

Berg – Station 1: Seilschaft

Auftakt

Eine Seilschaft ist eine Wandergruppe, die an einem Seil hängt. Rutscht einer aus, können die anderen ihn halten.

Erklärung

Hier kannst du einen Achterknoten lernen. Dieser Knoten ist unerlässlich beim Klettern. Frage dich dabei: An welche Menschen bindest du dich im Leben? Auf wen ist wirklich verlass?

Fragen zum Weiterdenken

- Bei welchen Menschen fühle ich mich sicher?
- Wer fühlt sich bei mir sicher?
- Wodurch strahlen Menschen Sicherheit und Geborgenheit aus?
- Habe ich schon mal jemanden hängen lassen?
- Wurde ich schon mal hängen gelassen? Wie ging es mir dabei?

Berg – Station 2: Höhenfeuer

Auftakt

Höhenfeuer sind meterhoch aufgeschichtete, brennende Holzkegel, welche auf Anhöhen oder Berggipfel entzündet werden und von weither sichtbar sind. Unsere Kerzen sind kleiner, aber sie sollen genauso leuchten.

Erklärung

Jede Kerze steht für ein Gebet, für einen Menschen, eine Sorge, eine Freude – für etwas, das wir sichtbar vor Gott bringen wollen. Zünde eine Kerze an.

Fragen zum Weiterdenken

- Wann bete ich eigentlich?
- Was gibt mir das Gebet?
- Welche Gebete kenne ich?
- Glaube ich, dass Gott mich hört?

Berg – Station 3: Gipfelkreuz

Auftakt

Beim Bergsteigen ist das Gipfelkreuz das Ziel. Bei uns Christen ist das Kreuz auch das Ziel. Wir zielen darauf ab, Jesus näher und ähnlicher zu sein.

Erklärung

Schaue auf das Kreuz. Genau wie das Gipfelkreuz ist Jesus da und wartet auf uns. Immer. Glaubst du das? Setze ich unter das Kreuz und finde deine Antwort darauf.

Fragen zum Weiterdenken

- Bedeutet mir das Kreuz als Symbol etwas?
- Was bedeutet mir Jesus? Was verbinde ich mit Gott?
- „Jesus wartet auf mich“ – kann ich das nachvollziehen? Warte ich auch auf Jesus?

Berg – Station 4: Perspektive wechseln

Auftakt

Der Blick vom Gipfel schenkt eine neue Perspektive auf die Welt.

Erklärung

Steig auf die Leiter und sieh dir mal alles von oben an. Wechsle deine Perspektive. Wo könntest du in deinem Leben einen Perspektiv Wechsel gebrauchen?

WICHTIG: Diese Station dürft ihr nur zu zweit machen. Einer hält immer die Leiter fest!

Fragen zum Weiterdenken

- Kann es sein, dass manches in meinem Leben eingefahren erscheint? Wie kann man es anders sehen?
- Wer könnte mir helfen, einen neuen Blick einzunehmen?
- Was möchte ich gerne sehen?

Berg – Station 5: Kotz dich aus!

Auftakt

Jeder Aufstieg hat irgendwann den Moment, an dem man keine Lust mehr hat und sich fragt: „Warum mache ich das hier überhaupt?“ Manchmal hilft es, sich auszukotzen. Danach fällt es leichter, wieder loszugehen.

Erklärung

Schreibe auf einen Zettel, was dich gerade ankotzt und wirf ihn ins Klo. Sei dir sicher: Gott nimmt deinen Frust ernst.

Fragen zum Weiterdenken

- Mit wem kann ich über das, was mich ankotzt reden?
- Kann ich etwas daran ändern?
- Gibt es auch positive Seiten an dem, was mich ankotzt? Vielleicht ja nicht. Vielleicht ja doch? - Nimm den Gedanken mit zur Station 3 „Perspektive wechseln“

Wüste – Station 1: Feuersäule

Auftakt

Die Isareliten liefen 40 Jahre durch die Wüste. Immer Gott hinterher, der tags in einer Wolken- und nachts in einer Feuersäule vor ihnen herwanderte. Die Feuersäule war der sichtbare Beweis dafür, dass Gott mit ihnen war. Heute können wir Gott nicht sehen, aber wir dürfen ihn spüren und uns seine Nähe immer wieder neu bewusst machen.

Erklärung

Wir zünden eine Kerze an und damit zumindest eine kleine Feuersäule. Und wir dürfen Gott dabei auch die Unsicherheiten unseres Lebens als Gebet bringen.

Wüste – Station 2: Wüstenzeit

Auftakt

In der Wüste gilt eine andere Zeit. Es gibt keine Hektik und keine Termine. Es gelten die Parameter Tag und Nacht, Hitze und Kälte, Hunger und Durst, Licht und Schatten. Wer in der Wüste umherwandert, lernt auszuhalten und die Zeit anzunehmen, in all ihrer Langsamkeit. Du kannst das für drei Minuten nachempfinden.

