

2/2023

Junge Kirche
Erzdiözese Wien

✦ kurz für *movimento* = Bewegung

Movi ✦
Angst & Mut





Angst & Mut

Thema

GENERATION ZUKUNFTSANGST
Ein kleiner Einblick in Daten und Fakten

MIT GOTT AN MEINER SEITE IST ALLES MÖGLICH
Was die Bibel über Angst, Mut und Vertrauen erzählt

WAS GOTT UNS ALLEN ZUTRAUT
Eine Gruppenstunde für Jugendliche

GRENZEN SPIELERISCH AUSLOTEN
Angst und Mut in der Gruppe

NUR MUT
„Den eigenen Glauben leben“
oder „Vom Mut zur Demut“

HIGHLIGHTS IN DER JUKI

4
6
7
8
10
12
14
16
18
20
22
23

MUT TUT GUT
Gebet

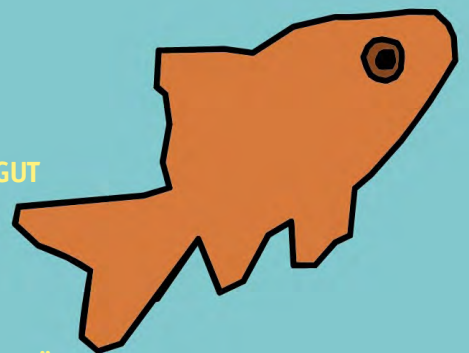
JESUS IST STÄRKER ALS DER STURM
Eine Gruppenstunde für Volksschulkinder

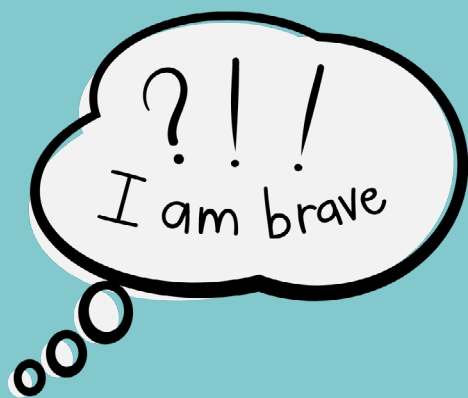
**EIN LEBEN IN FÜLLE –
ODER DOCH OHNE ORIENTIERUNG?!**
Entscheide dich für dich

RONJA RÄUBERTOCHTER
Eine Gruppenstunde zum Thema Mutig sein

MOBBING MUSS NIEMAND AUSHALTEN
Erste Schritte, wenn ´s drauf ankommt

NIKO SIEHT DER ANGST IN DIE AUGEN
Kirchenmausgeschichte





Angst und Mut. Da muss ich an den Heiligen Petrus denken. Sogar Petrus – der Fels, auf den Jesus die Kirche gebaut hat, konnte ganz schön ängstlich sein:

Die Jünger waren mit Jesus rund um den See Genesareth unterwegs. Jesus zog sich allein zurück. Die Jünger fuhren in der Nacht mit einem Boot auf die andere Seite des Sees und waren schon weit vom Ufer weg. Der Wind war ungünstig. Sie kämpften gegen die Wellen und gegen ihre Angst. Da kam Jesus zu ihnen. Zu Fuß! Übers Wasser! Und rief ihnen zu: „Seid mutig. Ich bin es. Fürchtet euch nicht!“ Und Petrus – der Hitzkopf: „Wenn ich zu dir gehöre, dann sag, dass ich über das Wasser zu dir kommen soll!“ Jesus sagte: „Komm!“ Und tatsächlich. Petrus steigt mutig aufs Wasser und es trägt! Bis er den starken Wind wahrnimmt. Seine Angst lässt ihn erstarren, er beginnt zu sinken. Doch Jesus hört seinen Hilferuf, greift nach der Hand des Petrus und zieht ihn heraus.

Es ist in Ordnung, Angst zu haben! Mut bedeutet, eine Angst zu überwinden und mit Vertrauen etwas zu riskieren. Es ist okay, wenn du unsicher wirst. Wichtig ist, vor Angst nicht zu verstummen, sondern nach Hilfe zu schreien. Sie kommt vielleicht nicht so schnell wie in der Bibelstelle. Aber du darfst vertrauen: Gott ist da, Gott hält, Gott rettet.

Junge Menschen erleben im Heranwachsen viele Unsicherheiten und Ängste: Mag mich jemand? Bin ich okay? Bin ich gut genug? Werde ich einen guten Beruf haben? Pandemie, Klimawandel, unsicherer Arbeitsmarkt... haben manche Angst noch bedrohlicher gemacht und zusätzliche Ängste geschürt. Aber wohin damit?

In der Kinder- und Jugendpastoral wollen wir das nicht übersehen. Im Rahmen unserer Möglichkeiten können wir für junge Menschen da sein, ein Ohr für sie haben – sie hören! Und ihnen Räume bieten, in denen sie über ihre Ängste reden und vielleicht sogar ein paar Strategien dagegen erlernen können.

In dieser Ausgabe zeigen wir dir dazu einige Möglichkeiten. Hab Mut!

Doris

Doris Schmidt

Junge Kirche | Fachstellenreferentin
für Aus- und Weiterbildung



Generation Zukunftsangst?

Ein kleiner Einblick in Daten und Fakten

Die Covid-Pandemie mit den Einschränkungen sozialer Kontakte, Krieg in der Ukraine und in vielen anderen Regionen, Klimakatastrophe, die aktuelle Wirtschaftslage,... Viele Fragen und Probleme, die – auch jungen – Menschen Angst machen können.

Ein positiver Blick in die Zukunft fällt vielen schwer. Während die einen sich für Rebellion entscheiden, resignieren andere und sehen keinen Sinn, sich bei diesen Zukunftsperspektiven für was auch immer stark zu machen.

Verminderte Lebensqualität bei 7 von 10 Kindern und Jugendlichen

Die 2020/21 in Deutschland durchgeführte Längsschnittstudie COPS (Corona und Psyche) zum Thema Kinder- und Jugendgesundheit bestätigt, dass sich die Lebensqualität und die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen verschlechtert haben.

Vor der Corona-Krise berichteten drei von zehn befragten Kindern über verminderte Lebensqualität. Rund um den Jahreswechsel 2020/21 waren es sieben von zehn Kindern. Verhaltensauffälligkeiten und auch emotionale Probleme haben stark zugenommen. War vor der Pandemie etwa jedes fünfte Kind davon betroffen, so war es während der Pandemie etwa jedes dritte Kind.

So äußert sich die Angst

Die Autor*innen der Studie schreiben: „Auch Sorgen und Ängste haben bei den Kindern und Jugendlichen im Verlauf der Pandemie zugenommen. Die Kinder und Jugendlichen haben häufiger Angst vor der Zukunft oder machen sich

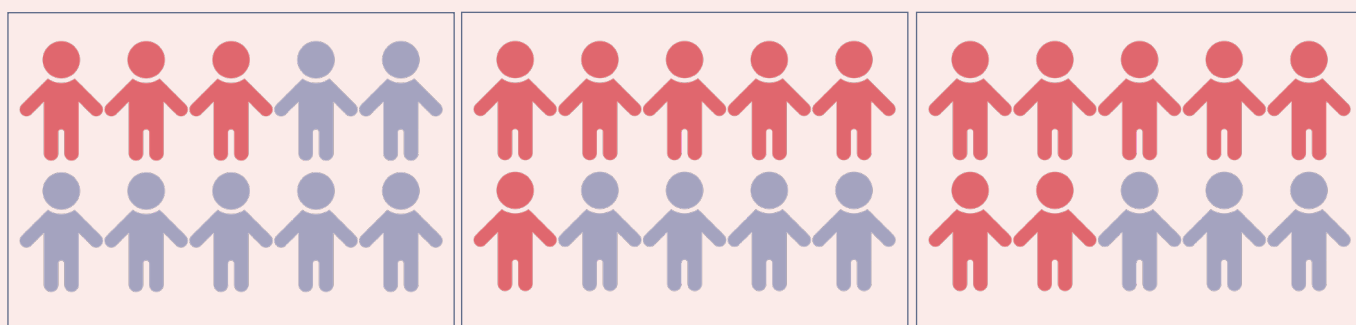
Sorgen darüber, ob sie den schulischen Anforderungen gewachsen sind. Die Kinder und Jugendlichen berichten zudem vermehrt über depressive Symptome wie Niedergeschlagenheit, Energielosigkeit oder Hoffnungslosigkeit. Die stärkste Zunahme [...] zeigte sich bei psychosomatischen Beschwerden, insbesondere Gereiztheit, Kopfschmerzen und Schlafprobleme nahmen zu, was als Ausdruck der seelischen Belastungen verstanden werden kann.“

Quelle: https://www.kinderjugendgesundheit.at/site/assets/files/1237/kinderliga_lagebericht_2021_webversion_klein.pdf, S. 36

Aufschlüsse über die gesundheitliche und psychische Konstitution der Kinder und Jugendlichen in Österreich gibt auch eine Studie der WHO (Health Behaviour in School-aged Children), die alle vier Jahre veröffentlicht wird. Die letzte Ausgabe wurde 2022 veröffentlicht und zeigt bereits die Auswirkungen der Pandemie auf.

Die größten Ängste: Klima, Karriere, Krankheit, Krieg
Im spannenden Podcast-Projekt „Generation Zukunftsangst“ versuchen junge Journalist*innen der Universität Leipzig, diese Ängste näher zu beleuchten. In fünf Folgen wird genauer hingeschaut auf die Angst vor Armut, vor Rechtsruck, Klimawandel, Krieg und Krankheit – immer untermauert mit aktuellen Studien und konkreten Link-Tipps. Wichtig war den Gestalter*innen der „konstruktive Dreh“, also das

Anteil der Kinder und Jugendlichen mit einer geminderten Lebensqualität



Vor der Corona-Krise

3 von 10 Kindern

Erste Befragung
(Mai – Juni 2020)

6 von 10 Kindern

Zweite Befragung
(Dezember 2020 – Jänner 2021)

7 von 10 Kindern

Einige interessante Zahlen daraus:

- > Zwischen 74 % und 90 % der Schüler*innen bewerten ihren Gesundheitszustand als ausgezeichnet oder gut. Die Bewertungen sind bei Mädchen und bei älteren Schüler*innen negativer als bei Burschen und jüngeren Schüler*innen.
- > Die Lebenszufriedenheit der Schüler*innen sinkt mit zunehmendem Alter.
- > 31 % der Mädchen und 19 % der Burschen sind mit ihrem Leben gegenwärtig nicht sehr zufrieden.
- > Mädchen zeigen in allen Altersgruppen ein weniger gutes emotionales Wohlbefinden als Burschen. 22 % der Mädchen und 10 % der Burschen leiden möglicherweise an einer depressiven Verstimmung oder Depression.

