



BDKJ

Bund der Deutschen
Katholischen Jugend
Diözesanverband Essen



Ferienpaket 2026

Einleitung

Liebe Engagierte in den Jugendverbänden des Bistums Essen,

in den diesjährigen Sommerferien macht ihr euch wie immer auf den Weg in eure Zeltlager und Ferienfreizeiten. Ihr verbringt viel Zeit in Gemeinschaft, engagiert euch und seid offen für Neues. Ihr spielt zusammen, macht Ausflüge und feiert miteinander Gottesdienst.

Mit diesem Dokument wollen wir euch bei der Gestaltung unterstützen. Dazu haben wir verschiedene Inhalte erstellt und gesammelt, u. a. Spiele, Aktionen, Impulse und Spirituelles.

Danke für euer Engagement, eure Zeit und eure Arbeit, die oft als selbstverständlich angesehen werden.

Wir wünschen euch viele tolle Erfahrungen, gutes Wetter, Abenteuergeist und viel Spaß in euren Ferienfreizeiten!

Inhaltsverzeichnis

Spiele und Aktionen	Seite 3
Impulse	Seite 9
Spirituelles	Seite 17
Rezept	Seite 23
Material	Seite 25

Impressum

Redaktion: Thomas Kosmala, Anna-Lena Dieckmann, Felicitas Bombeck

Herausgeber:

BDKJ Diözesanverband Essen e.V.

Zwölfling 16, 45127 Essen

Layout: Felicitas Bombeck

Bilder: Canva

Wir freuen uns über eure Rückmeldungen unter info@bdkj-dv-essen.de.



Spiele und Aktionen

Gefühlsobst (kurz, Warm-up, enthemmend)



Die TN üben, Gefühle mit Stimme, Mimik und Körper auszudrücken.



Musik

- Alle bewegen sich frei zur Musik durch den Raum oder über das Gelände.
- Die Spielleitung ruft ein Obst, z. B. „Apfel“ und ein Gefühl, z. B. „wütend“.
- Alle spielen dieses Obst mit dem genannten Gefühl kurz nach, etwa mit Gesicht, Stimme und Bewegung. Der Kreativität sind hierbei keine Grenzen gesetzt.
- Danach geht es weiter bis die Musik stoppt oder das nächste Kommando kommt.



Superheld*innen Liga (kennenlernen)



Die Gruppe lernt sich kennen, stärkt Selbstbewusstsein und macht gemeinsam Bewegungen nach.



Nichts

Einstieg: Wir alle sind Superheld*innen mit eigenen Superkräften. Wir alle haben Talente: Dinge, die wir besonders gut können, die uns ausmachen oder an denen wir besonders viel Freude haben.

- Alle stehen im Kreis.
- Eine Person kommt in die Mitte.
- Sie sagt ihren Namen, ihre Superkraft (Talent) und macht dazu eine passende Bewegung z. B.: „Ich bin Thomas, meine Superkraft ist für andere da zu sein.“ – Thomas hält sein Ohr hörend hin.
- Alle anderen machen Name, Talent und Bewegung gemeinsam nach.
- Danach kommt die nächste Person in die Mitte.



Wichtig als Leitungsperson: TN ermutigen und bei Bedarf gemeinsam die Superkraft der Person finden. Gerade als Kennenlernspiel am Anfang der Gruppenphase einen klaren Rahmen setzen, Sicherheit vermitteln und bei negativen Kommentaren Grenzen benennen und für Werte und Normen eintreten.

Das wandelnde Talente-Bingo



Die TN lernen sich besser kennen und entdecken Fähigkeiten der anderen auf spielerische Weise.



Musik

- Jede Person überlegt sich still ein Talent oder eine Fähigkeit (z. B. gut zeichnen, schnell rechnen, ein Instrument spielen).
- Sobald die Musik startet, bewegen sich alle frei durcheinander.
- Treffen sich zwei Personen, stellen sie sich gegenseitig jeweils eine Frage, um das Talent der anderen Person zu erraten (z. B. „Kannst du jonglieren?“).
- Die Antwort darf nur „Ja“ oder „Nein“ sein.
- Danach gehen beide weiter und suchen sich neue Begegnungen.
- Punkte: Für jedes richtig erratene Talent gibt es einen Bingo-Punkt.
- Spielende: Wer zuerst drei Bingo-Punkte gesammelt hat, ruft laut „BINGO!“
- Das Spiel wird gestoppt.
- Die genannten Personen bestätigen ihre Talente zur Kontrolle.

Hinweise/Varianten:

- Statt drei Punkten kann die Anzahl je nach Gruppengröße angepasst werden.
- Optional: Talente dürfen nur einmal erraten werden, um Wiederholungen zu vermeiden.



Unser Traumplatz/Traumhaus (Fotoralley, partizipativ, Risikoanalyse)



Die Teilnehmenden schauen sich Orte bewusst an, benennen, wo sie sich wohl oder unwohl fühlen und entwickeln Ideen, wie man Orte verbessern kann.



