

SERVUS

ZEITSCHRIFT der Katholischen Jugend Salzburg ● Nr. 38 | März 2017



Schönheit laut Lehrplan?

Fünf Schülerinnen der Modeschule Hallein im Labyrinth der Schönheit

>>04

Umwerfend schön sein

Geschichten über schöne Frauen, Männer und die Schönheit der Liebe in der Bibel.

>>10

Spieglein, Spieglein an der Wand ...

Methoden für einen sensiblen Umgang mit Schönheitsidealen und sich selbst

>>16

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER!

"Spieglein, Spieglein an der Wand, wer ist die Schönste im ganzen Land?" Nicht nur in Märchen und Geschichten spielt die Schönheit eine große Rolle – da sind die Schönen immer auch die Guten – unser ganzes Leben lang werden wir vom Thema Schönheit begleitet.

Schönsein bedeutet dazuzugehören und den heute gültigen Idealen zu entsprechen. Schönsein bedeutet aber auch einiges an Anstrengung – wer schön sein will, muss leiden. Schönheitsdiäten, Ernährungspläne, Fitness – vieles nehmen Menschen in Kauf, um ein vermeintlich schönes Äußeres zu präsentieren.

"Du bist schön, aber dafür kahnst du nichts". Diese zweideutige Aussage stammt aus einem Lied des Rappers Alligatoah (Text S. 15). Der Songtext regt zum Nachdenken an. Wie erleben junge Menschen den Hype um die äußere Schönheit und wie beeinflusst er ihr Leben? Um dieser Frage nachzugehen, freut es mich besonders, dass wir für dieses SERVUS Jugendliche gewinnen konnten, die sich mit dem Thema auseinandergesetzt haben und ihre Erfahrungen mit uns teilen: Fünf Schülerinnen der Modeschule Hallein geben im Hauptartikel einen spannenden Überblick – vom historischen Wandel bis hin zur persönlichen Schönheit. Jenny – ehemalige Jugendleiterin – steht mit 22 Jahren am Anfang eines Lebens im Kloster und schreibt über Ordensbekleidung und die Schönheit vor Gott (S. 6).

Sebastian – Zivildiener bei der KJ Salzburg – berichtet in seinem Artikel, was es für junge Menschen heißt, im Zeitalter der schönen Menschen aufzuwachsen (S. 7). Elisa hat beim Jugendsprachelexikon tatkräftig mitgeholfen (S. 14) und Dominik hat uns seinen Lieblingstext über Schönheit verraten (S. 15). Schön, dass wir durch euch neue Einblicke gewinnen können!

Nun wünsche ich euch schönes Lesen, schöne Fastenzeit und viel Schönes im Alltag!

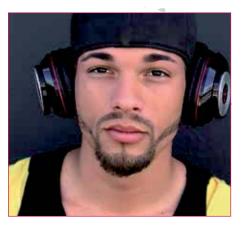
Agnes Eibensteiner

Für das Redaktionsteam

PS: In der Juni-Ausgabe haben wir für euch eine Seite reserviert. Schickt uns eure Leserbriefe und Meinungen – egal worüber ©.







>> Vorschau: Die nächste SERVUS-Ausgabe erscheint im Juni 2017

zum Thema: "auftischen – Essen & Ernährung"

INHALT







THEMA

04 SCHÖNHEIT LAUT LEHRPLAN? Fünf Modeschülerinnen im Labyrinth der Schönheit 06 SETZE EIN STATEMENT: Mit deiner Kleidung, deiner Persönlichkeit, deinen Taten! 07 SCHEIN ABER NICHT SEIN: Jugendliche im Zeitalter der Schönheit 80 WEISST DU NICHT WIE SCHÖN DU BIST? Interviews über schöne und weniger schöne Seiten der Schönheit 10 UMWERFEND SCHÖN SEIN: Schönheitsideale in der Bibel 11 FASHION AND MORE @ HOME: Interessante Clips, Apps und Pages 12 FASTEN ... GROSS IN MODE! Methoden und Anregungen um gemeinsam zu Fasten

KJ SCHÖNHEITSLEXIKON: Teste Dein Wissen!

BAUSTEINE

14

15

16

20

EINZIGARTIG: Texte über Schönheit und Schönheitswahn SPIEGLEIN, SPIEGLEIN AN DER WAND ... Methoden für einen sensiblen Umgang mit Schönheitsidealen und sich selbst WER SCHÖN SEIN WILL ... MUSS LIEBEN: Vorschläge für eine Andacht in der Fastenzeit

NEWS

UPDATE: Neues aus der KJ Salzburg
AKTIV UND GAR NICHT LEISE: Die KJ im Winter
REISEN IN DIE ERHOLUNG: Angebote für dich!
GUTES AUS DER REGION: Sei dabei!
DO IT YOURSELF: Kosmetik selber herstellen

28 Impressum



SCHÖNHEIT LAUT LEHRPLAN? >> Fünf Modeschülerinnen

"Schönheit im Gespräch

Bei der Recherche für diesen Artikel stießen wir auf eine Flut von Zeitungsartikeln zum Thema "Schönheit". Wahrscheinlich wurde darüber nie so viel geredet, geschrieben und reflektiert. Noch nicht einmal vor eingefleischten Philosophen wie Konrad Paul Liessmann oder Umberto Eco machte sie halt.

Die Modebranche war lange Zeit für Schönheit zuständig, schließlich schrieb Gottfried Keller die Novelle "Kleider machen Leute", in der ausgerechnet ein kleines Schneiderlein in eine soziale Schublade gerät und erfährt, mit welchen Erwartungen ein gewisses Image verknüpft wird. Aber "Die Furche" titelte letztens: "Körper machen Leute", längst sind Kosmetiker/innen, Visagisten/Visagistinnen, Mediziner/innen mit an Bord und helfen bei der verzweifelten Suche nach den perfekten Formen nach.

Ist es da ein Zufall, wenn es an unserer Schule den neuen Zweig für "Hairstyling, Visagistik und Maskenbildnerei" gibt? Auch wir sind bei den Körpern angelangt und folgen damit einem gesellschaftlichen Trend. Natürlich machen wir weiterhin Mode, die beiden Zweige gehen Hand in Hand.

Bei so viel Schönheit auf dem Lehrplan, schließlich beschäftigen wir uns in vielen Fächern mit Inhalten rund um diesen Begriff, fragt es sich natürlich, wie es um unsere eigene Schönheit steht. Was ist überhaupt "schön"?



"Schönheit" im historischen Wandel

Die alten Ägypter standen auf schlanke Figuren, schmale Schultern und hohe Taillen Die Griechen mochten es etwas fülliger, dazu helle Haut. Für die Chinesen waren große Augen und kleine Füße wichtig, das Mittelalter mochte farblose Frauengesichter, schlanke Silhouetten und einen vorgewölbten Bauch, der Maler Rubens schuf runde, üppige Frauengestalten. Wir könnten diese Beschreibungen durch die Jahrhunderte fortsetzen, das ist ein alter Hut. Längst sind die Schönheitsideale im Wandel der Zeit erforscht und dokumentiert. Manche sichern sie sogar durch mathematische Formeln ab, Schönheit ist berechenbar. Es fällt auf, dass es immer die Gesellschaft ist, die ihre Ideale bestimmt und definiert. Schönheit bedeutet, von der Gesellschaft akzeptiert zu sein, nicht ungewöhnlich oder gar außergewöhnlich zu sein. Hier geht es nicht um Individualität, sondern um die Annäherung an eine Vereinbarung, an den gerade aktuellen Code, eigentlich etwas sehr Durchschnittliches.

