

## Konzeptideen aus anderen Diözesen

### Inhalt

SEGEN TO GO AM VALENTINSTAG.....	2
SUMMER PRAYER AUF DEM SUP .....	4
KOCHKURS FÜR JUNGE ERWACHSENE .....	6
BERUFSCOACHING FÜR JUNGE ERWACHSENE .....	7
SPIRIT & SOUL – SURFKURS MIT TIEFE .....	9
ALPAKA SPIRIT – SPIRITUELLE ALPAKAWANDERUNG .....	10
TAIZÉGEBET AM SEE – SOMMEREDITION.....	11
KLOSTER FEELING – EIN ABEND IM GEIST DES KLOSTERS .....	13
PAARLOGBUCH – BEZIEHUNG REFLEKTIEREN, VERTRAUEN STÄRKEN.....	15
EXERZITIEN FÜR JUNGE LEUTE – TAGE DER STILLE UND ORIENTIERUNG...	17
PRO SECCO VERITAS – EIN PHILOSOPHISCHER SEKT- UND WEINABEND ....	19
FRÜHLINGSERWACHEN – MINI-AUSZEIT MIT YOGA UND IMPULSEN .....	21
SPIEL UND SPAß IM PARK – BEGEGNUNGSFORMAT FÜR ZUGEZOGENE.....	23
NACHTWÄCHTER-TOUR – STADTENTDECKUNG MIT TIEFE .....	25
KOCH- UND RATSCHABEND FÜR JUNGE ERWACHSENE.....	27
KLEIDERTAUSCHPARTY – OPEN AIR EDITION .....	29
WALDLICHT – ADVENTSBEGINN IM DUNKLEN WALD .....	31
AFTER-WORK-WALK – FEIERABENDWANDERUNG FÜR SINGLES .....	33
ACHTSAM INS NEUE JAHR – WORKSHOP UND YOGA.....	35
WALDLICHT – SPIRITUELLES NATURFORMAT IM JAHRESKREIS .....	37

# SEGEN TO GO AM VALENTINSTAG

**Kurz. Persönlich. Berührend.**

## Projektbeschreibung

Am Valentinstag wird in der Nähe eines frequentierten Platzes (z. B. Innenstadt, Bahnhof, Campus) ein „Segen to go“-Stand aufgebaut, bei dem junge Erwachsene sich persönlich segnen lassen können – ob als Paar, als Freund\*in oder allein. Der Segen ist **freiwillig, kurz und individuell**, begleitet von einem Gesprächsangebot, kleinen Give-aways (z. B. Kärtchen, Herz-Schoko, Impulzzettel). Die Aktion zeigt: Kirche sieht, segnet und begleitet – auch im Alltag und jenseits klassischer Gottesdienste. Falls man vor einer Kirche in der Innenstadt steht kann auch drinnen eine Kerze entzündet werden.

## Projektziele

- Kirche im öffentlichen Raum sichtbar und erfahrbar machen.
- Junge Erwachsene auf einfache, persönliche Weise berühren.
- Den Valentinstag als Tag der Liebe auch spirituell deuten.

## Werbestrategie

- **Social Media:** „Ein Segen für dich – to go!“, Story-Sticker mit Valentinsfragen.
- **Plakate/Flyer:** Cafés, Hochschulen, Jugendzentren.
- **Multiplikator\*innen:** Kirchliche Jugendgruppen, Hochschuleseelsorge, junge Erwachsene.
- **Mundpropaganda:** Bewerbung über kirchliche Gruppen, Junge-Erwachsenen-Kreise

## Planungsschritte

1. Ort & Genehmigung organisieren
2. Segenteam schulen & vorbereiten
3. Give-aways vorbereiten (z. B. Schokolade mit Segenstext)
4. Zeitfenster definieren (z. B. 11–15 Uhr)
5. Öffentlichkeitsarbeit starten

## Organisatorisches

- Keine Anmeldung erforderlich
- Ort wettergeschützt wählen
- Ehrenamtliche für Segensgespräche & Verteilung einplanen

## **Theologische Fundierung**

Segen ist ein Zuspruch Gottes mitten im Alltag. Am Valentinstag geht es um Beziehung – und die Frage, wo Liebe ihren Ursprung hat. Der Segen verbindet menschliche Zuwendung mit göttlicher Nähe – ohne Voraussetzungen, aber mit Herz.

# SUMMER PRAYER AUF DEM SUP

**Betend übers Wasser. Ruhig. Weit. Echt.**

## Projektbeschreibung

Eine Stunde auf dem Stand-Up-Paddle-Board (SUP) auf dem See – mit spirituellen Impulsen, leiser Musik und einfachen Gebetsanleitungen. Das Format richtet sich an junge Erwachsene, die Natur, Bewegung und Spiritualität miteinander verbinden wollen. Keine Vorerfahrung notwendig, das SUP wird vor Ort ausgeliehen.

## Projektziele

- Glauben erfahrbar machen in Bewegung und Natur
- Neue spirituelle Formate außerhalb kirchlicher Räume anbieten
- Gemeinschaft & Stille auf besondere Weise verbinden

## Werbestrategie

- **Social Media:** Bilder vom See, SUP, Zitate
- **Flyer:** Hochschulen, Outdoorläden, Kirchen
- **Multiplikator\*innen:** Kirchliche Jugendgruppen, Hochschulseelsorge, junge Erwachsene.
- **Mundpropaganda:** Bewerbung über kirchliche Gruppen, Junge-Erwachsenen-Kreise

## Planungsschritte

1. Kooperationspartner am See suchen
2. SUPs reservieren
3. Impulsstruktur & Musikliste vorbereiten
4. Sicherheit & Ablauf klären
5. Werbung starten & Anmeldung einrichten

## Organisatorisches

- Teilnahmebeitrag für SUP-Miete
- Max. 12–15 Personen
- Sicherheitshinweise & Schwimmkenntnis Voraussetzung

## Theologische Fundierung

Die Schöpfung ist ein spiritueller Raum. Auf dem Wasser in Stille zu treiben, öffnet den Geist. Jesus war oft am See, rief Menschen dort in die Nachfolge –

und beruhigte den Sturm. Summer Prayer knüpft an diese Bilder an – minimalistisch, aber tief.

# KOCHKURS FÜR JUNGE ERWACHSENE

**Drei Abende. Drei Themen. Eine Küche.**

## Projektbeschreibung

Ein dreiteiliger Kochkurs (je 3 Stunden), der jungen Erwachsenen alltagsnahe, günstige und gesellige Rezepte vermittelt. Jeder Abend steht unter einem Thema: z. B. „Schnell & gut“, „Vegan & preiswert“, „Eindruck machen leicht gemacht“. Es wird gemeinsam gekocht, gegessen und über Ernährung, Nachhaltigkeit und Körper-Geist-Seele-Balance gesprochen.