Quelle: https://www.sozialministerium.at/dam/jcr:a00a696d-6c24-4b75-a853-09cc1be54e95/%C3%96sterr._HBSC-Bericht_2022.pdf

Anliegen, den Hörer*innen Mut zu machen und Bewältigungsstrategien zu zeigen.

Denn: Angst ist etwas ganz Normales. Wichtig ist es aber, sich darüber im Klaren zu sein, Ängste benennen zu können und „Werkzeuge“ zu finden, die im Umgang mit eigenen Ängsten hilfreich sind.

Quelle: <https://www.mdr.de/wissen/generation-zukunftsangst-100.html>

Kraft tanken!

Ein Tipp der jungen Journalist*innen ist es, sich immer wieder die Frage zu stellen: „Was sind die Dinge, Aktivitäten oder wer sind die Menschen, die mir in meinem Alltag gut tun? Wo kann ich Kraft tanken?“

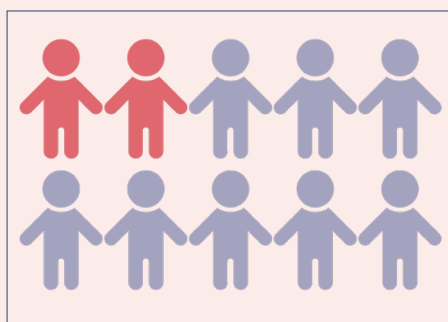
Dass gute soziale Beziehungen uns helfen, belastende Situationen und Krisen zu meistern, kann man auch als wissenschaftlich erwiesen ansehen. Gläubige Menschen dürfen

wohl auch ihre Gottesbeziehung als etwas erleben, das Vertrauen, Zuversicht und Gelassenheit schenkt und positiv in die Zukunft blicken lässt.

Qualität in den Beziehungen steht dabei vor Quantität. Also: Es zählt nicht unbedingt, wie viele Freundschaften wir pflegen – solange es Freundschaften gibt, die wir als gut und tragfähig erleben. Das Miteinander ist der wichtigste Faktor, um schwierige Zeiten gut durchzustehen.

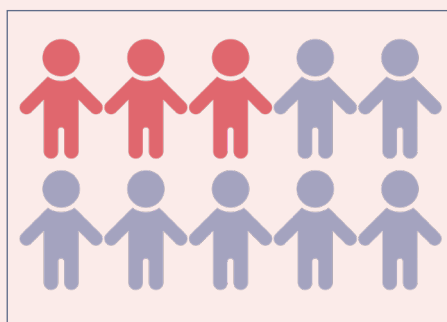
Ein gutes Miteinander aber „passiert“ in den meisten Fällen nicht einfach so. Ein gutes Miteinander braucht Aufmerksamkeit – sich selbst und anderen gegenüber. Wer in gute Beziehungen investiert, in eine vertrauensvolle Atmosphäre, in einen aufrichtigen und wertschätzenden Umgang miteinander, ist Sorgen und Ängsten gegenüber besser gerüstet.

Anteil der Kinder und Jugendlichen mit psychischen Auffälligkeiten



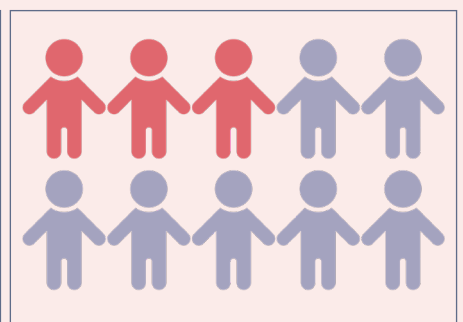
Vor der Corona-Krise

2 von 10 Kindern



Erste Befragung
(Mai – Juni 2020)

3 von 10 Kindern



Zweite Befragung
(Dezember 2020 – Jänner 2021)

7 von 10 Kindern

Judith leitet die Regionalstellen der Jungen Kirche und ist eine Säule der Movi-Redaktion.



Mut tut gut

Gebet

GOTT!

Alle reden über Angst. Angst vor der Zukunft.

Wer meint, keine Zukunft zu haben, ist Dir noch nicht begegnet.

Wer Dir vertraut, flieht nicht vor den Aufgaben der Gegenwart, sondern bricht mutig auf.

Du bist die Kraft unseres Lebens.

Reden wir lieber über Mut.

Du ermutigst uns, mit Entschiedenheit unsere Hoffnung auf Dich zu setzen

und mit Zuversicht Deinem Wort zu trauen.

Du ermutigst uns zur Demut.

Du lässt Dich nicht täuschen von schönen Fassaden.

Nach außen geben wir uns gern bescheiden,

aber insgeheim sehen wir auf andere herab,

wissen besser, was sie tun oder lassen sollten,

und bilden uns ein, wir hätten Recht mit unseren Urteilen.

Vielleicht merken wir gar nicht, wie überheblich wir sind.

Wir bitten Dich: Gib uns den Mut zu echter Demut!

Lass uns Deine Ermutigung erfahren und lass uns anderen Mut machen.

Denn Du gibst mehr, als wir erbitten und ersehnen.

„Mut tut gut“, das erfahren wir durch Dich in unserem Leben und in der Gemeinschaft.

Stärke uns in dieser gläubigen Gewissheit.

AMEN



Thomas ist Seelsorger der Jungen Kirche.

Mit Gott an der Seite ist alles möglich

Was die Bibel über Angst, Mut und Vertrauen erzählt

In der Bibel finden wir jede Menge Geschichten über „ganz normale“ Menschen – Menschen, die nicht immer mutig sind, sondern die auch Angst kennen. Und wir finden Gottes Zusage: „Fürchte dich nicht – bin bei dir.“

Wer kennt es nicht? Das Gefühl, das uns plötzlich anfällt, das Herz zum Rasen bringt, das Blut in den Adern gefrieren lässt und uns die Kehle zuschnürt. Die Rede ist von der Angst.

Wir alle kennen konkrete, beängstigende Situationen, in denen es uns so geht wie Jesu Jünger*innen am See Genesareth: Die Wellen schlagen hoch, kein Land ist mehr zu sehen, das Schiff droht zu zerbersten. Sicherheit und Halt sind dahin. Todesangst macht sich breit.

Angst macht Sinn – oder?

Ein Blick in die Evolutionsgeschichte zeigt: Diese Reaktion ergibt Sinn! Angst schärft unser Denken in bedrohlichen Situationen, sodass wir blitzschnell Entscheidungen treffen und unser Leben retten können.

Schön und gut! Aber was ist mit der Angst, die wir empfinden, obwohl unser Leben nicht bedroht ist? Was ist mit Prüfungsangst? Der Angst vor Liebeskummer? Der Angst vor Schicksalsschlägen? Wie können wir, trotzdem an unseren Aufgaben und Herausforderungen wachsen und das Leben genießen?

Fürchte dich nicht!

„Ich bin bei euch!“, versichert Jesus seinen Jünger*innen mitten im Seesturm – und uns. Auch wenn ich ihn nicht sehe, ist er doch da. Jesus ist in den Stürmen meines Lebens bei mir. Auch wenn ich Schiffbruch erleide, er lässt mich nicht untergehen. Selbst im Angesicht des Todes ist Jesus da, er hat dem Tod den Stachel genommen. Die Jünger*innen fragen sich gegen Ende der Perikope: „Wer ist dieser Jesus, dass ihm sogar der Wind und das Meer gehorchen?“ (vgl. Mk 4,41)

Immer wieder lesen wir in der Bibel die „einfache“ Aufforderung: „Fürchte dich nicht!“ Dieser mit Abstand häufigste verwendete Imperativ der Bibel zeigt zwei wesentliche Aspekte: Auf der einen Seite gehört Angst existenziell zum Menschsein. Auf der anderen Seite weist er auf die Zusage Gottes hin, dass er bei mir ist, auch dann wenn ich mich fürchte.

Dieses Vertrauen macht es möglich, mich meinen Ängsten zu stellen, weil ich weiß, dass es jemanden gibt, der fest hinter mir steht. Zugleich liegt in dieser Zusage ein großes Potenzial: Die Chance, an meiner Angst zu wachsen. Gott ist an meiner Seite, mehr noch, er durchkreuzt sie: Das, was mir vorher unmöglich war, wird nun möglich.

Ängste überwinden

Wir lesen in der Bibel von Mose, der angesichts der Aufgabe, die Israelit*innen aus Ägypten herauszuführen, großen Selbstzweifel spürt und mit der Angst kämpft. Trotzdem bringt er sein Volk schließlich in das Land der Verheißung. Das Zutrauen, das Gott Mose schenkt, ist stärker als die Angst.

In der Perikope vom „Sturm auf dem See“ (Mk 4,35-41) hören wir von der Angst der Jünger*innen. Sie fürchten, den Sturm in ihrem Boot nicht zu überleben, sie haben Todesangst. Und Jesus? Er schläft seelenruhig! Jesus, der sonst immer den Menschen tatkräftig zur Seite steht, wird von den Jünger*innen wachgerüttelt: „Meister, kümmerst es dich nicht, dass wir zugrunde gehen?“ Da befiehlt Jesus dem Sturm zu schweigen. Die Jünger*innen aber fragt er, warum sie solche Angst haben und ob sie denn keinen Glauben haben.

Die Bibel erzählt auch davon, dass Jesus selbst Angst kennt. Konkret zeigt er sie im Garten Gethsemane. Im Vertrauen auf die Liebe des Vaters geht Jesus durch die Angst hindurch und ist bereit, Leiden und Kreuz bedingungslos anzunehmen. Jesus selbst ist durch die Tiefen des Lebens gegangen. Mit der Auferstehung setzt Gott ein Hoffnungszeichen für alle Menschen, gerade für jene in Not und Leid. Neue Hoffnung und neuer Mut entstehen, wenn wir auf Jesus schauen. Jesus ist da und gibt uns Zuversicht. Sich der Angst stellen, auszusprechen, was bedrückt, fällt im Bewusstsein der Gegenwart Jesu leichter.

Gottes Zusage

Angst ist zutiefst menschlich. Sie anzunehmen bedeutet, mutig zu sein und optimistisch nach vorne zu blicken, auf das Kreuz hin, das stärker und größer ist als alle menschliche Furcht. Getrost und entspannt dürfen wir uns der Angst stellen, in dem Wissen, dass uns Gott seine Zusage schenkt: Fürchte dich nicht – an meiner Seite ist mehr möglich, als du denkst!

