

#NOFILTER NEEDED – DU BIST UNVERGLEICHLICH



# cloud.book

Katholische Jugend OÖ, cloud.letter: Nr. 42, Ausgabe 4/2019



#NOFILTER NEEDED –  
DU BIST UNVERGLEICHLICH



**#NOFILTER NEEDED**  
**DU BIST UNVERGLEICHLICH**



**Jenny, Heli, Steffi, Regina,  
Marianne, Martina, Tobias**

**U**nter Jugendlichen ist es heute selbstverständlich, nach außen hin perfekt erscheinen zu wollen bzw. zu müssen. Alles muss top gestylt sein und ohne Schminke aus dem Haus zu gehen, scheint für viele unmöglich zu sein. Der Eindruck, den man nach außen hin vermittelt, ist für sie sehr wichtig. Auch auf den diversen Sozialen Medien, gibt es kaum ein Foto, das nicht mit einem Filter bearbeitet wurde. Vielerseits stehen Jugendliche unter dem Druck, genauso perfekt sein zu wollen, wie diese bearbeiteten Bilder es uns vorgaukeln.

Bei meinem Smartphone ist das Symbol für den Filter „Verschönern“ eine Art Feenstab. Es ist, als bräuchte man nur diesen „Zauberstab“ zu benutzen, eine gute Fee kommt herbei und schon wird das eigene, unvoreteilhafte Bild schön. Innerhalb von nur wenigen Minuten entsteht ein perfektes Bild. Und dennoch ist so ein perfektes Foto lediglich ein Trugbild. Es ist nicht echt und zeigt die Realität nicht so, wie sie wirklich ist, es ist ein „Fake“.

In diesem Jugendsonntagspaket sind die Texte und Elemente so ausgewählt, dass sie den Jugendlichen zeigen sollen, dass bei Gott der Platz ist, an dem dieser Druck wegfällt. Vor ihm braucht es keine Filter und man kann der/die sein, der/die man wirklich ist.

Unser Vorbereitungsteam besteht heuer neben den Hauptamtlichen aus Jugendlichen der Region Salzkammergut, die ihr Wissen und ihre Fähigkeiten eingebracht haben. Viele der Texte stammen von den Jugendlichen selbst oder sind von deren Ideen inspiriert.

Wir hoffen, dass euch das Materialpaket bei der Vorbereitung für den Jugendsonntag unterstützt. Viel Spaß bei der Planung und gutes Gelingen.

# #DU BIST UNVERGLEICHLICH

## WAS IST DER JUGENDSONNTAG?

Die Katholische Jugend Oberösterreich (kj oö) feiert den Jugendsonntag als diözesanweite Veranstaltung am letzten Sonntag im Kirchenjahr, dem Christkönigssonntag. Der Christkönigssonntag ist der letzte Sonntag vor dem Advent. Da in einigen Pfarrgemeinden das jedoch organisatorisch nicht immer möglich ist oder sich dies mit einem anderen Gottesdienst (z. B. Elisabethmesse als PfadfinderInnengottesdienst) überschneidet, kann der Jugendsonntag auch zu einem anderen Zeitpunkt gefeiert werden. Der Plakatentwurf (Beilage) hat daher kein Feierdatum. Der Zeitpunkt der Feier soll selbstständig eingetragen oder mit Hilfe eines zusätzlichen Zettels ergänzt werden. **Plakate für die Bewerbung sind im kj oö-Büro erhältlich.**

## INHALTSVERZEICHNIS

Gottesdienst - Ablauf . . . . .	4
Beginnen . . . . .	6
Besinnen . . . . .	7
Bibelstellen . . . . .	8
Deuten . . . . .	10
Bekennen und Bitten . . . . .	11
Segnen und Senden . . . . .	13
Singen . . . . .	14
Interview mit dem Gitarristen der Toten Hosen . . . . .	15
#nofilter needed – du bist unvergleichlich. . . . .	16
Gestalten . . . . .	18
Methoden für Gruppenstunden. . . . .	19

### Impressum:

Das kj cloud.book ist ein Kommunikationsmittel der Katholischen Jugend OÖ und dient vor allem als Material- und Methodensammlung für die kirchliche Jugendarbeit. Es erscheint dreimal jährlich und immer in Kombination mit einem kj cloud.letter. Es ist ein kostenloses Magazin für MultiplikatorInnen.

**Herausgeber:**  
Kath. Jugend OÖ, Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz

**Medieninhaber:**  
Diözese Linz, Herrenstraße 19, 4020 Linz, vertreten durch Dr. Manfred Scheuer, Diözesanbischof

**Redaktionsteam:**  
Jennifer  
Gaßner, Helene Zadrazil, Stefanie Ebner, Regina Leirich, Tobias Renoldner, Martina, Fischer, Marianne Hemetsberger

**Grafik:**  
Michael Achleitner

**Layout:**  
Magdalena MARTIN

**Fotos:**  
wenn nicht anders angegeben: kj Archiv,  
Titelbild: © unsplash.com/@joshgordon

**Druck/Herstellungsort:**  
Friedrich Druck & Medien GmbH, 4020 Linz

**Verlagsort:**  
Linz

**Offenlegung:**  
[www.diocese-linz.at/offenlegung](http://www.diocese-linz.at/offenlegung)

Wir bedanken uns an dieser Stelle bei unseren FördergeberInnen!