## Projektziele

- Junge Erwachsene in Alltagskompetenz stärken
- Gemeinschaft & Genuss ermöglichen
- Spiritualität des Essens thematisieren

## Werbestrategie

- **Social Media:** Kochvideos, Rezeptteaser, Zitate
- **Plakate/Flyer:** WG-Häuser, Kirchen, Bildungshäuser, Studierendenheime
- **Multiplikator\*innen:** Kirchliche Jugendgruppen, Hochschulseelsorge, junge Erwachsene.
- **Mundpropaganda:** Bewerbung über kirchliche Gruppen, Junge-Erwachsenen-Kreise

## Planungsschritte

1. Themen & Leitung klären
2. Küche & Einkauf organisieren
3. Rezeptkarten & Impulse vorbereiten
4. Anmeldung & Werbung starten

## Organisatorisches

- Teilnahmebeitrag: 5–10 € pro Abend
- Ort: Pfarrräume mit Küche
- Max. 12–15 TN pro Abend, auch einzeln buchbar

## Theologische Fundierung

Essen ist mehr als Nährstoffaufnahme. In der Bibel wird geteilt, gefeiert und gespeist. Der Kochkurs schafft Raum, Essen als Akt der Gemeinschaft, Dankbarkeit und Selbstfürsorge zu erleben – konkret, lecker, stärkend.

# BERUFSCOACHING FÜR JUNGE ERWACHSENE

**Entdecken, was in dir steckt. Wege finden. Mut entwickeln.**

## **Projektbeschreibung**

Das Beruf coaching bietet jungen Erwachsenen Orientierung in der Berufswahl. Es basiert auf den Methoden von **Thomas Diener (Berufsnavigation®)** und kombiniert biografisches Arbeiten, Berufsfelderkundung, Wertearbeit und Entscheidungshilfen. Das Format richtet sich an Menschen zwischen Schule, Studium oder Berufswechsel, begleitet in kleinen Gruppen und mit Einzelcoachings.

## **Projektziele**

- Selbstermächtigung durch Struktur & Selbsterkenntnis
- Spiritualität als Ressource im Entscheidungsprozess
- Klärung beruflicher Werte & Lebensvisionen

## **Werbestrategie**

- **Social Media:** Erfahrungsberichte, Visualisierung von Lebenswegen
- **Plakate/Flyer:** Berufsinformationszentren, Pfarren, Hochschulen
- **Multiplikator\*innen:** Kirchliche Jugendgruppen, Hochschuleseelsorge, junge Erwachsene.
- **Mundpropaganda:** Bewerbung über kirchliche Gruppen, Junge-Erwachsenen-Kreise

## **Planungsschritte**

1. Berufsnavigator\*in anfragen
2. Räume & Terminblockung (z. B. Wochenende)
3. Gruppenmaterialien & Visualisierungen vorbereiten
4. Anmeldeverfahren klären

## **Organisatorisches**

- Teilnahmebeitrag je nach Umfang (z. B. 50–90 €)
- Ideal: 6–10 Teilnehmende
- 1–2 Tage oder Wochenend-Format
- Aber auch Einzelsetting mit einstündigen Terminen möglich

## **Theologische Fundierung**

Berufung ist mehr als Beruf. Was ist mein Platz in der Welt? Wo kann ich mit meinen Gaben wirken? Die Berufsnavigation hilft jungen Menschen, ihren inneren Kompass zu justieren – mit spiritueller Begleitung und dem Vertrauen, dass ihr Weg zählt.

# SPIRIT & SOUL – SURFKURS MIT TIEFE

**Körperlich aktiv. Innerlich bewegt. Gemeinschaftlich getragen.**

## **Projektbeschreibung**

Ein verlängertes Wochenende an der Küste oder einem See mit Surfstunden, spirituellen Einheiten, Gesprächsangeboten und viel Raum für Erholung. Surf- und Glaubenserfahrung werden verbunden: Balance, Loslassen, Vertrauen – zentrale Themen im Leben und auf dem Brett.

## **Projektziele**

- Glaube in Bewegung & Natur erfahrbar machen
- Körperliche Aktivität mit innerer Reflexion verbinden
- Junge Erwachsene in ihrer Selbstwirksamkeit stärken

## **Werbestrategie**

- **Social Media:** Surf-Fotos, Zitate
- **Flyer:** Hochschulsport, Surfschulen, Pfarren, DSG Jahresprogramm
- **Multiplikator\*innen:** Kirchliche Jugendgruppen, Hochschuleseelsorge, junge Erwachsene.
- **Mundpropaganda:** Bewerbung über kirchliche Gruppen, Junge-Erwachsenen-Kreise

## **Planungsschritte**

1. Ort & Surfschule buchen
2. Leitungsteam & Impulsgeber\*innen finden
3. Ablauf mit Surfzeiten, Impulsen & Freizeit strukturieren
4. Anmeldung & Werbung

## **Organisatorisches**

- Teilnahmegebühr: je nach Ort (z. B. 200–300 € mit Unterkunft)
- Gruppe: 10–15 TN
- Voraussetzung: Schwimmfähigkeit

## **Theologische Fundierung**

Die Bibel ist voller Wasserbilder – Sturmstillung, Vertrauen, Bewegung. Surfen wird zum Gleichnis für das Leben: Man fällt, steht auf, lernt loszulassen. Spirit & Soul gibt dem Glauben auf dem Wasser Raum.

# ALPAKA SPIRIT – SPIRITUELLE ALPAKAWANDERUNG

## Projektbeschreibung

Ein Halbttag in der Natur – gemeinsam mit Alpakas. Die Wanderung ist entschleunigend, meditativ und verbunden mit Impulsen zu Themen wie Vertrauen, Stille, Wahrnehmung. Alpakas gehen nicht schneller, als du bereit bist – das macht sie zu perfekten Begleitern auf einem spirituellen Weg.

## Projektziele

- Achtsamkeit & Spiritualität durch Natur und Tier fördern
- Gemeinschaft durch geteiltes Erleben stärken
- Reflexion über eigenes Tempo & Wahrnehmung ermöglichen

## Werbestrategie

- **Social Media:** Bilder von Alpakas, Zitate Videos
- **Flyer/Plakate:** Pfarren, Tierhöfe,
- **Multiplikator\*innen:** Kirchliche Jugendgruppen, Hochschulseelsorge, junge Erwachsene.
- **Mundpropaganda:** Bewerbung über kirchliche Gruppen, Junge-Erwachsenen-Kreise

## Planungsschritte

1. Alpakahof & Begleitpersonen anfragen
2. Route & Impulsstationen planen
3. Anmeldung & Material (z. B. Impulskarten) vorbereiten
4. Werbung starten

## Organisatorisches

- Teilnahmebeitrag: ca. 20–30 € je nach Hof
- Dauer: ca. 3–4 Stunden
- Max. 10–12 Personen

## Theologische Fundierung

Die Psalmen sprechen von Gott als Hirten, von Wegen durch die Natur, vom achtsamen Gehen. Mit Alpakas unterwegs zu sein heißt: langsamer werden, aufmerksamer schauen, tiefer fühlen. Ein Erfahrungsweg mit Seele.

