

KONZEPTE für Junge Erwachsene

Inhalt

KINO IN DER KIRCHE	2
TANZKURS FÜR JUNGE ERWACHSENE.....	5
KLETTERN IM HOCHSEILGARTEN MIT SPIRITUELLEN IMPULSEN	7
Projekt: Taizé-Gebet für junge Erwachsene.....	9
PRAYTIME – WER SINGT, BETET DOPPELT	11
ADVENTSKRANZBINDEN & SEGNUNG.....	13
SPIRITUELLER MARTINSWEG	15
 KOST-BAR – EINE WEINVERKOSTUNG MIT MEHRWERT	17
FASTENWOCHE "ZEIT FÜR DICH".....	19
GÖNN DIR VERZICHT	21
DIY-ADVENTABEND – BASTELN, PUNSCH & KREATIVITÄT.....	23
PUBQUIZ IN DER KIRCHE	25
PUBCRAWL MIT BIBLISCHEN IMPULSEN.....	27
DIY-HACKS FÜR DEN ALLTAG	29
PILGERN AM JOHANNESWEG.....	31
JUNGER ERWACHSENEN STAMMTISCH	33

KINO IN DER KIRCHE

Projektbeschreibung:

"Kino in der Kirche" ist ein innovatives Eventformat, bei dem der *Kirchenraum bewusst als kultureller und spiritueller Begegnungsort neu erlebbar* wird. Junge Erwachsene sehen gemeinsam einen Film mit ethisch, spirituell oder existenziell relevanten Themen – und das an einem ungewöhnlichen Ort: **der Kirche**. Der Abend ist in einen klar strukturierten Ablauf eingebettet: Begrüßung, Vorstellung des Films mit thematischem Kontext, Vorführung, anschließender spiritueller Impuls und optional ein stiller Ausklang oder Austausch in Kleingruppen. Als Abschluss kann es auch eine **Agape** im Kirchenraum oder im angrenzenden Pfarrheim geben – als Zeichen der Gemeinschaft und spirituellen Verbundenheit. Die Veranstaltung nutzt moderne Kommunikationsmittel und eine einladende Atmosphäre, um die Schwelle zur Kirche zu senken und neue Zielgruppen zu erreichen.

Projektziele:

- Junge Erwachsene erleben Kirche als kulturellen und gastfreundlichen Raum außerhalb klassischer Liturgie.
- Der Kirchenraum wird auf neue Weise erfahrbar – als Ort für Popkultur, Reflexion und Spiritualität.
- Die Filmvorführung im Kirchenraum verändert die Wahrnehmung dieses Raumes positiv und nachhaltig.
- Vermittlung christlicher Werte durch filmische Narrative (z. B. Vergebung, Hoffnung, Mut).
- Anstoß zur Selbstreflexion über Lebens- und Sinnfragen durch Impulse und Gespräche.
- Gemeinschaftserlebnis fördern.

Besonderer Fokus:

Durch die **bewusste Wahl des Kirchenraums als Vorführort** wird jungen Erwachsenen ein niederschwelliger Zugang zur Kirche ermöglicht – losgelöst von liturgischen Formen, aber mit Raum für persönliche Deutung und spirituelles Erleben. Das Erlebnis, einen Film in einem sakralen Raum zu sehen, kann dabei irritieren, neugierig machen und neue Perspektiven auf Glauben, Kirche und Gemeinschaft eröffnen.

Werbestrategie:

- **Social Media:** Teaser-Videos, Stories auf Instagram, Veranstaltungsseite, TikTok Video Teaser. Betonung: "*Kino. In der Kirche.*" als Eyecatcher.
- **Flyer/Plakate:** In Kirchen, Cafés, Hochschulen, Jugendzentren.
- **Multiplikator*innen:** Kirchliche Jugendgruppen, Hochschuleseelsorge, junge Erwachsene.

- **Newsletter:** Bewerbung über kirchliche und studentische Netzwerke.

Planungsschritte:

1. **Planungsteam aufbauen:** Klare Verantwortlichkeiten (Technik, Kommunikation, Theologie, Moderation, Deko).
2. **Filmauswahl treffen:** Kriterien: Bezug zu spirituellen Fragen, Lizenzlage, Altersfreigabe. Zusammenarbeit mit diözesanen Medienstellen prüfen.
3. **Lizenzrechtliche Klärung** – ideal über bestehende kirchliche Vereinbarungen.
4. **Raumgestaltung planen:** Warme Lichtquellen, Kissen, Sitzsäcke, Kirchbänke ggf. umstellen, stimmige Dekoration für Wohnzimmer-Atmosphäre mit spiritueller Tiefe.
5. **Technik organisieren:** Beamer, Leinwand, Lautsprecher, ggf. Mikrofone.
6. **Ablauf entwickeln:** Begrüßung, thematischer Einstieg (kurzer theologischer Impuls), Filmvorführung, abschließender Impuls, Raum für stille Reflexion oder Gruppenfeedback, ggf. Agape.
7. **Verpflegung vorbereiten:** Popcorn, Getränke, Sponsoring regionaler Anbieter möglich.
8. **Werbung starten:** Mind. 3 Wochen vorher mit Erinnerungswelle vor dem Event.
9. **Evaluation:** QR-Code zu digitalem Feedback-Tool (z. B. Forms, Mentimeter).

Organisatorisches:

- **Teilnahmebeitrag:** Gering (z. B. 2 Euro) zur Deckung der Unkosten.
- **Ort: Unbedingt der Kirchraum** – bewusst gewählt als Erfahrungsraum.
- **Ehrenamtliche Rollen:** Technik (1), Einlass & Verpflegung (2), Moderation (1), geistliche Begleitung (1).
- **Versicherung:** Abdeckung über kirchliche Haftpflicht prüfen.

Theologische Fundierung:

Filme sind moderne Gleichnisse – sie erzählen Geschichten vom Suchen, Scheitern, Vergeben, Hoffen. Der Kirchenraum wird hier zur *Projektionsfläche nicht nur für den Film*, sondern auch für Fragen, die junge Menschen an ihr Leben und den Glauben stellen. Kirche öffnet sich damit als Dialograum zwischen Welt und Evangelium. Die bewusste Wahl des Kirchenraums stellt eine Einladung dar, Kirche *anders* zu erfahren – offen, kreativ, gastfreundlich und zugleich

spirituell tief. Diese neue Raumerfahrung kann Hemmschwellen abbauen und spirituelle Suchprozesse fördern.

TANZKURS FÜR JUNGE ERWACHSENE

Projektbeschreibung:

Der Tanzkurs bietet jungen Erwachsenen zwischen 18 und 35 Jahren einen Raum, um gesellschaftliche Tänze in lockerer, wertschätzender Atmosphäre zu erlernen. Der Fokus liegt nicht nur auf Bewegung, sondern auf sozialer Sicherheit bei klassischen Anlässen wie **Maturabällen, Hochzeiten im Freundeskreis oder dem Pfarrball** – Events, die im Lebensrhythmus vieler junger Menschen in dieser Altersphase eine neue Bedeutung gewinnen. Der Kurs schafft Begegnungen, stärkt das Selbstvertrauen in sozialen Situationen und eröffnet eine körperlich-spielerische Art, Gemeinschaft zu erleben. Neben dem Tanzunterricht kann es ein gemütliches Abschlussfest oder einen Übungsabend geben. Besonders für **Paare** ist der Kurs eine schöne Gelegenheit, Zeit miteinander zu verbringen, Vertrauen aufzubauen und als Team gemeinsam etwas Neues zu lernen.

Projektziele:

- Junge Erwachsene in ihrer gesellschaftlichen und sozialen Sicherheit stärken.
- Gelegenheiten wie Hochzeiten, Bälle und kirchliche Feiern tanzend gestalten können.
- Bewegung, Rhythmus und Körperbewusstsein fördern.
- Gemeinschaft und ungezwungenes Miteinander stärken.
- Tanz als Ausdruck von Lebensfreude und Feierkultur im christlichen Kontext vermitteln.

Werbestrategie:

- **Social Media:** Reels mit Tanzszenen, persönliche Stories („Erster Tanz bei der Hochzeit meiner besten Freundin – dank des Kurses ganz entspannt“).
- **Flyer und Plakate:** In Pfarren, Jugendzentren, Hochschulen, Cafés, Musikschulen.
- **Mundpropaganda:** Bewerbung über kirchliche Gruppen, Junge-Erwachsenen-Kreise, Hochzeitspaare.
- **Kooperationen:** Pfarrverbände, DJ-/Band-Kontakte, Hochzeitsteams.

Planungsschritte:

1. **Tanzleitung organisieren:** Professionelle/r Tanzlehrer*in (Standard-/Latein oder Gesellschaftstanz).
2. **Raum klären:** Gut belüfteter Gemeindesaal, Pfarrheim oder Turnsaal mit tanzbarem Boden.
3. **Musik und Technik vorbereiten:** Musikmix in Absprache mit Lehrperson, Boxen/Anlage testen.

