Gute Vorsätze

THEMA

Silvester/ Neujahr

Vorsätze

SCHLÜSSELVERS

Klagelieder 3,22-23

„Die Gnade des Herrn nimmt kein Ende! Sein Erbarmen hört nie auf, jeden Morgen ist es neu. Groß ist seine Treue."

(NLB)

INHALT

Element	Titel	Min	Materialien
Start	Vorsatz des Abends	05	Zettel, Stifte
Spiel 1	Schmuggler	10	Farbigen Karton, vier Schachteln
Spiel 2	Lebendiger Hindernis-Parcours	05	Löffel, Tischtennisbälle
Spiel 3	Hier kommst du nicht vorbei	05	Stuhl
Chat	Vorsätze	07	-
Thema 1	Auf ein Neues	05	-
Do it	Ich nehme mir vor	10	Stifte, Kopiervorlagen
Spiel 4	Aufgaben-Jagd	05	Zettel, Musik
Chat	Hindernisse	05	-
Thema 2*	Durchhalten	07	Bibeln
To go	Vorsatz für jeden Tag	05	-
Spiel 5	Vorsatz des Abends II	05	Zettel vom Start

*) Element für mehr geistlichen Tiefgang

ZIEL Gute Vorsätze für das neue Jahr fassen und überlegen, was helfen kann, sie umzusetzen.

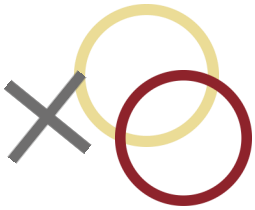
GEBET

Herr Jesus, steht ein neues Jahr vor der Tür. Wir nehmen das gern als Gelegenheit um uns Gedanken über unser Leben zu machen und zu schauen, wo wir Dinge ändern sollten. Hilf, dass wir und die Teens erkennen, wo es nötig ist, etwas zu ändern. Und hilf uns vor allem dabei, diese Dinge dann auch umzusetzen. Danke, dass deine Gnade jeden Morgen neu ist und wir mit dir jeder Zeit neu Anfangen können, auch wenn wir etwas nicht geschafft haben.

Amen.

EINLEITUNG

Wenn ein neues Jahr vor der Tür steht, lädt das oft ein, fürs neue Jahr gute Vorsätze zu fassen. Uns fällt vieles ein, was wir in Zukunft anders machen oder lassen wollen.
Leider werden diese Vorsätze oft nicht sehr alt. An was das liegen kann und wie wir es schaffen können unsere Vorsätze durchzuhalten, darum soll es in diesem Treffen gehen. Außerdem wollen wir uns anschauen, wie solche Vorsätze überhaupt aussehen sollen.
Die gute Nachricht ist die, dass wir bei Gott jeder Zeit neu anfangen können, weil seine Gnade jeden Morgen neu ist. Auch wenn wir es nicht schaffen unsere Vorsätze einzuhalten müssen wir nicht erst wieder bis Silvester warten. Wir dürfen immer zu Gott kommen und nochmal anfangen.



START

5 Min

VORSATZ DES ABENDS

Material

Zettel, Stifte

Ablauf

Schreibe deine Ansagen und Infos die du weitergeben möchtest auf kleine Zettel (z.B. das Geburtstagskind der Woche). Begrüße die Teens und erkläre ihnen, dass du dir für dieses Treffen ein paar Dinge vorgenommen hast. Zum Beispiel dem Geburtstagskind der Woche ein Lied zu singen. Wenn du das ausgeführt hast, kannst du den Zettel zerknüllen und wegwerfen. Mache das mit jeder einzelnen Ansage. Am Ende solltest du nur noch einen Zettel haben, auf dem ein ganz persönlicher und geheimer Vorsatz steht. Sage den Teens, dass du nun alles erledigt hast, bis auf diesen einen Vorsatz. Verteile leere Zettel und bitte die Teens, sich selbst etwas zu überlegen, was sie an diesem Abend auf jeden Fall noch tun wollen (z.B. einen Mitarbeiter umarmen, ein Glas Cola auf ex austrinken, ein Fenster aufmachen,...) Ganz egal was. Es sollte nur nicht etwas sein, wobei etwas kaputt geht oder jemand zu Schaden kommt. Das sollen sie auf die Zettel schreiben und ihren Namen dazu schreiben. Die Zettel werden zusammen gefaltet und eingesammelt und bis zum Ende des Treffens auf die Seite gelegt. Die Teens sollen sich ihre Vorsätze merken, ohne darüber zu reden und versuchen ihn im Laufe des Treffens umzusetzen. Erst am Ende des Abends werden die Zettel wieder herausgeholt und die Vorsätze überprüft.

ZIEL Sich einen Vorsatz für den Abend fassen und unter allen Umständen umsetzen.

