FRIEDENSLICHT
AUS BETHLEHEM

Arbeitshilfe Friedenslicht
„Gemeinsam Frieden wachsen lassen “ 2026

Mottotext:

Frieden entsteht nicht von selbst. Er ist mehr als die Abwesenheit von Krieg. Frieden wächst dort, wo Menschen einander mit Respekt begegnen, einander zuhören, Unterschiede als Bereicherung verstehen und bereit sind, Verantwortung füreinander zu übernehmen.

Wie eine Pflanze braucht auch der Frieden Zeit, Geduld und Pflege. Er ist kostbar und zugleich zerbrechlich. Damit er wachsen kann, braucht es Menschen, die ihn Tag für Tag nähren – durch Freundlichkeit, Vertrauen, Versöhnung und den Mut, Konflikte gewaltfrei zu lösen. Frieden beginnt oft im Kleinen: in einem offenen Gespräch, in gegenseitiger Unterstützung oder in einer helfenden Hand. Aus vielen kleinen Gesten kann etwas Großes entstehen.

Gerade in einer Welt, in der Kriege, Ungerechtigkeit und Ausgrenzung Menschen trennen, erinnert uns das Friedenslicht daran, dass Hoffnung und Menschlichkeit weitergegeben werden können. Es verbindet Menschen über Länder, Kulturen und Religionen hinweg und macht sichtbar: Frieden ist eine gemeinsame Aufgabe.

Das Licht wird von Mensch zu Mensch weitergegeben. Jede und jeder trägt Verantwortung dafür, dass seine Flamme nicht erlischt. So erinnert uns das Friedenslicht daran, selbst Licht für andere zu sein, Hoffnung weiterzutragen und gemeinsam an einer friedlicheren Welt mitzuwirken.

Frieden wächst durch gemeinsames Handeln. Er braucht Menschen, die einander mit Achtung begegnen, die zuhören, Brücken bauen und den Dialog suchen. Wo Menschenrechte geachtet, Vielfalt respektiert und Entscheidungen mit Verantwortung für alle Betroffenen getroffen werden, können Vertrauen und Zusammenhalt entstehen.

Das Friedenslicht lädt uns ein, den Frieden nicht nur zu wünschen, sondern ihn wachsen zu lassen – in unseren Familien, Freundeskreisen, Gemeinden und überall dort, wo Menschen zusammenleben. Denn jeder noch so kleine Beitrag kann dazu beitragen, dass aus einem Licht viele Lichter werden und Frieden weiterwächst.

FRIEDENSLICHT AUS BETHLEHEM

1. Vorlesegeschichten zum Thema Frieden

Die folgenden fünf Geschichten wurden eigens für die Arbeitshilfe formuliert. Sie können als Einstieg, Gesprächsimpuls oder Abschluss einer Gruppenstunde eingesetzt werden.

1.1 Ein Samenkorn voller Hoffnung

Thema: Hoffnung, Geduld und kleine Schritte

Ein Samenkorn scheint zunächst unscheinbar. Es liegt in der Erde, wird gegossen und braucht Zeit, bevor etwas sichtbar wird. Auch Frieden entsteht nicht sofort. Er wächst durch kleine Gesten, Freundlichkeit, Vertrauen und Menschen, die sich umeinander kümmern.

Gesprächsimpulse:

Was braucht ein Samenkorn, damit es wachsen kann?

Was braucht Frieden, damit er wachsen kann?

Welche kleinen Gesten können im Alltag etwas verändern?

Passende Aktion:

Kresse oder andere Samen pflanzen und mit persönlichen Friedenswünschen verbinden.

1.2 Der Garten hinter dem Zaun

Thema: Vielfalt, Begegnungen und Zusammenhalt

Zwei Gruppen kümmern sich um unterschiedliche Gärten. Jede Gruppe glaubt zunächst, dass ihre eigene Art zu gärtnern die beste sei. Erst als sie miteinander sprechen und ihre Erfahrungen teilen, erkennen sie, dass beide unterschiedliche Stärken besitzen. Gemeinsam gestalten sie einen vielfältigeren Garten.

Gesprächsimpulse:

Warum halten Menschen manchmal nur ihre eigene Sichtweise für richtig?

Was können wir voneinander lernen?

