

# Bieg dich zurecht!

## Eine Gruppenstunde zu den liturgischen Haltungen

„Na, obr heint worn die Ministranten so brav, und wia grad sie ghuckt sein, wirklich guat!“, solche Aussagen hören wir Ministrantenleiter/innen immer wieder. Aber manchmal klappt es auch nicht so gut: Haltungen muss man mit den Minis üben. Die Minis stehen, sitzen und knien immer im Blickfeld der Leute, und daher ist es wichtig, dass sie Sicherheit gewinnen! Hier eine spielerische Möglichkeit, Kindern dieses beizubringen.

Viel Erfolg!

Lisa

Alter 6-10; Großgruppe; 1 Stunde

Ziel: Die Minis und du setzen sich auf spielerische Weise mit den liturgischen Haltungen auseinander.

## Menschenmemory

### So geht's:

Die Kinder gehen in Pärchen zusammen. Ein Kind (oder gegebenenfalls zwei Kinder) ist der Memoryspieler. Jedes Pärchen überlegt sich eine Haltung oder Bewegung und behält diese für sich. Danach verteilen sich alle untereinander gemischt im Raum. Der Memoryspieler beginnt jetzt die einzelnen „Kärtchen“ aufzudecken, indem er je einen Mitspieler an stupst. Dieser macht daraufhin die vereinbarte Bewegung oder nimmt die Haltung ein. Dann kann der Memoryspieler noch eine „Karte“ aufdecken. Hat er die zusammengehörenden Pärchen gefunden, so verlassen diese das Memoryspiel.

## Brainstorming

### Du brauchst:

Backpapier und Stifte, Kärtchen mit den Gottesdienstteilen

### So geht's:

Sammelt gemeinsam pro Kärtchen eine Körperübung. Anschließend ordnet ihr gemeinsam die Haltung der jeweiligen Position im Gottesdienst zu. Ordne die Gottesdienstteile bereits vorher nach dem richtigen Ablauf.

**Variante:** für frischgebackene Minis nur die fettgeschriebenen Messteile nehmen

Einzug	Gehen
<b>Begrüßung</b>	Stehen (und Kreuzzeichen machen)
Allgemeines Schuldbekenntnis	Stehen
Kyrie	Stehen
Gloria	Stehen
Tagesgebet	Stehen
<b>Lesung</b>	Sitzen
Halleluja	Stehen
<b>Evangelium</b>	Stehen
Predigt	Sitzen
Glaubensbekenntnis	Stehen
Fürbitten	Stehen
<b>Gabenbereitung</b>	Gehen / Sitzen
Gabengebet	Stehen / Sitzen
Eucharistisches Hochgebet	Stehen / Knien
Vater unser	Stehen
Friedensgruß	Stehen
Brotbrechung	Stehen
<b>Kommunion</b>	Gehen

Nach der Kommunion	Sitzen
Segen	Stehen
Auszug	Gehen

## Wir bildhauern!

**Du brauchst:**  
Augenbinden

**So geht's:**

Die Kinder gehen zu dritt zusammen. Je einer Person verbindest du die Augen. Dieses Kind ist unser Bildhauer. Ein weiteres Kind ist der „formbare Ton“ und das dritte ist die Skulptur. Du gibst der Skulptur eine Haltung vor: ohne zu sprechen, nur pantomimisch. Daraufhin nimmt die Skulptur diese Haltung ein. Jetzt liegt es am blinden Bildhauer, die Skulptur vorsichtig abzutasten. Dann formt der Bildhauer den „Ton“ so, dass dieser der Skulptur möglichst ähnlich kommt. Nach Abschluss kann der Bildhauer die Augenbinde abnehmen und sich das Werk ansehen. Dann werden die Rollen getauscht!  
Haltungen sind: Stehen, Gehen, Sitzen, Knien, Kniebeuge, Verneigung, ... Besprecht anschließend die einzelnen Haltungen!

**Variante:** Macht dieses Spiel, ohne dabei zu sprechen!

## Ich bin da!

**Du brauchst:**  
Meditationstext

Ich stehe.  
Ich versuche eine bequeme Stellung zu finden,  
beide Füße auf dem Boden.  
Das Gewicht ist gleichmäßig verteilt.  
Ich stehe aufrecht.  
Ich stehe.  
Ich stelle mir einen Faden vor, der meinen  
Kopf nach oben zieht, meine Arme lasse ich  
einfach hängen.  
Ich stehe.  
Ich versuche ruhig zu werden.  
Ich sammle meine Gedanken.  
Ich bin da.  
Ich nehme mich wahr.  
Ich spüre meinen Körper.  
Ich stehe auf meinen eigenen Füßen.  
Ich stehe auf meinem Platz.  
Ich habe Boden unter den Füßen.  
Ich habe Halt.  
Ich stehe und bin standhaft.  
So kann ich mich auf anderes einlassen.  
So bin ich offen für Neues.  
So kann ich zuhören.

Ich bin bereit jederzeit loszugehen,  
einen ersten Schritt zu wagen.  
Ich gehe ganz bewusst und langsam.  
Ich spüre jeden Schritt.

Ich gehe.  
Ich gehe einen Weg. Meinen Lebensweg  
Ich gehe diesen Weg nicht alleine,  
Gott ist immer bei mir.☺

**So geht's:**

Die Kinder verteilen sich in einem großen Raum,  
so, dass sie nicht gestört werden. Alle können  
(müssen nicht) nun die Augen schließen und du  
liest folgenden Text langsam vor: