



katholische jugend
oberösterreich

Beten

(M)EINE VERBINDUNG MIT GOTT

Firmstunde zum Thema „Beten mit Jugendlichen“

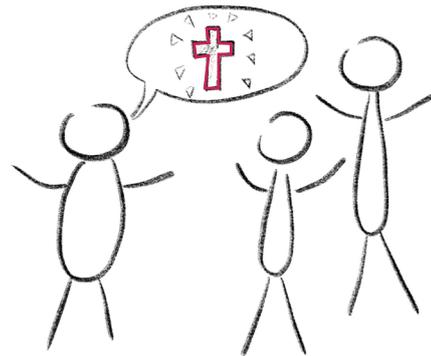
Liebe Firmbegleiter*innen!

Wir freuen uns über dein Interesse am Thema „Beten mit Jugendlichen“. Ziel dieser Firmstunde ist es, Jugendlichen Gebetserfahrungen zu ermöglichen. Nach einer Hinführung können sie bei einem Stationenbetrieb verschiedene Arten des Gebets kennen lernen. Wir wünschen dir viel Freude und Erfolg bei der Durchführung!

Der Arbeitskreis Jugendspiritualität der kj öö

MATERIAL:

- Größerer Raum
- Tische
- Sessel
- Material für die Stationen
- Anleitungen für die Methoden evt. laminiert



DAUER:

1,5 bis 2 Stunden

HINFÜHRUNG FÜR FIRMBEGLEITER*INNEN

Hier sind die wichtigsten Haltungen zusammengefasst, damit Beten mit Jugendlichen gelingen kann:

Als Anleitende*r eines Gebets ist man **Impulsgeber*in** und nicht Lehrer*in. Das bedeutet, dass man die Jugendlichen als Gesprächspartner*innen auf Augenhöhe ernst nehmen und ihre Erfahrungen respektieren sollte. Jugendliche haben oft Scheu vorm Beten, weil sie denken, dass bestimmte Erwartungen erfüllt werden müssen. Die Aufgabe der Anleitenden ist es deshalb ihnen zu vermitteln, dass **nichts falsch gemacht werden kann**.

Weiters ist es wichtig **authentisch** zu sein. Das bedeutet u.a., dass die Anleitenden selber beten und diese Gebetserfahrungen reflektieren.

Mitunter tun Jugendliche kund, an keinen Gott zu glauben. Eine **atheistische Einstellung** von Jugendlichen gilt es jedenfalls ernst zu nehmen. Diese Jugendlichen können an den Gebetsübungen teilnehmen und sie „nutzen“, um zur Ruhe zu kommen und in sich hineinzuhören.

Ob jemand beten möchte bleibt der **freien Entscheidung** jeder/jedes Einzelnen überlassen. Beten ist etwas sehr persönliches und niemand sollte dazu überredet werden, persönliche Gebete laut vorzutragen.

Wer mit Jugendlichen beten möchte, soll darauf vorbereitet sein, dass diese nicht gleich Feuer und Flamme dafür sind. Übungen können scheitern, Ergebnisse können karg ausfallen, davon sollte man sich **nicht entmutigen** lassen.

Einsteigen ins Thema Beten lässt sich durch das Anknüpfen an die Erfahrungen der Jugendlichen. Vielen ist vielleicht gar nicht bewusst, dass das Stoßgebet vor der Prüfung oder das Kreuzzeichen vor einem wichtigen Fußballspiel auch eine Form von Gebet sein kann. Annähern an die Thematik kann man sich z.B. mit Gebeten anderer Jugendlicher.

(gute Gebete für Jugendliche hat Stephan Sigg geschrieben) Oder mit einem Lied, dessen Text als Gebet interpretiert werden kann. (Die Musikgruppe Berge hat dafür gute Lieder.)

Gebete leben von dem Bewusstsein **Gott zu begegnen**. Diese Begegnung kann nicht einfach gemacht werden, sie lebt vom Vertrauen und dem Wirken des Heiligen Geistes. Auch wenn ein Existentiell-Berührt-Werden nicht gemacht werden kann, gibt es doch einige Rahmenbedingungen, die eine Gebetsatmosphäre fördern:

Grundsätzlich ist eine **schlichte Raumgestaltung** von Vorteil. Der Raum soll zur Gruppengröße und zum Thema passen, und es soll so wenig Ablenkendes (grelles Licht, Lärm aus dem Nebenzimmer, laut tickende Uhr, ...) wie möglich geben. Neben liturgischen Räumen (Kirchen, Kapellen, Meditationsräume) kann, mit entsprechender Umgestaltung, auch in Klassen- oder Gruppenräumen gemeinsam gebetet werden. Gebetsorte können auch mit den Jugendlichen gemeinsam gestaltet bzw. ausgesucht werden. So kann ein Gebet auch an einem dafür „ungewöhnlichen“ Ort stattfinden, z.B. an einer Bushaltestelle, auf dem Parkplatz des Supermarkts oder am Fußballplatz.