Wie wird aus Unterschiedlichkeit eine Stärke?

Passende Aktion:

Einen gemeinsamen Friedensgarten gestalten oder verschiedene Pflanzen zusammen einsetzen.

1.3 Der Funke, der nicht kleiner wurde

Thema: Hoffnung weitergeben und gemeinsam handeln

Ein Kind erhält ein kleines Licht und befürchtet, dass es schwächer wird, wenn es das Licht mit anderen teilt. Doch als immer mehr Menschen ihr Licht weitergeben, entsteht ein Netz aus vielen Lichtern. Das Kind erkennt: Hoffnung wird nicht weniger, wenn man sie teilt.

Gesprächsimpulse:

Was können wir mit anderen teilen, ohne es selbst zu verlieren?

Wie können wir jemandem Mut machen?

Was bedeutet es, Licht für andere zu sein?

Passende Aktion:

Eine symbolische Lichterkette gestalten oder Friedensbotschaften weitergeben.

1.4 Die Nachricht im Gruppenchat

Thema: Digitale Verantwortung, Respekt und Zivilcourage

In einem Gruppenchat wird eine verletzende Nachricht über eine Person geschrieben. Einige lachen, andere schweigen. Eine Person entscheidet sich, nicht mitzumachen, widerspricht respektvoll und sucht Unterstützung. Die Gruppe muss sich damit auseinandersetzen, wie sie miteinander umgehen möchte.

Gesprächsimpulse:

Welche Verantwortung haben wir in Gruppen und Chats?

Was kann ich tun, wenn jemand ausgegrenzt wird?

Wie kann ich helfen, ohne mich selbst in Gefahr zu bringen?

Passende Aktion:

Gemeinsam Regeln für einen respektvollen Gruppenchat entwickeln.

Wichtig: Niemand muss eigene Erfahrungen mit Mobbing oder Ausgrenzung erzählen!

1.5 Ein Platz mehr am Feuer

Thema: Zugehörigkeit, Offenheit und Gemeinschaft

Bei einer gemeinsamen Aktion sitzt eine Person etwas abseits. Die anderen bemerken es zunächst nicht. Schließlich fragt jemand, ob noch ein Platz frei ist, und lädt die Person ein, dazuzukommen. Aus einer kleinen Geste entsteht ein Gespräch und eine neue Verbindung.

Gesprächsimpulse:

Woran erkennen wir, dass jemand dazugehören möchte?

Wie können wir neue Menschen willkommen heißen?

Welche kleinen Gesten machen einen Unterschied?

Passende Aktion:

Eine Willkommenskarte oder ein gemeinsames Symbol für Zugehörigkeit gestalten

FRIEDENSLICHT AUS BETHLEHEM

2. Kreative Aktionsideen

Die Aktionen können einzeln oder als Stationen eines Friedenslicht-Nachmittages durchgeführt werden.

2.1 Friedensbaum

Idee:

Die Gruppe gestaltet einen Baum aus Papier, Ästen oder Recyclingmaterial.

Jede Person schreibt auf ein Blatt, was Frieden für sie bedeutet oder welchen Beitrag sie leisten möchte. Alle Blätter werden am Baum befestigt.

Material:

Äste oder Plakat, Papierblätter, Stifte, Klebstoff oder Schnur.

Abschlussfrage:

Was können wir tun, damit unser Friedensbaum nicht nur ein schönes Bild bleibt?

2.2 Ein Licht wird weitergegeben

Idee:

Die Teilnehmenden gestalten Windlichter oder Papierlaternen und versehen sie mit Friedensbotschaften.

Das Licht steht symbolisch für Hoffnung, Mut und Verantwortung.

Material:

LED-Teelichter, Gläser oder Laternenrohlinge, Transparentpapier, Stifte.

Wichtig: Für Kindergruppen möglichst LED-Lichter verwenden und beim Umgang mit offenem Feuer die geltenden Sicherheitsregeln beachten.

2.3 Brücken bauen statt Mauern

Idee:

Kleingruppen bauen aus Papier, Karton, Strohhalmen oder Holzstäbchen eine Brücke, die zwei Bereiche miteinander verbindet.

Anschließend überlegen sie, welche Brücken Menschen im übertragenen Sinn bauen können.