SPIEL 1

10 Min **SCHMUGGLER**

Material

farbigen Karton,
vier Schachteln

Ablauf

Schneide aus Karton in vier verschiedenen Farben kleine Quadrate. Kennzeichne für jede Farbe eine Schachtel und stelle sie an verschiedenen Ecken im Raum auf. Jeder Spieler bekommt ein Karton-Quadrat und muss es zur Schachtel in der entsprechenden Farbe bringen.

ZIEL Kartonstückchen an einen bestimmten Platz bringen und gleichzeitig den anderen Kartonteilchen abnehmen.

SPIEL 2

x Min **LEBENDIGER HINDERNIS-PARCOURS**

Material

Drei Löffel,
Tischtennisbälle

Ablauf

Teile die Teens in drei Teams. Jedes Team wählt einen Spieler aus, der den Tischtennisball auf einem Löffel balancieren muss. Markiere einen Start- und einen Zielpunkt. Alle anderen verteilen sich zwischen diesen Punkten. Die drei ausgewählten Spieler müssen nun ihren Tischtennisball vom Start ins Ziel balancieren. Fällt der Ball, müssen sie zurück zum Start. Der Clou: die „Hindernisse" müssen zwar am Platz stehen bleiben, dürfen sich aber bewegen und so zu unberechenbaren Schwierigkeiten führen. Allerdings dürfen sie die drei Spieler nicht berühren, festhalten oder schubsen. Wer den Tischtennisball zuerst im Ziel hat, dessen Team hat gewonnen.

ZIEL Tischtennisball durch einen Parcours aus lebendigen Hindernissen zu balancieren.

SPIEL 3

5 Min

HIER KOMMST DU NICHT VORBEI

Material

Stuhl

Ablauf

Stelle einen Stuhl im Raum auf. Alle laufen durcheinander durch den Raum. Wichtig: man darf sich gegenseitig nicht berühren, sondern muss mit einem Abstand von ca. 50 cm umeinander herum laufen. Wählt einen Freiwilligen, dessen Aufgabe es ist zu dem Stuhl zu gelangen und sich drauf zu setzen. Schafft er es, klatscht er eine beliebige Person ab, die nun die Aufgabe übernehmen muss. Spielt solange ihr wollt.

Variante 1: alle versuchen zum Stuhl zu gelangen und gleichzeitig die anderen zu behindern. Wer es zuerst geschafft hat, hat gewonnen.

Variante 2: nimm je nach Gruppengröße 3-5 Leute, die den Stuhl „bewachen" während die anderen versuchen, dort Platz zu nehmen.

ZIEL Eine Person daran hintern, zu einem Stuhl zu gelangen.

CHAT

7 Min

VORSÄTZE

Material

-

Ablauf

Setzt euch zusammen und sprecht ein paar Minuten über Vorsätze, die man meinst an Silvester fürs neue Jahr fasst. Frage die Teens, ob sie schon mal Vorsätze gefasst haben. Wenn ja, welche waren das und wie lange haben sie durchgehalten? Sammelt ein paar typische Vorsätze, die man sich an Silvester so überlegt. Und welchen Sinn machen Vorsätze eigentlich?

ZIEL Einstieg in das Thema.

THEMA 1

5 Min

AUF EIN NEUES

Material

-

Ablauf

„Hast du schon gute Vorsätze für das neue Jahr gefasst?“ Diesen Satz habt ihr doch bestimmt schon ein paar Mal gehört, oder? Wenn ein Jahr zu Ende geht, werden die Leute oft ein bisschen nachdenklich. Die machen sich Gedanken darüber, was in ihrem Leben gut läuft und was weniger gut läuft. Und sie überlegen, was sie im neuen Jahr anders machen wollen. Warum eigentlich gerade zu Silvester? Vielleicht weil das neue Jahr noch so frisch vor einem liegt. Man hat das Gefühl, man kann nochmal ganz neu anfangen und alles besser machen, als bisher. Mehr Sport, weniger TV, das Rauchen aufgeben, gesünder essen,...das sind so die Klassiker unter den Vorsätzen.
Vorsätze fassen ist eigentlich eine gute Sache. Denn nur so können wir in unserem Leben was ändern, etwas korrigieren und weiter kommen. Das heißt, eigentlich liegt es nicht am Vorsatz selber, sondern daran, dass wir mal kurz anhalten und nachdenken, wo denn etwas zu ändern oder zu verbessern ist.
Leider werden Vorsätze oft nicht alt. Vor allem die Silvestervorsätze fallen schnell dem Alltag wieder zum Opfer und sind schnell wieder vergessen.

Deshalb gibt es ein paar Dinge zu beachten, wenn man sich Vorsätze fasst. Wie sollen die Vorsätze denn aussehen?