  
Katholische Kirche  
in Oberösterreich

 **Bundeskanzleramt**  
Bundesministerin für Frauen,  
Familien und Jugend

# GOTTESDIENST - ABLAUF

Ablauf	Gestaltungselemente	Wer?
<b>Eröffnung</b>		
Einzug	Eröffnungsgesang	Jugendliche
Liturgische Eröffnung	Kreuzzeichen	Priester/VorsteherIn (bei Wortgottesfeier)
Themeneinführung		Jugendliche
Kyrie		
Gloria		
Tagesgebet		Priester/VorsteherIn
<b>Wortgottesdienst</b>		
Lesung I	Gen 1,1. 26-31a	LektorIn
Psalm	Psalm 139	KantorIn
Halleluja	Lied oder Ruf	
Evangelium	Joh 15,9-12	Priester/VorsteherIn (bei Wortgottesfeier)
Predigt	Ideen und Anregungen siehe Seite 9 und 10.	Mit Gottesdienstleitung klären.
Glaubensbekenntnis	Kann auch gesungen werden (siehe Liedvorschläge).	
Fürbitten		
<b>Eucharistiefeier</b>		
Gabenbereitung	Lied	
Gabengebet		Priester
Präfation (Vorrede)		Priester
Heilig	Lied	
Hochgebet		Priester
Vater unser	Kann auch gesungen werden (siehe Liedvorschläge).	
Friedensgebet/-gruß/-lied		
Lamm Gottes		
Kommunion	Lied	
Danklied		
Schlussgebet		Priester
<b>Abschluss</b>		
Hinweise	Hier ist Platz für eine kurze Werbeeinschaltung in eigener Sache.	
Sendung		
Segen		Priester/VorsteherIn (bei Wortgottesfeier)
Schluss- oder Segenslied		
Agape		



## ANMERKUNG:

Es gibt auch die Möglichkeit, den Jugendsonntag als Wort-Gottesfeier zu feiern. Ist dies der Fall, wird statt dem Teil Eucharistiefeier der untenstehende Teil „Lobpreis“ in den Ablauf eingefügt.

Lobpreis		
Lobpreis	<p>Es gibt verschiedene Vorschläge und Modelle zum Lobpreis. Hier findest du Lobpreise für (fast) jeden Sonntag: <a href="http://predigtforum.com">predigtforum.com</a></p> <p>Folgende Bücher zum Lobpreis liegen in den Pfarren auf:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wort-Gottes-Feier: Werkbuch für die Sonn- und Festtage, Hrsg. Von den Liturgischen Instituten Deutschlands und Österreichs, Trier 2004.</li> <li>• Die Wort-Gottes-Feier am Sonntag, Hrsg. Vom Liturgischen Institut in Freiburg, Freiburg Schweiz 2014.</li> </ul>	VorsteherIn
Vater unser		
ev. Kommunionsspendung		
Danklied		
(Schluss-) Gebet		VorsteherIn

## MATERIALPAKET ALS LEITFADEN

Das vorliegende Materialpaket versteht sich als Leitfaden für einen Gottesdienst, in dessen Rahmen Jugendliche ihre Lebens- und Glaubenswelt einbringen können. Der Ablauf kann als roter Faden für die Vorbereitung dienen, der an die jeweilige Fei ergemeinschaft und -situation angepasst werden soll. Heuer sind die Elemente für einen reinen Jugendgottesdienst sowie für einen Jugendgottesdienst im Rahmen eines Gemeindegottesdienstes ausgewählt worden. Die Elemente für den reinen Jugendgottesdienst sind dementsprechend mit einer Dornenkrone gekennzeichnet (⊙). Darüber hinaus darf dieser Behelf dazu anregen und ermutigen, eigene Ideen, Bewährtes und Neues, das im Vorbereiten und Auseinandersetzen mit dem Thema entsteht, einzubringen. Es ist auch möglich, den Titel, einzelne Elemente oder Aktionsvorschläge herauszunehmen und mit Gruppenstunden, Andachten und Jugendgottesdiensten zu verbinden.



## SKETCH CATWALK



Mehrere Jugendliche tragen „Anonymus“-Masken und gehen im Mittelgang der Kirche wie auf einem Catwalk auf und ab und „posen“. Zwei andere Jugendliche sind die FotografInnen, die die Models fotografieren. Während die anderen „posen“, unterhalten sich die beiden FotografInnen:

A: „Also ich weiß ja nicht. Schau dir mal die Models an!“ (schaut skeptisch)

B (schaut auch): „Die sehen alle gleich aus. Wieso tragen die alle Masken?“

Models sind irritiert. Schauen sich gegenseitig an. Nehmen langsam ihre Masken ab.

Stimme „Gottes“: „Für mich bist du schön, auch ohne Filter und Masken.“

## SKETCH SELFIES

Zwei Jugendliche gehen nach dem Eröffnungsgesang in der Kirche herum, machen ein paar Selfies und unterhalten sich miteinander.

