



**Marco Kargl**

# Heart

**BEADS**

**Die Perlenmethode**

**für Schule und  
Jugendarbeit**

**buch+**  
**musik**

**DON  
BOSCO**

**Marco Kargl**, Logotherapeut und Theologe, war 6 Jahre als Bildungsreferent in der Erzdiözese München und Freising tätig. Nach 13 Jahren als Leiter von „Tagen der Orientierung“ und „Besinnungstagen“ in Österreich und Deutschland bietet er heute als Freiberufler unter anderem Besinnungstage für Schülerinnen und Schüler und Fortbildungen für Lehrerinnen und Lehrer an. Durch die Ausbildung in Logotherapie und Existenzanalyse nach Viktor E. Frankl arbeitet er mit einem ganzheitlichen Blick auf die menschliche Person und ihr Umfeld. Seine Angebote richten sich an Menschen, die sich selber und ihr Leben besser verstehen und Zugang zu ihrer eigenen Spiritualität entdecken möchten.

Referenten-Anfragen zur HeartBeads-Methode in Schule, Gemeinde und Jugendarbeit: [www.marco-kargl.de](http://www.marco-kargl.de); E-Mail: [info@marco-kargl.de](mailto:info@marco-kargl.de)

**Gerne nehmen wir Ihre Anregungen, Wünsche, Kritik oder Fragen entgegen:**

Don Bosco Medien GmbH, Sieboldstraße 11, 81669 München  
[anregungen@donbosco-medien.de](mailto:anregungen@donbosco-medien.de)  
Servicetelefon (0 89) 4 80 08-3 41

1. Auflage 2017

© 2017 Don Bosco Medien GmbH, München  
[www.donbosco-medien.de](http://www.donbosco-medien.de)

Don Bosco Medien GmbH, München  
[www.donbosco-medien.de](http://www.donbosco-medien.de)  
ISBN Buch 978-3-7698-2317-2  
ISBN E-Book 978-3-7698-8091-5



buch+musik ejw-service gmbh, Stuttgart  
[www.ejw-buch.de](http://www.ejw-buch.de)  
ISBN Buch 978-3-86687-197-7  
ISBN E-Book 978-3-86687-198-4



Umschlag und Layout: ReclameBüro, München  
Fotos: Marco Kargl  
Satz: Don Bosco Medien GmbH, München  
Produktion: Don Bosco Druck & Design, Ensdorf  
Gedruckt auf umweltfreundlichem Papier

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>8</b>
<b>HeartBeads – Die Perlenmethode</b>	<b>10</b>
Die Perle – ein starkes Symbol	11
Was sind „HeartBeads“?	12
<b>HeartBeads – Anwendungsmöglichkeiten</b>	<b>24</b>
Zielgruppen, Budget und Rahmen	25
HeartBeads in der Schule	26
HeartBeads mit Jugend-, Firm- und Konfirmandengruppen	28
„HeartBeads-Days“ im Rahmen von Besinnungs- oder Orientierungstagen	31
HeartBeads in der Familie oder mit Freunden	33
HeartBeads als persönliches Geschenk oder für mich allein	35
<b>HeartBeads – Der Schlüssel</b>	<b>36</b>
Zu den Bedeutungen der einzelnen Perlen	37
Die Perlen im ICH-Bereich	38
Die Perlen im SCHATTEN-Bereich	48
Die Perlen im DU-Bereich	58
Die Perlen im LICHT-Bereich	68
Der Knoten	78
<b>HeartBeads – Vertiefung</b>	<b>80</b>
Zur spirituellen Tiefe des Perlenarmbands	81
Das Band, das alles zusammenhält	81
Die Bedeutung der Verbindungsperlen	82
4 mal 5	83

Das heilsame Gegenüber	84
<b>HeartBeads – Weisheitsgeschichten</b>	<b>88</b>
Der Einsatz von Weisheitsgeschichten	89
Der Adler und das Huhn	89
Das Wertvollste	92
Die steinerne Last	94
Die Geschichte einer Geburt	96
Das besondere Geschenk	99
Der Wassertropfen	101
Die Glücksbohnen	103
Für jedes Problem gibt es eine Lösung	105
<b>Nachwort</b>	<b>107</b>
Kopiervorlagen Folder	108
Kopiervorlage Übersichtskarte	110
Kopiervorlagen Impulsfragen und Übungen	111



