

Movv

Selbst & Wert

* kurz für movimento = Bewegung

Selbst & Wert

WER BIN ICH, DASS GOTT AUF MICH SCHAUT?
Ein Lied über den Wert des Menschen

DU BIST EIN GEDICHT!
Mit kreativem Schreiben sich selbst auf
die Spur kommen

WEIL ICH ES WERT BIN
6 Tipp für dich und dein Selbstwertgefühl

LIEBEN + DICH SELBST = ?
Selbstfürsorge zwischen Nächsten- und
Selbstliebe

HIGHLIGHTS

IMMER WIEDER GLÜCKLICH – ABER WIE?
Resilienz stärken bei Jugendlichen und Kindern

GEWOLLT. GELIEBT. GERUFEN.
Biblische Menschenbilder entdecken

KOMM, WIR FAHREN WEG!
Wie ein Firmwochenende gelingen kann

WEIL JEDE UND JEDER ES WERT IST!
Präventionsarbeit ist und bleibt ein
Dauerthema für uns

VOLL SINNVOLL!
Spielerisch die Sinne wecken

NIKO FÜHLT SICH WERTLOS
Kirchenmausgeschichte



Doris leitet die Movi-Redaktion



„Ich mag mich. Es ist gut, dass es mich gibt. Ich bin nicht perfekt, manches können andere besser als ich. Aber das ist okay. Ich gehöre trotzdem dazu und kann auch was bewirken!“
– Was denkst du über dich selbst? Was magst du an dir, was kannst du gut? Wo fühlst du dich geborgen, angenommen, wertgeschätzt? Wo engagierst du dich? Was bewirkst du – Großes und auch Kleines?

Selbstwert meint: Ich bewerte mich, meine Fähigkeiten und Eigenschaften. Selbstwert bedeutet auch, ein Gefühl für mich selbst zu haben. Ernst zu nehmen, wie es mir geht, wie ich mich fühle. Das zu suchen, was mir guttut. Dinge zu vermeiden, die mir schaden.

Wenn wir uns selbst Wert geben, ein Gefühl für uns selbst entwickeln, dann wächst auch unser Selbstwert. Ein Mensch, der sich selber mag und positiv bewertet, hat ein hohes Selbstwertgefühl und kann manchen Stürmen im Leben gelassen begegnen.

Die Kinder und Jugendlichen, denen wir in der Pfarre begegnen, bringen bereits ganz automatisch ein Selbstwertgefühl mit. Frühe Erfahrungen mit Bezugspersonen prägen das Selbstwertgefühl entscheidend. Aber auch Erlebnisse später mit Gleichaltrigen und Vorbildern, Erfolge oder Missgeschicke... spielen eine bedeutende Rolle. Diese Erfahrungen beeinflussen die Selbsteinschätzung und das Selbstwertgefühl.

In deiner Arbeit mit Kindern und Jugendlichen wirst du manche Erfahrung nicht umkehren können, aber du kannst enorm viel dazu beitragen, dass sich junge Menschen selbst als wertvoll und liebenswert beurteilen. Du kannst ihnen Erfahrungen ermöglichen, die ihr Selbstwertgefühl wachsen lassen. Du kannst mitwirken daran, dass junge Menschen ein sicheres Selbstwertgefühl entwickeln – sich also realistisch einschätzen, sich selbst mögen und erleben, dass sie in dieser Welt angenommen sind und sie mitgestalten können. Zum Beispiel so:

Mache ihnen Mut! Vertraue ihnen!

Übertrage ihnen Verantwortung!

Ermögliche ihnen Erfolgserlebnisse! Lobe sie!

Habe Geduld mit ihnen!

Sei ehrlich in deinen Rückmeldungen, aber nie sarkastisch!

Zeige ihnen: Gott liebt dich, so wie du bist und ist an deiner Seite!

In dieser Ausgabe findest du viele Ideen, wie du in der Kinder- und Jugendpastoral ein gesundes Selbstwertgefühl bei jungen Menschen fördern kannst und auch, wie du dabei auch auf dich selbst achten kannst.

Alles Liebe

Doris Schmidt

Doris ist Fachstellenreferentin für Aus- und Weiterbildung und leitet die Movi-Redaktion

Wer bin ich, dass Gott auf mich schaut?

Ein Lied über den Wert des Menschen

Weißt du, was der Mensch ist? Welches Bild hat Gott vom Menschen? Wie stehen Gott und Mensch zueinander? Alles Fragen, die sich nicht so leicht beantworten lassen. Anhand des achten Psalms wollen wir uns diesen nähern und entdecken sogar eine wichtige Botschaft.

Was ist der Mensch

Die Frage nach dem Wesen des Menschen steht im Zentrum des achten Psalms des Alten Testaments und deutet die Spannung des menschlichen Seins an. Es geht um das Woher und das Wohin, das ewige Rätsel der Menschheit, worauf niemand die Antwort kennt.

Der Mensch lebt in dieser unendlichen Frage, die sich in der Weite des nächtlichen Sternenhimmels widerspiegelt und ihm schonungslos seine eigene Endlichkeit vor Augen führt. Nichtsdestotrotz resigniert er nicht, sondern blickt neugierig in den Himmel, um staunend Mond und Sterne zu betrachten. Denn was wäre der Mensch, ohne seine Fähigkeit des Staunens, der Neugierde nach dem Mehr hinter den eigenen Grenzen?

Das Staunen

Das Staunen als die dem Menschen innewohnende Kraft, die ihn vorantreibt und es ihm ermöglicht, neue Weltenteile zu entdecken. Das Staunen als die dem Menschen innewohnende Kraft, die ihn spüren lässt, dass da noch mehr ist, wonach er sich sehnt. Die Sehnsucht macht den Menschen empfänglich und öffnet ihn für das Andere, für das göttliche Gegenüber. Es ist der ewige Dialog zwischen Gott und Mensch.

Gott sucht den Menschen

Davon erzählt die Bibel. Stets ist es Gott, der nach dem Menschen zuerst sucht und fragt. Das bekannteste Beispiel hierfür lässt sich in der Sündenfallerzählung im Buch Genesis finden, wenn Gott den Menschen ruft: „Wo bist du?“ (Gen 3,9). Es zeigt, Gott sucht unaufhörlich die Nähe zum Menschen, obwohl sich jener abwendet. Dieses beharrliche, unaufdringliche „Dranbleiben“ am Menschen gibt Aufschluss darüber, wie wichtig und wertvoll wir für Gott sind.

Gott liebt uns. Trotzdem fragt der Mensch unsicher: „Wer bin ich überhaupt, dass du dich um mich kümmerst?“

Der kleine Mensch, vom Schöpfer des majestätischen Nachthimmels unendlich geliebt, kann nur staunen. Er versteht nicht, was das Wesen des Menschen ist. Die Antwort liegt verborgen in der rhetorischen Frage mit einem Fingerzeig auf das Buch Genesis.

Gottebenbildlichkeit

Es geht um die Gottebenbildlichkeit, die in der Schöpfungsgeschichte wurzelt. Die Gottebenbildlichkeit basiert auf dem wesentlichen Leitgedanken der Repräsentation und greift damit Ideen der altorientalischen Vorstellungswelt auf. So bezeichneten beispielsweise schon die alten Ägypter den Pharaon als Abbild des Sonnengottes Re, um seine majestätische Erscheinung sowie seine enge Beziehung zu Gott abzubilden.

Wenngleich sich das Alte Testament altorientalischer Ideen bedient, bleibt es hier nicht stehen, sondern geht einen entscheidenden Schritt weiter. Es revolutioniert damit das Bild vom Menschen: Nicht mehr nur einem König gilt die besondere Würde, sondern allen Menschen. Diese Gleichstellung der Menschen ist die Geburtsstunde der Menschenwürde, die in den heutigen Menschenrechten verankert ist.

Als Ebenbild Gottes „herrscht“ der Mensch über die ihm von Gott anvertraute Schöpfung. Der Herrschaftsauftrag bezeichnet nicht die Ausbeutung des Planeten, sondern die liebevolle Zuwendung und Sorge um die Welt analog zum Bild des Hirten, der fürsorglich seine Herde pflegt, in steter Anbindung an Gott, und kennzeichnet damit ein entscheidendes Charakteristikum von Gottebenbildlichkeit. Ebenbildlichkeit bezeichnet die besondere Nähe und Ausrichtung des Menschen zu Gott hin. Es geht um Beziehung.

Eine ewige Liebesbeziehung

Der Mensch ist ein Beziehungswesen, verflochten in den Dialog mit Gott, der Schöpfung mit Flora und Fauna und seinen Mitmenschen. Es geht um die Liebe zwischen Gott und dem Menschen und alles, was ihn umgibt.

Davon singt der achte Psalm und preist den Kosmos, wo alles seine von Gott gewollte Ordnung hat. Die Frage nach dem Wesen des Menschen können wir nur von Gott her beantworten. Den Menschen gibt es nur durch Gott und mit Gott. Das ist unser Wesen, das macht uns aus. Es ist die ewige Liebesbeziehung zwischen Gott und Mensch.

Alles eine Frage der Perspektive

Zugleich markiert der Psalm einen Unterschied, dessen sich der Mensch bewusst ist: „Du hast ihn nur wenig geringer gemacht als Gott.“

Der Psalm spielt mit den Perspektiven. Es gibt die göttliche und die menschliche Sichtweise. Beide eröffnen sie unterschiedliche Zugänge und zeigen, wie gegensätzlich die Fragen sein können, die sich hieraus ergeben.

Besonders die Wendung „geringer“ setzt diese zwei Betrachtungsweisen einander gegenüber. Die entscheidende Frage lautet: Mit welchen Augen siehst du dich?

Siehst du dich von dir selbst aus oder von Gott? Siehst du dich klein oder unendlich groß? Wie gehst du mit dir um? Welches Bild pflegst du von dir?

Ein kleiner Perspektivenwechsel, der aber eine entscheidende Wendung im eigenen Leben bringen kann, da er einen verheißungsvollen Auftrag in sich birgt: Sich liebevoll anzunehmen, so wie Gott es tut!

Eine Botschaft, die im Kontrast zu den Forderungen der Leistungsgesellschaft des 21. Jahrhunderts steht. Entspannt sie doch (?) gerade dort, wo vermeintliche Ansprüche nicht (mehr) erfüllt werden und zeigt: Du bist immer Gottes geliebtes Menschenkind!

Dies feiert der achte Psalm, wenn er den Menschen besingt, der „mit Pracht und Herrlichkeit gekrönt ist“.

Eine Herzensbotschaft

Diese Herzensbotschaft macht Lust auf das Leben in allen Farben. Getrost können wir der Welt entgegenlachen und die Botschaft dorthin tragen, wo sie noch gehört werden soll. Besonders in der Kinder- und Jugendpastoral sollte diese zentrale Aussage fixer Bestandteil sein, stärkt sie doch essenziell die Selbstliebe. So können Kinder und Jugendliche zu selbstbewussten Erwachsenen heranwachsen. Selbstliebe in einem gesunden Maß bildet das Fundament für einen guten Selbstwert, für einen liebevollen und wertschätzenden Umgang mit sich selbst. Das schafft eine Basis für sämtliche Beziehungen, in die der Mensch eingebettet ist.

Wer sich annimmt und öffnet, kann sich von der Liebe beschenken lassen, die ihn umgibt, und sie weitergeben.