Material:

Recyclingmaterial, Klebeband, Schnur, Schere.

Reflexion:

Was hilft Menschen, trotz unterschiedlicher Meinungen miteinander in Kontakt zu bleiben?

2.4 Friedenssamen verschenken

Idee:

Die Teilnehmenden füllen kleine Tütchen mit Blumensamen und gestalten Karten mit Friedenswünschen.

Die Samen können bei der Friedenslicht-Aktion verschenkt werden.

Material:

Blumensamen, Papiertütchen, Karten, Stifte.

Botschaft:

Frieden wächst, wenn wir ihn pflegen und weitergeben.

2.5 Friedenssteine

Idee:

Steine werden mit Symbolen, Farben oder kurzen Botschaften gestaltet.

Beispiele: „Hör zu“, „Sei mutig“, „Du gehörst dazu“ oder „Frieden beginnt hier“.

Material:

Saubere Steine, wetterfeste Stifte oder geeignete Farben.

Die Steine können bei einer Aktion ausgelegt oder an andere Menschen verschenkt werden. Dabei sollte vorher geklärt werden, wo sie liegen dürfen und ob das Auslegen erlaubt ist.

2.6 Die Friedens-WG

Die Gruppe plant das Zusammenleben von fünf fiktiven Personen mit unterschiedlichen Bedürfnissen. Sie entwirft ein Haus und handelt faire Regeln aus.

Ziel:

Mitbestimmung, Kompromisse und Rücksichtnahme.

Die vollständige Methode folgt in Abschnitt 3.

2.7 Der Konflikt-Kompass

Die Teilnehmenden bearbeiten fiktive Konflikte in vier Schritten: innehalten, Situation verstehen, Gefühle und Bedürfnisse erkennen sowie einen hilfreichen nächsten Schritt finden.

Ziel:

Konflikte gewaltfrei bearbeiten und Handlungsmöglichkeiten entwickeln.

Die vollständige Methode folgt in Abschnitt 3.

2.8 Friedens-Podcast in 60 Sekunden

Idee: Kleingruppen produzieren eine kurze Audioaufnahme zum Thema Frieden.

Mögliche Formate:

eine Friedensnachricht

ein Interview mit einer erfundenen Person

drei Tipps für mehr Respekt

ein kurzer Aufruf gegen Ausgrenzung

Material:

Smartphone oder Aufnahmegerät, Papier für Stichpunkte.

Die Aufnahmen werden nur mit Zustimmung aller Beteiligten geteilt oder veröffentlicht.

2.9 Der Perspektivwechsel-Parcours

Die Teilnehmenden betrachten eine fiktive Situation aus unterschiedlichen Blickwinkeln und unterscheiden Beobachtungen, Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse.

Ziel:

Zuhören, Empathie und respektvolles Nachfragen.

Die vollständige Methode folgt in Abschnitt 3.

2.10 Die stille Team-Challenge

Idee:

Die Gruppe löst eine gemeinsame Aufgabe, ohne zu sprechen.

Beispiele:

sich nach Geburtstag sortieren

gemeinsam eine Figurenfolge bilden

Gegenstände nach bestimmten Kriterien sortieren

Reflexion:

Wie kommunizieren wir, wenn wir nicht sprechen können? Wer wird gehört, wer wird übersehen und wie können wir alle einbeziehen?

2.11 Friedens-Repair-Café

Idee:

Die Gruppe repariert gemeinsam einfache Gegenstände, gestaltet etwas aus Restmaterial oder entwickelt Ideen zur Wiederverwendung.

Botschaft:

Frieden bedeutet auch, sorgsam mit Ressourcen umzugehen, Verantwortung zu übernehmen und gemeinsam Lösungen zu finden.

Material:

Je nach Projekt Recyclingmaterial, einfache Werkzeuge und Bastelmaterial. Bei Werkzeugen und Reparaturen sind geeignete Aufsicht und Sicherheitsregeln nötig.

2.12 Ein Meter Zukunft

Idee:

Jede Gruppe erhält einen Meter Papier und gestaltet darauf eine Zukunft, in der Menschen friedlicher miteinander leben.