Bei der Auswahl der **Gebetsform** sollen das Alter der Teilnehmenden, ihre Gebetserfahrung, die Gruppengröße und -zusammensetzung, die zur Verfügung stehende Räumlichkeit, der Zeitrahmen sowie das notwendige Material berücksichtigt werden.

Um Lernerfahrungen anzustoßen, kann mit Jugendlichen nach einiger Zeit, z.B. nach einigen Monaten oder einem Jahr, zurückgeschaut werden auf das, wofür man damals gebetet hat: Was hat sich seither verändert? Sind Bitten in Erfüllung gegangen? Oder haben sich Alternativen eröffnet? Bittet man noch um die gleichen Dinge? Vielleicht inspiriert dieser **Rückblick** zu neuen Gebeten. Und möglicherweise wird deutlich, dass Gebete eine Hilfe waren in schwierigen Lebenssituationen.

TIPP: Wenn du mehr zum Thema Beten mit Jugendlichen erfahren möchtest, dann nimm Teil an der How to Schulung: Beten mit Jugendlichen. Weitere Infos: [H kj-ooe.at/howto](http://kj-ooe.at/howto)



SCANNEN UND MEHR ERFAHREN!

LOS GEHT'S!

HINFÜHRUNG FÜR FIRMLINGE

WAS IST GEBET?

Beten kann als Dialog, Gespräch oder einfach als Verbindung mit Gott bezeichnet werden. Beten kann auf unterschiedliche Arten passieren, z.B. laut oder leise, frei formuliert oder mit den Worten anderer. Manche Menschen fühlen sich durch körperliche oder künstlerische Betätigung Gott nahe, andere, wenn sie einfach in Stille da sind.

Bei der Kommunikation oder der Verbindung mit Gott gibt es kein Richtig oder Falsch, der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Im Grunde genommen gibt es so viele Arten zu beten wie es Menschen gibt. Mit Gott kann über alles gesprochen werden, was einen bewegt. Beim Beten geht es vor allem darum sich für Gott zu öffnen.

WIE KANN ICH GOTT WAHRNEHMEN?

Gebet wird manchmal auch als „Dialog mit Gott“ bezeichnet, der sich jedoch anders als zwischen Menschen gestaltet. Trotzdem sind Menschen immer wieder überzeugt, dass Gott sich zu erkennen gibt. Sie sehen Gottes Antworten zum Beispiel in Gefühlen und Stimmungen, in Begegnungen mit Menschen oder etwa in einem Buch oder anderem. Hin und wieder hört man die Aussage: „Das kann kein Zufall gewesen sein.“

Dass das Wahrnehmen von Gottes Botschaften herausfordernd sein kann, verdeutlicht folgende Geschichte:

„Ein gläubiger Mensch rettet sich während einer riesigen Überschwemmung auf das Dach seines Hauses. Die Fluten steigen und steigen. Eine Rettungsmannschaft kommt in einem Boot vorbei und bietet an, ihn mitzunehmen. ‚Nein, danke‘, sagt er, ‚Gott wird mich retten.‘ Die Nacht bricht an, und das Wasser steigt weiter. Der Mann klettert auf den Schornstein. Wieder kommt ein Boot vorbei, und die Helfer rufen: ‚Steig ein!‘ ‚Nein, danke‘, erwidert der Mann nur. ‚Gott wird mich retten.‘ Schließlich kommt ein Hubschrauber. Die Besatzung sieht ihn im Scheinwerferlicht auf dem Schornstein sitzen, das Wasser bis zum Kinn. ‚Nehmen Sie die Strickleiter‘, ruft einer der Männer. ‚Nein, danke‘, antwortet der Mann. ‚Gott wird mich retten.‘ Das Wasser steigt weiter, und der Mann ertrinkt. Als er in den Himmel kommt, beschwert er sich bei Gott: ‚Mein Leben lang habe ich treu an dich geglaubt. Warum hast du mich nicht gerettet?‘ Gott sieht ihn erstaunt an: ‚Ich habe dir zwei Boote und einen Hubschrauber geschickt. Worauf hast du gewartet?‘“ (Andere Zeiten e. V., Typisch! Kleine Geschichten für andere Zeiten, 13. Aufl. Hamburg 2017, S. 19)

WER IST GOTT FÜR MICH?

Neben der Anrede Vater, Sohn und Heiliger Geist gibt es im Christentum auch noch andere Anreden wie z.B. Freund, Hirte, Fels, Mutter, lieber Gott, Retter... Diese Bezeichnungen für Gott entstammen den Erfahrungen, die die Menschen mit Gott gemacht haben.

Vielleicht passt es für dich, Gott mit Hallo oder Hej anzusprechen.

Wie stellst du dir Gott vor? (evt. die Firmlinge kurz überlegen lassen, danach Austausch)

WAS BETEN?

