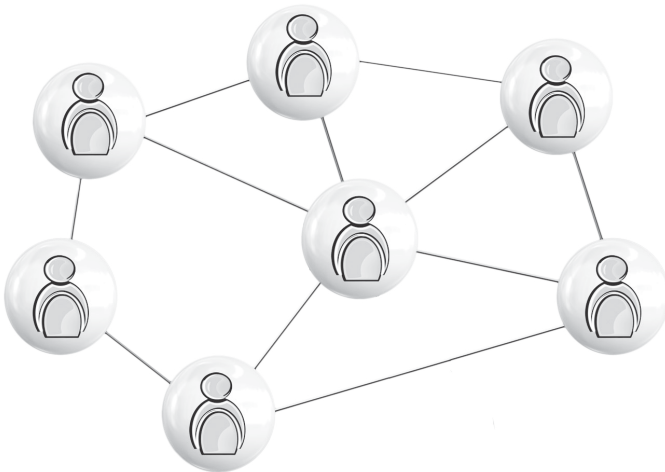


Stephan Münch

ED!T!ON ENDEAVOUR
Zehn Gebote

In guten Beziehungen leben



BORN-VERLAG

ED!T!ON ENDEAVOUR: THEMEN

Themen für Teens und Jugendliche in Gruppen und auf Freizeiten

ED!T!ON ENDEAVOUR: BASICS

Grundlagen und Praxis für Mitarbeiter



Infos unter www.bornverlag.de/editionendeavour



Der Autor

Stephan Münch ist Jugendreferent im EC-Landesverband Bayern, Coach und Mediator und studierte in Tabor/Marburg Theologie. Außerdem ist er Gründer von Jugendleiternetz.de – einem Portal für Mitarbeitende in der Kinder- und Jugendarbeit. Er wird ab Sommer 2014 mit dem Projekt „Lebenstraum“ – einer Jüngerschaftsschule für Junge Erwachsene – beginnen. Er wohnt mit seiner Familie in Mittelfranken.

Impressum

© 2013 **BORN-VERLAG**, Kassel
im Auftrag des Deutschen Jugendverbandes
„Entschieden für Christus“ (EC) e.V.
Printed in Germany. All rights reserved.

Umschlag: Dieter Betz Design-Kommunikation,
Friolzheim

Lektorat: **BORN-VERLAG** / Birgit Götz, Marburg

Satz: **BORN-VERLAG** / Claudia Siebert, Kassel

Fotos: (Umschlag) lukacstamas00, fotolia.de
(Inhalt) Gerd Altmann, pixelio.de

Druck- und Gesamtherstellung:
AALEXX Buchproduktion GmbH,
Großburgwedel

Medien für Mitarbeiter
auf www.bornverlag.de

mit Leseproben zu allen Titeln

BORN-NEWSLETTER
www.bornverlag.de/newsletter



BORN-VERLAG
auf Facebook

Gedruckt auf FSC-zertifiziertem Papier.

ISBN 978-3-87092-543-7 | Bestellnr. 182.543



Das vierte Gebot

2. Mose 20,8-11

Das positiv formulierte Gebot

Ein freier Tag für Gott, für mich und andere.

Zielgedanke

Gott schenkt uns regelmäßig Ruhe und Entspannung in unserer ruhelosen Welt.

Baukasten für den Teenkreis

Element	Titel	Minuten	Material
Symbol	Stille	3	Ohrenschützer oder Schild
Spiel 1	Ruhe mitten im Lärm	3	Ohrenschützer (oder Hände)
Lied	Vom Sein	8	Abspielgerät für Lied, Feiert Jesus! 4
Story 1	Die stumpfe Säge	5-10	
Story 2	Burn-out	8-12	
Input und Gespräch	Das 4. Gebot	15	Dreiecksymbol „Gott – Ich – der andere“
Vertiefung 1	Was mache ich sonntags?	10-12	rote, grüne und gelbe Kärtchen
Vertiefung 2	Was bedeutet Stille?	10	Kerzen
Spiel 2	Labyrinth	15-20	Kordel, kleine Gegenstände, Augenbinden
Aktion	Collage „Zeit für ...“	20-25	Zeitschriften, Stifte, Karton, Schere, Klebstoff
Abschluss	Armband	5	Armband, Perlen

Symbol

Ohrenschützer (oder Sprechverbot-Schild) kommen gleich im ersten Spiel zum Einsatz.