Mögliche Themen:

eine friedliche Schule

ein respektvoller Gruppenchat

ein Ort, an dem alle dazugehören

eine Welt ohne Ausgrenzung

Anschließend werden die Papierstreifen zu einem langen gemeinsamen Zukunftsbild verbunden.

2.13 Friedenslicht-Laterne aus Recyclingmaterial

Idee:

Aus sauberen Verpackungen, Transparentpapier und anderen geeigneten Restmaterialien entstehen individuelle Laternen.

Jede Laterne steht für einen konkreten Beitrag zum Frieden.

Reflexion:

Was kann ich selbst beitragen und wobei brauche ich andere?

2.14 Der Komplimente- und Mutbrief

Idee:

Die Teilnehmenden schreiben anonyme oder persönlich adressierte Botschaften, die anderen Mut machen.

Beispiele:

„Danke, dass du zuhörst."

„Du hast eine gute Idee eingebracht."

„Es ist mutig, für andere einzustehen."

Die Gruppe vereinbart, dass alle Botschaften respektvoll und ehrlich sind.

3. Drei ausführliche Methoden für die Gruppenarbeit

Methode 1: Der Konflikt-Kompass

Dauer: 35–50 Minuten

Alter: 9–16 Jahre

Gruppengröße: 6–24 Personen

Ziel: Konflikte verstehen und friedliche Handlungsmöglichkeiten entwickeln.

Material:

Vier Stationskarten

Fiktive Konfliktkarten

Papier und Stifte

Optional: Gefühlskarten

Vorbereitung:

Die vier Stationen im Raum verteilen:

1. STOPP – Erst einmal innehalten

2. WAS IST LOS? – Die Situation verstehen

3. WAS BRAUCHE ICH? – Gefühle und Bedürfnisse erkennen

4. WELCHER SCHRITT HILFT? – Eine friedliche Lösung finden

Mögliche Konfliktkarten sind Streit um Aufgaben, Ausgrenzung beim Spiel oder verletzende Nachrichten in einem Gruppenchat.

Ablauf:

1. Einstieg – 5 Minuten

Die Leitung erklärt, dass Konflikte zum Zusammenleben gehören. Wichtig ist, wie wir damit umgehen. Die Gruppe vereinbart, einander ausreden zu lassen und niemanden zu persönlichen Erzählungen zu drängen.

2. Situation auswählen – 3–5 Minuten

Kleingruppen wählen eine fiktive Konfliktsituation und klären, was tatsächlich passiert ist und was sie nur vermuten.

3. Den Kompass durchlaufen – 15–20 Minuten

STOPP: Wie können die Beteiligten verhindern, dass die Situation eskaliert?

WAS IST LOS?: Was wissen wir sicher? Welche Informationen fehlen?

WAS BRAUCHE ICH?: Welche Gefühle und Bedürfnisse könnten eine Rolle spielen?

WELCHER SCHRITT HILFT?: Welche Handlungsmöglichkeiten sind fair, respektvoll und sicher?

4. Lösungen prüfen – 5 Minuten

Die Gruppen überlegen, welche Lösung die Beteiligten schützt und ob Unterstützung durch eine Leitung oder Vertrauensperson erforderlich ist.

5. Ergebnisse vorstellen – 5–10 Minuten

Jede Gruppe stellt ihre Situation und zwei mögliche nächste Schritte vor.

6. Abschluss – 2 Minuten

Jede Person kann den Satz ergänzen: „Wenn ich mich das nächste Mal ärgere, möchte ich …“

Reflexionsfragen:

Welche Station war am schwierigsten?

Warum hilft es, erst einmal innezuhalten?

Wie können wir Missverständnisse klären?

Wann sollten wir Unterstützung holen?

Altersanpassung

9–12 Jahre: Bildkarten und einfache Beispiele verwenden; die Leitung liest die Situationen vor.

13–16 Jahre: Gruppendruck, digitale Konflikte und unterschiedliche Machtpositionen thematisieren.

Wichtiger Hinweis: Bei Mobbing, Gewalt oder Bedrohung haben Schutz und klare Grenzen Vorrang. Eine Versöhnung darf nicht erzwungen werden.

Methode 2: Der Perspektivwechsel-Parcours

Dauer: 30–45 Minuten

Alter: 9–16 Jahre

Gruppengröße: 8–24 Personen

Ziel: Andere Sichtweisen verstehen und vorschnelle Urteile hinterfragen.