Eine Botschaft, die wir Kindern und Jugendlichen immer wieder aufs Neue zusprechen sollen, damit sie zu einer Gewissheit und dauerhaften Lebenshaltung wird.

1 Für den Chorleiter. Nach dem Kelterlied. Ein Psalm Davids.

2 HERR, unser Herr, /
wie gewaltig ist dein Name auf der ganzen Erde, der du deine Hoheit gebreitet hast über den Himmel.

3 Aus dem Mund der Kinder und Säuglinge hast du ein Bollwerk errichtet /

wegen deiner Gegner, um zum Einhalten zu bringen Feind und Rächer.

4 Seh ich deine Himmel, die Werke deiner Finger, Mond und Sterne, die du befestigt:

5 Was ist der Mensch, dass du seiner gedenkst, des Menschen Kind, dass du dich seiner annimmst?

6 Du hast ihn nur wenig geringer gemacht als Gott, du hast ihn gekrönt mit Pracht und Herrlichkeit.

7 Du hast ihn als Herrscher eingesetzt über die Werke deiner Hände, alles hast du gelegt unter seine Füße:

8 Schafe und Rinder, sie alle und auch die wilden Tiere,

9 die Vögel des Himmels und die Fische im Meer, was auf den Pfaden der Meere dahinzieht.

10 HERR, unser Herr, wie gewaltig ist dein Name auf der ganzen Erde!

Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift

Katja ist Fachstellenreferentin und staunt gerne über den Nachthimmel.



Gewollt. Geliebt. Gerufen.

Biblische Menschenbilder entdecken

Die Praxisbausteine eignen sich gut, um mit Kindern und Jugendlichen das biblische Menschenbild und die Gottesbeziehung zu entdecken.

Psalm 8 – In der Weite des nächtlichen Himmels...

Variante 1 für ein Firmwochenende ausbaufähig, z.B. durch eine anschließende Nachtwanderung mit Fackeln/Lagerfeuer/Feuerkorb



Alter: 13-17 Jahre
Dauer: 20 Minuten
Aufwand: einfach
Gruppengröße: egal
Material: Bibel (Psalm 8), Abendhimmel im Freien

Idee: Dieser Baustein setzt sich mit der Beziehung Gott-Mensch auseinander. Die Jugendlichen übersetzen die menschlichen Erfahrungen im Psalm 8 in ihr eigenes Leben.

- > Brecht zur gemeinsamen Nachtwanderung auf und erlebt die Dunkelheit der Nacht.
- > Führe die Jugendlichen zu einem Ort, wo ihr einen freien Blick in den Himmel habt. (Überlege dir den Weg bereits im Vorfeld und gehe ihn ab.)
- > Jede*r betrachtet zunächst den Sternenhimmel für sich.
- > Entdeckt dann gemeinsam den Himmel: *Zählt die Sterne. Findet Sternbilder. Haltet Ausschau nach Sternschnuppen.*
- > *Der Nachthimmel ist schön und unendlich weit. Vieles haben wir entdeckt. Wie geht es dir, wenn du in den Sternenhimmel blickst? Gibt es einen bestimmten Gedanken, der in dir aufkommt? Gibt es ein bestimmtes Gefühl? Sollte niemand eine Antwort finden, kannst du auch nachhelfen: Wenn ich in die Weite des Nachthimmels blicke, kann ich nur staunen.*
- > *Auch in der Bibel staunen Menschen über den Sternenhimmel.*
- > Lies nun Psalm 8 vor. Pause. Noch einmal lesen. Lass den Psalm in der nächtlichen Stille wirken. Macht euch anschließend wieder gemeinsam auf den Weg.

Variante 2 für den Innenraum



Alter: 13-17 Jahre
Dauer: 40 Minuten
Aufwand: einfach
Gruppengröße: 10-15
Material: Bibel (Psalm 8), Bild vom Sternenhimmel, Kopien Psalm 8, leere Zettel, Stifte, ruhige Musik für Stillarbeit, Klangschale

- > Gestalte den Raum so, dass ihr im Kreis sitzen könnt. Lege in die Mitte das Bild eines Sternenhimmels.
- > Betrachtet gemeinsam das Bild. Frage die Jugendlichen: *Was siehst du? Kennst du dich mit Sternbildern aus? Welche kennst du?*
- > *Lass das Bild auf dich wirken. Wenn du möchtest, kannst du auch die Augen schließen und dir vorstellen, dass du in die Weite des nächtlichen Himmels blickst. Welche Gedanken und Gefühle kommen dabei in dir hoch? Sollte niemand antworten, kannst du nachhelfen: Ich sehe die Sterne, wie sie leuchten und funkeln. Das löst in mir Freude aus. Ich bin beeindruckt von dem nächtlichen Himmel und denke mir, Gott hat etwas so Wunderbares erschaffen.*
- > Lies nun den Psalm 8 vor.
- > Teile an jede*n eine Kopie des achten Psalms aus.
- > *Bewege dich frei im Raum und lies den Psalm für dich. Du kannst leise, aber auch ganz laut lesen. Du kannst die Wörter unterschiedlich betonen oder die Reihenfolge der Sätze umdrehen. Kreiere Bewegungen, die dir spontan beim Lesen einfallen. Du hast ein paar Minuten Zeit, den Psalm so zu lesen, wie es sich für dich am besten anfühlt. Hörst du das Zeichen, kehrst du wieder in den Kreis zurück.*
- > *Wie war es für dich, den Psalm zu lesen? Ist es dir leichtgefallen? War es schwer? Gibt es ein Wort, das dir besonders gut gefallen hat? Einen Satz? Ist dir etwas aufgefallen, dass du komisch findest?*
- > Die Jugendlichen dürfen alle Gedanken sagen, die ihnen beim Lesen des Psalms gekommen sind. Wichtig ist, dass die verschiedenen Eindrücke nicht bewertet werden.
- > *Jetzt hast du einen ersten Eindruck vom Psalm gewonnen. Worum geht es aber überhaupt?*
- > Lass die Jugendlichen erzählen, worum es in dem Psalm gehen könnte. Die folgenden Fragen helfen dir bei der gemeinsamen Textdeutung, um tiefer einzutauchen.

Welche Körperteile werden genannt?
 Was wird Gott und was dem Menschen zugeschrieben?
 Was führen die Körperteile aus?
 Wie wird der Mensch dargestellt?
 Gibt es ein konkretes Bild?
 In welche Zwischenüberschriften können wir den Text gliedern?
 Welche Überschrift können wir dem Text geben?

- > Der nächste Schritt hilft den Jugendlichen, ihre eigene Erfahrung mit dem Psalm auszudrücken. Die Jugendlichen verteilen sich im gesamten Raum. Jede*r hat genügend Platz für sich. Lege gerne eine ruhige Musik ein. Gib ihnen ein paar Minuten Zeit.
- > Markiere die Kernworte, d.h. die Worte, die für dich besonders wichtig sind. Wenn du das Zeichen hörst, kommst du leise wieder zurück in den Kreis.
- > Jede*r darf ihr(e)*sein(e) Kernwort(e) der Gruppe mitteilen. Es ist gut, wenn du auch ein Kernwort hast, das du mit den Jugendlichen teilen möchtest.
- > Lies zum Abschluss noch einmal den Psalm 8 vor.

Eine Liebeserklärung von Gott an dich

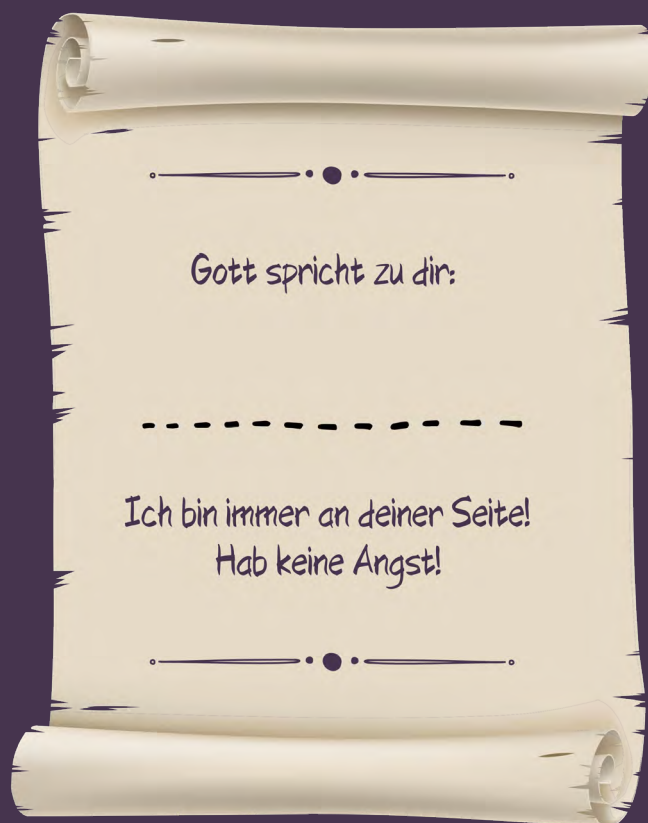
i **Alter:** ab 7 Jahren
Dauer: 45 Minuten
Aufwand: mittel
Gruppengröße: egal
Material: blaues Bodentuch, für die*den GL eine Bügelflasche mit Text (siehe unten), für jedes Kind Kopie des Textes (mit Textlücke), kleine Glasflasche mit Bügelverschluss (gibt es im Drogeriemarkt), buntes Tonpapier für Namensschild, Band zum Befestigen, Schriftrolle, Paketschnur zum Zusammenbinden, wasserfeste Stifte zum Verzieren, Schere, Buntstifte. Statt der Flasche kann auch ein Briefumschlag verwendet und verziert werden.

Idee: Die Kinder entdecken eine wichtige Botschaft: Gott ist bei dir! Gott liebt dich!

- > Gestalte den Raum bereits vor der Stunde. Lege ein blaues Tuch in die Mitte und die Flaschenpost darauf.
- > Zeige den Kindern die Flaschenpost bzw. einen Briefumschlag. Gerne kannst du die Flasche bzw. den Umschlag auch einmal im Kreis herumreichen. Achte nur darauf, dass niemand die Botschaft schon herausholt.
- > Überlegt miteinander: Fällt dir etwas an der Flasche auf? Bzw. Was ist in einem Briefumschlag drin? Die Kinder entdecken einen Zettel. Sollten sie es nicht tun, kannst du

ihn auch einfach herausnehmen und ihnen zeigen. Eine Flaschenpost ist eine Flasche mit einer Botschaft. Jemand möchte dir etwas Wichtiges mitteilen. Bzw. ein Briefumschlag enthält eine wichtige Botschaft.

- > Bitte nun ein Kind, falls du den Zettel noch nicht herausgenommen hast, dies zu tun. Lies nun die Botschaft den Kindern vor:



Gott spricht zu dir:
 Ich bin immer an deiner Seite!
 Hab keine Angst!
 (Inspiriert nach Jesaja 43,1-5)

- > Teile nun die Zettel mit der Bibelstelle aus. Jedes Kind darf seinen Namen einsetzen. Nach Lust und Laune werden nun die Flaschen bzw. die Briefumschläge verziert.
- > Singt zum Abschluss das Lied: „Wo ich gehe, bist du da“ (Nr. 56, Liederbuch Religion. Grundschule)

Katja ist Fachstellenreferentin und hat schon viel mit Kindern und Jugendlichen gearbeitet.



