M1 Spielanleitung: Tick-Tack-Körper

Wunderbar gemacht … unsere Körper | KA | M. Bodensohn, K. Simon, A. Plagentz

Material:

- *Eine „Bombe“ aus dem Party-Spiel Tick-Tack-Bumm*
- *Alternative: Eine Smartphone-App, die einen Countdown in zufälliger Länge erstellt (z.B. App „Zeitbombe“ auf Google-Play)*

- *Alternative ohne „Bombe“ (um Assoziationen zum Krieg zu vermeiden):*
  Die Leitung stellt auf dem Timer des eigenen Smartphones einen Countdown ein (zwischen 5 und 60 Sekunden). Dann wird das Smartphone in ein Säckchen gesteckt, damit die Konfis nicht sehen, wie viel Zeit noch bleibt.

Sitzkreis

Ablauf:

Die Leitung stellt eine Frage zum Thema „Körper“. Die „Bombe“ (der Zeitmesser) wird im Kreis weitergegeben. Wer die „Bombe“ hat, muss einen zur Frage/zum Thema passenden Begriff sagen und dann die Bombe weitergeben. Doppelte Nennungen zählen nicht.
Wer die Bombe in der Hand hält, wenn sie explodiert (=wenn der Countdown abgelaufen ist), hat diese Runde verloren.

Mögliche Fragen/Impulse:

- Was braucht es zur Körperpflege?
- Was macht den Körper gesund?
- Nenne Worte, in denen „Körper“ vorkommt!
- Nenne die Namen von Fitness-Übungen!
- Nenne Körperteile!
- Wie kann man den Körper entspannen?

Die folgenden Anleitungen dienen als Vorlage für die Teamer*innen oder Konfi-Verantwortlichen. Die Texte können vorgelesen werden.

Alle Stationen können in ca. 15 Minuten durchlaufen werden.

Station 1
Create your own sunshine (Yoga – Sonnengruß)

Einleitung: Die Yoga-Übung bringt Sonne in den Tag. Der Sonnengruß schenkt dem Körper neue Kraft und Energie und ist der ideale Start für die Stationen.

Material: weiche Unterlage, z.B. eine Yoga-Matte oder eine Iso-Matte. Ruhe und evtl. entspannende Musik.

Anleitung zum Sonnengruß: https://www.youtube.com/watch?v=FbtNc22vnoI

1. Atmung
Achte darauf, einzuatmen, wenn du dich lang streckst oder dich nach hinten beugst. Dann ist der Brustraum geöffnet und du hast viel Platz, um tief Luft zu holen. Wenn du dich hingegen vorbeugst oder drehst, atmest du dabei aus. Das hilft dabei, tiefer zu sinken bzw. tiefer in die Dehnung zu gehen.

2. Ausgangsstellung
- Stell dich aufrecht hin und verteile dein Gewicht gleichmäßig auf beide Füße.
- Die Füße stehen parallel zueinander, etwa einen Fuß breit auseinander.
- Die Knie sind ganz leicht gebeugt.
- Die Hüfte ist leicht nach vorne gebeugt.
- Die Schultern fallen entspannt nach hinten und unten.
- Dein Blick ist geradeaus gerichtet.
- Falte die Hände vor der Brust zur Gebetshaltung und finde einen langsamen und tiefen Atemrhythmus.

3. Einatmen: Berghaltung mit Händen nach oben
- Führe nun die Handflächen mit der Einatmung über die Seite nach oben zusammen.
- Die Handflächen berühren sich über deinem Kopf.
- Der Blick folgt der Hand nach oben.
- Die Schultern sind entspannt und weit weg von den Ohren.

4. Ausatmen: Stehende Vorwärtsbeuge
- Nun beuge dich bei der nächsten Ausatmung mit leicht gebeugten Knien aus dem Becken nach vorne, während du auch deine Hände über die Seiten nach unten sinken lässt.
- Lege deine Hände vor deinen Füßen ab.
- Lasse die Knie gebeugt, wenn du den Boden nicht bequem mit den Händen erreichen kannst.

5. Einatmen: Die Halbe stehende Vorbeuge
- Strecke mit der nächsten Einatmung den Rücken und blicke nach vorn.
- Jetzt berühren nur noch deine Fingerspitzen den Boden.

6. Ausatmen: Brett-Haltung

- Lege beim Ausatmen die Handflächen fest auf den Boden und strecke einen Fuß nach dem anderen gerade nach hinten aus, sodass du dich gerade wie ein Brett nach oben stützt.
- Achte darauf, dass deine Ellenbogen nahe am Körper sind.
- Stell dir eine schnurgerade Linie vor, die von deinem Kopf bis zu den Füßen verläuft.

7. Einatmen und halten

- Nimm ein bis zwei tiefe Atemzüge und konzentriere dich bewusst auf.

8. Ausatmen: Ablegen

- Nun kannst du beim Ausatmen die Brettposition verlassen,
- Lege nun die Ellbogen nah an den Körper lässt und leget Bauch und Oberschenkel kontrolliert auf die Matte ab.
- Achte darauf, dich nicht einfach nach unten fallen zu lassen.

9. Einatmen: Kobra

- Hebe langsam und kontrolliert aus dem Rücken heraus den Oberkörper an.
- Führe diese Bewegung ohne Schwung und ohne Armkraft aus.
- Halte die Körpermitte aktiv und achte darauf, nicht ins Hohlkreuz zu fallen.
- Die Ellenbogen bleiben am Oberkörper und die Hände bleiben unterhalb der Schultern. Zieh die Schultern nach hinten und unten.

10. Ausatmen: Herabschauender Hund

- Schieb mit der nächsten Ausatmung das Becken nach oben bis deine Arme und deine Beine durchgestreckt sind.
- Die Fersen ziehen Richtung Boden. Wenn deine Dehnungsfähigkeiten noch nicht ausreichen, kannst du die Beine leicht beugen.
- Der Rücken bleibt gerade und der Blick geht nach unten.
- Achte darauf, dass die Wirbelsäule eine Linie bildet und dass du die Halswirbelsäule nicht überstreckst.

11. Einatmen: Ausfallschritt nach vorne

- Mach mit dem rechten Bein einen großen Ausfallschritt nach vorn, zwischen deine Hände.
- Der Rücken bleibt dabei lang und der Blick geht nach vorne.

12. Ausatmen: stehende Vorbeuge

- Nun ziehst du das zweite Bein nach, dein Oberkörper hängt nach unten, wie schon am Anfang.
- Die Hände bleiben neben oder vor den Füßen.
- Lass die Beine leicht gebeugt und den Kopf locker hängen.

13. Einatmen: Strecken

- Führe beide Hände über die Seiten langsam nach oben, während du dich aus der Vorbeuge langsam wiederaufrichtest.
- Die Hände berühren sich wieder über dem Kopf und der Blick folgt den Händen nach oben.

14. Ausatmen: Ausgangsposition

- Lass während der nächsten Ausatmung beide Hände vor die Brust sinken und lass sie dabei aneinandergelegt in der Gebetshaltung.
- Der Blick geht zum Horizont.

Station 2
Live is a journey (Fitness-Angebote)

Hinweis: Aus den Fitness-Angeboten können 1-2 je nach Raumangebot und Materialmöglichkeiten ausgesucht und 15 Minuten bespielt werden.
Achten Sie auf Verletzungsgefahren! Die Station sollte von Konfi-Verantwortlichen (Teamer*innen) beaufsichtigt werden.

Material: Musik, fester Untergrund

Hula-Hoop

Material: Hula-Hoop-Reifen
Finde den richtigen Dreh: Stelle dich aufrecht hin, finde einen stabilen Stand und bringe den Reifen mit deiner Hüfte zum Kreisen. Wenn du den Dreh raushast, versuche die Richtung zu wechseln.

Challenge 1: Während du die Hüften kreist, versuche im gleichen Rhythmus die Arme hoch und runter zu nehmen.

Challenge 2: Während du die Hüften kreist, versuche im gleichen Rhythmus auf der Stelle zu marschieren.

Challenge 3: Während du die Hüften kreist, versuche im gleichen Rhythmus Sidesteps zu machen.