Spiel 1: Ruhe mitten im Lärm

Ziel Ab und zu muss man sich von der hektischen und lauten Welt um uns herum abkoppeln. Und darum geht es auch im 4. Gebot.

Material Ohrenschützer

Durchführung Jeder darf sich Ohrenschützer aufsetzen (alternativ: man hält sich die Ohren zu). Die anderen schreien, so laut sie können. Obwohl man das Geschrei hört, ist es doch angenehm unter dem Schützer.

Lied: Vom Sein (von Samuel Harfst)

Das Lied „Vom Sein“ weist vor allem in der ersten Strophe sehr deutlich darauf hin, dass wir ruhen sollen, einfach mal bei Gott sein sollen. Diese erste Strophe kann man gemeinsam singen und darüber ins Gespräch kommen. Das Lied findet man in *Feiert Jesus!* 4, Nr. 83.

Ein cooles Video von Teenagern zu diesem Lied findet man hier:

http://www.youtube.com/watch?v=AY08_PnRs_Y

Story 1: Die stumpfe Säge

Zwei Freunde spazieren durch den Wald und treffen auf einen Mann. Dieser ist sehr angestrengt damit beschäftigt, einen gefällten Baum mit einer Säge in Stücke zu zerlegen. „Guten Tag. Was machen Sie denn da?“, fragen die zwei Freunde neugierig. „Sehen Sie das denn nicht?“, fragt der Waldarbeiter gereizt. „Ich säge diesen Baum in Stücke.“ „Sie sehen aber müde aus. Wie lange sägen Sie schon?“ „Schon seit acht Uhr morgens stehe ich hier und säge. Ich bin völlig erschöpft, aber ich kann keine Pause machen, mittags muss ich damit fertig sein!“ „Aber wenn Sie eine Pause machen“, werfen die beiden ein, „können Sie Ihre Säge schärfen.“ Der Waldarbeiter wird wütend: „Ich habe keine Zeit, die Säge zu schärfen, ich muss den Baum zersägen!“ Und schon wendet er sich wieder dem Baumstamm zu und sägt mit doppelter Energie. Kopfschüttelnd laufen die zwei Freunde weiter.

Verfasser unbekannt

Fragen an die Gruppe

- Was hätte der Waldarbeiter tun sollen?
- Was wären die Vorteile gewesen, wenn er den Rat befolgt hätte?
- Was hat diese Geschichte wohl mit dem 4. Gebot – dem Feiertag – zu tun?

Story 2: Burn-out

Julia ist 14 Jahre alt. Ihre Mutter macht sich Sorgen. Das Mädchen leidet unter Schlafstörungen, isst wenig, hat erheblich an Gewicht verloren und ist oft traurig. Dabei geht es ihr eigentlich gut. Sie hat in der Schule keine Probleme, das Familienleben ist intakt, Vater und Mutter führen eine harmonische Ehe. Die Eltern denken an Magersucht und lassen das Kind im Krankenhaus untersuchen. Die erstaunliche Diagnose: Burn-out. Die jungen Patienten mit Burn-out sind Kinder und Jugendliche, die von sich aus sehr leistungsbereit sind, die für die Schule eher zu viel als zu wenig tun, die sich selbst unter Druck setzen. Und sie absolvieren dann nach 30 bis 35 Stunden Schule noch Hausaufgaben, Sport und eventuell auch noch Musikunterricht.

In Anlehnung an einen Artikel aus „Die Welt“ vom 16.10.2011

Fragen an die Gruppe

- Kennt ihr auch solche Teens? Habt ihr welche in eurer Klasse?
- Was würdet ihr ihnen raten, wenn sie zu euch kommen würden und euch als Freund(in) fragen, was sie denn tun sollen?
- Was hat dieses Phänomen mit dem 4. Gebot zu tun?