Du bist ein Gedicht!

Mit kreativem Schreiben sich selbst auf die Spur kommen

„Wenn ich schreibe, dann finde ich zur Ruhe, dann spüre ich mich selbst viel mehr.“ – Das sagen Menschen, die sich auf kreative Schreibübungen einlassen. Die folgenden Übungen kannst du für dich selbst ausprobieren oder sie in Gruppenstunden einbauen. Sie funktionieren natürlich auch mit anderen Themen.

Zum Schreiben braucht es nicht viel: Stift und Papier. Menschen, die öfter schreiben, besorgen sich gern hübsche Hefte – das gibt den Texten einen besonderen Stellenwert. Manche tippen gerne auf ihrem Handy – auch eine Möglichkeit. Wenn wir allerdings mit der Hand schreiben, haben wir mehr Zugang zu unseren Empfindungen – probiere es aus!



TIPP:

Beim kreativen Schreiben darf einfach drauflos-geschrieben werden! Hier wird nicht kontrolliert! Hier wird kein Rotstift gezückt! Was jemand jetzt erzählen will, ist gut! Wir korrigieren uns auch nicht gegenseitig! Diese Vereinbarung schafft Vertrauen in die Gruppe und auch in sich selbst und die eigenen Schreibkünste.

So kannst du Schreibübungen in einer Gruppe aufbauen:

- > Erkläre eine Schreibübung – was ist die Aufgabe?
- > Vereinbart einen Zeitraum zum Schreiben. Behalte du die Zeit im Blick und erinnere die Teilnehmer*innen, wenn das Ende naht.
- > Gebt den Texten Raum: Teilt eure Gedanken – lest die Texte vor. Bei kurzen Texten kann jeder Text zweimal gelesen werden. Beim Vorlesen und Zuhören erhalten die Texte besondere Wertschätzung. – Das muss aber nicht bei jeder Übung sein.
- > Gebt einander ein Echo auf die Texte: Mich hat berührt... Diese Zeile hat mir besonders gefallen... Das ist eine schöne Idee...

Das bin ich



Alter: sobald Kinder schreiben können bis 99 Jahre
Dauer: 10-40 Minuten
Aufwand: gering
Material: Papier, Stifte

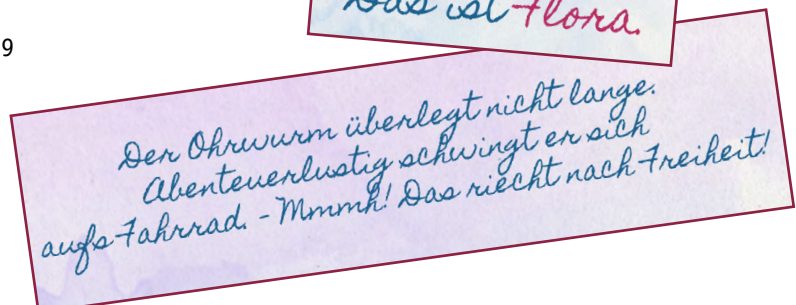
Das ist eine kleine, einfache Übung, mit der sich Menschen gegenseitig vorstellen können. Jede*r wird gehört, erhält Wertschätzung.

Schreibimpuls

- > Notiere die Buchstaben deines Vornamens senkrecht von oben nach unten.
 - > Finde zu jedem Buchstaben ein Wort, das zu dir passt, das etwas über dich erzählt. Das nennt man übrigens „Akrostichon“. Ca. 10 Minuten
 - > Schreibe darunter: „Das ist (dein Name)“.
 - > Dann werden reihum die gefundenen Worte vorgelesen und danach der Satz „Das ist (Name)“.
- Du kannst jede*n Einzelne*n nach dem Vorlesen nochmal besonders begrüßen – Danke, XY. Schön, dass du da bist.

Variante

- > Je zwei Personen tauschen ihre Texte.
- > Aufgabe: Schreibe einen kleinen Text, in dem die Wörter, die der*die andere notiert hat, vorkommen. Das kann ein Mini-Brief an den*die Verfasser*in sein, eine Mini-Geschichte, ein kleiner Satz, ein Gedicht,...
- > Schenkt einander die Texte.
- > Lest die Texte vor.



Ein laaaanges Gedicht – Rondell

- Alter:** ab 14 Jahre
- Aufwand:** keiner bis gering
- Dauer:** mindestens 50 Minuten
- Material:** evtl. Bild- oder Spruchkarten, ein Lied/ Popsong, Farbstifte, Vorlage „Rondell“

Die folgende Gedichtform „Rondell“ kannst du für jedes beliebige Thema verwenden.

Das Coole daran: In einer Art „Baukastensystem“ entsteht ein tolles Gedicht, ein Text mit toller Struktur. Was du brauchst, ist die Vorlage „Rondell“.



TIPP

Ein Rondell ist ein Gedicht ohne Reime. Es besteht aus 8 Zeilen. Jede Zeile ist ein Satz oder Vers. Die Zeilen 1, 4 und 7 sind gleich („Satz AAA“). Die Zeilen 2 und 8 sind gleich („Satz BBB“).

Schreibimpuls

- > Startet mit:
 - einem individuellen Brainstorming zu einem vereinbarten Thema. Z.B. „Was mir wertvoll ist“ – 8 bis 10 Minuten
 - aufgelegten Bild- oder Spruchkarten. Jede*r wählt eine aus, die jetzt stimmig ist oder zu einem Thema passt.
 - einem Lied, das ihr gemeinsam hört oder singt, oder einem Liedtext, den ihr lest.
- > Notiere die Gedanken, die das Bild/der Spruch/das Lied in dir auslöst. Einfach alles, was dir in den Sinn kommt. Das muss noch kein fertiger Text sein.
- > Lies deinen Text und suche deinen Lieblingssatz. Markiere ihn mit einem Farbstift. Er ist dein „Satz AAA“
- > Suche einen zweiten Satz, der dir wichtig ist. Markiere auch diesen Satz. Er ist „Satz BBB“
- > Nimm die Vorlage für das „Rondell“. Jede*r setzt gleich mal „Satz AAA“ und „Satz BBB“ an den vorgesehenen Stellen ein. Dann wird der Rest gefüllt – mit Gedanken/Sätzen aus den eigenen Notizen oder mit neuen Ideen.



Du bist ein Schatz! – Ein Schreib-Bild

- Alter:** ab 13 Jahre
- Aufwand:** gering
- Dauer:** 30-50 Minuten
- Material:** viele Farbstifte, A3-Blätter

Schreibimpuls

- > Schreibe in die Mitte eines großen Blattes den Satz „Du bist ein Schatz“.
- > Lass die Gedanken frei. Spür den Stift in der Hand, nutze die Farben. Zeichne rund um den Satz Linien, Ecken, Kanten, Spiralen, Winkel... was immer aus dir heraus will.
- > Dann setze Worte, Wortfragmente, Sätze dazu... wie sie kommen... wohin sie sich anschmiegen möchten, kreise ein, verbinde... vielleicht ergeben sich Worte aus den Linien selbst...
- > Bis du das Gefühl hast: Jetzt bin ich fertig. Dann leg den Stift weg, lehn dich zurück.
- > Schau dir dein Bild an. Es ist ein Ausschnitt der Unendlichkeit und der Fülle, die in dir ist! Wo ist der Schwerpunkt in deinem Bild? In welchem Wort oder Satz steckt besonders viel Kraft? Magst du es noch mal grafisch betonen?
- > Wenn du magst, nimm dieses Wort als Ausgangspunkt für einen neuen Text, eine Geschichte, ein Gedicht.

Gedicht mit allen Sinnen

- Alter:** ab 14 Jahre
- Aufwand:** gering
- Dauer:** 30 Minuten
- Material:** Papier, Stifte

Was bedeutet für dich Freundschaft? Oder Liebe? Oder Selbstwert und Selbstbestimmung? Die Definition aus dem Lexikon wird nicht ausreichen, um das zu erklären. Mit diesen Begriffen sind starke Gefühle verbunden. Mit Metaphern und Vergleichen, die die menschlichen Sinne einbeziehen, kannst du deine Gefühle leichter umschreiben.

Schreibimpuls

- > Beschreibe einen Begriff mit allen Sinnen. Z.B. Freundschaft, Liebe, Selbstwertgefühl, Selbstbewusstsein,... Oder einen Begriff aus deiner „Was mir wichtig ist“-Liste. Beschreibe, wie... aussieht / wie... riecht / wie... schmeckt / wie... sich anhört / wie... sich anfühlt.

Doris ist Fachstellenreferentin für Aus- und Weiterbildung. Sie schreibt gerne und leitet in ihrer Freizeit eine Gruppe für kreatives Schreiben.



Komm, wir fahren weg!

Wie ein Firmwochenende gelingen kann

Die Firmvorbereitung ist eine intensive Zeit für Jugendliche. Viele Pfarren nutzen die Möglichkeit eines Firmwochenendes. In diesem Artikel erfährst du, warum es wertvoll für Jugendliche ist, gemeinsam wegzufahren. Zudem erhältst du praktische Tipps, worauf du in der Planung und im Miteinander achten solltest.

In der Firmvorbereitung geht es um die Vermittlung von Glaubensinhalten sowie um Gemeinschaftsbildung. Gerade Letzteres liegt dem Sakrament der Firmung wesentlich zugrunde, da mit dem Empfang die*der Jugendliche zur Glaubensgemeinschaft endgültig dazugehört. Überhaupt ist ein Miteinander für den Menschen wichtig. In der Beziehung zu seinen Mitmenschen kann er sein Wesen voll und ganz entfalten. Nicht umsonst heißt es schon in der Bibel: „Es ist nicht gut, dass der Mensch allein bleibt.“ (Gen 2,18b)

Gewohnte Strukturen aufbrechen

Mit Jugendlichen außerhalb des gewohnten Rahmens Zeit zu verbringen, eröffnet ungeahnte Möglichkeiten. Sie sind es gewohnt, das Programm der Firmvorbereitung zu absolvieren, das neben Schule und Freizeitverpflichtungen als zusätzlicher Stressfaktor erlebt werden kann. Das kann dazu führen, dass sich die Jugendlichen nur schwer auf die Gemeinschaft der Firmgruppe einlassen können.

Das Firmwochenende bietet die Chance, dass die Jugendlichen intensiv Zeit haben, um mit sich selbst und den anderen in Beziehung zu treten.

Zugehörigkeitsgefühl zur Peergroup

Gemeinschaftserfahrung mit Gleichaltrigen ist für Jugendliche und deren Entwicklung sehr wichtig. Mit einem Firmwochenende erhalten sie die Möglichkeit, sich von ihren Eltern oder Erziehungsberechtigten abzugrenzen und gemeinsam mit anderen Altersgenossen unterwegs zu sein. In der Peergroup können sie sich über ihre Lebenswelt austau-

schen, einander verstehen und sich letztlich abnabeln. Für die Jugendlichen ist das ein wichtiger Schritt ins Erwachsenenleben hinein. Begleiter*innen können diesen Entwicklungsprozess an einem Firmwochenende intensiver fördern als innerhalb des gewohnten Settings. Dafür ist es wichtig, dass die Jugendlichen einen Freiraum bekommen und Dinge machen dürfen, die typisch für ihr Alter sind (Fußball/Volleyballturnier/Filmabend/Partyabend...). Hierfür bietet das Wochenende ausreichend Platz und Zeit. Grundsätzlich gilt es aber, die Aufsichtspflicht nicht zu verletzen sowie Grüppchenbildung zu vermeiden. Das erfordert seitens der Begleiterin bzw. des Begleiters einen feinfühliges Blick für alle, damit ein Wir-Gefühl wachsen kann.