Handys oder Kameras zum Fotografieren; Präsentationsmöglichkeit der Fotos durch Ausdrucke oder Beamer; Stifte und Papier

- Die TN gehen in Kleingruppen über den Platz oder durch das Haus.
- Sie machen Fotos von:
 - Orten, an denen ich mich wohl fühle,
 - Orten, an denen ich mich unwohl fühle und
 - Orten, an denen ich eine Idee habe, um den Ort noch besser zu machen.
- Die Fotos werden einer Kategorie zugeteilt.
- Die Bilder werden gemeinsam mit allen angeschaut und besprochen.
- Mögliche Impulsfragen: Warum fühle ich mich hier wohl? Was genau stört mich an diesem Ort? Was fehlt hier? Was würde den Ort sicherer, freundlicher oder schöner machen? Ist die Idee kurzfristig oder langfristig umsetzbar?
- Ideen werden gesammelt und festgehalten.



1, 2 oder 3 zu Kinderrechten

<https://www.mach-dich-stark.net/wp-content/uploads/2024/10/M3.pdf>

Quelle:



Caritasverband
der Diözese
Rottenburg-Stuttgart e. V.



Hund und Katze (Quiz)



Indem die Kinder erkennen, ob eine Aussage richtig oder falsch ist, erfahren sie etwas über klimaschonendes Verhalten im Alltag und darüber, wie sie CO₂ im Alltag verringern können.



Seile

Die Kinder werden in zwei Gruppen aufgeteilt (Hunde und Katzen, man kann sich aber auch andere Bezeichnungen überlegen). Die Gruppen stellen sich in der Mitte des Spielfelds mit einem Abstand von etwa 1,20 Meter gegenüber auf. Zwischen die beiden Teams wird ein Seil gelegt. Ungefähr zehn Meter hinter jedem Team wird mit weiteren Seilen eine „Rettungslinie“ markiert.

Die Spielleitung nennt nun eine Aussage, die richtig oder falsch sein kann. Ist die Aussage richtig, so müssen die Hunde die Katzen fangen. Die Katzen versuchen hinter die Rettungslinie zu flüchten. Dort können sie nicht mehr gefangen werden. Wer gefangen wurde, wechselt in die andere Gruppe.

Ist die Aussage falsch, so herrscht verkehrte Welt und die Katzen versuchen die Hunde zu fangen. Das Spiel endet, wenn es in einer Gruppe keine Katzen bzw. Hunde mehr gibt. Nach Spielende (bzw. nach jeder Runde) können die Aussagen gemeinsam besprochen werden.

Mögliche Aussagen:

- Wenn wir alle mit dem Auto zur Schule fahren, können wir das Klima schützen (falsch).
- Wenn wir das Licht ausmachen, wenn wir den Raum verlassen, können wir das Klima schützen (wahr).
- Wenn wir den Fernseher auf Standby laufen lassen (kleines rotes Lämpchen, wenn der Fernseher eigentlich aus ist), dann sparen wir Strom und schützen das Klima (falsch).
- Wenn wir weniger Fleisch und Wurst essen, tragen wir zum Klimaschutz bei (wahr).
- Wenn wir die Heizung runterdrehen, sparen wir Energie und schützen das Klima (wahr).
- Strom aus Kohle ist besonders klimafreundlich (falsch).
- Kohle und Erdöl zählen zu den erneuerbaren Energien (falsch).
- Wenn Wälder zerstört werden, schadet das dem Klima (wahr).
- Verantwortlich für den Klimawandel sind Insekten (falsch).
- Wenn wir Strom aus Sonne, Wasser und Wind nutzen, sparen wir viel CO₂ (wahr).
- Wenn wir Plastik vermeiden, gibt es weniger Müll und wir schützen das Klima (wahr).
- Mit dem Flugzeug fliegen ist die klimafreundlichste Möglichkeit, um zu verreisen (falsch).

Aus der Spielesammlung Klima der



Eisschollen-Schmelze



Dieses Spiel verdeutlicht, dass durch den Klimawandel der Lebensraum der Eisbären bedroht ist. Die Eisbären stehen stellvertretend für viele Tier- und Pflanzenarten sowie für Menschen in küstennahen Regionen.



Zeitungspapier

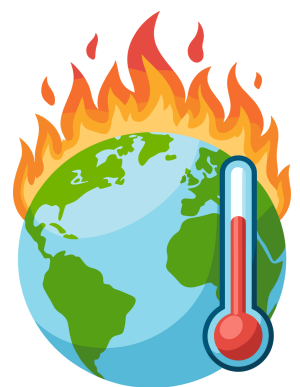
Mit den Zeitungen als Eisschollen wird eine zusammenhängende Eisfläche auf dem Boden ausgelegt. Alle Kinder werden in Eisbären „verwandelt“ und stellen sich auf die Eisschollen-Fläche. Die Spielleitung erläutert, dass das Klima immer wärmer wird und sich dadurch das Leben vieler Tiere und auch Menschen verändert.

Zur Veranschaulichung erzählt sie eine Geschichte: „Vor Jahren bemerkten die Tiere und die Menschen am Nordpol, dass es immer wärmer wird. Das Eis begann im Frühjahr früher als sonst zu schmelzen“ (Spielleiter nimmt ein paar Eisschollen weg. Die Kinder müssen enger zusammenrücken). „So konnten die Eisbären weniger Robben durch Auflauern an Eislöchern jagen. Sie hungerten. Im Herbst freuten sie sich auf den kommenden Winter, damit sie endlich wieder viel jagen konnten. Aber auch hier mussten die Eisbären lange warten, denn es wurde nicht so kalt wie in den Wintern zuvor und das Eis wurde nur langsam dicker“ (einige weitere Eisschollen wegnehmen). „Im nächsten Jahr geschah das Gleiche, das Eis begann wieder sehr früh zu schmelzen (Eisschollen weglegen) und der Winter kam erst sehr spät wieder“ (Eisschollen weglegen).