Challenge 4: Während du die Hüften kreist, versuche in die Hocke zu gehen.

Rope Skipping

Material: Springseile
Einleitung: Beim **Basic Jump** sollte die Sprunghöhe nicht höher als 2 Zentimeter sein. Achte darauf, die Schwungbewegung des Seils aus deinen Handgelenken und nicht aus den Armen zu holen. Bei normalen Übungen sollte die Sprunghöhe nicht höher als 2 Zentimeter betragen.
Challenge 1: Springe auf einem Bein.

Challenge 2: Jeder fünfte Sprung wird höher gesprungen, so dass das Seil zweimal unter den Füßen durchgezogen werden kann.

Challenge 3: Der Wheel ist die hohe Kunst des Rope Skipping. Hier werden die Seile mit dem rechten oder linken Partner ausgetauscht und überkreuzt. Das Ergebnis ist eine Wheelkette. Schwierig beim Wheel ist der ständige Wechsel zwischen Springen und Austauschen.
Anleitung zum Wheel: https://www.youtube.com/watch?v=z2C_gvFkRs4

Hacky-Sack

Einleitung: Ein Hacky-Sack ist ein kleines rundes Stoffsäckchen, gefüllt mit Sand oder Granulat. Das Ziel des Spieles ist es, das Säckchen durch kicken so lange wie möglich in der Luft zu halten. Der Hacky-Sack kann mit jedem Körperteil gespielt und weitergegeben werden. Die Hände und Arme dürfen, wie beim Fußballspiel, nicht benutzt werden. Hacky-Sack kann man allein, zu zweit oder in einer Gruppe spielen. Hacky-Sacks kann man einfach und schnell selbst machen.

Material: 2-3 Hacky-Sacks

Circle Kicking Challenge

- Die Gruppe steht im Kreis.
- Zu Beginn der Runde wirft eine Person den Hacky-Sack einem/einer anderen Mitspieler*in zu. Ab diesen Moment dürfen nur noch Füße, Knie oder Kopf eingesetzt werden.
- Die Gruppe erreicht einen ‚Hack', wenn jede Person den Hacky-Sack kicken kann, bevor dieser auf den Boden fällt.
- Gelingen zwei ‚Hack' am Stück, ist ein ‚Hacky Sack' erreicht.

2 Anleitungen zum selber machen von Hacky-Sacks:
https://www.youtube.com/watch?v=loZbqOHOlb4

Hacky-Sack aus Luftballons:
Material: 3 Luftballons, 1 Trichter, Klebeband, Schere und Reis

Hacky-Sack aus einer Socke
Material: 1 Socke, Reis, Gummiband oder Nadel und Faden. Anstatt des Gummibandes, wie im Clip beschrieben, kann man auch die offene Seite zusammennähen. Das hält besser.

Gewichte heben

Einleitung: Achte bei diesen Übungen auf deine Körperhaltung und darauf, dass die Flaschen nicht zu schwer sind. Für Anfänger reichen 0,5 Liter Flaschen.

Material: mehrere leere Flaschen mit Leitungswasser gefüllt

Challenge 1: Nimm eine Flasche in jede Hand und lass deine Arme links und rechts vom Körper hängen. Führe nun die Hände mit den Flaschen bei der Einatmung über die Seite nach oben zusammen. Halte die Arme kurz oben und nimm beim Ausatmen die Arme langsam wieder runter. Achte bei dieser Übung auf einen guten Stand und auf deine Körperhaltung. Wiederhole diese Übung 10-mal.

Challenge 2: Setze dich mit ausgestreckten Beinen auf den Fußboden. Lege eine Flasche quer auf deine Unterschenkel. Halte deinen Oberkörper gerade und strecke die Arme zu Seite aus. Hebe nun die Beine mit der Flasche leicht an. Halte sie einen Moment oben und lege sie wieder ab. Wiederhole die Übung 10-mal.

Challenge 3: Wer hält die Wasserflaschen am längsten? Nimm eine Flasche in jede Hand und halte sie mit ausgestreckten Armen neben dem Körper und stoppe die Zeit. Wer es am längsten halten kann, gewinnt.

Station 3
Enjoy the silence (Thai Chi-Übung zu Taizé-Liedern)
Entdecke den Spirit in dir!

Einleitung: Thai Chi sind langsame ineinanderfließende Bewegungsabläufe. Die Übungen sorgen für innere Ruhe und Kraft eignen sich gut, als Abschluss der Stationen. Vorschläge für Taizé-Lieder sind der Anleitung beigefügt.

Material: Smartphone, W-Lan, Taizé-Lieder

Die Grundhaltung
Ziehe, wenn möglich deine Schuhe aus, um den Boden bewusst zu spüren.

- Stelle deine Füße schulterbreit auseinander.
- Die Knie sind leicht gebeugt.
- Der Rücken ist gerade.
- Der Blick richtet sich geradeaus.
- Versuche in jeder Übung, dich fließend zur Musik bewegen.

1. Ankommen und entspannen
Nimm die Grundhaltung ein.

- Nimm deine Arme als Schale vor den Bauch.
- Nimm den Boden bewusst unter den Füßen wahr.
- Spüre die Einheit mit dir und der Erde.

2. Fließende Atmung
Begleitmusik zu den Bewegungen:
Laudate Omnes Gentes: https://www.youtube.com/watch?v=xoMEMQQ35dU

Nimm die Grundhaltung ein.

- **Einatmen:** Hebe beim Einatmen die Arme an
- **Halte die Luft kurz an:** halte dabei die Arme locker gestreckt.
- **Ausatmen:** senke beim Ausatmen die Arme.
- Wiederhole die Übung so oft, bis das Lied zu Ende ist.

3. Die Welt halten
Begleitmusik zu den Bewegungen:
Tui Amoris Ignem: https://www.youtube.com/watch?v=YkfSQO9aQG8

Nimm die Grundhaltung ein.

- Hebe die Arme auf Bauchhöhe. Die Handflächen berühren sich.
- Nimm die Arme in fließende Kreisbewegungen nach Oben, über den Kopf.
- Lege die Handflächen aufeinander.
- Ziehe die sich berührenden Hände nach unten.
- Wiederhole die Übung so oft, bis das Lied zu Ende ist.

4. Energieball
Begleitmusik zu den Bewegungen:
Ubi Caritas: https://www.youtube.com/watch?v=z9zvDBPkgOk

Nimm die Grundhaltung ein.

- Hebe die Arme auf Bauchhöhe. Halte die Handflächen so, als ob du eine Kugel halten würdest.
- Drehe die Hüfte nach links.
- Im Scheitelpunkt wechseln die Hände fließend die Position.
- Die Hüfte geht zur Mitte zurück.
- Drehe die Hüfte nach rechts
- Im Scheitelpunkt wechseln die Hände fließend die Position.
- Die Hüfte geht zur Mitte zurück.
- Wiederhole die Übung so oft, bis das Lied zu Ende ist.

5. Schlussmeditation
Begleitmusik zu den Bewegungen:
Spirito Sancto:
https://www.youtube.com/watch?v=XRgb4hlTFXw&list=PLJI7Hs8FjnreAo39epaRZs9KvGsNcQPI8

Nimm die Grundhaltung ein.

- **Einatmen:** Hebe beim Einatmen die Arme an
- **Halte die Luft kurz an:** halte dabei die Arme locker gestreckt.
- **Ausatmen:** senke beim Ausatmen die Arme.
- Wiederhole die Übung so oft, bis das Lied zu Ende ist.

Umfragen
Reflexion der Stationen

Einleitung: Die Umfragen dienen zur Reflexion der Einheit und können in Auswahl durchgeführt werden. Die Ergebnisse können in der Abschluss-Liturgie vorgestellt werden.

Umfrage 1: No Body is perfect
Material: Kästchen, Zettel, Stifte

Wir neigen dazu, eher auf negative Dinge zu schauen. Ganz besonders, wenn es um unseren Körper geht. Fast alle von uns haben an ihrem Körper oder am Aussehen irgendwas auszusetzen. Dabei sind wir so großartig gemacht!