"Schönheit" im OP-Saal

Noch nie wurde mit Schönheit so viel Geld gemacht. Noch nie war Schönheit so teuer und so anstrengend. Brustmuskelvergrößerung oder -verkleinerung, Fettabsaugung, Wadenvergrößerung, Genitalchirurgie, Gesichtsstraffung, Schweißdrüsenentfernung, Faltenunterspritzung, Kinnvergrößerung, Nasenverschönerung. Es gibt auf diesem Sektor tatsächlich nichts, was es nicht gibt. Ganz zu schweigen von all den Beautysalons, die ihre Geheimtinkturen und Säfte brauen. Schmieren, massieren, lackieren, colorieren. Gibt es eigentlich schon ein eigenes Lexikon für all die Begriffe, die in diesem Bedeutungsfeld entstanden sind? Wahrscheinlich.

Aber Schönheit ist nicht nur teuer, sondern auch unfair. Schöne Babys werden öfter gestreichelt, schöne Menschen finden leichter einen Job. Das ist gemein!



im Labyrinth der Schönheit



Literaturtipps:

Gottfried Keller: Kleider machen Leute.

Reclam, 2012.

Umberto Eco: Die Geschichte der Schönheit. Deutscher Taschenbuchverlag, 2006. Konrad Paul Liessmann: Jagd nach der Schönheit. In: Die Presse, 12.9.2009 Die Furche 47/2016: "Körper machen

Leute"

"Schönheit" im Auge des Betrachters

Und wir? Wir sind alle ganz schön ... verschieden: Charlie ist groß und schrill, Julia weiblich, Lena klein und langhaarig, Natalie hellhäutig, Laura liebt Zuckerwattenfarben. "Spieglein, Spieglein an der Wand, wer ist die Schönste im ganzen Land?" Diesen Wettbewerb gibt es an unserer Schule nicht. Bei unseren Modeschauen gehen wir alle über den Laufsteg: die Pummeligen und Spindeldürren, die Bohnenstangen und kugelrunden zu klein Geratenen, niemand wird ausgeschlossen und niemand wird gezwungen. Das ist nicht unprofessionell. Es gibt in der Modewelt viele Signale, die den Code durchbrechen. Rick Owens zum Beispiel hat sehr füllige, wütende Frauen in seiner Kollektion über den Laufsteg stampfen lassen.

Indirha Rojas publiziert ein Designer-Magazin über psychische Krankheiten und verkündet: "In Traurigkeit liegt Schönheit". Nicht überall regiert "sehr jung – sehr schlank – sehr groß". Die vielbeschworene Schönheit, die im Auge des Betrachters liegt, fordert auch eine Schulung des Blickes.

Welche Faktoren machen unsere persönlichen Perspektiven weiter? Hier geht es um die sogenannten inneren Werte, die uns einerseits "sehen" lassen und andererseits "schön sein" lassen, denn wahre Schönheit kommt ja bekanntlich von innen. Aber selbst diese Slogans wurden von der Schönheitsindustrie schon vermarktet.

Wir stehen am Anfang unserer Ausbildung und es muss sich erst noch herausstellen, ob es uns gelingt, aus dem Diktat des Schönheitswahns auszusteigen. Mit der intensiven Auseinandersetzung rund um die Schönheit, die an unserer Schule stattfindet, haben wir sicher gute Karten – und mit dem Kapital unserer Einzigartigkeit: gute Chancen.

Julia Birner, Charlie Aspetsberger, Lena Leitner, Laura Kastner, Natalie Reiter und Andrea Luckart

Schülerinnen und Professorin der Modeschule Hallein

Rein Angelique de la Fuente, Nico Proprenter

Fotografen der Modeschule Hallein

www.modeschule-hallein.at



Julia, Charlie, Lena, Laura, Natalie

SETZE EIN STATEMENT

>> Mit deiner Kleidung, deiner Persönlichkeit, deinen Taten!

>> Mit Kleidung möchte man viel aussagen. Auch im Kloster. Egal ob zivil oder mit Ordenskleid, der Auftrag ist derselbe. Wir wollen Menschen nicht nach dem Äußeren beurteilen, aber wir tun es doch. Die Frage ist nur, wie weit lassen wir uns davon beeinflussen.

Sr. Ida, 23 Jahre, Junioratsschwester der Franziskanerinnen Vöcklabruck:

Als junge Ordensfrau gebe ich durch mein Ordenskleid ein Statement zu meinem Glauben und meiner Lebensform. Viele sehen das erste Mal eine junge Schwester, das irritiert sie, fordert sie heraus. Manche freuen sich aber auch einfach, dass es noch junge Menschen gibt, die sich erstens für den Glauben begeistern und zweitens sich für diese Lebensform entscheiden.

Dadurch, dass ich eindeutig erkennbar bin, bin ich auch ansprechbar, dadurch ergeben sich zum Beispiel im Zug oder auf der Straße oft sehr wertvolle Gespräche, wo ich auch ein Statement geben kann, vor allem im Glauben.

Jenny, 22 Jahre, Postulantin bei den Franziskanerinnen Vöcklabruck:

Bevor ich zu den Franziskanerinnen zog, war meine Kleidung von viel Farbe und unterschiedlichsten Mustern geprägt.





Hauptsache auffällig und nicht zusammenpassend! Ich wollte das Statement geben, dass Kleidung nichts über den Menschen aussagt. Jetzt im Kloster experimentiere ich mit meiner Kleidung noch. Wie weit passt sie zu meiner Persönlichkeit und wie viel Individualität im Kleidungsstil brauche ich?

Bunte, schrille Kleidung eckt auch an, die besten Erfahrungen habe ich in den Kirchenbänken gemacht: bunt, jung – was macht so etwas hier?

Um was geht es wirklich? Um die Kleidung? Oder doch eher um die Schönheit vor Gott? Doch was ist die Schönheit vor Gott? Mein Innerstes? Meine Haltung? Meine Einstellung gegenüber anderen? Fragen wir einmal die Bibel dazu! "Gott sieht nämlich nicht auf das, worauf der Mensch sieht. Der Mensch sieht, was vor den Augen ist, der Herr aber sieht das Herz." (1 Samuel 16, 7)

Es liegt an uns und wir entscheiden selbst, was Platz in unserem Herzen bekommt. Unser Herz ist wie ein Kleiderkasten, ab und zu muss man auch ausmisten, sortieren, Platz schaffen, ... Wie viel Raum wir unserem Glauben geben, ist unsere

eigene Entscheidung. Gott klopft immer wieder an, er hat Geduld und wartet nur darauf, dass wir endlich wieder einmal ausmisten!