4. **Kursformat definieren:** Wöchentlicher Kurs (z. B. 4–6 Termine) oder Wochenend-Workshop.
5. **Teilnahmegebühr festlegen:** Möglichst niedrigschwellig – evtl. Staffelung mit Sozialtarif.
6. **Anmeldung und Bewerbung:** Online-Formular, klarer Zeitplan, Begrenzung der Plätze für gute Betreuung.
7. **Dekoration und Raumgestaltung:** Lichterkette, Spiegel, Getränke-Ecke für Pausen.
8. **Abschlussabend planen:** Offenes Übungstanzen, kleine Agape oder Tanzabend.
9. **Evaluation:** Feedback-Umfrage zur Qualität und Anregungen für künftige Kurse.

Organisatorisches:

- **Kostenbeitrag:** z. B. 50 € je nach Dauer pro Tanzpaar, Staffelung für Schüler*innen oder Studierende.
- **Teilnehmendenzahl:** Begrenzung auf max. 20 Paare oder 30 Einzelpersonen.
- **Verpflegung:** Wasser, Säfte, kleine Snacks in den Pausen.
- **Ehrenamtliche Unterstützung:** Empfang, Getränketisch, Fotos für Social Media.

Theologische Fundierung:

Im Tanz kommen Freude, Körperlichkeit und Beziehung unmittelbar zum Ausdruck. Tanz ist in der Bibel Ausdruck von Feier, Dank und Lobpreis (vgl. Ps 149,3 „Lobt seinen Namen mit Reigen, spielt ihm auf Pauke und Harfe“). Das gemeinsame Tanzen fördert die leibliche und emotionale Präsenz – es schafft Nähe, Vertrauen und Miteinander. Im kirchlichen Kontext zeigt es: Glaube feiert das Leben. Gerade für junge Erwachsene, die an der Schwelle zu neuen Lebensphasen stehen (erste Hochzeiten, Berufsstart, erwachsene Rollen in der Gemeinde), bietet dieser Kurs die Möglichkeit, Gemeinschaft in einem kirchlichen Rahmen neu und ganzheitlich zu erleben.

KLETTERN IM HOCHSEILGARTEN MIT SPIRITUELLEN IMPULSEN

Projektbeschreibung:

Dieses Projekt verbindet das körperlich herausfordernde Erlebnis eines Hochseilgartens mit einer spirituellen Dimension. Junge Erwachsene erleben in luftiger Höhe Momente der Überwindung, des Mutes – und vor allem: des **Vertrauens**. Das Projekt schafft Raum, sich selbst und andere neu zu erfahren, die eigenen Grenzen zu spüren – und die Kraft zu entdecken, die im Glauben liegt. An ausgesuchten Punkten während des Klettererlebnisses oder in kurzen Pausen gibt es **Impulse zu biblischen Themen wie Vertrauen, Angst, Mut, Durchhalten und Gemeinschaft**, die das Erlebnis tiefer verankern. Begleitet wird das Ganze von einem Team, das sowohl die praktische als auch die geistliche Ebene betreut.

Projektziele:

- Junge Erwachsene körperlich und spirituell herausfordern und stärken.
- Vertrauen in sich selbst, in andere – und in Gott – erlebbar machen.
- Glauben als Ressource für Krisen und Grenzerfahrungen vermitteln.
- Gemeinschaft und Teamgeist durch gemeinsame Herausforderungen stärken.
- Raum zur Reflexion über innere Blockaden, Selbstbild und Gottesvertrauen schaffen.

Werbestrategie:

- **Social Media:** Bilder und Reels von vorherigen Kletteraktionen, Zitate wie „Vertrau mir, ich bin bei dir“ (Jes 41,10).
- **Flyer:** In Jugendzentren, Hochschuleseelsorge, Pfarren und Outdoorsport-Shops.
- **Direkte Ansprache:** In Gruppen, Freundeskreisen, Firmbegleitendenkreisen, Jungscharleitergruppen,...

Planungsschritte:

1. **Kooperation mit Hochseilgarten:** Geeignete Anlage buchen, Termin, Gruppengröße, Sicherheitskonzept.
2. **Impulse vorbereiten:** Theologische Kurzimpulse zu Vertrauen, Angst, „getragen sein“, begleitet von Bibelstellen, Symbolen oder Aktionen (z. B. Anvertrauen eines Gegenstands, Loslassen von Gedanken).

3. **Ablaufstruktur planen:** Wechsel zwischen Aktivität, Impuls, Stille, Gespräch – spirituelle Rahmung, aber kein moralischer Zeigefinger.
4. **Anmeldung und Werbung:** 5–6 Wochen im Voraus; evtl. Online-Anmeldung mit begrenzter Teilnehmerszahl.
5. **Verpflegung und Pausenzeit planen:** Wasser, Snacks, ggf. Picknick nach dem Klettern.
6. **Abschlussritual:** Segen oder kurzes Abschlussgebet, symbolisches Mitgeßel (z. B. Seilarmband als Zeichen des Vertrauens).
7. **Evaluation:** Kurze Feedbackrunde direkt vor Ort oder online im Nachgang.

Organisatorisches:

- **Teilnahmegebühr:** Beitrag je nach Gruppentarif des Hochseilgartens (z. B. 20–30 €), evtl. Zuschüsse durch Pfarre oder Jugendfonds.
- **Versicherung & Aufsicht:** Klärung der Haftung, Kooperation mit professionellem Hochseilgarten-Anbieter mit pädagogischer Erfahrung.
- **Begleitung:** Theologisch geschultes Team für Impulse & Moderation; ehrenamtliche Helfer*innen für Betreuung.
- **Anreise:** Fahrgemeinschaften oder gemeinsame Anfahrt mit Kleinbus organisieren.

Theologische

Fundierung:

Die Erfahrung, sich im Hochseilgarten einem Seil, einem Partner oder der eigenen Entscheidung anzuvertrauen, hat eine klare Parallele zum Glauben: **Vertrauen, auch wenn man nicht alles kontrollieren kann.** In der Bibel ist Vertrauen eine zentrale Haltung – etwa bei Abraham (Gen 12), Petrus auf dem Wasser (Mt 14,28ff.) oder in den Psalmen („In deiner Hand bin ich geborgen“, Ps 31). Dieses Projekt macht diese Haltung erfahrbar – durch das eigene Erleben und durch gemeinsame Reflexion. Glaube zeigt sich nicht nur im Gebet, sondern auch in der Bereitschaft, sich leiten, sichern und auffangen zu lassen.

Projekt: Taizé-Gebet für junge Erwachsene

Projektbeschreibung

Das Taizé-Gebet ist eine meditative Gebetsform, die durch Gesänge, Stille und kurze biblische Impulse geprägt ist. Es bietet jungen Erwachsenen die Möglichkeit, in einem stimmungsvoll gestalteten Kirchenraum zur Ruhe zu kommen und ihre Beziehung zu Gott zu vertiefen. Die Communauté de Taizé legt seit Jahrzehnten einen besonderen Fokus auf die spirituelle Begleitung junger Menschen. So finden regelmäßig Jugendtreffen statt, bei denen tausende junge Erwachsene zusammenkommen, um gemeinsam zu beten, zu singen und sich auszutauschen.

Der Abend beginnt mit einem gemeinsamen Gebet, das durch Taizé-Gesänge und Zeiten der Stille strukturiert ist. Kurze biblische Impulse regen zur persönlichen Reflexion an. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, bei einer Agape im Pfarrheim oder einem anderen geeigneten Raum Gemeinschaft zu erleben und sich über das Erlebte auszutauschen.

Projektziele

- Jungen Erwachsenen einen Raum für persönliche Spiritualität und Gotteserfahrung bieten.
- Den Kirchenraum als Ort der Besinnung und Gemeinschaft erfahrbar machen.
- Die Tradition der Taizé-Gebete in die lokale Gemeinde integrieren und somit die Verbindung zur weltweiten christlichen Gemeinschaft stärken.
- Gemeinschaft und Austausch unter jungen Erwachsenen fördern.

Werbestrategie

- **Social Media:** Veranstaltungsankündigungen mit stimmungsvollen Bildern und Zitaten aus Taizé auf Plattformen wie Instagram teilen und Kurzvideos für TikTok erstellen
- **Flyer und Plakate:** Verteilung in Kirchen, Jugendzentren, Bildungseinrichtungen und Cafés.
- **Direkte Einladungen:** Ansprache von Jugendgruppen, Studierendengemeinden und jungen Erwachsenen in der Gemeinde.

Planungsschritte

1. **Planungsteam zusammenstellen:** Engagierte Personen für Musik, Raumgestaltung und Organisation gewinnen.
2. **Musiker*innen anfragen:** Instrumentalistinnen und Sängerinnen für die musikalische Gestaltung des Gebets gewinnen.
3. **Gebetsablauf vorbereiten:** Auswahl der Gesänge, biblischen Impulse und Gebetselemente.

4. **Raumgestaltung:** Schaffung einer meditativen Atmosphäre durch Kerzen, Ikonen und Sitzkissen.
5. **Agape organisieren:** Vorbereitung von Getränken und Snacks für das anschließende Beisammensein.
6. **Werbung und Anmeldung:** Erstellung und Verbreitung von Werbematerialien, Einrichtung eines Anmeldesystems.

