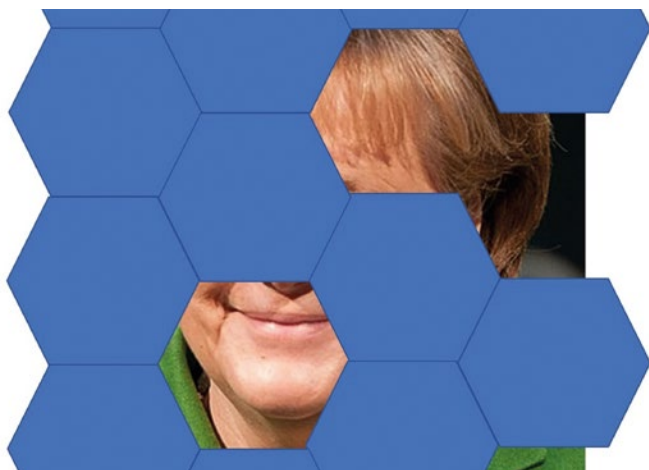
Nach den Stationen zur eigenen Körperwahrnehmung wird die Wahrnehmung anderer Körper thematisiert. Dazu werden zwei Bilder-Rätsel gespielt (bei wenig Zeit kann es auch ein Quiz sein).

Überleitung: „Wir nehmen Körper in erster Linie durch das Sehen wahr. Die Körper sind oft das erste, was wir von anderen Menschen kennenlernen. Auch wenn wir wissen, dass das nicht der ganze Mensch ist und dass es auf die „inneren Werte“ ankommt: Unsere Augen bestimmen sehr stark mit, ob wir Personen interessant finden oder langweilig, anziehend oder abstoßend, ob wir auf sie aufmerksam werden, oder sie übersehen.

Deshalb ist es vielen Menschen wichtig, wie sie aussehen. Das geht über Kleidung oder über Body-Shaping, über Körperpflege oder Ernährung.

Wir üben uns jetzt darin, genau hinzuschauen und machen ein, zwei Rätsel zur Wahrnehmung von anderen Körpern.“

Foto: Ralf Roletschek



Beim Rätsel „Personen-Raten“ (Dalli-Klick) (M3, Lösungsliste in M4) wird nach und nach das Foto einer bekannten Persönlichkeit aufgedeckt. Die Gruppe, die zuerst erkennt, um wen es sich handelt, bekommt Punkte.

Anschließend wird das genaue Hinschauen eingeübt. In Kleingruppen treten die Konfis gegeneinander an. Alltagsgegenstände und Kleidungsstücke werden in Nahaufnahme gezeigt. Jede Gruppe hat 30 Sekunden Zeit, um sich auf eine Antwortidee zu einigen. Dieser Vorschlag wird auf einen Zettel geschrieben und hochgehalten oder beim Gruppenleiter abgegeben. Gewonnen hat, wer die meisten Kleidungsstücke und Accessoires erraten hat. Dabei soll den Konfis klar werden, dass uns im Alltag viele Dinge umgeben, die wir genau anschauen sollten, um ihre „Schönheit“ zu erkennen. Das Rätsel „Gegenstände raten“ findet sich in M5.

Nach den Rätseln kann ein kurzer Gesprächsgang eingeflochten werden, welche Bedeutung und welche Grenzen die visuelle Wahrnehmung von Körpern hat.

Mögliche Impulse:

- Manchmal täuscht der Anblick ja auch ...
- Wie echt ist das, was wir auf Instagram oder YouTube sehen?
- Gibt es Rückschlüsse vom Äußeren auf das „Innere“, die ihr ok findet?

Workshops (je 60 Minuten)

Die Workshops bieten den Jugendlichen die Möglichkeit, sich kreativ mit dem Thema auseinanderzusetzen. Dabei kann die Gruppenleitung alle vier Workshops oder eine Auswahl daraus vorbereiten und anbieten. Jeder Workshop nimmt etwa 60 Minuten in Anspruch.

Workshop 1: Im Workshop „Paper-Clip“ lernen die Konfis eine Geschichte einer/s Jugendlichen (M6) kennen, die/der als Influencer*in unterwegs ist. Die Workshop-Gruppe (mind. 4 Personen) kann zwischen zwei Versionen (Junge / Mädchen) wählen. Die Kleingruppe gestaltet die Geschichte und deren Ausgang als Paper-Clip. Das Bibelwort „Ich danke dir, dass ich wunderbar gemacht bin.“ (Psalm 139) soll im Paper-Clip auftauchen. Die Anleitung zur Herstellung des Paper-Clips findet sich unter M6. Der fertige Paper-Clip wird im Rahmen des liturgischen Abschlusses gezeigt. Der Workshop endet mit einem Gespräch. Impuls-Fragen zu diesem Plenumsgespräch finden sich in M6. Die Antworten der Konfis werden von den Verantwortlichen auf Moderationskarten gesammelt.

Workshop 2: Der Workshop „Henna-Tattoos“ greift den Wunsch auf, seinen Körper durch Bemalung zu verschönern. Henna-Tattoos sind temporär und halten zwei bis vier Wochen. Die Anleitung mit Tipps zu Farbe, Schablonen, Mustern sowie eine Bearbeitung zu Lk 10,20 (Freut euch, dass eure Namen „auf Gottes Tattoo“ (im Himmel) geschrieben sind!) findet sich unter M7.

Workshop 3: Körper- und Schönheitspflege spielt im Alltag Jugendlicher eine zentrale Rolle. Das greift der dritte Workshop auf. Hier stellen die Jugendlichen „Deo-Creme“ her (M8). Dabei hat die Kleingruppe den Auftrag, entsprechend der Anzahl der Mit-Konfis mehrere Gläschen abzufüllen. Das Bibelwort lautet: „Wisst ihr nicht, dass euer Körper ein Tempel ist?“ (1 Kor 16,19). Die Deo-Cremes werden im Rahmen des liturgischen Abschlusses ausprobiert und verteilt.

Workshop 4: Im Workshop „Müsli-Riegel“ backen die Konfis Müsliriegel und setzen sich mit diesem Bibelwort auseinander: „Iss mit Freuden dein Brot (Müsli-Riegel)! Denn Gott gefällt schon lange, was du tust.“ (vgl. Prediger 9,7) (M9). Die Müsli-Riegel werden im Rahmen des liturgischen Abschlusses verteilt.

Abschluss-Liturgie inkl. Sharing der Workshop-Ergebnisse (30 Min.)

Im Schlussteil können die Ergebnisse und Produkte der Workshops in einem liturgisch gestalteten Ablauf präsentiert werden (vgl. M10).

Alternativ wird eine Vorstellungsrunde aus den Workshop-Gruppen durchgeführt. Den Abschluss kann dann eine Kurzform der Liturgie bilden.

In jedem Fall sollte der Video-Clip „people react to being called beautiful“ als Abschluss gezeigt werden und den Konfis gleichsam wie ein Segen mitgegeben werden. In dem Clip spricht eine Jugendliche andere Schüler*innen an. Sie erklärt ihnen, sie mache ein Projekt, bei dem sie Dinge oder Personen filmt, die sie schön findet. Der Clip zeigt die spontanen, berührenden Reaktionen der Gefilmten. Ein Clip mit einer so einfachen wie nachdrücklichen Botschaft: Alle sind schön!