A: „Schau dir mal das Selfie an.“

B: „Was ist damit?“

A: „Es ist viel zu dunkel und irgendwie sieht mein Gesicht komisch darauf aus.“

B: „Findest du wirklich?“

A: „Ja.“

B: „Dann nimm halt einen Filter. Dann sieht es sicher gleich besser aus.“

A: „Meinst du wirklich, dass das hilft?“

B: „Ja sicher, da erkennst du dich selber gar nicht mehr wieder, so gut siehst du dann aus.“

Stimme „Gottes“: „Nofilter needed - du bist auch ohne Filter schon perfekt.“

**Vergesst nicht: Ein Sketch lebt von euch, euren Ideen und eurer Sprache.  
Verändert ihn so, dass er für und zu euch passt. Damit es authentisch bleibt.**

## IDEE

An Stelle der Sketches kann auch das Video zum Lied „Unvergleichlich“ von Batomae ([H kjbr.at/Lied\\_Unvergleichlich](https://www.kjbr.at/Lied_Unvergleichlich)) oder „#ohnemakeup“ von Solarjet ([H kjbr.at/Video\\_SolarJet](https://www.kjbr.at/Video_SolarJet)) als Einstieg ins Thema gezeigt werden. Beurteilt selbst, ob eines der Videos für eure Gottessituation geeignet ist.

# BESINNEN



© pixabay.com/SplitShire

Auf jeden der drei Kyrietexte folgt ein Antwortruf. Während dieser gesungen/gesprochen wird, soll ein Teil eines (in drei Teile zerbrochenen) Spiegels vorne an den Altar gelegt werden.

## KYRIE

Etwas in mir ist zerbrochen - ich fühle mich nicht schön genug, nicht dünn genug, nicht gut genug.  
Jesus, durch dich kann ich erkennen, ich bin, so wie ich bin, genug.

Etwas in mir ist zerbrochen, ich sehe ein Bild von mir und zerbreche mir den Kopf darüber: Wie kommt das rüber?  
Kommt das Bild von mir bei anderen an?  
Jesus, durch dich kann ich erkennen, dass ICH es bin, der/die zählt.

Etwas in mir ist zerbrochen, ich sehe ein Bild von mir und erkenne: Das bin ich nicht.  
Der Mensch auf diesem Bild ist mir fremd.  
Jesus, durch dich kann ich erkennen, dass ICH keinen Filter brauche, um perfekt zu sein.

## KYRIE

Man hört von einem für die meisten GottesdienstbesucherInnen nicht einsehbaren Ort her Gedanken ...

Sobald ich in den Spiegel schaue, frage ich mich schon: Bin ich schön genug? Habe ich nicht ein paar Kilos zu viel?  
Jesus, du lässt mich erkennen, dass meine Schönheit von innen strahlt.

Wenn ich ein Bild von mir auf Instagram poste, ist das erste, was ich mich frage:  
Wie kommt das rüber? Wie viele Likes bekomme ich?  
Jesus, du lässt mich spüren, dass es wichtig ist, was ICH über mich denke.

Wenn ich Bilder von mir sehe, frage ich mich: Bin das wirklich ich oder stelle ich mich nur dar?  
Jesus, du zeigst mir, dass es gut ist, ICH zu sein.

## TAGESGEBET

Gott, du hast uns geschaffen:

JedeR von uns ist unvergleichlich, einzigartig, einmalig, anders als alle anderen, obwohl es Milliarden von Menschen gibt.  
JedeR von uns ist ein kleines Wunder, ein Kunstwerk, mit Ecken und Kanten und deshalb wertvoll.

Lass uns wertschätzend miteinander umgehen und mache uns bereit, uns mit unseren Fähigkeiten und Talenten einzubringen in das Leben der Kirche und der Welt:

Darum bitten wir durch Jesus Christus.



Wir haben uns für die Verwendung von Bibelstellen entschieden, die thematisch zum Gottesdienst passen.

## LESUNG

### Gen 1,1. 26–31a EÜ

Erschaffung der Welt und des Menschen

### #PSALM 139

#### Nach Psalm 139

Herr, du kennst mich ganz genau. Egal was ich mache, du weißt es.

Du kennst meine Gedanken und weißt, wohin mein Weg mich führen wird.

Noch bevor ich meine Gedanken aussprechen kann, hast du schon erkannt, was ich sagen will.

Du bist überall und beschützt mich mit deinen guten Händen.

Egal wo ich hingehe, egal was ich erlebe, du bist da, reichst mir deine starke Hand und stehst mir zur Seite.

Ich danke dir, dass du mich so wunderbar und einzigartig gestaltet hast.

(Marianne Hemetsberger)

oder

#### Nach Psalm 139

Du, Quelle meines Lebens, kennst mich in- und auswendig.

Was ich tue, denke oder sage, du weißt es.

Das alles macht mir keine Angst, ich finde es nur einfach unbegreiflich!

Und das Gute ist: Du hältst an mir fest, du lässt mich nicht fallen.

