soul space.at

Raum für die Seele öffnen

KATHOLISCHE KIRCHE
Erzdiözese Wien

Junge Kirche

Verwandelt für einige Tage einen Raum (in der Schule oder Pfarre) in einen spirituellen Ort, an dem Kinder und Jugendliche eine Auszeit vom (Schul-)Alltag erleben können!

Soulspace[1] …

ist interaktiv, kreativ, bunt und vielfältig

setzt sich aus verschiedenen Stationen zusammen, die zur Auseinandersetzung mit sich selbst, den Mitmenschen, der Welt und vielleicht auch mit Gott ermutigen

unterstützt soziales Lernen, schult Persönlichkeitsentwicklung, Selbstwahrnehmung und Reflexionsfähigkeit

hat Platz für alle: getragen von einem christlichen Weltverständnis steht er grundsätzlich Kindern und Jugendlichen aller Religionen und auch Religionslosen offen

ist eine Einladung zum Beten

Schulen, Religionslehrer*innen und auch Pfarrgemeinden sind eingeladen, Soulspace selbst durchzuführen. Das ist eine gute Möglichkeit für Pfarren, Kontakt zu Schüler*innen in ihrem Pfarrgebiet aufzubauen. Die Initiative kann von beiden Seiten ausgehen. Wichtig ist es, den Kontakt zu Schule bzw. Pfarre aufzubauen und Menschen zu motivieren, jungen Menschen diese Möglichkeit zu bieten.

[1] *Soulspace* ist eine Adaption des in England entwickelten Projekts „Prayer Spaces in Schools" der 24-7 Prayer Bewegung (vgl. http://www.prayerspacesinschools.com/)

Inhalt

WIE UMSETZEN? 5

SO FUNKTIONIERT DER BESUCH EINER GRUPPE 7

TIPPS FÜR DIE ENTWICKLUNG EIGENER STATIONEN 8

STATIONEN 9

ACHTSAMKEIT 9

ABLENKUNG 9

GEDULDSFADEN 9

IN BALANCE – IM GLEICHGEWICHT 10

RÜCKZUGSORT 10

RUHIG WERDEN 11

SCHATZ IN DER SCHACHTEL 11

SCHAU GENAU 12

ZEIT FÜR DICH (KUSCHELSESSEL) 12

DANKBARKEIT 13

DANKE-PLASTILIN 13

„DANK“MAL 13

PERLEN MEINES LEBENS 14

SCHATZKISTE 14

STERNSTUNDEN 15

WAS MIR HEILIG IST 15

FREUDE 16

PLASMAKUGEL 16

SPRINGINKERL 16

GEMEINSCHAFT 17
ANSICHTSSACHE 17
BESCHÜTZT 17
EINES GREIFT INS ANDERE 18
GEMEINSAM 18
LEBENSWEGE 19
ZIPPZAPP 19
SELBSTWIRKSAMKEIT 20
ANGSTLÖSCHER 20
AUSDAUER 20
LEICHT UND SCHWER 21
NUSSKNACKER 21
SPIEGLEIN, SPIEGLEIN 22
STRESSFRESSERCHEN 22
TALKIEBOX 23
WACHSEN 23
WUNSCHBLUME 24
TRAUER 25
AUFLÖSEN 25
HEILEHEILESEGEN 25
KLAGEMAUER 26
LOSLASS-STEINE 26
TRAUERWEIDE 27
GOTT UND DIE WELT 28
BRIEFE VON GOTT 28

BLUBBELRÖHRE 28
GEBET FÜR DIE WELT 29
GROßE FRAGEN 29
OBDACHLOS 30
STOP-SCHILDER 30
Links 31

WIE UMSETZEN?

Du willst selbst einen Soulspace durchführen? Super! So gehst du das am besten an:

Organisiere ein Treffen mit den Verantwortlichen der Pfarre/Schule und lade Menschen ein, von denen du meinst, dass sie auch daran interessiert sind.