Das bekannteste Gebet der Christ*innen ist das Vater unser, welches von Jesus selber stammt. Aber auch die Psalmen gehören zum christlichen Gebetsschatz. Diese Gebete spiegeln die Höhen und Tiefen menschlichen Lebens wider. Wir werden das später noch kennen lernen.

Eine Form des Betens ist das **Danken**, für all das Schöne und Gute im Leben.

z.B. HALLO GOTT! DANKE FÜR DAS LECKERE FRÜHSTÜCK!
DANKE, DASS ICH WIEDER GESUND BIN. ICH BIN VERLIEBT.
DANKE FÜR DAS SCHÖNE GEFÜHL.

Immer wieder kommen wir im Leben in Situationen, in denen wir Gott um etwas **bitten**.

z.B. BITTE GIB MIR GELASSENHEIT, DAMIT ICH BEI DER ENGLISCH SCHULARBEIT KONZENTRIERT NACHDENKEN KANN. UND SCHENK MIR RUHE, WENN ICH NICHT WEITERWEIß!

Auch Ärger, Zweifel, Wut und Unverständnis können **klagend** vor Gott gebracht werden.

z.B. GIBT ES DICH GOTT? WO BIST DU? WARUM LÄSST DU DAS ZU?

Wenn man Personen Gutes wünscht, dann kann man das auch als Beten bezeichnen. Mit einem anderen Wort bezeichnet man das als **segnen**.

WAS BRINGT ES MIR ZU BETEN?

Es gibt verschiedene Gründe, warum Menschen beten:

z.B. um das eigene Leben zu reflektieren, um sich offen und ehrlich alles von der Seele zu reden oder einfach, weil es ein Bedürfnis von uns Menschen ist. Studien belegen, dass Beten einen positiven Einfluss auf die Psyche hat, man kann es daher als Psychohygiene bezeichnen. Viele Menschen sagen, dass es ihnen hilft, wenn sie sich Gott anvertrauen oder wenn sie auf Gottes Führung im Leben vertrauen. Sie fühlen sich geborgen und wissen, dass da einer ist, der auf sie schaut.

WARUM LÄSST GOTT DAS ZU?

Wer betet wird die Erfahrung machen, dass nicht immer alles so in Erfüllung geht wie man es sich wünscht. Warum gibt es Krieg? Warum müssen Menschen leiden? Warum stirbt meine Freundin bei einem Moped-Unfall? Mit diesen Fragen haben sich schon viele Menschen beschäftigt. Aus christlicher Sicht kann man sagen, dass Gott keine Wunschmaschine ist und deshalb auch ein eigener Beitrag bei Problemen erforderlich ist. Doch auch damit ist diese Frage nicht gänzlich beantwortet. Warum Menschen leiden müssen, bleibt eine unbeantwortbare Frage, Christ*innen dürfen darauf vertrauen, dass Gott auch in schweren Stunden da ist. Oft erkennt man im Nachhinein, dass manches anders gekommen ist, als man es sich gewünscht hat, dass es aber trotzdem einen Sinn gehabt hat.¹

Bevor wir verschiedene Gebetsmethoden ausprobieren, möchte ich dir eine Geschichte vorlesen. Es ist eine alte Geschichte, darum kommen auch Wörter vor, die wir heute nicht mehr verwenden würden, den Sinn der Geschichte kannst du aber sicher verstehen.

Der tanzende Gaukler
[H RB154_Gaukler.pdf](#)

SCANNEN UND LESEN!

Was möchte dir diese Geschichte sagen? – mit den Firmlingen besprechen



¹ Vgl. kj öö (Hg.), Lernlandkarte zur How to Schulung Beten mit Jugendlichen.

STATIONENBETRIEB

Folgende Methoden stehen zur Auswahl:

Methoden, die **alleine** z.B. bei einem Stationenbetrieb durchgeführt werden können:

- ABC Gebet = Danke Alphabet
Material: Plakat oder Zettel mit Alphabet, Stifte
- Gemütliche Ecke
Material: Polster, Decken, Kerze, Zündhölzer
- Collage
Material: Zeitungen, Papier, Scheren, Stifte, Uhu
- Was ist dir heilig?
Material: Handy, Papier, Stifte
- Bible Art Journaling
Material: Bibeltexte, Bastelmaterial, Handy
- Beten mit Sand
Material: Schale mit Sand (Sorte „Putzsand“), Timer oder Eieruhr
- Raum der Stille für unterwegs
Material: Ohrstöpsel, evt. Teelicht und Streichhölzer, evt. Polster und Decken
- Alle meine Farben
Material: Farben auf Ölbasis/Marmorierfarben, rechteckiges Gefäß mit Wasser, Papier, evt. Holzstäbchen, Fragenzettel, Unterlage, auf der das Papier getrocknet werden kann
- Hoffnung wachsen lassen
Material: Pflanztopf, Permanentmarker, Erde, Bohnensamen, kleine Schaufel
- Ein Psalm in meiner Sprache
Material: Psalmstreifen, Kuvert, Stift, Kärtchen (A5)
- Klagemauer
Material: Ziegelsteine oder Schuhschachtel (in Papier eingepackt, zu einer Mauer aufgebaut), kleine Zettel und Stifte



Bitte überlege, was du als Gruppenleiter*in anschließend mit den Zetteln machst. Einfach wegwerfen ist vielleicht nicht das Richtige. Evtl. würde verbrennen passen, damit die Gebete und Wünsche nochmals besonders zu Gott „aufsteigen“.