Die Eisschollen werden Stück für Stück beiseitegelegt. Die Kinder bemerken während des Spiels, dass sie immer weniger Platz haben. Sie versuchen möglichst lange, gemeinsam auf der Scholle zu bleiben.

Abschließend stellt die Spielleitung folgende Fragen zur Diskussion:

- „Wie habt ihr euch gefühlt?“
- „Was würdet ihr euch für die Eisbären wünschen, wenn ihr Eisbären wärt?“
- „Können wir an der Situation der Eisbären etwas ändern?“
- „Kann uns die Situation der Eisbären nicht eigentlich egal sein?“ (Eisbären stehen stellvertretend für andere Tierarten und auch Menschen)



Hinweis:

Bei diesem Spiel kann es zu Körperkontakt durch gegenseitiges Halten etc. kommen. Den Teilnehmenden sollte klar gemacht werden, dass sie die Übung jederzeit verlassen können, falls es für sie unangenehm wird. Es liegt im Ermessen der Workshopleitung zu entscheiden, ob sich das Spiel für die Gruppe eignet.



Impulse

Freude

Freude ist ein besonderes Gefühl. Oft denken wir, sie kommt nur in großen Momenten: Wenn etwas richtig gut läuft, wenn wir Erfolg haben oder etwas Besonderes erleben.

Aber wenn wir ehrlich sind, besteht unser Leben viel mehr aus kleinen Momenten. Ein Lachen mit anderen. Ein gutes Gespräch. Ein Augenblick, in dem du dich einfach wohlfühlst hast.

Vielleicht sind das genau die Momente, in denen echte Freude steckt. Leise, unscheinbar – aber echt.

Manchmal gehen diese Momente unter, weil wir schon beim Nächsten sind oder weil wir sie nicht wichtig genug finden. Aber was würde passieren, wenn du ihnen mehr Aufmerksamkeit schenkst?

Freude verändert nicht unbedingt den ganzen Tag. Aber sie kann einen Moment heller machen. Und manchmal reicht genau das.

- Denk kurz an deinen heutigen Tag zurück.
- Gab es einen Moment, der sich leicht angefühlt hat?
- Einen Moment, in dem du gelacht hast oder dich wohlfühlst hast?
- Vielleicht etwas ganz Kleines?
- Wer oder was war in diesem Moment wichtig?
- Wie hat sich das für dich angefühlt?

Aktion: „Freude teilen“

Tausche Dich mit den Menschen links und rechts über den Tag aus.

Abschluss:

Vielleicht war heute nicht alles perfekt. Aber vielleicht gab es diesen einen kleinen Moment, der gut war. Ein Lächeln, ein Gespräch, ein Augenblick, in dem du dich leicht gefühlt hast. Und vielleicht nimmst du genau diesen Moment mit. Vielleicht erzählst du jemandem davon oder erinnerst dich morgen wieder daran. Denn Freude wird oft größer, wenn man sie teilt – und manchmal steckt sie an, ohne dass man es merkt.

Kummer

Kummer ist etwas, das wir oft nicht zeigen wollen. Vielleicht, weil wir stark wirken möchten. Vielleicht, weil wir denken, dass es nicht so wichtig ist.

Aber Kummer hat viele Gesichter. Manchmal ist er laut – dann merken wir sofort, dass etwas nicht stimmt. Manchmal ist er leise – eher ein Ziehen im Hintergrund, ein Gedanke, der nicht ganz weggeht.

Kummer entsteht oft dort, wo uns etwas wichtig ist: Ein Mensch, eine Freundschaft, ein Wunsch, der sich nicht erfüllt hat.

Und vielleicht kennst du das Gefühl, damit allein zu sein. Dass niemand so richtig versteht, was in dir vorgeht.

Aber Kummer gehört zum Leben dazu. Und er darf da sein. Du musst ihn nicht sofort lösen. Manchmal reicht es, ihn wahrzunehmen – und ihm einen kleinen Raum zu geben.

- Gab es heute oder in letzter Zeit einen Moment, der dich beschäftigt oder belastet hat?
- Etwas, das dich traurig macht oder innerlich unruhig?
- Trägst du diesen Gedanken eher für dich oder teilst du ihn mit jemandem?
- Was würde dir guttun – gerade jetzt?

Aktion: „Kummer ablegen“

Jede Person bekommt einen kleinen Zettel. Darauf kann (freiwillig) etwas geschrieben werden, das gerade belastet oder beschäftigt. Danach gibt es mehrere Möglichkeiten (je nach Gruppe):

Die Zettel werden in eine Schale oder Box gelegt als Zeichen: Ich muss das nicht allein tragen. Oder sie werden bewusst zerrissen oder im Lagerfeuer verbrannt als Zeichen: Ich darf es loslassen, zumindest für diesen Moment. Oder beides in Kombination.