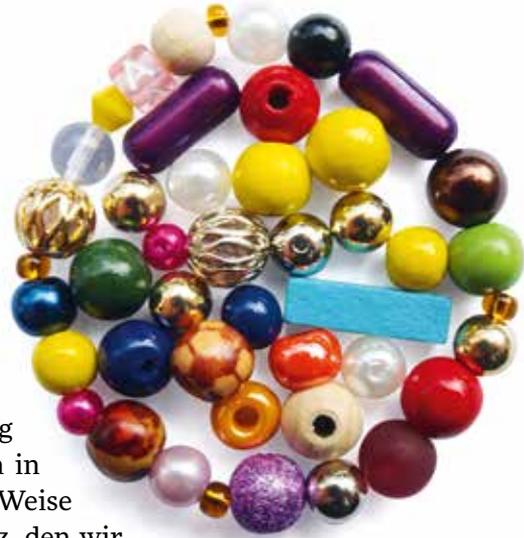
## Herzschlag

Perlen um den Arm –  
schmücken, putzen auf –  
geben was her! –  
Doch das Herz schlägt  
ohne und mit diesem Schmuck –  
kreist um die Mitte –  
gibt Leben und Licht –  
und doch, was ist das Herz  
ohne den, der das Schlagen bestimmt  
Das Gehirn –  
und doch ohne das Herz  
versagt auch das stärkste Gehirn –  
darum versuche es  
im Schlag deines Herzens  
das Leben zu  
wagen

*Gerhard Christoph Kalidz*

## Vorwort

Herzschläge sind das spürbare Zeichen des Lebens, Ausdruck der Lebendigkeit. Im rhythmischen „Schlagen“ durchläuft unser Leben einen fortschreitenden Prozess über Hoch-Zeiten und durch Tief-Punkte und formt in aller Ruhe Lebenserfahrung. Herzschlag für Herzschlag formt sich perlengleich in einzigartiger und unwiederholbarer Weise unser Leben zu dem kostbarsten Schatz, den wir Menschen besitzen können.



Jeder Mensch bekommt in bestimmten Zeiten die Verantwortung für sein eigenes Leben übertragen. Zum biologischen und geschichtlichen Erbe der Herkunftsfamilie, der Erziehung durch die Eltern, Lehrer/innen, und der eigenen Vorbilder, die zwischen Anpassung und Rebellion in bestimmte Verhaltensstrategien drängen, kommt das jeweils Neue, was jede Person in die irdische Welt mitbringt.

Mit dem Leben ist somit der Auftrag verknüpft, zu einer abgerundeten Persönlichkeit heranzuwachsen, die zwischen den Hochs und Tiefs des Lebens ihre Mitte im Alltag verwurzelt weiß. Denn im Alltag zeigt jede Person ihr wahres, unverwechselbares Gesicht mit allen Licht- und Schattenseiten. Im Alltag formt sich das ganze Leben in allen Bereichen.

Deshalb war es mir wichtig, einen „Begleiter“ für Jugendliche, aber auch für alle anderen interessierten Menschen zu schaffen, die sich mit ihrer Persönlichkeit auseinandersetzen. Dabei sind mir Perlen in den Sinn gekommen, die ein tiefes Symbol für gelingendes Leben sind. Entstanden ist ein Perlenarmband mit 20 Perlen, die für 20 unterschiedliche Kräfte in unserem Lebensalltag stehen. Dieses Perlenarmband ist ein sichtbares Symbol für die Vielfalt und Tiefe des Alltags; es will, dass wir unser Leben wahrnehmen und in die Hand nehmen. Es will eine Anleitung zu einem tieferen Verstehen unseres Lebens sein, das wir Tag für Tag bewältigen und leben.

Hinter dem Titel „HeartBeads“ verbirgt sich einerseits das englische Wort „heart“ für „Herz“, andererseits das Wort „bead“, Englisch für eine Kugel aus unterschiedlichem Material (Glas, Kunststoff, Metall), die mit einem Loch versehen aufgefädelt werden kann, z.B. beim Sticken oder für Ketten. Im Englischen bezeichnet „pearl“ die „echte“ Perle, die in einer lebenden Muschel oder Auster entsteht. Im Deutschen dagegen wird für beide Bereiche das Wort „Perle“ verwendet.

Das vorliegende Methodenbuch lädt ein, sich selber auf die Reise zu machen, die auch ich vor zwei Jahren begonnen habe: die richtigen Perlen für die einzelnen Bereiche des Lebens zu suchen. Die Anleitungen in diesem Buch sowie die Texte und Bilder schaffen den passenden Rahmen für die Durchführung der „Heartbeads-Methode“ mit Jugendlichen und Erwachsenen.

Ich wünsche von ganzem Herzen, dass wir, die wir gemeinsam Menschen, vor allem jungen Menschen begleiten, mit dieser Methode ein Stück Freude und einen tieferen Einblick in den je eigenen Sinn ihres Lebens schenken können.