Organisatorisches

- **Kosten:** Keine Teilnahmegebühr; freiwillige Spenden zur Deckung der Unkosten sind willkommen.
- **Verpflegung:** Bereitstellung von Getränken (z. B. Tee, Punsch) und kleinen Snacks (z. B. Kekse, Brot).
- **Betreuung:** Ehrenamtliche Helfer*innen für die Bereiche Musik, Technik, Raumgestaltung und Agape.

Theologische Fundierung

Die Communauté de Taizé ist eine ökumenische Gemeinschaft, die sich besonders der spirituellen Begleitung junger Menschen widmet. Durch die Verbindung von Gesang, Stille und biblischen Impulsen schafft das Taizé-Gebet einen Raum, in dem junge Erwachsene ihre Beziehung zu Gott vertiefen und Gemeinschaft erleben können. Die meditative Atmosphäre fördert die persönliche Reflexion und das gemeinsame Gebet stärkt das Gefühl der Zugehörigkeit zur weltweiten christlichen Gemeinschaft.

PRAYTIME – WER SINGT, BETET DOPPELT

Ein musikalisches Gebet mit moderner Musik

Projektbeschreibung

„PrayTime“ ist ein zeitgemäßes Gebetsformat für junge Erwachsene, das moderne Musik (Pop, Lobpreis, NGL – Neues Geistliches Lied) mit geistlichen Impulsen, kreativen Gebetsmethoden und persönlicher Reflexion verbindet. Die Verbindung von Musik, Text und Gebet ermöglicht einen emotionalen Zugang zum Glauben – besonders für Menschen, die sich mit klassischen Liturgieformen schwer tun. Durch bewusst gestaltete Räume, Licht, Klang und Atmosphäre entsteht ein spiritueller Erfahrungsraum, der sich ganz auf junge Menschen und ihre Lebenswelt einlässt.

Im Zentrum stehen Musikstücke, die existenzielle oder glaubensbezogene Themen wie Dankbarkeit, Zweifel, Vertrauen, Hoffnung oder Geborgenheit aufgreifen. Die Gebetselemente sind dialogisch, kreativ und offen gestaltet – zum Beispiel durch Fürbitten mit Symbolen, Schreibgebete, Stationen oder Stillephasen. Eine kleine Agape kann den Abend abschließen.

Projektziele

- Junge Erwachsene für moderne, emotionale Formen des Gebets begeistern.
- Einen spirituellen Raum eröffnen, der persönlich berührt und Gemeinschaft stiftet.
- Gebet erfahrbar machen als Verbindung zwischen Musik, Lebensthemen und Gottesbeziehung.
- Kreative Gebetsformen vorstellen und den Glauben mit dem Alltag junger Menschen verknüpfen.
- Gemeinschaft und individuelle Gottesbeziehung gleichermaßen stärken.

Werbestrategie

- **Social Media:** Musik-Snippets, stimmungsvolle Videos und Statements
- **Flyer und Plakate:** In Kirchen, Hochschulen, Jugendzentren, Cafés und Studierendenheimen.
- **Direkte Ansprache:** Einladungen über Jugendgruppen, Chorprojekte, Hochschulseelsorge, einzelnen Personen
- **Cross-Promotion:** Zusammenarbeit mit Musikerinnen, Lobpreisbands, Poetry Slammerinnen.

Planungsschritte

1. **Planungsteam aufbauen:** Zuständigkeiten für Musik, Gebetselemente, Technik, Raumgestaltung und Moderation klären.

2. **Musikauswahl treffen:** Gemeinsam mit Musiker*innen passende Lieder festlegen (aus Lobpreis, Pop, NGL), ggf. eigene Songs einbauen.
3. **Gebetsstruktur entwickeln:** Wechsel aus Musik, Textimpuls, Stille, Fürbitten, symbolischen Handlungen oder kreativen Methoden (z. B. Lichter, Zettelgebete, Bewegungen,...).
4. **Proben und Technik organisieren:** Musikproben einplanen, Ton- und Lichttechnik einrichten, Ablauf testen.
5. **Raum gestalten:** Atmosphäre schaffen durch Kerzen oder Lichtinstallationen, Sitzordnung, einfache Symbole,....
6. **Agape vorbereiten:** Getränke, Snacks, Musik im Hintergrund, Raum für Austausch.
7. **Werbung starten:** 4–6 Wochen vorher, letzte Erinnerung wenige Tage vor dem Event.
8. **Evaluation:** Digitales Feedback-Tool oder Statement-Wand nach dem Gebet.

Organisatorisches

- **Kosten:** Keine Teilnahmegebühr, Spenden möglich.
- **Verpflegung:** Tee, Wasser, kleine Snacks wie Kekse oder Obst.
- **Team:** Ehrenamtliche für Technik, Musik, Gestaltung, Moderation.
- **Ort:** Sakraler Raum oder anderer Raum mit guter Akustik und Gestaltungsmöglichkeiten.

Theologische Fundierung

„Wer singt, betet doppelt“ – dieses Zitat, oft Augustinus zugeschrieben, bringt die Grundidee auf den Punkt: Musik hat eine unmittelbare spirituelle Kraft. Sie erreicht das Herz und öffnet den Menschen für das Göttliche. Besonders Lobpreis- und moderne geistliche Musik geben jungen Menschen einen authentischen Ausdruck für ihren Glauben. In PrayTime wird deutlich: Gebet ist nicht auf klassische Formen beschränkt. Es lebt von Beteiligung, Emotion, Kreativität und persönlicher Relevanz – und schafft eine Brücke zwischen Glauben und Lebenswirklichkeit. Diese Form von Gebet zeigt, Kirche kann jung, offen und anschlussfähig sein.

ADVENTSKRANZBINDEN & SEGNUNG

Ein kreativer Einstieg in den Advent

Projektbeschreibung

Dieser Workshop lädt junge Erwachsene ein, sich kreativ und gemeinschaftlich auf die Adventszeit einzustimmen. Beim **gemeinsamen Binden von Adventskränzen** entsteht nicht nur ein dekoratives Ergebnis, sondern auch Raum für Austausch, Besinnung und die bewusste Auseinandersetzung mit der Bedeutung des Advents. Den Abschluss bildet eine **moderne Adventskranzsegnung**, die den Übergang vom kreativen Tun zur spirituellen Vertiefung ermöglicht.

Während des Bastelns gibt es Impulse zur Symbolik des Adventskranzes und zur Frage: *Was bedeutet für mich „Warten auf Weihnachten“ heute?* Begleitet wird der Abend von Punsch, Keksen und adventlicher Musik, was eine warme, einladende Atmosphäre schafft.

Das Projekt spricht die emotionale Ebene an, indem es **Erinnerungen an die Kindheit**, an **frühere Basteltraditionen** und **gemeinschaftliche Rituale** wachruft. Es ist ein Ort, um **alte Traditionen mit neuer Bedeutung zu füllen** und dabei Kirche als lebensnahe und begleitende Gemeinschaft zu erfahren.

Projektziele

- Die Bedeutung des Advents in der heutigen Lebenswelt junger Erwachsener erfahrbar machen.
- Eine alte christliche Tradition kreativ und zeitgemäß gestalten.
- Gemeinschaft stiften durch gemeinsames Arbeiten und spirituelle Impulse.
- Achtsamkeit und Besinnung fördern – jenseits vom vorweihnachtlichen Konsumdruck.
- Eine spirituelle Praxis zur Gestaltung des Advents mitgeben (z. B. Kranz zuhause segnen, Kerzenrituale).

Werbestrategie

- **Social Media:** Moodbilder von Kränzen, Zweigen, Kerzen; kurze Statements: „Dein eigener Kranz. Dein Start in den Advent.“ Videos
- **Flyer und Plakate:** In Pfarren, Cafés, Bildungshäusern, Jugendzentren, Wohnheim Studierende und Schüler*innen.
- **Persönliche Netzwerke:** Bewerbung über kirchliche Gruppen, Studierendenkreise, Homepage
- **Anmeldung mit Materialoption:** „Mit oder ohne Kranzrohling? Wähl deinen Stil.“

Planungsschritte

1. **Planungsteam bilden:** Verantwortlich für Material, Raum, Segnung, Impulse, Verpflegung.
2. **Materialien organisieren:** Kranzrohlinge, Tannenzweige, Draht, Kerzen, Dekoration, Scheren, Heißklebepistolen.
3. **Raum vorbereiten:** Basteltische, Zeitungsunterlagen, Musik, Dekoration (z. B. Lichterketten, Bibelzitate an den Wänden).
4. **Spirituelle Impulse vorbereiten:** Kurze Texte zu Advent, Lichtsymbolik, Hoffnung – passend eingebettet während des Abends.
5. **Adventskranzsegnung gestalten:** Zeitlich abschließend, mit Lied, Gebet und Weihwasser oder Öl.
6. **Verpflegung planen:** Punsch, Kekse, Wasser, ggf. regionale Bäckerei anfragen.
7. **Werbung starten:** 10 Wochen vorher, mit Reminder 1 Woche vor Anmeldeschluss.
8. **Feedback ermöglichen:** Kommentarkärtchen oder Online-Rückmeldung.

