

# Movl\*

**Wovon  
lebst  
du?**



\* kurz für *movimento* = Bewegung

# WOVON LEBST DU?

Thema

## GEDANKEN ZUM THEMA

**WARUM DAS BROT IMMER SCHON HEILIG IST**  
Brot in der Bibel mit Kindern neu „erschmecken“

**MACH PLATZ FÜR NEUES!**  
Fasten-Bausteine für 7-12jährige

**KREUZWEGE MIT KINDERN  
UND JUGENDLICHEN**  
Gestaltungsvorschlag

**MMM... DAS SCHMECKT!**  
Spiele für jedes Alter

**RITUALE GEBEN HALT**  
Fastenimpulse für Jugendliche

**KANN DENN DAS BROT SO KLEIN**  
Liedervorschläge nicht nur für  
die Kar- und Osterfeiertage

**CARITAS – BEGEISTERT UND BESTÄRKT**  
Tipps für die Praxis

**ALL YOU NEED IS LOVE  
– UND WLAN?!**  
Was es für ein glückliches Leben braucht

**SICHERE GESPRÄCHE**  
Seelsorgliche und geistliche Gespräche  
gelungen gestalten

**KLEINES BROT – GROSSE KRAFT**  
Niko und das Geheimnis der Hostien

**ERKLÄR MIR EUCHARISTIE**  
Eine Gruppenstunde in der Erstkommunion-Vorbereitung

**40 TAGE – 40 CHANCEN**  
Aschermittwoch und Fastenzeit mit Kinder

**ERNSTHAFT GLAUBEN?  
WIEVIEL SPASS DARF SEIN?**  
Argumentationshilfen und praktische Liturgie-Tipps

**PROGRAMMHIGHLIGHTS**  
Terminübersicht

**DANKE FÜR DAS BROT**  
Gebete und Rituale rund ums Essen

**WILLKOMMEN BETTINA!**  
Neue Leitung in der Jungen Kirche

**BROT FÜR ALLE – WAS IST GERECHTIGKEIT?**  
Praxisbaustein für Kinder-, Jugend- und Firmgruppen

**EHRENAMTLICHE STÄRKEN**  
Tipps für den pfarrlichen Alltag



„Wovon lebst du?“ fragt diese Ausgabe.

Vom Essen. Klar. Aber wir haben auch Hunger nach Angemessenheit, Freundschaft, Anerkennung, Liebe... Wir leben nicht vom Brot allein. Darum schreiben wir in diesem Heft nicht über Ernährungstrends und -gewohnheiten, nicht über Essstörungen und auch nicht über Veganismus. Denn auch wenn das in unserer Gesellschaft manchmal so scheint: Wir leben nicht, um zu essen, sondern wir essen, um zu leben. Wir wollen dem Thema umfassender auf die Spur kommen.

Diesmal hat das Redaktionsteam die Teams der Jungen Kirche eingeladen, Vorschläge und Wünsche zum Titel dieses Heftes beizusteuern. Haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiter/innen mit unterschiedlichsten Hintergründen haben dem Redaktionsteam ihre Ideen und ihre persönlichen Antworten auf die Titelfrage mitgegeben. Aus dieser kunterbunten Sammlung haben wir Schwerpunkte ausgewählt und dieses Heft konzipiert. So bekommst du einen Einblick in das, was uns als Junge Kirche „nährt“ und wovon wir leben.

Auch die Jahreszeit spielt eine Rolle: Der Fasching geht zu Ende und mit der Fastenzeit beginnen 40 Tage, die wir nützen können, um klarer zu sehen, was wir im Leben wirklich brauchen und wie das in unserem Alltag mehr Platz bekommen kann. Die Fastenzeit (kirchensprachlich die österliche Bußzeit) bekommt ihren Sinn erst durch Ostern. Wir feiern, dass Jesus sein Leben für uns, seine Freunde, hingegeben hat. Wir feiern seinen Tod, seine Auferstehung und das große Geschenk der Eucharistie. Er schenkt uns sein Leben, seine Friedens- und Liebeskraft. So können auch wir diese Liebe weiterschicken!

Christen und Christinnen sind wir nicht für uns selbst, sondern immer mit dem Auftrag, ein Segen für andere zu werden. Weil Menschen eben nicht vom Brot alleine leben.

In diesem Sinn wünschen wir dir für dieses Heft „Guten Appetit!“

Judith

Judith Werner  
Teamleiterin „Regionale Arbeit“

# Wovon lebst du?

## Gedanken zum Titelbild

*Brot. Wecken. Laib. Stangerl. Scherzel. . Welche Bezeichnungen fallen dir für unser Brot ein? Wir brauchen Brot, um satt zu werden und leben zu können. Und doch gibt es einen Hunger, der mit Brot nicht zu stillen ist.*

Von Rainer Maria Rilke (1875–1926) hast du vielleicht schon etwas gelesen. Oder in der Schule sein Weihnachtsgedicht „Es treibt der Wind im Winterwalde“ auswendig gelernt. Einige Zeit lebte er in Paris, dort erzählt er folgende Geschichte:

Gemeinsam mit einer jungen Französin kam er um die Mittagszeit an einem Platz vorbei, an dem eine Bettlerin saß, die um Geld anhielt. Ohne zu irgendeinem Geber je aufzusehen, ohne ein anderes Zeichen des Bittens oder Dankens zu äußern als nur immer die Hand auszustrecken, saß die Frau stets am gleichen Ort. Rilke gab nie etwas, seine Begleiterin gab häufig ein Geldstück. Eines Tages fragte die Französin verwundert nach dem Grund, warum er nichts gebe, und Rilke gab ihr zur Antwort: „Wir müssen ihrem Herzen schenken, nicht ihrer Hand.“ Wenige Tage später brachte Rilke eine eben aufgeblühte weiße Rose mit, legte sie in die offene, abgekehrte Hand der Bettlerin und wollte weitergehen.

Da geschah das Unerwartete: Die Bettlerin blickte auf, sah den Geber, erhob sich mühsam von der Erde, tastete nach der Hand des fremden Mannes, küsste sie und ging mit der Rose davon.

Eine Woche lang war die Alte verschwunden, der Platz, an dem sie vorher gebettelt hatte, blieb leer. Vergeblich suchte die Begleiterin Rilkes die Antwort, wer wohl jetzt der Alten ein Almosen gebe.

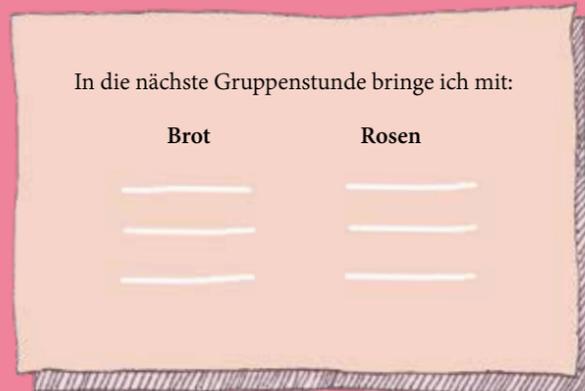
Nach acht Tagen saß plötzlich die Bettlerin wieder am gewohnten Platz. Sie war stumm wie damals, wiederum nur ihre Bedürftigkeit zeigend durch die ausgestreckte Hand. „Aber wovon hat sie denn all die Tage, da sie nichts erhielt, nur gelebt?“, fragte die Französin. Rilke antwortete: „Von der Rose . . .“

Es ist schön, wenn Freunde mich zum Essen einladen. Meistens gibt es etwas Gutes auf dem Teller. Manchmal nur ein Butterbrot. Ich werde auf jeden Fall satt, denn sie garnieren das Essen mit guten Gesprächen, sie hören mir zu, sie lachen mit mir und sie lassen mich auch mal grantig sein. Ich fühle mich willkommen, angenommen und verstanden. Davon kann ich leben.

Für deine Gruppenstunden mit Kindern und Jugendlichen bist du sicher gut ausgerüstet. Deine „Einkaufstasche“ ist gefüllt mit spannenden Methoden, lustigen Spielen, wertvollen Impulsen. Du gibst dein Bestes. Das baut sie auf, bringt sie weiter.

Ich bin mir sicher, dass du – bewusst oder unbewusst – auch einige „Rosen“ mitgebracht hast wie: „Ich will dir zeigen: Du bist willkommen, wie du bist! Du bist einzigartig! Ich hör dir zu! Ich traue dir etwas zu! Ich bin da für dich!“ Danke dafür!

Tipp: Schreibe eine etwas andere „Einkaufsliste“!



Doris arbeitet in der Jungen Kirche als Fachreferentin für Erstkommunion und Versöhnung und leitet das Movi-Redaktionsteam. Du erreichst sie unter 0676 44 65 729

# Kleines Brot – große Kraft

## Niko und das Geheimnis der Hostien



Heute haben sich die Erstkommunionkinder in der Kirche getroffen. Sie haben alles angeschaut und viele spannende Dinge entdeckt. Zum Abschluss sind sie gerade in der Sakristei: Sie dürfen heute kosten, wie Hostien schmecken.

Niko ist wie immer, wenn in der Kirche etwas los ist, dabei. Natürlich versteckt er sich gut, denn nicht alle Kinder mögen Kirchenmäuse. Aber Niko ist hier zuhause. Er kennt alle Winkel und Ecken und Verstecke. Und so sieht Niko, was sonst niemand sieht: Beim Austeilen fällt eine Hostie hinunter! Normalerweise passen die Menschen gut auf, dass so etwas nicht passiert. Aber heute wollen alle Kinder gleichzeitig etwas sehen und deshalb haben sie ein bisschen geschubst und gedrängt... So hat keiner gesehen, dass eine kleine Hostie runtergefallen ist. Keiner außer Niko. Die Hostie liegt ganz eng neben einem Kasten. Niko ist richtig aufgeregt. Werden die Kinder sie entdecken? Wird jemand drauf steigen? Bleibt sie dann womöglich am Schuh kleben? Nein, sie bleibt einfach liegen und liegt immer noch da, als alle Menschen wieder weg sind.

Niko schnuppert daran. Er probiert, was eine Maus alles mit so einer Scheibe machen kann: Er balanciert sie auf der Schwanzspitze, er dreht sie mit seinen Schnurrbarthaaren im Kreis. Und natürlich knabbert er sie an. Ein Stück und noch ein Stück und noch ein Stück – bis sie aufgefressen ist.

„Opa,“ fragt Niko am Abend, „so eine Hostie – was ist das eigentlich? Ich habe gekostet. Irgendwie schaut’s aus wie Papier. Aber Papier ist es nicht! Was ist das?“ Opa wundert sich. „Ich dachte, du warst immer bei den Erstkommunionstunden dabei? Dann hast du da etwas nicht wirklich verstanden. Das ist nicht Papier, das ist Brot. Dünne Brotscheiben. Ohne Zucker, ohne Salz. Also anders als die Oblaten, die die Menschen für manche Kekse verwenden. Für Hostien braucht man nur Weizenmehl und Wasser – und dieser Teig wird als dünne Platte gebacken.“

„Ah, deshalb haben die Kinder vor ein paar Wochen Brot gebacken!? Das war nämlich lustig!“ Niko kann sich noch gut daran erinnern. „Der Herr Pfarrer hat damals erklärt, dass uns Brot satt macht und uns Kraft gibt. Und dass das Brot in der Kirche Jesus selbst ist. Jesus schenkt uns seine Kraft zum Frieden halten und zum Freude bringen... So ungefähr hat er das gesagt... Aber komisch ist das schon: Warum verwenden die Menschen in der Kirche Brot, das nicht wirklich wie Brot schmeckt und das wie Papier aussieht?“



Jetzt muss Opa kurz überlegen. „Naja, am Tag bevor Jesus gestorben ist, war ein Festtag. Im ganzen Land haben die Menschen zu diesem Fest ein besonderes Brot gegessen, ein besonders einfaches Brot. Ein Brot nur aus Mehl und Wasser. Jesus hat das Brot genommen, hat zum Vater im Himmel gebetet und dann hat er das Brot gebrochen und es an die Jünger ausgeteilt. Er hat zu ihnen gesagt: „Das ist mein Leib, der für euch hingegeben wird.“ Das heißt so viel wie: Das bin ich für dich!“

„Und deshalb bricht der Priester in der Messe die Hostie und teilt Stücke aus – so wie Jesus damals!“ stellt Niko fest. Opa nickt. Er freut sich, dass Niko auf der richtigen Spur ist. Niko seufzt. „Aber warum machen die das dann mit Hostien und nicht mit Brot, das wie Brot aussieht? Manchmal sind die Menschen schon kompliziert...“

„Man kann auch heute noch so ein einfaches Brot backen und damit Messe feiern!“ erklärt Opa. „Mit den Hostien wollen es die Menschen aber eigentlich nicht komplizierter machen, sondern einfacher. Hostien müssen nicht immer frisch gebacken werden. Außerdem sieht man so auch, dass es um etwas Besonderes geht. Die Menschen wollen zeigen, wie wichtig dieses Brot für sie ist. Sie wollen zeigen, wie wichtig Jesus für sie ist: so wichtig, dass nirgends ein Brösel davon liegen bleiben soll. Deshalb ist irgendwann jemand auf die Idee gekommen, dass man Hostien backen kann und dass man die gleich so machen kann, dass man sie nicht brechen muss.“

„Aber...“, Niko fragt nochmals nach, „eigentlich ist es egal, wie das Brot aussieht?“ Opa nickt und Niko denkt laut weiter nach. „Weil es ja eigentlich nicht mehr ums Brot geht, sondern um Jesus selbst! Und so wie das Brot unserem Körper Kraft gibt, so gibt Jesus uns Kraft. Seine Kraft nämlich!“

Niko umarmt Opa schnell. „Ich muss los sausen. Die Kraft will aus mir raus! Ich hab Oma nämlich versprochen, dass ich ihr beim Einkaufen helfe und die schwere Tasche trage...“

- > Brot schenkt Kraft. Welche Kraft schenkt uns Jesus im Brot? Friedenshaltekraft, Verzeihenskraft, Helfenskraft, Überwindungskraft,
- > Was willst du mit der Kraft, die Jesus dir schenkt, tun? Was willst du besser machen?
- > Schneide einen Kreis (wie eine Hostie) aus und schreibe darauf, um welche Kraft du Jesus bittest. Wenn du das nächste Mal die heilige Kommunion empfängst, denke daran, wofür du Jesus bittest!

# Warum das Brot immer schon heilig ist

Brot in der Bibel mit Kindern neu „erschmecken“

In der Kommunionkatechese spricht man oft vom „Heiligen Brot“. Dabei ist Brot an sich schon etwas „Heiliges“. In unserer Überflussgesellschaft geht das Gespür für diese Heiligkeit verloren. Mit einem Blick in die Bibel kann man Kindern die Kostbarkeit des Brotes erschließen.

Für Menschen in Österreich ist Brot zumeist nichts Besonderes. Brot gibt es überall günstig zu kaufen. Es ist so günstig, dass Supermärkte kurz vor Ladenschluss frisches Gebäck auflegen, um zu vermeiden, dass Kunden und Kund/innen durch das Fehlen der gewünschten Backsorte vergrämt werden. So wird Brot zum „Werbematerial“ für andere Kaufartikel. Und dann wird es gleich wieder weggeschmissen. Denn wer will schon Brot von gestern kaufen? In Wien wird jeden Tag so viel Brot weggeworfen, wie ganz Graz verbraucht.

## Brot ist nichts Banales

Wer noch (oder leider wieder) Menschen kennt, die Krieg erlebt haben, der weiß, wie achtsam Menschen mit Brot umgehen können. Brot wegzuschmeißen wäre für solche Menschen undenkbar und kann sie sogar verletzen. In manchen Gegenden und Familien gibt es heute noch den Brauch, beim Anschneiden eines Brotlaibs ein oder drei Kreuzzeichen mit dem Finger darauf zu zeichnen, oder mit dem Messer einzuritzen. Brot zu essen wird damit zu etwas Besonderem, gleichsam zu einer Liturgie. Da reden wir noch gar nicht von der Eucharistie. Im Brot sind die harte Arbeit und die Lebenskraft von Menschen gemeinsam mit dem göttlichen Geschenk des fruchtbaren Bodens und des gedeihlichen Wetters enthalten. Insofern ist Brot nichts Banales, sondern schon an sich etwas Heiliges, dem man mit entsprechender Ehrfurcht und Wertschätzung begegnen darf. Und das kann man mit Kindern (wieder)erlernen.

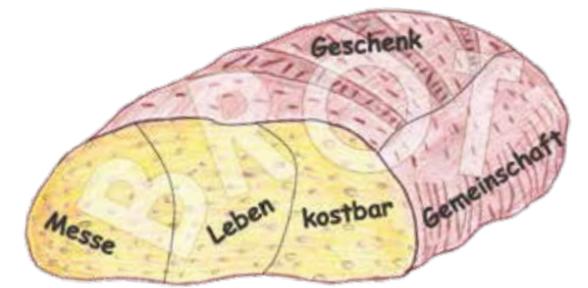
**Alter:** 7–11 Jahren

**Dauer:** 70–90 min

**Aufwand:** mittel

**Gruppengröße:** bis 15 Personen

**Material:** 1 Laib Brot, Tuch, Wortkarten und Lesezeichen mit Bibelstellen in Form von Getreidekörnern



## Brot in der Bibel mit Kindern?

Mit Kindern über das Thema „Brot“ in der Bibel zu reden, kann sich lohnen. Zugegeben: Es klingt zunächst nicht besonders attraktiv. Wie kann man es machen, dass der Blick in die Bibel nicht fad wird wie trockenes Brot, sondern spannend und genussvoll wie saftiges, frisches Brot? Hier ein Vorschlag dazu!