- Verbrennen
Material: kleine Zettel und Stifte, Kerze, feuerfestes Gefäß (alter Topf, Blumentopf, Metallschale)



Durch die Raumentwicklung entweder im Freien oder in einem sehr großen Raum durchführen.

- Weihrauchkörner einlegen
Material: Weihrauchkörner, Weihrauchkohlen, feuerfeste Unterlage oder Weihrauchkessel aus der Kirche
- Schokoladengebet
Material: Schokoladenstücke oder Naps (am besten fair gehandelt)
- Wo muss ich mich durchbohren?
Material: großen Holzpfosten oder am besten einen Baumstumpf, Holzdübel (glatt), Akkubohrer, Hammer, Stifte



Wenn du den Baumstumpf in einem Raum aufstellst, schütze den Boden mit einem Teppich oder einer Gummimatte als Unterlage.

Manche von diesen Methoden können natürlich auch in der Gruppe durchgeführt werden.

Gruppenmethoden:

- Luftballongebet,
Material: Luftballons, Stecknadeln
- Gebet in der Natur
kein Material erforderlich

Die Anleitungen befinden sich weiter unten in diesem Dokument. Sie können ausgedruckt, evt. laminiert und in der Mitte auseinandergeschnitten werden.

Je nach Gruppengröße und -zusammensetzung können Methoden ausgewählt werden. Danach haben die Jugendlichen Zeit, die Methoden auszuprobieren, evt. kann Musik im Hintergrund gespielt werden.

REFLEXION

Anschließend kann noch reflektiert werden.

Wie ist es dir gegangen?

Wer möchte von seinen Erfahrungen berichten?

ABSCHLUSS

Folgende Elemente können für einen Abschluss der Firmstunde gewählt werden:

- Vater unser singen oder beten

Mögliche Einleitung: Das Vater unser ist das bekannteste Gebet des Christentums.

Wenn wir es beten, dann fühlen wir uns mit allen Christ*innen auf dieser Welt verbunden.

Vorformulierte Gebete können uns helfen, wenn eigene Worte fehlen.

- Lied: Trau dich von Berge anhören
H [youtube.com/watch?v=HCdnECKWIZ8](https://www.youtube.com/watch?v=HCdnECKWIZ8)
- Segensgebet:

SCANNEN
UND
ANHÖREN!



GUTER GOTT!

ALS HL. GEIST BEGLEITEST DU UNS IN UNSEREM LEBEN.

DU STÄRKST UNS FÜR UNSERE ENTSCHEIDUNGEN, GIBST UNS MUT DIE
NÄCHSTEN SCHRITTE ZU GEHEN UND DIE GEDULD, DIE DAZU NÖTIG IST.

DAZU SEGNEST DU UNS ALS UNSER LIEBENDER GOTT, DER DU FÜR UNS BIST:

HIMMLISCHER VATER, MENSCHGEWORDENER SOHN UND UNS BEGLEITENDER

HL. GEIST. AMEN

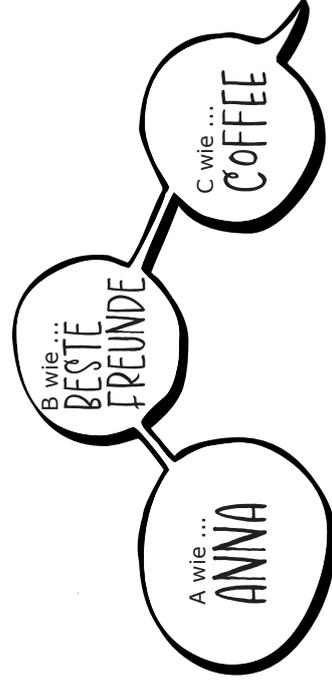
Florian Baumgartner



MATERIAL:

- Plakat oder Zettel mit Alphabet
- Stifte

Beim ABC-Gebet geht es darum, dir vor Augen zu führen, für wie viele Dinge du eigentlich dankbar sein kannst. Schau einmal besonders auf all das Gute, das dir geschenkt ist und versuche zu jedem Buchstaben ein Wort zu finden, das etwas ausdrückt, wofür du dankbar bist. Du wirst sehen: es gibt so viel, wofür es sich lohnt, Gott **DANKE** zu sagen.



