

# Impulse und Rituale für die erste physische Gruppenstunde oder Leitungsrunde nach dem Corona-Lockdown

## Perspektivwechsel

### Material:

- Markierungsstelle (Klebefunkte/ Kreppband, Kompass-Bild oder das Wort GOTT auf Papier) in der Anzahl der Anwesenden

### Geeignet für:

- alle

### Ablauf:

- TN stellen sich auf markierte Stellen (einfache Punkte, Zeichen wie ein Kompass oder auch das Wort Gott), die in entsprechenden Abstand angebracht sind
- Anleitung für einen guten, aufrechten Stand, ggfs. Augen schließen lassen
- TN jeweils nach vorn, zurück, rechts, links schauen lassen:
  - nach vorn: Worauf freue ich mich jetzt (hier in meiner Gruppe, in meinem Verband,..);
  - nach hinten: Was habe ich vermisst;
  - nach rechts: Wer war in dieser Zeit an meiner Seite? Mit wem hatte ich Kontakt?;
  - nach links: Wer oder was war da und hat mich begleitet und beschäftigt, auch wenn es nicht physisch anwesend war?
- Segen: Gott, du bist vor mir, neben mir, hinter mir....

## Was hat mich getragen?

### Material:

- TN einen Gegenstand, Song oder Playlist mitbringen lassen

### Geeignet für:

- eher für Jugendliche und Leitungsrunden

### Ablauf:

- Gesprächsrunde/-austausch über folgende Fragen:
- Welcher Gegenstand war mir in den letzten Monaten wichtig? Warum?
- Welches Lied hat mir geholfen? Daraus wird eine Playlist erstellt und die Playlist wird gemeinsam beim Zusammensitzen angehört; beim Vorstellen können die Songs von der Person zunächst kurz angespielt werden
- Wie konnte ich gut mit der ungewissen Zeit umgehen? (eher hoffnungsvoll, eher abwartend, Ablenkung, verzweifelnd,...)