# TAIZÉGEBET AM SEE – SOMMEREDITION

**Stille. Gesang. Wasser. Gemeinschaft.**

## **Projektbeschreibung**

Das Taizégebete in der Sommeredition findet an einem Seeufer statt – eingebettet in die Natur und getragen von Gesang, Stille und biblischen Texten. Junge Erwachsene versammeln sich im Abendlicht mit Decken, Kerzen und Taizé-Gesängen, um zur Ruhe zu kommen und gemeinsam zu beten. Das Gebete folgt der bewährten Struktur von Taizé – mit Wiederholung einfacher Gesänge, Lesung, Stille – und wird ergänzt durch eine kleine Agape im Anschluss.

Die Nähe zum Wasser und die offene Umgebung machen diese Form besonders zugänglich – auch für Menschen, die Taizé noch nicht kennen. Es entsteht ein Raum, der Spiritualität im Sommer, in der Natur und in Gemeinschaft auf einfache Weise erfahrbar macht.

## **Projektziele**

- Junge Erwachsene in die Spiritualität von Taizé einführen
- Schöpfung und Gebete miteinander verbinden
- Gemeinschaft durch Gesang und Stille fördern
- Raum für spirituelle Erfahrung im Sommer schaffen

## **Werbestrategie**

- **Social Media:** Bilder von Sonnenuntergängen, See, Kerzen, Zitate aus Taizé
- **Flyer/Plakate:** Hochschulen, Pfarren, Seenähe, Jugendzentren
- **Persönliche Einladung:** über kirchliche Gruppen, Freundeskreise, Musiker\*innen

## **Planungsschritte**

1. Standort am See klären & Genehmigung einholen
2. Musiker\*innen anfragen (Gitarre, Gesang, evtl. Cello oder Querflöte)
3. Lieder und Gebetsstruktur vorbereiten
4. Technik prüfen (Licht, evt. kleine Verstärkung, Liederhefte)
5. Kerzen, Decken, Sitzkissen organisieren
6. Agape vorbereiten (Getränke, Brot, Obst, Kekse)
7. Werbung & Anmeldung (freiwillig, zur besseren Planung)

## **Organisatorisches**

- Keine Teilnahmegebühr
- Ort: gut erreichbares Seeufer mit öffentlichem Zugang
- Betreuung: 4–5 Ehrenamtliche für Musik, Aufbau, Impuls, Verpflegung
- Dauer: ca. 45 Minuten + Agape

### **Theologische Fundierung**

Taizé steht für eine Form des Gebets, die besonders junge Menschen anspricht – durch Musik, Wiederholung, Stille und Gemeinschaft. Im Freien und am Wasser verstärkt sich die spirituelle Wirkung: Der Blick auf den See, das Singen im Abendlicht, die Stille zwischen den Liedern – all das öffnet Herz und Sinne. Diese Sommeredition verbindet bewährte Liturgie mit einem offenen Setting, das Spiritualität auch außerhalb klassischer Räume ermöglicht.

# KLOSTER FEELING – EIN ABEND IM GEIST DES KLOSTERS

**Entdecken. Eintauchen. Auftanken.**

## **Projektbeschreibung**

„Kloster Feeling“ ist ein Abendformat für junge Erwachsene, das ihnen einen authentischen, offenen und inspirierenden Einblick in das Leben im Kloster ermöglicht – niederschwellig und alltagsnah. Das Format verbindet spirituelle Tiefe mit persönlichem Austausch und endet bewusst in geselliger Runde.

Der Abend beginnt mit einer behutsamen Einführung in das klösterliche Leben: Tagesstruktur, Gebetszeiten, Stille, Arbeit und Gemeinschaft. Danach folgt ein erlebbares Element – z. B. die Teilnahme am Abendgebet, ein geführter Rundgang, ein geistlicher Impuls, eine Lesung in Stille oder ein Gespräch mit einer Ordensperson.

Der Abschluss ist bewusst offen und ungezwungen gestaltet: ein Ausklang im Klostergarten mit Grillmöglichkeit oder in einem nahegelegenen Klosterwirtshaus oder Biergarten – je nach Ort. Dort geht es um Austausch, Gemeinschaft und entspanntes Miteinander – ein „Zurückkommen ins Leben“ nach einem spirituellen Impuls.

## **Projektziele**

- Klosterleben als spirituelle Ressource für junge Erwachsene erlebbar machen
- Auseinandersetzung mit Stille, Rhythmus und Glauben fördern
- Junge Menschen zur Reflexion über Lebensführung, Berufung und Sinn einladen
- Kirche als Raum für spirituelle Tiefe und ehrliche Begegnung erfahrbar machen

## **Werbestrategie**

- **Social Media:** mit ruhigen Bildern (Kerzen, Steinböden, Gärten), kurzen Impulsfragen („Was nährt deine Seele?“)
- **Flyer und Plakate:** an Unis, Bildungshäusern, Cafés, Kirchen
- **Direkte Einladung:** durch Seelsorger\*innen, Jugendarbeit, Ordensgemeinschaften

## **Zielgruppe**

Junge Erwachsene von 18–35 Jahren, die auf der Suche nach spiritueller Tiefe, Gemeinschaft oder Sinn sind – mit oder ohne kirchliche Anbindung.

## **Planungsschritte**

1. **Kooperation mit einem Kloster oder Ordensgemeinschaft**  
(z. B. Benediktinerinnen, Franziskanerinnen, Missionsschwestern ...)
2. **Ablauf planen**
  - Ankommen & Begrüßung
  - Kurze Einführung ins Klosterleben (z. B. durch Ordensperson)
  - Spiritueller Impuls oder Teilnahme an Gebetszeit
  - Zeit der Stille oder Gesprächsangebot
  - Gemeinsamer Ausklang mit Essen & Austausch
3. **Raumgestaltung & Materialien**
  - Taizé-ähnliche Atmosphäre (Kerzen, Sitzkissen)
  - Infotisch mit Klosterliteratur, Kontakten, Impulskarten
4. **Team aufstellen**
  - Moderator\*in, Gesprächsbegleitung, Küche oder Koordination mit Gaststätte
5. **Verpflegung planen**
  - Grillabend im Klostergarten oder Reservierung im Klosterwirtshaus
6. **Anmeldung & Kommunikation**
  - Online-Anmeldung, Begrenzung auf max. 25 TN
  - Erinnerungs-Mail mit Infos zur Anreise, Kleidung, Ablauf