In meinen finstersten Stunden bin ich bei dir geborgen.

(Martina Fischer)

#### Alternative zum Vorlesen oder Singen des Psalms:

Anstatt den Psalm vorzulesen, kann auch dieses Video gezeigt werden. Es wird der Text des Psalms eingeblendet und dazu werden passende Bilder gezeigt. Im Hintergrund des Videos läuft ruhige Musik: [H kjbr.at/Psalm\\_139](https://www.kjbr.at/Psalm_139)



## HALLELUJA

## EVANGELIUM

### **Joh 15,9–12 EÜ**

9 Wie mich der Vater geliebt hat, so habe auch ich euch geliebt. Bleibt in meiner Liebe!

10 Wenn ihr meine Gebote haltet, werdet ihr in meiner Liebe bleiben, so wie ich die Gebote meines Vaters gehalten habe und in seiner Liebe bleibe.

11 Dies habe ich euch gesagt, damit meine Freude in euch ist und damit eure Freude vollkommen wird.

12 Das ist mein Gebot, dass ihr einander liebt, so wie ich euch geliebt habe.

## PREDIGTIDEE

Anstelle einer klassischen Predigt können auch Impulsfragen an die GottesdienstbesucherInnen gestellt werden. Die BesucherInnen gehen in der Kirche umher. Während eine Frage gestellt wird, sollte die Hintergrundmusik leiser gestellt werden. Zum Schluss können z. B. drei Jugendliche/ junge Erwachsene ihre Gedanken zu den Impulsfragen vorlesen:

- Gibt es Menschen, die dich so nehmen/lieben, wie du bist?
- Hast du jemanden gern, der nicht dem gängigen Ideal entspricht?
- Was macht diesen Menschen liebenswert für dich?

Dieses Element sorgt für mehr Bewegung im Gottesdienst und bricht das „Steife“ eines Gottesdienstes auf. Es kann dabei helfen, den Gottesdienst aktiv zu begehen.



## GEDANKEN ZU DEN BIBELSTELLEN:

### GEN 1,31:

„Gott sah alles an, was er gemacht hatte: Und siehe, es war sehr gut.“

- Gott hat alles gut geschaffen. Auch wir Menschen sind ein Teil dieser guten Schöpfung. Genauso wie wir sind, mit all unseren Ecken und Kanten. Gott fordert uns immer wieder dazu heraus, die beste Version von uns selber zu werden. Wobei es hierbei nicht um die Optik geht, sondern um uns als Person im Ganzen. Das kann auch bedeuten, sich vom „Konsumwahnsinn“ abzugrenzen, um zu sich selbst zu kommen. Dies zeigt z. B. der Erfolg der Tiny Houses, der Aufräumexpertin Marie Kondo und der anderen Konzepte, die mit Minimalismus in Verbindung stehen.
- Gott hat jedeN von uns einmalig gemacht und als sein Abbild gestaltet. Zu diesem Bild gehören die Seele, der Leib, der Geist und unsere Begabungen, also unser ganzes Sein. Unsere Aufgabe ist es, dieses Bild sichtbar zu machen.
- Jeder Mensch ist und wird von Gott unverwechselbar angenommen und bejaht. Das liegt in der Schöpfung und Menschwerdung begründet. Als sein Abbild hat Gott jeder/jedem Einzelnen ihre/seine Würde geschenkt. Niemand kann einem Menschen diese Würde nehmen.

### PSALM 139:

Der Text von Pastoralamtsdirektorin Gabriele Eder-Cakl bietet Anregungen für eine Predigt zum Antwortpsalm und zum Thema „*#nofilter needed - du bist unvergleichlich*“ an sich.

### EVANGELIUM:

Joh 15,9: „Wie mich der Vater geliebt hat, so habe auch ich euch geliebt. Bleibt in meiner Liebe!“

- Die Liebe, die Gott in seine Schöpfung gelegt hat, sagt Jesus in dieser Evangelienstelle auch uns zu.
- Bleibt in meiner Liebe kann auch heißen, dass ich auf etwas verzichte, das mich von mir selbst wegführt.
- Die Liebe Gottes ist nicht nur mir, sondern auch den anderen Menschen zugesagt. Gehe ich so mit ihnen um, dass das spürbar wird?



## FÜRBITTEN ○

„Schicke mir jemanden, der mich bei meiner Suche nach mir selbst unterstützt und begleitet.  
Jesus Christus, höre unser Gebet.“

„Sende jenen ohne Hoffnung, Menschen, die sie auf ihrem Weg begleiten.  
Jesus Christus, höre unser Gebet.“

„Gib jenen, die sich alleine fühlen, Freunde, die für sie da sind.  
Jesus Christus, höre unser Gebet.“

„Schenke Kindern auf der ganzen Welt die Zuneigung, die sie benötigen.  
Jesus Christus, höre unser Gebet.“

„Schenke uns den Mut, uns immer mehr ohne Filter zu zeigen und anzunehmen.  
Jesus Christus, höre unser Gebet.“