GEMÜTLICHE ECKE

MATERIAL:

- Polster
- Decken
- Kerze
- Zündhölzer

Beten ist auch stillwerden, schweigen, dich dir selbst zuwenden und hörend werden auf das, was sich in deinem Inneren abspielt. Suche dir bewusst einen ruhigen gemütlichen Ort, zünde ein paar Kerzen an, konzentriere dich auf deine Atmung und werde einmal ganz still.

Mach es dir gemütlich und höre in dich hinein:

- Wofür möchtest du bitten?
- Was fällt dir gerade schwer?
- Worum sorgst du dich?
- Wofür bist du dankbar?



COLLAGE

MATERIAL:

- Zeitungen
- Papier
- Scheren
- Stifte
- Uhu

Schnapp dir verschiedene Zeitschriften und Zeitungen und blättere dich durch. Welche Artikel, Überschriften oder Bilder fallen dir besonders ins Auge? Schneide sie aus und gestalte eine Collage.

Vielleicht ist etwas besonders Tragisches passiert und du möchtest Gott bitten, den Betroffenen Kraft zu geben; vielleicht erinnert der Artikel über Achtsamkeit dich daran, dass es dir gerade schwerfällt, gut auf dich zu achten und du möchtest Gott bitten, dir dabei zu helfen; vielleicht erinnert dich ein Foto an etwas, wofür du besonders dankbar bist...



WAS IST DIR HEILIG?

MATERIAL:

- Handy
- Papier
- Stifte



Hör dir den Poetry Slam von Marco Michalzik zum Thema „Was ist dir heilig“ an.

Was ist dir wichtig?
Wofür brennst du?

Was ist dein einzigartiges Talent?

Schreibe deine Gedanken dazu auf.

RAUM DER STILLE FÜR UNTERWEGS

MATERIAL:

- Ohrstöpsel
- evt. Teelicht
- Streichhölzer
- evt. Polster
- Decken



Beten heißt auch, zur Ruhe zu kommen und in sich selbst hineinhorchen, auf die eigene innere Stimme zu hören und in der Stille mit Gott ins Gespräch zu kommen.

Nimm dir jetzt etwas Zeit für dich selbst. Suche dir im Raum eine ruhige Ecke, in der du ganz ungestört sein kannst und versuche, alles um dich herum auszublenden. Wenn du magst, kannst du dir ein paar Ohrstöpsel nehmen, damit du ganz bei dir sein kannst.

Schließe für ein paar Minuten die Augen oder zünde ein Teelicht an und schaue der Flamme dabei zu, wie sie hin und her flackert. Höre bewusst auf deine eigenen Gedanken.

Was fühlst du? Was denkst du?

Gibt es etwas, das dich gerade besonders beschäftigt?

Gibt es vielleicht auch etwas, das du Gott gerne sagen/fragen würdest?

BIBLE ART JOURNALING

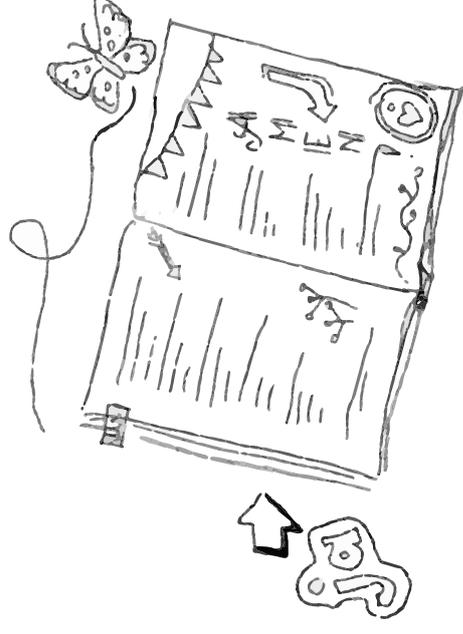
MATERIAL:

- Bibeltexte
- Bastelmaterial
- Handy

Bible Art Journaling ist eine besonders kreative Art, mit der Bibel umzugehen. Dabei werden Bibeltexte künstlerisch gestaltet und durch Hand-Lettering, kleine Zeichnungen, Bilder und bunte Farben verschönert. Der Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt. Es geht darum, sich mit den Worten auf eine ganz intuitive und persönliche Art auseinanderzusetzen und künstlerisch auszudrücken, was man vom Text verstanden hat. Sieh dir ein paar Beispiele im Internet an und lass dich inspirieren, dann schnapp dir einen Stift und Bastelmaterial und probiere es aus.



[H bibleartjournaling.de](http://bibleartjournaling.de)



ALLE MEINE FARBEN

MATERIAL:

- Farben auf Ölbasis/Marmorierfarben
- rechteckiges Gefäß mit Wasser
- Papier
- Evt. Holzstäbchen
- Fragensettel
- Unterlage, auf der das Papier getrocknet werden kann

Im Gebet denken wir auch immer wieder über uns und das eigene Leben nach.