## Vorbereitung:

Ein Brotlaib mit schöner Kruste vom Bäcker auf einen Teller legen, eingehüllt in ein Tuch, ausgeschnittenen Wortkarten und Lesezeichen mit Bibelstellen (Download unter [movi.jungekirche.wien](http://movi.jungekirche.wien)). Die 5 Wortkarten sollen unter das Brot geschoben sein. Dann nimmst du noch die Bibel und steckst die Lesezeichen zu den entsprechenden Bibelstellen. Entscheide selbst, welche und wie viele Bibelstellen du auswählst!

**1.** Du stellst das Brot auf dem Teller zugedeckt in die Mitte. Form und Geruch lassen schnell erraten, was darunter verborgen ist. Und du wirst merken: Sobald die Kinder das Brot sehen, bekommen sie wundersamerweise plötzlich Appetit auf Brot. Wenn du das gemeinsame Teilen und Essen ankündigst, wissen die Kinder gleich einmal, wie es enden wird und sind motivierter für das, was da vor kommt.

**2.** Das Brot wird (evtl. langsam von den Kindern selbst) nach und nach aufgedeckt. Lass die Kinder das Brot anschauen und den Duft wahrnehmen!

Im Brot sind die harte Arbeit und die Lebenskraft von Menschen gemeinsam mit dem göttlichen Geschenk des fruchtbaren Bodens und des gedeihlichen Wetters enthalten. Brot ist insofern nichts Banales, sondern schon an sich etwas Heiliges.

**3.** Unter dem Brot schauen die Wortkarten hervor. Wenn du sie wirklich unter das Brot gesteckt hast, dann sind sie Teil des „Objektes der Begierde“ und bekommen so mehr Aufmerksamkeit, als wenn du sie erst jetzt einfach so aus der Tasche ziehen würdest. Lass die Kinder jeweils eine Karte herausziehen und vorlesen! Auf den Karten findet man die folgenden Wörter: LEBEN, GESCHENK, GEMEINSCHAFT, KOSTBAR und MESSE. Bei jedem Wort stellst du die Frage: Hat das etwas mit Brot zu tun? Wenn ja, was? Versuche mit den Kindern ins Gespräch zu kommen, ohne sie zu überfordern.

Nach und nach werden die Begriffe aufgelegt. Sie sind gleichzeitig Puzzlesteine. Das soll dazu motivieren, sich alle Begriffe anzuschauen, damit das Bild vollständig wird.

**4.** Du nimmst die mit den Lesezeichen gespickte Bibel, zeigst sie den Kindern und weist darauf hin, dass Brot in der Bibel oft vorkommt und dort eine wichtige Rolle spielt. Vielleicht kommen die Kinder gleich von selbst auf einige Bibelstellen, bevor du die Bibel aufmachst.

**5.** Öffne die Bibel an den eingelegten Stellen und erzähle kurz, spannend und im Dialog mit den Kindern, worum es bei dieser Bibelstelle geht. Eventuell kannst du einzelne Sätze oder Wörter vorlesen. Gib acht, dass du die Aufmerksamkeit der Kinder nicht verlierst und sei flexibel. Nach jeder besprochenen Bibelstelle legst du das Lesezeichen (das in Form eines Getreidekornes gestaltet ist) um das Brot-Puzzle aus Papier ab. Durch die eingesteckten Lesezeichen können die Kinder abschätzen, wie lange diese „Bibel-Session“ noch dauern wird. Und sie tun sich leichter dranzubleiben, wenn alle besprochenen Bibelstellen wie geerntete Getreidekörner abgelegt werden.

**6.** Jetzt wissen wir (wieder), wie wichtig und wertvoll das Brot ist! Deshalb dürfen wir es nun mit Freude genießen und bewusster essen als sonst. Dazu betet ihr ein Tischgebet, evtl. mit einem Liedruf, den die Kinder kennen. Besonders eignen sich Tischgebete, die Gott danken für die Gaben der Schöpfung. Das Brot wird geschnitten und ausgeteilt. Kann es sein, dass das Brot am Ende dieser Stunde anders schmeckt?

Günther ist Kaplan in Perchtoldsdorf und begleitet als Junge Kirche Seelsorger vor allem die Minis.



# Erklär mir Eucharistie

## Eine Gruppenstunde in der Erstkommunion-Vorbereitung

**TREFFPUNKT mit JESUS:** die Eucharistiefeier (so wird die Messe bezeichnet). Eucharistie heißt Danksagung. Ausgehend vom letzten Abendmahl Jesu wollen wir uns an das erinnern, was Jesus seinen Freunden und damit auch uns versprochen hat: stets bei uns zu sein. Dafür wollen wir IHM danken.

**Alter:** ab 7 Jahren

**Dauer:** 70 min

**Aufwand:** mittel

**Gruppengröße:** 8–10 Personen

**Material:** Ausmalbild, Farbstifte, Regenbogenpapier (kleine „Kratznotizzettel“), „Dankbarkeitsliste“, Kerze, Blumen, Fladenbrot, Traubensaft, Becher, Hostien, Gebet

### Eine Zeitreise in den Abendmahlssaal

„Tut dies zu meinem Gedächtnis“ hat Jesus vor 2000 Jahren im Abendmahlssaal gesagt. Du zeigst ein Bild vom letzten Abendmahl und liest dazu aus der Kinderbibel den Abendmahlsbericht vor oder erzählst davon in eigenen Worten.

### Jesus feiert sein letztes Mahl

Machen wir nun eine Zeitreise zu Jesus und seinen Freunden.

„Endlich war es so weit: Das Paschamahl konnte beginnen. Auf dem Tisch stand ein festliches Essen mit Lammfleisch, Kräutern, mit flachem Brot und einem großen Becher, der mit Wein gefüllt war. Die Jünger saßen um den Tisch und schauten voller Erwartung auf Jesus. Da sagte Jesus: „Das ist das letzte Mal, dass ich mit euch esse. Bald werde ich nicht mehr bei euch sein. Sie werden kommen, mich verhaften und töten.“ Die Jünger verstanden Jesus aber nicht.

Dann nahm Jesus das Brot, dankte Gott, brach es, gab es seinen Jüngern und sprach: „Nehmt und esst! Das ist mein Leib, der für euch gegeben wird.“ Danach nahm er auch den Becher, dankte Gott, gab ihn seinen Freunden und sprach: „Trinkt alle daraus. Das ist mein Blut, das vergossen wird zur Vergebung der Sünden. Tut dies zu meinem Gedächtnis.“ Da horchten die Jünger auf. Das waren nicht die Worte, die sonst beim Paschamahl gesprochen wurden. Das waren neue Worte! Worte, die von ihrem Herrn und von seinem nahen Tod sprachen. Schweigend nahmen sie das Brot aus seiner Hand, dazu den Becher mit Wein und aßen und tranken. Aber sie spürten: Alles war anders bei diesem Paschamahl. Sein eigenes Leben gab Jesus für sie hin.“ (Neukirchener Kinderbibel, 251–252.)



Thomas Pfandler ist Seelsorger der Jungen Kirche und leitet den Jugendrat.

### Wir feiern ein Mahl

Mit den EK-Kindern deckst du den Tisch für das gemeinsame Mahl (Kerze, Blumen, Fladenbrot, Traubensaft, Becher) und erarbeitest im Gespräch das Thema „Eucharistie“:

Jesus hat seine Freunde und auch uns aufgefordert, zu seinem Gedächtnis zu feiern, zu essen und zu trinken. Dadurch sind wir mit ihm verbunden. Ein gemeinsames Essen verbindet auch uns untereinander. In Erinnerung an das letzte Abendmahl Jesu wollen wir miteinander ein Mahl feiern mit Brot und Traubensaft (anstelle von Wein). Was bedeutet es für euch miteinander zu feiern?

### Die Feier der Eucharistie – Das Fest der Danksagung

Als Christinnen und Christen sind wir eingeladen, zumindest einmal in der Woche, am Sonntag Messe oder Eucharistie zu feiern. Das griechische Wort „eucharistia“ bedeutet Danksagung. Wir danken Jesus auch für das, was er für uns getan hat und bis heute tut. In der Messe feiern wir immer wieder von neuem, dass Jesus unter uns ist und in den Zeichen von Brot und Wein da ist, d.h. gegenwärtig ist. „Danksagung zu feiern“ ermöglicht uns, an Gottes Wort Orientierung für unser Leben zu finden und in den Zeichen von Brot und Wein durch Christus gestärkt zu werden.

### Danke sagen will ich für...

- > ...Freunde, mit denen ich über alles reden kann
- > ...ein Lächeln
- > ...meine Gesundheit
- > ...meine Eltern
- > ...dass ich lesen, schreiben und rechnen kann
- > ...jeden neuen Tag
- > ...Jesus
- > ...einen schönen Sonnenuntergang
- > ...ein Fußballspiel
- > ...mein Fahrrad
- > ...mein Handy
- > ...meine PlayStation
- > ...mein Zuhause
- > ...dass ich jeden Tag zu essen habe
- > ...die Hilfe und Unterstützung meiner Freunde
- > ...die Menschen, die da sind, wenn ich sie brauche
- > ...dafür, dass ich danken kann!

### Dankbarkeit für alles, was geschenkt ist

Dankbarkeit entspringt dem Wissen, dass alles, was ich bin und was ich habe, ein Geschenk ist. Mein Leben wurde mir geschenkt und alles, was zu diesem Leben dazu gehört. Als Christinnen und Christen glauben wir: Alles Schöne und alles Gute, das es in unserer Welt gibt, hat seinen Ursprung in Gott. Wir haben also allen Grund, nicht nur den Menschen, die uns Gutes tun, Danke zu sagen, sondern immer auch Gott!

### Das Geschenk der Kommunion: Gemeinschaft mit Jesus

Gott liebt jeden einzelnen Menschen und will unser Begleiter sein. Wir Menschen sind beschenkt durch diese Beziehung zu Gott, diese persönliche „communio“. In der Kommunion begegnet uns Gott und wir empfangen ihn im verwandelten Brot.

Du zeigst den EK-Kindern nun Hostien und erklärst, dass diese noch nicht gewandelt sind. Dies geschieht erst in der Eucharistiefeier, in der es um die Verwandlung von Brot und Wein in die Liebe und die Gemeinschaft mit Jesus Christus geht. Was wir essen, sieht wie Brot aus, aber es ist Jesus, der zu uns kommt. Was wir trinken, sieht wie Wein aus, aber es ist Jesus, der zu uns kommt. Zu uns kommt der lebendige Gott, der uns Menschen und unser eigenes Leben verwandelt. Für all das danken wir Gott.

### Jesus hat einen Auftrag an uns

Die Eucharistiefeier ist eine deutliche Erinnerung an Jesus und an seine Botschaft. Sie ist Auftrag, die Welt zu verwandeln, zu verändern. Wenn wir das heilige Brot essen, dann fordert Jesus uns auf, es ihm gleichzutun: füreinander da zu sein, mehr Liebe in dieser Welt zu verbreiten und uns dafür einzusetzen, dass diese Welt friedlicher und gerechter wird. Wo Menschen einander beachten und gut zu einander sind, da leben sie so, wie es Jesus getan hat.

Besprich mit den Kindern: Welche Beispiele aus dem Alltag fallen euch dazu ein? Wenn wir in unserem Tun dem Vorbild Jesu nachfolgen, dann erfüllen wir seine Aufforderung beim letzten Abendmahl: „Tut dies zu meinem Gedächtnis“. Als Abschluss der Gruppenstunde teile ein Ausmalbild vom letzten Abendmahl und das Gebet aus. Ein Ausmalbild für Kinder findest du unter diesem Link: <https://images.app.goo.gl/KbxLFRKQr3QbnLc17>

Gemeinsam beten wir:

Jesus,  
jeden Sonntag versammeln wir uns um Deinen Tisch.  
Wir feiern ein Fest – und Du bist in unserer Mitte.  
In Brot und Wein kommst Du zu uns.  
Ich danke Dir dafür.  
Amen.

Hier erfährst du mehr:

BIESINGER, A. u. KOHLER-SPIEGEL, H. (2013):

Was macht Jesus in dem Brot?

WETH, I. (2014): Neukirchener Kinderbibel, 251–252.

Minifundus (1/2013)

Minifundus (1/2004)

YOUCAT for Kids (2018)



# Mach Platz für Neues!

## Bausteine für 7-12jährige rund ums Thema Fasten

Fasten heißt nicht, sich selbst zu bestrafen. Fasten soll helfen, den Kopf und das Herz freizumachen von dem, was uns belastet, was uns „zumüllt“. Hier ein paar Ideen für deine Gruppenstunde, die den Kids dabei helfen sollen, ein bisschen klarer zu sehen, was ihnen wichtig ist, worauf sie sich besinnen wollen.

### „Glas anfüllen“

Oft passiert es, dass viele kleine, eigentlich nicht so wichtige Sachen uns daran hindern, das zu tun, was uns wirklich wichtig ist. Aber was ist wirklich wichtig?

#### Material:

- > Großes Einmachglas oder Vase (für ca. 3 Kinder ein Glas)
- > Sand, Glasnuggets, größere runde Steine. Vorab probieren/abmessen, ob in der richtigen Reihenfolge alles hineinpasst, Sieb (um Sand/Nuggets/Steine zu trennen).

#### Ablauf:

- 1) Aufgabe: Alle diese Sachen einfüllen – geht sich das aus? Ja/nein? Warum?
- 2) Erneut in der Reihenfolge Steine-Nuggets-Sand probieren
- 3) Überlegen: Was sind meine wirklich wichtigen Steine? Was der (verstopfende) Sand?

Sammeln: z.B.: gute Ausbildung, Zeit für mich, Freunde, Familie, meine Talente fördern, mich um andere kümmern, ...

**Wichtig: Was für die einen (momentan) der Sand ist, kann für jemand anderes ein großer Stein sein – es gibt kein richtig /falsch. Ziel ist, zu erkennen, was mir jetzt gerade wichtig ist.**

### „Ausmisten“

#### Material:

- > Geschichte: „Xaverl mistet den Hühnerstall aus“ (aus: ... wenn du meinst, lieber Gott; Lene-Mayer Skumanz, Verlag St. Gabriel). Dieses Buch kannst du auch im Büro der Jungen Kirche ausborgen.
- > „Rote Lade“ (= rot beklebter Schuhkarton o.ä.), darin: Brief mit „Ewig Dein“-Schluss, angefangene Zeichnung, Glaskugeln und anderes Material zum Befüllen der roten Lade und/oder Papier
- > Stifte und Scheren
- > großer Papierumschlag o.Ä.

Xaverl mistet lieber den Hühnerstall aus, als seine kleine rote Lade. Was befindet sich in unseren kleinen roten Laden?

#### Ablauf:

- 1) Geschichte vorlesen (dabei die rote Lade mit Inhalt herzeigen)
- 2) Zeit zum Überlegen – was ist denn so in meiner „roten Lade“. Erzählen und Symbol in die rote Lade legen (entweder vorbereitetes Material oder gezeichnet)
- 3) Überlegen, wie denn die Situation, die für das Symbol steht, „bereinigt“ werden kann (muss nicht mein eigenes sein), das Symbol herausnehmen, Lösungsmöglichkeit erklären und „wegräumen“ (z.B. in einen Umschlag)



### „Neues Schmecken“

Diese Idee reicht über 2 Termine.

Was wir essen, hat Auswirkungen auf uns und auch auf die Welt, in der wir leben. Worauf kann ich, worauf will ich verzichten? Was sind Alternativen?

#### 1. Termin:

- 1) Sammeln: Worauf wollen wir beim Essen lieber verzichten und warum?  
Fleisch, Palmöl, Zucker, Weißes Mehl, ...
- 2) Passende Rezepte (mit kleinem Budget!) suchen. z.B:

### Karotten-Ingwer-Suppe

- |  |                                 |
|--|---------------------------------|
| 1 Zwiebel                                      | 600 ml Gemüsebrühe              |
| 3 Knoblauchzehen                               | 1 TL Salz                       |
| 600 g Karotten                                 | 1/2 TL Pfeffer                  |
| 1 Orange                                       | 1/2 TL Kurkumapulver (optional) |
| (alternativ 2 Mandarinen oder 1/8 Orangensaft) | 1/2 Bund Koriander (optional)   |
| 50 g Ingwer                                    |                                 |
| 200 ml Kokosmilch                              |                                 |
| oder zwei mehliges Kartoffel                   |                                 |

1. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen, hacken und in einem Schluck Wasser in einem Topf glasig dünsten.
2. Karotten schälen, grob würfeln und dazu geben. Etwa 5 Minuten mit anbraten (wenn du Erdäpfel statt Kokosmilch verwendest, diese auch mitbraten).
3. Mit Gemüsebrühe ablöschen, Orangensaft sowie Kokosmilch hinzugeben.
4. Nach Geschmack würzen und alles 10 Minuten köcheln lassen bzw. bis Karotte weichgekocht ist.
5. Zum Schluss mit einem Pürierstab cremig mixen.