### **Organisatorisches**

- **Dauer:** ca. 3,5–4 Stunden (z. B. 17:00–21:00 Uhr)
- **Kosten:** evtl. kleiner Beitrag für Essen & Organisation (10–15 €)
- **Ort:** Kloster mit Garten oder nahegelegendem Gasthaus/Wirtshaus
- **Team:** mind. 3–4 Personen + evtl. eine *Ordensangehöriger*
- **Technik:** evtl. Mikrofon, Musikplayer, Lichter, Sitzgelegenheiten

### **Theologische Fundierung**

Klöster sind Orte des Gebets, der Sammlung und des einfachen Lebens. Ihre Jahrhunderte alten Rhythmen haben bis heute eine stille Anziehungskraft – besonders auf junge Menschen, die in einer lauten Welt nach Tiefe und Klarheit suchen. Kloster Feeling greift diese Sehnsucht auf, ohne sie zu überhöhen. Es schafft Raum für Begegnung mit Spiritualität, mit anderen und mit sich selbst. Der entspannte Ausklang zeigt: Glaube darf gefeiert werden – ehrlich, bodenständig und lebensnah.

# PAARLOGBUCH – BEZIEHUNG REFLEKTIEREN, VERTRAUEN STÄRKEN

**Fragen stellen. Zuhören. Wachsen.**

## **Projektbeschreibung**

Das Paarlogbuch ist ein Angebot für junge Erwachsene in Beziehung, die sich bewusst Zeit füreinander nehmen wollen. An einem gemeinsamen Abend oder Nachmittag erhalten die Paare ein gedrucktes Logbuch mit Reflexionsfragen, kleinen Aufgaben, Impulsen und einem Segenstein. Die Paare arbeiten eigenständig an den Stationen, begleitet nur durch ein Team, das für Atmosphäre sorgt (Musik, Raumgestaltung, Ankommen, Ausklang). Ziel ist eine persönliche, geistlich inspirierte Beziehungszeit ohne Gruppendruck.

## **Projektziele**

- Junge Paare in ihrer Beziehung stärken
- Raum für ehrliches Gespräch schaffen
- Vertrauen und Wertschätzung fördern
- Kirche als Unterstützerin von Beziehungen sichtbar machen

## **Werbestrategie**

- **Social Media:** „Wann habt ihr euch das letzte Mal bewusst Zeit füreinander genommen?“
- **Flyer/Plakate:** Pfarren, Hochschulgemeinden, Trauvorbereitung
- **Direkte Einladung:** über Paarevents, persönliche Ansprache

## **Planungsschritte**

1. Logbücher drucken & Materialien vorbereiten
2. Raumgestaltung (Tischpaare, Licht, Musik, Getränke)
3. Anmeldung einrichten, TN-Zahl begrenzen (z. B. 10–15 Paare)
4. Team für Empfang & spirituellen Ausklang
5. Reflexions- und Gebetsimpuls vorbereiten

## **Organisatorisches**

- Dauer: ca. 2,5–3 Stunden
- Kosten: kleiner Beitrag für Materialien (5–10 €)
- Teilnahme: nur paarweise
- Betreuung: 2–3 Ehrenamtliche oder Seelsorgende

## **Theologische Fundierung**

Liebe und Beziehung sind zentrale Themen des christlichen Menschenbildes. Das Paarlogbuch gibt Paaren Impulse zur Reflexion, ohne sie zu bevormunden – spirituell inspiriert, lebensnah und beziehungsfördernd. Es geht um ein gemeinsames Innehalten auf dem Weg als Paar.

# EXERZITIEN FÜR JUNGE LEUTE – TAGE DER STILLE UND ORIENTIERUNG

**Schweigen. Spüren. Hören.**

## **Projektbeschreibung**

Ein verlängertes Wochenende oder eine Woche in Stille: junge Erwachsene nehmen sich bewusst Zeit, um Abstand vom Alltag zu gewinnen und sich auf die eigene innere Stimme und die Beziehung zu Gott zu besinnen. Die Exerzitien folgen ignatianischen Grundlinien: persönliche Gebetszeiten, täglicher Impuls, Möglichkeit zum Gespräch mit einer geistlichen Begleitperson, gemeinsame Liturgie und viel Zeit für Stille und Natur.

## **Projektziele**

- Junge Erwachsene in der spirituellen Vertiefung begleiten
- Orientierung und Kraftquellen für persönliche Fragen ermöglichen
- Achtsamkeit für Gottes Wirken im eigenen Leben fördern

## **Werbestrategie**

- **Social Media:** Bilder von Ruhe, Natur, Impulsfragen („Was nährt dich?“)
- **Flyer:** Hochschulgemeinden, Pfarren, Bildungshäuser
- **Direktwerbung:** persönliche Einladung durch Seelsorger\*innen

## **Planungsschritte**

1. Exerzitienhaus buchen & geistliche Leitung klären
2. Tagesstruktur und Impulsrahmen vorbereiten
3. Kommunikation der Schweigezeiten & Rahmenbedingungen
4. Online-Anmeldung, Vorgespräch oder Infoblatt
5. Abschlussrunde und Rückblick einplanen

## **Organisatorisches**

- Dauer: 3–6 Tage
- Beitrag: je nach Haus und Verpflegung (ca. 120–250 €)
- Gruppe: max. 12–15 Personen
- Voraussetzung: Bereitschaft zur Stille und Selbstreflexion

## **Theologische Fundierung**

Exerzitien helfen, den eigenen Glauben zu vertiefen – im Schweigen, im Hören, im Gebet. Besonders für junge Menschen in Übergangsphasen bieten sie einen geschützten Raum für Klärung, Vertrauen und geistliches Wachstum. Sie sind Einladung, sich selbst und Gott neu zu begegnen.

# PRO SECCO VERITAS – EIN PHILOSOPHISCHER SEKT- UND WEINABEND

**Nachdenken. Diskutieren. Anstoßen.**

## **Projektbeschreibung**

„Pro Secco Veritas“ ist ein geselliges Format für junge Erwachsene, das Genuss und geistigen Austausch verbindet. In entspannter Atmosphäre (z. B. in einem Pfarrgarten, einem Bildungshaus oder einer Pop-up-Bar) werden Gespräche zu philosophischen, spirituellen und ethischen Fragen angestoßen – bei Sekt, alkoholfreien Alternativen und kleinen Snacks.

Jede Veranstaltung steht unter einem Thema, z. B.: „Was ist Glück?“, „Was macht mich aus?“, „Wahrheit oder Wirkung?“. Nach einem kurzen Impuls (Zitat, Story, Video) diskutieren die Teilnehmenden in kleinen Gruppen. Gesprächsanregungen (auf Tischkarten) strukturieren den Austausch. Ein kurzer spiritueller Abschluss (Gedicht, Gebet, Segenswort) rundet den Abend ab.