Im Psalm 139 steht:

"Ich danke dir, dass du mich so wunderbar gestaltet hast. Ich weiß: staunenswert sind deine Werke."

Mit dieser Zusage wissen wir, Gott hat jede/n von uns wunderbar geschaffen und liebt uns wie wir sind, er hat in unser Innerstes das Wunderbarste und Wertvollste gelegt: die Fähigkeit zu lieben, andere und mich selbst, so wie ich bin. Jeder Mensch ist von Grund auf positiv und wichtig vor Gott. Also ist es für Gott nicht so wichtig, was du anziehst, sondern was du in deinem Herzen trägst.

Auf einer Postkarte habe ich mal gelesen: "Zu viel Make-up ist Kritik am Schöpfer."
:-)

In diesem Sinne: Alles, was zählt, ist die Schönheit vor Gott!

Sr. Ida Vorel
Junioratsschwester
Jenny Gassner
Postulantin

SCHEIN, ABER NICHT SEIN

>> Jugendliche im Zeitalter der Schönheit



>> Schönheit – was ist das und wie beeinflusst sie den Alltag von Jugendlichen? Mit diesen spannenden Fragen habe ich mich im folgenden Artikel auseinandergesetzt.

Schönheit wird meist mit Erfolg, Geld und Macht gleichgesetzt. Wer schön ist, so glaubt man, hat Zeit und Geld, sich um seinen Körper zu kümmern, ins Fitness-Studio zu gehen, Diäten zu machen. Aber wer bestimmt, was schön ist?

Wenn man sich heute Modeschauen ansieht, zeichnet sich bei den Models ein deutliches Muster ab: dünn bzw. gut trainiert, wenig Oberweite, schönes Hautbild. Kritiker/innen bringen ein, dass diese "spindeldürren" Models zu Essstörungen bei Mädchen (und auch Burschen) beitragen würden. Leider läuft es in der Werbe- und Unterhaltungsindustrie nicht anders. Kaum ein Foto, das nicht nachträglich bearbeitet wurde, um perfekt auszusehen. "Schein, aber nicht Sein" ist hier die Devise. So aussehen wie die Stars, perfekt sein, das wollen viele. Vor allem Jugendliche. So wird gerne und viel retouchiert, gemorpht und diverse Filter verwendet, um auf Snapchat, Instagram, Facebook und Co. wie eines der Idole auszusehen.

Dazugehören

Wir Jugendliche werden mehr oder weniger überflutet mit Geboten, denen man entsprechen muss, um "in" zu sein, cool zu wirken oder einfach nur zur Gruppe dazuzugehören. Wenn die Clique es vorzieht, sich in "all black" zu kleiden, dann folgt man diesem Trend beim Einkaufen. Oder der Faktor Markenkleidung: Sie schaut nicht nur gut aus, sondern zeigt auch, dass man zu einer gewissen "Schicht" gehört und "geldige" Eltern hat. Also kann man sich, um in Beziehungen zu denken, Geschenke erwarten, die ebenfalls einiges an Geld wert sind. Man füttert nicht nur sein eigenes Ego, sondern nährt den Neid der Mitschüler/innen. Neid ist etwas, das Jugendliche nur zu gut kennen lernen.

"Fame"

So manche/r Jugendliche/r möchte am liebsten gleich eine ganze Gefolgschaft haben, die alles mit einer/einem macht und sich in seinem/ihrem "fame" sonnt. "Fame" kann man als modernes Wort für Angesagtheit übersetzen.

Dieser Fame zeigt sich etwa in den aberhundert Instagram-Followern oder den 500+ Facebook-Freunden. Mädchen sind davon meines Erachtens besonders betroffen. Stylen sie sich etwa wie eine berühmte Schauspielerin, möchten sie dies gerne mit der Welt teilen und eine Bestätigung für ihr tolles Aussehen bekommen. Als junger heranreifender Mann möchte man auch Bestätigung erfahren: erwachsen wirkende Kleidung, Fitness-Studio, Bart (dieser ist derzeit stark in Mode), ... damit man attraktiv ist für die Frauenwelt.

Es geht auch fair

Jugendliche wenden sich bewusst von unserer Verbrauchsgesellschaft ab, kaufen bio, fair und regional und achten auf ihre Gesundheit. Diese Gegenbewegung ist vielerorts zu erkennen. Wurde man früher mit biologischer Kleidung als "Öko" abgestempelt, gibt es heute durchaus Kleidung, deren Herstellung verantwortungsvoll ist und obendrein auch modisch.

Zusammenfassend kann man sagen, dass Schönheit definitiv einen Einfluss auf unser alltägliches Leben als Jugendliche/r hat. Gutes Aussehen wird mit Erfolg gleichgesetzt, was Jugendliche beim Eintritt in die Arbeitswelt oft zu spüren bekommen. Schönheit spiegelt aber keineswegs die eigenen Fähigkeiten wieder, also ist es definitiv möglich, auch ohne dem vorherrschenden Schönheitsideal zu entsprechen, im Leben erfolgreich und glücklich zu sein.

"Schön ist eigentlich alles, was man mit Liebe betrachtet." Schönheit liegt also immer im Auge des Betrachters, auch bei Jugendlichen.

Sebastian Biechl Zivildiener bei der KJ Salzburg



UMWERFEND SCHÖN SEIN

>> Schönheitsideale in der Bibel

>> "Was ist schön?" Ein Blick in die Bibel lohnt sich: Da gibt es schöne Frauen und Männer und viele Geschichten über die Schönheit der Liebe.

Gott hat Freude am Schönen. Der Schönheit wurde immer schon gehuldigt, zu hinterfragen hierbei ist, ob bei diesem Schönheitsideal bzw. Schönheitskult Gewichtstabellen, Botox-Spritzen und Silikon eine tragende Rolle spielen.

Schöne Frauen schöne Männer

Das Hohelied in der Bibel bestätigt diese Sehnsucht nach Schönheit. Das weibliche Schönheitsideal lässt sich aus den Worten des Geliebten an seine Geliebte ableiten: große Augen, lockiges Haar, weiße Zähne, dunkelrote Lippen, gerundete Hüfte, elegante Körperhaltung, mit Schleier und Schmuck verziert, angenehm riechend (vgl. Hld 4,1-5).

Natürlich erzählt die Bibel nicht nur von schönen Frauen, sondern auch von schönen Männern. Auch das männliche Schönheitsideal ist aus dem Hohelied abzuleiten: große Augen, langes, dunkles Haar, weiße Zähne, rötlicher Teint, ein Körper wie ein herausragender Baum, starke Beine, kräftig wie ein Löwe und

beweglich wie eine Gazelle oder ein Adler (vgl. Hld 5,9-16).

Hierzeigt sich, dass äußerliche Schönheitsmanifestationen häufig mit Metaphern ausgedrückt werden. So heißt eine junge Ehefrau "Gazelle" oder ein "Reh der Anmut" (Spr 5,19), womit die vorausgesetzte Schönheit dieser Tiergestalten auf die Frau übertragen wird. Diese Tier- und Pflanzenvergleiche für männliche als auch weibliche Schönheit sind im Hohelied sehr häufig zu finden.