### Muffins

Zutaten für 9–12 Stück

- |                          |  |
|--------------------------|--|
| 280 g Mehl               | 150 ml Mineralwasser                     |
| 125 g Zucker             | evtl. Früchte oder Schokolade oder Nüsse |
| 1 Prise Salz             | evtl. Gewürz(e) (Zimtpulver, Vanille)    |
| 15 g Weinsteinbackpulver | Papierförmchen                           |
| ½ Apfel, püriert         |  |
| 100 ml Öl                |  |

#### Zubereitung:

- 1) Alle trockenen Zutaten mischen.
- 2) Das Apfelmusiterrühren.
- 3) Öl und Wasser mischen und schnelliterrühren.
- 4) Jetzt nach Belieben ca. 150–200 g Früchte (z.B. Heidelbeeren, Apfelstücke) oder Schokoladenstücke, Nüsse, Gewürze (Zimt, Vanille) untermischen.
- 5) Den Teig in Muffinförmchen füllen. Je nach Menge der weiteren Zutaten reicht der Teig für 9–12 Muffins.
- 6) Bei 180°C (Umluft) ca. 20–25 min. backen.  
<https://www.chefkoch.de/rezepte/247494138969120/2/Fluffige-vegane-Muffins.html>

### 2. Termin: gemeinsam einkaufen und kochen „Traumtag“

Nicht alles, was wir tun müssen, haben wir selbst in der Hand – es gibt aber einiges, über das wir selbst entscheiden dürfen. Wo kann ich mir Zeit nehmen für das, was mir wichtig ist?

**Material:** Plakate, Stifte, Material als Ideengeber (Reiseprospekte, Kochtopf, Kletterseil, Malsachen, Buch, Erste Hilfe-Kasten, ...), transparente, ovale Plastikdekokugeln (für das „Erinnermich“), roter Glitzer, rotes Transparentpapier, Bastel- oder Alleskleber (transparent), Schere

#### Ablauf:

- Heuer gibt es ausnahmsweise einen 29. Februar – du hast einen GANZEN Tag mehr für dich, was willst du tun? (im Raum verteilt „Ideen-Material“)
- > Gemeinsam drauf schauen: Einander erzählen, miteinander träumen. Überlegen, ob ich mir im Alltag Zeit dafür freischaufeln könnte (ohne meine Pflichten zu vernachlässigen)
  - > malen, zeichnen, schreiben auf Plakat (in 2er Gruppen)
  - > „Erinnermich“ basteln – das soll mich daran erinnern, wofür ich mir Platz freischaufeln möchte. Bastelanleitung: <https://www.hp-fc.de/hpfc/inhalte/de/basteln/erinnermich.html>

Das Juki-Team Wien Zentral besteht aus Christine, Michaela und Hannelore. Ihr Büro befindet sich in der Ebendorferstraße 8, Michaelas Schwerpunkt ist das Dekanat 2/20, Hannelores das Dekanat 8/9.



In dem Video findest du eine detaillierte Heranführung zur Glas-Füllen-Methode: <https://www.youtube.com/watch?v=DOeH22n10OY>



# 40 Tage – 40 Chancen

## Aschermittwoch und Fastenzeit mit Kindern

Mir war es schon immer ein Anliegen, mit den Kindern und Jugendlichen den Aschermittwoch als Beginn der Fastenzeit hervorzuheben. Die Faschingszeit ist vorbei, nun beginnt für uns Christ/innen die Vorbereitungszeit auf Ostern. Eine Starthilfe dafür ist die Aschenkreuzfeier. Solch eine „Mini-Feier“ kann am Aschermittwoch, aber auch am „Ascher-Donnerstag“ und am „Ascher-Freitag“ gefeiert werden. Auch du als Gruppenleiter/in kannst diese Feier leiten.

### Wissenswertes

Die Fastenzeit oder österliche Bußzeit dient als Vorbereitung auf Ostern. Sie dauert von Aschermittwoch bis zum Ostersonntag. Exakt sind das 46 Tage. Die Sonntage wurden schon immer vom Fasten ausgenommen – so bleiben tatsächlich 40 Tage. Seit dem 4. Jhd. ist eine solche Zeit nachgewiesen. In diesen Wochen bereiteten sich die Katechumenen (Taufbewerber) auf die Taufe vor, die nur in der Osternacht vom Bischof gespendet wurde.

### Wir brauchen Zeichen und Symbole

Sowohl im Alltag als auch im religiösen Bereich sind sichtbare Zeichen und Symbole für das Zusammenleben sehr wichtig. Verkehrszeichen, WC-Schilder, Exit, der Ehering, ein Fußballtrikot... geben Orientierung und Erklärung. Uns Christen begleiten Kreuz, Osterkerze, die liturgische Farbe Violett... durch die Fastenzeit. Das Symbol des Aschermittwochs ist die ASCHE. Dieses Wort leitet sich aus dem Mittelhochdeutschen asca ab, was soviel bedeutet wie brennen oder glühen.

Woher bekommt man die ASCHE für den Aschermittwoch?

- Man verbrennt die Palmkätzchen des Vorjahres selber und siebt dann die Asche (z.B. im Freien in einer Feuerschale)
- Man hat eine Beziehung zu einer Pfarre oder Kloster und bekommt sie dort.

### WORTGOTTESFEIER AM ASCHERMITTWOCH

„Einen Schritt auf Gott hin machen – GOTT näherkommen“

**Lied:** Vater unser (nur 1. Teil)

### Begrüßung

**Einführung:** Worum geht es heute? (z.B.: Wir beginnen heute die Fastenzeit. Wir haben 40 Tage vor uns, in denen wir die Beziehung zu Jesus und das Leben aus dem Glauben üben dürfen. Jeden Tag neu. 40 Tage – 40 Chancen.)

### Kyrierufe:

Herr Jesus Christus, oft vergehen Tage und Wochen, wo wir überhaupt nicht an dich denken. Herr, erbarme dich unser. Herr Jesus Christus, oft vergehen Tage und Wochen, wo wir ganz aufs Beten vergessen. Christus, erbarme dich unser. Herr Jesus Christus, oft vergessen wir, dass wir viel mehr Gutes tun könnten. Herr, erbarme dich unser.

**Zwei Impulsgeschichten:** Worauf es ankommt....



Ich möchte euch von Fabian erzählen. Er nimmt sich für die heurige Fastenzeit vor, wirklich nichts zu naschen – was er sonst sehr gerne tut. In der Schule ist er grantig, daheim ekelhaft, er spinnt oft, und ist zu allen Leuten ungut. Er sagt sich: Ich muss das schaffen, ich muss das schaffen, Und übrigens – an GOTT denkt er gar nicht, dazu hat er keine Zeit.



Und da gibt es Susanne. Sie nimmt sich für die heurige Fastenzeit vor, wirklich nichts zu naschen – was sie sonst sehr gerne tut. Sie bringt es aber nicht immer zusammen – das tut ihr leid. Dann betet sie: Lieber Gott, ich habe mir zwar vorgenommen nichts zu naschen, aber ich schaff das nicht. Bitte sei mir nicht böse. Morgen probiere ich es wieder. Bitte hilf mir dabei. Amen

**Lied:** Vater unser (ohne Wiederholung)

**Evangelium:** Mt 6, 16-17 Über das Fasten  
Ein paar Gedanken dazu

### Gebet zur Segnung der Asche:

(ev. mit Weihwasser besprengen)

Guter Gott, du lädst uns ein,  
in unserem Leben  
immer wieder neu anzufangen,  
damit das Gute eine neue Chance bekommt  
und immer stärker wird.

Segne + diese Asche, mit der wir uns jetzt bezeichnen lassen.  
Amen

### Spendung des Aschenkreuzes

Während das Aschenkreuz auf die Stirn oder den Scheitel gezeichnet wird, kann man sagen: „Schenke Jesus dein ganzes Vertrauen“

oder: „Glaube und vertraue auf Gott“ oder ein anderes Wort.

### Fürbitten

- > Bitte hilf uns, dass wir in der Fastenzeit wieder öfters an dich denken und MEHR glauben.
- > Bitte hilf uns, dass wir in diesen Tagen wieder MEHR beten.
- > Bitte hilf uns, dass wir wieder MEHR Gutes tun.
- > Bitte gib uns die Kraft, auf unwichtige Dinge verzichten zu können.

**Lied:** Vater unser (mit Wiederholung)

**Segen:** Es segne uns der dreifaltige Gott: der Vater, der Sohn und der Heilige Geist.

### Rund um den KREUZWEG

Fast in jeder Kirche gibt es einen Kreuzweg. Schau dir mit den Kindern/Jugendlichen diese Bilder an (bei Jüngeren in Auswahl).

### Kreuzwege heute

Man könnte auch – mit Erlaubnis des Pfarrers – zu den Bildern aktuelle Fotos hängen.

### Die Personen sprechen lassen

Bereite Sprechblasen aus Papier vor, die ihr zu den Kreuzwegbildern legen könnt. Simon von Cyrene könnte zum Beispiel sagen: „Wieso gerade ich? Ich will heimgehen zu meiner Familie! Ich kenn den gar nicht!“ (In der Pfarre absprechen!!)

### Ausstellung

Ihr könnt auf Stelltafeln hinten in der Kirche eigene Zeichnungen zum Kreuzweg aufhängen, Fotocollagen gestalten oder eure eigenen kreativen Talente nutzen (mit Plastilin oder anderem Material)

### Der Kreuzweg gibt zu denken – Themen für die Stationen

#### 1. Jesus wird zum Tod verurteilt

Ungerechtigkeit im eigenen Leben – global – auf der Erde

#### 2. Jesus nimmt das Kreuz auf seine Schultern.

Schwierigkeiten, Probleme, Leid... (er)tragen

#### 3. Jesus fällt zum ersten Mal unter dem Kreuz

Fallen = scheitern, am Boden zerstört sein, großen Blödsinn gemacht haben – Jesus steht wieder auf.

#### 4. Jesus begegnet seiner Mutter

Der Blick auf Jesus – für die Mutter von Jesus furchtbar. Haben die Blicke von anderen mich negativ/positiv getroffen?

#### 5. Simon von Cyrene hilft Jesus das Kreuz tragen

Einmal brauche ich Hilfe, dann kann ich einer/einem anderen helfen, sein/ihr „Kreuz“ zu tragen.

#### 6. Veronika reicht Jesus das Schweißstuch

Welche ganz kleinen Gesten kann ich setzen, um z.B. jemanden zu trösten?

#### 7. Jesus begegnet den weinenden Frauen

Wann ist mir zum Heulen? Wann bin ich so berührt von anderen, dass mir zum Weinen zumute ist?

#### 10. Jesus wird seiner Kleider beraubt

Jemand hat mich bloßgestellt – es war mir furchtbar peinlich. Aber ich kann das auch – andere bloßstellen.

#### 11. Jesus wird ans Kreuz genagelt

Manche Menschen – Kinder und Erwachsene – erleben unvorstellbares Leid.

#### 12. Jesus stirbt am Kreuz

Auch als Kind kann ich konfrontiert werden mit dem Tod eines geliebten Menschen. Manchmal kann etwas in mir absterben....

#### 13. Die Auferstehung Jesu

Auferstehung im Alltag: Ich habe was geschafft, bin wieder gesund, ein großes Problem hat sich gelöst, ich bin wieder versöhnt.

### Gemeinsam fasten?

Überlegt euch in der Gruppe einen gemeinsamen Fastenvoratz. Vielleicht wollt ihr aufs Naschen verzichten. Das Geld, das dabei gespart wird, kommt dann einem sozialen Projekt zugute, das die Kinder selbst ausgesucht haben. Euch fällt da bestimmt noch mehr ein!

(In diesen Artikel sind Ideen von Doris Helm und Markus Aichelburg eingeflossen)

Wolfgang Aumann ist seit 24 Jahre Diakon und als Schulseelsorger in Sacré Coeur Pressbaum tätig. Er ist begeisterter (Kirchen-)Musiker und Wanderer.



# Kreuzwege mit Kindern und Jugendlichen

## Tipps zur Planung und ein Gestaltungsvorschlag

Eine Kreuzwegandacht bietet uns große Freiheit in der Gestaltung und man kann ganz individuell auf die Bedürfnisse einer Kinder- oder Jugendgruppe eingehen. Einzelne Impulse sollen uns zum Nachdenken anregen und uns verdeutlichen, dass Gott uns auf unserem Lebensweg begleitet – besonders, wenn es schwierig wird.

### Organisatorische Planung

Für Kinder und Jugendliche ist es interessant, sich wirklich und im wahrsten Sinne des Wortes „auf den Weg“ zu machen. Also: Raus aus der Kirche!

Diese Dinge solltest du beachten:

- > Die Strecke sollte im Vorfeld abgegangen werden, damit du die Zeit gut planen kannst.
- > Findet der Kreuzweg am Abend statt und führt nicht an gut beleuchteten Straßen entlang, sollten die TN Taschenlampen oder Fackeln haben.
- > Rüstet einige Begleiter/innen mit Warnwesten aus, ihr überquert meist öffentliche Verkehrsflächen.
- > Im Frühjahr kann es noch empfindlich kalt sein! Also: Hinweis auf feste Schuhe und warme Kleidung.
- > Im städtischen Raum muss der Kreuzweg beim Magistrat bzw. bei der Polizei gemeldet werden, am Land beim zuständigen Gemeindeamt.

### Inhaltliche Vorbereitung

Bei der inhaltlichen Planung und Vorbereitung hilft es, sich ein Grundgerüst für die einzelnen Stationen zu überlegen. Die Stationen in unserem Gestaltungsvorschlag beginnen jeweils mit einem Bibelvers (Wir haben hier als Anregung Ausschnitte aus Kinderbibeln übernommen. Vergleiche verschiedene Übersetzungen! Manche sind für Kinder und Jugendliche einfach verständlicher).

Ein Impuls übersetzt den Bibeltext ins Heute und leitet eine Aktion ein, bei der jede/r ein Symbol zum Mitnehmen und Weiterdenken bekommt.

Veronika ist JuKi-Pass im Vikariat Süd. Ihre Schwerpunkte sind die Dekanate Kirchberg am Wechsel und Kirchschiach. Kontakt: 0664/6101257 oder [v.hoefler@edw.or.at](mailto:v.hoefler@edw.or.at).

Florian ist JuKi-Pass im Vikariat Nord mit Schwerpunkt im Dekanat Hollabrunn. Du erreichst ihn am besten telefonisch 0664/6101110 oder unter [fels.jungekirche.wien](mailto:fels.jungekirche.wien)



### Gestaltungsvorschlag für vier Kreuzwegstationen

#### JESUS WIRD GEGEISSELT UND ZUM TODE VERURTEILT

##### Aus der Bibel hören

Die Soldaten hängen Jesus einen roten Soldatenmantel um – der sollte das königliche Purpurgewand darstellen. Sie flochten eine Krone aus Dornen und setzten sie ihm auf den Kopf. „Sei gegrüßt, König der Juden!“, schrien sie. Mit einem Rohrstock schlugen sie ihm auf den Kopf und spuckten ihn an.

(nach Joh 19,1-3. Lene Mayer-Skumanz/Martina Spinková. Die große Don Bosco Kinderbibel, S. 319)

##### Impuls

Wie oft verurteilen und quälen wir selber Menschen? Wenn auch nicht so drastisch, wie es vielleicht in manchen Kriegsgebieten passiert. Ein unbedachtes Wort, kleine Spitzen gegen eine/n Mitschüler/in? Wenn wir auch niemanden kreuzigen lassen, verurteilen wir nicht allzu oft Menschen aufgrund unserer Vorurteile? Verurteilen wir andere oft nicht vorschnell, weil wir zu wenig über sie wissen? Wie oft schießen wir unsere „Giftpfeile“ ab? Wie oft verletzen unsere kleinen Bosheiten andere? Auch Worte können Pfeile sein....

##### Aktion

Die Teilnehmer/innen bekommen Kärtchen in Form von Pfeilen und überlegen, in welchen Situationen sie vielleicht mit „spitzen“ Bemerkungen Menschen verletzt haben.

## JESUS BEGNET DEN WEINENDEN FRAUEN

### Aus der Bibel hören

Es folgte ihm eine große Menge des Volkes, darunter auch Frauen, die um ihn klagten und weinten. Lk 23, 27

### Impuls

Viele Menschen gehen Jesus nach, hauptsächlich Schaulustige. Doch nicht alle wollen, dass Jesus gekreuzigt wird. Einige Frauen sind traurig, sie beklagen das ungerechte Urteil. Die Frauen können das Urteil zwar nicht ändern, aber Jesus auf seinem Weg ihr Mitleid ausdrücken oder das Leid durch Kleinigkeiten, wie der Reingung eines Schweißstuches, lindern.

Was mache ich, wenn ich andere Personen leiden sehe? Wie mutig bin ich, wenn Zivilcourage gefragt ist? Mit welcher Kleinigkeit/Geste schaffe ich für einen Mitmenschen eine leidmindernde Wirkung?

### Aktion

Jede/r Teilnehmer/in bekommt einen Pflasterstreifen und ist eingeladen, mit Filzstift den Namen einer Person aufzuschreiben, der es gerade nicht gut geht, an die er/sie denken möchte. Den Pflasterstreifen können die Teilnehmer/innen anschließend behalten, er muss nicht laut vorgelesen oder öffentlich aufgehängt werden.