Organisatorisches

- **Teilnahmebeitrag:** z. B. 5–10€ für Materialkosten (abhängig vom gewählten Materialpaket und den eigenen Kosten).
- **Ort:** Gemeindesaal, Pfarrheim oder ein gut lüftbarer Kreativraum.
- **Teilnehmendenzahl:** begrenzen, damit genug Platz zum Arbeiten bleibt (max. 25–30 Pers.).
- **Betreuung:** Ehrenamtliche für Anleitung beim Binden, Begleitung der Segnung, Organisation der Verpflegung.

Theologische Fundierung Der Adventskranz ist ein zutiefst christliches Symbol: Der Kreis steht für die Ewigkeit Gottes, das immergrüne Reisig für Hoffnung, die vier Kerzen für das zunehmende Licht auf Christus hin. In einer Zeit, die oft hektisch und konsumorientiert ist, lädt dieser Workshop dazu ein, den Advent bewusst und sinnerfüllt zu beginnen. Durch das kreative Tun in Verbindung mit geistlichen Impulsen entsteht ein Raum, in dem junge Erwachsene Glauben und Alltag in Verbindung bringen. Die Segnung der selbst gestalteten Kränze erinnert daran: Wir bereiten nicht nur unser Zuhause, sondern auch unser Herz auf das Kommen Christi vor.

Der Abend greift vertraute **Bräuche** aus der Kindheit auf und verbindet sie mit einer neuen Tiefe: Aus kindlichem Basteln wird spirituelles Gestalten. Aus Erinnerungen werden Rituale, die im Hier und Jetzt Kraft geben. Kirche zeigt sich als Raum, der **Gemeinschaft, Erinnerung** und **Glauben** miteinander verbindet.

SPIRITUELLER MARTINSWEG

Projektbeschreibung

Der Spirituelle Martinsweg lädt junge Erwachsene ein, das Fest des Heiligen Martin in einer Form zu begehen, die sowohl an Kindheitserinnerungen anknüpft als auch aktuelle Lebensfragen aufgreift. Der Abend beginnt mit einem **kreativen Laternenworkshop**, in dem die Teilnehmenden eigene Laternen gestalten – eine einfache, aber wirkungsvolle Tätigkeit, die an vertraute Rituale erinnert und zum Mitmachen einlädt. Anschließend führt ein **lichtergeführter Spaziergang** durch die Umgebung, bei dem an mehreren Stationen kurze Impulse zum Leben und Wirken des heiligen Martin sowie zu Themen wie Mitgefühl, Teilen, Licht und Gemeinschaft angeboten werden.

Ziel ist es, einen unkomplizierten Zugang zur christlichen Botschaft zu schaffen, Gemeinschaft zu erleben und den Martinsabend in einem altersgerechten Rahmen zu feiern.

Projektziele

- Junge Erwachsene mit einem vertrauten Fest aus ihrer Kindheit neu in Kontakt bringen.
- Christliche Werte wie Mitgefühl, Mut und Nächstenliebe erfahrbar machen.
- Kreativität fördern und zur inhaltlichen Auseinandersetzung anregen.
- Gemeinschaftserlebnis schaffen, das Brauchtum und spirituelle Elemente verbindet.

Werbestrategie

- **Social Media:** Einladende Bilder von Laternen, kurze Erklärungen zum Ablauf, Zitate zum Thema Licht.
- **Flyer und Plakate:** In Pfarren, Jugendzentren, Hochschulen, Cafés.
- **Persönliche Einladungen:** Über Jugendgruppen, Freundeskreise, Hochschulseelsorge.

Planungsschritte

1. **Planungsteam aufstellen:** Zuständig für Bastelstation, Impulsvorbereitung, Wegorganisation und Verpflegung.
2. **Material beschaffen:** Transparentpapier, LED-Lichter, Scheren, Kleber, Holzstäbe, Dekoelemente.
3. **Laternenbasteln organisieren:** ca. 60–90 Minuten, Musik und Getränke im Hintergrund.

4. **Martinsweg konzipieren:** Route mit 3–5 kurzen Stationen, thematisch vorbereitet.
5. **Impulse erarbeiten:** Inhalte zu Teilen, Mitgefühl, Licht, mit kurzen Texten oder Fragen zur persönlichen Reflexion.
6. **Abschluss gestalten:** Einfaches Beisammensein mit Tee, Keksen, Musik und Gelegenheit zum Austausch.
7. **Werbung starten:** 3 Wochen im Voraus, mit Hinweisen auf Materialien und begrenzte Teilnehmerzahl.
8. **Feedback ermöglichen:** schriftlich oder online, z.B. durch kurzes Statement.

Organisatorisches

- **Teilnahmebeitrag:** ca. 5€, abhängig von Material- und Verpflegungskosten.
- **Teilnehmendenzahl:** Max. 25–30 Personen.
- **Verpflegung:** Warmer Punsch, Tee, einfache Snacks.
- **Ehrenamtliche Rollen:** Anleitung beim Basteln, Stationenbetreuung, Musikbegleitung, Aufsicht auf dem Weg.

Theologische Fundierung Das Fest des Heiligen Martin erinnert an einen Menschen, der durch eine einfache, konkrete Handlung – das Teilen seines Mantels – ein Zeichen für Nächstenliebe gesetzt hat. Diese Botschaft ist zeitlos und spricht besonders junge Erwachsene an, die nach Orientierung und Sinn suchen. Die Kombination aus Basteln, gemeinsamen Gehen und inhaltlichen Impulsen bietet einen niederschweligen Zugang zu zentralen christlichen Werten. Die Verbindung von Erinnerung, kreativem Tun und spiritueller Reflexion stärkt das Gemeinschaftsgefühl und öffnet den Raum für persönliche Auseinandersetzung mit Glaube und Alltag.

KOST-BAR – EINE WEINVERKOSTUNG MIT MEHRWERT

Genussvoll. Geistlich. Gemeinschaftlich.

Projektbeschreibung

„Kost-bar“ ist eine Weinverkostung für junge Erwachsene, die das Thema **Wertschätzung** auf vielfältige Weise entfaltet: Was ist mir kostbar – im Leben, im Glauben, in Beziehungen? In gemütlicher Atmosphäre werden verschiedene Weine verkostet, die jeweils mit einem biblischen Impuls verknüpft sind. Der Abend beginnt mit einem **15-minütigen geistlichen Einstieg**, der das Thema „Kostbarkeit“ spirituell eröffnet – mit einem kurzen Einstiegstext, einer symbolischen Gebetsaktion, einem gemeinsamen Gebet und dem ersten Aperitif als Übergang zum weiteren Abend.

Der Wechsel aus Verkostung, Gespräch und spirituellem Impuls schafft Raum für Tiefe und Begegnung – in einer Form, die niedrighschwellig, ansprechend und doch gehaltvoll ist.

Projektziele

- Junge Erwachsene zum Nachdenken über Werte und das, was im Leben zählt, anregen.
- Genuss mit Spiritualität verbinden und Kirche als Raum für Dialog und Lebensdeutung erfahrbar machen.
- Gemeinschaft fördern durch geselliges, aber bewusstes Miteinander.
- Die biblische Symbolik des Weines als Zeichen für Segen, Freude und Fülle erschließen.

Werbestrategie

- **Social Media:** Einladungsbilder mit ästhetischem Fokus (Weinglas, Bibelzitat, Licht), Zitate wie „Was ist dir kost-bar?“
- **Flyer und Plakate:** In Kirchen, Unis, Vinotheken, Kulturzentren.
- **Persönliche Einladungen:** In kirchlichen Gruppen, Freundeskreisen, Hochschulgemeinden.
- **Zielgruppenspezifisch bewerben:** Auch für Leute geeignet, die spirituelle Tiefe ohne klassische Frömmigkeit suchen.

Planungsschritte

1. **Planungsteam bilden:** Zuständigkeiten für Impuls, Logistik, Moderation, Einkauf, Musik, Deko.

2. **Einstiegseinheit konzipieren:** Theologischer Input zu „Was ist mir kostbar?“, Bibelstelle (z. B. Mt 13,44–46), Gebetsaktion (z. B. Kärtchen schreiben, Licht geben), gemeinsames Gebet, erster Wein/Getränk als symbolischer Auftakt.
3. **Winzer anfragen und Weinverkostung organisieren**
4. **Tasting-Ablauf strukturieren:** Nach jedem Wein kann es einen kurzen Impuls, Austauschfragen oder eine kreative Deutung (z. B. Wein des Teilens, der Freude, des Feierns) geben. Oder es gibt nur den Anfangsimpuls, damit es nicht zu viel wird
5. **Moderation vorbereiten:** Gesprächsführung, Übergänge zwischen geistlichem Inhalt und Verkostung.
6. **Raumgestaltung:** Tische mit Tischlichtern, Gläsern, biblischen Zitaten als Tischkarten.
7. **Verpflegung planen:** Snacks wie Käse, Oliven, Brot; ggf. alkoholfreie Alternative anbieten.
8. **Anmeldung organisieren:** Teilnahmebegrenzung wegen Platz und Ausschankrecht.
9. **Werbung starten:** Mindestens 6 Wochen im Voraus mit Anmeldeschluss 1 Woche vorher.
10. **Feedback einholen:** z. B. über Statements wie „Was nehme ich von diesem Abend mit?“

Organisatorisches

- **Teilnahmegebühr:** ca. 30 € je nach Weinauswahl und Snacks.
- **Ort:** Gemeindesaal, stilvoller Raum, evtl. extern in Kooperation mit Vinothek oder Bildungshaus.
- **Betreuung:** 4–5 Ehrenamtliche für Einlass, Moderation, Ausschank, Impulse.
- **Hinweis auf verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol:** ggf. mit Kooperationspartner abstimmen.