Äußere und innere Schönheit

Es geht um mehr als die Traumfigur und glamouröses Haar zu strahlendem Teint. Die Schönheit Gottes geht tiefer, als es uns Hollywood und Hochglanzmagazine vormachen.

Besonders in der Bibel bedeutet "schön" auch die Übertragung physischer Schönheitsmerkmale auf "innere" Qualitäten. Ganz nach dem Motto: "Die Schönheit kommt von innen", was im Einklang mit der Vorstellung der Gottebenbildlichkeit des Menschen (Gen 1,26) steht.

"Schön sein" hat viele Gesichter

Gott liebt Schönheit! Da braucht man nur mal einen Blick auf die Schöpfung zu werfen. Oft wird die Schönheit der Natur an den unbelebten Aspekten der Schöpfung wahrgenommen und geschätzt, wie etwa das Land, die Berge, die Wasserströme, die Schönheit des Himmels: "Wer kann sich an seiner Herrlichkeit satt sehen?" (Sir 43,1).



Aber auch die Weisheit kann schön sein. Salomo lobt sie mit den Worten: "Die Weisheit habe ich geliebt und gesucht von Jugend an und danach getrachtet, sie mir zur Braut zu nehmen, und ich habe ihre Schönheit lieb gewonnen" (Weish 8,2). Allem voran natürlich Gott, der in den Psalmen gelobt wird: "Du bist schön und

Die Schönheit der Menschen, die Natur, die Weisheit, die Liebe usw. haben eines gemeinsam: ihre Einzigartigkeit.

prächtig geschmückt" (Ps 104,1). Schön-

heit ist nichts Einseitiges in der Bibel,

sondern facettenreich.

Literatur:

Augustin, M., 1983, Der schöne Mensch im Alten Testament und im hellenistischen Judentum.

Elliott, M.W., 2009, Art. Ästhetik. Alttestamentlich, in: Lexikon der Bibelhermeneutik.

Oeming, M., 2004, Art. Schönheit. II. Biblisch-theologisch.

Westermann, C., 1984, Das Schöne im Alten Testament, in: ders., Erträge der Forschung am Alten Testament.



Birgit Schedl

Birgit Schedl

Pastoralassistentin im Salzkammergut

FASHION AND MORE @ HOME

>> Interessante Clips, Apps und Pages



"Schönheit beginnt in dem Moment, in dem du beschließt, du selbst zu sein". (Coco Chanell)

Manchmal darf man dem Sich-schön-Fühlen aber ruhig ein wenig nachhelfen. Wer sich dafür nicht in den nächsten Schönheitssalon begeben möchte, kann sich auch zu Hause einer Beauty-Care unterziehen und das gilt nicht nur für uns Mädls! Hilfreiche Tipps dafür finden sich auf YouTube.

YouTuber wie Sami Slimani – ein 26-jähriger Deutscher mit rund 1,6 Mio. Abonnenten/ Abonnentinnen – zeigen schon lange, dass es den einen oder anderen Trick gibt, wie man seinen Bart richtig stylt, welche Gesichtscreme am gehaltvollsten ist und wie Nagelpflege für Männer aussehen kann. Noch mehr beauty hacks gibt es aber für Frauen, wie zum Beispiel jene der 24-jährigen Wienerin Kim Lianne. Auf ihrem Kanal finden sich Videos mit Schminktipps, Stylings zum Nachmachen, skurrile Trends aus anderen Ländern und verschiedene sportliche Tricks.

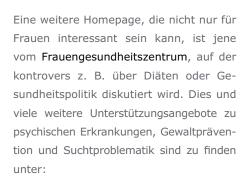
Zu finden unter:

www.youtube.com/HerrTutorial und www.youtube.com/ItsKimLianne

Wer in seiner Umgebung nach Ansprechpartnerinnen/-partnern zum Thema Schönheit, Mode oder Selbstwahrnehmung sucht, wird im Girls' Guide 2016 von make it – dem Büro für Mädchenförderung fündig.

Zu finden unter:

www.salzburg.gv.at/gesellschaft_/Seiten/ make-it.aspx



http://www.frauengesundheitszentrumsalzburg.at/

Für die Sportler/innen gibt es diverse Apps, die zum regelmäßigen Training ermuntern sollen. Beispielsweise zum Kilometer-Zählen während des Joggens (Runtastic), zum Erstellen von Trainingsplänen (FitProSport) oder mit diversen Yoga-Übungen zum Nachmachen (Daily Yoga). Allen anderen empfehle ich die App Torten-Rezepte ©.



Vorsitzende der KJ Salzburg, Redaktionsteam



Felicia Pfurtscheller



FASTEN ... GROSS IN MODE! >> Methoden und Anregungen,

>> Die Fastenzeit hat begonnen und es sind noch 40 Tage bis Ostern. Sechs Wochen, um etwas anders oder etwas bewusster zu machen als sonst - beim Essen, Trinken oder der inneren Einstellung. Aktives Fasten hilft nicht nur dabei, seinem Körper wieder mehr Schönheit zu verleihen, sondern kann den Geist und den Körper reinigen und stärken.

Die Entscheidung, wie man fastet, ist durchaus schwierig und äußerst individuell. Wir leben heute in einer Gesellschaft, wie es sie wohl noch nie gegeben hat, geprägt von Genuss und Konsum. Und es gibt endlose Möglichkeiten auf etwas zu verzichten. Neben dem Verzicht auf Fleisch, Zucker oder Kaffee kann man in der letzten Zeit auch einen neuen, nennenwir ihn sozial-ökonomischen Trend zum Verzicht auf bestimmte Tätigkeiten beobachten. Viele Menschen verzichten auf das Auto, soziale Medien oder gar auf ihr Smartphone.

Ihr möchtet euch als Gruppe oder Schulklasse auf das Thema einlassen oder ganz individuell fasten? Dann haben wir hier ein paar Tipps:

Schritt 1 Fasten, aber wie?

Zu Beginn stellt sich jede/r die Frage: "Wie möchte ich fasten? Worauf möchte ich verzichten? Welche Arten zu fasten gibt es überhaupt?" Anstatt in der Fastenzeit auf etwas zu verzichten, kann man sich auch ganz bewusst dafür entscheiden, etwas für andere Menschen zu tun. Wir sind es heute gewohnt, in der Fastenzeit auf uns selbst zu schauen. Doch wie wäre es, auch die Bedürfnisse anderer Menschen wahrzunehmen und zu helfen? Zum Beispiel einmal in der Woche eine soziale Einrichtung unterstützen (Altenwohnheim,



Sozialmarkt, ...), jeden Tag einer anderen Person eine Freude bereiten, Nachhilfe für Mitschüler/innen, ... Der Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt. Die Fastenzeit ist ein überschaubarer und abgegrenzter Zeitraum, in der sich gut Projekte und Aktionen durchführen lassen. Es gilt: egal, ob man 40 Tage etwas aufgibt oder ob man anderen Menschen Zeit schenkt, es ist eine ganz individuelle Entscheiduna.

Die Aufgabe bei Schritt 1 heißt also: Sammelt so viele Fasten-Ideen wie möglich, damit dann auch für jede/n etwas dabei ist. Ihr werdet staunen, was euch alles dazu einfällt.