Aufgabe: Was magst du an dir am liebsten? Schreibe z.B. deine beste Eigenschaft oder dein Lieblings-Körperteil auf. Lege diesen Zettel in das Kästchen. In der Abschluss-Liturgie werden alle Ergebnisse vorgelesen und aufgehängt.

Umfrage 2: Was trifft am Ehesten zu?
Material: Plakat, Klebepunkte oder Stifte

Aufgabe: Markiere die Antwort mit einem Klebepunkt oder einem Kreuz, der du am Ehesten zustimmen würdest.

Der Körper ist mir wichtig, weil:
-... er mich einzigartig macht.
-... er mir von Gott geschenkt wurde.
-… er Ausdruck meiner Seele ist
-...

Umfrage 3: Kreuze an…
Material: Plakat mit einem Zeitstrahl von einer Minute bis 200 Minuten, Stifte

Aufgabe: Wie viele Zeit investierst du täglich in deinen Körper? Z.B. durch Sport, Körperpflege, oder Meditation. Markiere die Minuten, die du durchschnittlich am Tag damit verbringst

Lösung Dalli-Klick

Spielregeln:

- Es werden Gruppen gebildet (z.B. 4-er Gruppen), die gegeneinander antreten.
- Jede Gruppe startet bei 20 Punkten Gutschrift.
- Jede Gruppe hat einen „Buzzer“ (oder ein Codewort, das sie rufen), wenn Sie auflösen wollen.
- Wenn die Gruppe richtig geraten hat, bekommt sie die Anzahl der **noch sichtbaren** Waben als Punkte aufgeschrieben.
- Wenn sie falsch geraten hat, bekommt die Gruppe die Anzahl der **fehlenden** Waben abgezogen (endet bei Null)!
- Wer nach der zehnten Folie am meisten Punkte hat, hat gewonnen 😇

Lösungen:

1. „Bibi“
   (BibisBeautyPalace, Influencerin auf You Tube, Thema Beauty, Fashion, Lifestyle (eigtl. Name: Bianca Claßen)

2. „Gronkh“
   (Erik Range; Gaming-Influencer auf You Tube)

3. Toni Kroos
   (deutscher Fußballstar, derzeit Real Madrid, Instagram Account mit 31,6 Mio. Followern)

4. Emilia Clarke
   (Schauspielerin, bekannt u.a. aus Game of Thrones)

5. Chris Hemsworth
   (Schauspieler, bekannt z.B. aus den Marvel-Filmen als Thor)

6. Mark Forster
   (deutscher Musiker, auch bekannt als Juror bei Voice of Germany)

7. Ariana Grande
   (Musikerin)

8. Angela Merkel
   (ehem. Bundeskanzlerin)

9. Elizabeth II
   (Queen of England etc.)

10. Papst Franziskus

ERKENNT IHR DIE GEGENSTÄNDE IN DER NAHAUFNAHEME?

Schaut genau hin! Wer von euch hat den Durchblick?
Werden euch die Aufnahmen verwirren oder könnt ihr erraten, um welche Kleidungsstücke und Gegenstände es sich auf den Bildern handelt?
Viel Spaß beim Raten!

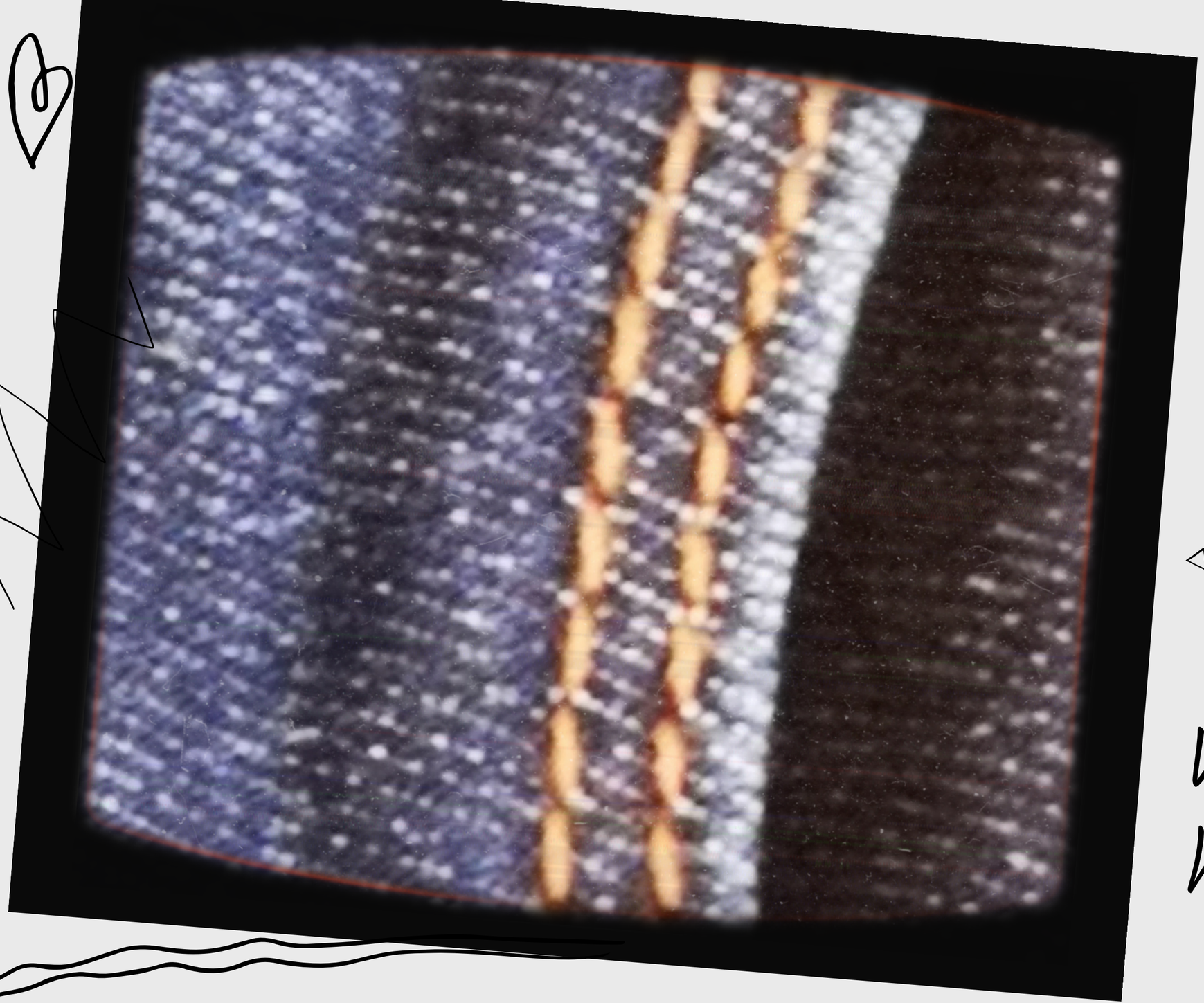
SPIELREGELN

-Bildet Kleingruppen, die gegeneinader antreten.
-Der Gegenstand in Nahaufnahme wird 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 erraten hat.