Theologische Fundierung

Wein hat im Christentum eine tiefe Symbolkraft: Er steht für Freude, Fülle, Segen – und im Abendmahl für die Nähe Gottes. Der Titel „Kost-bar“ spielt auf diese Mehrdeutigkeit an: Was ist mir wertvoll? Was genieße ich bewusst? Was trägt mich innerlich? In der Verbindung von Genuss und Glaube entsteht ein Raum, der junge Erwachsene anspricht, ohne zu belehren – sondern indem er Fragen stellt, Erlebnisse ermöglicht und spirituelle Tiefe anbietet. Der Wein wird so zum Träger von Sinn – nicht nur zum Trinken, sondern auch zum Nachdenken.

FASTENWOCHE "ZEIT FÜR DICH"

Impulse für Körper, Geist und Alltag – online und vor Ort

Projektbeschreibung

Diese Fastenwoche mit dem Titel "**Zeit für dich**" lädt junge Erwachsene ein, die Fastenzeit bewusst und persönlich zu gestalten – ganz unkompliziert, alltagstauglich und flexibel. Die Teilnehmenden erhalten täglich einen **Impuls über WhatsApp**, der biblische Gedanken, praktische Anregungen und Fastentipps kombiniert. Wer möchte, kann darüber hinaus an **zwei optionalen Treffen vor Ort** teilnehmen: ein Auftaktabend und ein Abschlussabend schaffen Raum für persönliche Begegnung, Austausch und Vertiefung. Während der Woche gibt es die Möglichkeit zu Gespräch oder gemeinsamen Gebetszeiten oder Spaziergängen und Empfehlungen für passende Sonntagsgottesdienste.

Das Format ist niederschwellig, digital gut integrierbar und berücksichtigt unterschiedliche Lebensrealitäten: Wer nur online dabei sein kann, ist vollwertig eingebunden. Wer mehr möchte, hat vor Ort die Gelegenheit zur spirituellen Gemeinschaft. Die Fastenwoche schenkt bewusst "**Zeit für dich**": zur Reflexion, zur inneren Orientierung und zur Stärkung der eigenen Spiritualität im Alltag.

Projektziele

- Junge Erwachsene für die Fastenzeit sensibilisieren – ohne Überforderung.
- Fasten spirituell und praktisch im Alltag verankern.
- Gemeinschaft ermöglichen – auch digital.
- Freiraum für Reflexion über Verzicht, Lebensstil und Achtsamkeit schaffen.
- Eine flexible Teilnahmeform schaffen, die sich an Lebensrealitäten junger Menschen orientiert.

Werbestrategie

- **Social Media:** Kurzvideos zu „Warum ich faste“, Zitate aus den Impulsen, grafisch gestaltete Stories mit dem Titel "Zeit für dich", Flyer, Bewerbung via WhatsApp
- **Flyer/Aushänge:** In Pfarren, Hochschulen, Jugendzentren mit QR-Code zur Anmeldung.
- **Direktbewerbung:** In Gruppen, über WhatsApp und persönliche Einladung.
- **Betonung:** „Flexibles Mitmachen – nur online oder auch bei zwei Abenden vor Ort.“

Planungsschritte

1. **Planungsteam aufbauen:** Zuständig für Impulse, digitale Organisation, Vor-Ort-Treffen.
2. **Impulse vorbereiten:** kurze Texte mit Bild oder Audio (biblisch, praktisch, persönlich), WhatsApp-tauglich formuliert, Aufgaben/Challenges für den Alltag
3. **WhatsApp-Gruppe einrichten:** Admins bestimmen, klare Regeln kommunizieren (einseitiger Versand oder moderierte Gruppe).
4. **Vor-Ort-Termine planen:**
 - **Startabend:** Kurzer Impuls, Kennenlernen, Fastenziele aufschreiben, eventuell symbolischer Akt (z.B. „Worauf verzichte ich – und wofür?“).
 - **Abschlussabend:** Austausch, Gebetsritual, „Was nehme ich mit?“ – evtl. mit Segensmoment.
5. **Verpflegung bei den Treffen:** Wasser, Tee, basische Snacks.
6. **Werbung starten:** ca. 8 Wochen vor Beginn; Social Media + Plakate mit klarer Botschaft: „Mitmachen, wie es für dich passt. Zeit für dich.“
7. **Anmeldeformular online:** Angabe, ob Teilnahme nur online oder auch bei Treffen geplant.
8. **Abschlussaktion:** Digitales Gruppenbild, Segenskarte, Feedback-Link.

Organisatorisches

- **Teilnahmegebühr:** Keine; freiwillige Spenden möglich.
- **Ort der Treffen:** Kleiner Gemeindesaal oder Raum mit ruhiger Atmosphäre.
- **Digitale Infrastruktur:** WhatsApp-Gruppe,
- **Teilnehmer*innenzahl:** unbegrenzt digital, live ausgerichtet an der Größe des Raumes in dem sich getroffen wird
- **Betreuungsteam:** Für Gruppenmoderation, Impulsbegleitung, Technik.

Theologische Fundierung

Fasten ist in der christlichen Tradition mehr als Verzicht – es ist Neuorientierung. Es geht darum, sich zu lösen von Überfluss, um wieder klarer zu sehen, was wirklich trägt. In Jesaja 58 oder Mt 6 wird das Fasten mit Umkehr, Gerechtigkeit und innerer Ausrichtung verbunden. Die digitale Fastenwoche "Zeit für dich" ermöglicht jungen Erwachsenen, diese Erfahrung in ihrem Alltag zu verankern – bewusst, erreichbar, verbindlich. Die ergänzenden Treffen bieten jenen, die mehr Tiefe suchen, konkrete Räume der Begegnung und geistlichen Vertiefung. So entsteht eine Verbindung von Alltag, Glaube und Gemeinschaft – ganz einfach. Und vor allem: Zeit für dich.

GÖNN DIR VERZICHT

Fastentage für Körper, Geist und Seele

Projektbeschreibung

„Gönn dir Verzicht“ ist ein verlängertes Wochenende für junge Erwachsene, die bewusst in die Fastenzeit starten möchten – mit einer Kombination aus **Basenfasten, spirituellen Impulsen, Bewegung in der Natur** und Zeit zur persönlichen Reflexion. Der Körper wird durch leichte, basische Mahlzeiten entlastet, der Geist durch Impulse und Stille genährt, die Seele durch Gemeinschaft gestärkt.

Begleitet wird das Wochenende von einer **professionellen Fastenbegleiter*in**, die sowohl Erfahrung mit Fastenprozessen als auch mit Gruppendynamik und Spiritualität hat. Die Verpflegung wird von einer Küche übernommen, die mit Basenfasten vertraut ist – oder in einem Selbstversorgerhaus organisiert, in dem ein Küchenteam (z. B. Ehrenamtliche oder Kochende aus der Gruppe) gezielt mit geeigneten Rezepten arbeitet.

Projektziele

- Einen bewussten und gesunden Einstieg in die Fastenzeit ermöglichen.
- Die Verbindung zwischen Körper, Glaube und innerer Haltung erfahrbar machen.
- Achtsamkeit, Selbstwahrnehmung und geistliche Tiefe fördern.
- Gemeinschaft durch Verzicht und Reflexion stärken.
- Spirituelle Ressourcen für den Alltag mitgeben.

Werbestrategie

- **Social Media:** Bilder von gesundem Essen, Natur, Stille – Zitate wie „Weniger ist mehr. Für dich.“
- **Flyer & Plakate:** In Kirchen, Bildungshäusern, Hochschulen, Naturcafés.
- **Direkte Ansprache:** An Gruppen, die körperlich-spirituelle Formate schätzen (Yoga, Wandern, Achtsamkeit, Kirche).
- **Betonung:** „Professionell begleitet. Spirituell fundiert. Zeit für dich.“

Planungsschritte

1. **Professionelle Fastenbegleitung organisieren:** zertifizierter *Fastenleiterin* mit Erfahrung in Gruppenleitung und Spiritualität.
2. **Hausbuchung:** Rückzugsort mit ruhiger Lage, idealerweise mit Küche, die Basenfasten umsetzen kann, oder Selbstversorgerhaus.