Input und Gespräch

1. Denke an den Ruhetag, der mir allein geweiht ist!

Es geht zunächst um die Beziehung zu Gott. Wir sollen mit ihm diesen Tag verbringen. Der Schweizer Theologe Walter Lüthi hat mal gesagt: „Gott möchte seinen Feiertag in Gesellschaft verbringen.“ Damals, als Mose die Gesetzestafeln auf dem Berg bekam, ging es um den Sabbat (also den Samstag – den Feiertag der Juden). Heute feiern wir Christen den Sonntag als Feiertag.

Wir Christen feiern den Sonntag, weil es der Tag der Auferstehung ist. Jesus ist sonntags (1. Tag der Woche) auferstanden. Gott will mit uns den Sonntag verbringen. Von daher ist der Gottesdienst kein nettes Beiwerk, sondern die wichtigste Veranstaltung des Sonntags.

Persönlich erlebt

Für mich sind meine Eltern echte Vorbilder gewesen. In meiner Kindheit und Jugendzeit sind wir als Familie jeden Sonntag in den Gottesdienst gegangen, danach wurde gemeinsam und ausgiebig zu Mittag gegessen. Am Nachmittag machten wir meist einen Ausflug irgendwo hin oder hatten einen Spaziergang als Familie. Als Teenager

hat mich diese Sonntagsprozedur manchmal ganz schön genervt. Und manchmal bin ich nicht mitgefahren. Aber mit der Zeit habe ich verstanden, wie wichtig es ist, zur Ruhe zu kommen, abzuschalten, Gemeinschaft zu genießen, Gott zu begehnen.

Fragen an die Gruppe

- Was macht ihr so am Sonntag?
- Wie gestaltet ihr euren Feiertag?

2. Du sollst sechs Tage arbeiten!

Gott hat es uns vorgemacht: Er hat sechs Tage lang hart gearbeitet. Er hat Mühe, Kraft, Zeit, Kreativität investiert und viel Liebe in die sechs Schöpfungstage hineingesteckt. Auch wir sollen die Woche nutzen, um mit unserem Leben, unserer Arbeit Gott die Ehre zu geben. In der Schule, zu Hause, bei den Freunden. Wir sollen Mühe, Zeit und Kreativität in unseren Alltag hineinstecken, damit etwas richtig Gutes dabei herauskommt. Deshalb: Sei der beste Freund, der du sein kannst. Sei der beste Schüler, der du sein kannst. Sei der beste Sohn / die beste Tochter, die du sein kannst (auch wenn es manchmal schwerfällt).

Es gibt Jugendliche und Erwachsene, die nur auf das Wochenende hin leben. Sie sagen: „Wenn ich endlich den Bleistift, den Hammer, den Laptop aus der Hand legen kann, dann beginnt das Leben. Dann wird das Wochenende in vollen Zügen genossen! Die grausame Woche überstehe ich schon irgendwie.“ Gott hat sich das anders gedacht! Er wünscht sich, dass wir gern in der Woche arbeiten.

Fragen an die Gruppe

- Gibt es eine Arbeit / Tätigkeit zu Hause / ein Schulfach, das euch richtig viel Spaß macht?
- Welche Arbeit / Tätigkeit zu Hause / welches Schulfach macht euch gar keinen Spaß?
- Wie könntet ihr diese Tätigkeiten trotzdem so machen, dass Gott sich darüber freut?

3. Du sollst am Ruhetag nicht arbeiten, denn Gott ruhte am siebten Tag.

Anselm Grün hat mal gesagt: „Der Sonntag ist eine Wohltat. Aber wir Menschen haben eine Leistung daraus gemacht.“ (aus: Grün, Anselm: Die Zehn Gebote. Wegweiser in die Freiheit, München 2009, S. 57.) Das sieht man an vielen Stellen: Der Sonntag ist ein Freizeit-Stress-Tag geworden. In unserer Gesellschaft gilt das Motto: „Bloß nichts

verpassen!“ Und in den Sonntag wird das reingepackt, was von Montag bis Samstag nicht geschafft wurde. Immer mehr Menschen leiden am Burn-out-Syndrom (siehe Story 2). Wir haben es verlernt, einfach mal nichts zu tun. Ich habe in meinem letzten Urlaub mein Smartphone für 14 Tage ausgeschaltet. Ich konnte Abstand vom Alltag bekommen. Mich mit meiner Familie beschäftigen. Einfach mal innerlich ruhig werden. Das war voll genial.