*Marco Kargl*

*München, im März 2017*



# HeartBeads

Die Perlenmethode





## Die Perle -

## ein starkes Symbol



Perlen sind seit jeher durch alle Kulturen und Religionen hindurch ein starkes Symbol. Das Besondere bei echten Perlen ist, dass sie am Meeresgrund in einer Muschel gebildet werden. Wie etwas so Schönes und Reines in einer Muschel heranwachsen kann, ist immer schon Ursprung großer Geschichten und Mythen gewesen.

„ Die echte Perle wächst im Meeresgrund, fern von den Augen der Menschen, verschlossen in einer Muschel, die in Schlamm gebettet ist. Dort im Dunkeln reift sie heran und entfaltet ihre schimmernde Schönheit. Taucher müssen unter Lebensgefahr, oft lange Zeit vergebens, in die Tiefe hinabsteigen, um sie zu gewinnen. Wenn sie aber gefunden ist, von der Muschel befreit wird und an das Licht der Sonne kommt, fängt sie zu leuchten an. Wie kam dieses milde Licht in die dunkle Tiefe? Es konnte nur aus dem Lichtschatze des Himmels hinabgestiegen sein. Die Alten erzählen sich, die Muschel öffne zur Frühlingszeit ihre Schalen und empfangen vom Mondgott den Himmelstau; oder aber der Blitz, das himmlische Feuer, schleudere den Lichtkeim in das Meer. (P.O. Casel: *Die Perle als religiöses Symbol, Benediktinische Monatsschrift 1924, 321ff.*)

Diese Beschreibung verweist darauf, wie uralte die Symbolik der Perlen und wie wertvoll sie in den Augen der Menschen seit jeher ist. Die Beziehung des Menschen zur Perle ist so tief, dass in manchen christlichen Gemeinschaften die Seele „Perle“ genannt wurde.

Als eines der schönsten Perlenlieder gilt der Seelenhymnus in den syrischen Thomasakten, einer antiken christlichen Schrift des 3. Jahrhunderts. Es ist die Geschichte, wie die Seele in den menschlichen Körper gelangt und sich so sehr mit der irdisch-materiellen Welt identifiziert, dass sie ihre Aufgabe, die Perle zu holen, vergisst:

„ Aus dem Osten, der Heimat des Lichtes, schickt der König seinen Sohn nach Ägypten, um dort die kostbare, von dem Drachen bewachte Perle zu holen. Dieser aber lässt sich von dem Bösen betören, von ihrem Brote zu essen und ihrem Tranke zu trinken; er sinkt in Schlaf und vergisst die Perle. Ein Brief des Vaters weckt ihn; er nimmt die Perle und steigt zum Vater empor, der ihn in das Lichtkleid, sein eigenes besseres Ich, hüllt. (Dorothea Forstner, *Die Welt der Symbole, Tyrolia Innsbruck-Wien-München 1961, 408f.*)

Im zweiten und dritten Jahrhundert wird Jesus Christus als Perle bezeichnet. In den gnostischen Johannesakten findet sich ein Hymnus, wo es im Kapitel 109 heißt:

„ Wir preisen deinen Sprossen, den Logos, die Gnade, den Glauben, das Salz, die unaussprechliche Perle, den Schatz, den Pflug, das Netz, die Majestät, das Diadem.“  
(Dorothea Forstner, *Die Welt der Symbole*, 409)

Fast zwei Jahrtausende hindurch haben die Völker geglaubt, dass die Perle nur mit einer Beteiligung des Himmels entstehen kann. Bis ins 18. Jahrhundert blieb das Bild der Perle als christliches Symbol präsent.

## Was sind „HeartBeads“?

Perlen sind heutzutage ein schöner Schmuck und viele tragen sie in unterschiedlichsten Variationen und Ausführungen. Allerdings gibt es einen großen Unterschied zu den von mir in diesem Buch vorgestellten HeartBeads. Diese Perlen haben nämlich eine tiefere Bedeutung.

Die HeartBeads sind ein Perlenarmband mit 20 unterschiedlichen Perlen. Jede der 20 Perlen hat einen Namen und somit auch eine Bedeutung. Die Reihenfolge der Perlen, die Farben und Formen sind nicht zufällig gewählt. Die 20 Perlen sind vier Bereichen zu jeweils fünf Perlen zugeteilt. Um die vier Bereiche deutlich zu erkennen, gibt es noch vier kleinere Zwischenperlen.

