



Handbuch

Familien-Parcours

- Was sind Familienparcours
- Bei welchen Gelegenheiten lassen sie sich einsetzen
- Beschreibung aller Stationen
- Materiallisten zu allen Stationen

Einführung

Ein Parcours ermöglicht eine vielfältige Auseinandersetzung mit verschiedenen Aspekten des Lebens als Familie, als Paar, als Alleinerziehende.

Den Parcours können Erwachsene und Kinder zu zweit oder in kleinen Gruppen durchlaufen. Im gemeinsamen Austausch kann das Erfahrene nachwirken.

Verschieden Stationen laden dazu ein, sich einem Thema spielerisch und assoziativ zu nähern. Dabei ist es nicht wichtig, ein Thema umfassend in all seinen Aspekten zu beleuchten bzw. alle Stationen zu durchlaufen. Ein Parcours eröffnet einen Raum für eigene Interpretationen und gibt Denkanstöße.

Jede kann sich heraus suchen was sie interessiert und was sie ausprobieren möchte. Jeder darf aktiv selber gestalten und erfahren, anstatt zu konsumieren. Im Parcours werden viele Sinne angesprochen. Ein Parcours erklärt sich selbst. Kurze Handlungsanweisungen laden ein, mit dem vorhandenen Material etwas auszuprobieren und zu erforschen.

Die hier vorgeschlagenen Stationen können sehr unterschiedlich eingesetzt werden, abhängig von Raum, Zeit und Anlass.

Einen Parcours kann man gut einsetzen

- bei Festen (Gemeinde, Kindergarten...)
- in der Bildungsarbeit
- bei Seminaren

Im Vorfeld ist es gut zu überlegen, welchen Charakter der Parcours haben soll

- lebhaft oder besinnlich
- Ist die Teilnehmergruppe homogen (z.B. Familien mit Kindern im Kinderartenalter) oder kommen sehr unterschiedlichen Teilnehmer (z.B. beim Pfarrfest)

- Wieviel Platz steht zur Verfügung? Die Stationen sollten nicht zu eng beieinander stehen. Ein großzügiger Raum schafft eine lockere Atmosphäre.
- Wählen Sie aus den Stationen die aus, die für Ihren Zweck geeignet sind.
- Es gibt Station, die sind eher aktiv, eher besinnlich, eher kommunikativ oder eher kreativ.
- Es ist gut, wenn immer ein Ansprechpartner beim Parcours ist.
Dieser kann zum Mitmachen animieren, Fragen beantworten und schauen, dass die Stationen immer einladend und ansprechend aufgeräumt sind.

Material:

- In der Regel brauchen Sie pro Station einen Tisch und 4-6 Stühle
- Die Anleitungen können Sie hier ausdrucken.
- Die Materiallisten dienen Ihrer Vorbereitung
- Die Stationsplakate hängen Sie bei den einzelnen Stationen auf.
Die Vorlage für die Stationsplakate finden Sie als Vorlage in DIN A3 hier auf der Homepage.
- Für viele Stationen brauchen Sie nur Alltags-Materialien, die Sie leicht beschaffen können.
- Das Material für die Stationen
 - Familien-Beziehungen
 - Familien –Mosaik
 - Kugelbahn des Lebens
 - Familienwerte Haus

können Sie beim Familienbund der Katholiken ausleihen.

Familienbund der Katholiken
Jahnstr. 30
70597 Stuttgart
familienbund@blh.drs.de
0711-9791 4760

Wir danken

- der Arbeitsgemeinschaft für katholische Familienbildung e.V., Bonn, für die Anregungen aus der Arbeitshilfe „Anleitung zum neugierig sein“
- den Kolleginnen und Kollegen aus dem Sachbereich Ehe, Familie und Alleinerziehenden, bischöfliches Münstersches Offizialat, Vechta und dem Familienverband „Junge Gemeinschaft“, Bistum Münster für die Anregungen aus der Arbeitshilfe „Familien-Parcours - eine aktivierende Ausstellung“

Inhaltsverzeichnis

Aktiv

- „Alleine bin ich schnell. Zusammen kommen wir weit.“
- „Ein Tag ohne Lächeln ist ein verlorener Tag“
- Kugelbahn des Lebens

Besinnlich

- „Gott sei Dank.“
- Was ist der Himmel für mich?