Katja ist Fachstellenreferentin für Firmung, Versöhnung, Spiritualität und Ökumene in der Jungen Kirche. Karin unterrichtet Religion an einer Volksschule.

Jesus ist stärker als der Sturm!

Eine Gruppenstunde für Volksschulkinder

Wer seine Angst benennen und darüber reden kann, hat schon den ersten Schritt raus aus dieser geschafft! Gott bewahrt uns nicht unbedingt vor Angst. Aber er ist bei uns, auch, wenn etwas schwierig ist. Er steht uns bei und hilft uns. Diese Erfahrung entdecken wir anhand einer biblischen Mutmach-Geschichte.



Alter: 6 bis 10 Jahre

Dauer: 1 Stunde

Aufwand: mittel

Material: blaues, rundes Tuch; braune Papierstreifen; Stifte; 1 A4-Blatt für jedes Kind; Anleitung zum Falten eines Papierschiffs

Wir versammeln uns im Sitzkreis. In der Mitte liegt ein großes, blaues Tuch. Wir stellen uns vor, dass das ein See ist. Gemeinsam heben wir das Tuch an, der See ist still (ganz ruhig halten, sodass sich keine Falte bildet). Dann kommt Wind auf (das Tuch wird sachte bewegt) und schließlich ein Sturm (das Tuch wird wild rauf und runter bewegt). Dann legen wir das Tuch gemeinsam ab.

Einstieg ins Thema

Gespräch: So ein Sturm kann Angst machen. Wann habe ich Angst? Wovor habe ich Angst? Was fühle ich? Wie geht es mir dann? Was mache ich dann? Was hilft mir in so einer Situation?

Gemeinsam überlegen wir, was gegen Angst hilft.

Dann erhält jedes Kind einen braunen Papierstreifen. Wer möchte, darf etwas draufschreiben, das gegen Angst hilft und den Papierstreifen am Rand des Sees ablegen. So entstehen "sichere Stege" gegen die Angst.

Schiffe bauen

Jesus und seine Jünger*innen waren auch an einem See. Dieser See ist der See Genezareth. Jesus und seine Jünger*innen waren dort unterwegs. Der See Genezareth hat eine besondere Eigenheit: Er kann sich innerhalb kürzester Zeit von einem stillen zu einem tobenden Gewässer wandeln. Das war so, als Jesus gelebt hat, und das ist auch heute noch so. Viele Menschen wurden am See Genezareth schon vom raschen Wetterumschwung überrascht.

Wenn man einen See überqueren will, braucht man ein Schiff. Jedes Kind darf jetzt ein Papierschiff falten. Eine Anleitung findest du auf der nächsten Seite.

Kurze Besinnung

Jede*r nimmt das Schiff in die Hand.

Die Fischer damals hatten große Angst vor Wetterumschwüngen, viele konnten nicht schwimmen und sie fürchteten den See, da er unberechenbar war.

Wer mag, schreibt etwas auf das Schiff, was sie*er weniger mag, was unberechenbar ist und verunsichert. Dann darf diese Verunsicherung ganz dick mit dunkler Farbe übermalt werden.

Biblische Vertiefung

In unserer Bibelgeschichte geht es um ein Boot, in dem Jesus und seine Freund*innen sitzen. Sie fahren hinaus auf den See Genezareth. (Die Boote werden auf das blaue Tuch gestellt. Das Tuch wird vorsichtig angehoben.)

Die Geschichte vom Seesturm wird erzählt – bis zum Sturm (das Tuch wird der Geschichte entsprechend bewegt).

Was machen die Jünger*innen? Sie haben Angst und rufen lauthals: "Wir haben Angst! Hilfe! Wir ertrinken! Wir gehen unter!" (Die Kinder rufen lauthals in ihrer Not.)

Du rufst nach Jesus: "Jesus! – Wo ist Jesus? Er schläft!"

Die Geschichte wird weitererzählt...

Sie wecken Jesus auf. Und Jesus befiehlt dem Sturm: "Sei still!" ...und absolute Stille tritt ein. *Das Tuch wird nun ganz gespannt und bewegt sich nicht.*

Das Tuch mit den Schiffchen wird sachte abgelegt.

Singt gemeinsam ein Lied. Zum Beispiel

„Drunter und drüber“ (Stefanie Kager)

„Mit Jesus in einem Boot“

(<https://youtu.be/TZX0B4XSKgQ>)



Wenn es euch Spaß macht, überlegt euch Bewegungen dazu. Es kann ruhig wild zugehen.

Ihr könnt die Geschichte reihum wiederholen und gemeinsam nochmals erzählen.

Du beginnst mit einem Satz und jedes Kind setzt die Geschichte mit einem weiteren Satz fort.



Gebet

Jesus, oft ist es dunkel, und wir haben Angst.

Doch du bist bei uns, auch wenn wir dich nicht sehen können.

Jesus, du hilfst uns auch in schwierigen Situationen.

Wir brauchen uns nicht zu fürchten, denn du bist uns ein guter Freund, auf den wir uns verlassen können!

Amen.

*Gruppenleiter*in spricht zeilenweise vor und die Kinder sprechen nach:*

Jesus ist bei mir.

In der Angst hilft er mir,

dann habe ich Mut.

Jesus ist bei mir,

wenn es ganz dunkel und schlimm ist.

Er will bei mir sein.

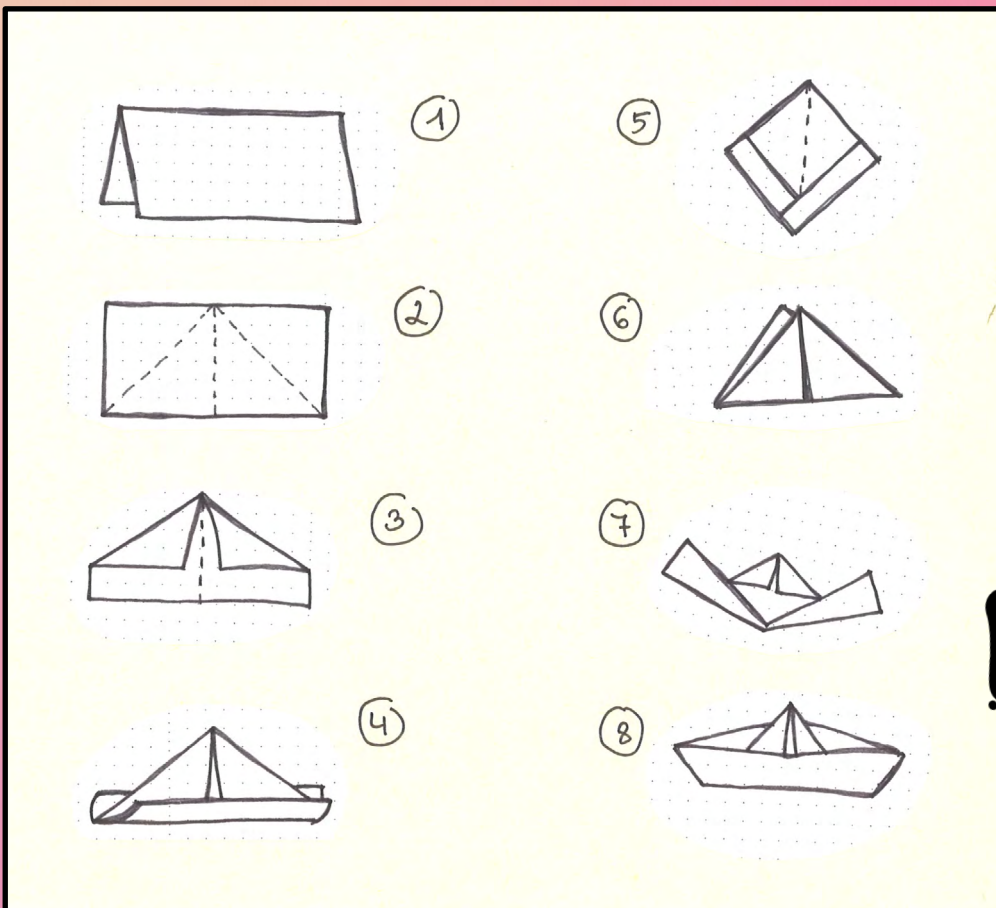
Ich bin nicht allein.

Mit Jesus habe ich Mut.

Vertrauensübung

Die Papierschiffe und Stege werden zur Seite gestellt (die Kinder können sie im Anschluss mitnehmen). Ein Kind, das sich jetzt besonders mutig fühlt, darf sich auf das blaue Tuch legen. Die anderen Kinder heben vorsichtig das Tuch an und lassen das Kind leicht schwingen. Dann wieder sanft ablegen.

How to build a boat



Karin unterrichtet Religion an einer Volksschule.





Was Gott uns Menschen zutraut

Bausteine für Gruppenstunden mit Jugendlichen

Er-Mutigung



Alter: 13-15 Jahre

Aufwand: gering

Material: Seil; Wortkarte „Mose“; Wortkarte „Fürchte dich nicht“; Körbchen mit Steinen; Bibel EÜ 2016 (Ex 3,1-12b; 4,10-12); ein kleines Kreuz (aus 2 kleinen Ästen zusammengebunden); eine kleine Blume; Zettel und Stifte; Teelichter; Streichhölzer; Zettel zum Mitnehmen: „Fürchte dich nicht! Ich bin mit dir!“ (in Körbchen vorbereitet)

- > Gestalte den Raum bereits vor der Stunde, sodass ihr im Kreis sitzen könnt. Lege ein Seil wie einen Weg in die Mitte, daneben ein Körbchen mit Steinen.
- > Wenn ihr im Kreis sitzt und so weit seid, stellst du ein Teelicht zum Seil und legst die Wortkarte „Mose“ dazu.
- > Lies nun die Bibelstelle vor. Stoppe nach dem Vers 11 „Wer bin ich, dass ich zum Pharao gehe und die Israeliten aus Ägypten herausführen könnte?“
- > Nimm einen Stein aus dem Korb und sage: *Wer bin ich schon?! Lege den Stein zum Teelicht neben das Seil. Frage die Jugendlichen: Welche Gefühle und Gedanken hat Mose noch?* Bei jeder Antwort nimmt die*der Jugendliche einen Stein und legt ihn dazu.
- > *Wir sehen, Mose hat unterschiedliche Gefühle und Gedanken. Was denkt ihr, sind seine eigentliche Angst, seine Bedenken?*
- > Fasse alle Antworten noch einmal zusammen. Moses Grundproblem ist die Angst vor dem Versagen.
- > *Erinnert euch an die gerade gehörte Bibelstelle. Vielleicht lest ihr sie nochmals. Überlegt miteinander: Wie reagiert Gott?*
- > *Gott schickt Mose trotzdem los. Reagiert Gott gar nicht auf Moses Angst?*
- > Nimm das kleine Kreuz und lege es zu den Steinen. Lies die Verse 11-12 vor. *Gott durchkreuzt die Gedanken und Gefühle von Mose. Er sagt: „Ich bin mit dir. Ich habe dich gesandt.“* (Ex 3,12b-12, c)
- > *Gott traut Mose etwas zu, das er sich selbst nicht zutrauen würde. Gott verspricht Mose, dass er mit ihm ist. Deshalb kann Mose das! Ein paar Verse später sagt Gott zu Mose nochmals: „Geh also! Ich bin mit deinem Mund!“* (Ex 4,12b)
- > Lege auf das Kreuz die Blüte.
- > *Es hat sich etwas verändert! Was hat sich verändert?*