### ► Was ist der tiefere Sinn der HeartBeads?

Die HeartBeads wollen der Trägerin und dem Träger den Wert des Alltags vor Augen führen. Es ist doch oft so, dass wir uns mehr auf das Wochenende, tolle Partys, einzigartige Reisen und andere großartige Mo-



mente freuen und froh sind, wenn wir dem Schul- oder dem Arbeitsalltag entfliehen können. Dabei ist der Alltag auch wichtig, wenn nicht sogar wichtiger!

Die HeartBeads möchten also die Bedeutung des Alltags in unserem heutigen, von Höhepunkten gesteuertem Leben, hervorheben und neu ins Bewusstsein rufen. Im Alltag zeigt sich, wer wir wirklich sind, welche Überzeugungen wir leben, ob wir tun, was wir in „Hoch-Zeiten“ versprochen haben und wie wir mit unseren Schwächen und Stärken wirklich umgehen. Einige Beispiele sollen helfen zu verstehen, was ich meine:

**Erstes Beispiel:** Wenn ich bestimmte Radiosender am Montagmorgen einschalte, höre ich ungefähr Folgendes: *„Es ist wieder Montag, Leute haltet durch bis zum Wochenende! Wir halten euch mit der besten Musik der Welt bei Laune!“* Und am Freitag ertönt es: *„Endlich Wochenende, wenn ihr mich hören könnt, habt ihr die Woche überlebt! Genießt die Freizeit und nutzt jeden Augenblick!“* Es kommt mir so vor: Die meisten leben heute für das Wochenende, die Freizeit und den Urlaub. Erlebe ich meinen Alltag wirklich so, sollte ich schleunigst etwas dagegen unternehmen!

**Zweites Beispiel:** Ich bezeichne mich als sportlichen Menschen und liebe es, mich zu bewegen. Aber vor kurzem ist mir klargeworden, dass meine Tage vollgestopft sind mit Terminen und einer langen To-do-Liste, sodass ich aus zeitlichen Gründen im Alltag kaum mehr Sport machen kann. Das will ich schleunigst ändern, denn fehlende Bewegung im Alltag macht krank und unglücklich!

**Und ein drittes Beispiel noch:** Ich hatte in den letzten Jahren fast jede Woche „Tage der Orientierung“ mit Schülerinnen und Schülern, die fast drei Tage gedauert haben. Am zweiten Tag hatte ich eine 2½ stündige Mittagspause, in der ich mich ein wenig erholen konnte. Irgendwann beschloss ich, die 2½ Stunden zu nutzen und in ein nahegelegenes Schwimmbad zu gehen. Nach einem Saunaaufguss und ein paar Plansch-Einheiten im Wasser konnte ich wieder voller Energie die Arbeit mit den Klassen fortsetzen. So hatte ich ein Stück „Urlaubsfeeling“ in den Alltag integriert. Wieso auf den Urlaub warten, wenn ich den Urlaub im Kleinen in den Alltag integrieren kann?

Alle drei Beispiele machen deutlich: Der Alltag ist es wert, genauso bewusst gelebt zu werden wie die Freizeit oder der Urlaub. Dafür ist es wichtig, sich in Erinnerung zu rufen, welche Kräfte mich in meinem Alltag begleiten. Unter Kräfte verstehe ich die seelischen und geistigen

Kräfte in mir, die ich mehr oder weniger lebe. **Das HeartBeads-Armband ist das Zeichen für diesen inneren Kräfte.** Wenn Schülerinnen, Schüler und Jugendgruppen ein solches Armband gestalten, können sie sich inspirieren lassen von der facettenreichen Tiefe des Alltags.

Im Rahmen von Orientierungstagen, in Konfirmanden- und Firmgruppen oder im Religionsunterricht hilft die „Perlenmethode“ Jugendlichen, sich als einzigartiger Mensch, im Herzschlag des Lebens zu entdecken. Mit den Übungseinheiten in diesem Praxis- und Methodenbuch widmen sich die Jugendlichen und jungen Erwachsenen der Buntheit des Lebens, der Vielfalt des Alltags, benennen Brüche und Schwierigkeiten und reflektieren Chancen.

### ► Die HeartBeads als sinnvolle Begleitung im Alltag

Die HeartBeads sind ein sinnvoller Begleiter im Alltag. Durch das Tragen des Armbands erinnere ich mich an die eine oder andere Bedeutung einer Perle. Meistens bleiben mir bestimmte Perlen, deren angedeutete Themenbereiche in meinem Leben gerade aktuell sind, als erstes im Gedächtnis. Ich kann mich nun bewusst der Auseinandersetzung mit diesen Themen widmen. Als Hilfe und Ergänzung dient der Blick über dieses Thema hinaus auf die anderen Perlen und ihre Bedeutungen. Eine Erinnerung über die Überblickskarte (s. S. 110) oder über den Folder (s. S. 108/109), die es zum Armband gibt, ist eine kleine Hilfe dabei. Am besten ist, ich nehme mir immer wieder vor, eine neue Perle in ihrer Bedeutung für mein Leben zu vertiefen. Dazu lese ich die Beschreibung einer Perle durch, an die ich mich nicht mehr erinnern kann, und versuche mir bewusst zu werden, wie es derzeit in meinem Alltag um diesen Themenbereich steht.