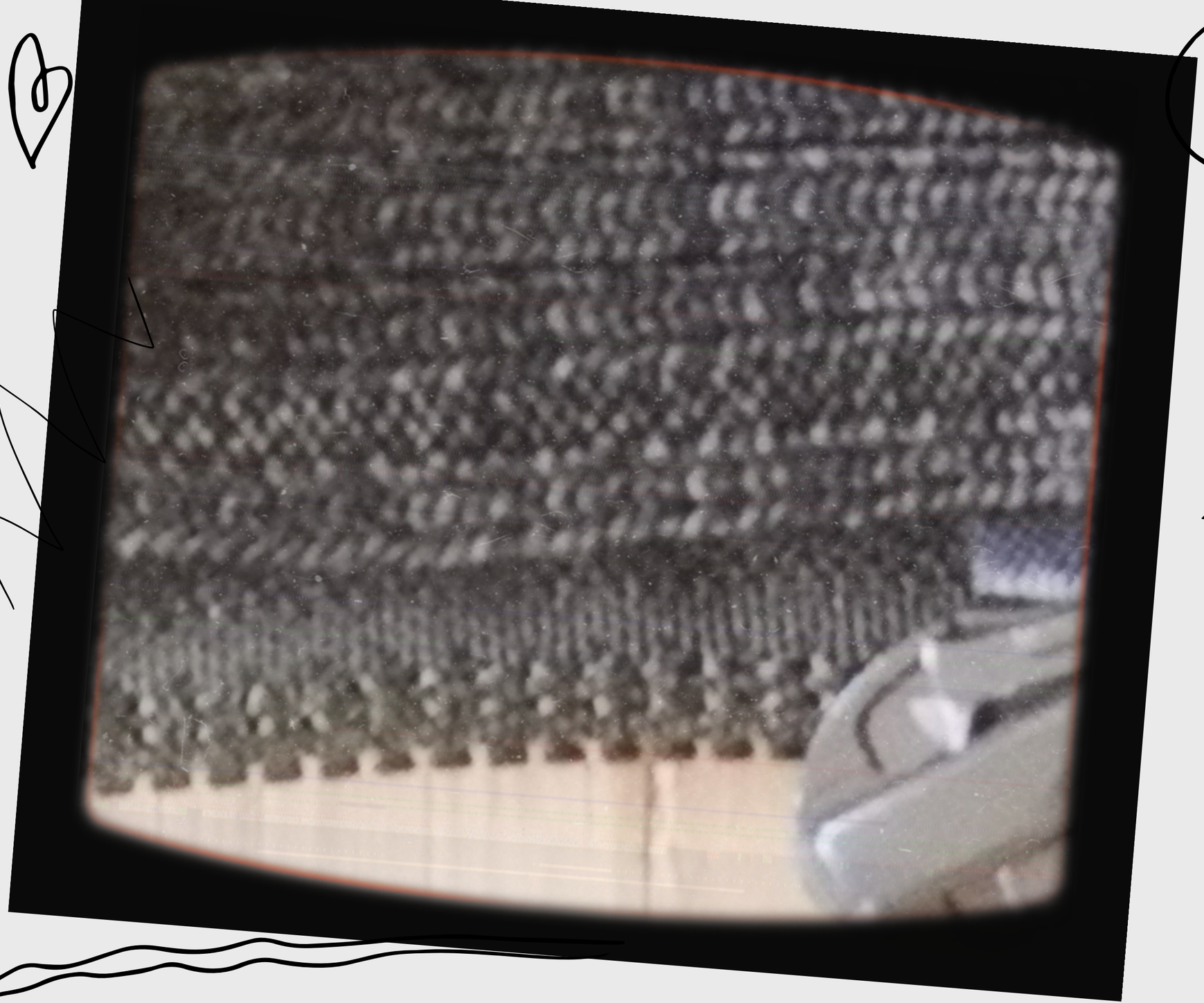
Was kannst du hier erkennen?

Boots/Schuhe



Was kannst du hier erkennen?

Jeans

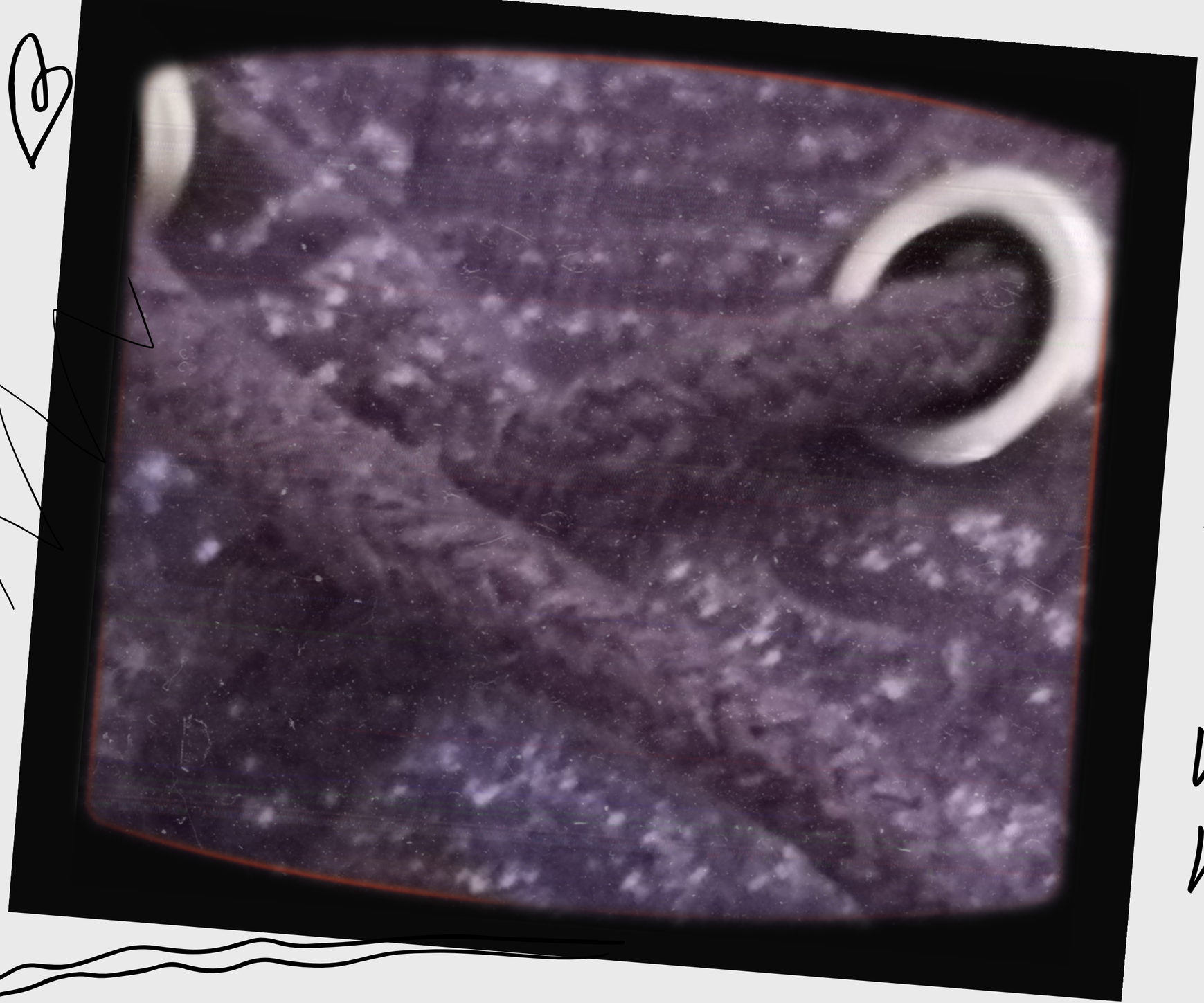


Was kannst du hier erkennen?

Jacke, Reisverschluss

Was kannst du hier erkennen?

FlipFlops



Was kannst du hier erkennen?