## SIMON HILFT JESUS DAS KREUZ TRAGEN

### Aus der Bibel hören

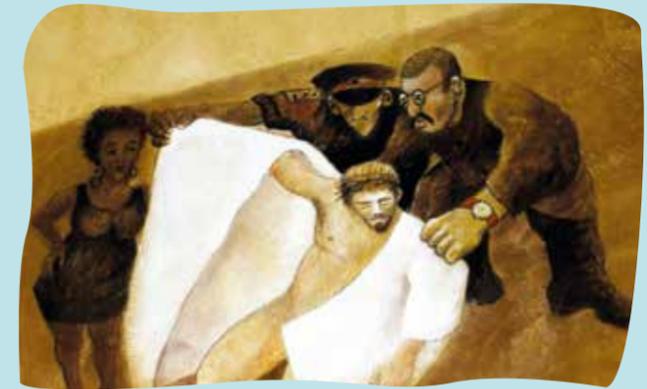
Als sie durch die Gassen der Stadt zur Richtstätte zogen, begegneten sie einem Mann namens Simon von Kyrene. Er kam gerade vom Feld. Weil Jesus beinahe unter der Last des Kreuzbalkens zusammenbrach, zwangen die Soldaten Simon von Cyrene, das Kreuz zu tragen. (Mk 15,21 aus Werner Laubi/Annegret Fuchshuber: Kinderbibel, S. 253)

### Impuls

Simon hilft nicht ganz freiwillig und trotzdem ist diese Hilfe so viel wert! Oft gibt es Menschen, die für uns einspringen, wenn wir nicht mehr weiter können. Du bist nicht allein, du musst nicht alles allein schaffen. Aber auch du kannst für andere zu einem Simon von Kyrene werden. Seilschaften erleichtern nicht nur beim Bergsteigen den Aufstieg, sondern auch im Alltag. Manchmal hilft Gemeinschaft, manchmal das Miteinander und manchmal helfen auch schon wertschätzende Worte.

### Aktion

Jede/r bekommt ein Stück Seil, das er mit einem(r) anderen Teilnehmer/in verknüpfen kann und ein Stück des Weges gemeinsam geht.



## JESUS WIRD SEINER KLEIDER BERAUBT

### Aus der Bibel hören

Sie zogen ihn aus und kreuzigten ihn. Auf eine Tafel oben am Kreuzbalken schrieben sie den Grund seiner Verurteilung: „Der König der Juden!“ Die Kleider verlost sie untereinander. (Mt, 27,35-36 aus Werner Laubi/Annegret Fuchshuber: Kinderbibel, S. 253)

### Impuls

Alle nimmt man Jesus weg, auch seine Menschenwürde. Am Ende des Weges wird er seiner Kleider beraubt, er steht nackt da. Kein Gewand schützt ihn mehr vor Wind und Kälte. Er wird erniedrigt, ans Kreuz geschlagen und ist dort dem Spott der Menschen schutzlos ausgeliefert.

Die Soldaten haben Jesus gemobbt, könnte man heute umgangssprachlich sagen. Gibt es in meinem Leben Menschen, mit denen ich mich nicht so gut verstehe? – Wie gehe ich mit ihnen um, beleidige oder erniedrige ich sie? Mache ich Witze auf Kosten anderer?

Gemeinschaft kann nur funktionieren, wenn wir einander respektieren. Jeder Mensch ist individuell in seinen Begabungen und Fähigkeiten, wir müssen nicht mit jedem befreundet sein, aber wir sollten zumindest miteinander auskommen.

### Aktion

Zerschneide ein Bild oder nimm ein kleines Puzzle zur Hand, jede/r Teilnehmer/in bekommt mindestens einen Teil und gemeinsam soll ein Bild entstehen, als Zeichen dafür, dass alle etwas für eine gute Gemeinschaft beizutragen haben.

# Ernsthaft glauben! Wieviel Spaß darf sein?

## Argumentationshilfen für Gruppenstunden und praktische Liturgie-Tipps

„Ihr spielt ja nur in eurer Gruppenstunde. Was hat das mit der katholischen Kirche zu tun?“ – Ähnliche Aussagen hast du vielleicht schon einmal gehört. Die meisten Pfarrangehörigen wünschen sich Angebote für Kinder in der Pfarre, über die konkreten Inhalte scheiden sich oft die Geister.

### Spiele in der Gruppe

Die Kirche bzw. Pfarre als Lebensraum erfahrbar zu machen und dabei die Bedürfnisse der Kinder- und Jugendlichen im Blick zu haben, sollte die oberste Devise sein. Dazu braucht es Spiele und Methoden, um Beziehung aufzubauen und um spielerisch zu lernen, miteinander herzlich umzugehen. Junge Christen/innen bekommen so positive Eindrücke und Erinnerungen an die Gruppe und Pfarre. Selbst wenn ihr euch „nur“ zum Spielen trifft, steckt da eigentlich schon viel mehr drinnen.

### Zum Glauben braucht man Freunde

Die Gruppenstunde ist ein wichtiger Nährboden für gute Freundschaften. Durch die Gemeinschaft und das positive Vorleben der Gruppenleiter/innen ist es möglich, mit Gott in Berührung zu kommen. Wie Jesus schon sagte: „Wo zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind, da bin ich mitten unter ihnen.“ (Mt 18,20)

### Neue Räume erschließen

In seinem ersten apostolischen Schreiben, „Evangelii Gaudium“ fordert uns Papst Franziskus auf „neue Wege und kreative Methoden zu beschreiten um die ursprüngliche Frische der frohen Botschaft wieder zu gewinnen“ (vgl. EG Kapitel II 12.). Wir dürfen und sollen mutig sein, missionarisch zu wirken, neue Räume zu erschließen, um auch nicht kirchlich sozialisierte Kinder und Jugendliche gewinnen zu können. Feste und Traditionen, wie Fasching oder Halloween, die nicht auf den ersten Blick unserer christlichen Tradition entsprechen, können dabei helfen.

### Einzigartig?!

Über den Marketing-Begriff „USP“ (unique selling proposition – dt. Alleinstellungsmerkmal) beim Planen der pfarrlichen Kinder- und Jugendangebote nachzudenken, kann eine Argumentationshilfe sein. Welches Angebot gibt es in deiner Heimatgemeinde von keiner anderen Institution? – Das könnten kooperative Spiele, Glaubenthemen, ein Treffpunkt mit spirituellen oder kreativen Elementen ohne Konsumzwang sein.

### Wo hört sich der Spaß auf?

Ein Witz darf nicht auf Kosten anderer gemacht werden. Wo die Respektlosigkeit beginnt, hört der Spaß auf. Wenn du in deiner Pfarre Unterstützung/Ideen/Materialien/Argumentationshilfen brauchst, wende dich gerne an die Mitarbeiter/innen der Jungen Kirche am Stephansplatz oder in deiner Region!

### PRAKTISCHE BEISPIELE

#### Erlebnispädagogische Kirchenführung

Eine Kinderkirchenführung mit einigen Rätseln rund um die Kirche kann sehr spannend sein. Fotos mit Detailausschnitten von Gegenständen, die in der Kirche zu finden sind, laden ein, den Kirchenraum auf kreative Weise zu entdecken. In der Pfarre Krumbach wird nach der Sonntagsmesse die Kirchenmaus „Kicky“ versteckt, die anschließend von Kindern gesucht wird. Dazu gibt es ein Stickeralbum, in dem die Kinder die Bilder von der Maus einkleben können.

#### Fasching

Am Faschingssonntag darf es auch einmal bunt sein. Habt ihr schon mal eingeladen, verkleidet zum Gottesdienst zu kommen? Auf Masken sollte dabei allerdings verzichtet werden, da diese besonders jüngeren Mitfeiernden Angst machen können.

#### Witze im Gottesdienst

In manchen Pfarren ist es Brauch, dass am Faschingssonntag bei den Verlautbarungen Witze erzählt werden, in anderen Pfarren gibt es das sogenannte „Osterlachen“, das nach der eher ernsten Fastenzeit zur freudigen Osterzeit überleiten soll.

#### AGO – Actiongottesdienste

Messen, in der (nicht nur) Kinder mit allen Sinnen erleben können, worum es geht und die richtig Spaß machen, gibt es regelmäßig in der Pfarre Breitenfeld (1080 Wien). Termine und Tipps zur Gestaltung findest du auf der Website: [www.ago-actionmesse.at](http://www.ago-actionmesse.at)

# Mmmh... das schmeckt!

## Spiele für jedes Alter

Ob etwas süß, sauer, salzig oder bitter schmeckt, erfahren wir über unsere Geschmacksknospen auf der Zunge. Gemeinsam mit dem Geruchssinn ist der Geschmackssinn dafür zuständig, dass wir Geschmacksrichtungen einordnen können. Hier sind einige Spielideen, mit denen ihr eure Sinne herausfordern könnt.

### Blindverkostung<sup>2</sup>

Die Mitspieler/innen werden in zwei Gruppen eingeteilt. Jeweils einem/r Mitspieler/in pro Gruppe werden die Augen verbunden. Sie haben die Aufgabe, zwei Lebensmittel (z.B. kleine Obst- oder Gemüsestückchen, Aufstriche oder Käse), die gemeinsam auf einem Löffel liegen und gleichzeitig in den Mund genommen werden, zu erschmecken. Am besten gibt es pro Spieler/in eine/n Spielleiter/in, der/die den Löffel für die Spielenden vorbereitet. Verwendet ruhig außergewöhnliche Lebensmittel (z.B. Kaki, Feigen, Nashi, Fenchel, Artischocken,...), seid gerne kreativ. Nur wer beide Lebensmittel erkennt, gewinnt die Runde für das jeweilige Team. Anschließend dürfen die nächsten Spieler/innen ihren Geschmackssinn testen. Welche Gruppe sammelt die meisten Punkte?

### Saftladen

Verschiedene Säfte werden in durchsichtigen Bechern vorbereitet. Obstsäfte sind recht einfach zu identifizieren, Gemüsesäfte sind da schon schwieriger. Die Spieler/innen begutachten und kosten nach der Reihe die Säfte und raten, welcher Saft von welcher Frucht kommt. Ihre Tipps geben sie auf vorbereiteten Zetteln ab. Wer schafft es, die meisten Geschmacksrichtungen zuzuordnen?

### Süßtest

Ab wann schmeckt etwas angenehm, langweilig oder picksüß? Für den Süßtest wird folgendes vorbereitet:

- > 1 Glas Wasser
- > 1 Glas Wasser mit einem Zuckerwürfel
- > 1 Glas Wasser mit vier Zuckerwürfeln
- > 1 Glas Wasser mit 9 Zuckerwürfeln (entspricht Cola)
- > 1 Glas Wasser mit 14 Zuckerwürfeln

Gemeinsam verkosten die Spieler/innen die Proben und versuchen, sie nach Zuckergehalt zu ordnen.

### Das schmeckt nach...

Kleine Brotstücke werden mit unterschiedlichen Dingen bestrichen, zum Beispiel Honig, Leberwurst, Frischkäse, Humus, Nuss-Nougat-Creme, Butter, ... Die Mitspieler/innen werden in zwei Gruppen eingeteilt. Jeweils einem/r Mitspieler/in pro Gruppe werden die Augen verbunden und sie halten sich die Nasen zu. Gleichzeitig bekommen sie ein Stück Brot und essen es. Ihre Aufgabe ist es, zu erkennen, womit das Brot bestrichen ist. Gar nicht so einfach, Frischkäse von Nuss-Nougat-Creme zu unterscheiden. Ohne den Geruchssinn funktioniert das Schmecken nämlich nicht so gut. Welches Team schafft es, mehr Brotstücke richtig zu erraten?

### Apfelverkostung

Verschiedene Apfelsorten werden in kleine Stücke geschnitten und vorbereitet. Die Namen und Beschreibungen der Äpfel liegen bereit, zum Beispiel:

- > Elstar: saftig, weiß-gelblich, knackig, süß-säuerlich
- > Golden Delicious: süß, sehr saftig, fest
- > Jonagold: mild-säuerlich, saftig
- > Kronprinz Rudolf: hellgelb-weißlich, sehr saftig, mehr süß als säuerlich

Eurer Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt! Die Mitspieler/innen verkosten die Äpfel. Wer schafft es, am meisten Apfelsorten richtig zuzuordnen?



Julia Pflieger ist Jugendleiterin der KJ. Du erreichst sie im Junge Kirche-Büro unter [j.pflieger@edw.or.at](mailto:j.pflieger@edw.or.at) oder 0676 36 37 038



## HIGHLIGHTS AUS UNSEREM PROGRAMM BIS JUNI 2020

Wir haben für dich eine Auswahl an spannenden Events und Weiterbildungen getroffen. Bist du neugierig auf mehr? Dann schau ins Semesterprogramm der Jungen Kirche! (siehe rechts unten)



### Firmstudientag Wolkersdorf Sa, 22. Februar 2020, 9–13 Uhr

Pfarrzentrum Wolkersdorf  
Mittelstraße 40, 2120 Wolkersdorf  
Anmeldung auf [www.jungekirche.wien](http://www.jungekirche.wien)

Für Firmbegleiter/innen

Neben der klassischen Form der Firmvorbereitung gibt es die Möglichkeit, andere Wege zu gehen. Welche neuen Wege gibt es in der Firmvorbereitung? Wie passen diese mit den Grundbotschaften des Sakraments zusammen? Wie geht es anderen Pfarren und Gemeinden mit diesen Experimentierräumen? Impuls, Workshop, Methoden und Diskussion helfen, mögliche Antworten zu entdecken.

### Junge Kirche Konferenz 7. März 2020, 14–21 Uhr

Othmarsaal der Pfarre St. Othmar  
Untere Weißgerberstraße 10, 1030 Wien  
Anmeldung auf [www.jungekirche.wien](http://www.jungekirche.wien)

Für Engagierte in der Kinder- und Jugendpastoral

Die Junge Kirche Konferenz ist die jährliche Vollversammlung der Jungen Kirche der Erzdiözese Wien! Vernetzen, Austauschen, Planen, Träumen und Neues lernen – das alles gehört dazu! Alle, die sich in der Erzdiözese Wien beruflich, ehrenamtlich oder freiwillig in der Kinder- und Jugendpastoral engagieren, sind herzlich eingeladen!

## 14.–15. MÄRZ KONGRESS 2020

### KJ-Kongress 14. März 2020 13 Uhr – 15. März 2020 16 Uhr

JUFA Weinviertel Hotel in der Eselsmühle  
Seefeld 59-60, 2062 Seefeld-Kadolz  
Anmeldung auf [kjwien.at](http://kjwien.at)

Für Ehren- und Hauptamtliche in der Jugendpastoral

Der Kongress der Katholischen Jugend Wien ist DAS Vernetzungstreffen für alle, die in der kirchlichen Jugendarbeit engagiert sind. Im Laufe eines Wochenendes können sich die Teilnehmer/innen kennenlernen und bei verschiedenen Workshops weiterbilden. Weiters werden die ehrenamtlichen diözesanen Vorsitzenden der KJ für die Amtszeit von zwei Jahren gewählt.

Weltjugendtag Erzdiözese Wien

# COME ARISE!

### Diözesaner Weltjugendtag 28. März 2020, 15:30–22 Uhr

15:30 Uhr Opening am Stephansplatz  
16:00 Uhr Kreuzweg durch die Innenstadt zur Vo-Votivkirche, Rooseveltplatz, 1090 Wien  
18:00 Uhr Diözesanjugendmesse mit Christoph Kardinal Schönborn  
19:00 Uhr Simple good food  
20:00 Uhr Prayer Night  
Anmeldung: [www.weltjugendtag.at](http://www.weltjugendtag.at)

Für Jugendliche und junge Erwachsene  
Das Motto „Come Arise“ steht für die Freude, das Leben zu ergreifen, als Kind Gottes zu leben, größer zu träumen und die Welt zu gestalten!

### Jungschar-Grundkurs Modulkurs: 20.–22. März 2020 (Modul 1) 21.–24. Mai 2020 (Modul 2)

### Sommerkurse: 25.–31. Juli 2020 8.–14. August 2020 22.–28. August 2020

Burg Wildegger, Wildeggerstraße 42, 2393 Sittendorf  
Kosten: 250,-  
200,- Frühbucherpreis bis 4. Mai 2020 für Sommerkurse (Die Kurskosten sollten laut Diözesangesetz von deiner Pfarre übernommen werden)  
Anmeldungen für Sommerkurse bis 10. Juni 2020 auf [wien.jungschar.at](http://wien.jungschar.at)

Das Angebot ist für Jungschar-Gruppenleiter/innen und Interessierte ab 15/16 Jahren. Eine Teilnahme mit 15 Jahren ist möglich, wenn der/die Teilnehmer/in im Gruppenstundenalltag von einer/m erfahrenen Gruppenleiter/in begleitet wird.

Warum sind für Kinder Gruppen wichtig? Was brauchen Kinder, um sich gut zu entwickeln? Wie können wir Kinder dabei unterstützen, Konflikte zu lösen? Wie können wir Beziehungen in der Kindergruppe gestalten? Wie können wir mit Kindern Fragen nach Gott und der Welt nachgehen?