Ein Team zusammenstellen, das den Soulspace betreut: Lehrer*innen, Menschen aus der Pfarre, Absolvent*innen, engagierte Eltern …

Geeigneter Raum: Der Raum sollte so groß sein, dass alle geplanten Stationen darin Platz finden und sich die Kinder und Jugendlichen ausreichend frei bewegen können. Bei einem Saal oder anderen Räumlichkeiten, die sehr weitläufig sind, sollte der Soulspace-Bereich vom Rest des Raumes abgegrenzt werden. In Schulen kann ein großer Klassenraum verwendet werden.

Ausstattung: Für den Aufbau eines Soulspace braucht man im Grunde nur ein paar Tische, Stühle und Pinnwände. Außerdem können die normalen Gegebenheiten des Raumes miteinbezogen werden, wie z.B. bei Schulen, wo (häufig) Pinnflächen an den Wänden und Tafeln Fixausstattung sind.

Auswahl der Stationen: Anregungen für Stationen findest du in diesem Behelf, auf www.soulspace.at (unter: Inspiration) und auf www.prayerspacesinschools.com. Einige der Materialien für Stationen kannst du bei der Jungen Kirche Wien ausleihen.

Anzahl der Stationen: Die mögliche Anzahl der Besucher*innen hängt von der Größe des Raumes ab. Ein Richtwert: Wenn Platz für 10 Stationen ist, die jeweils von drei Personen gleichzeitig genutzt werden können, dann können bis zu 30 Personen gleichzeitig Soulspace besuchen.

Anordnung der Stationen: Grundsätzlich können die Stationen inhaltlich geordnet werden, sodass ähnliche Themen (Dankbarkeit, Selbstwirksamkeit,

etc.) auch räumlich beieinander stehen. Dies ist jedoch nicht zwingend nötig. Wichtig ist, dass manche Stationen nischenförmig gestaltet werden; gerade bei sehr persönlichen und vertraulichen Inhalten möchte man auch einmal alleine damit sein. Es schafft außerdem ein gewisses Maß an Anonymität, da nicht immer ersichtlich ist, wer welchen Zettel wohin geheftet hat.

Gestaltung: Soulspace lebt von der Liebe zum Detail - wie Dekoration mit thematisch passenden Bildern, bunte Tücher, Materialien, die den Inhalt unterstreichen, unterschiedliche Klebezettel (z.B. herzförmige bei „Freundschaft“) usw.

Hintergrundmusik: Je nach Vorliebe und Gruppe kann leise meditative Musik im Hintergrund gespielt werden. Das kann helfen, andere Geräusche im Raum auszublenden und bei sich zu bleiben.

Begleitpersonen: Sie sind vor allem eins – **Gastgeber*innen.**
Sie …

- heißen die Kinder und Jugendlichen willkommen
- geben eine kurze Einführung/Einstimmung
- achten darauf, dass der Raum einladend bleibt (Material nachfüllen, Ordnung machen…)
- sind da für Verständnisfragen
- und helfen den Kindern und Jugendlichen, in einer Schlussrunde die wichtigsten Eindrücke festzuhalten.

SO FUNKTIONIERT DER BESUCH EINER GRUPPE

Dauer: für Gruppen ca. eine (Schul-)Stunde

Einstimmung: Die Besucher*innen werden begrüßt. Dann wird erklärt, dass Soulspace ein Raum für die Seele ist und dass sie jetzt Zeit für sich selbst haben – nichts muss geleistet werden, nichts fertig gemacht werden.
Teils sogar sehr alltägliche Dinge laden ein, über sich, sein Leben, die Freund*innen, die Familie, Wünsche und Hoffnungen nachzudenken.

Zu Beginn wird jede Station kurz erklärt. Bei christlichen Gruppen (auch interkonfessionell) wird dazu eingeladen, über ihre Gedanken auch mit Gott zu sprechen/zu beten.
Gibt es auch andere Bekenntnisse oder Religionslose, könnte die Einladung lauten: Und wenn du möchtest, kannst du Gott dazu einladen und mit ihm nachdenken/reden.

WICHTIG: Soulspace funktioniert anders als Schule. Man muss nichts leisten, nicht „alle Aufgaben erfüllen“, sondern darf sich Zeit lassen und sich dort einlassen, wo es für einen gerade passt.