Der eine Geist und die vielen Gaben

Für Pubertierende ist so ziemlich alles peinlich. Man schämt sich beispielsweise, vor der Gruppe etwas zu sagen, und traut sich nicht, sich mit den eigenen Gaben einzubringen. An einem Wochenende können Jugendliche viel tiefer in die Gemeinschaft eintauchen. So kann Vertrauen ineinander und in die Gemeinschaft wachsen, und es fällt Jugendlichen leichter, aus sich herauszugehen und sich mitzuteilen. Dieses Miteinander fördert die*den Einzelne*n und kann Schätze zum Vorschein bringen. Plötzlich nimmt man einander neu und bewusster wahr und staunt über bisher unbekannte Mal- oder Kochtalente.

Wo Gottes Geist in der Gemeinschaft weht, können die Gaben der*des Einzelnen aufgedeckt und aufgeweckt werden.



Praktische Tipps, worauf du im Miteinander und in der Planung achten solltest:

1. Zielsetzung und Programmplanung

Definiere ein klares Ziel, wonach sich das Programm ausrichten soll. Orientiere dich hierbei an den Grundbotschaften für die Sakramentenpastoral. Sie helfen dir, dein Handeln, dein Reden, dein Wirken auf andere zu hinterfragen und eine geeignete Botschaft für das Firmwochenende zu finden. Hier geht es zu den Grundbotschaften: https://www.erzdioezese-wien.at/dl/osuOJKJKomlMKJqx4nJK/JUKI_Sakramente_Arbeitshilfe_web_pdf

2. Budgetierung

Starte die Vorbereitung mit der Erstellung eines Budgets, das die zu erwartenden Kosten auflistet. Am besten ist dieses Budget bereits beim Kostenbeitrag am Anfang des Jahres eingerechnet.

3. Teilnehmer*innen-Information

Sorge dafür, dass du von allen Teilnehmer*innen relevante Informationen erhältst (Allergien, Gesundheitsprobleme, usw.).

4. Unterkunft

Eine passende Unterkunft bietet dir mindestens 4 Schlafräume: Für Gruppenleiter, für Gruppenleiterinnen, für Teilnehmer und für Teilnehmerinnen. Bitte rechtzeitig buchen!

5. Transport

Zur perfekten Unterkunft gehört auch eine annehmbare Erreichbarkeit. Prüfe, ob ein Bus, ein Zug oder andere Transportmittel benötigt werden.

6. Kommunikation

Informiere alle Teilnehmer*innen über die Details des Wochenendes. Verwende E-Mails, Gruppenchats oder andere Plattformen.

7. Team-Building-Übungen

Plane Aktivitäten oder Übungen ein, die den Zusammenhalt und das Vertrauen innerhalb der Gruppe stärken. Berücksichtige dabei auch die individuellen Interessen und Bedürfnisse der Teilnehmer*innen.

8. Freizeitgestaltung

Lass den Teilnehmer*innen genügend Freizeit, damit sie sich erholen können.

9. Notfallplan

Deine Pfarre sollte bereits ein sogenanntes Schutzkonzept (mehr dazu im Movi 2022/2 "neu leben") haben. Falls nicht, hilft die Stabsstelle (www.hinsehen.at) gerne weiter. Dieses Schutzkonzept hilft dir bei vielen Fragen rund um Notfälle vor Ort, Zuständigkeiten, Kommunikation, usw. Auf jeden Fall solltest du es um Maßnahmen ergänzen, die speziell euer Firmwochenende betreffen (Nachtwanderung, was ist zu tun bei einem Badetag ohne Handyempfang, usw.).

> Siehe dazu auch S. 14+15

10. Nachbereitung

Vergiss nicht, das Firmwochenende angemessen nachzubereiten. Teile Fotos, Videos oder eine Zusammenfassung der Ereignisse mit den Teilnehmer*innen. Bitte auch um Feedback.

11. Beziehungsarbeit

Schaffe eine Vertrauensbasis, indem du deine Firmkandidat*innen wahr- und ernstnimmst. Gib den Jugendlichen Raum für ihre Meinungen, Ansichten und „Schmankerln“ aus ihrem Leben. Höre ihnen zu und begegne ihnen auf Augenhöhe. Beziehungsarbeit ist das Fundament einer gelingenden Pastoral.

12. Hier findest du Unterstützung

Gerne kannst du dich an uns wenden, falls du Fragen bezüglich deines Firmwochenendes hast.

Die JuKi hat viele Materialien, die du dir gerne ausleihen kannst, insbesondere für outdoorpädagogische Aktionen.

Ebenso lohnt sich auch der Blick in unsere Bibliothek, falls du z.B. Gebete für Jugendliche oder neue Spielideen brauchst.

Bist du noch auf der Suche nach einem geeigneten Lager? Dann schau doch auf www.lagerquartier.at vorbei.



Armin ist pastoraler Projektmitarbeiter der JuKi und hat schon unzählige Firmwochenenden geplant.
Katja ist Fachstellenreferentin für Firmung und beantwortet sämtliche Fragen rund um das Thema.



Weil ich es

6 Tipps für dich

Das Selbstwertgefühl ist nicht angeboren und unveränderlich. Vieles hast du schon erlebt, das Einfluss auf dein Bild von dir selbst hatte und hat. Doch du kannst es auch selbst in die Hand nehmen und dein Selbstwertgefühl stärken. Die folgenden Übungen können dir dabei helfen.

Das Positive sehen

Denke an eine*n Freund*in und finde zwei positive Eigenschaften an ihr*ihm – du kannst sie der Person natürlich auch sagen. Danach versuche, dir selbst Komplimente zu machen: Versuche, zwei positive Eigenschaften an dir zu finden. – Diese Übung kannst du immer wieder machen!

Schau auf deine Erfolge!

To-do-Listen sind praktisch. Oft genug schaffen wir nicht alles, und es bleibt das schlechte Gewissen, das am Selbstbewusstsein nagt. Probiere mal diese Variante: Notiere dir am Ende eines (Arbeits)Tages – oder überhaupt im Laufe des ganzen Tages – alles, was du erledigt hast.

Wow – du wirst staunen, was dir alles gelingt! Du kannst stolz auf dich sein!

Lächle!

Wenn du mindestens eine Minute lächelst, produziert dein Gehirn Glückshormone. Und die verursachen, dass du dich besser fühlst. Hört sich komisch an, wirkt aber! Probiere es einfach mal aus. Vor einem Spiegel kann das sogar ganz lustig sein.

Richte dich auf

Nimm oft wie möglich eine „wertvolle“ Körperhaltung ein. Strecke deine Wirbelsäule, mache dich groß. Bringe die Schulterblätter nach hinten, drücke deinen Brustkorb nach oben und vorne heraus. Stelle dir vor, wie ein Faden dich sanft nach oben zieht und dich groß macht.

Studien haben belegt, dass sich Körperhaltungen unmittelbar auf unser Inneres auswirken. Das tut deinem Rücken und deiner Seele gut!



wert bin und dein Selbstwertgefühl



Sorge für dich selbst!

In der Regel kümmern wir uns um Dinge oder Menschen, weil sie uns etwas wert sind. Und weil wir uns um sie kümmern, fühlen sie sich wertvoll.

Das Selbstwertgefühl hängt eng damit zusammen, ob und wie wir auf uns selbst achten. Gerade in stressigen Zeiten vergessen wir leicht darauf. Aber unser Körper und unsere Seele brauchen auch Zuwendung und Pflege. Das können ganz einfache Dinge sein. Vielleicht magst du dir etwas aus der Liste vornehmen. Mache dir eine Notiz – an der Wohnungstür oder an deinem Schreibtisch, die dich daran erinnert.

ICH NEHME MIR ZEIT FÜR GEMÜTLICHE UND GESUNDE MAHLZEITEN.

ICH TRINKE REGELMÄSSIG WASSER, MIND. 2 LITER AM TAG.

ICH MACHE REGELMÄSSIG BEWEGUNG UND ERLEDIGE ALLTAGSWEGE ZU FUSS.

ICH SCHLAFE AUSREICHEND.

ICH ZIEHE MIR WAS SCHICKES AN, AUCH WENN ICH ZUHAUSE BIN .

ICH MACHE REGELMÄSSIG PAUSEN.

ICH MACHE MIR JEDEN MORGEN UND JEDEN ABEND EIN KOMPLIMENT.

Nimm dir Dinge vor und erledige sie

Ein starkes, sicheres Selbstwertgefühl macht es uns leichter, Dinge anzupacken. Wenn man Dinge nicht anpackt, sich Dinge nicht zutraut, dann leidet das Selbstwertgefühl.

Nimm dir etwas Konkretes vor. Das muss keine große Sache sein. Manchmal schieben wir Dinge vor uns her, die einfach nervig sind. Pick dir solche Aufgaben raus und erledige sie (also wirklich und in absehbarer Zeit).

Ist es nicht toll, etwas geplant und erreicht zu haben?! So sammelst du kleinere und größere Erfolgserlebnisse und lässt dein Selbstwertgefühl wachsen.

Weil jede und jeder es wert ist!

Präventionsarbeit ist und bleibt ein Dauerthema für uns

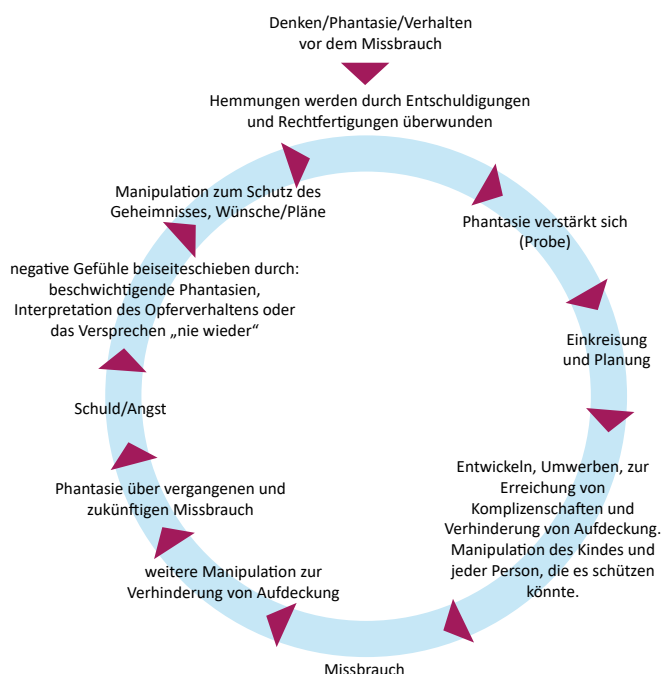
Über sexuelle Gewalt und Täter*innen-Strategien werden und wurden schon viele dicke Bücher geschrieben. Wir wollen das Thema hier nur kurz anreißen, dir die aus unserer Sicht wichtigsten Punkte mitgeben und freuen uns, wenn du den Artikel zum Anlass nimmst, dich intensiver mit dem Thema zu beschäftigen.