Du findest hier einige Fragen zu deinem Leben. Beantworte diese still für dich. Wenn du zu einer Frage eine Antwort gefunden hast, suche dir eine passende Farbe dazu aus. Träufle ein paar Tropfen davon in das Wasser. Die Farbe sollte auf dem Wasser schwimmen.

Wenn du mit den Fragen fertig bist, kannst du auch noch mit einem Holzstäbchen ein Muster in die Farbe auf dem Wasser zeichnen.

Lege zum Schluss ein Blatt Papier auf das Wasser und ziehe es dann wieder heraus.

Auf dem Blatt ist ein buntes Muster entstanden. All diese Farben gemeinsam stehen für dein Leben – die guten und die schlechten Momente. Freude, aber auch Sorgen. Wenn du eine Farbe weggelassen hättest, würde jetzt ein Teil von deinem Leben fehlen. Nur gemeinsam ergeben sie ein ganzes Bild.

ALLE MEINE FARBEN

FRAGEN:

Worüber machst du dir im Moment Sorgen?

Worum möchtest du Gott gerade bitten?

Warst du schon einmal enttäuscht von Gott und was möchtest du ihm dazu gerne sagen?

Wofür bist du Gott dankbar?

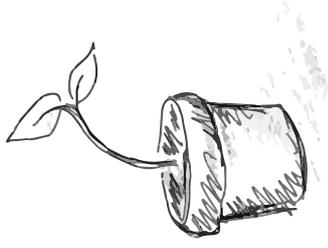
Hast du Gott schon einmal ganz besonders gespürt?



HOFFNUNG WACHSEN LASSEN

MATERIAL:

- Pflanztopf
- Permanentmarker
- Erde
- Bohnensamen
- kleine Schaufel



Pflanzen, die zu keimen und zu wachsen beginnen, stehen für Neubeginn, für Hoffnung, für Zukunft, ...

Überlege, worum du Gott für deine Zukunft gerne bitten würdest. Gibt es im Moment etwas, das dich besonders beschäftigt? Macht dir etwas Sorgen? Hast du Ängste? Oder gibt es Dinge, auf die du dich schon lange freust? Kannst du etwas schon gar nicht mehr erwarten?

Schreibe alles, was du dir von Gott wünschst, auf deinen Pflanztopf. Fülle dann Erde hinein und pflanze ein oder zwei Bohnen ein.

Stelle deinen Pflanztopf bei dir zuhause an einen hellen Ort und gieße deine Bohnen regelmäßig. Dann wirst du sehen, wie sie bald zu keimen und zu wachsen beginnen.

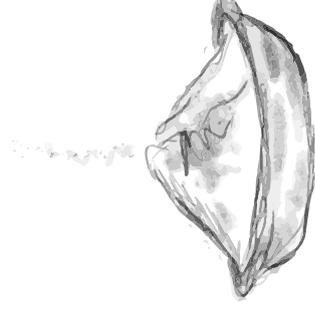
BETEN MIT SAND

MATERIAL:

- Schale mit Sand (Sorte „Putzsand“)
- Timer oder Eieruhr

Was beschäftigt dich gerade? Stelle den Timer auf 1 Minute und lass deine Gedanken an dir vorbeiziehen. „Lege“ deine Gedanken in 2 verschiedene Körbe: Einen Korb für die Gedanken, die du mit in die Zukunft nehmen möchtest. Den anderen Korb für die Gedanken, die du gerne zurücklassen möchtest.

Wenn der Timer aus ist, „blicke“ in den Korb mit den Gedanken, die du gerne zurücklassen möchtest. „Nimm“ Gedanke für Gedanke heraus, zeichne ihn in den Sand und wische ihn weg. Mit dem Wegwischen ist der Gedanke bei Gott, du kannst ihn dort zurücklassen und mit dem anderen Korb voller guter Gedanken in die Zukunft gehen.



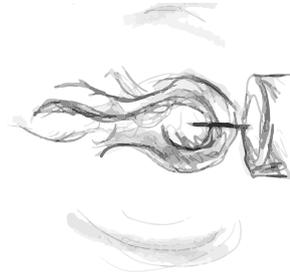
VERBRENNEN

MATERIAL:

- kleine Zettel und Stifte
- Kerze
- feuerfestes Gefäß
(alter Topf, Blumentopf, Metallschale)

Nimm einen Zettel und schreibe deine Wünsche, Anliegen, Bitten, Hoffnungen... auf. Entzünde ihn dann an der Kerze und lege ihn in die Schale.

So, wie der Rauch aufsteigt, so steigen auch die Worte und Gedanken auf dem Zettel zu Gott auf. Zudem brauchen manche Situationen in unserem Leben auch Verwandlung, so, wie sich der Zettel mit den Worten durch das Feuer verwandelt.