Feedback und Austausch: Am Ende einer Einheit soll es die Möglichkeit zur Rückmeldung geben: welche Station besonders gefallen hat, ob die Besucher*innen die Zeit als sinnvoll erkennen konnten, ob sie gespürt haben, dass sie beten usw. Zusätzlich zum mündlichen Feedback kann auch die Rückmeldungsform „Gästebuch“ angeboten werden. Hier können sich auch jene äußern, die in der großen Runde still geblieben sind.

Unter www.soulspace.at findest du **aktuelle Termine für Weiterbildungen,** Information zum **Materialverleih** und weitere **Ideen für Stationen.** Besuch auch unsere Facebook-Seite https://www.facebook.com/soulspace.at.

Falls du zusätzliche Fragen hast, kannst du dich auch per Mail soulspace@edw.or.at **an uns wenden.**

TIPPS FÜR DIE ENTWICKLUNG EIGENER STATIONEN

Soulspace lebt von der Kreativität der unterschiedlichen Personen, die damit arbeiten. Es sind explizit alle eingeladen, selbst Stationen zu entwickeln. Folgende Tipps können dir dabei helfen, deine eigenen Stationen zu entwerfen:

Klar und einfach
Kannst du die Idee von Soulspace oder einer Station einem Kind in zwei Sätzen erklären? Vermeide abstrakte oder religiös besetzte Begriffe.

Vertraut und relevant
Enthält die Station etwas, das die Teilnehmer*innen aus ihrem Lebensumfeld kennen, das ihnen vertraut ist und wo sie leicht anknüpfen können? Beginne nicht mit hochphilosophischen Ideen, sondern bei den Teilnehmer*innen und ihrer realen Lebenswelt!

Interaktiv
Gibt es für die Teilnehmer*innen etwas zu tun? Gebet ist mehr als Worte. Die besten Gebetsaktivitäten verbinden die Reflexion mit der Möglichkeit, die eigene Antwort zu symbolisieren/auszudrücken.

Inklusiv
Fühlen sich alle – unabhängig von ihren Fähigkeiten, ihren kulturellen und religiösen Hintergründen, den persönlichen Lernstilen – willkommen und miteinbezogen? Soulspace ist manchmal ganz schön herausfordernd, aber nie ausschließend!

Unterstützt Fähigkeiten
Können die Teilnehmer*innen einfache, konkrete Ideen und etwas mehr Selbstvertrauen mit in ihren Alltag nehmen?

Persönlich und gemeinschaftlich
Im Idealfall ermöglicht Soulspace spirituelle Erfahrungen – sowohl ganz persönlich als auch gemeinschaftlich. Versuche Stationen anzubieten, die beides ermöglichen.

Verwurzelt
Ist das Angebot verwurzelt im christlichen Glauben, im Leben und in der Botschaft Jesu – auch wenn die Verbindung nicht explizit ausgesprochen wird?

STATIONEN

ACHTSAMKEIT

ABLENKUNG

Was lenkt dich? Was lenkt dich ab?
Was bringt dich vom Weg ab?
Ist es DEIN Weg, den du da gehst?

Material:
Diverse Magnete
Kompass

GEDULDSFADEN

Damit es dir gut geht, braucht es beides: Anspannung und Entspannung. Probier mal aus! Zuerst mit der Scheibe die Fäden verdrehen und dann abwechselnd anziehen und lockerlassen. So kommt Schwung in die Sache!

Material:
Holz-Schwungrad

IN BALANCE – IM GLEICHGEWICHT

Schule, Freund*innen, Familie … es ist nicht leicht, alles im Gleichgewicht zu halten. Probiere die Balance zu halten, mit dem Körper und dem Kopf!

Material:
Balanceboard oder -kissen

RÜCKZUGSORT

Wir alle brauchen einen Ort, an dem wir uns sicher fühlen - unser „Schneckenhaus". Wie soll deines aussehen? Was könnte so ein Ort für dich sein? Mal es auf dein Schneckenhaus!