Schritt 2 Entscheidung treffen

Es ist keine einfache Entscheidung: Auf was will man verzichten, welche Aktion will man setzen? Keinen Sinn macht es, auf etwas zu verzichten, das man ohnehin nicht mag oder etwas zu tun, das man normalerweise auch macht. In der Fastenzeit geht es um Verzicht und um die Bereitschaft etwas aufzugeben oder zu verändern. Gib also nichts auf, das für dich keine Rolle spielt!

Methode: Entscheidungsspiel zum **Thema Fasten**

An alle TN werden "Entscheidungsblätter" verteilt, diese enthalten in der oberen Hälfte eine Aussage und in der unteren Hälfte nebeneinander drei (erfundene) Reaktionen.

Beispiel:

Aussage Franz: Alle müssen in der Fastenzeit auf Fleisch verzichten.

Reaktion Tobias: Man kann sich frei entscheiden, worauf man verzichtet.

Reaktion Andreas: Fasten ist unnütz. Reaktion Sabine: Fastenvorsätze sind schwer einzuhalten.

Jede Reaktion ist mit einem Namen gekennzeichnet. Die vier Ecken des Zimmers sind ebenfalls mit diesen Namen gekennzeichnet. Nach dem Verteilen der Blätter wird die Aussage vorgelesen. Jede/r liest nun die drei Meinungen für sich durch (untere Blatthälfte) und geht in die Ecke des Raumes, deren Aussage er/sie am ehesten zustimmt. Die so entstandenen Gruppen sprechen eine begrenzte Zeit untereinander über ihre Entscheidung. Im Anschluss kann noch eine Diskussion in der Großgruppe stattfinden und danach werden die Ergebnisse gesammelt. Bei dieser Übung geht es darum, die eigene Meinung zu begründen und argumentativ zu verteidigen.



um gemeinsam zu fasten



Schritt 3 Mein Vorsatz

Wenn jede/r seinen/ihren Fastenvorsatz gefunden hat, sollte man sich noch folgende Fragen stellen:

- Verzichte ich damit auf etwas, das mir wichtig ist?
- Ist es eine Challenge, eine Herausforderung, mich an meinen Vorsatz zu halten?

Methode: 40 Tage später

Alle TN stellen sich vor, dass die Fastenzeit vorbei ist. Dazu gibt es Impulse, die helfen sollen, sich einige Wochen in die Zukunft zu versetzen und die Gedanken dazu zu Papier zu bringen.

Mögliche Impulse

- Wirst du deinen Fastenvorsatz eingehalten haben?
- Wird die Fastenzeit schwer für dich gewesen sein?
- Was wird sich als besonders schwierig erwiesen haben?
- Wann wirst du am meisten bereut haben, mit dem Fasten begonnen zu haben?
- Was wird dann dein wichtigstes Ziel für die nächste Zukunft sein?

Anschließend werden die Ergebnisse in Kleingruppen ausgetauscht.

Schritt 4 Nicht aufgeben!

Jede/r wird im Lauf der Fastenzeit das eine oder andere Mal in Versuchung kommen. Besonders wenn man auf etwas verzichtet, das man wirklich gerne hat. Man vermisst es und ist nicht sicher, ob man es bis Ostern durchhält. Keep on fighting! Höre auch nicht früher damit auf. In der Bibel finden wir, wie Jesus vierzig Tage lang fastet (Vgl. Mt 4, 1-11).

Hier gilt: Wird jemand schwach, kann er/ sie es immer wieder erneut versuchen. Es ist nie zu spät und traditionell kann man das Fasten jeden Sonntag und an Feiertagen unterbrechen.

Methode: Lachkanon (zur Ablenkung und Motivation)

Zuerst gemeinsam, dann hintereinander im vierstimmigen Kanon einsetzend:

- 4x im Sitzen auf die Oberschenkel klopfen;
- 4x in die Hände klatschen;
- 4x mit den Händen winken;
- 4x im Stehen "ha" rufen.

Das Tempo kann sich natürlich bis zum Kollaps steigern!

Schritt 5 Reflexion

Mit Ostern endet die Fastenzeit. Jetzt ist eine gute Gelegenheit, die vierzig Tage der Fastenzeit nochmal Revue passieren zu lassen.

Um herauszufinden, was während der Fastenzeit geholfen hat bzw. was besonders schwer gefallen ist, haben wir hier eine Reflexionsmethode.

Methode: Rucksack und Mülltonne

Auf ein Plakat wird ein großer Rucksack und auf ein anderes eine große Mülltonne

gezeichnet. Alle schreiben ihre Erlebnisse, ... auf jeweils einen Zettel. Die positiven werden anschließend auf das Rucksack-Plakat gelegt/geklebt und die negativen in die Mülltonne "geworfen" (auf das Mülltonnen-Plakat legen/kleben).

Probier's mal aus:

Verzicht auf Reizüberflutung – Fernseher aus, Radio aus, einfach mal die Stille erleben. Wer einmal das gesamte Berieselungsprogramm abstellt, kommt auch zum Nachdenken.

Verzicht auf Konsum – Oft kaufen wir Dinge, die wir nicht wirklich brauchen. In der Fastenzeit keine Shopping-Touren, nichts einfach so kaufen. Bewusst innehalten macht den Blick frei auf die Überflüssigkeitsgesellschaft.

Verzicht aufs Zocken – Wie beim Verzicht auf das Fernsehen, gilt es auch hier die Zeit anders zu füllen. Freunde treffen oder Sport statt dessen treiben. Zeit wird bewusster erlebt als beim Videospielen.

Sabine Kranzinger

Jugendleiterin der KJ Salzburg Region Flachgau



SPIEGLEIN, SPIEGLEIN

>> Methoden für einen sensiblen Umgang

>> Mehr denn je stehen Jugendliche heute unter ständigem Leistungs- und Vergleichsdruck – Facebook, Instagram, Snapchat oder das neue Profilbild bei WhatsApp des Freundes/der Freundin liefern ständig neuen Input, was gerade "in" und schön ist. Eingeblendete Werbeanzeigen diktieren, was man für "schön" halten soll und vermitteln ein verdrehtes Bild der Realität hinsichtlich aktueller und gängiger Schönheitsideale. Sich selbst nicht zu verlieren und sich treu zu bleiben, stellt viele Jugendliche vor eine schier unlösbare Aufgabe.

Folgende Methoden sollen Burschen und Mädchen dabei unterstützen, sich selbst, ihre Identität und ihre Bedürfnisse besser kennen zu lernen und sensibilisiert zu sein für das Thema Schönheit. Da es sich um ein sehr sensibles und persönliches Thema handelt, ist die Durchführung einiger Übungen nur mit sich bereits vertrauten Gruppen und Klassen empfehlenswert.



Playlist zum Thema Schönheitsideale

Musik öffnet Tür und Tor und eignet sich daher besonders gut für einen lockeren und zwanglosen Einstieg in dieses relativ schwere Thema. Schönheit und Selbstliebe sind bei den Musikstars ein regelrechter Dauerbrenner und so gibt es eine Vielzahl an Songs, die sich mit der Thematik auseinandersetzen.