Grenzverletzungen und Übergriffe passieren nicht einfach, sondern werden bewusst geplant! Das Gegenmittel für uns als Kirche (und andere Institutionen): Präventionsarbeit und Schutzkonzepte! So machen wir es Täter*innen schwer, verhindern Übergriffe und stärken Kinder.

Menschen, die Kinder und Jugendliche sexuell missbraucht haben, behaupten z.B. in Gerichtsverfahren immer wieder, es sei einfach über sie gekommen, es waren „Ausrutscher“ und nicht Absicht.

Aus der Arbeit mit Täter*innen und der internationalen Forschung aber weiß man: Übergriffe passieren nicht einfach, sondern werden bewusst geplant. Sexuelle Gewalt ist in der Regel auch kein einmaliges Ereignis – auf eine*n verurteilte*n Täter*in kommen im Durchschnitt 20 Betroffene.

Auch wenn die konkreten Vorfälle ganz verschieden sind, so folgen die Strategien, die Täter*innen anwenden, recht ähnlichen Grundzügen. Aus dieser Erkenntnis wurde das Modell des „Missbrauchszyklus“ entwickelt (siehe Grafik), der auch Eingang in die Rahmenordnung der österreichischen Bischofskonferenz gefunden hat. [1]



Ein paar Erkenntnisse zu Täter*innenstrategien:

1. Missbrauch beginnt immer im Denken.

Täter*innen spielen in der Regel das Missbrauchsverhalten in ihrer Phantasie durch und üben sich gedanklich darin ein. In diese wird nach und nach eine konkrete Person eingebaut, bei der man sich Chancen ausrechnet. Die Phantasien verstärken sich, die Gedanken kreisen immer mehr darum. Sie sind ähnlich wie bei einer Sucht nicht mehr einfach abzustellen und die Hemmschwelle der Täter*innen sinkt immer mehr.

2. Ein Opfer wird ausgewählt und „eingekreist“.

Täter*innen planen und probieren, was geht, ohne dass es auffällt. Wird es mit der ausgesuchten Person zu „brenzlig“, weil sie etwa relativ schnell Bezugspersonen von komischen Situationen erzählt, wird Ausschau nach einem anderen Opfer gehalten. Täter*innen setzen bei den Schwachpunkten und Bedürfnissen ihres Opfers an. Sie gewöhnen z.B. das Kind durch scheinbar unbeabsichtigte Berührungen an Körperkontakt.

Man weiß mittlerweile: Je größer die Defizite eines Menschen in Bezug auf Sicherheit, Anerkennung, Liebe und Wärme sind, desto größer ist die Gefahr, Opfer sexuellen Missbrauchs zu werden. Eigentlich logisch: Wer in einem schwachen sozialen Netzwerk lebt und sich nach Zuwendung sehnt, tut viel, um Zuwendung zu bekommen und ist somit leichter zu manipulieren.

3. Grenzen werden verschoben.

Täter*innen überschreiten die Schamgrenzen des Opfers und desensibilisieren die Person systematisch. Grenzverschiebendes Verhalten zeigt sich oft auch sprachlich: ein sexistischer Witz, ein unangemessenes Kompliment. Wird dem nicht widersprochen, steigert die*der Täter*in ihr*sein Verhalten. Berührungen werden immer stärker sexualisiert. Dem Opfer wird das oft erst zu einem Zeitpunkt bewusst, zu dem ein Ausbrechen aus der Situation schon sehr schwierig geworden ist.

Grenzen werden aber nicht nur der ausgesuchten Person gegenüber verschoben, sondern auch im Gefüge einer Institution. Täter*innen zeigen sich als besonders engagiert und hoch empathisch. Sie erwerben sich so das Vertrauen vieler

Menschen ihrer Umgebung und bekommen Möglichkeiten, Rechte und Ausnahmeregelungen, die anderen nicht zugestanden werden.

Täter*innen arbeiten gezielt daran, Aufdeckung zu verhindern, indem sie das Opfer und jede Person, die es schützen könnte, manipulieren.

4. Das Bedürfnis von Täter*innen nach noch mehr wächst – die Manipulation auch.

Taten werden intensiver. Das Opfer und das Umfeld werden fleißig weiter manipuliert, um eine Aufdeckung zu verhindern. Täter*innen setzen beispielsweise Kinder unter Druck, indem sie ihnen Angst machen, dass ihre Familie zerbreche, sie „ins Heim müssten“, man ihnen sowieso nicht glauben werde, usw.

Die Frage nach Schuld und Angst taucht bei Täter*innen sehr wohl auf. Aber: Es geht um Macht und das Denken ist schon so „verzerrt“, dass negative Gefühle beschwichtigt werden durch Rechtfertigungen wie „Ich bin so lieb, sie*er hat das gerne!“ – „Kinder haben auch eine Sexualität, was ich mit ihnen mache, hilft ihnen in ihrer Entwicklung.“

Das Verhalten des Opfers wird als Zustimmung gedeutet: „Sie*Er hat sich nicht gewehrt!“ – „Sie*Er kam immer wieder zu mir.“

Spannend ist, dass Missbrauch in Organisationen und Institutionen oft von Personen aufgedeckt wird, die neu ins System kommen oder die gerade ausscheiden, dadurch etwas Abstand von der Situation bekommen und einfacher sagen können: „Ich glaube, da läuft etwas falsch.“ Gute Präventionsarbeit kann das simulieren, indem sich ein Team regelmäßig Fragen stellt wie: Was tun wir automatisch, ohne es zu hinterfragen? Was an unserer Arbeit könnte für neue Personen seltsam wirken und warum? Machen wir Ausnahmen von geltenden Regeln – für wen und warum?

Damit wir als Kirche übergreifendem Verhalten keinen Raum geben, sondern eine Kultur des achtsamen Miteinanders leben, hat die österreichische Bischofskonferenz mit der überarbeiteten und ergänzten Rahmenordnung „Die Wahrheit wird euch frei machen“ im Jahr 2021 Pfarren, Orden, Organisationen, Bewegungen und Gemeinschaften dazu verpflichtet, für den jeweiligen Bereich Schutzkonzepte zu entwickeln.^[i] Wichtig dabei ist die Risikoanalyse, denn nur wer sich bestehender Risiken bewusst ist, diese kennt, kann versuchen, sie auszuschalten oder zu verringern. Konkrete Maßnahmen in Gruppen und bei Veranstaltungen, sowie Klarheit über Beschwerdewege, tragen ebenfalls dazu bei, dass Kirche ein sicherer Ort ist.



Weißt du, wer in deiner Pfarre Präventionsbeauftragte*r ist? Habt ihr schon ein Schutzkonzept erarbeitet? Was könnt ihr tun, damit die vorgesehenen Maßnahmen im Alltag umgesetzt werden und ihr euch diesbezüglich regelmäßig hinterfragen könnt?

Für die Erstellung solcher Schutzkonzepte gibt es Hilfestellungen seitens der **Stabsstelle für Prävention von Missbrauch und Gewalt**.

Die Stabsstelle bietet regelmäßig Webinare zu den wichtigsten Eckpunkten rund um die zu erstellenden Schutzkonzepte an und Handwerkszeug für die Entwicklung eines eigenen Schutzkonzeptes.

Die Termine für Webinare findest du unter

<http://tinyurl.com/5heux4hn>.



Weitere Infos findest du auf www.hinsehen.at.

[i] Die Wahrheit wird euch frei machen. Rahmenordnung für die katholische Kirche in Österreich, 2021.



Judith leitet die Regionale Arbeit der Jungen Kirche und ist in einer Weinviertler Pfarre Präventionsbeauftragte.



Lieben + dich selbst = ?

Selbstfürsorge zwischen Nächsten- und Selbstliebe

Unser Glaube stellt die Nächstenliebe in die Mitte, aber auch die Selbstliebe spielt eine wichtige Rolle. Wer sich für andere einsetzt, neigt schnell zu einem hohen Grad an Selbstaufopferung. Gerade deshalb ist es alles andere als egoistisch, sondern sogar notwendig, auf sich selbst zu achten. Der Versuch einer Anleitung zum Glücklichen sein.

Wenn jemand allein im Dschungel strandet, dann sind Überlebensstrategien wichtig. Solche Strategien braucht es aber auch im „Großstadtdschungel“ und überall dort, wo wir in soziale Beziehungen eingebunden sind und mit Aufgaben oder Herausforderungen konfrontiert werden.

Hier geht es um eine ganz andere Art des „Überlebens“: Wir müssen unseren beruflichen Pflichten nachkommen, sollen soziale Beziehungen pflegen, den eigenen oder familiären Haushalt führen, uns auf verschiedene Weisen selbst verwirklichen und vieles mehr. Kein Wunder also, dass Menschen unter Überforderung, Burn-Outs und dem Gefühl leiden, im Strudel des Alltags unterzugehen.

Selbstfürsorge und Wohlbefinden

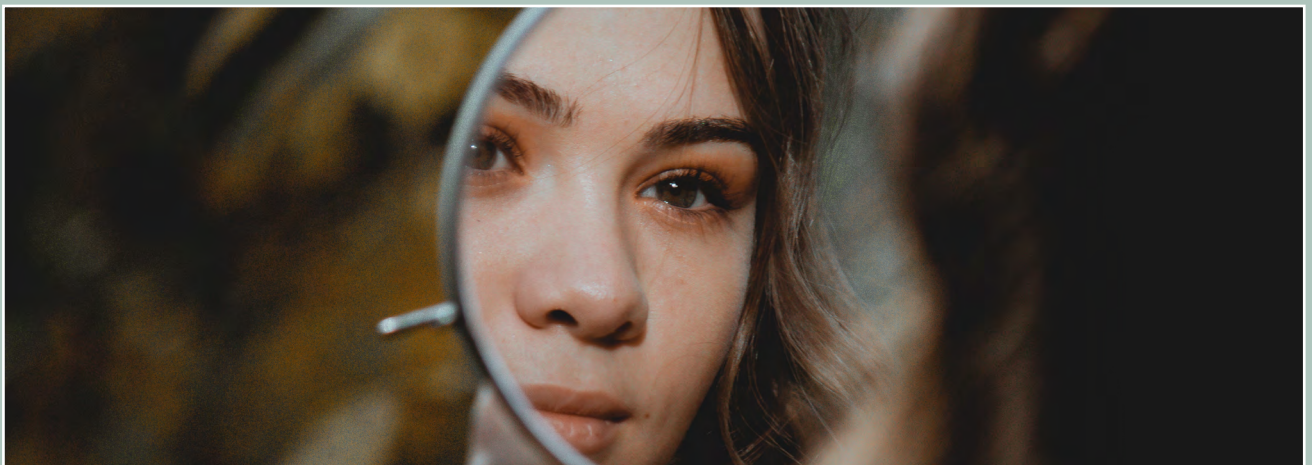
Es ist daher wichtig, auf sich selbst zu achten. In dem Zusammenhang denke ich oft an ein Wort von Jesus, der gesagt hat: „Liebe [...] deinen Nächsten wie dich selbst“ (Lk 10, 27). Das finde ich spannend, weil Jesus uns hier nicht nur einen klaren Liebesauftrag gibt, sondern auch von einem Gleichgewicht spricht. Es geht darum, sorgsam mit den eigenen Kräften umzugehen.