Zusätzlich können Fragen und Übungen, wie sie in diesem Buch beschrieben sind, zu den einzelnen Perlen durchgeführt werden. Wenn ich dadurch über mein Leben und die Alltagskräfte nachdenke, mich auf die Fragen und die dazugehörigen Übungen einlasse und das Armband als Impuls für die Entdeckung meines individuellen Lebenssinns spüre,



besteht die hohe Wahrscheinlichkeit, dass sich meine Lebenseinstellung verändert und ich die Welt um mich herum intensiver erlebe.

Mit den HeartBeads als Begleiter kann ich erfahren, das ich keine „Drogen“ brauche, um intensiver zu leben, dass ich alle Kräfte in mir habe, um Probleme zu lösen, dass ich meinen eigenen Weg finden und gehen darf im Leben, dass Angst, Wut, Hass, Neid und lieblose Härte nicht zum „Plan“ eines geglückten Lebens gehören und ihnen deshalb auch in den HeartBeads keine Bedeutung zufließt.

Im Rückblick kommt es darauf an, wie ich mit den Aufgaben umgegangen bin, die mir das Leben gestellt hat und stellt, und welche Einstellung ich meinem Schicksal gegenüber eingenommen habe. Die Alltagskräfte können mir den Weg weisen, die Aufgaben „geglückt“ zu lösen. Mit „geglückt“ ist nicht „fehlerfrei“ gemeint, sondern „fehlerfroh“ – nur wer Fehler machen darf und aus ihnen lernt, entwickelt sich weiter.



# HeartBeads

Anwendungsmöglichkeiten





## Zielgruppen, Budget

## und Rahmen

Bevor ich mich auf den Weg mache und die Perlen selbst besorge oder sie im Internet bestelle, denke ich an die Gruppe, mit der ich die HeartBeads-Methode durchführen will:

Wie groß ist die Gruppe? – Ist eine Gruppe kleiner, werde ich einzelne Perlen bestellen oder kaufen. Ist die Gruppe hingegen größer, werde ich mehr Perlen in Boxen oder Tüten besorgen.

Sind es mehr Mädchen oder mehr Jungs, mit denen ich die Methode durchführen werde? – In meiner Auswahl sollten Perlen dabei sein, die entsprechende eher Jungen oder eher Mädchen ansprechen.

Sind es Kinder, Jugendliche oder Erwachsene, mit denen ich die Arm-bänder gestalten werde? – Bei Kindern wähle ich grundsätzlich kleinere Perlen aus, bei Jugendlichen und Erwachsenen jene, wie sie auf Seite 20ff. angegeben sind. Bei den Verbindungsperlen achte ich darauf, dass ich unterschiedlich lange Perlen zur Verfügung habe, da die Armgelenke unterschiedlich groß sind.

Ist eine Vertiefung durch Fragen und Übungen vorgesehen und erwünscht und dem Alter der Teilnehmerinnen und Teilnehmer angemessen? – Ist eine Vertiefung vorgesehen, kopiere oder drucke ich im Vorfeld der Durchführung die Impulsfragen und Übungen aus (Seite 111f. oder über Download-Code auf Seite 2 dieses Buches). An geeigneter Stelle teile ich Fragen und Übungen dann jeweils aus.

Wenn diese Fragen geklärt sind, ist die Frage nach dem Budget anzudenken: Wie viel Geld kann oder soll ich ausgeben? – Wie teuer soll ein Armband ungefähr sein? Möchte ich gleich mehr Perlen bestellen, um die Methode immer wieder durchführen zu können?

Nicht zuletzt stellt sich natürlich die Frage, in welchem Rahmen die HeartBeads-Methode durchgeführt werden soll. Dazu gibt es unterschiedliche Anwendungsmöglichkeiten, von denen ich im Folgenden einige vorstellen will:

## HeartBeads in der Schule

Die HeartBeads-Methode kann mit einer Klasse oder eine Gruppe von Schülerinnen und Schülern im Klassenraum oder in einem Meditationsraum durchgeführt werden. Da die HeartBeads eine lebenspraktische Methode darstellen, die für alle Jugendlichen geeignet ist, kann sie in einer Doppelstunde vorgestellt und in Kleingruppen durchgeführt werden.

