

## Impulse für die Jugendarbeit

Hallo zusammen,  
uns ist es ein wichtiges Anliegen, Euch einmal monatlich Impulse für Euch und für den Umgang mit anderen zu geben. Gerne könnt Ihr die Anregungen in eurem Freundeskreis, in der Familie, vielleicht auch in den Gruppenstunden der Minis aufnehmen und darüber miteinander ins Gespräch kommen.

Wenn jeder von uns sich hierfür ein wenig Zeit nimmt, dann können wir die Welt ein kleines bisschen „fair“-ändern!

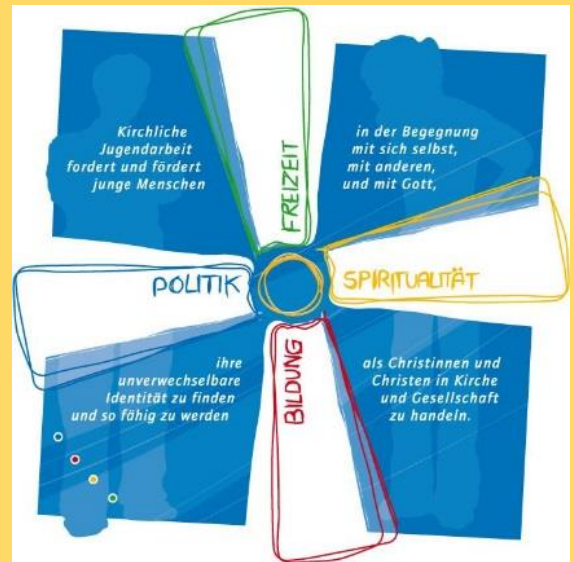
Falls Ihr Wünsche, Anregungen habt oder uns einfach nur Rückmeldung geben wollt, könnt Ihr das gerne tun.

Unsere e-mail Adressen lauten:

[bernhard.metz@kath-kras.de](mailto:bernhard.metz@kath-kras.de)

[volker.schmieg@kath-kras.de](mailto:volker.schmieg@kath-kras.de)

[karin.endres@kath-kras.de](mailto:karin.endres@kath-kras.de)



### Für den Monat Juli bieten wir Euch folgenden Impuls an:

#### Es muss mehr als Alles geben!

##### ÜBERVOLL BIN ICH

- Übervoll bin ich von Verpflichtungen und Aufgaben.
- Übervoll von Trends und Moden.
- Übervoll von Anpassung und nicht aus der Rolle fallen.
- Übervoll von cool sein und geil finden.
- Übervoll von Egoismus und Individualität.
- Übervoll von Schablonen und Entwürfen.
- Übervoll von Freizeitmanagement und Konsumorientierung.
- Übervoll von Kasten und Beziehungskisten.
- Übervoll von Lehrplänen und Stundenplänen.
- Übervoll von Werbung und Meinungsmache.
- Übervoll von Regenbogenpresse und TV.
- Übervoll von Terminen und Freizeitstress
- Übervoll von ...

Voll bis oben hin.

Voll bis zum Rand.

Übervoll, wie ein Glas, das überläuft.

Wie soll ich noch etwas aufnehmen können?

### **Fragen:**

Überlege dir, wie du leerer werden kannst. Was kannst du weniger werden lassen? Auf was möchtest du in diesem Monat dein Augenmerk richten?

### **Vielleicht hilft dir folgende Übung dazu:**

Wenn ich sitze, dann sitze ich. (und mache nicht noch nebenher andere Dinge, wie ....)

Wenn ich stehe, dann stehe ich (und gehe nicht noch andere Dinge an, wie ...)

Wenn ich gehe, dann gehe ich (und telefoniere nicht noch nebenher oder ....)

### **Folgende Geschichte kann hierfür hilfreich sein:**

Ein in Meditation erfahrener Mann wurde einmal gefragt, warum er trotz seiner vielen Beschäftigungen immer so gesammelt sein könne. Diese sagte:

„Wenn ich stehe, dann stehe ich. Wenn ich gehe, dann gehe ich. Wenn ich sitze, dann sitze ich. Wenn ich esse, dann esse ich. Wenn ich spreche, dann spreche ich...!“

Da fielen ihm die Fragesteller ins Wort und sagten: „Das tun wir auch, aber was machst du noch darüber hinaus?“

ER sagte wiederum:“ „Wenn ich stehe, dann stehe ich. Wenn ich gehe, dann gehe ich. Wenn ich sitze, dann sitze ich. Wenn ich esse, dann esse ich. Wenn ich spreche, dann spreche ich. Wenn ich bete, dann bete ich...“

Wieder sagten die Leute:“ Das tun wir doch auch!“

Er aber sagte zu ihnen:“ Nein, wenn ihr betet, dann seid ihr schon wieder bei euren Geschäften. Wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon. Wenn ihr steht, dann lauft ihr schon. Wenn ihr lauft, dann seid ihr schon am Ziel.

Wir wünschen Euch viel Spaß bei Eurer Selbstbeobachtung und bei Euren Veränderungsversuchen!