Kommunikativ

- Familien-Demokratie
- Familien-Beziehungen

Kreativ

- Mosaik
- Familien-Vielfalt

Aktiv

„Alleine bin ich schnell. Zusammen kommen wir weit.“

**In jeder Familie und unter Familien merkt man schnell:
Alleine ist man aufgeschmissen. Allein funktioniert vieles
nicht. Wir müssen den Blick für die anderen haben und da
sein, wenn sie Hilfe und Unterstützung brauchen – so, wie
es die anderen auch für uns sind. Solidarität ist gefragt.
Wie gut, wenn wir füreinander da sind.**

Ihr bekommt drei DinA3-Blätter (wenn Ihr zwei seid, dann nur 2 Blätter). Mit diesen müsst Ihr die angegebene Strecke zurücklegen. Dabei darf keine/r zwischen Start und Ziel neben ein Blatt treten. Wenn das passiert, dann müsst Ihr wieder von vorne anfangen. Wenn alle beim Ziel angekommen sind, dann habt Ihr es gemeinsam geschafft.

Material:

Alleine bin ich schnell. Zusammen kommen wir weit

- DinA3-Blätter

„Ein Tag ohne Lächeln ist ein verlorener Tag“

„Ein Kind lacht 400-mal am Tag, ein Erwachsener nur noch 20-mal, ein Toter gar nicht. Ohne viel von Statistik zu verstehen: Die Tendenz ist eindeutig. „Wer lacht, lebt länger.“ So meint es zumindest Eckhard von Hirschhausen mit einem Augenzwinkern. Auf jeden Fall stimmt es, dass vieles mit einem Lachen leichter geht. Ein Lächeln lässt einen anders auf die Dinge schauen und manches besser annehmen. Außerdem tut es einfach gut, wenn in der Familie viel miteinander (nicht übereinander) gelacht wird. Also los. Zaubert Euch ein Lächeln ins Gesicht.

Jede*r überlegt sich etwas, was ihn/sie in den letzten Tagen richtig geärgert hat. Dann erzählt Ihr Euch das.

Nun nehmt Ihr zwei Oblaten und klebt diese an die Lippen (wie einen Entenschnabel). Dann erzählt dieselbe Geschichte nochmal. Ihr werdet schnell merken, dass der Ärger nicht mehr so schlimm ist wie vorher.

Material: **Ein Tag ohne Lächeln ist ein verlorener Tag**

- Back-Oblaten (Durchmesser 5 cm)

Kugelbahn des Lebens

Familienphasen brauchen ihre Zeit. Es geht nicht immer alles flüssig, manchmal stockt es. Gibt es Gabelungen oder Hindernisse? Rolllt der Ball des Lebens immer gleichmäßig? Macht es Spaß das Familienleben aktiv zu gestalten? (so wie diesen Kugelbahnverlauf?)

Baut auf der Tischplatte eine Kugelbahn.

Mit Holzklötzen oder Bierdeckeln kann der Tisch geneigt werden.

Ein Tischtennisball auf den Startpunkt loslassen.

Er soll die Bahn ohne zu stoppen, möglichst langsam durchlaufen. Mindestens aber 10 Sekunden brauchen.

Material:

Kugelbahn des Lebens

- Diese Begriffe auf Karten schreiben und seitlich am Tisch mit Kreppband befestigen
 - Kennenlernen, Hochzeit, Familiengründung, Kindergarten, Schule, Ausbildung, Kinder aus dem Haus
- Holzklötze und Bierdeckel für die Neigung des Tisches
- 2 Seile, Holzklötze, Klebeband für die „Bahn“
- Klebpunkt für den Startpunkt des Balles
- Tischtennisball bzw. kleiner Ball
- Kiste mit einem Kissen zum Auffangen des Balls

Das Material kann auch beim Familienbund ausgeliehen werden.