3. **Köch*innen einplanen:** Personen mit Erfahrung in basischer Küche und bewusster Ernährung.
4. **Ablauf planen:** Morgenimpuls, Spaziergänge, kreative Zeiten, Gesprächsrunden, Stille, Körperübungen, tägliche Fastenimpulse.
5. **Materialien vorbereiten:** spirituelle Texte, Arbeitsblätter, Rezepte, Tees, Wärmflaschen.
6. **Teilnehmendeninformation:** Was erwartet mich? Was muss ich mitbringen? Worum geht es beim Basenfasten?
7. **Anmeldung organisieren:** Onlineformular mit Begrenzung auf ca. 15–20 Personen.
8. **Werbung starten:** 15 Wochen vorher, mit klarer Zielgruppe: körperlich-spirituell Interessierte.
9. **Abschlussaktion:** Feedbackrunde, Segen, kleines Give-away (z. B. Teemischung, Postkarte).

Organisatorisches

- **Teilnahmebeitrag:** je nach Unterkunft und Verpflegung (ca. 100–150 €), ggf. Zuschüsse möglich.
- **Ort:** Ruhiges Bildungshaus, Kloster oder Selbstversorgerhaus mit Rückzugsmöglichkeiten.
- **Team:** Fastenbegleiterin, ggf. geistlicher Leiter*in, Küchenteam, Organisationsteam.
- **Verpflegung:** Basenfasten-konforme Mahlzeiten, Kräutertees, Wasser.
- **Versicherung & Verantwortung:** Ärztliche Abklärung im Vorfeld empfohlen, Haftungsausschluss formulieren.

Theologische Fundierung

Fasten ist eine uralte Praxis zur inneren Klärung. In der Bibel fasten Menschen, um Gott nahe zu kommen, Entscheidungen zu treffen oder ihre Beziehung zu sich selbst zu ordnen (z. B. Ex 34,28; Mt 4,2). „Gönn dir Verzicht“ greift diese Tradition bewusst auf – nicht als Verzicht um des Mangels willen, sondern als Geschenk an sich selbst: Zeit, Klarheit, Leichtigkeit. Die Verbindung von Ernährung, Achtsamkeit und spirituellem Wachstum ermöglicht jungen Erwachsenen einen tiefgreifenden Zugang zum Glauben – jenseits von Worten, durch Erleben.

DIY-ADVENTABEND – BASTELN, PUNSCH & KREATIVITÄT

Gemeinschaftlich kreativ. Persönlich schenkend. Spirituell einstimmend.

Projektbeschreibung

Der DIY-Adventabend ist ein kreatives und gemeinschaftliches Veranstaltungsformat für junge Erwachsene, das die Adventszeit in ihrer ganzen Tiefe erfahrbar macht: als Zeit der Vorbereitung, als Einladung zur Stille – und als Möglichkeit, **Liebe sichtbar werden zu lassen**. Die Teilnehmenden gestalten in entspannter Atmosphäre selbstgemachte Geschenke, Karten oder Dekorationen. Begleitet wird das Basteln von adventlicher Musik, heißem Punsch, dem Duft von Keksen – und einem kurzen Impuls, der auf Weihnachten als das **größte Geschenk** hinweist: **Christus, der in die Welt kommt**.

Ziel ist es, die Freude am Gestalten mit einem tieferen Sinn zu verbinden: **Schenken als Ausdruck von Beziehung, Zuwendung und christlicher Nächstenliebe**.

Projektziele

- Junge Erwachsene auf kreative Weise in den Advent einstimmen.
- Advent als Zeit der Vorbereitung und Erwartung erfahrbar machen.
- Gemeinschaft schaffen durch Basteln, Musik und Gespräche.
- Schenken als spirituellen Akt der Liebe und Achtsamkeit deuten.
- Persönliche Besinnung mit praktischer Aktion verbinden.

Werbestrategie

- **Social Media:** Bilder von DIY-Geschenken, Kerzenlicht, Bastelmaterialien, Slogans
- **Flyer und Plakate:** In Kirchen, Jugendzentren, Kreativläden, Cafés.
- **Persönliche Einladung:** Über kirchliche Gruppen, Freundeskreise.
- **Anmeldeinfo:** Mit oder ohne eigene Bastelidee willkommen, Materialien werden gestellt.

Planungsschritte

1. **Planungsteam zusammenstellen:** Kreativleitung, Materialkoordination, Impuls, Verpflegung, Musik.
2. **DIY-Projekte auswählen:** z. B. Raysin gießen, Karten, kleine Geschenke, persönliche Botschaften, Gutscheine, aktueller Basteltrend
3. **Material organisieren:** Bastelmaterial, Werkzeuge, Kleber, Scheren, Deko.

4. **Raum vorbereiten:** Große Tische, gemütliche Atmosphäre mit Licht, Musik, Deko.
5. **Impuls vorbereiten:** z.B. Erwartung, Ankunft, Schenken, Liebe, Hingabe, Advent als Zeit der Vorbereitung,...
6. **Verpflegung planen:** Punsch, Tee, Wasser, Kekse.
7. **Anmeldung & Werbung starten:** Mindestens 8 Wochen vorher.
8. **Evaluation:** kleines Statement, kreative Feedbackkarte („Was nehme ich mit?“).

Organisatorisches

- **Teilnahmegebühr:** z. B. 7€ für Material & Verpflegung.
- **Ort:** Gemeinderaum, Pfarrsaal oder ein Café-artig dekoriertes Bastelraum.
- **Teilnehmendenzahl:** 15–25 Personen.
- **Teamrollen:** Bastelunterstützung, Moderation, Impuls, Verpflegungsteam.

Theologische Fundierung

Der Advent ist die Zeit des Wartens, der inneren Vorbereitung und der liebevollen Zuwendung. In Jesus Christus schenkt Gott sich selbst – und wird damit zum Inbegriff des Schenkens aus Liebe. Der DIY-Abend verbindet diese tiefe Bedeutung mit etwas Alltagsnahen: dem Basteln von Geschenken. Indem junge Erwachsene sich Zeit nehmen, für andere etwas mit den eigenen Händen zu gestalten, üben sie eine Form christlicher Nächstenliebe – achtsam, persönlich, schöpferisch. Das gemeinsame Tun, die Gespräche, das Teilen von Ideen und Punsch machen den Adventabend zu einem Ort, wo Gemeinschaft und Glaube ganz konkret erfahrbar werden.

PUBQUIZ IN DER KIRCHE

Rätseln, lachen, lernen – gemeinsam Kirche neu erleben

Projektbeschreibung

Das Pubquiz in der Kirche ist ein unterhaltsamer Abend für junge Erwachsene, bei dem in Teams Fragen aus verschiedenen Bereichen – Religion, Popkultur, Allgemeinwissen, Musik, Gesellschaft – gelöst werden. Die Besonderheit: **Es findet im Kirchraum statt.** Diese ungewöhnliche Kombination macht den Kirchenraum auf neue Weise erfahrbar – als Ort der Begegnung, des Spiels und des gemeinsamen Feierns.

Ziel ist nicht Belehrung, sondern gemeinsames Staunen, Nachdenken und Lachen. Neben Wissensfragen zu aktuellen Themen gibt es bewusst auch eine Rubrik mit **biblischen und kirchlichen Inhalten**, die niederschwellig, überraschend und dialogoffen formuliert sind. Kleine Impulse zwischendurch regen an, Kirche als Raum für Gemeinschaft, Kreativität und Glaubensdialog zu entdecken.

Projektziele

- Junge Erwachsene in entspannter Atmosphäre zusammenbringen.
- Kirche als offenen Ort für Gemeinschaft, Spiel und Freude erfahrbar machen.
- Niederschwelliger Zugang zu Glauben und Bibelthemen.
- Teamgeist, Kommunikation und Kooperation fördern.
- Brücken bauen zwischen Kirche und Alltag junger Menschen.

Werbestrategie

- **Social Media:** Witzige Fragen als Teaser („Wofür steht das M in McDonald’s? Und das M in Matthäus?“), Umfragen, Story-Quiz.
- **Flyer/Plakate:** In Kirchen, Hochschulen, Jugendzentren, Cafés.
- **Direkte Einladung:** Freundeskreise, Studierendengruppen, Pfarreijugend.
- **Wording:** Einladend & augenzwinkernd

Planungsschritte

1. **Planungsteam aufstellen:** Aufgaben verteilen für Fragen, Technik, Moderation, Deko, Verpflegung.
2. **Quizfragen vorbereiten:** 10-12 Runden mit je 3-5 Fragen, Themen: z.B. Allgemeinwissen, Musik, Religion, Gesellschaft, Lokales, Funfacts; Challenges: Bibelstandbild. Legobauen,...
3. **Moderation und Ablauf planen:** Abwechslungsreich, mit Auflockerungen zwischen den Runden, evtl. Live-Fragerunde.