1) Sie sollen Sinn machen. Sich vorzunehmen, ab jetzt nur noch mit einem Schuh herumzulaufen macht wenig Sinn und ist ein Vorsatz, der garantiert nicht lange hält.

2) Sie sollen gut sein und weder dir noch anderen schaden. Natürlich kann man sich für das neue Jahr auch vornehmen, mit dem Rauchen anzufangen. (was vermutlich leichter sein wird, als mit dem Rauchen aufzuhören). Aber warum sollte man sich etwas vornehmen, was dein Leben nur zum Schlechten ändern wird?

3) Sie sollen erreichbar sein. Der schnellste Tod für einen Vorsatz ist, dass er unerreichbar ist und man ihn deshalb schnell wieder aufgibt. Wenn du etwas in deinem Leben wirklich ändern willst, dann überlege dir kleine Schritte zum Ziel.

ZIEL Überlegen, was es mit den „guten Vorsätzen“ eigentlich auf sich hat.

DO IT 1

10 Min

ICH NEHME MIR VOR...

Material

Stifte, Kopiervorlage im Anhang

Ablauf

Gib jedem eine Kopie der Vorlage aus dem Anhang. Nehmt euch Zeit darüber nachzudenken, ob es etwas gibt, was ihr im neuen Jahr anders machen wollt. Prüft die Vorsätze anhand der Fragen auf der Vorlage und mit dem, was ihr gerade im Input gehört habt.
Wenn du möchtest, kannst ein bisschen Musik im Hintergrund laufen lassen.

ZIEL Vorsätze (für das neue Jahr) überlegen.

SPIEL 4

5 Min

AUFGABEN-JAGD

Material

Zettel, evtl. Musik

Ablauf

Schreibe für jeden Teilnehmer eine Aufgabe auf einen Zettel. Die Aufgaben können so aussehen, dass derjenige der seine Aufgabe nur erfüllen kann, indem er einem anderen in die Quere kommt.
Zu Beginn des Spieles darf jeder einen Zettel ziehen. Dann müssen alle ihre Aufgaben erfüllen. Lass evtl. Musik dabei laufen. Spielt eine Weile, dann stell die Musik ab. Wer bis dahin seine Aufgabe erfüllt hat, bekommt einen Preis.

Aufgaben können sein: „ Tausche mit jemandem die Schuhe." – „Tausche unter keinen Umständen deine Schuhe", „Sammle 5 Unterschriften", „Umkreise eine blonde Person 3 mal", „Suche jemanden, der mit dir den Ententanz tanzt" – „Tanze nicht den Ententanz", „Singe , My Bonnie is over the ocean'" , „Tausche deine Aufgabe", „Finde eine bestimmte Person"...

ZIEL Eine Aufgabe erfüllen und gleichzeitig versuchen, die Mitspieler am Erledigen ihrer Aufgabe zu hintern.

CHAT

5 Min **HINDERNISSE**

Material	Ablauf
-	Vorhin haben wir uns überlegt, welche Vorsätze wir uns für das neue Jahr vornehmen. Im letzten Spiel haben wir gesehen, dass es gar nicht so einfach ist, etwas umzusetzen. Was können solchen Dinge sein, die uns daran hintern können unsere Vorsätze durchzuhalten? Sprecht darüber und gehe dann zum Thema 2 über.

ZIEL Darüber sprechen, was uns hindern kann, unsere Vorsätze einzuhalten.

THEMA 2

7 Min **DURCHHALTEN ***

Material	Ablauf
Bibeln	Lest zusammen Matthäus 26, 36-43. Vielleicht fragt ihr euch, was dieser Text mit unserem heutigen Thema zu tun hat. Lasst es uns mal von der Seite der Jünger aus betrachten. Sie hatten sich vorgenommen, mit Jesus wach zu bleiben und zu beten. Aber es kam ihnen leider etwas dazwischen. Sie wurden müde und sind eingeschlafen. Sie versuchten es ein zweites Mal. Aber wieder wurden sie durch die Müdigkeit abgehalten, ihren Vorsatz einzuhalten. Geht es uns nicht auch oft so? Wir nehmen uns etwas vor und wir möchten es wirklich tun. Aber dann kommt etwas dazwischen und alles ist vergessen. Oder wir schaffen es einfach nicht und lassen es dann ganz sein. Was kann uns helfen unsere Vorsätze wirklich durchzuziehen? Drei wichtige Hinweise finden wir in dem, was Jesus sagt: 1) Der Geist ist willig. Das ist schon mal die wichtigste Voraussetzung. Wir müssen es wirklich wollen! Wenn ich etwas nur halbherzig tue oder mitmache, weil man es halt so macht oder die anderen es auch machen, dann braucht es nicht viel und schon geben wir es wieder auf. ...