Wichtig: Niemand muss etwas zeigen oder vorlesen.

Abschluss:

Du musst heute nicht alles klären. Aber vielleicht konntest du einen kleinen Teil von dem, was dich belastet, ablegen. Und vielleicht bist du damit nicht so allein, wie es sich manchmal anfühlt. Denn oft geht es anderen ähnlich, und auch sie kennen solche Momente von Kummer. Vielleicht findest du den Mut, mit jemandem darüber zu sprechen – manchmal wird es leichter, wenn man es teilt.

Wut

Wut ist ein starkes Gefühl. Sie kommt oft plötzlich und mit viel Energie. Dein Körper reagiert: Herzschlag, Spannung, vielleicht der Impuls, sofort etwas zu sagen oder zu tun.

Wut zeigt dir: Hier stimmt etwas nicht. Vielleicht hat jemand deine Grenze überschritten. Vielleicht wurdest du ungerecht behandelt oder nicht ernst genommen.

Das Problem ist nicht die Wut selbst. Wut ist ehrlich. Sie zeigt dir, was dir wichtig ist.

Aber Wut kann auch verletzen – wenn sie einfach rausbricht, ohne dass du sie steuerst. Oder sie kann sich aufstauen, wenn du sie immer runterschluckst.

Die Frage ist also nicht: „Darf ich wütend sein?“, sondern: „Was mache ich mit meiner Wut?“.

- Gab es heute einen Moment, in dem du wütend warst?
- Was genau hat diese Wut ausgelöst?
- Was hat dich daran verletzt oder gestört?
- Wie hast du reagiert?
- Und wie hättest du vielleicht gern reagiert?

Aktion: „Wut rauslassen – bewusst“, kurze Aktivierung (gemeinsam, ca. 1–2 Minuten):

Alle stehen auf. Spannt bewusst den ganzen Körper an, ballt die Fäuste, haltet die Spannung – und lässt dann wieder locker. Das kann mehrmals wiederholt werden. Optional draußen oder mit Abstand: Laut rufen, stampfen oder sich kurz auspowern (z. B. 30 Sekunden Bewegung).

Danach bewusst zur Ruhe kommen: Setzt euch wieder hin, atmet ruhig ein und aus. Spürt, wie die Spannung nachlässt.

Wut darf raus. Aber sie braucht einen Weg, der niemanden verletzt – auch dich selbst nicht. Deine Wut zeigt dir, dass dir etwas wichtig ist. Nimm sie ernst – aber lass sie nicht bestimmen, was du tust.

Abschluss:

Vielleicht ist deine Wut nicht einfach weg. Aber vielleicht hast du heute einen Moment gehabt, in dem du sie besser verstanden hast. Einen Moment, in dem du gemerkt hast, was eigentlich dahintersteckt. Und vielleicht nimmst du genau das mit: Dass deine Wut dir etwas sagen will. Du darfst sie ernst nehmen – und gleichzeitig lernen, gut mit ihr umzugehen. Vielleicht hilft es, mit jemandem darüber zu sprechen. Denn auch andere kennen dieses Gefühl, und gemeinsam wird es oft leichter, einen guten Weg damit zu finden.

Angst

Angst gehört zu jedem Menschen. Sie ist nichts Ungewöhnliches – auch wenn sie sich manchmal so anfühlt.

Vielleicht kennst du Gedanken wie:

- „Was, wenn ich etwas falsch mache?“
- „Was denken die anderen über mich?“
- „Schaffe ich das überhaupt?“

Angst kann klein sein oder plötzlich ganz groß werden. Sie kann dich vorsichtig machen – das ist gut. Aber sie kann dich auch zurückhalten. Das Entscheidende ist: Angst will dich nicht schwächen. Sie will dich schützen. Und trotzdem gibt es Situationen, in denen du spürst: Wenn ich mich nur von meiner Angst leiten lasse, verpasse ich etwas.

Mut bedeutet nicht, keine Angst zu haben.

Mut bedeutet, die Angst zu spüren – und trotzdem einen Schritt zu gehen.

- Gab es heute einen Moment, in dem du unsicher oder ängstlich warst?
- Wovor hattest du in diesem Moment Angst?
- Was hätte passieren können – in deiner Vorstellung?
- Hat dich diese Angst eher geschützt oder eher zurückgehalten?
- Was hätte dir in diesem Moment Mut geben können?

Aktion: „Ein Schritt Mut“

Jede Person bekommt einen kleinen Zettel. Schreibe darauf eine Sache, vor der du dich gerade ein bisschen fürchtest oder die Überwindung kostet. Überlege dir einen ganz kleinen, realistischen Schritt, den du gehen könntest. Nicht morgen alles ändern – nur ein erster Schritt.

Die Zettel werden gefaltet und jede Person nimmt ihren Zettel mit – als Erinnerung.

Abschluss:

Vielleicht ist die Angst noch da. Vielleicht meldet sie sich auch morgen wieder. Aber vielleicht hast du heute gemerkt, dass du ihr nicht hilflos ausgeliefert bist. Dass du sie wahrnehmen kannst – und trotzdem deinen eigenen Schritt gehen darfst.