4. **Kirchenraum vorbereiten:** Tische im Halbkreis, Lichtakzente, Quizfragebogen ohne Antworten.
5. **Technik organisieren:** Mikro, Musikbox...
6. **Fragenbogen erstellen mit/ohne Antworten**
7. **Bewertungssystem planen**
8. **Preise besorgen**
9. **Verpflegung planen:** Snacks, Getränke, evtl. Popcorn oder Fingerfood – mit oder ohne Unkostenbeitrag.
10. **Anmeldung & Werbung starten:** ca. 12 Wochen vorher mit Erinnerung eine Woche vorher.
11. **Evaluation:** Online-Fragebogen oder kurzer Feedbackzettel am Ende.

Organisatorisches

- **Teilnahmebeitrag:** freiwillige Spende pro Gruppe festlegen (Finanzierung Snacks und Preise)
- **Teilnehmendenzahl:** Teams à 4–6 Personen, max. 8–10 Teams. Je nach Raumgröße
- **Teamrollen:** Quizleitung, Technik, Snacks, Begrüßung, Auswertung.
- **Ort:** Kirchraum oder Pfarrsaal mit Charme – bewusst als Veranstaltungsort nutzen.

Theologische Fundierung

Kirche ist nicht nur Ort der Stille und des Gebets – sie ist auch Raum für Begegnung, Humor und gemeinsames Suchen nach Wahrheit. Das Pubquiz bringt junge Menschen auf ungezwungene Weise mit Glaubensfragen in Berührung – nicht mit erhobenem Zeigefinger, sondern mit Neugier und Spiel. In den Impulsfragen und Zwischentönen wird deutlich: Christlicher Glaube hat mit Denken, Staunen und Humor zu tun. Die Kirche als Veranstaltungsort unterstreicht: Glaube darf im Alltag Platz haben – und Freude machen.

PUBCRAWL MIT BIBLISCHEN IMPULSEN

Freundschaft. Gemeinschaft. Glaube unterwegs.

Projektbeschreibung

Dieser PubCrawl richtet sich an junge Erwachsene, die Lust haben, ihre Stadt (neu) zu entdecken, dabei in lockerer Atmosphäre mit anderen ins Gespräch zu kommen – und zwischendurch kurze **biblische Impulse** zu Themen wie Freundschaft, Freude, Nächstenliebe oder Gemeinschaft zu hören. Zwischen den Besuchen von **6 bis 10 Lokalen** gibt es kleine Haltepunkte, an denen ein kurzer Text, eine kreative Aktion oder eine Reflexionsfrage angeboten wird.

Das Format verbindet **Begegnung, Genuss und Glaube** auf eine niederschwellige Weise – ohne Erwartungsdruck, aber mit Tiefe. Es bietet vor allem neuen Studierenden oder Zugezogenen einen offenen Einstieg in kirchliche Gemeinschaft, ohne klassische Formate zu bedienen.

Projektziele

- Niederschwellige Begegnungsform für junge Erwachsene schaffen.
- Biblische Themen alltagstauglich und lebensnah vermitteln.
- Gemeinschaft, Gespräch und Glaube miteinander verbinden.
- Neue Stadtteile und Orte (auch kirchliche!) bewusst erleben.
- Freundschaft und Vernetzung unter jungen Erwachsenen fördern.

Werbestrategie

- **Social Media:** Einladung mit Bildern von Lokalen, Straßenlichtern, Getränken, Zitatkarten („Wahre Freude ist geteilte Freude“).
- **Flyer und Plakate:** In Hochschulen, Jugendzentren, Pfarren.
- **Persönliche Einladung:** In Gruppen, Studierendengemeinden, bei Gottesdiensten.
- **Betonung:** „Kein Vortrag. Kein Frontalformat. Einfach du, andere und ein paar gute Gedanken.“

Planungsschritte

1. **Planungsteam aufstellen:** Verantwortliche für Routenplanung, Impulse, Kommunikation, Begleitung.
2. **Lokale auswählen: 6–10 fußläufig erreichbare Orte** mit entspannter Atmosphäre.
3. **Impulse vorbereiten:** Kurze Texte zu Themen wie Licht, Vertrauen, Zusammenhalt, mit kreativen Methoden (Kärtchen, Fragen, symbolische Aktionen).

4. **Startpunkt und Zeitrahmen festlegen:** z.B. 19:00–24:00 Uhr, mit Abschlussmöglichkeit.
5. **Anmeldeformular einrichten:** Begrenzung auf ca. 20–25 Personen.
6. **Begleiteteam organisieren:** mindestens zwei Personen zur Moderation und für Gesprächsangebote.
7. **Verpflegung & Bezahlung klären:** Getränke auf eigene Rechnung, Hinweise zur Verantwortung und ggf. Mitfahrgelegenheiten nach Hause.
8. **Werbung starten:** Mind. 3 Wochen vorher, mit klarer Botschaft: „Du musst nicht fromm sein – nur offen.“

Organisatorisches

- **Teilnahmegebühr:** Keine; Getränke zahlen die Teilnehmenden selbst.
- **Verantwortung & Sicherheit:** Klarer Umgang mit Alkohol, kein Gruppenzwang, Heimgeh-Angebote.
- **Begleitung:** Ehrenamtliche oder pastorale Bezugspersonen für Moderation und ggf. Gespräch.
- **Ort:** Öffentliche Lokale mit Vorab-Info an Personal, Route vorher abgehen.

Theologische Fundierung

Jesus war unterwegs. Oft nicht im Tempel, sondern an Tischen, auf Straßen, bei Mahlzeiten. Der PubCrawl greift diese Bewegungsform des Glaubens auf – mitten im Alltag, mitten unter Menschen. Die kurzen Impulse erinnern daran: Auch in ungewohnten Räumen und Gesprächen kann sich Glaube zeigen. Gemeinschaft, Offenheit und Freude sind zutiefst biblische Haltungen. Dieses Format macht deutlich: Kirche kann mitgehen – und dort präsent sein, wo junge Erwachsene sich aufhalten und wo Leben passiert.

DIY-HACKS FÜR DEN ALLTAG

Praktisch. Selbstbewusst. Gemeinsam lernen.

Projektbeschreibung

„DIY-Hacks für den Alltag“ ist ein praktischer Workshopabend für junge Erwachsene, der **Selbstermächtigung und Gemeinschaft** in den Mittelpunkt stellt. In kurzen Einheiten lernen die Teilnehmenden alltagsnahe Fähigkeiten wie Fahrradwartung, Knopfannähen, Bügeln oder kleine Reparaturen – Fähigkeiten, die man oft nicht „offiziell“ lernt, aber für ein eigenständiges Leben zentral sind.

Der Abend schafft eine **offene Lernatmosphäre ohne Leistungsdruck**, in der Wissen geteilt, Hilfe angeboten und gemeinsames Ausprobieren möglich ist. Das stärkt Selbstbewusstsein, spart Ressourcen – und macht Spaß. Begleitet wird das Ganze durch kleine Impulse zur Frage: *Was kann ich selbst tun? Wo helfen mir andere? Was gibt mir Kraft, Dinge anzugehen?*

Projektziele

- Junge Erwachsene im Umgang mit Alltagsthemen praktisch stärken.
- Gemeinschaft durch gegenseitige Hilfe und Erfahrungsaustausch fördern.
- Selbstvertrauen in die eigene Handlungskompetenz aufbauen.
- Nachhaltigkeit fördern durch Reparatur und Eigeninitiative.
- Kirche als Ort des Lernens, Teilens und Stärkens erleben.

Werbestrategie

- **Social Media:** DIY-Tipps, Teaser („Schon mal ein Bügeleisen benutzt?“), Reels mit Vorher-Nachher-Videos.
- **Flyer, Freecards und Plakate:** In Hochschulen, Pfarren, WG-Häusern, Repair-Cafés.
- **Persönliche Einladung:** In jungen Gruppen, über Netzwerke oder im Freundeskreis.
- **Sprache bewusst niedrigschwellig:** „Keine Ahnung? Perfekt! Komm vorbei und lern’s einfach.“

Planungsschritte

1. **Themenauswahl:** 4–6 Stationen (z. B. Fahrradcheck, Knopf annähen, Bügeln, Kleben, Strom sparen, Haushaltsorganisation, Jahresausgleich).
2. **Referent*innen finden:** Praktiker*innen oder Ehrenamtliche mit Freude am Anleiten.
3. **Material organisieren:** Nähsets, Bügeleisen, Flickzeug, Werkzeuge, Übungsmaterial,...

4. **Raum vorbereiten:** Stationen einrichten, Stromanschlüsse prüfen, Werkbänke/Arbeitstische.
5. **Moderation vorbereiten:** Begrüßung, Ablauf, Kleingruppeneinteilung.
6. **Impulse einbauen:** Kurz vor Schluss ein gemeinsamer Denkanstoß (z. B. „Etwas selbst in die Hand nehmen – wo gelingt mir das?“).
7. **Verpflegung planen:** Snacks & Getränke zur Stärkung.
8. **Werbung starten:** 8 Wochen vorher, Reminder eine Woche vorher.
9. **Abschluss & Feedback:** kurze Feedbackrunde, DIY-Mitnehmkärtchen (Mini-Anleitung, Impuls).