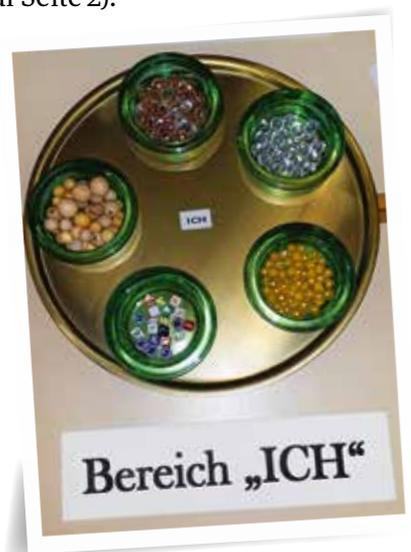
### Ziele

- ▶ Die Bedeutung des Alltagslebens der Schüler hervorheben und stärken
- ▶ Die Vielfalt der Alltagskräfte in den Blick nehmen und vor übergroßer Fehlerfokussierung schützen
- ▶ Das Gemeinsame der jungen Menschen über das Trennende stellen.

### Vorbereitungen



- ▶ Folder und Karte, Fragen- und Übungsblätter für jeden Schüler/jede Schülerin kopieren und falten. (Kopiervorlage auf Seite 108ff. und zum Ausdrucken über Downloadcode auf Seite 2).
- ▶ Pro Gruppe: 20 verschließbare Boxen mit einer Auswahl an Perlen und eine etwas größere Box mit einer Auswahl an kleineren und größeren Verbindungsperlen bereitstellen. Die Boxen sollten mit den Namen der Perlen beschriftet sein (Klang-Perle, Seelenperle, Ich-Perle, ...)
- ▶ Pro Gruppe: Eine Rolle dehnbare Nylonschnur, eine Schere, Klebeband und Wandnägeln.
- ▶ Kurzanleitung zum Verknoten des Armbandes (s. Seite 78f)

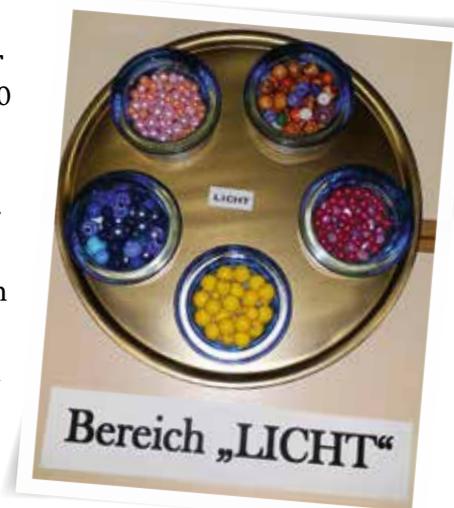




## Möglicher Ablauf

1. Hinführung zur allgemeinen Bedeutung der HeartBeads, Vorstellung der Bereiche und der einzelnen Perlen (20 Min.)
2. Erklärung der Vorgehensweise und Einteilung der Klasse in 2 bis 4 Gruppen zu jeweils 5 bis 10 Personen
3. Verteilen der Folder, der Perlenboxen und des Materials
4. Jede Gruppe übernimmt nun für sich die Verantwortung, die Perlen in der richtigen Reihenfolge aufzufädeln, dabei können die Gruppenmitglieder einander gegenseitig unterstützen (30–45 Min.).
5. Bevor der Knoten gemacht wird, sollte das Armband probeweise um das Handgelenk gelegt werden. Falls es zwischen den Perlen zu viel Spielraum gibt, können größere Verbindungsperlen gewählt werden, ist das Armband zu weit, können kleine Verbindungsperlen ausgesucht werden.
6. Unter Anleitung wird das Band verknotet (s. Seite 78f.).
7. Erklärung der weiteren Bedeutungstiefe der HeartBeads: „Das Band, das alles zusammenhält“ (Seite 81), Symbolik der vier Bereiche, „4 mal 5“ (Seite 83), „Das heilsame Gegenüber“ (Seite 84).
8. Austeilen der Folder und Karten, sowie der Fragen- und Übungsblätter.
9. Falls noch Zeit übrig ist, kann nach dem Aufräumen eine kurze Besinnung zu einem Bereich der HeartBeads angehängt werden (10–15 Min.).
10. In einer der kommenden Stunden: Reflexion der HeartBeads.

Ist ein Armband zu weit oder zu eng, darf der Schüler/die Schülerin gerne nochmals beginnen und entweder nur die Verbindungsperlen oder einige der 20 gewählten Perlen tauschen!