„Unterstütze die Jugendlichen in ihrem Kampf für unsere Erde, deine Schöpfung.  
Jesus Christus, höre unser Gebet.“

Um die GottesdienstbesucherInnen besser einbinden zu können, kann man anstelle von vorformulierten Fürbitten mit dem Mentimeter arbeiten ([mentimeter.com](https://www.mentimeter.com)). Wichtig dabei ist, die Umfrage im Vorfeld zu erstellen und unpassende Wörter zu sperren. Die GottesdienstbesucherInnen brauchen dann im Gottesdienst nur noch mit ihrem Smartphone ein Wort (oder mehrere) eintippen, wofür sie bitten wollen. Die von ihnen genannten Bitten erscheinen in einer Wortwolke, die sich ständig aktualisiert. Die Begriffe, die am häufigsten eingegeben werden, werden am größten angezeigt. Die großen Begriffe können danach vorgelesen werden. In der Überleitung zum Vater unser kann auf die kleineren Wörter und die Bitten verwiesen werden, die nicht aufgeschrieben wurden.



## FÜRBITTEN-NETZ

### Alternative Aktion für eher kleine Gruppen:

Alle schreiben ihre Fürbitten auf Zettel (diese haben ein Loch). Nun liest jedeR (die/der das möchte), die Bitte vor und zieht die Schnur durch das Loch und bindet den Zettel fest. Das Knäuel mit der Schnur wird quer durch die Runde geworfen, sodass ein „Netz aus Fürbitten“ entsteht. Das Netz kann als Abschluss des Rituals vor dem Altar abgelegt und mit den Gaben Gott anvertraut werden.

## FÜRBITTEN

Liebender Gott, du kennst uns und liebst uns mit all unseren Schwächen und Fehlern.

Wir bitten dich:

„Wenn wir uns den Kopf zerbrechen und in unseren Selbstzweifeln gefangen sind, schicke uns Menschen, die wie Sonnenstrahlen diese Dunkelheit vertreiben.“

Liebender Gott, wir bitten dich, erhöre uns.“

„Wenn wir das Gefühl haben, durch unsere Fehler nicht gut genug zu sein, hilf uns, uns mit deinen liebenden Augen sehen zu können.“

Liebender Gott, wir bitten dich, erhöre uns.“

„Für diejenigen unter uns, die sich klein denken und unsichtbar fühlen, dass sie gesehen werden und sich selbst lieben und akzeptieren können.“

Liebender Gott, wir bitten dich, erhöre uns.“

„Für die Jugendlichen, dass sie Menschen haben, die in allen Lebenslagen zu ihnen stehen.“

Liebender Gott, wir bitten dich, erhöre uns.“

„Für die Verantwortlichen in Kirche, Politik und Gesellschaft, dass sie Entscheidungen treffen, die auch die Würde und die Bedürfnisse der Schwächsten in unserer Gesellschaft achten.“

Liebender Gott, wir bitten dich, erhöre uns.“

„Für unsere Verstorbenen, dass sie in deiner Liebe ein ewiges Zuhause finden.“

Liebender Gott, wir bitten dich, erhöre uns.“

# SEGNEN UND SENDEN

Gott,  
segne uns,  
so wie wir sind,  
mit all unseren Ecken und Kanten,  
segne uns,  
mit all unserem perfekt „Unperfekten“,  
mit all unseren prägenden Erlebnissen.

Gott,  
segne uns,  
in unserem Dasein,  
in unserem Tun und Handeln,  
in unserem Weiterentwickeln und Scheitern,  
segne uns,  
auf dem Weg,  
die beste Version von uns selbst zu werden.

Gerade beim Thema des heurigen Jugendsonntags bietet es sich an, die GottesdienstbesucherInnen persönlich zu segnen. Dies können (auch) Jugendliche aus der Pfarre machen.

„Gott, der dich unvergleichlich und einzigartig geschaffen hat, segne dich.

Im Namen des Vaters, des Sohnes und des Heiligen Geistes.“ – Amen.

## GIVE-AWAY

Wie jedes Jahr haben wir Give-aways für den Jugendsonntag vorbereitet, die am Ende des Gottesdienstes an die Jugendlichen und GottesdienstbesucherInnen ausgeteilt werden können. Lasst euch überraschen!

Die Give-aways sind ab 1. September unter [H \[hooe.kjweb.at/jugendsonntag-2019\]\(https://www.hooe.kjweb.at/jugendsonntag-2019\)](https://www.hooe.kjweb.at/jugendsonntag-2019) ersichtlich und bei [E \[gisela.kellermayr@dioezese-linz.at\]\(mailto:gisela.kellermayr@dioezese-linz.at\)](mailto:gisela.kellermayr@dioezese-linz.at) gratis bestellbar (solange der Vorrat reicht), oder im kj öö-Büro abzuholen.

# SINGEN

Alle unten angegebenen Liederbücher können in der kj oö-Bibliothek ausgeliehen werden.