## **Projektziele**

- Junge Erwachsene für Sinnfragen sensibilisieren
- Austausch in entspannter, ungezwungener Atmosphäre ermöglichen
- Kirche als Ort geistiger und geistlicher Debatte erlebbar machen
- Genuss, Denken und Glaube miteinander verbinden

## **Werbestrategie**

- **Social Media:** Statement-Grafiken mit Fragen („Gibt es Wahrheit?“), Story-Umfragen
- **Flyer/Plakate:** Hochschulen, Kirchen, Bars, Kulturorte
- **Persönliche Einladung:** durch junge Seelsorger\*innen, Teams, Gruppen

## **Planungsschritte**

1. Ort mit passender Atmosphäre organisieren
2. Themen & Impulse vorbereiten
3. Getränke & kleine Häppchen organisieren (gern auch regional/nachhaltig)
4. Gesprächsleitkarten drucken
5. Moderationsteam für Gespräch & Abschluss
6. Werbung & Anmeldung starten (limitierte Plätze)

## **Organisatorisches**

- Dauer: ca. 2,5 Stunden

- Beitrag: freiwillige Spende oder kleiner Unkostenbeitrag
- TN-Zahl: max. 25 Personen
- Betreuung: 3–4 Personen (Bar, Moderation, Gesprächsleitung)

### **Theologische Fundierung**

Glaube beginnt mit der Suche nach Sinn. Die Bibel kennt viele „Gespräche am Weinglas“ – etwa bei Jesus in Kana oder beim Mahl mit Zöllnern. Kirche ist Ort des Dialogs – auch über Zweifel, Werte und Lebensmodelle. „Pro Secco Veritas“ verknüpft diese geistige Neugier mit ehrlichem Austausch und Feierkultur.

# FRÜHLINGSERWACHEN – MINI-AUSZEIT MIT YOGA UND IMPULSEN

**Bewegen. Atmen. Auftanken.**

## **Projektbeschreibung**

„Frühlingserwachen“ ist ein Halbtagesangebot zur Aktivierung von Körper, Geist und Seele. In einer Kombination aus sanfter Yogaeinheit, Atemarbeit, spirituellem Impuls und achtsamer Stille kommen die Teilnehmenden zur Ruhe – und tanken neue Energie für Alltag und Übergangsphasen. Der Frühling steht für Aufbruch, Wachstum und Lebenskraft – genau das spiegelt sich im Programm wider.

Das Setting ist bewusst schlicht: Yogamatten, Tee, Musik, Natur oder ein heller Saal. Die Leitung erfolgt durch einen *erfahrenen* Yogalehrer\*in in Kooperation mit einer pastoralen oder spirituellen Begleitperson.

## **Projektziele**

- Körper- und Selbstwahrnehmung stärken
- Achtsamkeit als spirituelle Haltung einüben
- Gemeinschaft in Stille und Bewegung erfahrbar machen
- Eine Pause vom Funktionieren ermöglichen

## **Werbestrategie**

- **Social Media:** Bilder von Licht, Yoga, Tee – Zitate wie „Atme. Werde. Sei.“
- **Flyer:** Hochschulsport, Pfarren, Gesundheitszentren
- **Direktwerbung:** an Gruppen, junge Erwachsene in Übergangsphasen

## **Planungsschritte**

1. Ort klären (ruhig, barfußgeeignet, beheizbar)
2. Yogaleitung & spirituelle Begleitung anfragen
3. Ablauf strukturieren: Ankommen – Bewegung – Impuls – Stille – Abschlussrunde
4. Tee & kleine Snacks organisieren
5. Werbung & Anmeldung (max. 15 Teilnehmende)

## **Organisatorisches**

- Dauer: ca. 3–4 Stunden
- Beitrag: ca. 10–15 €
- Teilnahmevoraussetzung: Offenheit für Bewegung & Spiritualität

- Betreuung: 2–3 Personen inkl. Kursleitung

### **Theologische Fundierung**

Der Körper ist in der Bibel nicht Nebensache, sondern Ort der Gottesbegegnung. „Frühlingserwachen“ verbindet biblische Schöpfungsspiritualität mit ganzheitlicher Praxis. Es zeigt, wie Glaube durch den Körper hindurch erfahrbar wird – in Bewegung, Atem, Stille.

# SPIEL UND SPAß IM PARK – BEGEGNUNGSFORMAT FÜR ZUGEZOGENE

**Bewegen. Begegnen. Dazugehören.**

## **Projektbeschreibung**

Ein lockeres Open-Air-Format für junge Erwachsene, die neu in einer Stadt sind oder Anschluss suchen. In einem Park treffen sich Menschen zu Gruppenspielen, lockeren Wettbewerben oder einfach zum Picknick. Spiele wie Spikeball, Frisbee, Wikingerschach oder Uno stehen bereit, Musik läuft dezent im Hintergrund.

Kirchlicherseits wird die Veranstaltung dezent begleitet – mit Gesprächsangeboten, einem ruhigen Infotisch und ggf. einem kleinen Impuls (z. B. als „Gedanke des Tages“ auf Karteikarte).

## **Projektziele**

- Kontakte knüpfen und Einsamkeit entgegenwirken
- Kirchliche Präsenz in offener, unaufdringlicher Form zeigen
- Gemeinschaft & Bewegung in der Natur ermöglichen
- Neue Zielgruppen ansprechen (z. B. WG-Bewohner\*innen, Studierende, Auszubildende)

## **Werbestrategie**

- **Social Media:** Story „Neu in der Stadt? Komm vorbei!“ mit Bildern vom letzten Mal
- **Flyer:** Unis, Cafés, Kirchen, WGs
- **Mundpropaganda:** durch ehrenamtliche Promoter\*innen

## **Planungsschritte**

1. Parkfläche mit Schatten & Sitzgelegenheiten finden
2. Spielekiste vorbereiten (Ballspiele, Brettspiele, Decken)
3. Team zur Begrüßung & Animation aufstellen
4. Wetteralternativen klären
5. Werbung & Einladung über Gruppenkanäle

## **Organisatorisches**

- Zeitrahmen: 2–3 Stunden, offen für Späteinsteiger\*innen
- Keine Anmeldung nötig
- Beitrag: kostenfrei

- Betreuung: mind. 3 Personen vor Ort

### **Theologische Fundierung**

Wo Menschen gemeinsam lachen, spielen, sich begegnen, entsteht Kirche. Dieses Format ermöglicht Begegnung ohne Andacht, ohne Vorwissen – aber mit Geist der Offenheit. Es ist ein konkreter Dienst an Gemeinschaft und Zugehörigkeit, gerade in Lebensphasen des Umbruchs.