EIN PSALM IN MEINER SPRACHE

MATERIAL:

- Psalmstreifen
- Kuvert
- Stift
- Kärtchen (A5)

Meistens denkt man beim Thema Beten an fertige Gebete wie das Vater unser, aber du darfst Gott alles sagen – so als würdest du dich mit Freund*innen unterhalten. Das sieht man auch schon in der Bibel.

Die Sprache der Bibel kann manchmal altmodisch oder seltsam wirken. Aber an vielen Stellen ist Gott so angesprochen worden, wie normale Gespräche damals ausgesehen hätten. So auch in den Psalmen (= Buch der Bibel).

Du findest hier einige Textausschnitte aus den Psalmen, in denen Gott direkt angeredet wird. Schau dir einige der Streifen an und suche dir dann einen Satz aus, den du gerne zu Gott sagen würdest, wenn es dir gut geht und schreibe diesen auf ein Kärtchen. Mach dasselbe mit einem Satz für eine Situation, in der es dir nicht gut geht. Gib deine Kärtchen in ein Kuvert. Du kannst sie zuhause immer dann hervorholen, wenn du nicht weißt, was du Gott sagen willst.

PSALMEN VOLXBIBEL LOB/DANK

Psalm 18, 29

Wo du bist, Gott, da ist das Licht, die Dunkelheit erschreckt mich nicht.

Psalm 25, 5ab

In jeder scharfen Kurve lässt du mich immer erfahren, dass ich vertrauen kann, du lenkst schon meinen Wagen. Du bist ein Gott, der immer da ist, wenn's mir dreckig geht.

Psalm 36, 8

Es gibt nichts Schöneres als das Gefühl deiner Liebe.

Psalm 71, 19a

Deine Treue geht bis zum Mond und zurück, du gibst uns den ganzen Kuchen, nicht nur ein kleines Stück.

Psalm 77, 14

Gott, was du machst, ist einfach ganz besonders, wer kann dir das Wasser reichen? Du bist einfach anders!

Psalm 84, 13

Gott, du bist der Chef über alles und jeden, und die, die ihr Herz in deine Hände geben und dir vertrauen, flippen aus, bei dir finden sie Frieden.

Psalm 115, 1b

Deine Treue ist größer als alles, was es gibt, du bist derjenige, der uns alle liebt.

Psalm 119, 156a

Unvorstellbar groß bist du, und doch ist's dir nicht egal, wie es mir geht.

DANKE GOTT!

MIT DIR KANN
ICH ALLES SCHAFFEN!

PSALMEN VOLXBIBEL KLAGE/BITTE

Psalm 9, 14a

O Gott, erbarme dich, du siehst doch, wie dreckig es mir geht!

Psalm 10, 1

Gott, wo bist du? Warum bist du so weit weg? Warum hilfst du uns nicht, holst uns raus aus dem Dreck?

Psalm 10, 12

Gott, wo bist du denn jetzt? Ich muss hier Scheiße fressen! Vergiss mich jetzt nicht, komm.

Psalm 13, 3ab

Wie lange sollen meine Sorgen mich denn noch quälen, Mann? Wie lange soll ich noch Angst haben, mir die Sorgen geben?

Psalm 44, 24

Ich frage mich, ob du wach bist, denn eigentlich schläfst du doch nie.

Psalm 69, 2

Gott, hilf mir jetzt, das Wasser geht mir bis zur Kehle!

Psalm 118, 25

Mann, Gott, jetzt komm doch schnell vorbei und mach', dass alles gut wird.

Psalm 119, 145

Tagaus und tagein, Gott, ruf ich nun zu dir, so hilf mir doch endlich, schenk mir dein Gehör.

Psalm 130, 1

Ich schreie zu dir, denn ich bin seelisch bankrott, Hey! Hörst du meine Stimme, mein Gott?

Psalm 142, 4

Ich bin am Ende, also, Gott, leih' mir deine Ohren!

GIBT ES DICH GOTT? WO BIST DU?
WARUM LÄSST DU DAS ZU?

SCHOKOLADENGEGET

MATERIAL:

- Schokoladenstücke oder Naps (am besten fair gehandelt)

Nimm die ein Stück Schokolade und lass es dir auf der Zunge zergehen.

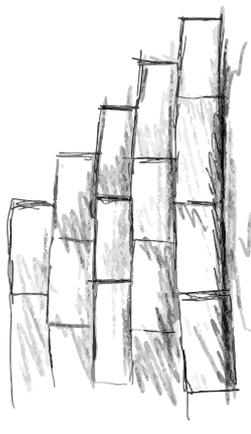
Überlege, was dir im Leben „auf der Zunge zergeht“. Wofür möchtest du Danke sagen? Was bereichert und erfüllt dich?