Besinnlich

„Gott sei Dank.“

Dankbarkeit ist ein positives Gefühl, das wir haben, wenn wir etwas bekommen haben, ein Geschenk oder Zuwendung... Man kann dem Göttlichen oder den Menschen gegenüber dankbar sein, oder allen zugleich. Es heißt, dass Dankbarkeit das gesamte Leben des Christen präge.

Martin Luther nannte Dankbarkeit „Die wesentliche christliche Haltung“.

Dankbarkeit ist „Das Herz des Evangeliums“

Wofür bin ich dankbar?

Schreibt auf die Karten, wofür jede*r persönlich dankbar ist in der Familie / oder Ihr gemeinsam dankbar seid.

Heftet die Karten dann an die große Pinwand.

Material

Gott sei Dank.

- Karten oder ausgeschnittenen bunte Blumen
- Dicke Stifte
- Pinwand mit Nadeln, oder glatte Wand und Klebefilm zum Aufhängen der Karten / Blumen

Was ist der Himmel für mich?

Das ist himmlisch.

Gott hat Himmel und Erde erschaffen.

...das Himmelreich ist nahe.

Himmel, was verbinde ich persönlich mit diesem Wort?

Welche Ideen und Vorstellungen haben die anderen in der

Familie? Und was macht meine Familie so „himmlisch“?

Schraffiert das Blatt grob mit blauer Kreide.

Verreibt mit den Fingern die Kreise flächig auf dem Papier, so dass eine blaue Fläche entsteht.

Nehmt Euch dafür Zeit

Malt oder schreibt mit einer dunkleren oder mit weißer Kreide ein Bild, Zeichen oder Worte

Tauscht Euch aus und erzählt von Eurem „Himmel“.

Material

Was ist der Himmel für mich?

- Zuckerkreiden“ in unterschiedlichen Blautönen+ Weißtönen
alternativ Pastellkreiden
- Aquarellpapier DIN A5
- Malunterlage (Papier DIN A4 oder ähnliches)
- Klarsichthüllen/Briefumschläge für den Transport der fertigen Bilder
- Evtl. Feuchttücher zum Säubern der Hände oder ein Waschbecken im Raum

Zuckerkreide herstellen:

Aus Zucker und heißem Wasser eine starke Zuckerlösung herstellen, abkühlen lassen. Tafelkreide für kurze Zeit in Zuckerwasser einlegen, abtropfen lassen. Die feuchten Kreiden lassen sich gut vermahlen, durch den Zucker wird die Farbe auf dem Papier fixiert.

Zuckerkreiden können nach der Aktion getrocknet und aufbewahrt werden. Dazu auf der Heizung oder in der Sonne richtig gut trocknen. Für die nächste Aktion lassen sie sich wieder mit Zuckerwasser reaktivieren.

Kommunikativ

Familien-Demokratie

Familie ist ein Ort, an dem sich Meinungen, Wünsche, Interessen und die je eigene Art einen Platz suchen. Mit ihnen muss man sich auseinandersetzen. Es gilt auszuhandeln, wie sich jede*r einbringen kann, was wir unter Gleichheit und Freiheit in der Familie verstehen. Wenn dies in guter Weise gelingt, dann zeigt dies jeder *m: „Ich bin wichtig und richtig, so wie ich bin. Mein Denken, Fühlen und Handeln hat seinen Platz bei uns.“ Somit ist Familienalltag ein idealer Übungsort für Demokratie. Probiert es aus!

Überlegt euch mal, worüber alle Familienmitglieder mitentscheiden sollen. Dazu nimmt sich jede*r einen Stein / eine Figur. Mischt die Karten. Dann wird eine Karte umgedreht und alle, die meinen, dass über dieses Thema alle bestimmen sollten, legen ihren Stein / ihre Figur auf das Kärtchen.

Vielleicht kommt ihr ins Gespräch darüber.

Vielleicht merkt ihr, dass es bei bestimmten Themen gar nicht so klar, wann und wie sich wer beteiligen kann.

Vielleicht findet ihr Grenzen der Beteiligung aller. Aber wer entscheidet dann?

Und warum?

Vielleicht überlegt ihr euch, wie das in eurer Familie gut gelingen kann, miteinander zu entscheiden, was alle betrifft.

Material

Familien-Demokratie

- Steine oder Spielfiguren in unterschiedlichen Farben
- Themenkarten.

