

SINNSUCHER.⁺ Have a Break

AUFTAKT

Urlaubszeit ist nicht nur Reisezeit oder einfach Freizeit. Es ist auch die Zeit der Pause, der Unterbrechung. Im englischen Ausdruck „Have a break“ kommt der Bruch dabei sehr schön zum Ausdruck. Der Alltag endet, es kommt was Neues und das endet wieder im Alltag. Ende, Neuanfang, Weitermachen. Darum geht es in dieser Sinnsuchertüte.

SCHRITT 1. PASST! PASST NICHT!

VORBEREITUNG

Die Karten vorder- und rückseitig ausdrucken und entlang der gestrichelten Linie ausschneiden.
Alle Memorykarten werden verdeckt in die Mitte gelegt.

ANLEITUNG

Gemeinsam wird nun Memory gespielt.

Eine/r beginnt und deckt zwei Memorykarten auf, von jeder Farbe jeweils eine Karte.

Dann betrachtet der/die Spieler/in die beiden Karten und überlegt, ob die Emotionskarte für ihn/sie persönlich zu der Begriffskarte passt.

BEISPIEL

Umgedreht werden die Karten: „fröhliches Emoticon“ und „Garten“

Der/die Spieler/in, der/die die Karte umgedreht hat, sagt: „Die Karten passen, da ich in meinem Garten entspannen kann.“ Oder: „Die Karten passen nicht, da mich Gartenarbeit anstrengt.“

Der/die Spieler/in erzählt, weshalb die Karten für ihn/sie persönlich zueinander passen oder weshalb nicht. Sofern die Karten zusammen passen, dürfen sie vom Spieler/von der Spielerin behalten und vor sich hingelegt werden. Ist dies nicht der Fall, werden beide Karten wieder verdeckt.

Gespielt wird solange bis jede/r mindestens ein Paar vor sich hat.
Das Spiel kann auch allein gespielt werden.

VARIANTE

Wenn sich die Spielenden gut kennen, können sie sich auch gegenseitig Rückmeldung geben – sie können sagen, ob sie der Einschätzung eines/r Spielers/in zustimmen oder es etwas anders sehen.

Eine weitere Variante besteht darin, dass zuerst die anderen sagen, ob sie meinen, es passt oder es passt nicht. Erst dann darf der/die Spieler/in selber sagen, wie sie es sieht und entsprechend die Karten behalten oder liegen lassen.

SINNSUCHER.⁺ Have a Break

SCHRITT 2. HIMMLISCH!

Die Leitung liest folgende Geschichte vor:

Jesus sagte: Mit dem Himmelreich ist es wie mit einem Mann, der eine große Firma hat. Eines Tages schreibt er an die Eingangstür: „Heute brauchen Sie nicht zur Arbeit zu kommen. Heute haben Sie 8 Stunden Zeit, Ihren Alltag zu unterbrechen.“ Die einen riefen bei der Gewerkschaft an und fragten, ob das erlaubt ist und auch bezahlt wird. Andere hatten so viel Arbeit auf dem Schreibtisch, dass sie dennoch durch die Tür in ihr Büro gingen. Du stehst auch vor der Eingangstür, liest das Schild und dann ...

Jetzt überlegen alle, was sie tun oder nicht tun wollen. Sie erzählen oder bringen einander auf Ideen.

- Was will ich mit der geschenkten Zeit anfangen?
- Welche Ideen habe ich, welche haben die anderen, die mir auch gefallen?
- Was gönne ich mir, was wäre himmlisch?
- Was tue ich, um mich und andere dem Himmelreich ein Stück näher zu bringen.

Die Gruppe tauscht ihre Ideen aus und redet vielleicht auch darüber, wie leicht oder schwer es fällt, nicht zur Arbeit zu gehen und die 8 Stunden zu gestalten. Am Ende liest die Leitung weiter:

Am Abend hängte der Firmenbesitzer das Schild wieder ab. Er sah, dass einige aus dem Büro kamen, andere noch mit der Gewerkschaft verhandelten. Dich sah er nicht, denn du hast ja ein bisschen Himmelreich gekostet, oder?

SINNSUCHER.⁺ Have a Break

SCHRITT 3. NIMM MICH!

VORBEREITUNG

Die Karten vorder- und rückseitig ausdrucken und entlang der gestrichelten Linie ausschneiden.

Die Kärtchen werden verdeckt (sichtbar ist nur Nimm mich!) in die Mitte gelegt.

Die Leitung sagt:

Gönne dir eine Unterbrechung – im Urlaub, am Wochenende, am Feierabend und einfach jetzt.

Wir wollen uns jetzt eine solche Unterbrechung gönnen – eine Zeit, die wir uns schenken lassen und die uns ein Anstoß sein möchte für die kommenden Zeiten der Unterbrechung.

Vor uns liegen verdeckt eine Reihe von Sprüchen. Jede/r zieht sich einen.

Lässt diesen aber noch verdeckt vor sich liegen.

Nun nehmen wir uns zwei Minuten Zeit, in denen wir die Augen schließen und einmal nur auf unseren Atem achten, ohne ihn zu verändern. Andere Gedanken versuchen wir, liebevoll zur Seite zu schieben.

Ich achte auf die Zeit und gebe nach zwei Minuten ein Zeichen.

Die stille Übung beginnt jetzt.

Nach zwei Minuten:

Jetzt nehmen wir unseren Spruch und lesen ihn in Ruhe für uns durch und betrachten ihn innerlich noch einmal drei Minuten in Stille. Dabei hilft, ihn in Stille immer wieder zu wiederholen.

Ich achte auf die Zeit. Die Übung beginnt jetzt.

(nach drei Minuten:) Die Zeit ist vorüber.

Nun lassen wir die Übung nachklingen und denken noch eine kurze Weile in Stille über unseren Satz nach:

- Wie war diese Übung für mich?
- Was sagt mir mein Satz?

Danach lesen alle reihum ihren Satz vor.

Dann kann ein Austausch folgen, was einem zum eigenen Satz oder zu einem Satz der anderen eingefallen ist oder einfällt.

Nehmt euren Satz mit in eure nächste Zeit der Unterbrechung als Gedankenanstoß.

Hängt ihn sichtbar auf oder packt ihn in die Badetasche oder ..., so dass Ihr ihn immer wieder findet.

Wenn jemand mit seinem Satz gar nichts anfangen kann, kann er/sie gerne einen anderen Satz mitnehmen.

Die Übung kann in 2-3 Tagen mit einem anderen Satz wiederholt werden – so lange, wie der Urlaub dauert oder die Übung gefällt.