Und vielleicht wächst genau daraus etwas: Ein kleines bisschen Mut, ein bisschen mehr Vertrauen in dich selbst. Schritt für Schritt. Du musst nicht alles auf einmal schaffen. Und du musst da auch nicht allein durch – es gibt Menschen, mit denen du deine Angst teilen kannst. Manchmal wird sie leichter, wenn jemand mit dir ein Stück des Weges geht.

Ekel

Ekel ist ein starkes Gefühl. Oft reagieren wir sofort: „Das ist eklig – weg damit.“

Und das hat einen guten Grund. Ekel schützt dich. Er sorgt dafür, dass du Abstand hältst von Dingen, die dir nicht guttun könnten. Zum Beispiel bei verdorbenem Essen oder unangenehmen Gerüchen.

Aber Ekel ist nicht nur körperlich. Manchmal spürst du ihn auch innerlich.

Wenn etwas „komisch“ ist.

Wenn eine Situation sich falsch anfühlt.

Wenn jemand eine Grenze überschreitet.

Dieses Gefühl ist oft schwer zu erklären – aber es ist da. Und es ist ernst zu nehmen.

Vielleicht kennst du Situationen, in denen du dieses Gefühl hattest, es aber ignoriert hast.

Weil du dazugehören wolltest.

Weil du unsicher warst.

Oder weil du nicht genau wusstest, warum es sich so anfühlt.

Ekel kann dir helfen, deine eigenen Grenzen zu spüren.

Und er kann dir zeigen: „Hier ist etwas nicht okay für mich.“

- Was findest du spontan eklig – körperlich?
- Kennst du auch Situationen, die sich innerlich „eklig“ anfühlen?
- Hast du in solchen Momenten eher auf dein Gefühl gehört – oder es übergangen?
- Was würde dir helfen, deine Grenzen ernster zu nehmen?

Aktion: „Meine Grenze“

Jede Person bekommt einen Zettel und schreibt für sich (niemand muss es zeigen):

„Das fühlt sich für mich nicht gut an ...“

„In solchen Situationen möchte ich besser auf mich achten ...“

Abschluss:

Vielleicht war dieses Gefühl heute ungewohnt oder schwer einzuordnen. Aber vielleicht hast du gemerkt: Es sagt dir etwas.

Ekel kann dir zeigen, wo deine Grenzen sind. Und du darfst darauf hören – auch wenn du es nicht sofort erklären kannst. Du musst damit nicht allein bleiben. Es kann helfen, mit jemandem darüber zu sprechen.

Idee für einen Tageseinstieg zum Thema Klimawandel



Anspiel zur Veranschaulichung des Klimawandels

(Quelle: Begleitheft zur Misereor Fastenaktion 2022, <https://mediapool.misereor.de/fastenaktion/thema-land-grundlagen/2022>)



- Eine Waage mit zwei Waagschalen; alternativ eine Wippe, z. B. aus einem Brett und einem Stein o. ä. zum Unterlegen
- Kleine Gegenstände und Symbole wie Plastikmüll, Spielzeugautos, Spielzeugflugzeug, Spielzeugkuh, Stromkabel etc. für die „negative“ Seite; Pflanzen, Samen, Stoffbeutel, Spielzeugfahrrad, Wanderschuhe etc. für die „positive“ Seite.
- Drei Kinder zum Vorlesen (K1-K3)

K1 steht an der Waage und befüllt eine Seite mit Plastikmüll, Spielzeugautos, Flugzeug, Spielzeugkuh, Stromkabel ...

K2 Hey, was machst du denn da?

K3 Du bringst ja die Waage aus dem Gleichgewicht!

K1 Das ist Absicht. Ich will allen hier zeigen, dass unsere Welt nicht mehr im Gleichgewicht ist.

K2 Hm? Das verstehe ich nicht. Was meinst du denn damit?

K1 Den Klimawandel. In den letzten 100 Jahren ist es auf der Erde fast ein Grad wärmer geworden.

K3 Nicht mal ein Grad? Aber das ist doch nicht viel!

K1 Das stimmt, es klingt nach nicht viel, aber es hat trotzdem schlimme Folgen für unser Klima.

K2 Meinst du Stürme und Hitzewellen und Waldbrände und Unwetter und so was?

K1 Ja, und das auf der ganzen Erde. In manchen Gebieten gibt es mehr Überschwemmungen und in anderen wird wegen der Hitze alles zur Wüste.

K3 Das klingt schon ernst, aber was hat das mit uns hier zu tun?

K1 Naja, auch mit unserem Handeln verursachen wir den Klimawandel.

K2 Ich weiß, was du meinst. Durch Autos, Strom und Müllverbrennung produzieren wir CO₂ und das erwärmt die Erde (zeigt dabei auf die Symbole in der Waage).

K1 Richtig. Klimawandel geht uns alle an, denn er bringt alles aus dem Gleichgewicht, die ganze Schöpfung.

Überlegt nun zusammen, was ihr auf die andere Seite der Waage legen könnt, damit sie wieder mehr ins Gleichgewicht kommt. Das können Ideen für euren Alltag sein, aber auch konkret für die Ferienfreizeit, z. B. möglichst wenig Müll produzieren, auf den Wasser- und Stromverbrauch achten oder ohne tierische Produkte kochen.