Es tut einfach gut, am Ende einer Woche innezuhalten, sich zurückzulehnen und sich an dem zu freuen, was man die Woche über geschafft hat. Gott hat das auch so am Ende seiner Schöpfung gemacht.

Fragen an die Gruppe (mit Hinweis auf das Beziehungsdreieck, siehe Seite 3 f.)

Wie wäre es, nächsten Sonntag mal so richtig abzuschalten: kein Handy, kein Computer, kein Telefon, sondern:

- Zeit für Gott (Gottesdienst),
- Zeit für mich (einfach mal sitzen, spazieren gehen, nichts tun),
- Zeit mit Freunden (z. B. ein entspannter Besuch im Schwimmbad o. Ä.)?

Man könnte das als gemeinsames Projekt am nächsten Sonntag anbieten. Entweder jeder für sich oder gemeinsam im Gemeindehaus. In der nächsten Stunde könnt ihr euch darüber austauschen, wie ihr es erlebt habt.

Vertiefung 1: Was mache ich sonntags?

Ziel Ein Gespür dafür zu bekommen, wie man den Sonntag gut verbringen kann.

Material rote, grüne und gelbe Blätter

Durchführung Die Gruppe wird in Kleingruppen aufgeteilt. Jede Gruppe erhält je ein Schild in den Ampelfarben. Verschiedene Tätigkeiten, die für den Sonntag gut (grün), schon okay (gelb) und eher nicht gut (rot) sind, werden vorgelesen. Die Gruppe muss sich abstimmen und voten. Dieses Spiel führt mit Sicherheit zu interessanten Diskussionen.

Vertiefung 2: Was bedeutet Stille?

Ziel zur Ruhe kommen, nachdenken

Material Kerzen

Durchführung Der Raum ist abgedunkelt. In der Mitte brennen mehrere Kerzen in Kreuzform. Dann fragt man die Teilnehmer: „Was bedeutet Stille für dich?“ Jeder hat ca. fünf Minuten Zeit zur Stille und zum Nachdenken und darf anschließend max. drei Sätze sagen. Die Teilnehmer überlegen sich also ihre Wortwahl und den Inhalt gut.

Spiel 2: Labyrinth

Ziel Stille und Konzentration erfahren. Entspannung durch Stille.

Material 50 bis 100 m Kordel / evtl. kleine Gegenstände / Augenbinden

Durchführung Wenn man die Augen verbunden hat, hilft es, Ohren, Hände usw. bewusster einzusetzen. Wer eine Augenbinde umhat und sich konzentrieren muss, wird auch weniger reden. Knüpfe mit einer 50 bis 100 m langen Kordel einen Weg. Alle paar Meter kannst du eine Schlaufe/Gegenstände usw. hineinknoten, sodass es am Schluss 10 Schlaufen sind. Im Wald kannst du die Kordel von Baum zu Baum spannen. Wenn du dies in einem großen Raum durchführst, nimm Stühle. Auf einer Wiese kannst du Stöcke einschlagen. Aufgabe der Teilnehmer ist es, schweigend entlang der Schnur vom Anfang zum Ende zu finden und die Schlaufen/Gegenstände zu zählen.
Wichtig: Die Teens brauchen genügend Abstand, sonst stören sie sich.

Aktion 1: Collage „Zeit für ...“

Ziel Was entspannt mich? Wie kann Zeit mit Gott / für mich / mit Freunden konkret aussehen?

Material Zeitschriften, Stifte, fester Karton, Schere, Klebstoff

Durchführung In die Mitte ein Foto des Teenagers kleben bzw. den Namen hinschreiben und drum herum Dinge kleben, schreiben, malen, die für den Einzelnen entspannende Dinge sind, Gottesbegegnungen, Zeit mit Freunden.

Abschluss

Am Ende erinnern wir uns miteinander an das Thema des heutigen Gebots. Und jeder darf sagen, was er sich für die nächste Woche vornimmt. Das Armband lässt uns auch während der Woche daran denken.