



# Ruheoasen

## Gruppengröße:

Pro Station 3-4  
Personen; Stationen  
sind unbegrenzt  
möglich

## Alter:

16+

Eine Idee der:  
J-GCL

## Themenfelder:

- Zusammen leben
- Neues Lernen
- Gerechtigkeit schaffen
- Nachhaltigkeit fördern
- Zuhause gestalten

## Ziel:

Einen Ruheort in der Stadt schaffen, in dem die Menschen für einen kurzen Moment zur Ruhe kommen und dem Alltagsstress entfliehen können.

## Beschreibung & Durchführung

In Kleingruppen, von 3-4 Personen, werden an öffentlichen Orten Ruheplätze geschaffen. Es sollen nur kleine Plätze sein (ca. 5-6 Quadratmeter), die mit Klebeband auf dem Boden abgegrenzt werden können. Der Raum innerhalb der Abgrenzung kann beliebig gestaltet werden und soll als Ruheort gelten. In jedem Ruheraum soll es ein kleines entspannendes Angebot geben.

In diesem Zusammenhang gilt, weniger ist mehr. Der Raum muss nicht vollgestopft sein, 2-3 Stühle oder eine Picknick Decke etc. reichen. Zudem soll es immer nur ein Angebot pro Ruheraum geben.

Zudem sollen die Ruheräume geschlechtergetrennt sein, d.h. in der Stadt soll es sowohl Ruheräume nur für Mädchen\* und Frauen\* und Ruheräume nur für Jungen\* und Männer\* geben. Das Angebot gilt für alle Altersklassen. Es sollen sowohl Kinder als auch Erwachsene sich angesprochen fühlen und den Ruheraum nutzen.

Die Ruheräume sind nicht für lange Besuche gedacht, ca. 3min reichen, jedoch ist jede\*r auch länger willkommen.

Mögliche Orte: Fußgänger\*innenzone, Bahnhof, Parks, Einkaufszentren, in der Nähe eines Brunnens, etc.

Mögliche Angebote: Impulstexte oder Gebete auslegen, Handyfreie Zone, Bild, Mandelas malen, etwas zu trinken anbieten, Ignatianischer Tagesrückblick, Stress-lass-nach-Postkarten, Selbstmassage (mit Massagebällen), Musik (z.B. Taizé)

## Benötigtes Material

- Picknick Decke
- Alte Sofas, Sessel
- Stühle
- Klebeband
- Stress Lass nach Postkarten
- Mandelas und Stifte
- Impulstexte, Gebete und Bilder zum Auslegen
- Massagebällen
- Musikbox
- Wasser oder Tee

## Tipps und Anmerkungen

Es ist toll, dass man durch Klebeband im Grunde jeden Ort dieser Welt zur Ruhezone erklären kann. In einer sehr schnelllebigen Welt ist es notwendig, dass Menschen unter vielen Umständen zur Ruhe kommen können.

Uns ist es wichtig zu betonen, dass man sich bei der Ruhezone auf ein Element konzentrieren sollte. Sonst führt es zu Stress und Überforderung der Vorbeigehenden. Eine Gruppe kann ja verschiedene Ruhezone in einer Stadt anbieten, die unterschiedliche Dinge anbieten. Da viele sich in geschlechtergetrennten Gruppen gelassener verhalten und agieren können, ist es uns wichtig darauf zu achten geschlechtergetrennte Ruheräume zu schaffen.

## Projektvariante

Do-it

Get-it

Connect-it

## Links und weiterführendes Material

- Stress-Lass-nach Postkarten der GCL-MF
- Ignatianischer Tagesrückblick
- Impulstexte aus der Impulssammlung der J-GCL