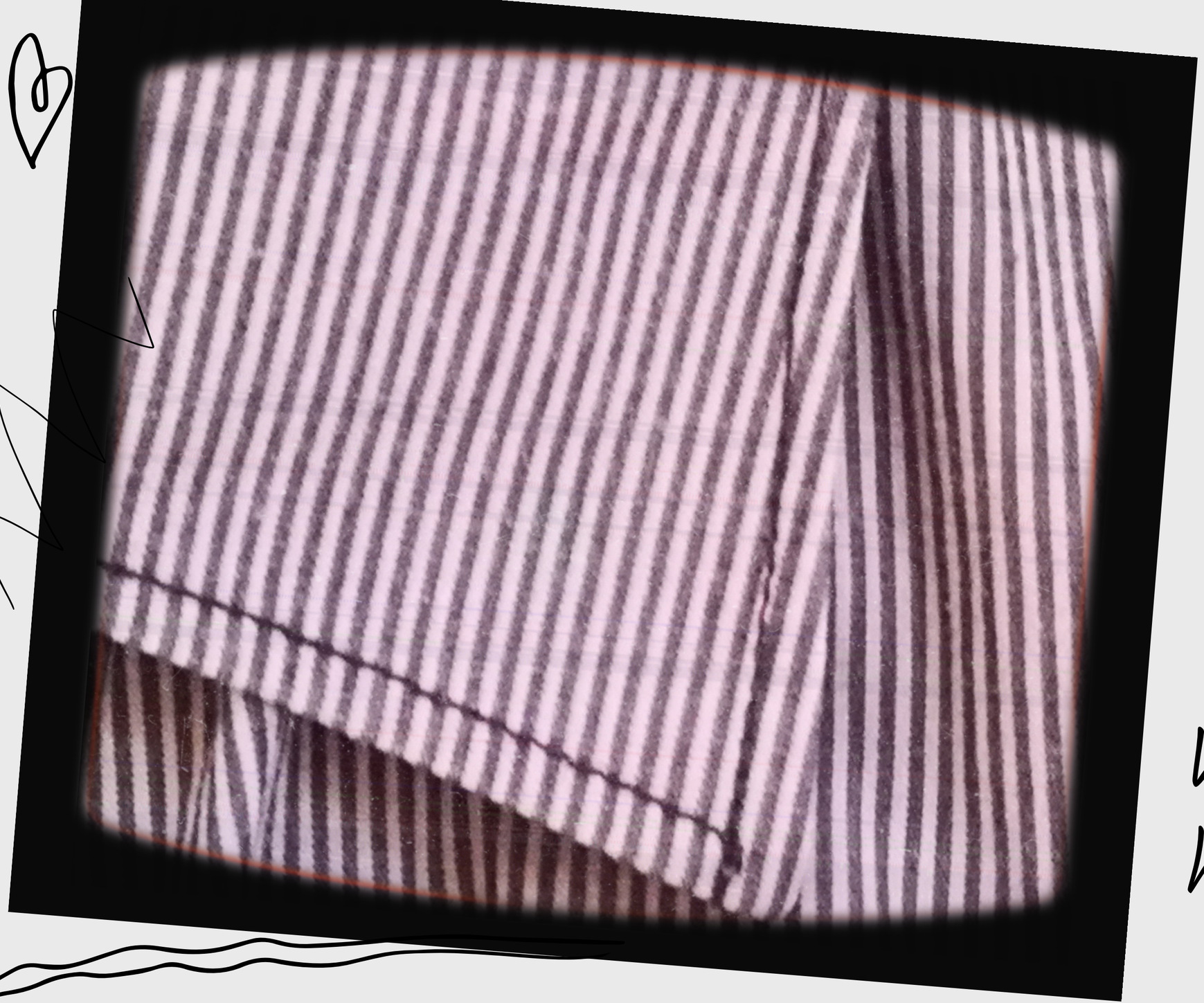
Hoodie

Was kannst du hier erkennen?

Mütze

Was kannst du hier erkennen?

Brille



Was kanst du hier erkennen?

Hemd

Was kannst du hier erkennen?

Arbeits-Handschuhe

Ihr habt den echten Durchblick!!!

Bild-und Layoutnachweise

Seite 1:	Canva: canva.com
Seite 21:	Canva: canva.com
Seite 3-20:	Manuela Bodensohn
Gestaltungsvorlage:	Canva: canva.com

Ich danke dir, dass ich wunderbar gemacht bin. (Psalm 139)

Schritt 1 – Geschichte
für Konfis

Sucht euch eine der beiden Geschichten aus!

Sina
Sina ist 13 Jahre alt und Influencerin. Jeden Abend schaltet sie ihren Instagram-Post live. Vor fast drei Jahren hat sie damit begonnen. Erst waren es Filme, in denen sie zeigt, welche Füller, Stifte und welche Schultasche sie nutzt. Die Schreibwarenfirma hat ihr alle Sachen geschickt. Sie hat einen eigenen YouTube-Kanal, ein Instagram- und ein TikTok-Profil.

Inzwischen veröffentlicht sie Posts, die zeigen, welche Kleidung Sina gut findet. Sie postet ihre neuen Sneaker, ihre neue Jeans, ihr neues Sweatshirt. Sie bekommt viele Likes. Sina pflegt die Beziehung zu ihrer Community. Das Gefühl von Freundschaft und Vertrautheit entsteht. Manche ihrer Follower kommentieren: „Engel“ oder „I love you so much“. Sina antwortet mit Herz-Emojis.

Sie achtet sehr darauf, dass sie nicht zwei Mal das gleiche Outfit trägt. Treibt Sport, um sich in Form zu halten. Eigentlich sieht sie auch ganz normal aus und ist zufrieden damit: Die braunen schulterlangen Haare, ihre blasse fast pickelfreie Haut und ihre langen Beine.

Eines Tages steht sie wieder vor dem Spiegel. In ihrer Hand hält sie ein neues Kleid, das sie unbedingt heute noch posten möchte. Sie schlüpft hinein. Sie blickt lange in den Spiegel. ‚Bin ich das wirklich?‘, fragt sie sich verzweifelt. Alles an ihr findet sie gerade hässlich: Ihre Nase, ihre Beine, die Haare und ihr Gesichtsfarbe. Was soll sie nur tun?

Philipp
Philipp ist 13 Jahre alt und Influencer. Jeden Abend schaltet er seinen Instagram-Post live. Vor fast drei Jahren hat er damit begonnen. Erst waren es Filme, in denen er zeigte, welche Sportkleidung und welche Sneaker er zum Training trägt. Er ist leidenschaftlicher Fußballer. Der Sportwarenhersteller hat ihm alle Sachen geschickt. Er hat einen eigenen YouTube-Kanal, ein Instagram- und ein TikTok-Profil.

Inzwischen veröffentlicht er auch Posts, die zeigen, welche Kleidung Philipp gut findet. Er postet seine neue Jacke mit Cashmere, seine neue Jeans, sein neues Sweatshirt. Er bekommt viele Likes. Philipp pflegt die Beziehung zu seiner Community. Das Gefühl von Freundschaft und Vertrautheit entsteht. Manche seiner Follower kommentieren: „Held“ oder „I love you so much“. Philipp antwortet mit Herz-Emojis.

Er achtet sehr darauf, dass er nicht zwei Mal das gleiche Outfit trägt. Auch wenn er Posts mit Empfehlungen der besten Protein-Nahrung gibt. Er trainiert regelmäßig im Fitnessstudio, um sich in Form zu halten. Eigentlich findet er sich auch ganz ok und ist zufrieden damit: Die schwarzen Haare, seine blasse fast pickelfreie Haut und seine muskulösen Schultern.

Eines Tages steht er wieder vor dem Spiegel. In seiner Hand hält er ein neues Sport-Shirt, von dem er unbedingt heute noch ein Foto posten möchte. Er schlüpft hinein. Er blickt lange in den Spiegel. ‚Bin ich das wirklich?‘, fragt er sich verzweifelt. Alles an ihm findet er gerade hässlich: Seine Nase, die Oberarme, die Haare und seine Gesichtsfarbe. Was soll er nur tun?

Lest euch die Geschichte durch. Überlegt euch, wie die Story weitergeht und inszeniert das Ganze als Paper-Clip. Das Bibelwort „**Ich danke dir, dass ich wunderbar gemacht bin.“ (Psalm 139**) muss auftauchen.

Schritt 2 – Paper-Clip-Produktion
Anleitung für Teamer*innen

Ein Paper-Clip ist ein Erklärvideo mit Papierfiguren.

Material:
Papier (Moderationskarten)
Scheren
Stifte
Tisch
Smartphone
Handyhalter Schwanenhals

Drei Schritte der Produktion von Erklärvideos[1]

1. Die Gruppe wird in Teams von drei bis fünf Personen aufgeteilt. Die Teams bekommen einen Arbeitsauftrag. („Lest euch die Geschichte durch. Überlegt euch, wie die Story weitergeht und inszeniert das Ganze als Paper-Clip. Das Bibelwort („**Ich danke dir, dass ich wunderbar gemacht bin.“ Psalm 139**) muss auftauchen.“)

2. Die Teams überlegen, wie sie die einzelnen Szenen darstellen wollen und schreiben sich ein Storyboard. Sie zeichnen auf Papier die nötigen Personen, Gebäude und Gegenstände, um sie zu erzählen.

