

## Was willst du noch machen – bevor du den Löffel abgibst?

In Reflexionstagen (woanders auch Orientierungstage o. ä. genannt) werden im Referat Jugend und Schule unseres Jugendhauses ist für die Schüler\*innen des jeweiligen Kurses oft die Frage da, wohin es mit ihrem Leben geht, was sie so vorhaben, welche Träume, Wünsche und Visionen sie für ihr Leben haben.

Als ich dort vor einigen Jahren noch aktiv war, haben wir die Methode der „Löffelliste“ entwickelt. Dabei sollten die Jugendlichen zunächst in 15 Minuten alles Aufschreiben, was sie gerne noch in ihrem Leben erreichen, erlernen, erleben möchten – ganz ungefiltert und ganz egal ob das realistisch ist oder eben nicht. Im zweiten Schritt sollten sie dann davon zehn realistische Dinge anmarkern, die sie auch wirklich erreichen können (5 Minuten). Manchmal war es auch so, dass sie große Ziele in kleinere Schritte bzw. Zwischenziele aufgeteilt haben, die dadurch dann möglich wurden.

Danach kam der letzte und entscheidende Schritt: Was davon kannst du im nächsten Monat erreichen oder zumindest davon erste Schritte machen? Wen oder was brauchst du dafür als Unterstützung? Und dann? LOSLEGEN!

Inspiziert ist diese Methode vom Film „Das Beste kommt zum Schluss“ (Sehenswert! – Ausschnitt s. QR-Code rechts). Ich möchte dich einladen, auch mal eine solche Liste anzulegen mit deinen Dingen, die für dich und dein Leben wichtig sind. Was willst du noch erreichen, um am Ende auf dein Leben zurück zu blicken und sagen zu können: Es war gut!

Enno Burger singt in seinem Lied davon, dass er die Dinge, die ihm wichtig sind, nicht mehr auf seine Bucketlist schieben, sondern sie erleben möchte. Einfach anfangen, beginnen, loslegen! Lebe deinen Traum! Mache Schritte auf dein(e) Ziel(e) hin und vertraue darauf, dass G\*tt bei allen Schritten für dich da ist.



Filmausschnitt: Das Beste kommt zum



Enno Burger - Bucketlist



Fürchte dich nicht,  
ich [G\*tt] selbst  
bin dir ein Schild!

Genesis, 15,1

Ich wünsche dir, dass du diesen Sommer eine tolle Löffelliste hast, die dich inspiriert und anspricht. Ich glaube fest daran, dass G\*tt mit dir und uns allen unterwegs ist. G\*tt begleitet dich bei den Schritten zur Erfüllung deiner Wünsche, Träume und Visionen.

Dein Martin Rudolf-Ceglarski,  
Regionaljugendseelsorger in Rheinhessen



**DEINE CHALLENGE:** Erstelle dir deine ganz eigene Bucketlist und überlege dir, was du schon diesen Sommer davon machen und erreichen kannst.

katholisch.

politisch.

aktiv.