Ich kenne viele Menschen, denen es eine Herzensangelegenheit ist, ihren Glauben authentisch zu leben oder aus anderen Gründen solidarisch und liebevoll mit anderen umzugehen. Sie helfen, hören zu, begleiten und tun vieles mehr. Sie stellen ihre eigenen Bedürfnisse dabei oft so stark zurück, dass man tatsächlich von einer „Selbstaufopferung“ für an-

dere sprechen kann. Das mag zwar bewundernswert und edel sein, führt aber auf lange Sicht unweigerlich dazu, dass die eigenen Bedürfnisse unerfüllt bleiben und die Kräfte irgendwann zur Neige gehen. Es entsteht ein Ungleichgewicht, das zu Überforderung und im schlimmsten Fall zu körperlicher und/oder seelischer Krankheit führt. Spätestens dann haben wir jede Möglichkeit verloren, auf andere Menschen helfend zuzugehen. Aus diesem Grund ist Selbstliebe weder verwerflich noch egoistisch, sondern als Fundament unseres Wohlbefindens die Voraussetzung für unser solidarisches Handeln. Unsere Spiritualität und unser Glaube bekräftigen das: Wir müssen lernen, zuerst für uns selbst und danach für andere zu sorgen. Doch wie geht Selbstfürsorge eigentlich?

Die Liebe als Basis

Auf der Suche nach einer Antwort möchte ich bei Gott ansetzen, genauer gesagt bei seiner Liebesbeziehung zu uns Menschen. Konkret geht es um das Bild, das Gott von dir hat. Was wird das für ein Bild sein? Die Antwort auf diese Frage kann unterschiedlich ausfallen und hängt auch mit deinem Gottesbild zusammen. Ein wichtiger Satz aus meiner Vergangenheit bleibt mir ewig in Erinnerung. Damals sagte ein Exerzitienbegleiter zu mir: „Der Glaube soll nicht einengen, sondern dich befreien. Er schenkt dir Weite und Freiheit im Leben.“ Tatsächlich: So erlebe ich Gott jeden Tag – ausgehend von der frohen Botschaft Jesu im Evangelium, über die Sakramente im Alltag bis hin zu einfachen Begegnungen mit Menschen, in deren Gesichtern ich Gott lächeln sehe. Selbst-



fürsorge fängt also schon im Gottvertrauen an. „Gott liebt dich“ ist ein Satz, der oft belächelt wird; aber er ist der Anfang jeder Selbstannahme. Gott liebt dich und nimmt dich an, wie du bist – und zwar bedingungslos. Das ist Anlass genug, dich ganz genau so anzunehmen, wie du bist: Mit all den schönen Seiten an dir selbst und mit den weniger schönen Eigenschaften. Sei nicht strenger mit dir selbst, als Gott es ist!

Das Vergleichen als Anfang der Unzufriedenheit

Höre auf, dich ständig mit anderen zu vergleichen. Im Schwimmbad sehen wir den Nachbarn mit dem Sixpack und denken unweigerlich an den eigenen Bierbauch; wir beobachten bildhübsche, junggebliebene (und oft stundenlang geschminkte) Influencer*innen in den Social Medias und ärgern uns über das eigene Aussehen. Solche Beispiele gibt es viele – sie alle haben gemeinsam, dass sie uns fremde Ideale in den Kopf setzen, an denen wir uns messen. Die Folge ist, dass wir uns selbst als minderwertig oder benachteiligt wahrnehmen und unglücklich sind.

Ich habe während der letzten Jahre gelernt, dass es auf solche Dinge nicht ankommt. Manchmal hilft ein „reality-check“ weiter, bei dem wir uns vor Augen führen, was wirklich wichtig ist und uns glücklich macht. Auf diese Weise lösen wir uns von der Abhängigkeit, fremden Schönheitsidealen oder anderen, äußeren Vorgaben entsprechen zu müssen, und schaffen die Basis für das eigene Glück. Selbstfürsorge ist in diesem Sinn das Gegenteil von Abhängigkeit nach außen und zugleich die Antwort darauf. Sie befreit uns und

richtet unseren Blick auf das, worüber wir dankbar und glücklich sein können.

In kleinen Schritten zum Ziel

Unlängst erzählte mir ein junger Mönch, dass er beim Bibellesen immer wieder die Geduld verliert und mit seinen Gedanken abschweift. Ich fragte ihn nach einer Weile, wie viel Zeit er sich dafür jeden Tag nimmt, und er antwortete: „Täglich zwei Stunden“. Zwei Stunden sind eine lange Zeit! Daher riet ich ihm dazu, sich für den Anfang kleinere Ziele zu stecken. Denn vieles im Leben fällt einem nicht leicht in die Hände, sondern muss erst eingeübt werden.

Es ist wichtig, sich im Leben kleine, aber realistische Ziele zu setzen. Wenn ich beispielsweise mehr Sport machen will, dann darf ich nicht erwarten, am ersten Tag einen Marathon laufen zu können. Vielmehr werde ich monatelang täglich kleine Laufstrecken einplanen müssen: Ziele, die ich tatsächlich erreichen kann. Das bringt viele Vorteile mit sich: Erstens darf man zurecht stolz und glücklich sein, wenn man sein Ziel (auch wenn es noch so klein ist!) erreicht hat, zweitens fällt damit die Enttäuschung weg, an einem viel zu großen zu scheitern. Wenn wir lernen, uns in kleinen Schritten vorzuarbeiten, dann trägt das langfristig zu einer konstruktiven und realistischen Lebensplanung bei und steigert nachhaltig unser Selbstbewusstsein.

Selbstfürsorge hat viele Gesichter und kennt viele Wege – wichtig ist, dass du für dich Wege findest, die dich tragen und dein Leben bereichern. Sei es dir wert!



Fünf Minuten am Morgen

Schon mit einem einfachen Morgenritual kannst du deine Selbstfürsorge üben. Nimm dir dafür nur fünf Minuten Zeit – ein kleines Ziel, das du aber leicht erreichen kannst. Achte darauf, dass du wach und nicht abgelenkt bist (ich frühstücke vorher gerne). Schalte dein Handy auf lautlos und setz dich bequem hin. Schließe die Augen und achte auf deine Atmung. Zähle beim Ein- und Ausatmen mit und spüre deinen Körper. All das hilft dir, dich auf diese paar Minuten zu konzentrieren.

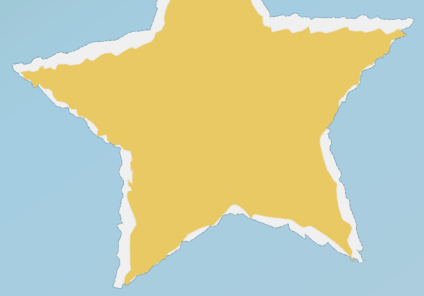
Wenn du so weit bist, denke an den gestrigen Tag. Was ist dir gelungen? An welche schönen Erlebnisse kannst du dich erinnern? Wofür bist du Gott dankbar?

Denke danach auch an den kommenden Tag: Wobei bittest du Gott um Hilfe? Worauf freust du dich schon?

Beende deine kurze Meditation mit einem positiven Vorsatz für den Tag und einem Kreuzzeichen.

Hannes ist Seelsorger der Jungen Kirche. Er hat sich viel mit Persönlichkeitsentwicklung beschäftigt und schätzt stille Auszeiten als Mittel der Selbstfürsorge.





Voll sinnvoll!

Spielerisch die Sinne wecken

Mit deinen 5 Sinnen — Sehen, Hören, Fühlen, Riechen, Schmecken — nimmst du dich und deine Umwelt wahr. Sie können ein Schlüssel zur Selbst- und auch zur Gotteserfahrung sein. Die folgenden Spiele und Methoden sollen dir eine Hilfestellung dazu geben, das „gute G’spür“ für dich selbst und deine Gruppe zu schärfen und zu pflegen!

Flur-Parcours



- Alter:** 7-10
- Dauer:** 15-20 min
- Aufwand:** mäßig
- Gruppengröße:** variabel, ab 4 Kindern
- Material:** verschiedene Materialien, die Hindernisse darstellen können: Flaschen, Tennisball Dosen, Kegel, Bauklötze, verschiedene Bälle

Bei diesem Spiel lernt ihr, die eigenen Grenzen und Bewegungen besser abzuschätzen.

Baue aus den Materialien einen Hindernisparcours in einem Gang, auf einer freien Fläche,... Die Kinder sollen z.B. mit der Hand einen Ball durch diesen Parcours rollen, ohne dass die Hindernisse berührt werden (oder sogar umfallen).

Varianten, um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen:

- > Den Raum, in dem sich das Kind bewegen darf, begrenzen, z.B. durch Absperrungen links und rechts des Parcours.
- > Verschiedene Ballgrößen nehmen. Beginne mit einem Tennis- oder Softball und arbeite dich hinauf bis zum Fußball oder Basketball.

Hinhörmemory



- Alter:** 7-10
- Dauer:** 15-20 min
- Aufwand:** mäßig
- Gruppengröße:** variabel, ab 4 Kindern
- Material:** kleine oder größere Dosen (gleich aussehend), verschiedene Materialien, die unterschiedlich klingen (Murmeln, Holzstücke, kleine Steine, Reis...)

Bei diesem Spiel schult ihr das Gehör.

Fülle jeweils zwei Dosen mit den gleichen Dingen und verschließe sie. Die Kinder sollen, wie bei einem klassischen Memory, herausfinden, welche beiden Dosen zusammenge-

hören. Dazu nehmen sie, wenn sie an der Reihe sind, eine und schütteln sie. Dann suchen sie sich eine zweite Dose und schütteln auch diese. Wenn die Geräusche zusammenpassen, dann haben sie ein Set gefunden, das sie behalten dürfen. Ziel ist es, möglichst viele Sets zu sammeln.



Tipp: Solche Hinhörmemorys kannst du kostenlos in der Jungen Kirche ausborgen. Melde dich bei Martin Krizek (m.krizek@edw.or.at) oder einer*m anderen JuKi-Pass deines Vertrauens.

Touch and try



- Alter:** 7-16
- Dauer:** 15-20 min
- Aufwand:** gering
- Gruppengröße:** variabel, ab 4 Kindern
- Material:** ein Waldstück, einen Garten mit unterschiedlichen Bäumen, Augenbinden

Diese Übung fördert euren Tastsinn.

Verbinde einem Kind die Augen und führe es zu einem Baum in der Nähe. Es hat dann ein bis zwei Minuten Zeit, um den Baum zu ertasten. Dann führe es zurück und nimm die Augenbinde ab. Die Suche nach jenem Baum startet nun. Anhand der Tasterlebnisse aus dem Gedächtnis soll das Kind "seinen" Baum wiederfinden.

Variante: Wenn man gerade keinen Wald oder Garten vor der Tür hat, kann man dieses Spiel natürlich auch für drinnen adaptieren. Dazu brauchst du verschiedene Materialien wie Watte, Kork, Pappe, Filz, Rinde, Sand... und ein paar Kartonstücke. Beklebe die Kartonstücke paarweise mit den verschiedenen Materialien und wandle das Spiel Hinhörmemory zu einem Tastmemory ab.

Die Kinder bekommen die Augen verbunden und müssen dann die zugehörigen Paare finden.