- > Sucht miteinander nach Antworten. Dann legst du die Wortkarte „Fürchte dich nicht“ dazu.
- > *Mose traut es sich zwar selbst nicht wirklich zu, aber er kann seine Angst überwinden, weil Gott es ihm zutraut und weil er weiß, dass Gott ihn nicht allein lässt.*
- > *Kennt ihr solche Situationen? Vor welchen Aufgaben hast du Angst oder ein ungutes Gefühl? Wovor fürchtest du dich?*
- > Jede*r denkt für sich nach und schreibt die Antwort auf einen Zettel. Wichtig: Niemand muss sagen, was sie*er aufgeschrieben hat, wenn sie*er das nicht möchte.
- > Suche dir einen Platz auf dem Seil, lege den Zettel hin und entzünde ein Teelicht. Mache es vor, dann sind die Jugendlichen dran. Wer möchte, kann den Zettel vorlesen bzw. etwas dazu sagen. Man muss aber nichts sagen, und kann den Zettel auch falten, sodass niemand sieht, was darauf geschrieben ist.
- > *Wir alle sind mit unseren Ängsten und Sorgen hier. Gott hat uns allen das Versprechen gegeben: Ich bin bei dir. Immer, in jeder Situation. In der Bibel steht nicht, dass es keine Krankheiten, Leid und Tod gibt. Aber was wir ganz sicher wissen: Gott geht mit dir – jeden Weg. Er fühlt mit dir – jedes Gefühl. Er leidet mit dir und er freut sich mit dir. Gott sagt: Fürchte dich nicht – ich bin mit dir. Immer.*
- > Diese Zusage hast du auf kleinen Zetteln vorbereitet. Jede*r nimmt sich nun einen Zettel aus dem Körbchen, damit wir auch in den nächsten Tagen immer wieder daran denken, was Gott uns zugesagt hat.



Über Mauern springen oder Überwinden



Alter: 13-15 Jahre

Aufwand: gering

Material: Bild einer Mauer; Psalmkarte; Zettel in Form von Mauersteinen; Stifte; Reflexionsfragen („Welche Mauern kennst du? Hast du auch schon Mauern übersprungen? Gibt es Mauern, die du noch überspringen willst?“); mehrere Bibeln EÜ 2017; Musik (Tipp: Arvo Pärt „Spiegel im Spiegel“)

- > Zeige zunächst das Bild der Mauer. Gib den Jugendlichen kurz Zeit, dieses auf sich wirken zu lassen und sammelt gemeinsam erste Eindrücke. Sollte niemand eine Antwort finden, kannst du auch nachhelfen, indem du sie fragst, was sie sehen können. Lenke nun den Blick auf die bildhafte Sprachverwendung der Mauer. Die Mauer verweist auf das Bild des Hindernisses.
- > Lies nun die Psalmkarte vor und lege sie anschließend zu dem Bild.
- > Nachdem ihr die Bildebene der Mauer erschlossen habt, überlegt gemeinsam, welche Hindernisse es im Leben geben kann: Schwierigkeiten, Angst, Mutlosigkeit, Versagen, usw.
- > Lege nun die Reflexionsfragen in die Mitte. Lass die Musik leise im Hintergrund laufen, während die Jugendlichen in Stille ihre Gedanken auf den (Mauerstein-) Zettel schreiben.
- > Kommt anschließend wieder im Plenum zusammen und bespricht die individuellen Mauern.
- > Rege die Jugendlichen nun an, von ihren Mauern zu erzählen. Reflexionsfragen: *Warum ist es gut, über die eigenen Mauern zu sprechen? Warum ist es gut, belastende Dinge auszusprechen?* Wichtig: Niemand muss sagen, was sie*er aufgeschrieben hat, wenn sie*er das nicht möchte.

- > *Erinnert euch an die vorherige Firmstunde, wo Gott uns etwas zugesagt hat. Sollten sich die Jugendlichen nicht mehr erinnern, kann der Bibelvers Ex 3,12 gelesen werden.*
- > *Gott hat uns etwas zugesagt: Ich bin an deiner Seite! Fürchte dich nicht!*
- > *Abschließendes Spiel: 2 Gruppen, die gegeneinander antreten. Die Jugendlichen sollen Bibelverse finden mit „Fürchte dich nicht“, die du vorbereitet hast. Wer zuerst die Stelle hat, liest den Vers laut vor. Die Gruppe, die am schnellsten ist, gewinnt. Am Ende Auszählen der Etappensiege. Die Gewinner erhalten einen kleinen Preis (kleine Schokoladen).*



Hier geht's zum Musiktipp



Katja ist Fachstellenreferentin für Firmung, Versöhnung, Spiritualität und Ökumene in der Jungen Kirche.



Ein Leben in Fülle – oder doch ohne Orientierung?!

Entscheide dich für dich

Wir treffen dauernd Entscheidungen. Bewusst und unbewusst. Welche Entscheidungen gibt es? Warum ist es wichtig, eine Entscheidung zu treffen? Praktische Tipps und Hilfestellungen für die Qual der Wahl.

Tägliche Entscheidungen

Jeden Tag treffen wir Entscheidungen. Die meisten davon fällen wir intuitiv, beispielsweise, wenn es um die Wahl des Mittagessens geht oder um das, was wir heute anziehen wollen. Entspannt treffen wir diese Entscheidungen, ganz nach dem Motto „Erlaubt ist, was gefällt bzw. schmeckt!“

Existenzielle Entscheidungen

Andere Entscheidungen sind hingegen schon viel komplexer und brauchen oftmals eine lange Bedenkzeit. Sie stehen an den Wendepunkten unseres Lebens und fordern uns heraus. Ein „Vielleicht“ zählt hier nicht! Schließlich sind es meist zukunftsweisende Entscheidungen, die getroffen werden wollen.

Kairos

Doch gibt es auch einmalige Gelegenheiten, die eine sofortige Entscheidung von uns verlangen.

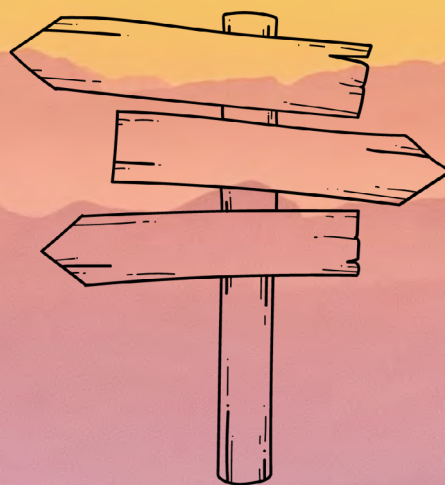
Die sogenannte Gunst der Stunde verehrten auch schon die alten Griechen in Form einer Gottheit.

Passenderweise wird Kairos als kahlköpfig mit einem Pferdeschwanz vorn an der Stirn dargestellt. Warum? Naja, man soll ja die Gelegenheit beim Schopfe packen können!

Entscheide dich für dich!

Was aber für alle Entscheidungen gilt: Letztendlich müssen wir sie selbst treffen. Denn nur wir wissen, was am besten zu uns passt. In diesem Sinne eine Entscheidung zu treffen, bedeutet, zu sich zu stehen und das zu leben, was uns als individuelle Person ausmacht.

Bis es aber so weit ist, gibt es Hilfestellungen auf dem Weg dahin. Nicht nur Familie und Freund*innen, sondern auch professionelle Stellen oder Websites. Eine Übersicht über diese praktischen Tipps wollen wir dir auf diesen Seiten geben.



ENTSCHEIDUNGS-HILFEN

watchadoo

Eine Plattform, die viel bietet. Von Interessens-/Berufstests bis hin zu konkreten Stellenausschreibungen. Von einer dualen Ausbildung, einer Lehre bis hin zum Teil- oder Vollzeit-Job ist dort alles zu finden. In jedem Bereich findest du Videos mit Mitarbeiter*innen, die dir einen Einblick in ihre Aufgaben und ihre persönliche Motivation geben. Ziel dieser Seite ist es, Talente und Möglichkeiten vor den Vorhang zu holen und diese bei sich selbst zu entdecken!

www.whatchado.com/de

Berufs- und Studienmesse BeSt3

Ein gemeinsamer Ausflug zur BeSt gefällig? Im Frühling findet jährlich in der Wiener Stadthalle die Berufs- und Studienmesse statt. Alleine ist es vielleicht ein bisschen viel Angebot auf einmal – aber in einer Gruppe lässt sich dort ein netter Nachmittag verbringen!

bestinfo.at/de/home.html

Cash4Youth

07.10.2023 ab 15:00 Uhr, Canisiuskirche, 1090 Wien

Die CanisiYouth, die Jugend der Pfarre Canisius im 9. Bezirk, trifft sich nicht nur regelmäßig zum Gemeinschaft leben, sondern bietet auch ein eigenes Beratungsevent zum Thema Arbeit, Recht und Lifestyle an!

Bei Cash4youth kannst du dich über alles an Beratungsständen informieren lassen und anschließend bei Live-Musik und Chill Out entspannen.

Canisiuskirche, Pulverturmstraße 11, 1090 Wien

Infos unter: pfarre-canisius.at/test/gruppen/jugend



CanisiYouth



canisiyouth



myJob/yourJob

Falls du in deiner Pfarre einmal selbst ein Angebot zum Thema Jobsuche starten möchtest, gibt es dafür in der Jungen Kirche viel Material! Vor einiger Zeit gab es im Vikariat Süd ein Projekt namens "myJob/yourJob", von dem alle Materialien ausgearbeitet vorhanden sind. Zu den Themen Lebensweg, Berufsorientierung (Wünsche, Visionen, Möglichkeiten), Erforschen der eigenen Identität sowie den eigenen Stärken und Schwächen bis hin zu Tipps und Tricks für ein Vorstellungsgespräch ist da alles dabei! Wende dich bei Interesse gerne an c.schumann@edw.or.at

WienXtra

WienXtra ist die Plattform der Stadt Wien, die Angebote für Kinder und Jugendliche bietet. Es versteht sich als DIE Servicestelle für junge Leute.