3. Eine*r aus dem Team erzählt die Geschichte und die anderen bewegen die Figuren und Symbole auf einem Tisch entsprechend. Das wird mit Hilfe der Videofunktion eines Smartphones, das auf einem Stativ angebracht wurde, aufgenommen. Im Anschluss werden die so entstandenen Clips im Plenum vorgeführt. Dazu werden ein Beamer, eine Projektionsfläche und ein Laptop benötigt.

Artikel mit Beschreibung der Produktion
https://www.rpi-ekkw-ekhn.de/fileadmin/templates/rpi/normal/material/rpiimpulse/2018/heft_1/Artikel/RPI_Impluse_1-2018_14_Konfirmandenarbeit.pdf

Tutorials zur Methode „Herstellen von Paper-Clip“
https://www.youtube.com/embed/E4GZJIs7_do

https://www.youtube.com/watch?v=a6afQd0_WXg

[1] Weusten, Steffen, Religionspädagogisches Arbeiten mit Paper-Clips, in: https://www.rpi-ekkw-ekhn.de/fileadmin/templates/rpi/normal/material/rpiimpulse/2018/heft_3/Artikel/RPI_Impluse_3-2018_12_FB_Religionspaedagogisch_Arbeiten_mit_Erklaervideos.pdf

Schritt 3 – Bibelwort reflektieren
für Teamer*innen

Besprecht miteinander folgendes Bibelwort. Die Antworten werden auf Karten gesammelt.

Ich danke dir, dass ich wunderbar gemacht bin. (Psalm 139)

Impulsfragen für das Gespräch:

- Was ist mit dem Bibelwort gemeint?
- Was bedeutet das Wort „wunderbar“? Bezieht es auf die Geschichte!
- Wie können Gott oder der Glaube an ihn dabei helfen, sich „wunderbar“ zu fühlen? Sammelt Beispiele!

M7 Workshop Henna Tattoo – Anleitung und Bibelwort

Wunderbar gemacht … unsere Körper | KA | M. Bodensohn, K. Simon, A. Plagentz

Freut euch, dass eure Namen „auf Gottes Tattoo“ (im Himmel) geschrieben sind! (Lk 10,20)

Schritt 1 – Auftragen des Tattoos
*für Teamer*innen*

Trage das Tattoo auf! Im oder neben dem Bild/ Muster **müssen** die Anfangsbuchstaben deines Namens enthalten sein!

Tattoo-Stifte
Besonders gut eignen sich „BodyMark Tattoo-Filzstifte“, die in online-Shops bestellt oder noch besser beim Händler vor Ort gekauft werden können. Die Tinte ist alkoholbasiert.

Wer mit gebrauchsfertiger Paste arbeitet sollte darauf achten, dass kein p-Phenylendiamin (PPD) enthalten ist, da diese Substanz Kontaktallergien hervorrufen kann.

Schablonen
… erleichtern das Auftragen. Auch diese können in Online-Shops bestellt werden.

Freestyle
- Die Konfis können einfache Symbole, wie Kreuz, Unendlich-Zeichen o.ä. wählen.
- Ein Tutorial zeigt weitere Möglichkeiten: https://www.youtube.com/watch?v=GG7JCbmfWNU
- umseitig finden sich weitere Muster-Beispiele:

Schritt 2 – Bibelwort
*für Teamer*innen*

Während das Tattoo trocknet, lest das Bibelwort und sprecht darüber!

Freut euch, dass eure Namen „auf Gottes Tattoo“ (im Himmel) geschrieben sind! (Lk 10,20)

Die Antworten werden von der Gruppenleitung auf Karten gesammelt.

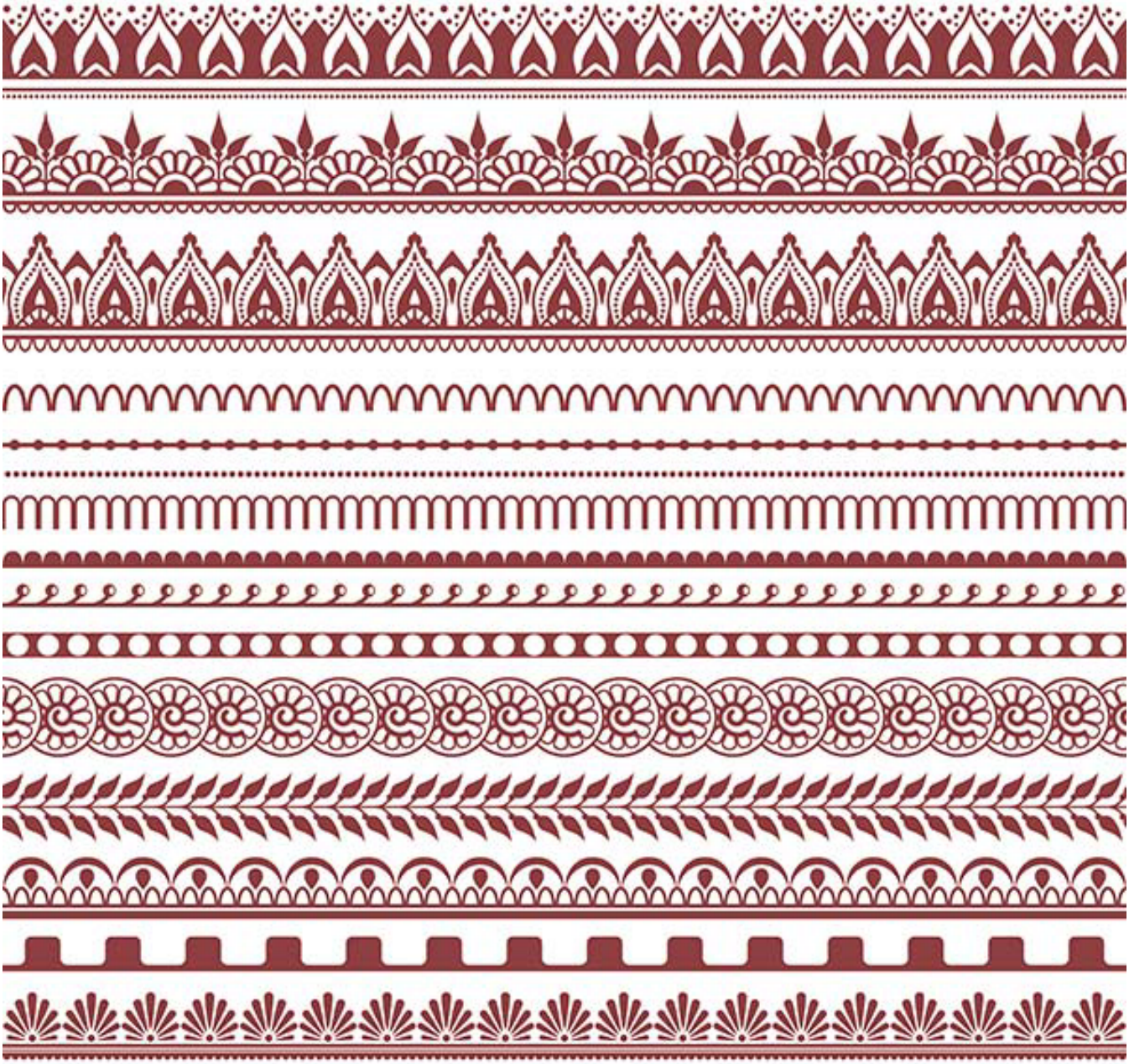
Vorschlag an Impulsfragen für die Workshop-Leitung:

- Welche Stichworte oder Eigenschaften fallen dir ein, wenn du daran denkst, dass dein Name bei Gott aufgeschrieben ist?
- Was könnte mit dem Bibelwort gemeint sein?