# NACHTWÄCHTER-TOUR – STADTENTDECKUNG MIT TIEFE

**Gehen. Lauschen. Staunen.**

## **Projektbeschreibung**

Eine Stadtführung in Abendstimmung – mit historischen, kuriosen und spirituellen Geschichten. Eine *Nachtwächterin* oder Schauspieler\*in führt durch Gassen, Plätze und Kirchorte. Neben Wissensvermittlung steht die Atmosphäre im Vordergrund: Fackellicht, Glockenklang, leere Straßen. Junge Erwachsene erleben ihre Stadt neu.

Optional: Am Ende ein kurzer spiritueller Abschluss (z. B. Nachtgebet in einer Kirche oder Impulskarte für Zuhause).

## **Projektziele**

- Stadtgeschichte erlebbar machen
- Spiritualität mit Alltag verknüpfen
- Gemeinschaft durch Bewegung und Staunen fördern
- Hemmschwelle zu Kirche senken

## **Werbestrategie**

- **Social Media:** Nachtimpressionen, Teaser „Kennst du deine Stadt bei Nacht?“
- **Flyer:** Kultureinrichtungen, Jugendtreffs, Kirchen
- **Mundpropaganda:** Zielgerichtete Einladung über Freundeskreise

## **Planungsschritte**

1. Nachtwächter\*in buchen & Route festlegen
2. Treffpunkt & technisches Material klären
3. Anmeldung & TN-Begrenzung (z. B. max. 25)
4. Spirituellen Abschluss vorbereiten
5. Getränke oder Ausklungslocation überlegen

## **Organisatorisches**

- Dauer: ca. 2 Stunden
- Beitrag: ca. 10–15 €
- Zielgruppe: 18–35 Jahre
- Betreuung: 2–3 Personen für Orga & Begleitung

## **Theologische Fundierung**

Glaube ist ortsgebunden. Kirchen, Wege, Plätze erzählen Geschichten des Glaubens – nicht nur durch Architektur, sondern durch Leben. Die Nachwächertour macht diese Geschichte begehbar – ohne Druck, aber mit Tiefe.

# KOCH- UND RATSCHABEND FÜR JUNGE ERWACHSENE

## **Kochen. Reden. Leben teilen.**

### **Projektbeschreibung**

Der „Koch- und Ratschabend“ ist ein regelmäßiges Begegnungsformat für junge Erwachsene, das Gemeinschaft, Alltagskompetenz und Spiritualität verbindet. In einer offenen Küche treffen sich die Teilnehmenden, um gemeinsam zu kochen, zu essen und ins Gespräch zu kommen – über den Alltag, den Glauben, das Leben. Die Rezepte sind einfach, saisonal und preiswert. Der Ablauf folgt einem festen, aber lockeren Rhythmus: Ankommen – Kochen – Essen – Impuls – Ausklang.

Das Besondere: Es geht nicht nur um Ernährung, sondern um Beziehung. Jede Veranstaltung enthält einen kleinen geistlichen Impuls oder eine Gesprächsanregung, etwa zu Themen wie „Selfcare“ „Achtsamkeit“ „Woran glaube ich“ „Was ist mir heilig“ „Was nährt dich?“, „Gemeinschaft erleben“, „Dankbarkeit im Kleinen“. Durch die wiederkehrende Form entsteht ein Ort des Vertrauens und der Zugehörigkeit.

### **Projektziele**

- Gemeinschaft unter jungen Erwachsenen stärken
- Alltagskompetenz und Selbstwirksamkeit fördern
- Glaube und Lebenspraxis miteinander verbinden
- Einen niederschweligen Raum für Zugehörigkeit und Austausch schaffen

### **Werbestrategie**

- **Social Media:** Rezepte, Bilder vom Kochen, Stimmen der Teilnehmenden („Was der Abend mir gibt ...“)
- **Flyer:** Hochschulen, Wohnheime, Pfarreien, soziale Einrichtungen
- **Persönliche Einladung:** durch Seelsorgerinnen, beim Sonntagsgottesdienst

### **Planungsschritte**

1. Küche mit Platz zum Kochen & Sitzen organisieren
2. Rezepte & Einkauf (gemeinsam oder vorbereitet)
3. Impuls vorbereiten (kurz, lebensnah, anschlussfähig)
4. Teams bilden (Kochen, Tischdienst, Aufräumen)
5. Liste für Zutaten-Spende oder Teilnahmebeitrag führen

6. Werbung starten (monatlicher Rhythmus z. B.)

### **Organisatorisches**

- Dauer: ca. 3 Stunden (z. B. 18:00–21:00 Uhr)
- Beitrag: 3–5€, je nach Speiseplan
- TN-Zahl: 8–15 Personen pro Abend
- Betreuung: 2–3 Personen als Kochleitung & Impulsgeber\*in

### **Theologische Fundierung**

Gemeinsames Essen hat im Christentum eine zentrale Bedeutung – von den Tischgemeinschaften Jesu über das letzte Abendmahl bis zur Eucharistie. Essen verbindet, heilt, nährt nicht nur den Körper. Der „Koch- und Ratschabend“ knüpft daran an: Gemeinschaft, Dankbarkeit und Spiritualität werden hier nicht erklärt – sie werden gelebt, durch Messer, Topf und Worte.

# KLEIDERTAUSCHPARTY – OPEN AIR EDITION

**Teilen. Tauschen. Schenken.**

## Projektbeschreibung

Die Kleidertauschparty ist ein urbanes Nachhaltigkeits-Event mit spirituellem Mehrwert. Junge Erwachsene bringen gut erhaltene Kleidung mit und tauschen sie gegen neue Lieblingsstücke. Die Veranstaltung findet (wenn möglich) im Freien statt – auf einer Terrasse, im Pfarrgarten oder Hof – und ist begleitet von Musik, Snacks, Getränken, Gesprächen und einem kurzen inhaltlichen Impuls zum Thema Wert, Konsum, Teilen oder Gerechtigkeit.

Neben dem Tauschbereich gibt es eine Lounge-Zone mit Getränken und Postkartenzitaten zum Mitnehmen. Die Kleidungsstücke werden vorab sortiert und auf Tischen oder Kleiderstangen präsentiert. Die Atmosphäre ist entspannt, herzlich, bewusst – keine Schnäppchenjagd, sondern Wertschätzung.