Für Kinder bietet WienXtra Freizeit-Angebote für Familien mit Kindern zwischen 0-13 Jahren. Vielleicht kennst du das Ferienspiel, dies ist ein Sammelbegriff für Freizeitveranstaltungen, die besonders in den Schulferien angeboten werden. Aber auch Kinderaktiv, Spielebox und Cinemagic sind Angebote für Kinder.

wienxtra.at/kinder

Für Jugendliche zwischen 13 und 25 Jahren bietet WienXtra umfangreiche Beratung und Hilfestellungen.

Schau vorbei in der Infostelle

Babenbergerstraße 1/Ecke Burgring, 1010 Wien

oder auf der Website wienxtra.at/jugendinfo

Dort finden sich neben allen Infos von A-Z auch Angebote zur Beratung und Information, aber auch alles Wissenswerte rund um EU-Jugendprogramme.

Gesund aus der Krise

Im Projekt "Gesund aus der Krise" können Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene psychologische und psychotherapeutische Beratungen und Behandlungen kostenfrei in Anspruch nehmen. Diese Beratungen werden durch den Berufsverband Österreichischer Psycholog*innen (BÖP) angeboten und durch das BMSGPK gefördert. Weitere Infos unter gesundausderkrise.at



Martin macht die Ausbildung zum Jugend- und Kinderpastoralassistenten und Clara ist Volksschullehrerin und Jugend- und Kinderpastoralassistentin. Beide arbeiten für die die Regionale Arbeit der Jungen Kirche Wien im Vikariat Stadt.



Grenzen spielerisch ausloten

Angst und Mut in der Gruppe

Ein neues Schuljahr beginnt, Gruppenstunden starten wieder. Für manche ist das willkommen, für andere ist es eine Herausforderung. In jedem Fall ist es gut, einander neu und besser kennen zu lernen. Wir haben für euch Spiele zusammengestellt, die Gruppen helfen können, Grenzen auszuloten, sie zu hinterfragen und achtsam damit umzugehen.

Nähe und Distanz spüren



Alter: ab 8 Jahren
Dauer: 10 bis 15 Minuten
Gruppengröße: beliebig, je nach Größe des Raumes
Material: eine „Mittellinie“.

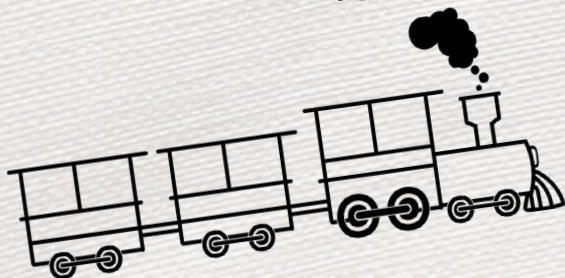
Jede*r sucht sich eine*n Partner*in, alle Paare stellen sich in zwei Reihen gegenüber auf (jeweils in gleichem Abstand von der Mittellinie, die in der Mitte des Feldes/Raums liegt). In den Beispielen werden die Pärchen mit Person A und Person B beschrieben

Spielvarianten (je nach Vertrautheit der Gruppe):

- > Person A geht auf Person B zu. Wenn die eigene „Wohlfühlgrenze“ erreicht ist, soll Person B laut „Stopp“ sagen. Person A bleibt genau dort stehen.
- > Person A geht auf Person B zu. Person B soll errahnen, ab welchem Punkt es Person A unangenehm ist, sie also an ihrer eigenen Wohlfühlgrenze angelangt ist. Dann soll Person B laut „Stopp“ sagen und Person A bleibt stehen.
- > Person A geht auf Person B zu. Person A soll erfühlen, wo die „Wohlfühlgrenze“ von Person B ist, und dann selbstständig stehen bleiben.

Nachher kann man sich in Reflexionsrunden über das Geschehene austauschen. Mögliche Impulsfragen sind:

- > Wie habe ich mich gefühlt?
- > Wurde eine meiner Grenzen übertreten, wie habe ich mich dabei gefühlt?
- > Ist es mir leichtgefallen, „Stopp“ zu sagen?
- > Wie habe ich „zu viel Nähe“ ausgehalten?
- > Hat der Abstand für beide Seiten gepasst?



Zauberdickicht



Alter: ab 10 Jahren
Dauer: 10 bis 15 Minuten
Gruppengröße: beliebig, je nach Größe des Raumes

Die Gruppe stellt die Bäume und Sträucher eines Waldes oder eines Dickichts dar und stellt sich dementsprechend im Raum auf. Der Reihe nach dürfen die Spieler*innen durch den Wald laufen. Da es ein Zauberwald ist, darf jede*r für den eigenen Weg durch den Wald selbst bestimmen, wie dicht oder wie luftig der Wald ist. Die Dichte des Waldes geht von 1 (ganz viel Platz zwischen den Bäumen) bis 10 (ganz verwildert und dicht gewachsen, viel Unterholz). Die*Der Spieler*in sagt ihren*seinen Wunsch und der Wald stellt sich entsprechend darauf ein. Dann macht sich die Person auf den Weg.

Achtung: Die Spielleitung muss aufpassen, dass sich die Bäume und Sträucher an den Wunsch halten. **Und:** Auf jeden Fall kommt jede*r durch den Wald durch.

Blinder Zug



Alter: ab 8 Jahren
Dauer: 10 bis 35 Minuten
Gruppengröße: ca. 10 bis 15 Personen
Material: Augenbinden

Die Kinder stellen sich in einer lockeren Reihe breitbeinig hintereinander auf, in einer geraden Linie oder mit Kurven. Dem ersten Kind der Reihe werden die Augen verbunden und es kniet sich auf den Boden. Das jeweils nächste Kind in der Reihe (das nächste Element des Tunnels) soll dem blinden Zug Anweisungen geben, wie es sicher durch das nächste Segment des Tunnels (also durch die Beine der nächsten Person) kommt. Ist das Tunnelement geschafft, kommen die Anweisungen des nächsten Kindes.

Ist das Kind am Ende des Tunnels angekommen, darf es sich breitbeinig aufstellen und als Teil des Tunnels mitspielen. Nun ist das nächste Kind der Reihe als blinder Zug unterwegs und fährt durch den Tunnel. Gespielt wird, bis jedes Kind einmal den Tunnel passiert hat.

Brummkreisel

i **Alter:** ab 8 Jahren
Dauer: 10 bis 15 Minuten
Gruppengröße: beliebig, je nach Größe des Raumes
Material: Reifen oder Schnur als Markierung für die Zielorte, evtl. Augenbinden

Der Brummkreisel soll an seinen Ablageplatz zurückgedreht werden. Dazu muss er gesteuert werden.

Es werden Zweierteams gebildet. In jedem Team ist eine Person der Brummkreisel, die andere Person steuert den Kreisel. Für jedes Team wird mithilfe eines Reifens ein Zielort markiert. Anschließend verteilen sich die Teams im Raum, sodass sie in einer guten Entfernung zum eigenen Zielort stehen.

Die Brummkreisel werden mit folgenden Kommandos gelenkt:

- > "Los": Gehe geradeaus in Blickrichtung.
- > "Stopp": Bleibe sofort auf der Stelle stehen.
- > "Kreisel": Drehe dich langsam auf der Stelle, bis das nächste Kommando kommt.

Nun starten die Brummkreisel. Sie hören dabei auf die Kommandos ihrer Steuerfrau bzw. ihres Steuermannes.

Wichtig ist: Die Brummkreisel dürfen einander nicht berühren. Passiert dies trotzdem, muss jede*r drei Schritte zurück in die Richtung gehen, aus der sie*er gekommen ist. Dann geht es weiter.

Eine erschwerende Spielvariante kann sein, wenn die Brummkreisel mit geschlossenen oder verbundenen Augen unterwegs sind.

Stoßdämpfer

i **Alter:** ab 8 Jahren
Dauer: 10 bis 15 Minuten
Gruppengröße: beliebig, je nach Größe des Raumes
Material: Schnur, Markierungen zur Begrenzung des Spielraums

Alle Kinder sind als "Autos im Straßenverkehr" unterwegs. Um den Führerschein zu behalten, dürfen keine "Unfälle", also Zusammenstöße, verursacht werden.

Zu einem Auto wird man, indem man die Unterarme im rechten Winkel vom Körper nach vorne streckt und die Handflächen aufstellt. Sie symbolisieren die Stoßdämpfer.

Wenn die Spielleitung das Startkommando gibt, gehen alle Kinder im Spielfeld durcheinander und wechseln vorsichtig die Richtung, ohne einander zu berühren. Dabei wird das Spiel durch Kommandos beeinflusst.

Diese können zum Beispiel sein:

- > langsam (= verkehrsberuhigte Zone),
- > schnell (= Autobahn),
- > stoppen (= rote Ampel)
- > scharfe (lange) Kurven
- > Zeitlupe
- > Hindernis – ausweichen

Wenn ein Kind zu häufig oder auch absichtlich Unfälle verursacht, muss es zur "Nachschulung". Dies geschieht in Form von langsamem Üben auf einem separaten, kleinen Spielfeld. Zwischendurch oder am Ende könnt ihr vergleichen, wer wieviele Unfälle verursacht hat bzw. darin verwickelt war.

Martin ist Kinder- und Jugendpastoralassistent in Ausbildung und Teil des Movi-Redaktionsteams.



Ronja Räubertochter

Eine Gruppenstunde zum Thema Mutigsein

*So mutig wie Ronja – die Räubertochter aus einem Buch von Astrid Lindgren – kann und muss natürlich nicht jede*r sein. Manchmal trauen wir uns etwas und können dann sehr stolz auf uns sein. Es ist aber genauso mutig, Nein zu sagen, wenn wir uns etwas nicht trauen.*



Alter: 8-12 Jahre

Dauer: 60 bis 90 Minuten

Aufwand: mittel

Material: Verkleidung für Ronja; Situationskärtchen für die Pantomime; Holzperlen (2 Stück für jedes Kind); bunte Lackstifte; Lederbändchen (für jedes Kind eines); Musik; Papier für die Mutleiste; Situationskärtchen

- > auf einen Baum klettern
- > in einen Fluss springen
- > ein Wildschwein verfolgen
- > Feuer machen
- > über einen Ameisenhügel springen

Aufbau

Ronja bittet die Kinder, einige mutige Situationen aus ihrem Leben im Wald pantomimisch nachzustellen. Danach bemalen die Kinder „Mutperlen“, die für reale oder ausgedachte Dinge stehen, die beim Mutigsein helfen. Dann setzen sich die Kinder mithilfe einer Mutleiste mit dem Thema Mutproben auseinander. Zum Schluss wird ein Kreistanzspiel gespielt.