Aktuell in den Charts sind einige Lieder zu finden, die sich gut als musikalische Einstimmung eignen, wie Robbie Williams – Love my life, Tim Bendzko – Keine Maschine oder Rag 'n' Bone Man – Human.

Einen kritischen Zugang liefert Scheinwelt von Culcha Candela.



Weitere passende Musiktitel sind:

- Alessia Cara Scars to your beautiful
- Beyoncé Pretty hurts
- Christina Aguilera Beautiful
- James Blunt You're beautiful
- Justin Bieber Love yourself
- Sarah Connor Wie schön du bist

Das rote Sofa

Dauer: 5-10 Minuten Struktur: Gesamtgruppe

Vorbereitung: Sesselhalbkreis, drei Sessel in der Mitte der offenen Seite, diese werden mit einer roten Decke o. ä. verdeckt

Intention: Diese Methode, bei der alles gesagt werden darf und nichts falsch ist, eignet sich sehr gut für einen ungezwungenen, bewegten und lockeren Anfang.

Ablauf: Der/Die Gruppenleiter/in setzt sich in die Mitte des roten Sofas und sagt laut: "Ich bin die Schönheit, wer passt zu mir?" Die zwei TN, denen spontan als erstes ein dazu passendes Wort einfällt, dürfen nach vorne laufen und sich rechts und links der Gruppenleiterin/des Gruppenleiters setzen und ihre spontanen Einfälle sagen.

Die Person, die in der Mitte sitzt, entscheidet sich für das Wort, das ihr als passender zu ihrem Begriff erscheint. Der/Die ausgewählte Jugendliche rückt nun in die Mitte und wiederholt nochmals den Begriff mit dem oben genannten Satz. Nun dürfen wieder zwei TN aufstehen und ihre spontanen Einfälle sagen und der Prozess beginnt von vorne. Am Ende spielt der/die Gruppenleiter/in wieder mit und sagt: "Ich bin das Ende." Gehen die Begriffe in eine unerwünschte Richtung, so kann man diese gezielt durch das Einbringen eigener Wörter wieder in die gewünschte Bahn lenken.

Meine Bilder – deine Bilder

Dauer: 15 Minuten
Struktur: Gesamtgruppe

Vorbereitung: Sesselkreis, Kerze in der Mitte und unterschiedlichste Impulsbilder darum verteilt

Intention: Die TN sollen sich mit ihrer eigenen Vorstellung von Schönheit auseinandersetzen und erkennen, wie vielfältig die subjektiven Meinungen hierzu sind.

Ablauf: Den TN wird Zeit gegeben, die Bilder in Ruhe für sich selbst zu betrachten,



AN DER WAND ...

mit Schönheitsidealen und sich selbst



gerne kann dazu passende Musik im Hintergrund laufen oder ein angemessener kurzer Impulstext vorgelesen werden. Es sollte nicht gesprochen werden. Hat jemand ein für sich passendes Bild entdeckt, so darf er/sie es aufheben und mit zum Platz nehmen. Haben alle TN ein passendes Bild gefunden, gibt es im Plenum eine Gesprächsrunde, bei der jede/r sagen kann, warum dieses Bild für einen selbst schön ist und ausgewählt wurde.

Variante: Alternativ kann man die Jugendlichen auch selbstständig auf Bildersuche gehen lassen. In der Umgebung und Natur soll jede/r für sich ein Motiv finden, welches für ihn/sie persönlich "Schönheit" symbolisiert, dieses mit dem Smartphone abfotografieren und anschließend im Plenum herzeigen und erklären.

Vertiefung des Themas

Das Männer- und Frauenbild in der Werbung

Dauer: 45 Minuten

Struktur: Kleingruppen (4-5 TN), wenn möglich nach Geschlechtern getrennt

Vorbereitung: verschiedenste Zeitschriften mit Werbeanzeigen, Scheren, Kleber, Papier (mind. A3), Impulsfragen

Intention: Den TN soll bewusst werden, wie stark Werbung unsere Meinung zu Schönheitsidealen beeinflusst und welche Bilder uns dadurch vermittelt werden.

Ablauf: Die TN bekommen verschiedenste Zeitschriften zur Verfügung gestellt, in Kleingruppen sollen sie die einzelnen Anzeigen betrachten und analysieren. Folgende Fragen kann man sich dabei stellen:

- Welche Werbeanzeige spricht dich am meisten/am wenigsten an?
- Welche Frauen- und Männertypen kommen in der Werbung vor?
- Für welche Produkte werben Frauen, für welche Männer? Warum?
- Wie stark beeinflussen uns die wiederholten Frauen- und Männerbilder der Werbung?
- Können diese Bilder Verhaltensweisen beim Betrachter/bei der Betrachterin hervorrufen oder verstärken?

Die Fragen stellt sich zunächst jede/r selbst, anschließend werden sie in der Kleingruppe diskutiert. Aus den Anzeigen wird nun in der Gruppe eine Collage erstellt und diese wird am Ende im Plenum hinsichtlich der Fragen präsentiert und aufgehängt.

Variante: Es ist auch möglich, dass sich jede/r für sich mit der Aufgabe beschäftigt und eine persönliche Collage zu den eigenen Schönheitsidealen erstellt. Eine abschließende Diskussion zu den Ergebnissen sollte dann auf freiwilliger Basis erfolgen. Ein kritischer Einstieg und Abschluss seitens des Gruppenleiters/der Gruppenleiterin ist dann aber unverzichtbar und sollte nicht außer Acht gelassen werden.

Body Talk

Dauer: 45-60 Minuten

Struktur: Am besten geschlechtshomo-

gene 4er- oder 5er-Gruppen

Vorbereitung: Packpapier- oder Papier-

tischtuchrolle, bunte Stifte

Intention: Die TN setzen sich mit gängigen Schönheitsidealen und Erwartungen hinsichtlich ihrer Körper und Person auseinander und reflektieren diese kritisch.

Ablauf: Jede Gruppe bekommt einen ca. 2 m langen Bogen des Papieres. Ein Mitglied soll sich darauflegen und ein anderes umzeichnet die Umrisse des Körpers. Die Gruppe soll nun gemeinsam erarbeiten, wie die perfekte Frau/der perfekte Mann auszusehen hat, und kann hierfür den Körper beliebig beschriften und bemalen. Es dürfen sowohl innere als auch äußere Eigenschaften und Merkmale genannt werden. Ist die Gruppenphase beendet, so werden alle Körper auf den Boden im Gruppenraum gelegt und jede/r kann sich zunächst in Ruhe alle Versionen ansehen. Nun wird im Sesselkreis diskutiert, wie es jeder Gruppe ergangen ist, wo es Schwierigkeiten gab und was beim Betrachten aller Ergebnisse auffällt, ob es Übereinstimmungen gibt oder große Unterschiede bestehen und wie diese zu erklären und zu verstehen sind.

SPIEGLEIN, SPIEGLEIN

>> Methoden für einen sensiblen Umgang

Stille Diskussion

Dauer: 15 Minuten Struktur: Gesamtgruppe

Vorbereitung: 2-4 Bögen Flipchart-Papier

mit Satzimpulsen, Stifte

Intention: Ein stiller Meinungsaustausch zum Thema ohne direkte Angriffe soll er-

möglicht werden.