Material:
leere Schneckenhäuser
wasserfeste Stifte

RUHIG WERDEN

Setz dich ins Zelt, werde ganz still und lass dich von den Farben verzaubern.

Material:
Zelt
Regenrohr
Kaleidoskop
Sternenprojektor u.Ä.
Sitzmatte, Decken, Pölster

SCHATZ IN DER SCHACHTEL

Öffne eine Schachtel nach der anderen und lass dich überraschen!

Material:
Beschriftetes Schachtelset

SCHAU GENAU

Nimm eine Lupe und schau, was du alles entdecken kannst! Auch bei Menschen musst du manchmal genauer hinschauen und kannst Spannendes entdecken …

Material:
große Lupen
große Suchbilder oder Buch
oder Naturmaterialien wie Holzrinde, Steine, Schneckenhäuser

ZEIT FÜR DICH (KUSCHELSESSEL)

Nimm dir Zeit, mach es dir gemütlich.

Material:
Kuscheldecken
Polster
Sessel

DANKBARKEIT

DANKE-PLASTILIN

Wofür bist du dankbar? Forme es aus Knetmasse.

Material:
Plastilin
Plastikdosen zum Vorbereiten von Plastilin-Stücken
Tischfolie oder Packpapier
Pappteller

„DANK"MAL

Wenn es jemanden gibt, der dein Leben ganz besonders schön und „kuschelig" macht, forme diese Person aus diesen Pfeifenputzern.

Material:
Pfeifenputzer (lange Pfeifenputzer vorher halbieren)

PERLEN MEINES LEBENS

Gute und schlechte Erfahrungen reihen sich in unserem Leben aneinander wie an einer Perlenschnur. Würden wir die schlechten heraustrennen, würde etwas fehlen - auch die schlechten Erfahrungen sind ein Teil von uns.
Lass die Perlen in den Sand gleiten und denk an alles das, was war - es hat dich bis hierher geführt.

Material:
großer flacher Teller oder Schale
Sand oder Dekogranulat
lange Perlenschnur

SCHATZKISTE

Was ist dir im Leben besonders wichtig? Was ist dein Schatz? Schreibe oder zeichne deinen Schatz auf einen Zettel und leg ihn in die Schatztruhe.

Material:
Schatzkiste
Zettel, Stifte

STERNSTUNDEN

Was waren deine Sternstunden im vergangenen Jahr?
Klebe für jede einen Stern an den Himmel!

Material:
Kopiervorlage Sterne
Scheren
Buntstifte, Bleistifte
Kreppband
Uhu-Stick
Nadeln
Schale für Schreibzeug & Scheren

WAS MIR HEILIG IST

Was ist unverzichtbar und ganz besonders wichtig für dich?
Gestalte ein Gedenkkärtchen dafür.

Material:
Kartenhalter
Blankokarten
Buntstifte
eventuell Teelichter und Zündhölzer

FREUDE

PLASMAKUGEL

Wo ist Gott dir nahe?

Wo spürst du, dass dich jemand unglaublich liebhat?

Material:
Plasmakugel (idealerweise in einer dunklen Nische aufgestellt)

SPRINGINKERL

Was freut dich so, dass du hüpfen möchtest?
Denk daran und lass die Springinkerl für dich hüpfen!

Material:

- Diverse „Springinkerl“

GEMEINSCHAFT

ANSICHTSSACHE

Manchmal tut es gut, Dinge mit anderen Augen zu sehen …
Schau durch das „Drachenauge“ oder das Kaleidoskop
und lass auf dich wirken, was du siehst.

Material:
Kaleidoskop
Drachenauge
Um-die-Ecke-Gucker
Anderes Optikspielzeug

BESCHÜTZT

Wer hat dich in schwierigen Zeiten beschützt? Wen kannst du beschützen? Du kannst ein Herz bemalen, beschriften und in den Schirm hängen.

Material:
Regenbogenschirm
Rotes Papier
4 Scheren
Buntstifte, Kulis

EINES GREIFT INS ANDERE

Wie ein kleines Zahnrad in einer komplizierten Maschine kannst du Großes bewegen …
Probier es aus!