Reflexion für die Leitungsrunde

Einstieg in die Reflexionsrunde für den Abend mit dem Motivkompass

(<https://thomaswaaden.com/wp-content/uploads/2025/04/motivkompass.pdf>)

Anleitung:

Auf dem Motivkompass findet ihr verschiedene Motive, Werte, Glaubenssätze und Gefühle. Nehmt euch einen Moment, atmet tief ein und aus, und geht einmal in euch und spürt:

- Wie bin ich gerade in dieser Runde da?
- Was hat mich den Tag über begleitet oder beschäftigt?
- Welches Motiv hat mich heute selbst am stärksten bewegt?
- Was brauche ich, damit ich morgen gut für andere und mich selbst da sein kann?

Allen etwas Zeit geben zum Überlegen. Je nach Größe der Leitungsrunde und verfügbarer Zeit den Raum zum Teilen eröffnen. Vertrauen in die Gruppe setzen, dass alle das Teilen, was für sie wirklich wichtig ist.



Spirituelles

Gebete

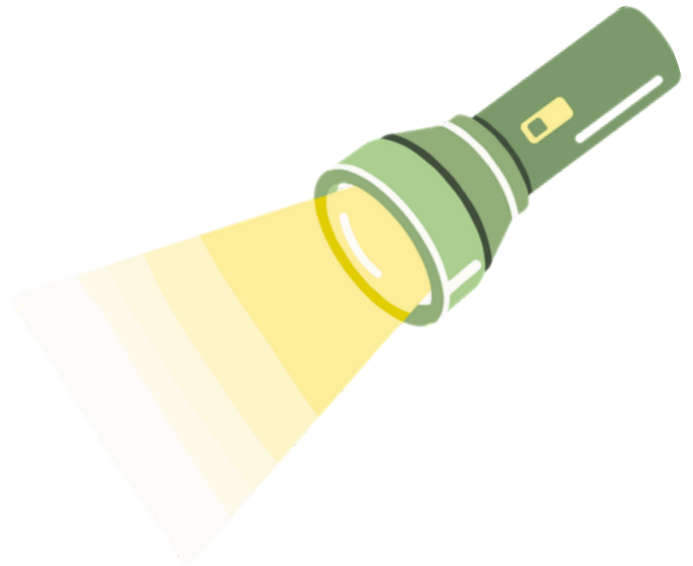
Guter Gott,
lass uns Hunger nach Gerechtigkeit haben und gib,
dass wir mithelfen, die Ungerechtigkeiten zu überwinden.
Mach uns durstig nach einer friedlichen Welt,
in der sich die Menschen umeinander kümmern und gemeinsam
die Umwelt schützen.
Schenke uns Freude an konkreten Aktionen für ein solidarisches
Miteinander.
Und stärke uns mit deinem Segen [...].
Amen.

Quelle: Misereor Fastenaktion 2024, Bausteine für einen Jugend-/Schulgottesdienst
<https://mediapool.misereor.de/fastenaktion/liturgie/liturgie-2024>

Der Herr segne Dich.
Er erfülle Deine Füße mit Tanz und Deine Arme mit Kraft.
Er erfülle Dein Herz mit Zärtlichkeit und Deine Augen mit Lachen.
Er erfülle Deine Ohren mit Musik und Deine Nase mit Wohlgerüchen.
Er erfülle Deinen Mund mit Jubel und Dein Herz mit Freude.
Er schenke Dir immer neu die Gnade der Wüste:
Stille, frische Wasser und neue Hoffnung.
Er gebe uns allen immer neu die Kraft, der Hoffnung ein Gesicht zu geben.
Es segne Dich der Herr.
(aus Afrika)

Quelle: KHG Gießen
https://khg-giessen.de/sites/khg-giessen.de/files/ritual-segensgebete_0.pdf

Spirituelle Impulse



Lichtblicke

Material:

Eine Kerze oder Taschenlampe.

Impuls:

„Manchmal erinnern wir uns am Ende eines Tages zuerst an das, was schiefgelaufen ist.

Heute suchen wir bewusst nach den Lichtblicken:

Wo hat jemand geholfen?

Wo wurde gelacht?

Wo war Mut zu spüren?

Wo hast du dich willkommen gefühlt?“

Während die Kerze herumgegeben wird, können Teilnehmende einen Lichtblick nennen.

Abschluss:

„Die kleinen Lichtblicke machen oft den größten Unterschied.“

Quelle: Svenja Ueing, Theologische Vorstandsreferentin beim BDKJ-Bundesverband

Sturm auf dem See

Bibelstelle:

35 Und am Abend desselben Tages sprach er zu ihnen: Lasst uns ans andre Ufer fahren. 36 Und sie ließen das Volk gehen und nahmen ihn mit, wie er im Boot war, und es waren noch andere Boote bei ihm. 37 Und es erhob sich ein großer Windwirbel, und die Wellen schlugen in das Boot, sodass das Boot schon voll wurde. 38 Und er war hinten im Boot und schief auf einem Kissen. Und sie weckten ihn auf und sprachen zu ihm: Meister, fragst du nichts danach, dass wir umkommen? 39 Und er stand auf und bedrohte den Wind und sprach zu dem Meer: Schweig! Verstumme! Und der Wind legte sich und es ward eine große Stille. 40 Und er sprach zu ihnen: Was seid ihr so furchtsam? Habt ihr noch keinen Glauben? 41 Und sie fürchteten sich sehr und sprachen untereinander: Wer ist der, dass ihm Wind und Meer gehorsam sind!
(Mk 4,35–41)

Gedanken:

Die Jünger haben Angst.
Der Sturm wird immer stärker.
Jesus ist bei ihnen im Boot.