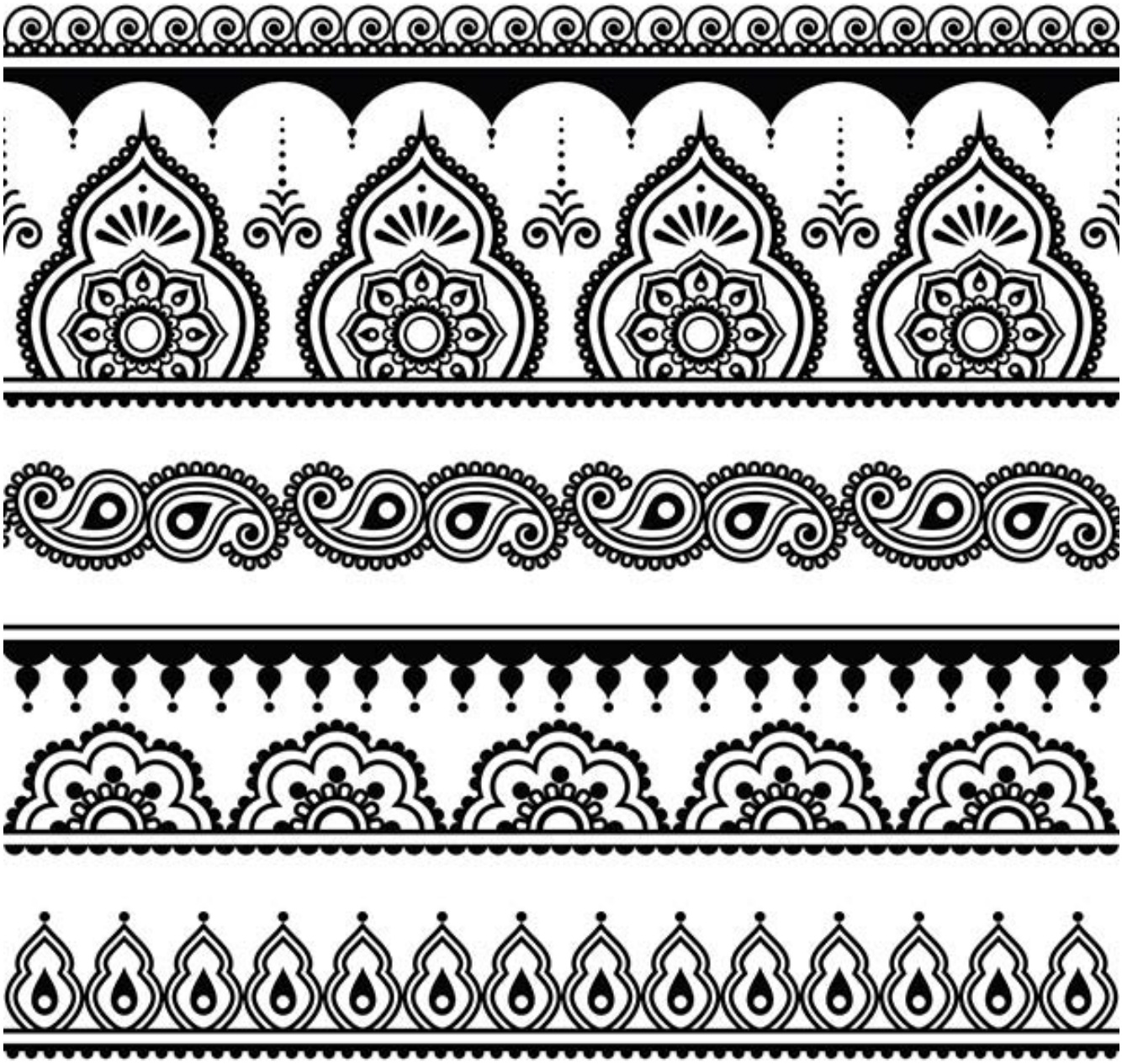
Schritt 3 – Fotoshooting

Die Körperbemalung der Konfis wird fotografiert.
Die Gruppenleitung präsentiert die Fotos der Konfis per Beamer im Rahmen des liturgischen Abschlusses (fünfter Teil).

Mustervorlagen



Quelle: https://womz.de/wp-content/uploads/2018/05/henna-muster-einfach-leicht.jpg



Quelle: https://womz.de/wp-content/uploads/2018/05/henna-muster-anfaenger.jpg

M8 Workshop – Deo-Creme

Wunderbar gemacht … unsere Körper | KA | M. Bodensohn, K. Simon, A. Plagentz

Wisst ihr nicht, dass euer Körper ein Tempel ist? (1. Korinther 16,19)

Schritt 1 – Zubereitung
Anleitung für Konfis

Bereitet so viel Deo-Creme zu, dass ihr sie auch an eure Mit-Konfis verteilen könnt, die nicht an diesem Workshop teilnehmen.

Zutaten (für 1 Portion):

- 3 TL Kokosöl
- 2 TL Natron (gibt es in der Backabteilung, z.B. von Dr. Oetker oder Kaiser-Natron)
- 2 TL Kartoffelstärke
- ein kleines Gefäß mit Schraubverschluss, um das fertige Deo abzufüllen (z.B. in Gläser, in denen einzelne Portionen Marmelade oder Honig waren. Gibt es manchmal im Drogeriemarkt).

Für die persönliche Note

- ein paar Tropfen ätherisches Öl (ca. 10 Tropfen)

Küchengeräte

- Schüssel zum Anrühren
- Löffel

Zubereitung

Für die Deo-Creme brauchst du 3 TL flüssiges Kokosöl. Flüssig wird es ganz leicht, indem du es auf die Heizung oder in die Sonne stellst oder in einem Wasserbad erwärmst.

Vermische Natron und Stärke gleichmäßig in einer Schüssel.

Gib einen Teil des flüssigen Kokosöls hinzu (nicht alles auf einmal, damit man die Konsistenz besser steuern kann).

Verrühre alles gut miteinander, bis eine cremige Paste entsteht.

Gib bei Bedarf mehr Kokosöl dazu, bis eine weiche Creme entsteht.

Zum Schluss kannst du ein paar Tropfen ätherisches Öl dazugeben, für den besonderen Duft.

Die Deo-Creme abfüllen und fertig.

Lasst es abkühlen! Währenddessen sprecht über das Bibelwort!

Anwendung:

Nimm eine kleine Menge und massiere die Creme sanft unter den Achseln in die Haut ein.

Schritt 2 – Bibelwort
Anleitung für Teamer*in

Wisst ihr nicht, dass euer Körper ein Tempel ist? (1. Korinther 16,19)

Die Antworten werden von der Gruppenleitung auf Karten gesammelt.

- Was ist so besonders an einem Tempel?
- Finde einen Zusammenhang zwischen Körper, Tempel und einem Deo!

Workshop Müsliriegel – Rezept und Bibelwort

Wunderbar gemacht … unsere Körper | KA | M. Bodensohn, K. Simon, A. Plagentz

„Iss mit Freuden dein Brot (Müsliriegel)! Denn Gott gefällt schon lange, was du tust.“ Prediger 9,7

Schritt 1 - Zubereitung

ZUTATEN
140 g Flocken und Samen gemischt (Haferflocken, Dinkelflocken, Buchweizen, Leinsamen, Chia ...)
60 g kleingehackte Nüsse
30 g Kokosöl
100 g flüssige Süße (am besten Ahornsirup, Reissirup oder Dattelsirup)
1 Prise Salz

KÜCHENGERÄTE
Auflaufform oder Müsliriegelform
Pfannenwender

ZUBEREITUNG
Backofen auf 170°C Umluft vorheizen.

Die trockenen Zutaten vermengen.

Das Kokosöl schmelzen und gemeinsam mit der flüssigen Süße über die trockenen Zutaten geben und gut durchmischen.

Die Masse entweder in Müsliriegelformen füllen oder in eine mit Backpapier ausgelegte Auflaufform streichen.

Die Riegel ca. 15-20 Minuten goldgelb backen (je nach Backofen, aber nicht zu dunkel).

Hast du die Masse in einer Auflaufform, empfehle ich, sie sofort nach dem Backen (noch heiß) in Riegel zu schneiden.
Wenn du die Masse in einer Müsliriegel-Form hast, unbedingt in der Form auskühlen lassen.
Die Riegel ganz auskühlen lassen, damit sie richtig fest werden.