Material:
Zahnradspiel

GEMEINSAM

Gemeinsam bauen wir etwas Wunderschönes, Großes.
Leg etwas dazu, das ein Zeichen für dich sein kann.

Material:
Diverses Legematerial
Großes Tablett als Unterlage
Pinzetten

LEBENSWEGE

Lebenswege sind oft sehr verschieden und kunterbunt …
Stecke eine weiße Pin-Nadel an deinen Geburtsort.
Stecke eine bunte Pin-Nadel an den davon am weitesten entfernten Ort, an dem du jemals warst.

Material:
Weltkarte
Weiße und bunte Pin-Nadeln

ZIPPZAPP

Wo fühlst du dich verbunden, wo getrennt?
Lass Ideen kommen, wie du mehr Verbindung herstellen kannst, wo dir das guttut, und wo du für mehr Trennung sorgen kannst, wo du es brauchst.

Material:
Verschiedene Reißverschlüsse

SELBSTWIRKSAMKEIT

ANGSTLÖSCHER

Nimmt die Angst überhand? Hast du schon Angst vor der Angst? Wie sieht deine Angst eigentlich aus? Zeichne deine Angst auf die Zaubertafel und lösch sie ratz-fatz weg!

Material:
Zaubertafeln
oder kleine Tafeln mit Kreide und Schwämmen

AUSDAUER

Wie ausdauernd bist du? Wobei möchtest du durchhalten? Wo fällt es dir schwer, wo geht es ganz leicht?
Mach die Übung und denk darüber nach, während du deine Ausdauer testest!

Material:
Gymnastikmatte
Übungsanleitung

LEICHT UND SCHWER

Manches fällt schwer, manches leicht. Warum ist das so?
Wo kann ich mir Hilfe holen, um etwas leichter zu machen?

Material:
Karton„hantel"
Kartonscheiben für „Gewichte"
„Hilfe" (kleiner Hocker o.Ä., auf dem „Hilfe“ steht)
Klebezettel zum Beschriften der Hilfe-Ablage
Stifte

NUSSKNACKER

Hast du gerade eine harte Nuss zu knacken?
Eine große Herausforderung zu bewältigen?
Knack dir eine Nuss und stell dir vor, wie es sich anfühlt, diese Herausforderung zu schaffen!

Material:
Nüsse
Nussknacker
Schale

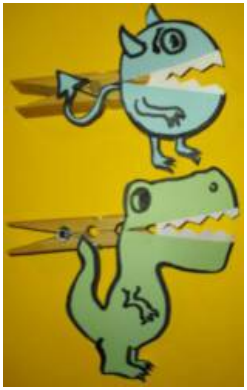
SPIEGLEIN, SPIEGLEIN

Wer bist du? Was magst du an dir am liebsten?

Material:
Spiegel
Klebezettel
Buntstifte, Kulis
Wortwolke mit positiven Eigenschaften

STRESSFRESSERCHEN

Bastel dir ein Stressfresserchen und lass es all das auffressen, was dich ganz unnötig belastet!



Material:
Buntes festes Papier
Buntstifte, Kulis
Holzkluppen
Schere
Kleber
Schwarze Stifte
Kopierte Konturen

TALKIEBOX

Setz dich in die Talkiebox. Denk an eine Sache, die dich beschäftigt. Jetzt such dir eine Figur aus und stelle sie auf die kleine Talkiebox. Was würde dir diese Figur sagen? Was würde sie dir raten? Was hat dir eine andere Figur zu sagen?

Material:
Talkiebox-Tuch
Kleine Talkiebox (z.B. aus Karton)
Playmobilfiguren o.Ä.

WACHSEN

Aus einem kleinen Samenkorn wächst neues Leben.
Was soll in deinem Leben wachsen und aufblühen? Streue einige Samenkörner in die kleine Pflanzschale. Du kannst deine Schale auch beschriften.