Ablauf: Die Plakate liegen auf dem Boden verteilt. Die TN werden dazu angehalten, Sätze und Statements zu den jeweiligen Impulsfragen auf das Plakat zu schreiben, dabei darf und soll man auch auf bereits Geschriebenes antworten und somit eine Diskussion anregen. Mögliche Impulssätze können sein:

- "Schön sein" bedeutet für mich ...
- Wie lasse ich mich durch andere beeinflussen?
- Was ist "hässlich"?

Am Ende gibt es nochmals eine Runde, in der jede/r von Plakat zu Plakat wandern kann und die Möglichkeit hat, sich in Ruhe die Diskussionen durchzulesen.

Für Zwischendurch

Gefühle-Theater

Dauer: 30-45 Minuten

Struktur: Gesamtgruppe und Paare

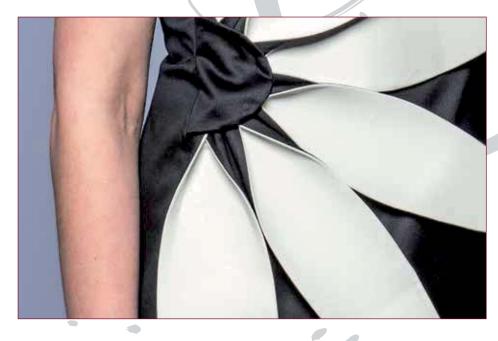
Vorbereitung: Kärtchen mit je einem Ge-

fühl darauf

Intention: Die TN sollen einen Eindruck bekommen, auf welche Art und Weise man Gefühle ausdrücken kann und wie schwer diese mitunter zu unterscheiden

sind

Ablauf: Die TN bilden zunächst Paare, dann werden verdeckte Zettel mit diversen Gefühlen gezogen, pro Paar ein Zettel. Die Paare überlegen nun, wie sie das Gefühl am besten pantomimisch darstellen können. Geeignete Gefühle sind z. B. Wut, Trauer, Freude, Angst, Stolz, Scham, Ver-



legenheit, Ekel, Mut, Überraschung, Zufriedenheit, Verlegenheit ... Nach der Ausarbeitungsphase wird nun das jeweilige Gefühl vorgespielt und die anderen dürfen es erraten, anschließend wird das Gefühl kurz besprochen und eruiert, warum es erkannt wurde oder nicht.

Variante: Man kann auch ein Spontan-Theater daraus machen und in der Großgruppe jeweils an eine/n Freiwillige/n ein Gefühl verteilen, der/die dieses daraufhin spontan darstellt. Die TN können auch selbst Gefühle auf die Kärtchen schreiben, in die Mitte legen und jedes Paar nimmt sich einen (anderen) Zettel und führt das Gefühl vor.

Stärken tauschen

Dauer: 15-20 Minuten Struktur: Großgruppe

Vorbereitung: Viele kleine Zettelchen mit unterschiedlichsten Stärken und Eigen-

schaften

Intention: Jeder/Jedem ist etwas anderes wichtig. Durch diese Methode soll den Jugendlichen deutlich werden, welche Stärken ihnen persönlich bedeutsam sind.

Ablauf: Jede/r Jugendliche darf sich drei Zettel ziehen, nun haben die TN die Möglichkeit, die Zettel untereinander zu tauschen, bis man mit den drei Begriffen zufrieden ist und sie zu einem persönlich passen. Ist man gar nicht zufrieden, so gibt es die Möglichkeit, alle drei Zettel einmalig beim Spielleiter/bei der Spielleiterin zu tauschen. Sitzen wieder alle zufrieden auf dem Platz, so werden die Stärken reihum vorgestellt und die Auswahl wird begründet.

Schönheits-ABC

Dauer: 20 Minuten

Struktur: Kleingruppen mit 5-7 TN

Vorbereitung: Plakate (mind. A3), dicke

Stifte

Intention: Ein zwangloses Gedankenspiel rund um das Thema Schönheit sollte möglich sein.

Ablauf: Die Gruppen überlegen sich zu jedem Buchstaben des ABC einen Begriff, der mit dem jeweiligen Buchstaben anfängt. Dabei kann man von innerer Schönheit über Eigenschaften, negative Seiten oder Äußerlichkeiten alles schreiben, was in den



AN DER WAND ...

mit Schönheitsidealen und sich selbst



Sinn kommt. Am Ende werden die Plakate der Gesamtgruppe kurz vorgestellt.

Zum Auflockern

Brui Brui

Dauer: 5-10 Minuten Struktur: Großgruppe

Vorbereitung: Augenbinden in der Zahl

der TN

Intention: Ein einfaches Spiel zum Bewegen und Auflockern ohne dass die TN auf-

gedreht und unruhig werden. **Ablauf:** Alle Gruppenmitgliede

Ablauf: Alle Gruppenmitglieder stehen im Kreis und setzen sich eine Augenbinde auf. Ein Mitglied wird nun vom Gruppenleiter/ von der Gruppenleiterin durch Antippen ausgewählt und ist das "Brui Brui". Das Brui Brui ist das größte Glück und alle möchten dieses gerne finden und behalten. Alle bewegen sich nun blind durch den Raum, stößt man an jemanden, so frägt man diese/n leise "brui brui?". Ist man es nicht so schweigt man, ist man jedoch das auserwählte Brui Brui so antwortet man mit "Brui Brui". Nun hängt sich diese/r an das Brui Brui an und es bildet sich

eine Schlange. Jede/r der/die sein größtes Glück gefunden hat und angestoßen wird darf ebenfalls mit "Brui Brui" antworten und der/die Glück-Suchende sucht das Ende der Schlange, die sich stets still durch den Raum bewegt bis alle ihr Glück gefunden haben.

Abschluss

Lobeshymne

Dauer: 15-20 Minuten Struktur: Einzelarbeit

Vorbereitung: Zettel, Stifte, evtl. Brief-

kuverts

Intention: Die TN sollen angehalten werden, sich intensiv mit sich selbst und ihren Stärken und positiven Seiten auseinander zu setzen.

Ablauf: Idealerweise wird diese Methode durch einen kurzen passenden Impulstext oder einer Fantasiereise zu sich selbst eingeleitet. Die Jugendlichen schreiben in Ruhe für sich selbst einen Brief mit einer Lobeshymne auf sich selber. Denkanstöße können hierbei verschiedene Sätze sein, wie:

 Das finde ich toll an mir/das schätze ich an mir!

- Wann war ich das letzte Mal richtig stolz auf mich selbst?
- Das finde ich gerade super an meinem Leben
- Was kann ich richtig gut / welche Talente habe ich?

Der Brief bleibt selbstverständlich bei den Jugendlichen und ist geheim.

Variante: Man kann den Auseinandersetzungsprozess auch grafisch unterstützen, durch vorgedruckte Zettel. Auf diesen können dann die Umrisse einer Person, ein Pokal, ein Wappen, vorgedruckte Sätze zum Beantworten oder ähnliches abgebildet sein.