Erklärung

Setze dich in Ruhe vor die Sanduhr. Betrachte sie, während der Sand durchläuft. Versuche an nichts anderes zu denken. Sei ganz da, im hier und jetzt.

Wüste – Station 3: Durch die Hände

Auftakt

Sand kann man kaum festhalten. Er rinnt durch die Hände. Wie so manches in unserem Leben.

Erklärung

Nimm dir eine Handvoll Sand und lasse sie durch deine Hände rieseln.

Fragen zum Weiterdenken

- Was kennst du aus deinem Leben, was dir durch die Hände rinnt und du gerne festhalten möchtest?
- Was musst du loslassen?

Wüste – Station 4: Ich bin, der ich bin

Auftakt / Erklärung

Als Gott Mose in der Wüste begegnet, stellt er sich vor als Jahwe - "Ich bin, der ich bin". Siehst du das auch so? Schreib auf, wer Gott für dich ist.

Aufsteller für die Methode Stationen „Berg, Wüste, Meer“; Handreichung kirchliche Kinder- und Jugendarbeit

Wüste – Station 5: Kotz dich aus!

Auftakt

In fremden, vor allem südlichen Ländern sind wir oft anfällig für Übelkeit und anderes. Dann hilft nur, alles rauszulassen. Im Leben ist es so ähnlich. Manchmal muss man sich einfach auskotzen. Das kannst du auch hier.

Erklärung

Schreibe auf einen Zettel, was dich gerade ankotzt und wirf ihn ins Klo. Sei dir sicher: Gott nimmt deinen Frust ernst.

Fragen zum Weiterdenken

- Mit wem kann ich über das, was mich ankotzt reden?
- Kann ich etwas daran ändern?

Meer – Station 1: Koordinaten

Auftakt

Auf dem Meer ist wichtig, seinen Standort zu bestimmen. Auch im Leben ist das wichtig.

Erklärung

Finde die Koordinaten deines Zuhauses oder deines Lieblingsortes heraus. Überlege dabei: Wo stehst du? Und wofür stehst du?

Übrigens: Jetzt gerade befindest du dich hier:

Breitengrad: ° _____ Längengrad: ° _____

Fragen zum Weiterdenken

- Wo stehe ich?
- Wofür stehe ich?
- Lasse ich mich von den Wellen Lebens hin-und herschaukeln wie ein Papierschiffchen oder trotze ich den Wellen wie ein Ozean-Riese?

Meer – Station 2: Seefeuer

Auftakt / Erklärung

Seefeuer ist ein anderes Wort für Leuchtturm. Leuchttürme sind weithin sichtbare Zeichen. Sie leiten Schiffe sicher an Untiefen vorbei und helfen, sich zurechtzufinden. Unsere Kerzen sind so ähnlich. Sie sind Gebete. Jede einzelne Kerze darf für einen Menschen oder ein Gebetsanliegen angezündet werden. Das Schöne dabei: Im Gebet finden wir uns zurecht, positionieren uns zu Gott und er sich zu uns – und werden so sicher von ihm geführt.

Meer – Station 3: Mit Schwimmflossen im Kirchenschiff

Auftakt / Erklärung

Zieh dir einmal die Schwimmflossen an und laufe durch den Raum. Geht nicht so richtig gut, oder? Im Wasser wärst du schnell wie ein Fisch – aber an Land sieht es ziemlich komisch aus. Kennst du die Situationen, in denen du dich so richtig verkehrt fühlst? So als ob du einfach nicht dort hingehörst? Ist Kirche vielleicht manchmal so ein Ort für dich? Was müsste sich in der Kirche ändern, damit du dich dort wohler und „richtiger“ fühlen würdest? Schreibe deine Gedanken in die große Kirche.

Meer – Station 4: Boote bauen

Auftakt / Erklärung

Bastle ein Papierboot. Wenn du nicht weißt wie, kannst du dir die Anleitung dazu anschauen. Das Boot ist dein Lebensboot. Nimm einen Stift und schreibe den Namen deines Bootes auf die Seite. Wie soll es heißen? Wer ist der Kapitän? Belade nun dein Boot. Schreibe auf einen kleinen Zettel eine Sache, die du unbedingt mitnehmen willst – Dinge, ohne die du nicht leben möchtest. Wie viele Dinge fallen dir ein? Wie viele Dinge passen in dein Boot? Was könntest du auch zurücklassen?

Aufsteller für die Methode Stationen „Berg, Wüste, Meer“; Handreichung kirchliche Kinder- und Jugendarbeit

Meer – Station 5: Kotz dich aus!

Auftakt

Die schönste Schiffsfahrt wird zur Tortur, wenn man seekrank wird. Dann muss einfach alles raus. Im echten Leben ist das auch so.

Erklärung

Schreibe auf einen Zettel, was dich gerade ankotzt und wirf ihn ins Klo. Sei dir sicher: Gott nimmt deinen Frust ernst.

Fragen zum Weiterdenken

- Mit wem kann ich über das, was mich ankotzt reden?
- Kann ich etwas daran ändern?