Material:
Leere Jogurtbecher
Watte
Kressesamen
Zettel, Stift

WUNSCHBLUME

Wovon träumst du? Was wünschst du dir?
Schreibe oder male es in eine Papierblume und falte die Spitzen zur Mitte. Dann setze deine Blüte ins Wasser und lass sie „blühen“.

Material:

- Kopiervorlage Blume
- Scheren
- Kulis, Bleistifte
- Wasserlösliche Farbstifte
- Planschbecken oder große Schale mit Wasser

TRAUER

AUFLÖSEN

Wenn es etwas gibt, das dich quält und das du gerne auflösen möchtest:
Nimm eine Brausetablette, sieh zu, wie sie sich auflöst und überlege, wie du etwas auflösen kannst.

Material:
1 große Vase
Brausetabletten
1 Schüssel für die Tabletten (in kleine Stücke brechen!)

HEILEHEILESEGEN

Klebe ein Pflaster symbolisch auf eine Stelle deines Körpers, der für eine Verletzung steht, egal ob seelisch oder körperlich und spüre nach, wie diese Wunde (ein bisschen) verheilt.

Material:
Verschiedene Pflaster

KLAGEMAUER

Was macht dich zornig, wütend oder traurig? Schreibe deine Klage auf und stecke den Zettel in die Klagemauer.

Material:
Kartonmauer (mit kleinen Löchern für Zettelchen) oder kleine Schachteln/Ziegelsteine
Zettel und Stifte

LOSLASS-STEINE

Hier kannst du loslassen, was dir weh tut.

Material:
CD (mp3 auf www.soulspace.at) und CD- oder MP3-Player
Kopfhörer
2 Schalen (eine davon mit etwas Wasser gefüllt)
Steine

TRAUERWEIDE

Hast du jemanden verloren, der wichtig für dich war?
Was vermisst du ganz besonders?
Gestalte eine Karte und häng sie an die Trauerweide.

Material:
Bodenvase + Zweige oder (Kunst)Blumenstock
Blanko-Karten A6 oder kleiner
Buntstifte
Kulis
Wäschekluppen

GOTT UND DIE WELT

BRIEFE VON GOTT

Stell dir vor, Gott schreibt einen Brief an uns Menschen oder an dich persönlich – was steht da drinnen …?

Material:
Briefpapier (weiß, bunt)
Kulis, Bleistifte, Buntstifte

BLUBBELRÖHRE

Möchtest du eine Bitte in den Himmel schicken?
Male oder schreibe sie auf einen Klebezettel und klebe ihn auf die Röhre.

Material:
Blubbelröhre + destilliertes Wasser
Klebezettel
Kulis, Bleistifte

GEBET FÜR DIE WELT

Wo in der Welt brauchen Menschen ganz besonders Hilfe?
Klebe einen Klebepunkt auf den Globus.
Du kannst auch eine Bitte oder ein Gebet auf einen Klebezettel schreiben.

Material:
Aufblasbare Weltkugel oder ein Globus
Klebepunkte in verschiedenen Farben
Kleine Klebezettel

GROßE FRAGEN

Was sind DEINE großen Fragen? Stell sie, schreib sie auf ein Kärtchen und häng sie auf eines der Fragezeichen.

Material:
Leere Kärtchen
Stifte
Wäscheleine
Wäscheklammern
Ausgedrucktes Gedicht „Kleine Frage“

OBDACHLOS

Für manche Menschen ist so ein Karton ihr einziges Zuhause. Versuche nachzuspüren, wie sich das anfühlen könnte … Male oder schreibe auf den Karton, was dir da in den Sinn kommt.

Material:
Große Kartonschachtel
Stifte

STOP-SCHILDER

Was muss geSTOPpt werden? Wie kann es geSTOPpt werden? Zeichne oder schreibe es auf ein STOP-Schild.

Material:
Kopierte Stop-Schilder
Stifte, Scheren
Klebeband oder Magnete zum Aufhängen

Links

www.soulspace.at

www.facebook.com/soulspace.at

www.prayerspacesinschools.com

www.instagram.com/soulspace_at

Link zur mp3-Datei für „Los-Lass-Steine"