Gesprächsfragen:

- Was bringt mich manchmal aus der Ruhe?
- Wer hilft mir in schwierigen Situationen?
- Wann habe ich erlebt, dass ich nicht allein bin?

Abschlussgebet:

Gott,
manchmal fühlen wir uns wie in einem Sturm.
Schenke uns Menschen, die uns Halt geben.
Und erinnere uns daran,
dass du mit uns unterwegs bist.
Amen.

Quelle: Svenja Ueing, Theologische Vorstandsreferentin beim BDKJ-Bundesverband

Verbandsgebete

Pfadfinder*innengebet:

Herr Jesus Christus!
Du hast gesagt: „Seid bereit!“
Dieses Wort ist mein Wahlspruch.

„Allzeit bereit“ will ich sein
und nach Deinem Beispiel handeln:
wahr im Reden,
verlässlich im Tun.

In Deiner Kirche ist meine Heimat,
sie lässt uns geschwisterlich
in dieser Welt leben:
bereit zum Verzeihen,
selbstlos im Helfen,
geduldig, wenn es schwierig wird.

Zeige mir meinen Weg
und begleite mich auf dem Pfad,
der zum Leben führt.

Dir will ich folgen und mein Bestes tun.
Hilf mir dazu und segne mich.
Amen.

Gebet der Kolpingsfamilie:

Herr Jesus Christus,

deine Botschaft zu verkünden und sie in die Tat umzusetzen,
ist dein Auftrag an die Kirche.
Wir danken dir für dein Vertrauen,
das du in die Menschen gesetzt hast.
Wir danken dir für den Menschen Adolph Kolping,
der uns in dieser Aufgabe zum Vorbild wurde.
Gib uns die Gaben, durch die er sein Werk prägte:
Gläubigkeit und Selbstvertrauen, Lebensernst und Freude,
Selbstverantwortung und Solidarität,
Geschichtsbewusstsein und Fortschrittswille.
Stärke unseren Glauben, damit wir der Welt
und ihren Forderungen nicht ausweichen.
Wecke in uns die Hoffnung, dass wir Freude verbreiten,
wo wir uns um Menschen bemühen.
Festige die Liebe, dass wir verantwortungsvoll mitarbeiten
an der Entwicklung der Kirche
und einer menschlichen Gesellschaft.
Unsere Gemeinschaft im Kolpingwerk soll ein Anfang sein
für dein kommendes Reich.

Amen.

Gebet der DJK:

Gott, wir danken dir für unseren Körper mit all seiner Kraft.
Schenke uns Gesundheit und Freude an Sport und Spiel.
Lass uns unsere Fähigkeiten zum Besten entfalten und hilf uns
unsere Grenzen zu achten und uns selbst und einander anzunehmen.

Gott, wir danken dir für deinen Geist, der Leben schafft und uns bewegt.
Lass uns offen, fair und verantwortungsvoll sein – in der Mannschaft und im Verein,
im Frieden mit allen Menschen und der ganzen Schöpfung.

Gott, wir danken dir für unsere Seele, die sich nach Glück und Erfüllung sehnt.
Lass uns in dir das Ziel allen Lebens finden.

Amen.

Gebet der Malteser Jugend:

Herr Jesus Christus,

du hast mich berufen, dir in der Malteser Jugend zu dienen.
Ich danke dir für diese Gemeinschaft und für alle, die zu ihr gehören.

Lass mich in Treue zu ihr leben und handeln und in der Gemeinschaft deiner Kirche den Glauben bewahren und bezeugen. Hilf mir, dem Nächsten, besonders den Armen und Kranken, in Liebe zu begegnen.

Stärke unsere Gemeinschaft im Glauben, im Spiel und im Dienst an den Menschen. Stehe all denen bei, die Verantwortung für uns tragen.

Gib mir die nötige Kraft, mich für den Frieden hier und in der Welt einzusetzen.

Segne und beschütze uns, wenn wir in deinem Namen zu den Menschen gehen, überall dort, wohin du uns stellst.

Amen.

Gebet der KJG im Diözesanverband Essen:

Guter Gott,

Du hast uns durch deinen Sohn gezeigt, was es heißt, gerecht zu leben.

Nach seinem Vorbild möchten auch wir leben und handeln.

Darum bitten wir Dich:

Stärke uns den Rücken, damit wir niemals einer Sache zustimmen, die gegen unser Gewissen ist.

Gib uns die notwendige Kraft, um gegen Ausgrenzung und Unterdrückung zu kämpfen, damit alle Menschen gleichberechtigt und in Gemeinschaft leben können.

Schenke uns ein offenes Herz, um auf Menschen zuzugehen und ihnen zu helfen.

Hilf uns dabei, Deine Schöpfung zu schützen und zu bewahren, und begleite uns auf unseren Wegen.

Amen

Gebet der CAJ:

Herr Jesus Christus.

Wir bringen dir unseren Tag, unsere Arbeit, unsere Auseinandersetzungen, unsere Kämpfe, das, was uns gelingt, uns freut und gut tut, aber auch das, was unser Leben schwer macht.