KLAGEMAUER

MATERIAL:

- Ziegelsteine oder Schuhschachtel (in Papier eingepackt, zu einer Mauer aufgebaut)
- kleine Zettel
- Stifte



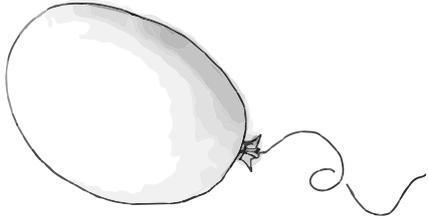
Manches Mal stehen Probleme wie eine Mauer vor uns, wir sehen dann alleine keinen Ausweg mehr.

In die Spalten der Steine in der Westmauer des früheren jüdischen Tempels in Jerusalem, werden von vielen Gläubigen kleine Zettel mit Gebeten, Wünschen und Hoffnungen gesteckt. Damit verbunden ist die Zuversicht, dass Gott ihre Gebete und Wünsche erhört.

Dies kann mit dieser kleinen Klagemauer ebenfalls zum Ausdruck gebracht werden.

Nimm einen Zettel und schreibe deine Sorgen und Wünsche auf. Stecke ihn dann in die Mauer.

LUFTBALLON GEBET

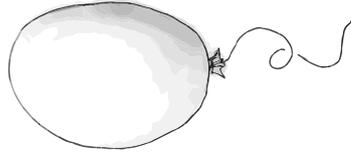


MATERIAL:

- Luftballons
- Stecknadeln

Nimm dir einen Luftballon und blase ihn auf. Du kannst bei jedem Luftstoß das vor Gott bringen, was du loswerden möchtest: Sorgen, Ängste, Fragen, Schuldgefühle.

Ist der Luftballon gut gefüllt, knote ihn zu und zerplatze ihn mit einer Nadel. Bitte Gott darum, dass er all deine Sorgen „zum Platzen“ bringen möge.



WEIHRAUCHKÖRNER EINLEGEN

MATERIAL:

- Weihrauchkörner
- Weihrauchkohlen
- feuerfeste Unterlage oder Weihrauchkessel aus der Kirche

Überlege was du von Gott alles erhoffst oder erbittest.

Dann nimm ein Weihrauchkorn und lege es auf die Kohle.

So, wie der Rauch aufsteigt, so steigen auch die Gedanken zu Gott auf. Auch der gute Geruch kann uns daran erinnern, dass sich mit Gottes Hilfe vieles in „Wohlgeruch“ auflösen kann.



GEBET IN DER NATUR

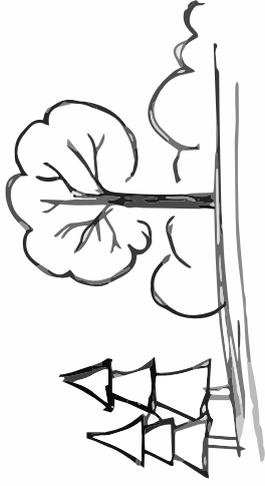


MATERIAL:

- kein Material erforderlich

Auch Erfahrungen in der Natur können dich Gott näherbringen. Mach dich zum Beispiel bei einem Spaziergang auf die Suche nach Wundern und versuche bewusst, die Schönheit der Natur auf dich wirken zu lassen und dankbar zu sein für die Schöpfung. Vielleicht findest du auch ein kleines Andenken an deinen Spaziergang, das du dir mit nach Hause nehmen kannst.

Im Anschluss an den Spaziergang kannst du dich mit den anderen aus deiner Gruppe austauschen über das, was du wahrgenommen hast.



WO MUSS ICH MICH DURCHBOHREN?

MATERIAL:

- großer Holzpfosten oder am besten ein Baumstumpf
- Holzdübel (glatt)
- Akkubohrer
- Hammer
- Stifte

Bohre mit dem Akkubohrer ein Loch in den Baumstumpf und überlege:

Wo musste und muss ich mich in meinem Leben durchkämpfen? Wo musste ich bislang auch mal „nachbohren“, damit ich wichtige Dinge erreichen konnte? Nimm dir einen Holzdübel und schreibe darauf, was du erhoffst oder wo du dir Unterstützung und Kraft wünschst. Jetzt kannst du den Dübel in das vorher gebohrte Loch einhämmern.

So kommen Gedanken an vergangene sowie zukünftige Herausforderungen und Wünsche um Kraft und Unterstützung zur Bewältigung dieser zusammen.

Impressum:
Herausgeberin: Katholische Jugend OÖ
Redaktionsteam: Arbeitskreis Jugendspiritualität der kj oö 2022/23
Florian Baumgartner, Ida Brandstetter, Doris Kastner, Bernadette Kneidinger,
Magdalena Lorenz, Teresa Mayr, Fabian Raml
Grafiken: YummyDs on envato elements, Maria Fischer
Titelbild: kegfire on envato elements
Layout: Maria Fischer
Lektorat: Veronika Pernsteiner
Offenlegung: www.dioezese-linz.at/offenlegung

Rückmeldungen zur Firmstunde bitte an:
✉ kj@dioezese-linz.at