Material:

Vier Stationskarten

Eine kurze fiktive Geschichte

Papier und Stifte

Optional: Gefühlskarten

Vorbereitung:

Vier Stationen einrichten:

1. SEHEN – Was ist passiert?

2. DENKEN – Was könnte jemand denken?

3. FÜHLEN – Was könnte jemand fühlen?

BRAUCHEN – Was könnte jemand brauchen?

Als Ausgangssituation eignet sich beispielsweise eine Gruppenplanung, bei der eine Person mit ihrem Vorschlag nicht zu Wort kommt.

Ablauf:

1. Einstieg – 3 Minuten

Die Leitung erklärt, dass Menschen Situationen unterschiedlich wahrnehmen. Wir können nicht sicher wissen, was andere denken, aber wir können nachfragen.

2. Geschichte kennenlernen – 3 Minuten

Die Leitung liest die Situation vor. Die Gruppe sammelt zunächst nur Beobachtungen.

3. Station SEHEN – 5 Minuten

Die Teams unterscheiden Tatsachen und Interpretationen.

Beispiel: „Die Person wurde nicht direkt angesprochen“ ist eine Beobachtung. „Alle wollten sie ausschließen“ ist eine Vermutung.

4. Station DENKEN – 5 Minuten

Die Teams sammeln verschiedene mögliche Gedanken der Beteiligten. Sie verwenden Formulierungen wie „Vielleicht denkt …“.

5. Station FÜHLEN – 5 Minuten

Die Teams überlegen, welche Gefühle beteiligt sein könnten, beispielsweise Unsicherheit, Enttäuschung oder Begeisterung.

6. Station BRAUCHEN – 5 Minuten

Die Teams überlegen, welche Bedürfnisse wichtig sein könnten, etwa Anerkennung, Zugehörigkeit oder Mitbestimmung.

7. Eine Brücke zum Handeln bauen – 5–10 Minuten

Jedes Team entwickelt eine offene Frage oder einen respektvollen nächsten Schritt.

Beispiele:

„Möchtest du deinen Vorschlag noch vorstellen?“

„Wie können wir sicherstellen, dass alle zu Wort kommen?“

8. Gemeinsame Auswertung – 5–8 Minuten

Die Gruppen berichten, welche neuen Sichtweisen sie entdeckt haben und wie sich Missverständnisse klären lassen.

Reflexionsfragen:

Was waren Tatsachen, was Vermutungen?

Warum urteilen wir manchmal vorschnell?

Wie helfen offene Fragen?

Wann braucht es zusätzlich klare Grenzen?

Altersanpassung

9–12 Jahre: Bildergeschichten, Gefühlskarten und vorgegebene Satzanfänge nutzen.

13–16 Jahre: Mehrdeutige Situationen aus Gruppenchats, Gruppenentscheidungen oder der Rollenverteilung bearbeiten.

Wichtiger Hinweis: Perspektivwechsel rechtfertigt keine Diskriminierung oder Ausgrenzung. Niemand muss eigene Erfahrungen offenlegen.

Methode 3: Die Friedens-WG – Gemeinsam unter einem Dach

Dauer: 45–60 Minuten

Alter: 9–16 Jahre

Gruppengröße: 8–30 Personen

Ziel: Faire Regeln entwickeln, unterschiedliche Bedürfnisse berücksichtigen und gemeinsam Entscheidungen treffen.

Material:

Große Papierbögen oder Plakate

Stifte und Klebezettel

Karten mit fiktiven Bewohnerinnen und Bewohnern

Optional: Bausteine und Bastelmaterial

Vorbereitung:

Die Gruppe erhält fünf fiktive Personen-Karten. Die Personen haben unterschiedliche Bedürfnisse:

Eine Person braucht Ruhe und Rückzug.

Eine Person mag Musik und Gemeinschaft.

Eine Person braucht klare Absprachen.

Eine Person wünscht sich Flexibilität.

Eine Person möchte regelmäßig Besuch einladen.

Ablauf:

1. Auftrag vorstellen – 5 Minuten

Die Gruppe soll ein gemeinsames Haus planen, in dem alle fünf Personen möglichst gut zusammenleben können. Platz, Zeit und Geld sind begrenzt.

