

## Besinnliche/Stille Momente in Kursen + Lagern

### Checkliste Besinnungen/stiller Moment:

- Vorüberlegungen:  
Woher kommen sie? Wohin gehen sie anschliessend?  
Wie vertraut/geübt sind sie mit Besinnungen?
- Raum einrichten, gestalten, einladend machen für
- Sitzordnung möglichst kreisförmig (gemeinschaftsfördernd; Tn sind mehr präsent)
- Anfang und Ende sind sehr wichtig; mit Ritualen gestalten (Meditative Musik, Gongschlag, Kerze anzünden/ablöschen) → gibt Tn Klarheit
- Betroffenheiten zur Sprache bringen, das was sie beschäftigt
- Tn aktivieren, v.a. bei längeren Besinnungen (Singen, Tanzen, Diskussion, Austauschrunden, ...)
- Aktuelle Themen aus Kurs (Unfall, Konflikte, ...) zum Inhalt der Besinnung machen oder wenigstens kurz in Erinnerung rufen und einen Moment innehalten
- Tn in Gestaltung miteinbeziehen; z.B. Ämtli „Besinnung“: jeweils 3 helfen bei der Vorbereitung mit oder gestalten gleich selbst eine Besinnung → Hilfestellungen anbieten wie Impulsbücher, Geschichten, etc.

### Gestaltungselemente/Methoden:

- Meditative Musik
- Lieder → müssen einigermaßen bekannt sein oder vor der Besinnung kurz eingeübt werden; Instrumental-Begleitung von grossem Vorteil (Gitarre, Klavier, Flöte)
- Meditativer Tanz → einfache Tänze verwenden; ev. im voraus einüben
- Musikstück als Input verwenden
- Geschichte erzählen etappenweise, unterbrechen mit Gongschlag und kurzer Stille
- Bibeltexte
- Rollenspiel, Theater oder Pantomime, um Thema zu verdeutlichen
- Partnergespräch zum Thema
- Austausch in Kleingruppen zu einer Fragestellung
- Einzelarbeit mit Papier und Stift

- Kreatives Arbeiten zum Thema mit bestimmten Materialien
- Ruhige Elemente (Meditation, Zuhören) sollen sich mit aktiven Elementen (Singen, Tanzen, Basteln, Gespräche) abwechseln
- Entsprechen meine Methoden und Spiele dem Alter der Tn?

### Mögliche Themen für Besinnungen:

- Themen aus Kurs-Alltag (Gruppenzusammenhalt, Aussenseiter, Vertrauen)
- Jubla-Grundsätze
- Ich – Du – Wir (Gemeinschaft, JedeR einzelne ist wichtig, Aussenseiter, Solidarität)
- Gruppenzusammenhalt – Gruppenstärke
- Vertrauen
- Natur/Schöpfung (Details von draussen, Jahreszeiten, ...)

### Grundsätzliches zu Besinnungen:

Unterscheiden zwischen Besinnungen, stiller Moment, Morgen-Impulsen und Tischgedanken – jede Form hat seine Berechtigung und seine je eigene Form und Inhalt!

### Zutrauen!

Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Besinnungen/stille Momente sind für viele etwas sehr Herausforderndes, da nicht Alltägliches. Doch mit jedem Mal tun wird es einfacher. Mute dir und anderen zu, dass ihr eine Besinnung gut gestalten könnt!

### Vertrauen

Zu vertrauen ist eine gute Voraussetzung für eine gelungene Besinnung. Habe Vertrauen zu:

- dir selbst (dass du es gut machst)
- in die Teilnehmenden (dass sie aufmerksam dabei sein werden)
- in Gottes Geist (denn Gott wird das Entscheidende beitragen)

*Ich wünsche euch einen anregend besinnlichen Stillen Moment im Kurs, danke euch für das Engagement und grüsse euch  
Beni Mügler-Gruber, Kantons-Präses, [beni.mueggler@jublaost.ch](mailto:beni.mueggler@jublaost.ch)*