Themenkarten

- Verwendung des Familieneinkommens (Foto Geld oder Gehaltszettel)
- nächstes Urlaubsziel (Foto Urlaub)
- Rauchen in der Wohnung (Foto Zigarette)
- Höhe des Taschengeldes (Foto Kind mit Geld in der Hand)
- Aufteilung der Hausarbeit (Foto spülen ...)
- Modell des nächsten Autos (Foto Auto)
- Nutzung(szeiten) von Smartphone, Tablet, Spielkonsole, Fernseher ... (Foto Smartphone)
- Speiseplan der nächsten Woche (Foto Essen)
- Gestaltung der Geburtstagsfeier (Foto Kindergeburtstag)
- Besuch an Weihnachten (Foto Großfamilie am Weihnachtsbaum)
- Uhrzeit für das Heimkommen (Foto Uhr oder ...)
- Besuch des Gottesdienstes (Foto Gottesdienst)
- Gestaltung des Sonntags (Foto Familie beim Sonntagsfrühstück oder beim Ausflug)
- Wahl der weiterführenden Schule (Foto weiterführende Schule)
- Wohnortwechsel und/oder Umzug (Foto Umzugswagen)

Familien–Beziehungen

Wir leben nicht allein. Es gibt Menschen, die zu uns gehören. Verwandte, Freunde, Nachbarn. Mit manchen verbinden uns enge Beziehungen, bei anderen ist der Kontakt lose. Manche haben wir sehr gern, andere mögen wir nicht.

Wer gehört alles zu uns?

Vater-Mutter-Kind?

... Oma, Onkel, Nachbarin, Freunde...

Stellt für jede Person eine Holzfigur auf.

Was verbindet uns?

Wer steht mir nahe?

Zu wem fällt mir eine Geschichte ein?

Material

Familien – Beziehungen

- Holz- oder Spielfiguren (z.B. Playmobil)
(Holzfiguren können beim Familienbund ausgeliehen werden.)

Kreativ

Mosaik

Als Familie sind wir eine Gemeinschaft, die sich aus unterschiedlichen Teilen zusammensetzt. Unsere Fähigkeiten, Vorlieben, Kenntnisse, Begabungen, Ecken und Kanten fügen sich zu einem bunten Familienmosaik zusammen.

Nehmt Euch Zeit und gestaltet miteinander ein Mosaik und versucht dabei nicht zu reden.

Vielleicht wollt Ihr das Bild noch als Erinnerung fotografieren.

Material

Station **Mosaik**

- Mosaiksteine aus Keramik (geschliffen ohne scharfe Kanten) können beim Familienbund ausgeliehen werden.
- Als Untergrund für das Mosaik kann ein schlichtes Tuch dienen, das der Fachbereich mit den Steinen verschickt.
- Alternativ kann eine große Schale mit Sand gefüllt werden.
Es eignen sich Blumenuntersetzter ø min. 40 cm (Gartencenter).
Wir haben festgestellt, dass die Schale mit Sand sehr motivierend wirkt.

Familien-Vielfalt

Familie ist in sich bunt und vielfältig. Aber auch Familienformen sind unterschiedlich. Diese Vielfalt ist wertvoll und macht das Leben in und unter Familien abwechslungsreich, nicht immer einfach, aber lebendig.

Malt, gestaltet, schreibt in bunten Farben eure Familie auf das Plakat. Lasst aber Platz, damit sich auch die anderen Familien „verewigen“ können. Im Laufe der Veranstaltung kommen mehr und mehr dazu und es entsteht ein immer bunteres Bild.

Material

Familien-Vielfalt

- Große Plakatwand, z.B. eine Pinnwand mit weißem Papier behängt oder eine Papierrolle ausrollen und auf den Boden legen oder an eine Wand hängen.
- Wer will, kann schon zu Beginn „Familie ist bunt und vielfältig“ darauf schreiben.
- Verschiedene bunte Farben (Buntstifte, Wachsmalstifte, Wasserfarben, Abtönfarbe ...)
- Je nachdem, welche Farben genutzt werden: Unterlagen, Wasser und Handtücher