ZIEL Zeigen, was hilft, Vorsätze durchzuhalten.

...

2) Bleibt wach. Wach bleiben, das heißt auch so viel wie „Dran bleiben". Gib nicht gleich auf, auch wenn es grad nicht so gut läuft. Und halte immer mal wieder an um zu überprüfen, wie es mit deinem Vorsatz aussieht. Hälst du ich noch ein oder hast du in vergessen? Ging er im Alltag vielleicht schon unter?
3) Betet. Rede mit Jesus über das, was du dir vorgenommen hast. Bitte ihn um Kraft und Durchhaltevermögen. Und noch zwei Tipps, die nicht im Text stehen, aber auch helfen können, dass unsere Vorsätze lange überleben:
4) Erinnerungshilfe. Schreibe dir das, was du dir vorgenommen hast auf. Lege den Zettel an einen Ort, wo du ihn immer wieder siehst und dich so an dein Vorhaben erinnerst.
5) Erzähle jemand anderem von deinem Vorsatz und bitte diese Person, immer mal wieder nachzufragen, wie es damit aussieht.

Und was, wenn es nicht klappt? Was, wenn wir es nicht schaffen unsere Vorsätze einzuhalten?
Dann sollten uns auch die Jünger ein Vorbild sein: einfach nochmal von vorne anfangen und es neu wagen. Dazu muss man ja nicht bis Silvester warten.

In der Bibel steht: „Die Gnade des Herrn nimmt kein Ende! Sein Erbarmen hört nie auf, jeden Morgen ist es neu. Groß ist seine Treue." (Klagelieder 3,22-23) Das heißt, bei Gott können wir jeder Zeit neu anfangen.

TO GO

5 Min

EINEN VORSATZ FÜR JEDEN TAG

Material

-

Ablauf

Gibt den Teens folgendes Gebet für jeden Tag mit:

„Heute habe ich bis jetzt alles richtig gemacht, Gott. Ich habe nicht getratscht, nicht die Geduld verloren, ich war nicht gierig oder grantig, bösartig oder egoistisch. Darüber bin ich wirklich froh. Aber in ein paar Minuten, Gott, werde ich aufstehen, und dann brauche eine Menge Hilfe. Danke, dass du bei mir bist!" (Quelle: Dorothee Dziewas „Das Anti-Frust-Buch", SCM Collection)
Dieses Gebet soll sie daran erinnern, dass wir ohne Gott nichts tun können, egal was wir uns alles vornehmen. Und es soll uns dran erinnern, dass wir mit Gott jeden Tag neu anfangen können um etwas zu verändern.

SPIEL 5

5 Min

VORSATZ DES ABENDS II

Material

Vorsatz-Zettel vom Start

Ablauf

Erinnert ihr euch noch dran, wie das Treffen angefangen hat? Nun wird es Zeit, aufzulösen, wie die Vorsätze ausgesehen haben und wer es geschafft hat, seinen Vorsatz umzusetzen.
Hole dir Zettel wieder heraus und gib jedem seinen Zettel. Jeder darf nun vorlesen, was er sich vorgenommen hat und ich prüft, ob es umgesetzt wurde.
Lass es in lockerer Atmosphäre geschehen, damit keiner ernsthaft runtergemacht wird, wenn er es nicht geschafft hat. Ihr könnt euch auch noch darüber austauschen, wie es euch dabei ging, ob es leicht war, den Vorsatz auszuführen oder ob ihr es im Laufe des Abends einfach vergessen habt.

ZIEL Auflösung der Vorsätze.

Mein Vorsatz	Vorsatz-Check	Umsetzung
	Will ich es wirklich? Ist es sinnvoll? Ist es gut für mich oder andere? Ist es erreichbar?	
	Will ich es wirklich? Ist es sinnvoll? Ist es gut für mich oder andere? Ist es erreichbar?	
	Will ich es wirklich? Ist es sinnvoll? Ist es gut für mich oder andere? Ist es erreichbar?	
	Will ich es wirklich? Ist es sinnvoll? Ist es gut für mich oder andere? Ist es erreichbar?	

Mein Vorsatz	Vorsatz-Check	Umsetzung
	Will ich es wirklich? Ist es sinnvoll? Ist es gut für mich oder andere? Ist es erreichbar?	
	Will ich es wirklich? Ist es sinnvoll? Ist es gut für mich oder andere? Ist es erreichbar?	
	Will ich es wirklich? Ist es sinnvoll? Ist es gut für mich oder andere? Ist es erreichbar?	
	Will ich es wirklich? Ist es sinnvoll? Ist es gut für mich oder andere? Ist es erreichbar?	