Einstieg

Am Beginn der Gruppenstunde begrüßt Ronja die Kinder. Sie trägt grünes Gewand, damit sie im Wald gut getarnt herumschleichen kann. Sie erzählt, dass sie dort viele aufregende Dinge erlebt. Oft probiert sie auch, mutig zu sein. Sie hat ein paar Erlebnisse von sich mitgebracht. Einige Kinder sollen folgende Situationen pantomimisch nachspielen, während die anderen raten, was dargestellt wird.

Folgende Situationen hast du mitgebracht:

Was brauche ich, um mutig zu sein?

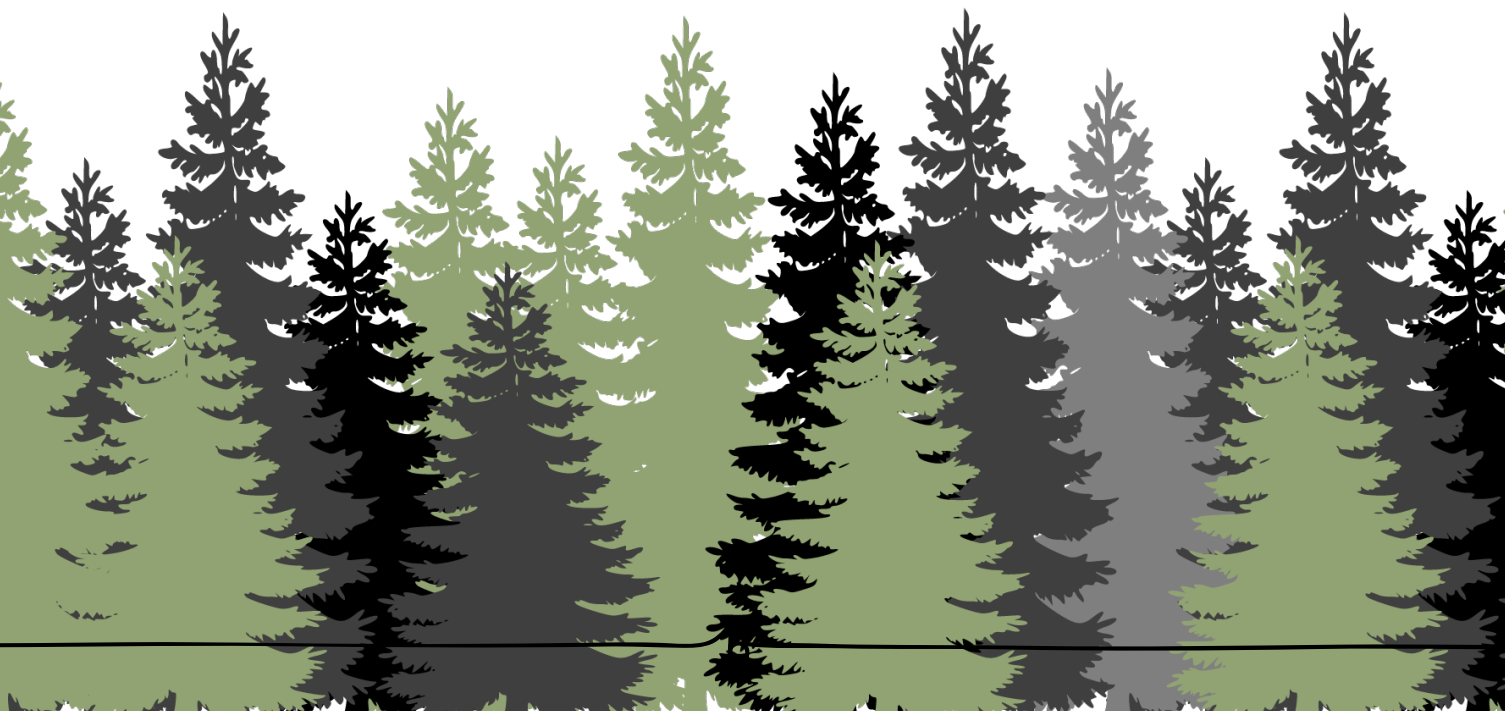
Ronja erzählt, dass es ihr leichter fällt, mutig zu sein, wenn sie gewisse Dinge bei sich hat: ein*e gute*r Freund*in, das Lieblingskuscheltier, ein nettes Wort, ein Glücksbringer oder auch ein Stückchen Schokolade. Natürlich hat man diese Dinge nicht immer dabei und deshalb hat Ronja sich etwas überlegt, um diese „Mutmacher“ trotzdem immer bei sich haben zu können: Mutperlen!

Sie gibt jedem Kind ein Lederarmband, eine Holzperle und Lackstifte. Die Kinder gestalten ihre Mutperle, wie sie gerne möchten, z.B. indem sie sie bunt anmalen oder etwas darauf schreiben, das ihnen Mut gibt. Diese Perle können die Kinder auf ihr Bändchen fädeln und sich umhängen.

Danach bekommt jedes Kind eine zweite Perle, die es ebenfalls gestalten kann. Diese wird dann in folgendes Tauschspiel eingebaut.

Zauberperlen

Die Kinder überlegen sich eine lustige, absurde Geschichte über die Perle, zum Beispiel: Wenn ich die Perle fest in den Händen reibe, dann schlüpft ein nettes Monster heraus und



kann mich mit seinen Kräften beschützen. Oder: Wenn ich die Perle festdrücke, werde ich unsichtbar.

Nun gehen die Kinder im Raum herum, erzählen sich gegenseitig ihre Geschichten und tauschen die Perlen. Wer eine neue Perle bekommt, übernimmt natürlich auch die Geschichte, die dann nach Belieben verändert oder erweitert werden kann.

Wenn ihr alle Geschichten gehört habt oder nicht mehr in Tausch-Laune seid, beendest du das Spiel. Jedes Kind darf die Perle, die es als letzte bekommen hat, behalten und auf sein Bändchen fädeln.

Ist das mutig?

Jetzt wollt ihr gemeinsam herausfinden, was wirklich mutig ist. Das macht ihr mithilfe einer Mutleiste. Die Mutleiste kann ein langer Papierstreifen sein mit einer Skala von eins bis zehn, wobei zehn am mutigsten ist, oder eine rot-grüne Farbskala, wobei grün mutig ist. Ronja hat drei Mutproben aus dem Alltag mitgebracht und überlegt sich mit den Kindern noch zwei weitere.

- > Ahmeds Freunde wollen von ihm einen Beweis für seinen Mut und verlangen, dass er ein Säckchen Gummibärchen stiehlt. Er sagt: „Nein! Ich bin mutig, aber doch nicht blöd!“
- > Linda geht mit ihren Freund*innen spazieren und sieht eine alte Frau, die gestolpert ist. Dabei hat sich der Inhalt ihrer Einkaufssackerl am Gehsteig verteilt. Lindas Freund*innen lachen die Frau aus. Linda geht hin und hilft der Frau.
- > Klaus steht im Schwimmbad am Drei-Meter-Brett. Er will aber nicht springen, weil er Höhenangst hat. Deshalb klettert er die Leiter wieder hinunter. Shirin spendiert

ihm daraufhin ein Eis, weil sie findet, dass es wahnsinnig mutig ist, wenn man zu seiner* ihrer Angst steht.

Du liest die Situationen vor und die Kinder positionieren sich auf der Leiste, die am Boden liegt, je nachdem wie mutig sie das Vorgelesene finden. Dann spricht ihr über das Ergebnis und entdeckt: Es kann auch mutig sein, sich gegen andere zu stellen, zu seiner Angst zu stehen oder Nein zu sagen.

Zum Schluss

Ronja schlägt gegen Ende noch ein Spiel vor, bei dem man mutige Dinge ausprobieren und das Mutigsein ein wenig üben kann.

Dazu stehen alle im Kreis, es spielt fröhliche Musik. Eines der Kinder ruft „Ich traue mich auf den höchsten Berg der Welt zu kraxeln“ und zeigt pantomimisch vor, wie es klettert. Alle anderen machen die Bewegung mit. Danach darf ein anderes Kind sagen und zeigen, was es sich traut.

Wenn ihr fertig seid, bedankt sich Ronja für den netten Besuch und wünscht den Kindern noch viel Spaß beim Mutigsein, wie immer das auch für jede*n auch aussieht.

Autorinnen: Kathi Bereits und Heidi Lang. Publikation: Kumquat „Abenteuer“ 3/2011

Mirjam engagiert sich ehrenamtlich in der Katholischen Jungschar Wien und ist außerordentliches Mitglied des Diözesanleitungsteams.



Nur Mut

Den eigenen Glauben leben oder vom Mut zur Demut



*JuKi-Seelsorger Thomas hat in einer 7. Klasse Gymnasium zum Thema „Vom Mut, den eigenen Glauben zu leben“ gearbeitet. Was den Schüler*innen Mut macht, davon erzählt dieser Beitrag.*

Zu allen Zeiten haben Menschen Krisenzeiten erlebt. Auch die Menschen, von denen in der Bibel berichtet wird. Diese Menschen haben die Erfahrung gemacht, dass der Glaube an Gott Trost spendet, Mut macht und Zuversicht schenkt. „Mein Glaube an Gott gibt mir Halt, trägt mich und ermutigt mich.“, bekennt Veronika.

Mut – ein vielschichtiges Wort

Mut ist ein interessantes und facettenreiches Wort. Das machen die vielen zusammengesetzten Wörter deutlich, in denen das Wort Mut steckt: Anmut, Demut, Edelmut, Freimut, Großmut, Hochmut, Langmut, Missmut, Sanftmut, Übermut, Wagemut, Wehmut. Die Bedeutungen könnten jedoch unterschiedlicher nicht sein: Bei Anmut denken wir an Schönheit, bei Demut an Bereitschaft und Bescheidenheit, bei Großmut vielleicht an einen großzügigen Menschen und bei Edelmut, Freimut und Wagemut an eine besonders kühne und ritterliche Person. Sanftmut hat etwas mit Barmherzigkeit zu tun und Langmut etwas mit Geduld. Wehmütig sind wir, wenn wir sehnsuchtsvoll an etwas zurückdenken, vielleicht an einen geliebten Menschen. Missmutig sind wir, wenn wir schlechte Laune haben. Und der Volksmund weiß: „Hochmut kommt vor dem Fall.“ und „Übermut tut selten gut.“

Mutig sein

Johannes schreibt in seinem Aufsatz: „Nicht nur in den Geschichten der Bibel, sondern auch in Märchen, Mythen und Sagen findet man mutige Menschen, die in ihren Abenteuern vielen Herausforderungen ins Auge schauen und große Hürden überwinden. Alle diese Schriften überliefern die Botschaft, dass die*der Mutige ein Ziel hat, für das sie*er sich stark macht. Ein besonderes Ziel eint uns alle: Wir alle wollen ein gutes Leben. Das gilt für uns und für unsere Liebsten. Für alle Menschen.“

Wie werden wir überhaupt mutig?