Wir werden Gruppenstunden vorbereiten und viele Spiele und Methoden ausprobieren, damit du für die Tätigkeit als Gruppenleiter/in gut „gerüstet“ bist. Neben Theorie und Praxis des Gruppenleitens gibt's auch die Gelegenheit, andere Gruppenleiter/innen kennen zu lernen, ins Gespräch zu kommen und Erfahrungen auszutauschen.

### Minitag 2. Juni 2020, 10–18 Uhr

Kollegium Kalksburg  
Promenadeweg 3, 1230 Wien  
Kosten werden noch bekannt gegeben  
Anmeldung: [www.minitag.at](http://www.minitag.at)

Für Ministrant/innen ab 8 Jahren

Beim traditionellen Minitag werden heuer wieder rund 2000 Ministrant/innen zusammenkommen, eine Hl. Messe feiern, an Workshops zu unterschiedlichen Themen und vielen Spielen teilnehmen und die Abschluss-Show genießen! Herzliche Einladung!



### Sakramente neu denken: Auf in die Praxis! 27. Juni 2020, 9–13 Uhr

Saal Club 4, Stephansplatz 4, 1010 Wien  
Anmeldung auf [www.jungekirche.wien](http://www.jungekirche.wien)

Für Ehren- und Hauptamtliche in der Sakramentenpastoral

Neues zu „Sakramente im Kindes- und Jugendalter gemeinsam neu denken“: Grundbotschaften und Leitlinien für die Sakramentenpastoral der Zukunft, ein Überblick über neue Materialien, Modelle und Erfahrungen aus Workshops sowie Experimentierräumen, zu Firmung und Erstkommunion.

Junge Kirche  
SEMESTER  
PROGRAMM

Feb 2020–  
Aug 2020



KATHOLISCHE KIRCHE  
Erzdiözese Wien JUNGE KIRCHE

Einen umfangreichen Überblick über sämtliche Veranstaltungen bietet dir das Semesterprogramm! Hol es dir bei den Standorten der Jungen Kirche oder wirf digital einen Blick darauf: [angebote.jungekirche.wien](http://angebote.jungekirche.wien).

# Rituale geben Halt

## Fastenimpulse für Jugendliche

*Egal ob es ums Leben des Einzelnen geht oder um das Zusammenspiel in Gruppen: Gewohnte Abläufe, lieb gewordene Gewohnheiten und bewusst gepflegte Rituale helfen uns, den Alltag zu bewältigen.*

Mancher trinkt seinen Kaffee zum Frühstück aus der immer selben Tasse mit der immer selben Menge Zucker – sonst beginnt der Tag schon mal schlecht. Ein/e andere/r freut sich auf ein Vollbad nach einem anstrengenden Tag oder auf das Treffen mit Freunden am ersten Donnerstag im Monat. In einer Gruppe entwickeln sich oft Rituale zur Begrüßung oder zum Abschluss der gemeinsamen Zeit. Rituale geben Menschen Orientierung und Sicherheit. Sie entlasten uns, sodass wir Tätigkeiten erledigen können, ohne jedes Mal genau darüber nachdenken zu müssen.

Zum Ritual kann fast alles werden. Und natürlich verändern sich Rituale im Laufe der Zeit. Die Fastenzeit ist eine gute Zeit, um die eigenen Rituale bzw. die Rituale einer Gruppe (wieder einmal) zu hinterfragen. 40 Tage, in denen wir uns die Frage stellen können, welche Gewohnheiten und Rituale uns gut tun, uns „nähren“ und welche möglicherweise auch nicht. 40 Tage um dem, was uns stärkt und weiterbringt, (mehr) Platz zu geben!

### Woche 1: „nixen“ statt „es gibt immer was zu tun“

Bist du drauf bedacht, immer schneller, besser, effizienter zu werden? Das ist wertvoll. Aber gerade dann ist es wichtig für dich, ab und zu nichts tun. Und zwar wirklich NICHTS. Das hat in unserer Kultur keinen hohen Stellenwert. Trotzdem ist es wichtig für unseren Körper und für unser Gehirn. Wer sich Zeiten des Nichtstuns gönnt, behält leichter im Blick, was im Leben wirklich wichtig ist und wird kreativer dabei, diese Ziele mit weniger Anstrengung zu erreichen.

Diese Woche gönne ich mir täglich eine mit mir selbst vereinbarte Zeit, in der ich...

- > alle Reize ausschalte (Musik, Erreichbarkeit am Handy)
- > in mich hinein spüre (Augen schließen, ruhig werden)
- > eine vorher festgelegte Zeit ohne Ziel spazieren gehe, am besten in der Natur
- > meinen Handy-Wecker auf die Zeit, die ich „nixen“ möchte, einstelle. Bis er läutet schaue ich nicht auf die Uhr, sondern genieße das Nichtstun

Wer sich Zeiten des Nichtstuns gönnt, behält leichter im Blick, was im Leben wirklich wichtig ist und wird kreativer dabei, diese Ziele mit weniger Anstrengung zu erreichen.



### Woche 2: Klimaschutz & ich

Ein Thema, das im allgemeinen Bewusstsein angekommen ist und zu dem man im Moment nicht viel erklären muss. Doch was konkret kann dein Beitrag zum Klimaschutz sein?

Diese Woche achte ich besonders auf

- > mein Essen: Was esse und trinke ich? Regional und saisonal einkaufen, biologisch, fair gehandelt, wie verpackt? Wo kaufe ich ein?
- > meine Mobilität: Welche Strecken lege ich wie zurück? Wo kann ich das Fahrrad nehmen oder zu Fuß gehen?
- > meinen Müll: Wie kann ich Müll vermeiden? Wie kann ich das, was ich nicht vermeiden kann, richtig entsorgen? Was kann ich reparieren? Was kann ich selbst herstellen?
- > alternative Lösungen: Wo gibt es in meiner Nähe Betriebe, die reparieren? Wo gibt es Initiativen und Leute, deren Ideen ich unterstützen will?

### Woche 3: Meine Ansprüche

Was erwarte ich eigentlich von mir? Von anderen? Sind diese Erwartungen realistisch oder überfordere ich mich bzw. andere von vornherein? Was erwarte, was erhoffe ich von Gott? Diese Woche will ich darauf aufmerksam werden!

Deshalb achte ich besonders darauf,

- > dass meine Bitten an andere keine Forderungen sind, sondern wirklich Bitten, auf die der/die andere auch Nein sagen kann.
- > welche Begabungen ich bei mir und anderen entdecke, ganz unabhängig vom Leistungsgedanken.
- > was mich bezüglich der Erwartungen an mich selbst entlasten könnte. Ich rede darüber mit einem guten Freund/einer guten Freundin.
- > welche (neuen) Ziele ich setzen möchte und welche nicht.

### Woche 4: Ich lese ein Buch

Wann hast du zum letzten Mal etwas gelesen, das nicht Pflichtlektüre im Rahmen deiner Ausbildung war oder aus einem anderen Grund dringend nötig war? Lesen macht vor allem dann Freude, wenn man nicht lesen muss. Lesen bildet, lesen entspannt, lesen fördert die soziale Kompetenz und die Kreativität. Höchste Zeit für ein gutes Buch!

Diese Woche ...

- > lese ich etwas, das ich schon länger lesen wollte, weil es mich interessiert
- > erweitere ich meinen Horizont, indem ich etwas lese, das anders ist wie das, was ich sonst lese.
- > nehme ich Lesestoff mit für Fahrten in Öffis und lese, statt Musik zu hören oder aufs Handy zu schauen.
- > lese ich ein „echtes“ Buch, nicht nur Artikel oder kurze Texte. Oder zumindest beginne ich damit.

### Woche 5: Kleine Gesten

Ein Lächeln, mit dem ich anderen begegne, verändert das Miteinander und damit auch mich. Ein offenes Ohr für jemanden, der mir etwas erzählen möchte. Jemandem die Tür aufhalten oder ein Stück des Weges mitgehen. Interesse zeigen, indem ich nachfrage... Es gibt so viele kleine Gesten, die große Wirkung haben!

Deshalb werde ich diese Woche jeden Tag in einer Situation

- > zuhören statt selber reden
- > lächeln statt Zähne zeigen
- > etwas über einen Nächsten erfragen, das ich nicht weiß
- > einen Blick darauf haben, wer „am Rand“ steht und einen Schritt auf diesen Menschen zumachen

### Woche 6: Mein Handy & ich

Handys sind nicht wegzudenken aus unserem Alltag! Uns allen ist aber auch bewusst, welche Auswirkungen exzessive Handynutzung auf unsere Beziehungen und auf unsere Gesundheit haben.

Diese Woche achte ich darauf, wann und wie ich mein Handy nutzen möchte – und wann nicht. Deshalb werde ich z.B.

- > einen Platz finden, an dem ich das Handy ablege, wenn ich nachhause komme.
- > überlegen, wo ich eine „handyfreie Zone“ haben möchte (z.B. rund um mein Bett).
- > das Handy mindestens 30 Minuten vor dem Schlafengehen weglegen.
- > mein Handy erst nach der Morgenroutine (z.B. dem Duschen oder dem Kaffee) zum ersten Mal anschauen.
- > täglich überprüfen, wie viel Zeit ich mit meinem Handy verbracht habe.

Last but not least noch ein ganz praktischer Tipp: Denk doch mal darüber nach, welche Rituale du findest, um in deinem Alltag öfter mal ans Beten erinnert zu werden! Oder um deine Gebetszeiten so zu gestalten, dass sie für dich eine regelmäßige Quelle zum Auftanken werden. Das ist eine ganz große Hilfe, aber eben ein Dauerthema für jede/ Beter/in!

Stellst du eine Erinnerung am Handy ein? Hast du einen bestimmten Platz zum Beten? Zündest du dabei eine Kerze an? Was fällt dir sonst noch ein, um dich selbst zu erinnern bzw. motivieren?

Judith ist Bereichsleiterin für einige Regionalstellen der Jungen Kirche und Mitglied der Movi-Redaktion. Sie lebt in der Gemeinschaft der Nachfolge Jesu in Ottenthal.



# Danke für das Brot

## Gebete und Rituale rund ums Essen

Rituale und feste Abläufe strukturieren unseren Alltag und geben ihm Vorhersehbares. Sie strukturieren den Alltag und geben Kindern Geborgenheit und Sicherheit. Im Glaubensleben lassen sie Vertrauen wachsen und geben Gott Raum. Hier findest du eine Gruppenstunde, in der Kinder Rituale und Gebete rund ums Essen kennenlernen und mit nach Hause nehmen können.

Rituale für den Alltag sind einfache wiederholbare Symbolhandlungen, die ohne große Vorkenntnisse oder Vorbereitung durchgeführt werden können. Das gemeinsame Essen ist eine gute Gelegenheit, gemeinsam Rituale auszuprobieren und mit Gott in Kontakt zu treten.

Wenn die Speisen auf dem Tisch stehen, machen wir uns bewusst, dass wir Grund haben, dankbar zu sein – den Menschen, die die Nahrungsmittel hergestellt haben, den Menschen, die gekocht haben, und Gott, der uns das Leben und alles gibt, was wir dazu brauchen. Wir wollen achtsam damit umgehen.

In meiner eigenen Familie gibt es nicht sehr viele Rituale oder fixe Abläufe, trotzdem gibt es einiges, was uns gerade im Blick auf das Essen, wichtig ist.

Der achtsame Umgang mit Lebensmitteln ist uns besonders wichtig. Das beginnt schon beim Einkauf, den wir oft gemeinsam erledigen. Ich entscheide gemeinsam mit meinen Kindern, was wir kaufen wollen – wir besprechen, was saisonale Lebensmittel sind, achten, wo es geht, auf regionalen und Bio-Anbau und auf bewussten (und reduzierten) Fleischkonsum. Zu Hause helfen die Kinder meist beim Zubereiten mit, z.B. richten sie gerne Rohkostteller her, wobei Obst und Gemüse wundervoll drapiert werden.

Für mich ist das eine wertvolle Gelegenheit, ein Bewusstsein für die Gaben der Erde zu schaffen, für die wir dankbar sein dürfen. Und für die Arbeit der Menschen, die beim Anbau, Ernten und Verarbeiten von Lebensmitteln beteiligt sind. Hier setze ich an, wenn es ums Gebet geht.



Christine ist zurück aus der Elternkarenz und arbeitet als Fachreferentin für Kinder- u Jugendliturgie. [c.loibl-zonsits@edw.or.at](mailto:c.loibl-zonsits@edw.or.at); 0664 6101115



**Alter:** 7–11 Jahre  
**Dauer:** 50–60 Minuten  
**Aufwand:** mäßig  
**Gruppengröße:** ab 2 Personen  
**Material:** Kopien Bastelvorlage Würfel, Leporellos oder bunte Karten, Kopien der Tischgebete, Farbstifte, Klebstoff

### Vorbereitung

Die Kinder haben den Auftrag, verschiedene Grundnahrungsmittel, wie Früchte, Gemüse, Nüsse, Gebäck... zur Gruppenstunde mitzunehmen.

### Einstieg

Zu Beginn der Stunde liegt ein großes Tuch in der Mitte. Der/die Gruppenleiter/in lädt die Kinder ein, die mitgebrachten Dinge in der Hand zu halten und genau zu betrachten, zu be-greifen und zu riechen. Er/sie stellt die Fragen: Woher kommt diese Frucht/dieses Lebensmittel? Wie ist die Frucht gewachsen? Wie wurde das Lebensmittel verarbeitet? Von welchem Tier stammt es? Warum hast du genau dieses Lebensmittel mitgebracht?

Dann werden die Lebensmittel auf das Tuch in der Mitte gelegt. Nun könnt ihr das Spiel: „Ich seh´, ich seh´, was du nicht siehst“ spielen und die Dinge erraten auf Grund von Farbe oder Beschreibung.

### Gemeinsam erzählen

Geschichte zum Ursprung des Lebensmittels erzählen, z.B. Woher kommt das Brot? Wer hilft mit, dass wir Brot zum Essen haben? Die Kinder werden eingeladen, die begonnene Geschichte weiter zu erzählen, es kann durchaus auch eine lustige Geschichte werden.

### Gemeinsam Tisch decken

Dann geht es ans Tun: Gemeinsam wird aus den Dingen ein Festmahl für alle zubereitet. Auch der Tisch, an dem gegessen wird, wird schön gedeckt und geschmückt, mit Kerzen, Blumen, schönem Gedeck. Dann nehmen alle Platz und die Kerzen werden entzündet.

## Tischgebete

Weitere Tischgebete findest du im Gotteslob Nr. 12!

### Gemeinsam beten und essen

Der/die Gruppenleiter/in weist noch einmal darauf hin, dass wir dankbar sein dürfen, gemeinsam so ein reiches Mahl einnehmen zu dürfen. Diese Dankbarkeit richtet sich auch an Gott, den Schöpfer all dessen, was wir zum Leben brauchen, und der Gemeinschaft unter uns stiftet.

Jesus hat auch ganz oft mit seinen Freunden und Freundinnen gegessen und war Gast bei ihnen. Er hat von sich erzählt und sich erzählen lassen, meist entstanden so beeindruckende Begegnungen. Der/die Gruppenleiter/in lässt sich von den Kindern erzählen, ob sie eine solche Geschichte von Jesus kennen oder ob jemand ein Tischgebet kennt.

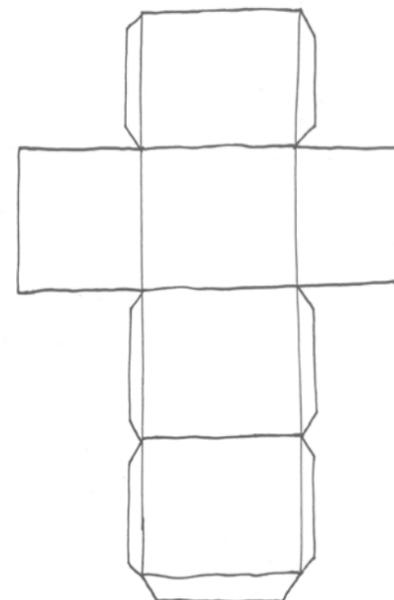
Ein einfaches Tischgebet wird gemeinsam gesprochen und dann geht es auch schon ans Verkosten und Genießen!

### Gemeinsam basteln

Im Anschluss an das Mahl wird der Tisch gemeinsam abgeräumt und die Kinder dürfen nun Gebetswürfel oder ein Gebetsleporello gestalten, mit schon vorgedruckten Tisch- und Dankgebeten, die ausgewählt und aufgeklebt werden. Wer will, darf ein eigenes Gebet formulieren. Der Würfel bzw. das Leporello wird bunt verziert oder bemalt.

Als lustiges Ende kann das Spiel „Obstsalat“ gespielt werden, bevor die Kinder mit ihrer Gebetssammlung nach Hause gehen. Es wäre schön, wenn der Gebetswürfel oder das Leporello von nun an beim Familientisch liegt und verwendet wird.

Solche Vorlagen findest du leicht im Internet!



Wenn wir beieinander sitzen,  
nicht mehr durch das Zimmer flitzen,  
schnuppern wir die Frühstückszeit,  
denn die Teller steh´n bereit.  
Wer noch laut war, ist jetzt still,  
weil ein jeder essen will.

Lasst uns miteinander essen,  
und Gott zu danken nicht vergessen:  
Danke für die guten Sachen,  
die uns satt und fröhlich machen.  
Du, lieber Gott, schenkst Korn und Samen.  
Wir wollen uns nun dran freu´n. Amen.