Alternativ kannst du auch nur ein Kartonstück mit einem Material bekleben, und die Kinder sollen erraten, was darauf ist.

Blind zurechtfinden

- Alter:** 7-16
- Dauer:** 15-20 min
- Aufwand:** gering
- Gruppengröße:** variabel, ab 4 Kindern, bis maximal 10 (bei größeren Gruppen empfiehlt es sich, die Gruppe zu teilen)
- Material:** ein Waldstück, einen großen Garten, Augenbinden

Findet euch blind zurecht und lernt, aufeinander zu hören! Der Gruppe werden in einem Gelände ein Start- und Zielpunkt mit ggf. 1-2 dazwischen liegenden Stationen gezeigt. Diese Stationen können markante Bäume oder Gruppenleiter*innen sein. Die Gruppenmitglieder haben nun 10-20 Minuten Zeit sich die Punkte und den dazwischen liegenden Weg einzuprägen. Anschließend werden allen die Augen verbunden. Sie müssen die jeweiligen Stationen gemeinsam ansteuern bis zum Zielpunkt. Ein*e Betreuer*in überwacht die Aktion und achtet darauf, dass sich niemand durch ein Hindernis verletzt oder blindlings durch die Gegend rast. Es geht ja nicht auf Zeit.

Spiele im Dunkeln oder mit verbundenen Augen sind für viele Kinder sehr aufregend. Dunkelheit kann aber auch Angst machen. Die Teilnahme sollte daher immer freiwillig sein. Kinder dürfen natürlich auch auf die Augenbinde verzichten und können so für sich selbst steuern, ob sie mal lieber kurz blinzeln wollen.

Morsen

- Alter:** 7-16
- Dauer:** 15-20 min
- Aufwand:** gering
- Gruppengröße:** variabel, ab 4 Kindern
- Material:** definierte Spielfläche (ein Waldstück oder einen großen Garten), Taschenlampen, Hölzer zum aneinander Klopfen

Dieses Spiel fördert das bewusste Hinhören. Jede*r aus der Gruppe bekommt einen Morsebuchstaben (Vorlagen dazu findest du im Internet) zugeordnet. Immer zwei (oder auch drei, wenn die Gruppe sehr groß ist) Perso-

nen bekommen denselben Morsebuchstaben, aber ohne es zu wissen. Die jeweiligen Partner*innen müssen sich nun in einem vereinbarten Spielgebiet verteilen und sich gegenseitig finden. Morsen könnt ihr mit Taschenlampen oder indem ihr Hölzer aneinander klopft.

Nightline

- Alter:** Jugendliche
- Dauer:** 30-40 min
- Aufwand:** mäßig
- Gruppengröße:** variabel, ab 4 Kindern
- Material:** ein Waldstück, einen großen Garten, passender Kirchenraum, Seil, Augenbinden

Diese Aktion stärkt eure Wahrnehmung und das Vertrauen ineinander.

In einer geeigneten Umgebung wird ein Seil gespannt, das ums Eck geht, über Hindernisse führt, oder andere Herausforderungen beinhaltet. Die Jugendlichen sollen an diesem Seil blind entlanglaufen. Wenn das Spiel als Nachtaktion geplant ist, dann braucht es keine Augenbinden. Tagsüber bekommt jede*r Jugendliche die Augen verbunden. Hintereinander sollen dann alle Jugendlichen die Nightline bewältigen. Achte darauf, dass jede*r alleine läuft und dass genügend Abstand zwischen den Teilnehmenden ist.

Für Gott bin ich ein Superstar! Und nicht nur für ihn...

- Alter:** 7-99
- Dauer:** 15-30 Minuten
- Aufwand:** gering
- Material:** Papier, Stifte

Alle kennen Superstars, Idole, den Walk of Fame,... Oftmals wissen wir sehr schnell, was andere so besonders macht – aber wie ist das mit uns selbst?

Hier geht es darum, alles, was dich zum Superstar macht (Äußerlichkeiten und auch Charaktereigenschaften) schriftlich festzuhalten. Jede Person arbeitet für sich selbst. Du kannst große, gelbe Papier-Sterne vorbereiten oder jede*r zeichnet auf ein weißes Blatt selbst einen.

Dort hinein dürfen die Teilnehmenden alles Positive schreiben, das sie an sich selbst besonders schätzen.

Achtung: Manche brauchen etwas länger! Sorge für eine angenehme Atmosphäre (vielleicht auch mit Musik) und halte die Augen offen, wo es vielleicht ein bisschen Hilfe braucht.

Clara und Martin gehören zum Team Junge Kirche // Regionalstelle Wien.



Highlights in der JuKi

Hier findest du eine Reihe von Veranstaltungen aus dem Bereich der Kinder- und Jugendpastoral. Infos zu diesen und anderen Veranstaltungen findest du im Kalender auf unserer Website unter kalender.jungekirche.wien.

Jungschar Modul-Grundkurs

15. bis 17. März & 09. bis 12. Mai 2024

Die Grundausbildung für alle JS-Gruppenleiter*innen
Info und Anmeldung unter wien.jungschar.at/grundkurs

Feuerfest

16. März 2024 | 14 Start | 18.00 Uhr Messe

Das Megaevent für Firmgruppen in der und rund um die Votivkirche.

Anmeldung und Info unter feuerfest.kjwien.at

Especially for you

Für Minis zwischen 13 und 17 Jahre

25. März 2023 | 14 bis 20 Uhr

Rund um den Stephansdom

Ein Nachmittag zum Begegnen und Vernetzen. Am Abend feiern wir bei der Chrisammesse mit.

Info und Anmeldung unter www.minis.wien

Katholische Jugend-Kongress 2024

„Von Rosenkranz bis Regenbogen! – Das hat alles Platz in der Katholischen Kirche“

Für alle, die sich in der kirchlichen Jugendarbeit engagieren.

13. bis 14. April 2024

JUFA Raabs/Thaya

Infos und Anmeldung unter kjwien.at

kinder.leicht.feiern: 50 Jahre Direktorium für Kindermessen

27. April 2023 | 14 bis 20.30 Uhr

Studententag mit Impulsreferat, Workshops, Gottesdienst und Fest

In Kooperation mit der Abteilung Bibel – Liturgie – Kirchenraum

Info und Anmeldung unter liturgie.jungekirche.wien

NEU

Walk like a Christian

20. Mai 2024 | 14-20 Uhr

Katholische und evangelische Jugendliche wandern gemeinsam. Mit Picknick.

Infos bei Martin Krizek, JuKi//Regionalstelle Wien,
m.krizek@edw.or.at und 0676/749 095 72

UNSERE EVERGREENS

AGO – Die Actionmesse für Kids

28.1.|7.4.|21.4.|9.6.

Zeiten und Orte findest du unter www.ago.kids

Eine Messe, die du Familien empfehlen kannst. Oder komm selbst vorbei und schau's dir an. Mehr darüber erfährst du auch bei der Veranstaltung „kinder.leicht.feiern.“ am 27. April.

Come2stay

Messe feiern. Jung. Vielfältig. Persönlich.

21.1.|18.2.|17.3.|21.4.|26.5.|16.6.2024 | 19 Uhr

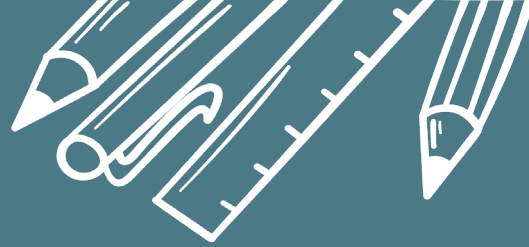
Saikogasse 8, 1220 Wien. come2stay.at

...wusstest du schon,

dass sich 800 Minis aus der Erzdiözese für die Internationale Ministrant*innenwallfahrt angemeldet haben? Unter dem Motto „Mit dir!“ (Jes 41,10) fahren sie von 27. Juli bis 3. August gemeinsam nach Rom. Dort treffen sie Minis aus der ganzen Welt und feiern mit insgesamt 40.000 Minis einen Gottesdienst mit dem Papst am Petersplatz. Wir sind der Meinung: Das ist spitze!

Niko fühlt sich wertlos

Kirchenmausgeschichte



Niko Kirchenmaus liegt auf seinem Bett und starrt Löcher in die Luft. Heute war es wieder einmal echt anstrengend in der Schule. Niko geht nicht besonders gern in die Schule. Er plagt sich mit Fremdsprachen. Es mag ja praktisch sein, mit Fröschen und Katzen plaudern zu können, aber quaken und miauen findet Niko richtig schwer. Und Mathematik ist auch nicht sein Ding. Niko versteht nicht, warum er ausrechnen muss, wie viele Löcher ein Stück Käse braucht, damit es ein Versteck für die ganze Schulklasse ist. Wenn man das wirklich wissen will, dann kann man das doch ausprobieren...

Opa Kirchenmaus steckt den Kopf bei der Tür herein. „Hey, Niko!“, sagt er. „Ich hab’ gar nicht gehört, dass du nachhause gekommen bist! Ist alles in Ordnung mit dir?“

Niko hebt den Kopf ein wenig. „Ja, klar. Alles okay“, sagt er müde. Opa schüttelt den Kopf und setzt sich auf die Bettkante. „Das kannst du deiner Urstrumpftante erzählen. Aber ich nehm’ dir das nicht ab. Was war denn los in der Schule?“

Niko seufzt. Sein Opa kennt ihn einfach zu gut. Aber eigentlich ist Niko froh, dass Opa nicht lockerlässt. „Naja, das Übliche halt. Ich bin nicht gut in der Schule. Ich kann überhaupt nichts und ich werde es auch nie lernen.“

„Oh...“, sagt Opa. Und dann sagt er erst mal eine Weile gar nichts.

Erst als Niko wieder seufzt, redet Opa. „So denkst du über dich? Dabei kannst du superschnell laufen. Du bist geschickt beim Basteln. Du bist hilfsbereit. Und du kannst so laut pfeifen, dass mir die Ohren dröhnen! Um nur ein paar Dinge zu nennen.“

Mutlos schüttelt Niko den Kopf. „Das zählt doch in der Schule alles nichts. Ich kann da einfach nichts. Ich bin so... so... so wertlos!“

Opa versteht Nikos Kummer. Ihm ist es in der Schule auch manchmal so gegangen. Aber er hat ein ganz anderes Bild von Niko als dieser im Moment von sich selber hat. „Ich glaube, du hast am Sonntag in der Kirche nicht gut aufgepasst!“, schmunzelt Opa.

„Wieso? Was hätte ich denn hören sollen?“, fragt Niko. „Der Herr Pfarrer hat erzählt, was Jesus zu den Menschen gesagt hat: Keiner von ihnen ist vor Gott vergessen. Gott kennt die Menschen ganz genau und findet sie so wertvoll, dass er sogar die Haare auf dem Kopf zählt!“

„Hm, das ist beim Herrn Pfarrer aber auch kein Kunststück – der hat ja fast eine Glatze!“, erwidert Niko.