„Wir werden geboren, wachsen oft behütet auf und sind eines Tages aber doch uns selbst überlassen.“, schreibt Lisa. „Wenn wir uns dann nicht grundsätzlich fragen: ‘Wo komme ich her und wo will ich hin? Was will ich mit meinem Leben anfangen und wer bin ich wirklich?’ – so existieren wir zwar, ha-

ben jedoch noch keine klare Identität. Indem wir uns selber annehmen und zu dem bekennen, was wir sind, werden wir immer mehr ‚wir selbst‘. Dazu motiviert uns auch die Zusage Gottes, dass wir – vom Beginn unseres Lebens an – angenommen sind, so wie wir sind.“ Unser menschliches Leben ist ein ständiger Prozess des Werdens, verbunden mit der Erkenntnis der eigenen Unvollkommenheit. Diese Unvollkommenheit zu ertragen, erfordert Mut. Nicht nur unsere Stärken gehören zu unserem Leben, sondern auch unsere Schwächen. Demütig ist, wer es wagt, sich selber mit allen Begrenzungen und Schwächen den anderen zuzumuten und gleichzeitig seine Stärken und Fähigkeiten mit ihnen zu teilen.

In der Demut steckt der Mut

„Demut“ ist der Mut, sich zu sich selbst zu bekennen. Veronika meint: „Demütig ist ein Mensch, der weiß, dass er letztlich nicht aus sich selbst ist und lebt, sondern dass dieses Leben mit all seinen Möglichkeiten ein Geschenk ist. Gott hat mir mein Leben geschenkt und dafür danke ich Gott jeden Tag!“ Demut ist eine innere Haltung und hat mit Empathie zu tun, indem ich auf die*den andere*n eingehe, ihr*ihm Platz in meinem Herzen gebe und mitfühle. Ich sehe jede*n als Schwester*Bruder an und versuche Solidarität und christliche Nächstenliebe im Sinne Jesu zu leben. Das ist einfacher gesagt als umgesetzt. Es ist eine tägliche Challenge.

Mut zur Demut

Die eine Seite der Demut ist das tatkräftige Eintreten für andere. Die andere Seite ist das Beten. Im Gebet erkenne ich, wer ich bin. Das erschüttert manchmal und macht zugleich dankbar gegenüber Gott und den Menschen. Es gibt Kraft und Mut.

Demut und Mut stehen in enger Beziehung zueinander. Beide Verhaltensweisen benötigen Hingabe. Mutige und demütige Taten gründen auf der Überzeugung, etwas Richtiges zu tun. Johannes verdeutlicht dies: „Mut ist die Fähigkeit, Angst zu überwinden sowie die Bereitschaft, trotz möglicher Nachteile etwas zu tun, was man für richtig hält. Weitere Merkmale sind Leidenschaft und Entschlossenheit. Demut drückt aus, dass man die äußeren Gegebenheiten hinnimmt, ohne darüber zu klagen. Oft verstehen wir darunter Bescheidenheit und Opferbereitschaft. Demut, die aus dem Herzen kommt,



Mut ist die Fähigkeit, Angst zu überwinden sowie die Bereitschaft, trotz möglicher Nachteile etwas zu tun, was man für richtig hält.

bedeutet, mit bescheidenen Augen die Welt zu sehen und die einfachen Dinge wertschätzen zu können.“ Durch Demut lernen wir, den Wert dessen zu entdecken, was wirklich wichtig ist im Leben: Liebe, Freundschaft und Gesundheit. „Für mich bedeutet Demut, dankbar zu sein für das, was ich bin, und das wertzuschätzen, was ich habe.“, betont Veronika.

Ist Demut noch zeitgemäß?

Lisa erklärt: „In der christlichen Überlieferung spielt die Demut eine bedeutende Rolle. Jede*r Christ*in ist aufgefordert, sich um diese Tugend zu bemühen. Doch das Wort Demut und das, was wir gewöhnlich damit assoziieren, hat heute für viele keinen guten Klang. Ich finde es sehr schade, dass die Demut an Faszination und Wert so stark eingebüßt hat. Sie bleibt jedoch für Christ*innen ein kostbarer Schatz und eine wichtige Lebenshilfe.“

Demut macht mutig

Das Wort Mut ist vielleicht deshalb Teil der Demut, weil es gar nicht so leicht ist, sich der Demut zu verpflichten. Demut spiegelt nämlich unsere Verletzlichkeit wider. Wenn wir mutig ein Wagnis eingehen, wenn wir etwas riskieren, dann ist immer die Möglichkeit des Scheiterns dabei. Indem wir uns darauf einlassen, lassen wir uns auch darauf ein, uns „nackt“ und verletzlich zu zeigen. Demut heißt aber auch, ein Denken loszulassen, das nur von unserem Ego bestimmt ist. Ohne Demut wird Mut schnell zu Hoch- und Übermut. In Demut sind wir frei von Überheblichkeit, und auch frei von Angst und überhöhten Erwartungen.

Demut hat viel mit Einsicht zu tun. Es ist die Einsicht, dass sich die Welt nicht um uns dreht und dass wir selber nicht perfekt sind. Momente, in denen wir dies ganz bewusst wahrnehmen, sind Momente der Achtsamkeit, die uns mit der Welt und mit Gott verbinden.

Demut ist... dankbar sein für das, was ich bin, und das wertschätzen, was ich habe.



Thomas ist Seelsorger der Jungen Kirche und Schulseelsorger.



Mobbing muss niemand aushalten

Erste Schritte, wenn ´s drauf ankommt

Hast du mehr als 6 Burschen oder mehr als 10 Mädchen in deiner Gruppe? Dann hast du, statistisch betrachtet, Betroffene von Mobbing in deiner Gruppe. Durchschnittlich wird jeder 7. Bub und jedes 11. Mädchen Opfer von Mobbing¹. Hier erfährst du, wie du Betroffenen helfen und präventiv arbeiten kannst, damit Mobbing in deiner Gruppe keinen Platz hat.

Unsensible Witze über Mobbing tauchen immer wieder auf. Erwachsene jammern im Scherz „Hilfe, ich werd´ gemobbt!“ Eine Kritik, ein kleiner Konflikt und manche „labeln“ das gleich als „Mobbing“. Oft wird der Begriff missverstanden und falsch verwendet.

WAS IST MOBING?

Nicht jedes aggressive Verhalten und nicht jeder Konflikt ist automatisch Mobbing. Von Mobbing spricht man, wenn folgende Kriterien erfüllt sind:

> Schädigungsabsicht

Mobbing ist ein gewalttätiges Verhalten, mit dem man einer Person bewusst schaden will. Davon zu unterscheiden sind unabsichtliche Grenzverletzungen, die im Alltag passieren können.

> Dauer und Wiederholung

Die aggressiven, gewalttätigen Übergriffe treten wiederholt, systematisch und über einen längeren Zeitraum auf.

> Kräfte- und Machtungleichgewicht

Es besteht ein Ungleichgewicht (körperlich, psychisch, im Status, etc.) zwischen Täter*in(nen) und Opfer, das zu Ungunsten des Opfers ausfällt. Die angegriffene Person kann sich nicht (mehr) wehren.

> Hilflosigkeit

Die betroffene Person fühlt sich der Situation hilflos ausgesetzt und kann sich alleine nicht mehr aus der Situation retten. Das Opfer wird von der Gruppe isoliert und an den Rand gedrängt. Die Glaubwürdigkeit wird untergraben, andere Personen möchten mit dem Opfer nichts zu tun haben.



Konfliktsituationen unter Kindern, die diese Kriterien nicht erfüllen, sind trotzdem ernst zu nehmen. Wenn zwei Kinder streiten, wer zuerst drankommt, sprechen wir aber noch nicht von Mobbing.

MOBBING ERKENNEN

Mobbing findet ganz unterschiedlich statt. Drei Formen lassen sich deutlich unterscheiden:

Beim *direkten Mobbing* wird ein Kind bedrängt, verspottet, attackiert, etc. Dies kann körperlich oder verbal erfolgen. Beim *indirekten Mobbing* werden Lügen oder Gerüchte verbreitet.

Beim Cybermobbing werden Kinder in sozialen Medien (z.B. mit Fake-Bildern) lächerlich gemacht, mit Nachrichten bedroht oder aktiv ausgegrenzt.

MOBBING VERHINDERN

Auch Pfarrgruppen sind vor Mobbing nicht gefeit. Du kannst allerdings einige Rahmenbedingungen und Schutzfaktoren beeinflussen, damit Mobbing keine Chance hat.

> See something, say something

„Ich mag nicht mit dem Kevin in einer Gruppe spielen, der ist ur schlecht.“; „OMG, ich muss echt mit der Jacqueline in einem Zimmer schlafen? Die stinkt voll!“ Wird solchen Kommentaren nicht widersprochen, bilden sie den Nährboden für potentielles Mobbing. Diese Kommentare kommen vielleicht nur einmal vor, trotzdem hast du schon hier die Chance einzuschreiten und Stellung zu beziehen. – „Hey, so reden wir nicht miteinander!“

> Die Gruppen stärken

Mobbing geht in der Regel mit Ausgrenzen einher. In einer Klasse mit 30 Kindern können das Pädagog*innen leicht übersehen. In deiner vermutlich kleineren Kinder- oder Jugendgruppe solltest du rasch aktiv werden, wenn du solche Tendenzen bemerkst. In der Jungen Kirche kannst du dir eine Fülle an Material für Methoden ausborgen, die deine Gruppe nur gemeinsam gut schaffen kann. Die Spiele machen Spaß und fördern die Wahrnehmung, dass jede*r einen wichtigen Beitrag zum gemeinsamen Gelingen leistet.

> Jedes einzelne Kind stärken

Mobbing- (wie generell Gewalt-) Prävention beginnt mit der Stärkung der Persönlichkeit.