Lass uns, wie auch all unsere Schwestern und Brüder in unseren Lebensbereichen und in der Welt der Arbeit denken wie du, arbeiten mit dir, leben in dir.

Gib uns die Gnade, dich mit ganzem Herzen zu lieben und dir mit allen Kräften zu dienen.

Dein Reich komme an unseren Arbeitsplatz, in die Familien, die Fabriken, die Werkstätten, die Büros und in unsere Häuser.

Gib, dass alle, die heute in Gefahr sind, in deiner Gnade bleiben.

In deiner Liebe segne alle, die dich heute besonders brauchen:

Segne die, die in Arbeit sind und die, die Arbeit suchen.

Segne die Kinder und Jugendlichen.

Heilige uns und unsere Familien.

Dein Reich komme durch uns, unser Handeln und unsere Arbeit.

(Hier ist Platz für eine besondere, eigene Bitte ...)

Seliger Nikolaus Groß und seliger Marcel Callo, bittet für uns.
Maria, Du unsere Mittlerin und Fürsprecherin, bitte für uns.

Herr Jesus Christus, schenke den Verstorbenen deinen Frieden.

Amen.



Rezept

Vegane Bolognese

Essen gibt uns Energie und ist Voraussetzung dafür, dass unser Körper funktioniert. Auf Ferienfreizeiten spielt das tägliche Essen eine große Rolle und ist daher ein guter Anlass, auch dabei auf Klima und Umwelt zu achten.

Verschiedene Lebensmittel benötigen in der Herstellung unterschiedlich viel Wasser, Landfläche oder Treibhausgase. Der Vergleich des Wasserverbrauchs z. B. von Rindfleisch und Hülsenfrüchten wie Linsen zeigt, dass für 1 Kilokalorie Rindfleisch 10,2 Liter und für 1 Kilokalorie Hülsenfrüchte nur 1,2 Liter Wasser benötigt werden. Rindfleisch benötigt in der Herstellung also knapp 10-mal so viel Wasser wie Linsen.

Aus diesem Grund stellen wir euch eine proteinreiche, vegane Bolognese vor, die leicht für viele Menschen zu kochen ist. Schon kleine Schritte helfen: Plant ein oder zwei vegane Mahlzeiten für eure Freizeit oder probiert aus, einen ganzen Tag vegan zu essen!

Zutaten für 10 Portionen:

- 1.800 g Nudeln
- 650 g rote Linsen
- 2.000 g passierte Tomaten
- 600 g Möhren
- 5 Knoblauchzehen
- 5 Zwiebeln
- 10 EL Tomatenmark
- Salz und Pfeffer, Chilipulver
- Olivöl
- Wasser
- Optional: Balsamico-Essig, Basilikum, veganer Parmesan



Zubereitung:

Knoblauch, Zwiebeln und Möhren kleinhacken und mit Olivenöl in einem großen Topf anschwitzen. Tomatenmark hinzugeben und alles zusammen anrösten. Linsen in einem Sieb waschen und abtrocknen lassen. Die passierten Tomaten, Gewürze nach Geschmack und etwa 700 ml Wasser zusammen mit den Linsen in den Topf geben. Evtl. noch 2,5 Schuss Balsamico-Essig hinzugeben. Topf mit einem Deckel bedecken und die Soße für etwa 30 Minuten leicht köcheln lassen. Zwischendurch umrühren, ggf. nachwürzen oder noch Wasser hinzugeben. Dazu die Nudeln kochen und ggf. mit Basilikum und veganem Parmesan genießen. Guten Appetit!

Quelle: Faire Ferien 2023, https://www.bdkj-nrw.de/fileadmin/Downloads/FaireFerien_BDKJ_2023.pdf



Material

Material: Liste Gefühle

glücklich	stolz	erschrocken	durcheinander
traurig	erleichtert	verzweifelt	unwohl
wütend	gestresst	deprimiert	wohl
müde	gelangweilt	unglücklich	skeptisch
zufrieden	erschöpft	panisch	misstrauisch
genervt	froh	verärgert	interessiert
unsicher	mutig	neidisch	unbeteiligt
sicher	schüchtern	eifersüchtig	engagiert
frustriert	besorgt	beleidigt	selbstbewusst
begeistert	motiviert	dankbar	zurückhaltend
enttäuscht	aufmerksam	entspannt	stark
neugierig	einsam	gelassen	erfolgreich
ängstlich	verletzt	ausgeglichen	beliebt
verliebt	überrascht	ungeduldig	konzentriert
vorsichtig	entschlossen	eingebildet	angeekelt
hilflos	tatkräftig	arrogant	hasserfüllt
beruhigt	verträumt	überheblich	glücklich
munter	wild	selbstgefällig	verbissen
schlapp	streitlustig	angesehen	zornig
kaputt	übermütig	geachtet	leidenschaftlich
lustlos	verlegen	hingerissen	verwundert
sorglos	beschämt	fassungslos	erstaunt
frei	eingeschüchtert	entsetzt	aufgeregt
optimistisch	widerwillig	schockiert	unzufrieden



Schöne Ferienfreizeiten und Zeltlager wünscht euch der BDKJ Diözesanverband Essen

