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.

Einstieg

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 danach von allen gelesen werden kann) und faltet 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 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.
(Steffen Müller)

Abschluss

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

Andrea Kirschner