Für dich und für mich ist der Tisch gedeckt,  
hab Dank lieber Gott,  
dass es uns jetzt schmeckt.

Guter Gott, wir danken dir für die Menschen,  
die mit uns leben und die uns gern haben.  
Danke für... (Namen einfügen).  
Beschütze uns alle und lass uns in Frieden  
miteinander leben. Amen.

Gott, wir danken dir besonders für alles,  
was wir zum Leben haben und brauchen.  
Wir danken dir für alle Lebensmittel,  
für jede gute Gabe.  
Wir danken dir für die Menschen,  
die für uns sorgen.  
Wir danken dir für die Menschen,  
die uns helfen.  
Lass uns an diese Menschen heute denken.  
Darum bitten wir dich. Amen.





## Kann denn das Brot so klein Liedvorschläge zum Thema Brot

In diesem Beitrag möchte ich ein paar Lieder rund ums Thema Brot vorstellen. Diese Lieder eignen sich ganz besonders für die Kinderliturgie des Gründonnerstags aber auch als Gabenbereitungslieder im ganzen Jahreskreis.

### Über die österliche Botschaft mit den Kindern singen

An den Kar- und Osterfeiertagen kommen erfahrungsgemäß mehr Kinder zu den Gottesdiensten und in vielen Pfarrgemeinden wird die Kinderliturgie deshalb besonders ansprechend gestaltet. Mit Musik kannst du den Kindern die österliche Botschaft in ganzheitlicher Weise vermitteln. Beim Singen öffnen sich die Herzen. Die Kinder sind da besonders intuitiv und reagieren spontan und voller Freude.

Du kannst ein oder zwei Lieder in die Kinderliturgie einbauen oder sogar ein größeres Projekt wagen. In der Pfarre Liesing haben wir bereits vier Mal die „Ostergeschichte“ als ein Musiktheaterstück mit den Kindern gespielt und gesungen. Es war für uns eine starke Erfahrung, wie die Kinder sich in die österliche Liturgie hineinbringen können, wie sie es wahrnehmen und den Zuhörern näherbringen können.

### Was finde ich im Gotteslob?

Es ist sehr erfreulich, dass in der neuen Ausgabe des Gotteslobes auch einige Kinder- und Jugendlieder ihren Platz gefunden haben. Der Vorteil ist, dass man keine zusätzlichen Liederbücher anschaffen muss und sie einfach in der Kirche zur Verfügung hat.

Das wahrscheinlich bekannteste moderne Gabenbereitungslied ist das Lied von Andrew Lloyd Webber aus dem Musical Jesus Christ Superstar. Im Gotteslob findest du es mit einem neuen Text:

### „Nimm, o Gott (urspr. Herr), die Gaben, die wir bringen“

(Gotteslob, Nr. 188)  
Wir haben es in der „Ostergeschichte“ mit der Originalübersetzung des Textes gesungen: <https://pfarre-liesing.karoliebe.at/osterspiel-das-letzte-abendmahl/>

### „Wir bringen unsere Gaben“

(Gotteslob, Nr. 765)  
Weniger bekannt, aber sehr empfehlenswert ist Nr. 765 „Wir bringen unsere Gaben“ (Text und Musik: Renate Nika). Dieses Lied habe ich vor Jahren mit meinem Kinderchor gesungen. Dadurch war das Lied schon für die Pfarrgemeinde bekannt und wird heute gelegentlich gesungen.

### Was finde ich in den Büchern?

#### „Dieses kleine Stück Brot“

(God for You(th), Nr. 232).  
Dieses Lied finde ich sehr schön und es ist auch für die Kommunion sehr gut geeignet. Ich empfehle am Ende des Refrains noch einen zusätzlichen Takt als Übergang zur Strophe zu spielen. Auf YouTube findest du mehrere Aufnahmen, z.B. diese: <https://www.youtube.com/watch?v=wUJzGqQEwrk>

#### „Kann denn das Brot so klein“

(Das Lob, Nr. 260, du mit uns, Nr. 36).  
Das Lied ist in mehreren Liederbüchern zu finden. Der Text des Liedes besteht in jeder Strophe nur aus einem Satz, der auch für die kleinsten leicht zu merken ist.

#### „Rund um den Tisch“

(Das große KISI-Liederbuch, S. 67).  
Der Liedrefrain hat eine schöne und einfache Melodie, die im 6/8 Takt für die Kinder gut zu singen ist. Bei den Strophen kann man zum Beispiel die älteren Kinder mehrere zusammen oder Solo singen lassen.

#### „Jesus nahm beim Abendmahl“

(God for You(th), Nr. 130, Jubilate Deo, Nr. 522)  
Das Lied eignet sich bezüglich Tonumfang und Schwierigkeitsgrad sehr gut für das Singen mit Kindern. Ich empfehle beim Üben des Refrains – der auch für kleinere Kinder vom Text einfach ist – anzufangen und dann die Strophen eventuell nur mit den älteren Kindern zu erarbeiten. Der YouTube Link dazu: <https://www.youtube.com/watch?v=1M6hfmTq0Lg>

### Kinder\*singen

25. April 2020, 10–13 Uhr

Quo Vadis?, Stephansplatz 6 (Hof) 1010 Wien  
Anmeldung auf [www.jungekirche.wien](http://www.jungekirche.wien)  
Bei diesem Vernetzungstreffen werden wir kindgerechte Lieder singen sowie musikalische Spiele und Einsingübungen ausprobieren. Herzliche Einladung an alle, die in Pfarren mit Kindern singen!



Magdaléna verstärkt seit November das Team der Fachstellen und ist unsere Expertin in Musik. Sie unterstützt dich bei der Liedauswahl und musikalischer Gestaltung der Kinder- und Jugendliturgie.

## Willkommen Bettina!

Ein Interview (fast) ohne Worte

Seit November 2019 leitet Bettina Erl die Junge Kirche! Wir dachten uns: Bilder sagen mehr als 1000 Worte! Darum kannst du dir hier einen ersten Eindruck machen!



# Caritas – begeistert und bestärkt

## Soziales Engagement in der Caritas und Tipps für die Praxis

*Gottesdienst feiern, den Glauben verkünden, Gemeinschaft leben und den Menschen dienen – das sind die vier wesentlichen Aufträge der Kirche. Kinder und Jugendliche, die sich in den Pfarren und Gemeinden engagieren, nehmen diese Aufträge auf unzählige Arten wahr. Dieser Beitrag legt den Fokus auf soziales und karitatives Engagement. Ich erzähle aus meinen Erfahrungen in der Caritasarbeit und zeige ein paar Möglichkeiten auf, wie sich Kinder und Jugendliche sozial engagieren – Brot für andere sein – können.*

### Was ich gut kann, mach ich mit Freude

Als Pastoralassistentin durfte ich neben meinen anderen Aufgaben den Pfarrcaritas-Arbeitskreis leiten. Recht rasch hat sich gezeigt, wie selbstverständlich Nächstenliebe in der Pfarre gelebt wird und wieviel zusätzliche Bereitschaft vorhanden war. Ich bin davon überzeugt, dass alle Menschen gerne ihre Talente und Charismen für andere Menschen einsetzen, um Not zu lindern.

### Sehen – Urteilen – Handeln

Situationen und Sachverhalte sind nicht immer so, wie sie auf den ersten Blick scheinen. In der Begleitung von Jugendgruppen war es mir ein Anliegen durch das Hinterfragen von Zuständen einen weiteren Horizont und eine differenzierte Sichtweise zu erlangen. Vorschnelle Urteile sind genauso wie zu schnelles Handeln nicht immer ein guter Weg. Meinungen und Perspektiven auszutauschen, Situationen zu analysieren, konkrete Vorgehensweisen zu erarbeiten und umzusetzen motiviert Jugendliche, sich zu engagieren. Sie wollen anderen helfen. Dabei wollen sie aber auch wahrgenommen werden, mitentscheiden können und ihre eigenen Stärken einbringen. Dadurch wird Jugendlichen nicht nur eine konkrete Möglichkeit eröffnet, sich für Menschen einzusetzen, ihnen wird auch ein „Handwerkszeug“ für ihr Leben mitgegeben.

### Lebendige Nächstenliebe gibt Kraft und Freude

Im Jahr 2015 war ich als Mitarbeiterin der Caritas beauftragt, Pfarren in der Erzdiözese Wien anzufragen, ob es in den Pfarren die Möglichkeit gibt, Menschen auf der Flucht kurzfristig für 1–2 Nächte zu beherbergen. Es ging dabei nicht um 2–3 Personen, sondern je Pfarre etwa 50 Menschen. Es war berührend und begeistert mich bis heute, wie schnell wir die ersten Zusagen bekamen. Hilfsbereit, unkompliziert und mit einer Selbstverständlichkeit haben sich binnen weniger Stunden und Tage Pfarrsäle in Notquartiere verwandelt.

*Diese unmittelbar gelebte Nächstenliebe war für die vermeintlich Gebenden ein ebenso großes Geschenk wie für die vermeintlich Empfangenden.*

Eine Erfahrung, die ich selbst machen und mit vielen (freiwilligen) Helfer/innen teilen durfte. In aller Tragik und dem Bewusstsein um die schrecklichen Hintergründe waren sie dankbar, einen kleinen Teil der Linderung beitragen und ein Stück weit gegen die eigene Ohnmacht vorgehen zu können. Diese Erfahrungen haben viele Pfarrgemeinden als belebend beschrieben. Das Gemeinschaftsgefühl war wieder stärker und sie waren begeistert von ihrem Engagement.

## Die vier Grundvollzüge der Kirche:

### Tipps für karitatives Engagement in Pfarren/Gemeinden:

- > Gestaltet eine Gruppenstunde zum Thema Nächstenliebe/Gerechtigkeit (z.B. auf Seite 26) und entwickelt daraus eine Idee für ein konkretes Tun. Ein Projekt das gemeinsam entwickelt und erarbeitet wurde begeistert gleich doppelt.
- > Erkundigt euch, welche konkreten karitativen Einrichtungen es in eurem Pfarrgebiet gibt. Nehmt Kontakt auf und tretet in Beziehung zu den Menschen. Wo könnten sich Kooperationen ergeben?
- > Überlegt euch Gesten der Nächstenliebe (Lächeln, Kompliment,...) und schenkt diese bewusst an Menschen in eurer Umgebung.
- > Die Fastenzeit ist eine Chance, einfacher zu leben. Bewusster Konsum ist ein Akt der Nächstenliebe. Kaufe ich Produkte, die unter ungerechten Bedingungen erzeugt wurden? Es gibt Gütesiegel, die gewisse Standards kontrollieren oder auch Produkte, die in Sozialprojekten erzeugt werden. Anregungen [www.schenkenmitsinn.at](http://www.schenkenmitsinn.at), [www.suedwind.at](http://www.suedwind.at), [www.eza.cc](http://www.eza.cc)
- > Macht mit beim Sternsingen der Dreikönigsaktion! „Hilfe für Kinder getragen von Kindern“ – unter diesem Motto sind jedes Jahr in ganz Österreich unzählige Kinder und Jugendliche unterwegs und sammeln Unterstützung für die zahlreichen Projekte der Dreikönigsaktion. [www.dka.at](http://www.dka.at). Jetzt im Februar solltet ihr übrigens schon das Material für 2021 bestellen! Info unter [wien.jungschar.at](http://wien.jungschar.at)
- > Unterstützt eine der Aktionen der youngCaritas! Derzeit läuft wieder die Aktion „Kilo gegen Armut“ [www.youngcaritas.at](http://www.youngcaritas.at)
- > 72 Stunden ohne Kompromiss – die größte Österreichische Jugendsozialaktion findet im Oktober 2020 zum 10. Mal statt. Mehrere Tausende Jugendliche engagieren sich 72 Stunden lang bei zahlreichen Einzelaktionen in ganz Österreich und packen für den guten Zweck an. [www.72h.at](http://www.72h.at)
- > Wisst ihr eigentlich, mit welchen Themen sich der Caritasausschuss in eurer Pfarre so beschäftigt? Gibt es eine Sozialsprechstunde, nimmt die Pfarre beim Projekt [www.fairwandeln.at](http://www.fairwandeln.at) teil oder gibt es eine Partnergemeinde in einem anderen Land? Die Möglichkeiten sind vielfältig!



Bettina studierte in Wien Theologie, arbeitete als Pastoralassistentin und war zuletzt in der Caritas als Teamleiterin in der Mobilen Flüchtlingsbetreuung tätig. Seit 2019 leitet sie die Junge Kirche Wien.

# Brot für alle – Was ist Gerechtigkeit?

## Praxisbaustein für Kinder-, Jugend- und Firmgruppen

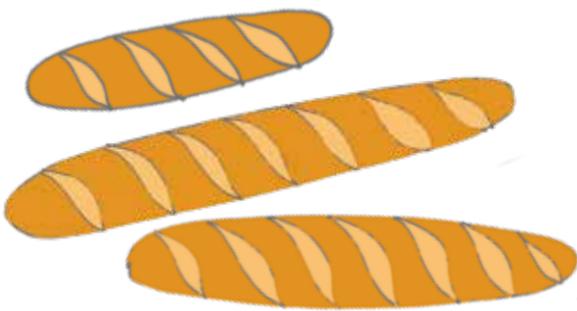
Oft sind wir mit Situationen konfrontiert, wo wir sagen: „Das ist nicht gerecht!“ Aber wie definiert man überhaupt, was gerecht ist? Wer bestimmt das? Die folgende Übung soll dir helfen, den schwierigen Begriff der Gerechtigkeit in deiner Kinder- oder Jugendgruppe ein wenig zu veranschaulichen.

Du fragst dich bestimmt, was plötzlich ein Beitrag zum Thema Gerechtigkeit in einem Heft rund um „Brot“ macht. Ganz einfach: Mit der folgenden Übung rund um einen Laib Brot kannst du leicht veranschaulichen, wie vielfältig der Begriff der Gerechtigkeit ist. Diese Übung verwende ich immer als Einstieg in der Schule, wo wir uns dann noch wesentlich genauer mit Gerechtigkeit auseinandersetzen. Aber sie eignet sich auch für eine Kinder- oder Jugendgruppe.

Du brauchst dafür nur einen Laib Brot und vielleicht ein Plakat (in der Schule gibt's dafür ja eine Tafel), um die eingeführten Begriffe festzuhalten. Ich verwende meist ein Baguette, da es sich leichter mit den Händen zerteilen lässt. Je kleiner deine Gruppe, desto kleiner sollte zu Beginn auch dein Brot sein.

Im ersten Schritt nehme ich das Brot und drücke es einem Kind in die Hand: „Brich dir ein Stück runter und gib es weiter!“ Es werden zunächst vielleicht Fragen auftauchen, wie groß das Stück sein soll oder ähnliches. Wiederhole einfach deinen Auftrag und beobachte, was passiert. Die Reaktionen deiner Gruppe kannst du später einbauen. Wichtig dabei ist nur, dass sie das Stück nicht essen, sondern einfach mal vor sich liegen lassen.

Wenn jede/r ein Stück Brot hat, bitte deine Klasse/Gruppe, die eigenen Stücke mit jenen der anderen zu vergleichen. Sind sie zufrieden mit ihrem Stück? Wollen sie vielleicht tauschen? Was fällt ihnen auf? An dieser Stelle können die ersten Empfindungen über „Gerechtigkeit“ formuliert werden.



### Begriff 1: Verteilungsgerechtigkeit

„Ist das Brot gerecht verteilt?“ Mit dieser Frage kannst du diesen ersten Begriff erklären. Diskutiere mit deiner Gruppe, ob sie beim Abbrechen ihres Stückes auf etwas geachtet haben, wie z.B., dass es sich für die anderen auch ausgeht oder wie groß das Stück der vorigen Person ist.

Unsere erste Intuition sagt uns, dass Gerechtigkeit dann gegeben ist, wenn alle das Gleiche haben. Sogar Tiere, wie z.B. Hunde bei der Fütterung, erkennen, wenn sie gegenüber anderen benachteiligt werden. Verteilungsgerechtigkeit ist überall dort ein Thema, wo ich Dinge habe, die ich auch gut ein- und verteilen kann. Was aber ist mit Gütern wie Bildung oder Arbeit? Frag deine Gruppe nach Beispielen aus ihrem Alltag, wo das als gerecht empfunden wird – oder wo es eben nicht passend wäre, allen das Gleiche zu geben.

### Begriff 2: Bedürfnisgerechtigkeit

Was ist aber, wenn jemand keinen oder viel mehr Hunger hat oder z.B. glutenintolerant ist und somit dieses Brot nicht essen kann? Ist es dann immer noch gerecht, einfach jeder Person ein gleich großes Stück Brot zu geben? Wäre es nicht gerechter, auf die Bedürfnisse jedes Einzelnen einzugehen? Frag deine Gruppe!

Bedürfnisgerechtigkeit ist eigentlich ein Unterbegriff der Verteilungsgerechtigkeit, da es ein System zur Verteilung vorgibt: nämlich orientiert an den Bedürfnissen der Menschen. Gerecht wäre demnach eine Welt, in der jeder Mensch genug zum Leben hat und keiner viel mehr, als er wirklich bräuchte.