## HeartBeads mit Jugend-, Firm- und Konfirmandengruppen

Der Vorteil der HeartBeads-Methode ist, dass sie jederzeit mit kleineren und größeren Gruppen gemacht werden kann. In kleineren Gruppen (3 bis 15 Personen) kann die Methode mit allen Teilnehmern gemeinsam durchgeführt werden. Das sieht dann so aus, dass alle im Kreis zusammensitzen, idealerweise auf Decken am Boden. Die Perlen werden in der richtigen Reihenfolge weitergereicht. Als Leiter gebe ich eine Perlenbox nach der anderen weiter und erzähle etwas zur Bedeutung der Perle, die gerade ausgeteilt wird (Klang-Perle, Seelenperle, Ich-Perle, ...). Die Perlen müssen dabei noch nicht aufgefädelt, sondern nur in der richtigen Reihenfolge aufgelegt werden. Dazu empfiehlt sich ein Klebeband, das mit der Klebefläche nach oben am Boden befestigt worden ist, oder jeder legt seine Perlen vor sich auf die Decke ab. Der Vorteil dabei ist, dass die Jugendlichen leichter zuhören können, wenn die Perlen nicht sofort aufgefädelt werden.

Die Verbindungsperlen können am Ende, wenn alle 20 Perlen ausgeteilt worden sind, ausgesucht und an den entsprechenden Stellen eingefügt werden. Dafür gilt: Wer generell größere Perlen gewählt hat, nimmt sich kleinere Verbindungsperlen, es sei denn, das Handgelenk ist groß genug. Wer generell kleinere Perlen gewählt hat, sucht sich entsprechend größere Verbindungsperlen aus, es sei denn, das Handgelenk ist eher schmal, dann dürften auch die kleineren Perlen passen. Auch hier gilt: Ist ein Armband zu weit oder zu eng, darf der Jugendliche gerne nochmals beginnen und entweder nur die Verbindungsperlen oder einige der 20 gewählten Perlen austauschen.

### **Ziele in Bezug auf Firm- und Konfirmandengruppen**

- ▶ Dem spirituellen Wert und der symbolischen Tiefe des Alltags nachspüren



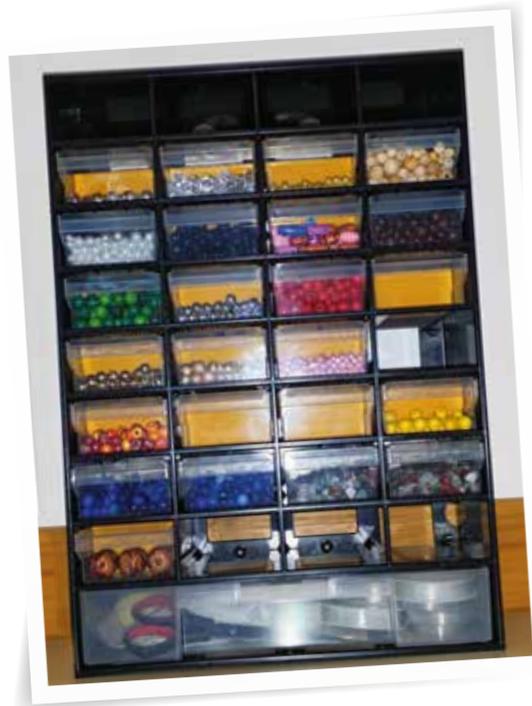
- ▶ Interesse und Respekt gegenüber den unterschiedlichen persönlichen Lebens- und Glaubenszugängen entwickeln
- ▶ Das Leben und den Alltag als Ausgangspunkt für Glaubensfragen und religiöse Themen nehmen

### Ziele in Bezug auf Jugendgruppen allgemein

- ▶ Gemeinschaft stärken
- ▶ Praktische Hilfe für den Alltag anbieten
- ▶ Die spirituelle Bedeutung des Lebens entdecken und wahrnehmen