Opa lässt sich nicht vom Thema ablenken. „Weißt du, ich bin mir sicher, dass das nicht nur für Menschen gilt, sondern auch für Mäuse! Gott kennt uns von den Barthaaren bis zur Schwanzspitze. Für Gott ist es nicht wichtig, was wir können und was wir leisten. Bei Gott ist jedes Leben unendlich wertvoll. Denk doch nur an ein kleines Baby! Oder an einen alten Mann, der so verwirrt ist, dass er den ganzen Tag Betreuung braucht. Glaubst du, dass sie weniger wert sind?“

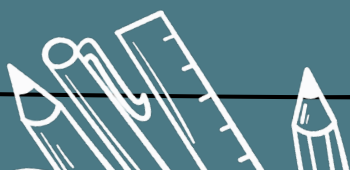
Niko schüttelt den Kopf. Nein, das glaubt er nicht! Es ist doch selbstverständlich, dass man ein Baby füttert, wickelt und tröstet, wenn es weint. Und wenn sein Opa irgendwann total verwirrt werden sollte, dann wird das nichts daran ändern, dass Niko ihn liebhat!

„Aber ich wäre trotzdem gerne besser in der Schule“, seufzt Niko. Opa streicht ihm liebevoll über die Wange. „Du bist eine Kirchenmaus mit vielen Talenten! Auch wenn Fremdsprachen und Mathe nicht dazu gehören... Aber: Die Schule dauert nicht ewig. Also überleg’ dir schon mal, welchen Beruf du danach lernen willst. Und jetzt komm raus aus dem Bett! Ich helf’ dir bei der Aufgabe und dann besuchen wir die Frösche am Teich und üben mit ihnen Quaken – weil darin bin ich auch nicht gut!“

Kennst du auch Situationen, in denen du dich so fühlst wie Niko?

- > Hast du einen guten Tipp für Niko?
- > Wo erlebst du, dass du oder jemand anderer wertvoll ist?

Judith leitet die Regionale Arbeit in der JuKi. Sie hat sich zu dieser Kirchenmausgeschichte von der Bibelstelle Mt 10,30f und von ihrem Neffen Clemens inspirieren lassen.



Immer wieder glücklich – aber wie?

Stärkung der Resilienz bei Jugendlichen und Kindern

Immer wieder begegnen uns in der pastoralen Tätigkeit Menschen, die gerade einen Umbruch oder eine große Herausforderung in ihrem Leben zu bewältigen haben. Wie können wir sie dabei unterstützen? Was können wir in der Kinder- und Jugendpastoral beitragen? Wo sind unsere Grenzen?

Glücklich sein, ein Leben in Fülle leben, wie es uns schon in der Bibel zugesagt wird; allen Stürmen trotzen: Geht das eigentlich? Ist eine hohe oder niedrige Widerstandskraft angeboren und unveränderlich? – Nein. Widerstandskraft – Resilienz – ist erlernbar! Widerstandsfähiger – resilienter – werden, das lässt sich trainieren. Das wiederum lässt mutiger und vertrauensvoller in die Welt blicken.

Gelassen im Sturm

Woher kommt es, dass es manchen Menschen gelingt, das Glas immer halb voll zu sehen, und andere es doch als halb leer beschreiben? Ist es möglich, wie die „Lilien auf dem Felde“ zu leben – so einfach und unbeschwert? Oder hängt diese Gelassenheit schon auch davon ab, ob dieses Feld in einer fruchtbaren Ebene oder an einem steinigen Berghang liegt? Natürlich wirkt sich das Umfeld auf die persönliche Entwicklung und Widerstandskraft aus – wie genau, das ist nicht immer vorhersehbar.

Resilient sein bedeutet, in der Herausforderung nicht zu zerreißen, sondern wie ein Gummiringel nach großer Anspannung wieder in die Ausgangsform zurück zu springen. Das heißt, beweglich zu sein und zu werden, um das eigene Leben wieder selbst in die Hand zu nehmen. Die Resilienzforschung nennt in der Regel sieben Schlüsselfaktoren (in Variationen), die im Zusammenspiel mit den jeweils persönlichen Eigenschaften Resilienz stärken.

OPTIMISMUS:

Einen zuversichtlichen Blick in die Zukunft bewahren.

AKZEPTANZ:

Situationen, die weder ich noch jemand anderes ändern kann, lernen zu akzeptieren.

LÖSUNGSORIENTIERUNG:

Die Fähigkeit üben, beim Abkommen von der Route, sich wie ein Navigationssystem immer wieder „neu zu berechnen“.

VERANTWORTUNGSBEWUSSTSEIN:

Von der erduldenen Person zur gestaltenden wechseln und die Verantwortung für die eigenen Entscheidungen übernehmen.

ZUKUNFTSORIENTIERUNG:

Meine Handlungsoptionen planen, damit auf ein Ziel zugehen und dennoch eine gewisse Flexibilität bei der Umsetzung bewahren.

NETZWERKORIENTIERUNG:

Ein gutes Leben besteht aus guten Beziehungen.

SELBSTBEWUSSTSEIN:

Das ist ein lebenslanger Prozess. Ein ehrliches Hinblicken, auf sich selbst ein Überdenken der eigenen Werte, Stärken, Verhaltensmuster und Glaubenssätze.



7 Säulen der Resilienz

Damit diese Säulen wachsen können, helfen ein paar ganz leicht umsetzbare Dinge, die selbstverständlicher Teil von Kinder- und Jugendpastoral sein sollten:

Neues wagen

Probiere selbst und ermutige junge Menschen, immer wieder mal etwas Neues zu probieren, sich selbst mehr zuzutrauen. Das holt heraus aus der Komfortzone und führt in die Wachstumszone. Je öfter man sich in die eigene Wachstumszone traut, umso vertrauter wird diese neue Haltung und vergrößert Stück um Stück die Komfortzone. So kann die eigene Resilienz wachsen. Wichtig dabei ist es, nicht in die Überforderungszone zu kippen. Hier wäre Lernen unmöglich, weil der Körper durch den Kontrollverlust wie „gelähmt“ reagiert.

Eigene Ressourcen sehen

Nützlich ist es auch, zu überlegen, was in schwierigen Zeiten schon mal hilfreich war. Welche Fähigkeiten standen da zu Verfügung? Je besser die eigenen Möglichkeiten abgerufen werden können, desto leichter kann in schwierigeren Lebenssituationen darauf zurückgegriffen werden.

Diese Reflexionsfragen helfen dabei, sich die eigenen Stärken mehr bewusst zu machen:

Was brauche ich, um schwierige Zeiten durchzustehen?

Welche Fähigkeiten stehen mir auch in schlechten Zeiten zur Verfügung?

Wie habe ich schon schlechte Zeiten überwunden? Was hat mir dabei geholfen?

Welche positiven Aspekte konnte ich aus diesen Erlebnissen ziehen? Was habe ich daraus gelernt?

Dankbarkeit üben

Eine der größten Kraft- und damit Resilienz-Quellen ist die Dankbarkeit. Dankbare Menschen sind glücklicher, weil sie besser mit Herausforderungen des Lebens umgehen und positive Erfahrungen genießen können.

Hier ein paar Tipps und Tricks, die Dankbarkeit zu trainieren:

- > Bohnen oder Steinchen in eine Hosentasche stecken und immer, wenn man für etwas dankbar ist (z.B., dass die Sonne scheint, man den Zug erwisch hat, ein schönes Treffen stattgefunden hat, etc.) ein Stück davon hernehmen und in die andere Tasche stecken. Am Abend kann man dann noch einmal alle gesammelten Erinnerungen „zur Hand“ nehmen und sie für den nächsten Tag bereitlegen.
- > Glücksmomente auf Zettel schreiben und sie in einem Vorratsglas sammeln. Schön verziert macht das Glas natürlich noch mehr Freude. Am Jahresende oder zum

Geburtstag ausleeren und sich freuen!

- > Dankbarkeitstagebuch führen. Fertig zu kaufen gibt es beispielsweise das „6-Minuten-Tagebuch“ von Dominik Spenst, aber es lässt sich auch gut selbst gestalten.
- > In der Gruppe ein Dankeblatt gestalten: Jede*r TN schreibt den eigenen Namen auf ein Blatt, das reihum weitergegeben oder auf den Rücken der Person geklebt wird. Darauf sind alle eingeladen, Erinnerungen mit oder Eigenschaften der jeweiligen Person zu notieren, für die man dankbar ist.
- > Einen Brief schreiben – an sich selbst oder an jemanden anderen und Dinge aussprechen, für die man dankbar ist. Von Zeit zu Zeit tut es gut, darin nachzulesen.

Resilienz ist kein Schicksal

Schädliche Assoziationen lassen sich verlernen oder umlernen – aber eben nicht einfach mal so, sondern mit bewusstem Training. In Krisensituationen durchaus auch begleitet von Psychotherapie.

Ein optimistischer Blick auf das, was das Leben bringt, ist relevant für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen. Eine positive Lebenseinstellung kann „abfärben“ auf ein scheinbar trostloses Umfeld. Damit ist nicht gemeint, alles durch die rosa Brille zu sehen. Es ist wesentlich, Probleme wahrzunehmen – die passende Lösung muss jeder Mensch für sich selbst finden.

Durch die Stürme begleiten

In der Kinder- und Jugendpastoral sind wir mit jungen Menschen unterwegs – manchmal auch durch Stürme und Krisen. Ergänzend zu therapeutischer Hilfe können wir sie mit Fürsorge, Wertschätzung und liebevollen Begegnungen begleiten. Wir können Zeit und Zuwendung schenken und in Gesprächen Zuversicht ausstrahlen. Das unterstützt Menschen in herausfordernden Lebenssituationen dabei, ihren Weg zu finden. Und das können wir in der Pastoral hervorragend leisten!

Mehr Infos findest du unter resilienz.at – eine Informationsplattform zu dem Thema Resilienz

Kleine Toolbox für Krisenzeiten:

Zuhören und erzählen lassen

Dasein mit Respekt und Akzeptanz

Verlässlich sein

Gefühle akzeptieren und annehmen

Auch mal gemeinsam schweigen statt billiger Trostworte

Eine Kerze anzünden

Gemeinsam spazieren gehen

Fotos von guten Zeiten ansehen

Geduld haben und Zeit lassen



Michaela und Florian arbeiten als Jugend- und Kinderpastoralassistent*innen bei der Junge Kirche.

Wow!

DU bist mein geliebtes Kind!
Ich habe an dir Gefallen, ich finde dich toll und liebe dich!
(nach Mt 3,17)

Wow! Also ich denke mir oft, wer bin ich schon, dass mir sowas angeboten, geschenkt wird?!
Manchmal kann ich mich doch selber nicht leiden: Wenn ich wieder zu wenig sage, zu viel sage, grantig bin auf meine Familie, wenn ich meine strubbeligen Haare unter einer Haube verstecke, wenn es für die Kinder einmal mehr Pommes und Chicken Nuggets gibt, wenn ich abends nur ins Bett fallen kann vor Müdigkeit, ...

Aber ja, es gibt jemanden, für den bin ich gut, sehr gut sogar.
Egal, wie ich heute aussehe oder ob
und was ich sage.
Gott* feiert mich und dich, jeden Tag!

Sei selber nicht so streng mit dir und freue dich, du zu sein!
Schau dich mal mit Gottes Augen an.
Wann und wo hast du dir selber gut gefallen?
Was magst du gern an dir?
Wofür feierst du dich?



Christine Loibl-Zonsits ist Fachstellenreferentin für Kinderliturgie

Wir freuen uns über dein Feedback:



feedback.jungekirche.wien