Weitere Ideen

Es gibt eine Vielzahl an Möglichkeiten, um Jugendliche in ihrer Identitätsfindung zu stärken und zu fördern. Das Erschaffen eines "virtuellen Ichs" ist eine davon oder sich ganz profan zu fragen: "Wer bin ich, was macht mich aus?" Sich selbst einzuschätzen und eingeschätzt zu werden, konkretes Feedback zu geben und zu nehmen sowie sich mal im Spiegel zu betrachten sind weitere Anregungen für Methoden.

Maria Sewald

Orientierungstageleiterin, Freizeitpädagogin, Redaktionsteam



WER SCHÖN SEIN WILL ... >> Vorschläge für

>> Die Fastenzeit lädt dazu ein, sich selbst, sein Leben und seinen Glauben genauer zu betrachten und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Die Andacht mit ihren vielfältigen Gestaltungsmöglichkeiten ist daher eine optimale Form, Jugendliche zum Nachdenken anzuregen und ihnen zu zeigen, dass es in der Zeit vor Ostern um viel mehr geht, als nur auf Schokolade zu verzichten.



Liedvorschläge

Ugly (Bon Jovi)
Beautiful People (Chris Brown)

Gedanken

"In der Fastenzeit verzichte ich auf Schokolade!" – Mit diesem und ähnlichen Grundsätzen verbindet man die Zeit vor Ostern. Wenn es um Verzicht geht, denkt man sofort an den Körper – Schokolade, Alkohol, Nikotin -, dabei geht es beim Fasten eigentlich vielmehr darum, Geist und Seele zu reinigen.

Wer sich nun aber dennoch das Ziel gesetzt hat, in der Fastenzeit etwas für seine Schönheit tun zu wollen, der möge bei dieser Andacht dazu angehalten werden, sich um seine innere Schönheit zu kümmern. Das heißt sich Gedanken darüber zu machen, was mich schön liebenswert macht für mich selbst und für andere.

Bibelstelle

Auch Christus sagt: "Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst." (Mk 12,30-31)

Wer andere annehmen, respektieren und lieben will, muss sich zuerst selbst wertschätzen und lieben können, damit dieses Gefühl überhaupt weitergegeben



werden kann. Und wer mit sich eins ist, wirkt selbstsicherer, ruhiger und gelassener, was wiederum Eigenschaften sind, die einen für andere attraktiv erscheinen lassen.

Somit ist der Schlüssel zum Lieben und zum Geliebtwerden die Liebe zu sich selbst.

Liedvorschläge

Ubi caritas (Du mit uns S. 618) I am his child (Du mit uns S. 510)

Hauptteil

Text: Ich bin ich

Auf der ganzen Welt gibt es niemanden wie mich. Es gibt Menschen, die mir in vielem gleichen, aber niemand gleicht mir aufs Haar. [...]

Alles, was mit mir zu tun hat, gehört zu mir. Mein Körper, mit allem was er tut, mein Kopf, mit allen Gedanken und Ideen, meine Augen, mit allen Bildern, die sie erblicken, meine Gefühle, gleich welcher Art - Ärger, Freude, Frustration, Liebe, Enttäuschung, Begeisterung. Mein Mund und

alle Worte, die aus ihm kommen, höflich, lieb oder schroff, richtig oder falsch.

Meine Stimme, laut oder leise, und alles, was ich mir selbst oder anderen tue. Mir gehören meine Phantasien, meine Träume, meine Hoffnungen, meine Befürchtungen, mir gehören all meine Siege und Erfolge und all meine Niederlagen und Fehler. Weil ich mir ganz gehöre, kann ich mich näher mit mir vertraut machen. Dadurch kann ich mich lieben und alles, was zu mir gehört, freundlich betrachten. [...] Ich gehöre mir und deshalb kann ich aus mir etwas machen.

Ich bin ich und so, wie ich bin, bin ich in Ordnung.

Satir V., www.systemisches-kolleg.de/dr-virginia-satir

Aktionsvorschlag 1: Papierblume

Material: ausgeschnittene Papierblumen (siehe Foto), Wasserschalen, Tücher, Stifte

Liedvorschlag: You are beautiful (Christina Aguilera)

MUSS LIEBEN eine Andacht in der Fastenzeit



Nehmt euch eine/mehrere Papierblumen und denkt, solange das nächste Lied spielt, über Folgendes nach:

- Was liebe und schätze ich an mir?
- Was ist schön an mir? (nicht nur auf den Körper bezogen!)
- Was macht mich für andere liebenswert/ schön?

Schreibt eure Antworten auf die Mitte der Blume (hier sollte ev. der Hinweis gegeben werden, dass das Geschriebene dafaltet die dreieckigen Blütenblätter nach innen. Nach dem Lied lasst uns einen Kreis um die Wasserschalen bilden.

Legt nun die Blüten ins Wasser und während sich die Blätter öffnen und ihr die Antworten betrachtet, lasst uns beten ...

Aktionsvorschlag 2:

Netz

Material: Netz, kleine Zettel, Stifte, Wäscheklammern, kleine Kreuze/Perlen/ Kettchen oder ähnliches

Liedvorschlag: You are beautiful

(Christina Aguilera)

Nehmt euch einen/mehrere Zettel und denkt, solange das nächste Lied spielt, über Folgendes nach:

... Impulsfragen siehe Aktionsvorschlag 1 Schreibt eure Antworten auf den Zettel. Kommt damit zum Netz und tauscht ihn gegen ein Kreuz ein, das ihr behalten dürft. Nach dem Lied stellt euch beim Netz auf und schaut euch die Antworten auf den Zetteln an.

Abschluss: Während die Papierblumen nach von allen gelesen werden kann) und sich öffnen bzw. die Jugendlichen die Texte am Netz durchgelesen haben, wird ein Gebet vorgelesen.

Gebet: Ich bin>

Ich bin groß, weißhäutig, braunhaarig. Ich bin, was ich bin! Ich bin musikalisch, selbstkritisch, menschenfreundlich. Ich bin, was ich bin.

Ich bin frech, ruhig, glücklich.

Ich bin, was ich bin.

Ich bin geliebt, beschützt, aufgehoben.

Ich bin, was ich bin.

Ich bin schnelllebig, vielschichtig, weltmännisch.

Ich bin, was ich bin. Ich bin nicht so wie du. Nicht so, wie ich sein soll. Nicht so, wie mich andere gerne hätten. Ich bin, was ich bin. Ich bin von Gott beschützt. Von Gott begleitet. Von Gott geliebt. Ich bin, was ich bin und Gott hilft mir dabei.

Abschluss

(Steffen Müller)

Zum Abschluss möchte ich euch bitten, die Papierblume (Hinweis: etwas zum Trockentupfen bereit halten)/das Kreuz gut aufzubewahren. Jedes Mal, wenn ihr es betrachtet, sollt ihr euch daran erinnern, wie schön, wertvoll und liebenswert ihr seid.

Liedvorschläge

Liebe ist nicht nur ein Wort (Du mit uns S. 616) The rose (gemeinsam gesungen)

Segen

Andrea Kirschner

Jugendleiterin der KJ Salzburg Region Tiroler Teil

