

StartUP-Challenge: Dankbarkeit überwiegen lassen



Darum geht's:

Während der Corona-Krise ist es gar nicht so einfach, dankbar zu sein, weil vieles anders ist, als die Teens es gewohnt sind. Dankbarkeit hat aber eine Auswirkung auf unsere Stimmung, denn je öfter wir uns etwas bewusst machen, desto tiefer kann es sich in uns verankern. Das gilt für die positiven Gefühle und die negativen. Im Gegensatz zur Vernunft, bewertet die Emotion nicht, sondern zählt. Das kennt ihr z.B. durch Wahlplakate an den Straßen. Da findet man manchmal zehn Schilder einer Partei an jeder zweiten Laterne. Warum? Weil die Emotion zählt und sich so in uns verankert. Deswegen lohnt es sich, im Alltag Dankbarkeit zu üben.

Challenge:

Wir fordern die Teens in der kommenden Woche heraus, sich beim Frühstück drei Dinge zu notieren, für die sie wirklich dankbar sind.

Ablauf Online-Meeting:

WarmUP:

Vergesst nicht, dass eure Teens schon eine Menge online unterwegs sind und eine lockere Atmosphäre brauchen. Deswegen sollte ein WarmUP auch bei einem Online-Treffen unabdingbar sein. Tolle Anregungen zur Gestaltung einer digitalen Stunde, Spielvorschläge u.v.m. findet ihr u.a. hier:

- <https://www.jugendarbeit.online/>
- <https://www.praxis-jugendarbeit.de/jugendarbeits-blog/T187-Corona-ONLINE-GRUPPENSTUNDEN.html>
- <https://www.jugendleiter-blog.de/corona/>

Blitzlicht:

In dieser Zeit ist es besonders wichtig, die Beziehungsebene zu den Teens zu halten. Deswegen ist eine Blitzlichtrunde oder ein intensiverer Austausch, wie es jedem und jeder gerade so geht, unverzichtbar. Überlegt euch eine Methode, wie ihr das innere Erleben der Teens hörbar machen könnt. (Highlight, Lowlight; Fünf-Finger Methode)

Fragen, um die Challenge mit den Teens zu reflektieren:

- Was macht Menschen zurzeit undankbar?
- Macht es einen Unterschied, sich Dinge und Menschen vor Augen zu halten, für die wir wirklich dankbar sind?
- Sind Menschen, die an Gott glauben, dankbarer? Wenn ja, warum? Wenn nein, warum nicht?
- Worauf freuen wir uns, wenn sich die Situation wieder "normalisiert"?

Biblischer Bezug:

Philipper 4,6

Abschluss gestalten:

Am Ende empfehlen wir euch eine GIF Challenge durchzuführen. Die Teens können in Videocall-Tools wie z.B. Zoom, Eyeson oder Skype verschiedenste GIFs auswählen, die dann in ihrem Sichtfenster erscheinen. Jemand nennt ein Schlagwort und die Teens suchen nach dem passendsten, lustigsten GIF in ihrer Bibliothek. Kann etwas albern werden, macht aber viel Spaß und lässt alle mit einem Lachen den Chat verlassen.

Sammelt doch zum Schluss noch Gebetsanliegen, betet zusammen und segnet die Teens.