2. Bewohner kennenlernen – 5 Minuten

Die Teams überlegen, was den Personen wichtig ist und wo Konflikte entstehen könnten.

3. Haus gestalten – 10 Minuten

Die Teams zeichnen einen Grundriss mit Gemeinschaftsbereichen, Rückzugsmöglichkeiten und Regeln für die gemeinsame Nutzung.

4. WG-Regeln aushandeln – 10–15 Minuten

Jede Gruppe entwickelt höchstens sechs Regeln.

Beispiele:

Musik wird zu Ruhezeiten leiser gestellt.

Aufgaben werden fair verteilt.

Alle dürfen ihre Meinung einbringen.

Gemeinschaftsräume werden gemeinsam genutzt und aufgeräumt.

Zu jeder Regel beantworten die Teams:

Welches Bedürfnis schützt sie?

Wen könnte sie einschränken?

Wie können wir faire Ausnahmen ermöglichen?

5. Neue Herausforderung – 5–8 Minuten

Die Leitung gibt eine zusätzliche Situation vor, beispielsweise einen Streit um den Gemeinschaftsraum oder eine Person, die sich nicht gehört fühlt.

Die Teams passen ihre Regeln an.

6. Galeriegang – 5–8 Minuten

Die Gruppen stellen ihre Häuser vor und geben sich wertschätzende Rückmeldungen.

7. Transfer in den Gruppenalltag – 5–8 Minuten

Die Teilnehmenden überlegen, welche Regeln in ihrer Jugendgruppe dafür sorgen können, dass alle mitbestimmen und dazugehören.

Reflexionsfragen:

Wie habt ihr unterschiedliche Bedürfnisse berücksichtigt?

Wer wurde schnell gehört, wer eher übersehen?

Wie habt ihr Entscheidungen getroffen?

Was macht eine Regel fair?

Welche Regel würde unsere Gruppe friedlicher machen?

Altersanpassung

9–12 Jahre: Weniger Personen-Karten, Bilder und Satzanfänge verwenden.

13–16 Jahre: Zusätzlich Privatsphäre, Barrierefreiheit, digitale Gruppenregeln und Machtverhältnisse diskutieren.

Wichtiger Hinweis: Die fiktive WG dient als Modell. Niemand muss persönliche Wohn- oder Familiensituationen erzählen.

4. Möglicher Ablauf für eine Friedenslicht-Gruppenstunde

10 Minuten: Ankommen und Einstieg mit einer Vorlesegeschichte

10 Minuten: Gespräch über das Motto „Gemeinsam Frieden wachsen lassen“

35–45 Minuten: Eine der drei Methoden durchführen

20–30 Minuten: Kreative Aktion, beispielsweise Friedensbaum, Friedenssteine oder Laternen

10 Minuten: Ergebnisse vorstellen und Reflexionsfragen bearbeiten

5 Minuten: Abschluss am Friedenslicht mit einem persönlichen Friedenswunsch

Die Zeiten können an die Gruppengröße und das Alter angepasst werden. Für einen längeren Aktionstag können mehrere Stationen parallel angeboten werden.

5. Gemeinsamer Abschluss

Jede Person vervollständigt freiwillig den Satz:

„Damit Frieden in meinem Alltag wachsen kann, möchte ich …“

Die Antworten können auf Karten geschrieben und an einem Friedensbaum befestigt oder neben das Friedenslicht gelegt werden.

Mögliche Impulse:

Ich möchte anderen besser zuhören.

Ich möchte Menschen einbeziehen, die bisher wenig zu Wort kommen.

Ich möchte nachfragen, statt vorschnell zu urteilen.

Ich möchte bei Streit nach einer fairen Lösung suchen.

Ich möchte Hilfe holen, wenn jemand ausgegrenzt oder bedroht wird.

Ein möglicher Abschlusstext:

„Frieden entsteht nicht von selbst. Er wächst durch kleine Gesten, durch Zuhören, Respekt und den Mut, etwas zu verändern. Jede und jeder kann dazu beitragen. Und wenn wir gemeinsam handeln, können aus vielen kleinen Schritten große Veränderungen entstehen.“