Ablaufteil	Liedvorschlag	Quelle
Einzug/Eröffnung	Unvergleichlich (Batomaе)*	Noten für Gottesdienst unter ooe.kjweb.at/jugendssonntag-2019 erhältlich (pdf-Passwort bei gisela.kellermayr@dioezese-linz.at anfragen) / Hörbeispiel auf Youtube
	#ohnemakeup (Solarjet)*	Hörbeispiel auf YouTube
	Jesus, zu dir kann ich so kommen	Feiert Jesus! 82
	Herr, ich komme zu dir	God for You(th) 13
Kyrie	Schön genug (Lina Maly)*	Hörbeispiel auf YouTube
	Sanctuary (Welshly Arms)*	Hörbeispiel auf YouTube
	Kyrie – sieh, was geschieht	God for You(th) 33
Gloria	Gloria, Ehre sei Gott	Liederquelle 96
	Ehre sei Gott	Raise your Praise 44
	Bless The Lord (O My Soul)*	Feiert Jesus! 5 170
Psalm (139)	Von allen Seiten	du mit uns 431
Halleluja	Jesus Christ, You are my life	God for You(th) 538
	Hallelujah (Panic! at the disco)*	Hörbeispiel auf YouTube
Glaubensbekenntnis	Ja, ich glaube daran*	Raise your Praise 102
	Ich glaube	Feiert Jesus! 5 147
Fürbitruf	Schick dein Gebet zum Himmel (Refrain)	Feiert Jesus! 2 164
Gabenbereitung	Nimm an die Gaben	Xpraise 70i
	Let us break bread*	Raise your Praise 118
Sanctus/Heilig	You Are Holy (Prince of Peace)*	Feiert Jesus! 3 34
	Du bist heilig, du bringst Heil	God for You(th) 149
	Heilig	Xpraise 88r
Vater unser	Vater unser	Liederquelle 278
	Unser Vater	Feiert Jesus! 2 191
Friedenslied	You Are My Strenght When I Am Weak*	Feiert Jesus! 4 70
	Lamm Gottes	Xpraise 89d
Zur Kommunion	Shallow (Lady Gaga und Bradley Cooper)	Hörbeispiel auf YouTube
	Niemand als du Herr	Xpraise 73
	Oceans	Feiert Jesus! 5 108
Danklied	Mighty To Save*	Xpraise 100
	All die Fülle ist in dir / Dank sei dir	Xpraise 3+4
	Our god (is greater)	Feiert Jesus! 4 119
Schlusslied	#ohnemakeup (Solarjet)*	Hörbeispiel auf YouTube
	Wege vor mir	Feiert Jesus! 4 186
	Geh!	Feiert Jesus! 4 194
	Tage wie diese (Die Toten Hosen)*	Hörbeispiel auf YouTube

”

## INTERVIEW

MIT DEM GITARRISTEN DER TOTEN HOSEN



© Paul Ripke

**Cloud.book:** „Breiti, was sagst du zu dem Druck, den Jugendliche verspüren, sich nach außen hin perfekt zu präsentieren? Kennt ihr diesen Druck als Band auch, dass ihr euch ständig cool und gut präsentieren müsst?“

**Breiti:** „Wir hatten einen sehr großen Startvorteil. Als wir angefangen haben zu spielen, haben wir uns als Teil der Punkbewegung gefühlt und da ging es eben ausdrücklich nicht darum, dass man toll aussehen oder was darstellen muss. Man musste auch nichts können, um in einer Band zu spielen. Insofern haben wir diesen Druck von außen nie gehabt. Es ging auch später, als wir bekannt wurden, nie darum, dass wir gut aussehen müssen oder so. Sondern es war Teil von unserem Selbstverständnis und von der Punkbewegung, dass man sich selbst nicht so ernst nimmt und sich immer wieder mit Selbstironie betrachtet. Offen-



© Paul Ripke

**Breiti**

Gitarrist der Toten Hosen

sichtlich kann man auch so mit einer Band bekannt werden und halbwegs erfolgreich sein. Jedenfalls betrachte ich es als Geschenk, dass wir diese Mechanismen nie mitmachen mussten und von Anfang an auch nicht wollten.“

**Cloud.book:** „Woher kam dieser Selbstwert, dieses Selbstvertrauen, so zu sein, wie ihr sein wolltet?“

**Breiti:** „Das ist eine gute Frage. Denn

gerade, wenn man so 18, 19, 20 ist, dann sucht man ja seine Rolle und sein Selbstwertgefühl. Bei uns hat die Musik und die Punkbewegung auf jeden Fall sehr geholfen. Das hatte eine irrsinnige Power, die man sich heute, wenn man einfach nur die Lieder hört, nicht mehr so vorstellen kann. Aber zu dieser Zeit war es sehr ungewöhnlich, so einfache Musik mit so tollen Melodien und solcher Kraft zu spielen.