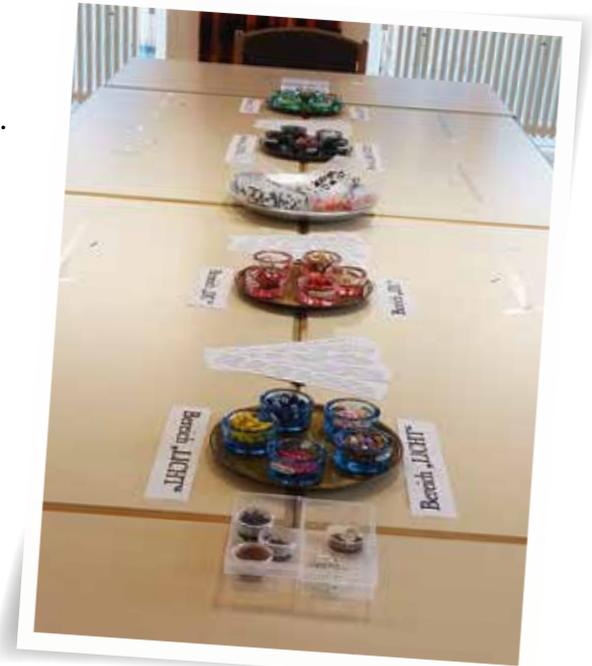
### Vorbereitungen

- ▶ Folder und Karte, Fragen- und Übungsblätter für jeden Jugendlichen kopieren und falten. (Kopiervorlage auf Seite 108ff. und zum Ausdrucken über Downloadcode auf Seite 2)
- ▶ 20 Boxen oder Gefäße mit einer Auswahl an Perlen und eine Box oder ein Gefäß mit einer Auswahl an kleineren und größeren Verbindungsperlen bereitstellen. Die Reihenfolge der Perlen sollte der Leitung klar sein, denn sie gibt die Boxen oder Gefäße mit den Perlen entsprechend der richtigen Reihenfolge weiter (Klang-Perle, Seelenperle, Ich-Perle, ...)
- ▶ Pro Person eine geschnittene dehnbare Nylonschnur, eine Schere und ein Klebebandstreifen, welches am Boden oder Platz vor dem Jugendlichen befestigt wird.
- ▶ Kurzanleitung zum Verknoten des Armbandes.



## Möglicher Ablauf

1. Hinführung zur allgemeinen Bedeutung der HeartBeads. Erklären der Vorgehensweise. Die Vorstellung der Bereiche und der einzelnen Perlen erfolgt während des Austeilens.
2. Beginn mit dem Weiterreichen der ersten Perle (Klang-Perle). Kurze Hinführung zur Bedeutung des Bereiches und der Perle. Nach der Reihe werden die anderen Perlen weitergereicht und ihre Bedeutung erklärt.
3. Weiterreichen und Auswählen der Verbindungsperlen (4 Stück).
4. Austeilen des Nylonfadens und Auffädeln der Perlen.
5. Bevor der Knoten gemacht wird, sollte das Armband probeweise um das Handgelenk gelegt werden. Falls es zwischen den Perlen zu viel Spielraum gibt, können größere Verbindungsperlen gewählt werden, ist das Armband zu weit, können kleine Verbindungsperlen gewählt werden.
6. Armband unter Anleitung (s. Seite 78f.) verknotet.
7. Erklärung der weiteren Bedeutungstiefe der HeartBeads: „Das Band, das alles zusammenhält“ (Seite 81), Symbolik der vier Bereiche, „4 mal 5“ (Seite 83), „Das heilsame Gegenüber“ (Seite 84).
8. Austeilen der Karten und Folder sowie der Fragen- und Übungsblätter.
9. Falls noch Zeit übrig ist, kann nach dem Aufräumen eine kurze Besinnung zu einem Bereich der HeartBeads angehängt werden (10–15 Min.).
10. Beim nächsten Treffen: Reflexion der HeartBeads.





# „HeartBeads-Days“ im Rahmen von Besinnungs- oder Orientierungstagen

Für Schulen, die Besinnungstage bzw. Tage der Orientierung anbieten, gibt es die Möglichkeit, diese mit den HeartBeads zu gestalten. Diese Tage können von einem Tag bis zu drei Tagen dauern. Dazu wird die verfügbare Zeit so eingeteilt, dass jeweils nach der Vorstellung eines Bereiches (Ich – Schatten – Du – Licht) eine Übung oder Methode in Einzelarbeit oder Gruppenarbeit durchgeführt wird. Diese dienen der persönlichen Auseinandersetzung mit dem aktuellen Bereich oder einer bestimmten Perle in diesem Bereich. Kurze Spiele lockern zwischendurch die Atmosphäre und fördern die Gemeinschaftsbildung.

Die passenden Übungen und Methoden zu den vier Bereichen suche ich mir als Leiter oder Leiterin aus. Es kann z.B. eine Wanderung mit einem „Steinritual“ eingebaut werden. Dabei kann z.B. die „Problemperele“ thematisiert werden. Die letzten 15 Minuten der Wanderung nimmt sich jeder und jede einen Stein, der für ein aktuelles Problem, eine Schwierigkeit oder Herausforderung steht, mit auf den Weg. Der Weg wird in Stille gegangen. An einem bestimmten Ort werden die Steine abgelegt und mit ein paar Abschlussworten oder einer passenden Weisheitsgeschichte (s. Seite 94) inhaltlich abgerundet.