## Projektziele

- Nachhaltiges Konsumverhalten fördern
- Raum für Begegnung und Austausch schaffen
- Den Wert von Dingen und von Menschen reflektieren
- Spiritualität über das Teilen erfahrbar machen

## Werbestrategie

- **Social Media:** Vorher-Nachher-Bilder, Outfits, Zitate („Wert ist nicht gleich Preis“)
- **Flyer/Plakate:** Unis, Kirchen, Second-Hand-Läden, Stadtbibliotheken
- **Kooperation:** mit nachhaltigen Initiativen, Sozilläden, kirchlichen Umweltstellen

## Planungsschritte

1. Location festlegen (offen, wetterfest, gut erreichbar)
2. Kleiderannahme organisieren (z. B. 1 Stunde vor Beginn)
3. Tauschlogistik entwickeln: Tischordnung, Ständer, Sortierung nach Größen/Kategorien
4. Lounge-Zone gestalten (Sitzkissen, Musik, Deko)
5. Impuls vorbereiten (z. B. Zitat + kurzer Gedanke zum Weiterdenken)
6. Werbung & Kooperationspartner aktivieren

## Organisatorisches

- Dauer: 2–3 Stunden
- Beitrag: keine Teilnahmegebühr, Spende möglich
- Zielgruppe: offen für alle, aber mit Fokus auf 18–35 Jahre
- Betreuung: mind. 4–6 Personen für Sortierung, Ausgabe, Begleitung

### **Theologische Fundierung**

Teilen ist kein Zusatz zum Glauben, sondern sehr wichtig. Schon in der Apostelgeschichte heißt es: „Sie hatten alles gemeinsam.“ Die Kleidertauschparty macht das konkret: Was ich nicht mehr brauche, kann anderen dienen. Es geht nicht um Konsumverzicht aus Zwang, sondern um bewussten Umgang mit Ressourcen – und ein gelebtes Zeichen von Gerechtigkeit und Gemeinschaft.

# WALDLICHT – ADVENTSBEGINN IM DUNKLEN WALD

**Natur. Stille. Licht.**

## **Projektbeschreibung**

„Waldlicht“ ist eine spirituelle Outdoor-Veranstaltung zum Auftakt der Adventszeit. Junge Erwachsene machen sich bei Einbruch der Dunkelheit gemeinsam auf den Weg in einen Wald oder ein naturnahes Gelände. Dort erwartet sie ein Weg mit einfachen Stationen: Texte, Lichtinstallationen, Stillemomente und symbolische Elemente (z. B. Kerzen, Naturmaterialien, Impulskarten). Der Abend endet an einer zentralen Lichtquelle mit einem gemeinsamen Adventsimpuls.

Die Veranstaltung verknüpft Naturerleben mit adventlicher Spiritualität: Warten, Dunkelheit, Hoffnung, Licht. Der Weg durch den Wald wird so zu einem äußeren und inneren Einstieg in die Vorbereitungszeit auf Weihnachten.

## **Projektziele**

- Advent spirituell und körperlich erfahrbar machen
- Junge Erwachsene mit Ritualen & Natur verbinden
- Kirche als begleitende Kraft in Übergangszeiten zeigen
- Ruhe und Besinnung im Vorweihnachtstrubel ermöglichen

## **Werbestrategie**

- **Social Media:** Dunkel-Wald-Bilder, Zitate wie „Ein Licht in der Nacht“
- **Flyer:** Pfarreien, Bildungseinrichtungen, Jugendtreffs
- **Einladung über Gruppen:** Advents- oder Jahresauftaktreihen
- **Persönliche Einladung**

## **Planungsschritte**

1. Ort & Route im Wald klären (Zugänglichkeit, Sicherheit)
2. Stationen konzipieren (Themen: Dunkelheit, Licht, Sehnsucht, Ankunft)
3. Materialien vorbereiten (Kerzen, Fackeln, Texte, Deko)
4. Begleitpersonen schulen (Wegführung, spirituelle Impulsgebung)
5. Werbung & Anmeldung organisieren (ggf. begrenzte TN-Zahl)

## **Organisatorisches**

- Dauer: ca. 2,5 Stunden (17:30–20:00 Uhr)
- Beitrag: kostenlos oder kleine Spende für Material

- Gruppengröße: ca. 20–30 Personen
- Voraussetzung: wetterfeste Kleidung, Taschenlampe
- Betreuung: mind. 4 Ehrenamtliche für Leitung & Stationen

### **Theologische Fundierung**

Der Advent ist eine Zeit des Wartens, der Dunkelheit – und des Lichts. Die Natur mit ihrer abnehmenden Helligkeit führt diese Erfahrung konkret vor Augen. „Waldlicht“ schafft einen Rahmen, in dem Licht als Symbol der Hoffnung bewusst gesetzt wird – eingebettet in christliche Deutung, ohne pathetisch zu sein: still, sinnlich, berührbar.

# AFTER-WORK-WALK – FEIERABENDWANDERUNG FÜR SINGLES

**Bewegen. Begegnen. Durchatmen.**

## **Projektbeschreibung**

Der „After-Work-Walk“ ist ein Feierabendformat für junge Erwachsene (mit Fokus auf Singles), die sich bewegen, neue Leute treffen und die Woche bewusst ausklingen lassen möchten. In einer entspannten Atmosphäre geht es 4–6 km durch Wald- oder Grüengebiete – begleitet von kleinen Gesprächsimpulsen, z. B. zu Themen wie „Was tut mir gut?“, „Was suche ich?“ oder „Kraftquellen der Woche“.

Ziel ist nicht das Wandern selbst, sondern die Möglichkeit zur Begegnung – in einem zwanglosen, naturnahen Rahmen, bei dem die Kommunikation leicht fällt. Nach der Wanderung kann es einen informellen Ausklang geben (Getränk im Biergarten, Picknick, Gesprächsrunde).

## **Projektziele**

- Austausch unter jungen Erwachsenen ermöglichen
- Bewegung und Entspannung nach der Arbeit fördern
- Einsamkeit vorbeugen, neue Kontakte initiieren
- Kirche als Gastgeberin für achtsame Begegnung erlebbar machen

## **Werbestrategie**

- **Social Media:** Fotos von Wegen, Gruppen, Fragen wie „Wem bist du schon begegnet?“
- **Flyer:** Hochschulen, Stadtteilläden, Cafés, Gemeinden
- **Netzwerke:** gezielte Einladung über Singles-Gruppen oder Social-Media-Communities

## **Planungsschritte**

1. Route mit Start- & Endpunkt festlegen (nicht zu anspruchsvoll, gut erreichbar)
2. Impulskarten mit Gesprächsanregungen vorbereiten
3. TN-Management & Leitungsteam aufteilen (vorne, Mitte, hinten)
4. Material für Ausklang (Decken, Getränke, Snacks)
5. Werbung ca. 4 Wochen vorher starten, einfache Online-Anmeldung

## **Organisatorisches**

- Dauer: ca. 3 Stunden (inkl. Ausklang)

- Beitrag: kostenlos oder freiwillige Spende
- Gruppengröße: ca. 15–25 Personen
- Voraussetzung: Trittsicherheit, wetterfeste Kleidung
- Betreuung: mind. 3–4 Ehrenamtliche

### **Theologische Fundierung**

Unterwegs-Sein ist ein zentrales Bild des Glaubens. Jesus begegnet Menschen auf Wegen – und lädt zur Nachfolge „im Gehen“ ein. Der „After-Work-Walk“ knüpft daran an: Wer geht, kommt ins Gespräch – mit sich, mit anderen, mit Gott. Kirche bietet hier keine Antworten, sondern einen Wegabschnitt.