In deiner Pfarre kannst du das explizit zum Thema machen, z.B. mit einer passenden Gruppenstunde der Jungschar zum

Thema „Starke Kinder“.

Eure Gruppenkultur trägt implizit dazu bei, Kinder stark zu machen, indem du auch den stillen Kindern Raum gibst, ihre Meinung ernst nimmst, ihren Ideen Bedeutung gibst und sie motivierst, ihre Stärken zu entdecken und entwickeln.



<https://tinyurl.com/44ad5h77>

VORBILDWIRKUNG

Kinder/Jugendliche haben ein feines Sensorium dafür, wie sich Leiter*innen und Erwachsene verhalten. Eure Kultur des Umgangs miteinander in der Gruppenleiter*innen-Runde, im Lagerteam o.ä., wird vorbildhaft wahrgenommen. Nutzt das und macht transparent, wie ihr mit Konflikten oder Meinungsverschiedenheiten umgeht. „Lernen am Modell“ nennt der Psychologe Albert Bandura das und meint damit, dass Lernprozesse auf der Beobachtung des Verhaltens menschlicher Vorbilder beruhen.



Manchmal heißt es: „Das Kind ist selbst schuld, wenn es Mobbing erlebt. Es braucht ja nur was sagen und sich Hilfe holen.“ Das wäre ein großes Missverständnis, wenn wir die Verantwortung an die Kinder und Jugendlichen abgeben. Es ist unsere Aufgabe als Gruppenleiter*innen, ein sicheres Umfeld zu schaffen und Kinder und Jugendliche vor Mobbing und Gewalt zu schützen.

WER WIE HELFEN KANN

Wenn Kinder und Jugendliche gemobbt werden, dann erleben sie psychische Gewalt innerhalb der eigenen Peergroup, der sie sich gar nicht so leicht entziehen können (ein Klassen- oder Schulwechsel ist nicht sofort wirksam). Betroffene brauchen daher Unterstützung, in ihrem Alltag mit der Gewaltsituation gut umgehen zu können.

> Das können Mitschüler*innen tun:

Mobbing ist kein Spaß!

Mobbing ist Gewalt. Mitschüler*innen können und sollen benennen, wenn sie wahrnehmen, dass ein Kind gemobbt wird, denn: Der erste Schritt zu konkreter Hilfe ist, das Problem als solches zu benennen.

> Das können Lehrer*innen tun:

Konsequent von Anfang an

Lehrer*innen kennen die Kinder und Jugendlichen im Klassenverband und die Gruppendynamik. Sie können als erste erkennen, wenn sich eine Situation von altersgemäßem „Hänseln“ in Richtung Mobbing entwickelt. Durch frühes, konsequentes Einschreiten kann oft Schlimmeres verhindert werden.

> Das können Eltern tun:

Ernst nehmen und Kontakt zur Schule oder Einrichtung aufnehmen

Zum Glück sind viele Schulen schon sehr sensibel und haben klare Regeln gegen Mobbing. Eltern sollten diese Angebote, z.B. durch Gespräche mit Klassen- oder Vertrauenslehrer*in, Schulpsycholog*in, etc. früh in Anspruch nehmen.

> Das können Freunde, Verwandte, etc. tun:

Ich bin für dich da.

Betroffene von Mobbing erleben sich in einer Abwärtsspirale: Sie fühlen sich ausgegrenzt und allein. Das soziale Umfeld kann gegensteuern, indem es sich Zeit für Betroffene nimmt. Das muss auch nicht immer gleich ein Wahnsinnsausflug sein – einfach Zeit und Aufmerksamkeit schenken, ohne sie zu erzwingen!

Hier werden bewusst nur ein paar kurze Schlagworte erwähnt, die auf das Thema aufmerksam machen und sinnvolle erste Schritte zeigen. Unterstützung gibt es z.B. bei Rat auf Draht (147, kostenlos aus ganz Österreich, 24h erreichbar).

¹ https://www.sozialministerium.at/dam/jcr:80b156ba-a934-4dac-99dc-bd2655a7187f/hbse_factsheet_06.pdf. Erfasst wurden die Daten ab dem 11. Lebensjahr.

Dominik ist der Präventionsbeauftragte der Jungen Kirche.



Highlights in der JUKI

Hier findest du eine Auswahl an Veranstaltungen der Jungen Kirche. Alle weiteren Angebote findest du in unserem Jahresprogramm online unter programm.jungekirche.wien oder du bestellst es als Heft in unserem Büro unter 01/515 52-33 93.

WERK.ZEUG

Die Ausbildung für Kinder- und Jugendarbeit der Jungen Kirche Wien

Hol' dir nützliches Know-How und lerne Methoden kennen, die dich perfekt auf dein Tun vorbereiten. Bei uns bekommst du die richtigen Tools für deine Tätigkeit in der Kinder- und Jugendpastoral!

Basismodul

13.-15.10.2023 in Oberleis

Präventionsmodul

25.11.2023, 13-19 Uhr
am Stephansplatz 6

werk.statt Erstkommunion

werk.statt Firmung

werk.statt Kinder

zeitgleich 4.11.-5.11.2023
Erlöserkirche 1230 Wien

werk.statt Ministrieren

11.11.-12.11.2023 in Oberleis

Mindestalter: 16 Jahre

Die Kosten sollte deine Pfarre übernehmen!

Alle Details und die Anmeldung gibt es online unter werkzeug.jungekirche.wien



BASICS FÜR DIE FIRMVORBEREITUNG

7.10.2023, in Mödling
Info und Anmeldung unter

firmung.jungekirche.wien



WORKSHOP „MIT KINDERN EINFACH SINGEN“

Lieder für Kindergottesdienst, Erstkommunion und Kindergruppe mit den „Liedertestern“

Samstag, 20. Jänner 2024
14:30 – 17:30 Uhr

Junge Kirche//Regionalstelle Wien
Ebendorferstraße 8/1/Gruppenraum
1010 Wien

Info und Anmeldung online unter

musik.jungekirche.wien



Niko schaut der Angst in die Augen

... und ist damit wirklich mutig



Opa Kirchenmaus klettert die Stufen hinauf, die vom Keller ins Vorzimmer führen. Er pfeift dabei eine lustige Melodie – laut, nicht ganz falsch, mit Begeisterung und etwas außer Atem!

Niko erwartet ihn lachend an der obersten Stufe. „Na, Opa“, sagt er, „das ging auch schon mal leichter, oder? Du könntest es dir schon ein bisschen einfacher machen – du musst doch beim Stiegenklettern nicht unbedingt pfeifen!“

Opa grinst verlegen. „Nein, muss ich eigentlich nicht. Aber das ist so eine Angewohnheit. Ich habe im Keller immer ein bisschen Angst. Früher war es eine ganz mausig-grausige Angst. Jetzt geht’s eh schon besser...“

Niko macht große Augen. Sein Opa hat Angst? Opa ist stark und mutig. Nie im Leben hat der Angst!

„Schau nicht so ungläubig“, sagt Opa. „Ich bin auch nur eine Kirchenmaus – und jede Maus hat manchmal Angst. Und mir hilft es, wenn ich dann pfeife oder singe.“

„Ich mag den Keller auch nicht“, gibt Niko zu. „Ohne Licht geh’ ich gar nicht runter. Es könnte ja... also vielleicht...“ Nikos Stimme wird immer zögernder. „Ich habe Angst, dass im dunklen Keller eine Katze lauert. Und Katzen sehen im Dunkeln ja bekanntlich sehr gut...“

Eigentlich weiß Niko genau, dass im Mäusekeller ganz sicher keine Katze ist. Wie sollte sie denn dorthin kommen? Es gibt nirgends ein Mauselloch, das groß genug ist für eine Katze. In ihrem Bau und auch in ihrem Keller ist Familie Maus sicher!

Niko piepst verlegen: „Mama sagt immer, ich soll mich nicht so anstellen. Ich soll vernünftig sein und mutig, weil ich ja schon groß bin. Aber das ist nicht so einfach...“

Opa legt Niko seine Mäusepfote auf die Schulter. „Nein“, sagt er verständnisvoll, „Angst kann man nicht abschalten. Und Angst ist ja eigentlich auch vernünftig.“

Niko runzelt die Stirn. „Na klar ist sie das.“, redet Opa weiter. „Es ist absolut vernünftig, dass du Angst vor der Katze hast. Katzen und Mäuse sind nun mal keine Freunde. Katzen jagen

Mäuse und sie wollen uns fressen. Also ist es gut und sinnvoll und logisch, dass wir Angst vor Katzen haben!“

Niko nickt. Ja, da hat Opa schon recht. „Aber“, sagt Niko, „der Abgang in den Keller ist gerade mal so breit, dass wir beiden nebeneinander Platz haben, wenn wir uns dünn machen. Besser geht man dort hintereinander. Eine Katze kommt da nie im Leben durch! Also warum habe ich dann Angst? Ich bin wohl nicht besonders mutig...“

Opa zuckt mit den Schultern. „Hast du einfach. So ist das eben. Weißt du, Niko, es ist gut, wenn du der Katze nicht in die Augen schaust, sondern vor ihr flüchtest. Aber deine Angst ist keine Katze, sondern sie ist nur deine Angst. Und der kannst du ruhig in die Augen schauen!“

Der Angst in die Augen schauen? Was meint Opa damit? Niko schaut ihn fragend an.

„Ich meine einfach, dass du dich mit deiner Angst auseinandersetzen solltest: Warum habe ich Angst? Was wäre das Schlimmste, das passieren könnte? Rede mit anderen darüber – so wie jetzt mit mir! So erkennst du, ob es eine gute Angst oder nicht. Und so kommst du drauf, wie du deine Angst austricksen kannst. Und weißt du was: Wer sagt, dass er keine Angst hat, der ist nicht mutig, sondern dumm. Aber der Angst in die Augen schauen – das ist wirklich mutig!“

- Wann hast du Angst? Was tust du dann? Möchtest du etwas davon erzählen?
- „Der Angst in die Augen schauen“ – was heißt das für dich?
- Was hilft dir, mutig zu sein?



Judith leitet die Regionalstellen der Jungen Kirche und ist eine Säule der Movi-Redaktion.





72 Stunden
ohne Kompromiss

→ 18. bis 21. Oktober 2023

„72 Stunden ohne Kompromiss“ ist Österreichs größte Jugendsozialaktion, bei der sich tausende Jugendliche österreichweit 72 Stunden lang für einen sozialen Zweck engagieren.

Das Motto dieses Jahr lautet: „Be the change“

www.72h.at



LEA HILLENKAMP

Lea Hillenkamp koordiniert das Projekt für die KJ Wien.