Quelle: Verena Müller https://www.lovetoeat.at/rezepte/muesliriegel-einfaches-basisrezept

Schritt 2 – Bibelwort

Während die Müsliriegel backen, besprecht folgendes Bibelwort:
Prediger 9,7:
„Iss mit Freuden dein Brot (Müsliriegel)! Denn Gott gefällt schon lange, was du tust.“

Die Antworten werden von der Gruppenleitung auf Karten gesammelt.

Vorschlag an Impulsfragen für die Gruppenleitung:

- Was macht beim Essen Freude?
- Was bedeutet es, dass wir mit Freuden unser Essen zu uns nehmen sollen?
- „Gott gefällt schon lange, was du tust.“ Beziehe es auf deine Essgewohnheiten. Was ist damit gemeint?

M10 Abschluss-Liturgie

Wunderbar gemacht … unsere Körper | KA | M. Bodensohn, K. Simon, A. Plagentz

Material: Beamer, Laptop, Lautsprecher (Boombox), Körbe für Müsliriegel, Tablett für Deo-Gläschen, Wäscheleine, Wäscheklammern.

Vorbereitung:

- Die Fotos der Tattoos werden zu einer Dia-Show zusammengestellt,
- das Lied von Sido (Sido 1000 Tattoos: https://www.youtube.com/watch?v=O-aUMnnbIX0) wird bereitgehalten (z.B. Smartphone & Lautsprecher),
- das Video des Workshops „Paper-Clip“ wird für die Vorführung vorbereitet,
- die Müsliriegel aus dem Workshop werden in Körben bereitgestellt,
- die Deo-Gläser auf einem Tablett bereitgehalten,
- Schuhkarton mit Zetteln der Umfrage aus der Stationen-Arbeit,
- Wäscheleine spannen, Wäscheklammern bereitlegen.
- Auswahl eines Liedes, dessen Strophen zwischen den einzelnen Teilen gesungen wird (z.B. „Vergiss es nie …“ EG+ 60); alternativ: Auswahl einer kurzen Instrumental-Musik.
- Das Abspielen des Abschlussvideos https://www.youtube.com/watch?v=YAQQ6-disjs (4:52) wird vorbereitet.[1]

Setting:

Die Gruppe sitzt mit der Leitung im Halbkreis (in der Kirche: vor dem Altar, im Gemeindehaus vor einem gestalteten Tisch mit Decke, Kerzen etc.).

Ablauf

Zum Abschluss unseres Konfi-Tages (unserer Einheit) kommen unsere Körper zur Ruhe.
Wir sammeln uns,
wir atmen langsam und tief,
die Muskeln entspannen sich,
wir werden still,
in uns wird es still.

Im Namen Gottes, der uns als Einheit von Körper und Geist geschaffen hat,
im Namen Jesu Christi, der seinen Leib hingegeben hat,
im Namen des Heiligen Geistes, der in unseren Körper wie in einem Tempel wohnt.
Amen.

Wir haben heute viel über Körper erfahren. Über einiges haben wir nachgedacht, anderes haben wir selbst erlebt oder ausprobiert.
Zum Abschluss wollen wir teilen, was ihr in den Workshops Tolles geschaffen habt: Ihr wart heute selbst kreativ. Einiges von dem, was ihr gemacht habt, könnt ihr nun den anderen weitergeben und es mit ihnen teilen.

Liedstrophe / Musik

„Freut euch, dass eure Namen bei Gott im Himmel aufgeschrieben sind!“ So heißt es in der Bibel.
Die Gruppe mit [Namen der Konfis] hat Tattoos entworfen und auf sich aufgetragen. Ihre Aufgabe war, die Anfangsbuchstaben ihres Namens in das Tattoo einzubinden. Wir sind gespannt.
Wir schauen uns nun die Bildershow an (**zur Bildershow läuft das Lied von Sido**)

---

[1] Das Original-Vorbild ist vermutlich: https://youtu.be/aW8BDgLpZkI .

Abschluss-Liturgie

Liedstrophe / Musik

Im Psalm 139 heißt es: „Ich danke dir, dass ich wunderbar gemacht bin!“ Ich, das bin ich mit meinem Körper, so wie er ist.
Auch im alltäglichen Leben dreht sich vieles um den Körper. Der Gruppe von [Namen der Konfis] ist dazu folgende Geschichte in den Sinn gekommen …
Video der Gruppe zeigen

Liedstrophe / Musik

Ein Wort aus der Bibel: Iss mit Freuden dein Brot! Denn Gott gefällt schon lange, was du tust.
Körper brauchen Nahrung, um leben zu können. Naturwissenschaftlich gesehen braucht jedes Lebewesen Stoffwechsel: Nahrung verwandelt sich in Energie, die der Körper zum Leben benötigt. Über die Nahrung sind wir in den Kreislauf der Natur eingebunden. Die Sonne gibt die Energie, damit Pflanzen wachsen. Die Energie wird in den Pflanzen gespeichert und im Stoffwechsel zurückverwandelt.
Aber Essen hat nicht nur eine biologische Seite. Beim Essen geht es auch um die Dankbarkeit, dass wir das bekommen, was wir zum Leben brauchen. Beim gemeinsamen Essen sind wir mit anderen verbunden. Und wenn wir teilen, was wir haben, erleben wir: Niemand lebt für sich allein!
Die Gruppe mit [Namen der Konfis] hat viel Energie verwendet, um Müsli-Riegel zu herzustellen. Nun teilen sie sie mit uns! Vielen Dank euch!
Wir geben die Riegel reihum. Achtet darauf, dass ihr die Riegel nicht stumm weitergebt. Entscheidet selbst, was ihr sagen wollt.
(Während die Riegel weitergegeben werden, kann ruhige Instrumentalmusik eingespielt werden)

Liedstrophe/Musik

Paulus hat einmal geschrieben: „Wisst ihr nicht, dass euer Körper ein Tempel ist?“
Körper brauchen Pflege. Damit wir uns gefallen. Damit wir uns wohlfühlen. Damit es dem Körper gut geht. Die Gruppe mit [Namen der Konfis] hat Deo-Creme hergestellt. In der Bibel werden Menschen in bestimmten Situationen mit gut riechenden Ölen gesalbt: Vor besonderen Herausforderungen oder für ein bedeutendes Amt, wie das Königsamt. Sogar das Wort Christus kommt daher. Es bedeutet: Der Gesalbte!
Das Salböl soll Schutz zum Ausdruck bringen, aber auch, dass jemand etwas ganz Besonderes ist. Dazu gehen die Mitglieder der Gruppe nun herum und streichen euch etwas von der Creme in Kreuzform auf den Handrücken.
[*Wenn genug vorhanden ist*: Etwas von der Deo-Creme bekommt ihr heute von der Gruppe geschenkt.]

***Abschluss**:*
Manches finden wir schön, anderes nicht so sehr. Bei manchem sind wir uns einig, was wir schön finden, bei anderem nicht.
Knifflig wird es, wenn wir uns selbst anschauen. Wann finde ich mich schön? Und was bedeutet es mir, wenn andere mein Aussehen beurteilen?

Ihr habt am Ende der Stationen Zettel in diese Box gelegt. Darauf steht, was ihr an euch schön findet. Wir lesen sie jetzt anonym vor und hängen sie hier an die Wäscheleine.

[Zettel aus Box ziehen, vorlesen und aufhängen]

„Ich danke dir Gott, dass ich wunderbar gemacht bin.

Abschluss-Liturgie

Wunderbar sind deine Werke.
Das erkennt meine Seele.“ (Ps. 139, 14)

Es ist wichtig, dass wir selbst unsere Schönheit wahrnehmen.
Es tut aber auch gut, wenn andere sehen, dass wir schön sind.
Ein kleines Experiment dazu in diesem Video …

Video zeigen: https://www.youtube.com/watch?v=YAQQ6-disjs

Segen:
Es segne uns Gott, er lasse unsere Schönheit strahlen von innen heraus.
Es segne uns Jesus Christus, er ermutigt uns, allen unvoreingenommen zu begegnen.
Es segne uns die Heilige Geistkraft, sie stärkt uns, dass wir uns selbst annehmen.
Amen.