Organisatorisches

- **Teilnahmebeitrag:** 5-10 € für Materialkosten.
- **Ort:** Gemeindesaal oder Werkraum mit mehreren Arbeitsstationen.
- **Teilnehmendenzahl:** 15–30 Personen.
- **Team:** Workshop-Leitungen, Koordination, Empfang, Verpflegungsteam.
- **Versicherung & Aufsicht:** Verantwortlichkeiten klären (bei Werkzeug etc.).

Theologische Fundierung

Junge Erwachsene befinden sich oft in Lebensphasen, in denen Selbstständigkeit, Organisation und der Umgang mit Herausforderungen neu gelernt werden müssen. Diese Kompetenzen zu stärken ist auch ein Beitrag zu einem guten, verantwortungsbewussten Leben. In der Bibel steht die Idee von Hilfe zur Selbsthilfe, praktischer Weisheit und gegenseitiger Unterstützung im Zentrum (z. B. Sprüche 3,5–6 oder Gal 6,2). Dieser Workshop lebt genau das: **Wissen wird geteilt, Fähigkeiten weitergegeben – in Gemeinschaft, ohne Bewertung, aber mit echter Ermutigung.** Kirche wird hier erlebbar als Ort, der stärkt, verbindet und das Leben unterstützt.

PILGERN AM JOHANNESWEG

Gemeinsam unterwegs. Glauben erleben. Spiritualität spüren.

Projektbeschreibung

Diese viertägige Pilgerreise auf dem **Johannesweg** bietet jungen Erwachsenen die Möglichkeit, gemeinsam unterwegs zu sein – körperlich, geistlich und im Austausch mit anderen. Die Tage sind geprägt von **Gemeinschaft**, von **spirituellen Impulsen**, einfachen Gebetsformen, Gesprächsangeboten und viel Raum für persönliche Erfahrung. Es ist ein freiwilliger Weg, auf dem Glaube **niederschwellig, aber tief** erfahrbar wird – im Gehen, im Schweigen, im Miteinander.

Im Mittelpunkt steht nicht das Ziel, sondern das **gemeinsame Unterwegssein**: die Gespräche, das Aushalten von Stille, das Mittragen von Rucksäcken und Gedanken. Die Tage bieten auch Gelegenheit für persönliche Reflexion, spirituelle Vertiefung und das Erleben einer gelebten christlichen Gemeinschaft – offen, lebensnah und ehrlich.

Projektziele

- Junge Erwachsene durch gemeinsames Gehen spirituell stärken.
- Gemeinschaft im Glauben erleben – achtsam, ehrlich und verbindend.
- Glauben durch Erfahrung, Natur, Austausch und Impulse erfahrbar machen.
- Raum für persönliche und geistliche Entwicklung eröffnen.
- Natur als spirituellen Erfahrungsraum erschließen.

Werbestrategie

- **Social Media**: Bilder vom Weg, Natur, Rucksack, Zitate wie „Der Weg spricht“ oder „Gemeinsam statt allein“.
- **Flyer und Plakate**: In Pfarren, Hochschulgemeinden, Bildungshäusern.
- **Direkte Einladung**: In Gruppen, Firmbegleitungsteams, jungen Erwachsenen-Kreisen.
- **Kommunikation**: „Kein Vorwissen nötig. Nur Neugier und ein Paar Wanderschuhe.“

Planungsschritte

1. **Route planen**: Johannesweg in 4 Tagesetappen, Unterkünfte vorab buchen (Gasthäuser, Pilgerquartiere).
2. **Impulsstruktur festlegen**: Tägliche Morgenimpulse, Wegfragen, Abendrunden oder Segensrituale.

3. **Gruppenbegleitung sichern:** 1–2 Personen für spirituelle Leitung, Organisation, Notfallplanung.
4. **Teilnehmendeninfos bereitstellen:** Packliste, Tagesablauf, Wegbeschreibung, geistliche Elemente erklären.
5. **Verpflegung klären:** Frühstück/Abendessen in Unterkünften, Jause selbst mitbringen oder unterwegs kaufen.
6. **Anmeldung & Werbung starten:** mind. 3 Monate im Voraus, begrenzte Plätze.
7. **Reflexion vorbereiten:** Abschlussrunde, Möglichkeit für schriftliche Rückmeldung oder persönlichen Segen.
8. **Nachtreffen planen:** Austausch, Fotos, gemeinsamer Abschlussgottesdienst oder Agape.

Organisatorisches

- **Teilnahmegebühr:** Beitrag für Unterkunft, Verpflegung, Material (z. B. ca. 230 €); Sozialtarif möglich.
- **Gruppengröße:** 12–16 Personen, um Tiefe und Nähe zu ermöglichen.
- **Anforderungen:** Grundfitness, wetterfeste Kleidung, Offenheit für Stille und Austausch.
- **Begleitung:** Geistlich und organisatorisch verantwortliche Personen mit Pilgererfahrung.
- **Sicherheit:** Erste-Hilfe-Set, Notfallkontakt, Routenverantwortung klar geregelt.

Theologische Fundierung

Pilgern gehört zu den ältesten geistlichen Praktiken der Kirche – nicht, um irgendwo anzukommen, sondern um sich unterwegs verwandeln zu lassen. Das gemeinsame Gehen, Schweigen, Reden, Beten öffnet Körper und Geist für Gottes Wirken. Der Johannesweg bietet landschaftlich und spirituell beste Voraussetzungen, um Glauben erfahrbar zu machen: nicht durch Theorie, sondern durch das gemeinsame Erleben. Für junge Erwachsene ist das eine wertvolle Erfahrung – Kirche nicht als Raum, sondern als Gemeinschaft auf dem Weg.

JUNGER ERWACHSENEN STAMMTISCH

Essen. Reden. Glauben. Leben.

Projektbeschreibung

Der Junge-Erwachsenen-Stammtisch ist ein monatliches Treffen in einem Gasthaus oder Lokal, das jungen Erwachsenen Raum gibt, um über zentrale Themen des Lebens ins Gespräch zu kommen – in entspannter Atmosphäre, bei gutem Essen und Getränken. Es ist ein Ort für ehrliche Fragen, offene Diskussionen, wertvolle Begegnungen und gemeinsames Lachen. Jedes Treffen steht unter einem **Thema**, das einen Impuls für das Gespräch liefert – von „Zweifel & Vertrauen“ über „Was trägt im Leben?“ bis hin zu aktuellen gesellschaftlichen oder spirituellen Fragen.

Das Format ist bewusst niederschwellig und offen gestaltet: kein Vortrag, keine Verpflichtung – nur ein Platz am Tisch für ehrliche Gespräche über das, was Menschen wirklich beschäftigt.

Projektziele

- Junge Erwachsene regelmäßig in Kontakt bringen – jenseits kirchlicher Räume.
- Offene Gespräche über Lebens- und Glaubensfragen fördern.
- Kirche dort erlebbar machen, wo Gemeinschaft und Alltag sich treffen.
- Freundschaft, Dialog und spirituelle Tiefe im Alltag kultivieren.

Werbestrategie

- **Social Media:** Einladungen mit lockeren Fragen: „Schon mal über Gott bei einem Bier gesprochen?“
- **Flyer/Aushänge:** In Kirchen, Hochschulen, Cafés.
- **Direkte Einladung:** Mundpropaganda über Freundeskreise, junge Gruppen, Seelsorger*innen.
- **Wording:** „Einfach kommen, Platz nehmen, mitreden.“

Planungsschritte

1. **Ort wählen:** Wirtshaus oder Lokal mit angenehmer Atmosphäre und Gruppenfreundlichkeit.
2. **Themenkalender entwickeln:** Monatlich wechselndes Thema mit offenem Gesprächsrahmen.
3. **Moderationsteam finden:** 1–2 Personen, die Begrüßung, Themenimpuls und Gesprächsleitung übernehmen.
4. **Anmeldeformat klären:** Anmeldung erwünscht, aber nicht zwingend (je nach Lokalgröße).

5. **Material vorbereiten:** ggf. kurze Einstiegsfrage am Tisch, Themenkarte, Gesprächsanregung.
6. **Verpflegung:** Essen & Getränke auf Selbstkostenbasis.
7. **Feedbackmöglichkeit:** z. B. kurze Rückmeldung am Ende oder über Social Media.

Organisatorisches

- **Kosten:** Jeder zahlt, was er/sie bestellt.
- **Ort:** Öffentlich zugängliches Lokal, Raum reservieren.
- **Teilnehmendenzahl:** flexibel, meist 10–20 Personen.
- **Begleitung:** Moderationsteam, das regelmäßig dabei ist.

Theologische Fundierung

Jesus war bei Tisch – oft. Und er hat dort mit Menschen gesprochen, gelacht, zugehört, provoziert, geteilt. Der Stammtisch greift diese Tischgemeinschaft auf: als Ort, an dem Lebens- und Glaubensfragen nebeneinander Platz haben. Glaube braucht keine Bühne, sondern Beziehung. Der Junge-Erwachsenen-Stammtisch ist eine Einladung, sich selbst und den Glauben in offener Atmosphäre neu zu entdecken – ehrlich, unkompliziert, tiefgründig.