### Begriff 3: Chancengerechtigkeit

Was wäre, wenn das Brot nicht gerecht hätte? Dann hätte doch dein Startpunkt der Verteilung darüber entschieden, wer Brot bekommt. Allein vom Sitzplatz her wären also die Chancen auf ein Stück Brot vorherbestimmt. Das erfahren wir auch in vielen Alltagssituationen: Durch Herkunft, Familie, Wohnort, usw. sind die Möglichkeiten in unserem Leben bestimmt. Ist das gerecht? Sollten die Chancen im Leben nicht möglichst unabhängig von nicht beeinflussbaren Faktoren sein?

### Begriff 4: Leistungsgerechtigkeit

Stell deiner Gruppe die Frage, ob ihnen Situationen aus ihrem Alltag einfallen, wo es ungerecht wäre, allen das Gleiche zu geben. Noten in der Schule sind ein Beispiel dafür. Wir empfinden Beurteilungen, die nicht unserer Leistung entsprechen, als ungerecht – häufig auch im Vergleich mit anderen: „Ich habe aber mehr gemacht, warum bekomme ich dieselbe Note?“ Auch die Bezahlung in einem Job sollte die Leistung widerspiegeln. Aber funktioniert das überall?

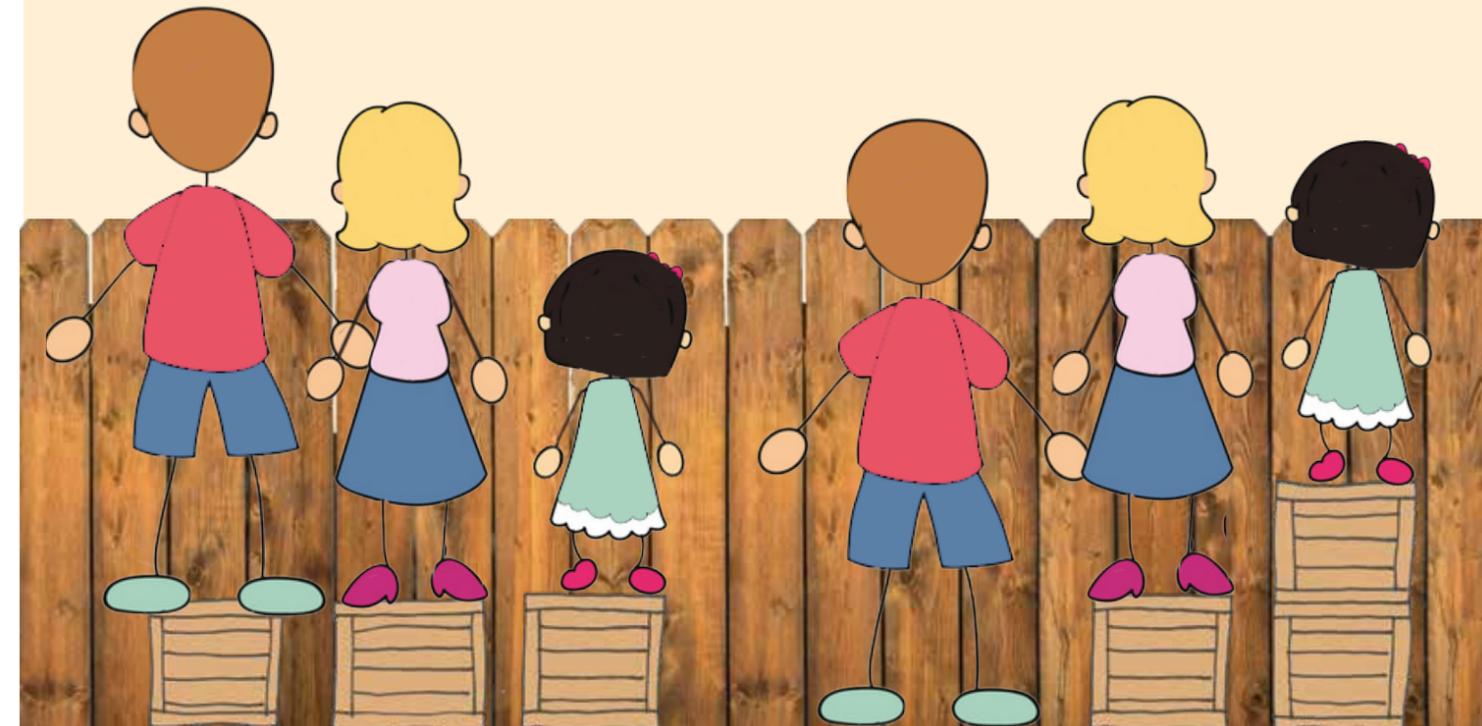
### Begriff 5: Generationengerechtigkeit

Was wäre, wenn ein Kind oder ein/e Jugendliche/r zu spät in deine Gruppe gekommen wäre. Es wäre kein Brot mehr da gewesen, nur weil sie/ er später gekommen ist. Ist das gerecht? Hätte man nicht etwas aufheben können? Im Großen gedacht, gilt diese Überlegung rund um das Thema „Klimaschutz“. Ist es gerecht, dass die Generation nach uns keine so intakte Welt und damit gute Lebenschancen vorfinden, wie wir?

Überlege gemeinsam mit deiner Gruppe, welche Beispiele euch für die verschiedenen Begriffe einfallen oder Situationen, die sie selbst erlebt haben. Rege mit ihnen einen Perspektivenwechsel an: Wo haben sie Situationen als ungerecht empfunden, nur weil sie benachteiligt wurden? Und wo war es in Ordnung, weil sie bevorteilt wurden?

Mit diesem Baustein kann man im Anschluss viele aktuelle Themen aufgreifen, wie eben den Klimawandel, Hilfsprojekte einleiten oder weiterführende Übungen machen, wie das „Weltverteilungsspiel“ oder „Ein Schritt nach vorn“ (beide Anleitungen findest du im Internet unter diesen Begriffen).

Achja, und das Brot kann man nach der Übung dann natürlich auch essen.



## Verteilungsgerechtigkeit

## Bedürfnisgerechtigkeit

Markus ist ehrenamtliches Redaktionsmitglied und unterrichtet Religion.



# ALL YOU NEED IST LOVE! – UND WLAN?!

## Was es für ein glückliches Leben braucht

Die Beatles haben für ein glückliches Leben ein einfaches Rezept: „All you need is love“, mehr braucht es nicht – außer vielleicht noch das neue I-Phone, das Sehr gut in Englisch und das 100ste Like unter dem Instagram Foto. Aber was brauchen wir wirklich für ein Leben in Fülle? Die folgende Gruppenstunde beschäftigt sich mit dieser Frage und versucht, den eigenen Bedürfnissen auf die Spur zu kommen.

- Alter:** ab 14 Jahre
- Dauer:** 50–60 Minuten
- Aufwand:** mäßig
- Gruppengröße:** 4–20 Personen
- Material:** Kärtchen, Papier, Stifte, Handys, Skizze der Bedürfnispyramide nach Maslow (auf Plakat), Vorlagen für den „Bedürfnis-Planer“, eventuell Material zur Gestaltung des Planers

### Einstieg: Ein Gedankenexperiment

Schließe die Augen und stell dir vor... einem Team von Wissenschaftler/innen ist es gelungen, eine „Glücksmaschine“ zu entwickeln. Menschen können sich an diese Maschine anschließen lassen und werden dadurch in einen traumähnlichen Zustand versetzt – alles was sie erleben, fühlt sich real an. Die Personen können im Vorfeld entscheiden, wie ihr Traum aussehen soll, wie ihr Leben verlaufen soll – kurz, alles wird genau so sein, wie es sich die Angeschlossenen erträumen. Die Maschine verspricht ein glückliches Leben auf der ganzen Linie. Für einen ersten Testlauf braucht es Freiwillige, die sich für ein Jahr anschließen lassen. Danach kehrt man wieder in die Realität zurück und kann entscheiden, ob man sich gleich wieder anschließen lässt oder nicht. Du bist eine der Testpersonen und begibst dich für ein Jahr in dein persönliches Traumland. Wie sieht es dort aus? Wie wird dein Leben dort ablaufen?... Die TN überlegen für sich allein (Notizen oder Skizze):

- > Wie hat ein Tag in deinem „perfekten“ Leben ausgesehen? Was waren die Highlights?
- > Würdest du dich wieder anschließen lassen? Warum oder warum nicht?

Tauscht euch in Kleingruppen aus, anschließend werden die wichtigsten und spannendsten Punkte in der Großgruppe besprochen.

Am Ende des Austausches steht folgende Frage: Was brauche ich für ein erfülltes Leben? Was ist wirklich wichtig für mich? Notiert die Antworten auf Moderationskärtchen (ein Gedanke pro Kärtchen) und legt sie in die Mitte, wo dann auch die vorbereitete Bedürfnispyramide platziert wird.

### Kurzer inhaltlicher Input: Die Bedürfnispyramide nach Maslow

Abraham Maslow hat sich in seiner Motivationstheorie über menschliche Bedürfnisse Gedanken gemacht. In seiner Pyramide werden sechs menschliche Bedürfnisse hierarchisch angeordnet – je weiter unten in der Pyramide, desto dringender ist die Befriedigung des Bedürfnisses laut Maslow. Erst wenn die auf der niedrigeren Stufe stehenden befriedigt sind, widmen sich Menschen den nächst höheren. ABER: Nicht für alle Menschen gilt diese Rangordnung, d.h. für unterschiedliche Menschen können sich unterschiedliche Reihungen ergeben – individuelle Wünsche und Vorstellungen, aber auch Lebensumstände spielen dabei eine Rolle.

Die genannten Bedürfnisse werden in zwei Gruppen eingeteilt: Defizit- und Wachstumsbedürfnisse. Hier eine andere Auflistung, angelehnt an Maslow:

- Defizitbedürfnisse:** führen zu Leidensdruck, wenn sie nicht erfüllt werden
- > Grundbedürfnisse, Nahrung, Wasser, Schlaf
  - > Gesundheit (physisch und psychisch)
  - > Sicherheit, Wohnen, Finanzielles
  - > Soziale Bedürfnisse

- Wachstumsbedürfnisse:** schaffen Genugtuung, wenn sie erfüllt werden, sind aber nicht überlebensnotwendig. Die persönliche Weiterentwicklung steht dabei im Zentrum.
- > Spaß, Abenteuer/Entspannung, Freizeit
  - > Anerkennung, Erfolg
  - > Selbstverwirklichung, Kunst/Kreativität
  - > Erfüllung, spiritueller Sinn

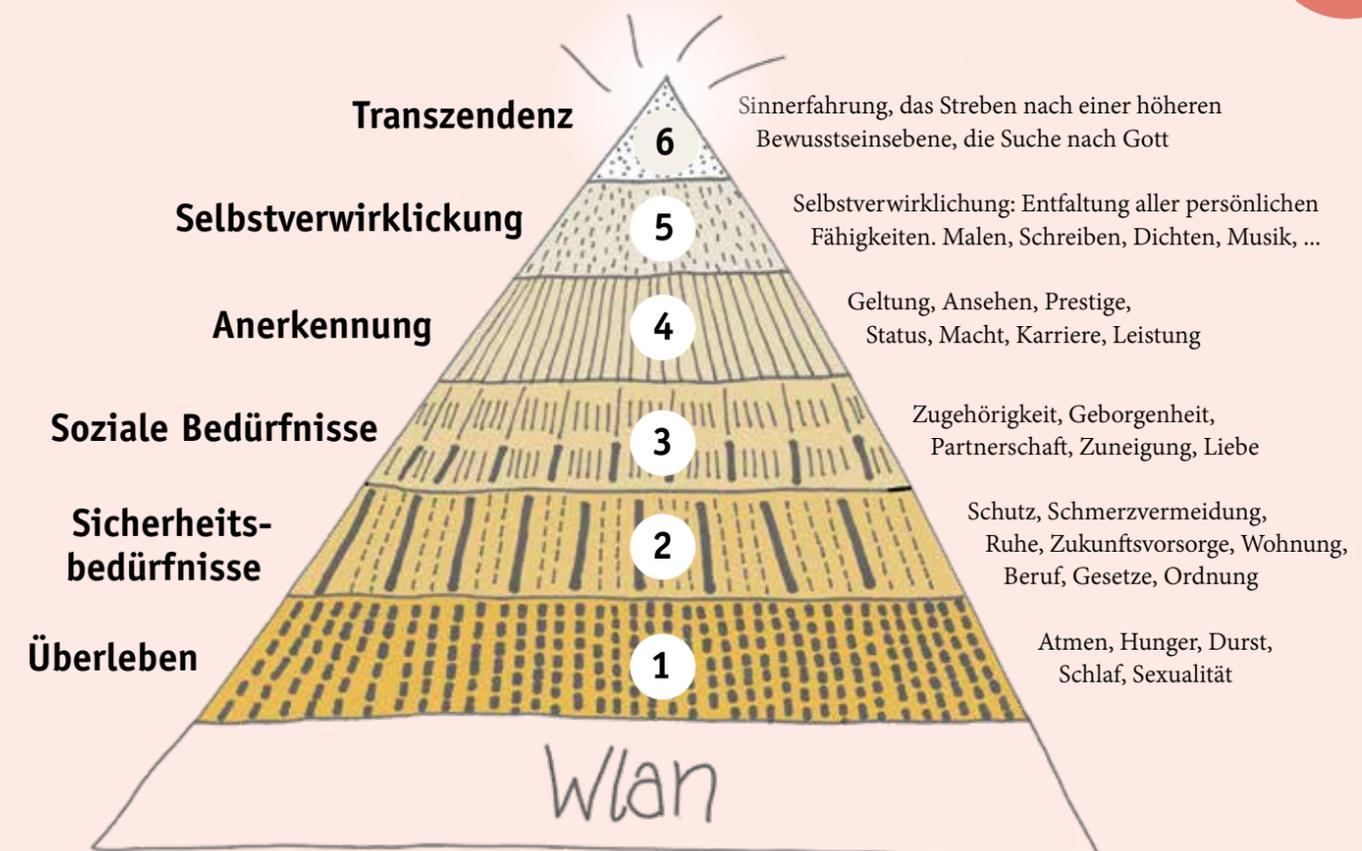
Nachdem Maslows Theorie kurz vorgestellt wurde, wird nun versucht die Kärtchen, die schon in der Mitte liegen, den unterschiedlichen Bedürfnissen zuzuordnen. Sprecht gemeinsam über die eigenen Beispiele: Welches Bedürfnis steckt z.B. hinter dem Wunsch nach einem neuen Handy, einem tollen Job oder einem ausgezeichneten Schulerfolg? Was brauche ICH für ein glückliches Leben?

Der letzte Teil der Gruppenstunde legt den Fokus auf die je eigenen Bedürfnisse. Dazu bekommt jede/r eine Vorlage (A4 Zettel) für einen „Bedürfnis-Planer“.

Welche 5 Dinge sind dir besonders wichtig? Was brauchst du für ein erfülltes Leben? Einige Beispiele dafür liegen bereits in der Mitte, neben diesen Kärtchen kann auch ein Blick aufs Handy hilfreich sein: Welche Bilder/Fotos lassen das Herz vor Freude hüpfen, wo stellt sich ein wohlig warmes Gefühl ein und warum? Notiert die „Glücklich-Macher“ (z.B. Geburtstagsfeier, Urlaub am Meer,...) und überlegt zu zweit oder in der Kleingruppe, welche Bedürfnisse hinter den Dingen stecken könnten.

Wenn jede/r seine/ihre fünf wichtigsten Dinge gefunden hat, werden sie in die Liste eingetragen und die restlichen Felder ausgefüllt. Die Planer können gestaltet und, da Zettel gerne verloren gehen, auch mit dem Handy abfotografiert werden. So kann man auch unterwegs öfter mal einen Blick darauf werfen. Sprecht in den kommenden Gruppenstunden zu Beginn oder am Ende über die Liste und deren Umsetzung (ob erfolgreich oder weniger erfolgreich).

Tipp: Es kann hilfreich sein, wenn du als Gruppenleiter/in bereits im Vorfeld eine solche Liste ausgefüllt und gestaltet hast und diese als Beispiel mitbringst.



Helene ist Fachreferentin für Jüngerschaft und Lebenswelt. Bei Fragen rund um die Themen Jüngerschaft, Spiritualität und Schulpastoral erreichst du sie unter 0676 7653507 oder unter [h.charlewood@edw.or.at](mailto:h.charlewood@edw.or.at)



## Ehrenamtliche stärken

### Tipps für den pfarrlichen Alltag



*Andrea hat sich schon jahrelang ehrenamtlich in der Pfarre engagiert, bevor sie ihre Berufung zur Pastoralassistentin wahrnahm. Mittlerweile arbeitet sie hauptamtlich als Jugend- und Kinderpastoralassistentin der Jungen Kirche und absolviert berufsbegleitend die Ausbildung dazu. Sie kennt das kirchliche Ehrenamt also von zwei Seiten.*

Ehrenamtliche sind für mich engagierte gute Seelen, ohne die eine lebendige Gemeinde nicht möglich ist! Der Einfachheit halber bleibe ich dem Begriff „Ehrenamtliche“ treu, gemeint sind damit unsere kostbaren freiwilligen Seelen, die mit vielen Tätigkeiten und kleinen Gesten Großes bewirken!