# ACHTSAM INS NEUE JAHR – WORKSHOP UND YOGA

**Körper spüren. Geist klären. Neu beginnen.**

## **Projektbeschreibung**

Dieser Workshop bietet jungen Erwachsenen einen ruhigen, achtsamen Start ins neue Jahr. Mithilfe einfacher Yoga-Übungen, Atemtechniken, Reflexionsfragen und spiritueller Impulse wird Raum geschaffen, um das Alte loszulassen und das Neue zu begrüßen. Die Einheit findet in warmer, entspannter Atmosphäre statt – auf Matten, mit leiser Musik und Kerzenlicht.

Zentrale Themen sind: Präsenz im Augenblick, Vertrauen in das Kommende, Loslassen von Ballast und das Setzen von Intentionen für das neue Jahr. Die Methode ist niedrigschwellig – auch für Anfänger\*innen geeignet.

## **Projektziele**

- Übergänge bewusst gestalten
- Körper & Geist in Balance bringen
- Achtsamkeit als spirituelle Haltung vermitteln
- Jahresanfang als Neuausrichtung nutzen

## **Werbestrategie**

- **Social Media:** Zitate wie „Still werden, um zu hören, was wirklich wichtig ist“
- **Flyer:** Gesundheitszentren, Hochschulen, Kirchenräume
- **Empfehlung:** durch Coaches, Seelsorger\*innen, Yoga-Communities

## **Planungsschritte**

1. Raum reservieren (ruhig, warm, bodentauglich)
2. Yogaleitung & spirituelle Begleitung anfragen
3. Impulse & Reflexionsfragen vorbereiten
4. Tee & kleine Stärkungen (z. B. Trockenfrüchte, Nüsse) organisieren
5. Anmeldung (begrenzte Plätze) & Öffentlichkeitsarbeit starten

## **Organisatorisches**

- Dauer: ca. 3 Stunden
- Beitrag: 10–15€ inkl. Verpflegung
- Gruppengröße: max. 15 TN

- Betreuung: 2 Personen (Yoga & Impulsleitung)

### **Theologische Fundierung**

Der Glaube kennt Zeiten des Neuanfangs – das Kirchenjahr beginnt mit dem Advent, das Leben Jesu mit dem Jahreswechsel. „Achtsam ins neue Jahr“ ist ein geistlicher Auftakt im Körper: Bewegung und Gebet, Atmung und Intention. Nicht spektakulär, aber konzentriert – ein leiser, klarer Start.

# WALDLICHT – SPIRITUELLES NATURFORMAT IM JAHRESKREIS

**Natur erleben. Wandeln. Licht finden.**

## **Projektbeschreibung**

„Waldlicht“ ist ein wiederkehrendes Outdoor-Format, das junge Erwachsene in allen vier Jahreszeiten in die Natur einlädt – zur spirituellen Begegnung mit sich selbst, mit dem Rhythmus der Schöpfung und mit dem eigenen Glauben. Je nach Jahreszeit steht ein anderes Thema im Mittelpunkt:

- **Frühling:** Neuanfang und Aufbruch
- **Sommer:** Fülle, Lebensfreude und Segen
- **Herbst:** Loslassen und Dankbarkeit
- **Winter:** Stille, Dunkelheit und Hoffnung

Die Teilnehmenden erleben einen begleiteten Spaziergang oder eine kleine Wanderung durch Wald, Feld oder Park – verbunden mit spirituellen Stationen, Symbolen (Licht, Erde, Wasser, Naturmaterialien), Impulsfragen, kurzen Texten oder Segensmomenten. Ziel ist kein langer Vortrag, sondern eine Erfahrung, die die äußere Natur mit der inneren Welt verbindet.

Jeder Termin findet **am Abend** statt – im Übergang vom Tag zur Nacht – und endet an einem markanten Ort (Waldlichtung, Wurzelkreis, Flussufer) mit einem Abschlussritual: Stille, Lied, Gebet oder Segensformel. Der Übergang zum Alltag wird bewusst gestaltet.

## **Projektziele**

- Spiritualität in Verbindung mit Natur erlebbar machen
- Junge Erwachsene für Rhythmen von Zeit & Schöpfung sensibilisieren
- Reflexion & Entschleunigung im Alltag ermöglichen
- Jahreskreis und Glaubensdimensionen miteinander verbinden

## **Werbestrategie**

- **Social Media:** Bildsprache angepasst an Jahreszeit (z. B. „Was blüht in dir?“ im Frühling)
- **Flyer:** Bildungshäuser, Hochschulgemeinden, Pfarrheime, Naturschutzstellen
- **Kooperationen:** z. B. mit Forst, Umweltbildung, Bildungseinrichtungen

## **Planungsschritte**

1. Jahresplan mit vier Terminen festlegen (z. B. März, Juni, Oktober, Dezember)
2. Routen und Orte für jede Jahreszeit auswählen
3. Themenspezifische Impulse, Materialien und Symbole vorbereiten
4. Einladungen und Bewerbung ca. vier Wochen vor jedem Termin
5. Reflexionskarten oder Mitgebsel erstellen (z. B. Samen, Segenszettel, Naturzeichen)
6. Sicherheit & Wettersvorsorge (Taschenlampen, Regenschutz, Erste Hilfe)

### **Organisatorisches**

- Dauer pro Termin: ca. 2–2,5 Stunden am Abend
- Gruppengröße: max. 25 Teilnehmende
- Beitrag: freiwillige Spende oder 5€ für Material
- Betreuung: 3–4 Personen pro Termin für Leitung, Sicherheit, Begleitung
- Voraussetzungen: wetterfeste Kleidung, Offenheit für Stille & spirituelle Elemente

### **Theologische Fundierung**

Der Rhythmus der Schöpfung ist zutiefst biblisch: Saat und Ernte, Licht und Finsternis, Wachsen und Vergehen. Waldlicht nimmt diesen Rhythmus auf – nicht als Flucht ins Idyll, sondern als Einladung zum achtsamen Wahrnehmen und spirituellen Innehalten. Die Natur wird so zum Erfahrungsraum von Schöpfungsspiritualität, Vertrauen und Wandlung – über das Jahr hinweg, gerade in der besonderen Stimmung des Abends.