Dann war eine der Ideen: Lass nicht andere was mit dir machen, sondern mach einfach selber! Wir hatten das Thema ja schon, egal ob du Talent hast oder nicht – nimm eine Gitarre und spiel los. Da haben wir unsere Kraft und unsere Energie hergenommen und das war toll, so etwas einmal im Leben, eben gerade im richtigen Alter, so zwischen 15 und 25, zu fühlen.“

Das gesamte Interview findet ihr unter: [H.kjbr.at/Interview-Toten-Hosen](http://H.kjbr.at/Interview-Toten-Hosen)

#NOFILTER NEEDED  
DU BIST UNVERGLEICHLICH

Liebe Jugendliche!  
„Ich danke dir, dass ich so staunenswert und wunderbar gestaltet bin.“ Diesen Satz der Bibel aus dem Psalm 139 kann ich nicht jeden Tag uneingeschränkt bejahen. Und meine Töchter halten davon meist sehr wenig, wenn sie einen Blick in den Spiegel werfen, kurz vor der Verabschiedung zur Party oder zum Treffen mit FreundInnen.

Wie oft haben wir schon diskutiert, dass es eben besser wäre, wenn dieses oder jenes anders, dünner, optimaler, schöner am eigenen Aussehen wäre.

Zum Thema dieses Christkönigssonntags gibt es auch aktuelle Filme – ich habe mir vor ein paar Tagen im Kino „Glam Girls“ angesehen. Wenn sich da Rebel Wilson (die auch von Pitch Per-



**Gabriele Eder-Cakl**

Pastoralamtsdirektorin

© Diözese Linz\_Appenzeller

fect bekannt ist) mit ihrer Fülle samt Rucksack am Bauch und am Rücken selbstbewusst durch den engen Zug quetscht, dann empfinde ich so etwas wie Bewunderung für ihre selbstverständliche Art, sie selbst zu sein.

Ich gebe zu, auch sie geht kaum mit #nofilter durch die Gegend. Sie

ist geschminkt und gestylt. Aber sie ist trotzdem so, wie sie ist. Und es scheint, dass sie sich nichts antut, dass sie eben nicht den Körper der dünnen Models oder ihrer Filmpartnerinnen hat.

Der Arbeiterpriester Cardijn, der die Katholische Arbeiterjugend gegründet hat, sagte vor mehreren Jahrzehnten: „Jeder Arbeiter, jede Arbeiterin ist mehr wert als alles Gold der Erde, weil er/sie ein Kind Gottes ist.“ Schwer zu glauben, aber es ist so – in der Bibel wird uns das in verschiedenen Varianten immer wieder gesagt – und Jesus betont das besonders nachhaltig: Du bist ok, so wie du bist, trotz kleiner „Schönheitsfehler“ oder Überforderungen und Belastungen.

Eigentlich ist das der Kern unserer

christlichen Botschaft: Du bist geliebt. Glaub mir, ich hadere mit dieser Zusage wahrscheinlich genauso oft, wie viele Jugendliche. Die Zusage ist: Man kann sich so darstellen und geben, wie man ist – ohne Aufheller oder Verstärker – #nofilter!

Von manchen KabarettistInnen sagt man, dass sie am besten sind, wenn sie sich am wenigsten verstellen. Und manchmal kennen wir es von Referaten in der Schule oder Ansprachen. Es kommt am meisten „rüber“, wenn man sehr natürlich auftritt und Patzer oder Nervosität einfach benennt.

Viele junge Leute, die sich für weltweite Initiativen auch unter Gefahr einsetzen, treten sehr „ungeschminkt“ auf - so wie aktuell für Demokratie in China oder für den Klimaschutz.

„Ich danke dir, dass ich so staunenswert und wunderbar gestaltet bin. Ich weiß es genau: wunderbar sind deine Werke Gott. ... Als ich noch gestaltlos war, sahen mich bereits deine Augen. ... Ich erwache und noch immer bin ich bei DIR.“

Das biblische Gebet beschreibt die wunderbare Einzigartigkeit jedes einzelnen Menschen und die gute, haltbare Verbindung zu Gott. Die Beterin/der Beter sagen dann auch, dass sie sich Hilfe wünschen, wenn ihnen Hass und Neid zufallen. Das kennen wir auch alle: Dann, wenn wir uns zeigen, so wie wir sind, kommen wir uns angreifbar vor.

So schließt das Gebet mit: „Leite mich Gott auf dem Weg!“

Es tut also gut, wenn man sich ange-

sichts des manchmal „unattraktiven“ Spiegelbildes gelassen zurücklehnen kann: Ja - ich bin ok - so, wie ich bin.

#### MEDIENTIPP

Diese folgenden beiden Filme beschäftigen sich mit dem Körperbild und der medialen Selbst- und Fremdspiegelung des eigenen Körpers.

Beide sind perfekt geeignet, um mit Jugendlichen über das Jugendsonntagsthema „#nofilter needed – du bist unvergleichlich“ ins Gespräch zu kommen:

„Embrace“ und „Nie genug“.