#### Persönliche Begegnungen

Im vergangenen Arbeitsjahr habe ich anhand eines Fragebogens versucht, herauszufinden, was Ehrenamtliche von uns Hauptamtlichen und der Diözese brauchen, um weiterzumachen. Die persönlichen Begegnungen fanden mit Menschen in der Erstkommunionvorbereitung statt, die Wünsche und Sorgen lassen sich allerdings auf alle Ehrenamtlichen umlegen: Sie sehnen sich nach Wertschätzung, Gedankenaustausch, Einkehr und Inspiration!

Selber aus dem Ehrenamt kommend, fühle ich mich geehrt, am Sonntag dem Wort Gottes meine Stimme leihen zu dürfen. Ich betrachte es als besondere Ehre und große Verantwortung, wenn ich mit Kindern und Jugendlichen über Gott und den Sinn des Lebens ins Gespräch kommen darf.

Zu wenig wertgeschätzt fühle ich mich, wenn mein Engagement meine Zeitressourcen auffrisst oder statt Glaubenserfahrung mit Kindern die Erziehungsarbeit an Kindern in einer Gruppenstunde im Vordergrund steht.

Es braucht ein hohes Maß an Eigenmotivation. Schnell werden Ehrenamtliche in der Pfarre zum selbstverständlichen Inventar. Bei zu wenig Zeit für Gespräche und Gedankenaustausch, steht im Vordergrund das Feiern eines schönen Festes am Tag X. Es wird zu wenig wertgeschätzt, was Ehrenamtliche das ganze Arbeitsjahr über vor allem in der Kinder- und Jugendpastoral leisten und an Zeit investieren.

#### Wozu sich überhaupt in der Kirche engagieren?

Einmal mit Gott in Kontakt gekommen, im Herzen von IHM berührt, drängt dieses Gefühl nach außen. Wie der barmherzige Samariter wollen wir als Berührte nun andere berühren, sie ein Stück auf ihrem Weg begleiten und inspirieren.

Das Bild des barmherzigen Samariters veranschaulicht die wichtige Bedeutung des Ehrenamtes: Der Wunsch nach einem Leben in Gemeinschaft und nach diakonischem Handeln wird unumstößlich! Deshalb setzen sich viele freiwillige gute Seelen in ihrer freien Zeit mit ihrem ganzen Herzen für ihre Kirche vor Ort ein.

#### Mit Gott in Kontakt kommen – wie soll das gehen?

Mit unseren Ehrenamtlichen, ganz klar! In der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen leben wir mit unserer inneren Haltung den jungen Menschen etwas vor. Glaube entzündet sich an einer Person!

An einem Beispiel: Kommt ein/eine Jugendliche/r nach einer Outdoor-Veranstaltung im Rahmen der Firmvorbereitung nach Hause mit den Worten: „Das war cool“, dann konnte er/sie etwas spüren, das sich nicht benennen lässt. Er/sie möchte diese Erfahrung öfter machen und wird wiederkommen. Und so ganz nebenbei hat der junge Mensch die Werbetrommel für unsere Kirche und unseren Gott gerührt!

#### Ehrenamtliche stärken – wie kann's gelingen?

##### Vernetzung

Die Haupt- und Ehrenamtlichen sind heute gefordert, sich mehr zu vernetzen und nach Menschen zu fischen, die sich gerne in der Kirche engagieren möchten.

Das gelingt nur gemeinsam! Ehrenamtliche sollen ohne Scheu auf die Hauptamtlichen zugehen und umgekehrt.

##### Empathie vor Theologie – Authentizität

Menschen, die sich freiwillig in der Kirche engagieren möchten, die Angst nehmen, dass ihr Können nicht von der großen Theologie abhängt! Viel wichtiger ist, dass sie mit Menschen umgehen können und dem Gegenüber auf Augenhöhe begegnen. Und authentisch sein! Vor allem in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen sind diese zwei Faktoren der Schlüssel zu guter Zusammenarbeit!

Wenn das Ehrenamt tatsächlich theologisch mal nicht weiter weiß: Die Hauptamtlichen der Regionalen Arbeit und die Fachstellen der Jungen Kirche helfen gerne weiter.

#### Beziehungsaufbau – Vertrauen schaffen

Vertrauen und Beziehung entstehen über den Zeitfaktor, Authentizität und Begegnung auf Augenhöhe. Das heißt: nicht aufgeben, einen langen Atem haben und sich zur Verfügung stellen.

Von dem Anspruch an dauerhafte Bindung und Regelmäßigkeit müssen wir uns verabschieden. Hilft uns heute ein Jugendlicher bei der Vorbereitung zu einem Jugendwortgottesdienst, dann kann es sein, dass er beim nächsten Mal nicht mehr dabei ist. Wir hatten in der Zeit dieser Begegnung aber die Chance, mit diesem Jugendlichen in Kontakt zu kommen und etwas in ihm zu entzünden!

Die Hauptamtlichen müssen die Probleme, Sorgen und Wünsche der Ehrenamtlichen in der Sakramentenpastoral ernst nehmen, so können die Ehrenamtlichen unterstützt und gestärkt an einer guten Beziehung mit Kindern und Jugendlichen arbeiten.

#### Achtsamkeit mit sich selbst

Es ist wichtig, gut auf sich selbst zu achten. Spüren, mit wem kann ich selber gut; mit wem kann ich mir eine Zusammenarbeit vorstellen.

Wir brennen „für die Sache“, stecken voller Ideen – müssen allerdings aufpassen, dass wir dabei nicht „verbrennen“. Ein kleiner Tipp: Klein anfangen! Lieber mit einem Projekt beginnen, es muss nicht alles auf einmal geschehen. Rom wurde ja auch nicht an einem Tag erbaut!

Als Hauptamtliche ist es unsere Pflicht, bei unseren treuen Seelen darauf zu achten!

#### Charismenorientiert arbeiten

Ehrenamtliche, Kinder und Jugendliche bei ihren Charismen packen! Ein bewegungsfreudiger 14-jähriger Fußballer wird sich kaum für die Vorbereitung der Kyrierufe bei der Jugendmesse motivieren lassen. Überträgt man ihm stattdessen die Verantwortung, bei der Messe alle vor der Kirche zu sammeln, damit sie dann im Laufschrift in die Kirche jugendgerecht reinströmen können, wird er sich der Verantwortung bewusst sein und mit Freude für einen reibungslosen Einzug sorgen. Machen wir uns die Buntheit von uns allen zunutze!

#### Hilfe holen

Neben den Hauptamtlichen ist auch die Diözese Ansprechpartner! Gerne kommen Menschen aus den verschiedensten Fachstellen in die Pfarren vor Ort, um bei der Entwicklung von Ideen zu helfen (Jungschar, Ministranten, Katholische Jugend, Elternarbeit, Natur und Umwelt,...). Keine Scheu – nur Mut von beiden Seiten!

#### Wertschätzung

Ehrenamtliche brauchen kleine Gesten der wertschätzenden Aufmerksamkeit. Eine Gratulation zum Geburtstag, ein Anruf „einfach mal so“ – ohne Hintergedanken für ein neues Projekt, Einkehrabende zum gemeinsamen Austausch und zur Reflexion, Vermittlung von Methoden, Zeit wo der/die Ehrenamtliche nicht Ehrenamtliche, sondern ganz Person sein kann, rasche und unkomplizierte Unterstützung bei konkreten Anliegen, ein „Danke“, das von Herzen kommt!

Das Hauptamt stellt sich hier in die zweite Reihe und sieht den/die Ehrenamtliche/n als Mensch und nicht als Arbeitsbiene!

Die Hauptamtlichen sind gefordert, mit hörenden Ohren, gebenden Händen und offenem Herzen für unsere Ehrenamtlichen da zu sein. So können Gemeinschaft und Glaube wachsen und wir können einander gegenseitig entzünden.



„Ehrenamt“ – eine Überlegung  
Übe ich dieses Amt zu „meiner Ehre“ aus?  
Oder mache ich es, weil ich „geehrt“ werden will  
oder muss ich mich geehrt fühlen,  
weil ich es (freiwillig) mache/machen darf?  
Für alle hauptamtlich Beschäftigten:  
Geben wir dem Amt auch immer genügend Ehre?



Andrea ist JuKi-PASS im Vikariat Nord mit dem Schwerpunkt Sakramentenpastoral. Sie ist für die Dekanate Gänserndorf, Marchfeld, Wolkersdorf und Zistersdorf zuständig. Kontakt: 0676/5598306 oder a.krist@edw.or.at



## Sichere Gespräche

## Seelsorgliche und geistliche Gespräche gelungen gestalten

Geistliche oder vertrauensvolle Gespräche sind Orte mit großem Potential. Menschen können Rat, Trost, Bestärkung und auch echte Gottesbegegnung erfahren. Gleichzeitig erleben wir leider immer wieder, wie seelsorgliche Gespräche für Übergriffe und geistlichen Missbrauch genutzt werden. Damit geistliche Gespräche von allen Beteiligten als angenehm und gut erlebt werden, haben wir hier ein paar wichtige Hinweise für dich gesammelt.

### Ort

Seelsorgerliche Gespräche mit Kindern und Jugendlichen finden nicht in privaten Räumlichkeiten statt. Ein Besprechungszimmer, das die notwendige Vertraulichkeit garantiert, ist ein guter Ort. Die Türe sollte während des Gesprächs grundsätzlich offen sein.

### Körperkontakt

Guter Körperkontakt ist immer beidseitig gewollt, der Situation angemessen und geht vom Kind/Jugendlichen aus. Seelsorger/innen sollten grundsätzlich darauf verzichten, von sich aus jemanden zu umarmen o.ä.

### Thema Sexualität

Aus Erfahrungen mit übergriffigen Seelsorger/innen ist bekannt, dass ihr Nachfragen bei sexuellen Themen im Rahmen des Seelsorgegesprächs dazu dienen, sich selbst zu erregen und potenzielle Opfer auszusuchen. Daher ist in seelsorglichen/geistlichen Gesprächen und Beichtgesprächen grundsätzlich darauf zu verzichten, als Seelsorger/in Fragen zu sexuellen Themen zu stellen. Wenn Kinder und Jugendliche über das Thema Sexualität von sich aus reden wollen und Rat suchen, sind Verständnisfragen natürlich angemessen, bohrendes Nachfragen jedoch nicht.

### Transparenz

Seelsorgliche Gespräche sollten nicht im „Geheimen“ stattfinden, Transparenz schützt davor, in unangenehme Situationen zu geraten („Was habt ihr denn da gerade gemacht?“). Daher sollte immer zumindest eine weitere Person Bescheid wissen, wann, wo, wie lange und mit wem ein Gespräch stattfindet. Das gilt auch für Gruppenleiter/innen, denen sich ein Kind anvertraut.

### Selbstreflexion der Seelsorger/innen

Seelsorgliche/geistliche Gespräche sind eine große Verantwortung. Sie werden von Seelsorger/innen gleichermaßen als erfüllend und anstrengend erlebt. Regelmäßige Reflexion der Gespräche, in Supervision oder Austausch mit Kolleg/innen, hilft mit Belastungen und Irritationen in einem Gespräch gut umgehen zu können.

### Geistlicher Machtmissbrauch

Wenn mit religiösen Inhalten oder aufgrund der Position in der Kirche (als geistliche Autorität) Druck ausgeübt oder Angst gemacht wird oder Abhängigkeiten hergestellt und ausgenutzt werden, liegt ein sogenannter geistlicher Machtmissbrauch vor.

### Was hilft, geistlichen Machtmissbrauch zu vermeiden?

Die Seelsorger/innen müssen innerlich davon überzeugt sein, dass Gott im Menschen unmittelbar wirkt und die begleitete Person führt. Das bedeutet: Die Seelsorger/innen wissen nicht von vornherein, wohin dieser Weg führen wird. Gute seelsorgerliche Begleitung besteht in erster Linie im Hören und weniger im Reden. Gut gemeinte Ratschläge können in eine falsche, manipulative Richtung führen. Auf keinen Fall drängen Seelsorger/innen ihre Meinung auf und stellen diese als einzige Wahrheit dar.

### Wenn man zur Vertrauensperson wird

Vertrauenspersonen sind Menschen, denen Gewalt- oder Missbrauchserfahrungen anvertraut werden. Als Vertrauensperson trifft den/die Seelsorger/in eine große Verantwortung, schließlich traut ein Kind/Jugendliche/r ihr/ihm zu, helfen zu können. Um mit dieser Rolle gut umgehen zu können ist besonders wichtig:

Wenn ich als Vertrauensperson erfahre, dass ein/e kirchliche/r Mitarbeiter/in Übergriffe oder Gewalttaten verübt, bin ich verpflichtet, die diözesane Ombudsstelle zu kontaktieren.

### Ernstnehmen

Von (sexueller) Gewalt betroffene Menschen sind oft mit Misstrauen konfrontiert. Es ist daher wichtig klar zu signalisieren, dass man der Person glaubt.

### Besonnen handeln

Solche Situationen sind auch für Vertrauenspersonen emotional enorm herausfordernd. Aus Betroffenheit überstürzt zu handeln, sollte auf jeden Fall vermieden werden. Eine Verschriftlichung des Erzählten kann hier eine erste Hilfe sein, um überlegt zu handeln.

### Nicht Detektiv/in – Polizist/in spielen

Täter/innen-Konfrontation oder Nachforschungen werden der Polizei überlassen.

### Hilfe holen - handeln

Betroffene (sexueller) Gewalt sind oft in einer Schockstarre, die sie handlungsunfähig macht. Eine wichtige Aufgabe ist daher, Handlungsmöglichkeiten für sich selbst als Vertrauensperson und für die betroffene Person zu schaffen. Im unten angeführten Behelf findest du eine Auswahl an kompetenten Beratungsstellen.

### Umgehen mit Geheimhaltungswunsch

Betroffene (sexueller) Gewalt wünschen sich von Vertrauenspersonen oft, das Erzählte geheim zu halten. Gleichzeitig signalisieren sie mit dem Erzählen, dass sie Hilfen brauchen und wollen. Diesen Impuls gilt es im Gespräch zu stärken, gleichzeitig dürfen wir keine Geheimhaltung versprechen. Ein erster Schritt kann daher sein, dass man gemeinsam oder mit dem Einverständnis der betroffenen Person anonym eine Beratungsstelle kontaktiert, um weitere Schritte abzuklären.

### Ombudsstelle

Wenn ich als Vertrauensperson erfahre, dass ein/e kirchlicher Mitarbeiter/in Übergriffe oder Gewalttaten verübt, bin ich verpflichtet, die diözesane Ombudsstelle zu kontaktieren. Die Zustimmung der betroffenen Person ist wichtig und es erfordert vielleicht mehrere Gespräche, bis diese erfolgt.

### Literaturtipp:

Im Behelf „Unter vier Augen“ der Stabstelle für Gewaltprävention der Erzdiözese Wien findest du noch weiterführende Hinweise, Tipps und Regelungen rund um geistliche/seelsorgliche Gespräche und Beichte. Gratis zum Download unter [www.hinsehen.at](http://www.hinsehen.at) oder bei uns im Büro zum Abholen.

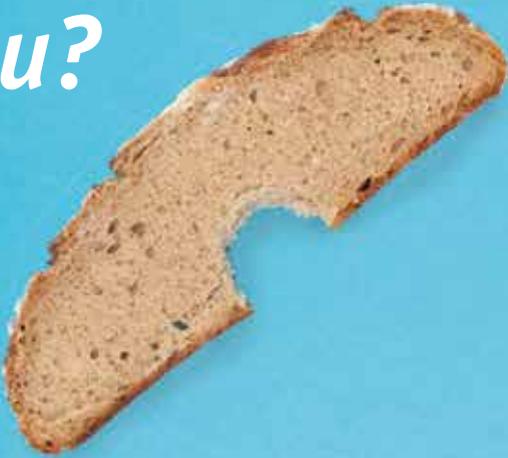


Dominik leitet das Team der Junge Kirche Fachreferent/innen, ist Redaktionsmitglied des Movi, ausgebildeter Sexualpädagoge und unser Präventionsbeauftragter.



Betroffene (sexueller) Gewalt wünschen sich von Vertrauenspersonen oft, das Erzählte geheim zu halten. Gleichzeitig signalisieren sie mit dem Erzählen, dass sie Hilfen brauchen und wollen.

# Wovon lebst du?



Jonas Schwungfeld

Von regelmäßigen Zeiten des Gebetes (vor allem Worship) und wenn ich sehe, dass Gott in Projekten wirkt.



Andrea Krist

Von Momenten, in denen ich in Kontakt und Schwingung mit der Schöpfung komme.



Bernhard Mollik

Von Zeit... um zu bewundern, was mich umgibt und wo der Stress des Alltags absolut keine Wirkung auf mich hat.



Veronika Höfer

Von dem sicheren Gefühl, geliebt zu werden – und manchmal von Schokolade!



Simone Sztubics-Macho

Vom Gefühl, „frei“ sein zu dürfen.



Luise Kapeller

Von Luft & Liebe! Liebe ist für ein gesundes und geglücktes Leben genauso wichtig wie die Luft zum Atmen.



Florian Bischel

Vom Unterwegssein in der Natur



Markus Jüttner

Von meiner Familie und von dem Wissen, dass wir nicht alleine sind. – Gott ist da!



Markus Aichelburg

Von jedem Funken Begeisterung, der von mir auf andere überspringt.



Judith Werner

Vom Danken und Bitten. Angekommensein trotz Fehler und Schwäch  
Lachen, Lieben, Lernen.