Beide Filme können über den Medienverleih der Diözese Linz ausgeliehen werden:

**H** [linz.medienverleih.at/home](http://linz.medienverleih.at/home)

# GESTALTEN

© pixabay.com/sunnysun0804

**Gestaltet euren Gottesdienstraum so, wie es für und zu euch passt. Hier ein paar Ideen:**

## SPIEGEL/BUNTE ZETTEL

An den wichtigsten Eingängen zur Kirche einen Spiegel anbringen und Haftnotizen (Post-it) an den Spiegel kleben. (Falls notwendig, die Klebezettel mit doppelseitigem Klebeband befestigen.) Auf den kleinen Klebezetteln könnten folgende Fragen zum Einstieg ins Thema stehen:

- Gefällt dir, was du siehst?
- Willst du etwas an dir ändern?
- Was findest du schön an dir?
- Dein Körper ist deine Werbefläche!
- Wen siehst du vor dir?
- Siehst du, wer du bist?

Alternativ zum Spiegel kann man auch einfach nur die bunten Post-it's an die Eingänge kleben. (Die Fragen gehören dann angepasst: z. B. „Gefällt dir, was du siehst, wenn du in den Spiegel schaust?“)

## SELFIES

In einer Jugendstunde bekommen die Jugendlichen den Auftrag, Selfies von sich und FreundInnen zu machen. Die Fotos sollen so bearbeitet werden, dass sie „unnatürlich“ schön wirken. Alle Bilder (Originale und die bearbeiteten Bilder) werden ausgedruckt und in der Kirche als Dekoration angebracht.

## WEITERE IDEEN:

- Es können selbstgemachte Vorher-Nachher-Bilder als Deko verwendet werden (unterschiedliche Kleidung, (un)geschminkt, ...)
- Die Gebete und Psalmen aus dem Jugendsonntagspaket können als Dekoration dienen.
- Spiegel im Kirchenraum aufstellen. Diese können für sich wirken oder mit Post-it's verziert werden: du bist unvergleichlich, schön genug, #nofilter needed, ...
- Es können auch solche Post-it's (siehe oben) als Dekoration in der gesamten Kirche verteilt werden.

# METHODEN FÜR GRUPPENSTUNDEN

## #NOFILTER NEEDED

**Ziel:** Schärfung der Selbstwahrnehmung.

**Beschreibung:** Die TeilnehmerInnen machen Selfies oder schießen gegenseitig Fotos von sich. Sie erhalten den Auftrag, das Bild so lange zu bearbeiten (Handy/Computer), bis es für sie perfekt ist. Sie sollen so viele Filter wie möglich benutzen. Es soll am besten beinahe unnatürlich schön wirken. Wenn die TeilnehmerInnen ihr Bild fertig bearbeitet haben, sollen sie es mit dem Original vergleichen.

**Reflexionsfragen:**

- Was hat sich verändert?
- Erkennst du dich selber wieder?
- Was willst du mit dem veränderten Foto aussagen?
- Welches Bild gefällt dir besser und warum?

## JEDE/R IST UNVERGLEICHLICH! (APFEL- ODER NUSSÜBUNG)

**Ziel:** Die Übung soll verdeutlichen, dass jedeR anders ist – und unvergleich/einmalig!

**Beschreibung:** Die TeilnehmerInnen nehmen sich einen Apfel oder eine Nuss aus einem Korb. Am besten bereits vorher darauf hinweisen, dass der Apfel (noch) nicht gegessen werden soll. Der Apfel/die Nuss soll ganz genau angeschaut und auf Besonderheiten hin untersucht werden. Danach werden alle Äpfel/Nüsse wieder eingesammelt, durchgemischt und auf ein Tuch gelegt. Die Jugendlichen sollen ihren Apfel/ihre Nuss wiederfinden. Danach kann jedeR, die/der möchte, erzählen, warum sie/er den eigenen Apfel/die eigene Nuss schnell (oder nicht schnell) wiedergefunden hat.

**Reflexionsfragen:**

- Was macht den Apfel/die Nuss besonders?
- An welchen Merkmalen habe ich ihn/sie wiedererkannt?
- Was zeichnet mich selber aus?
- Was sind Eigenschaften, an denen man mich wiedererkennt?
- Welche Eigenschaften, die mich ausmachen, könnten anderen an mir nicht gefallen?
- Welche Eigenschaften an mir möchte ich nicht verändern oder hergeben?

Lieber Gott,  
bitte schenke allen Jugendlichen Freunde,  
die sie durch ihre Fröhlichkeit zum Schmunzeln bringen  
und ihnen dadurch wieder Energie schenken,  
um Stress und schwierige Situationen gut meistern zu können.

———— *Marianne Hemetsberger* ————

Erde an Gott:  
Schick mir bitte ein „ganz viel Freude-Bauchgefühl“,  
damit ich mein Leben und mich lieben kann.

———— *M. Fischer* ————

Gott?  
Siehst du mich?  
Siehst du mich, so wie ich bin?  
So wie ich bin, mit all meiner Freude und meinen  
Ängsten?

Mein Kind?  
Spürst du mich?  
Spürst du mich, wenn du zu mir schreist?  
Wenn du zu mir schreist und ich sehe, wie du an  
dir zweifelst?  
Ich kenne dich, ich durchschaue dich, ich sehe  
dich,  
und nehme dich wahr, so wie du bist,  
und ich danke dir, dass du zu mir schreist,  
wenn du an mir zweifelst.  
ICH WERDE DA SEIN.

———— *Jenny Gassner* ————



cloud.book