

# Versöhnungsgottesdienst

## Von belastenden Steinen zu hellen Lichtern



Im alltäglichen Handeln, Tun und Denken sammeln sich in unserem Inneren mit der Zeit harte schwere Steine an, die wir am liebsten aus dem Weg räumen möchten. Diese Steine können sehr belastend sein und somit negativen Einfluss auf das eigene Wohlergehen ausüben. Ein Versöhnungsgottesdienst ist eine liturgische Feierform, bei der alles Schwere, das die Seele belastet, bei Gott abgelegt werden kann, damit in uns Gottes Licht der Versöhnung neu aufleuchten kann. Folgende liturgische Bausteine sind für einen Versöhnungsgottesdienst mit Firmgruppen, Jugendgruppen oder Schulklassen geeignet:

### VORBEREITUNG DES FEIERRAUMES

Ein Versöhnungsgottesdienst kann in der Kirche, aber auch im Pfarrsaal, in der Schule oder in anderen Räumlichkeiten gefeiert werden. Dazu ist es aber wichtig, im Vorhinein den Raum entsprechend vorzubereiten:

- Falls Sessel vorhanden sind, kann ein Sesselkreis gebildet werden
- In der Mitte des Kreises ein dunkles Tuch auflegen
- Falls kein Kreis gebildet wird, weil die Teilnehmenden in den Kirchenbänken sitzen, wird das dunkle Tuch vor den Altar gelegt

- Auf die Tuchmitte wird die Osterkerze (oder eine andere große Kerze) gestellt, aber noch nicht angezündet
- Neben der noch nicht angezündeten Kerze steht eine große Tonschale mit Sand
- Den Raum abdunkeln bzw. kein Licht einschalten
- Spitze, kantige, schwere Steine für die Mitfeiernden vorbereiten (werden am Beginn des Gottesdienstes ausgeteilt)
- Orthodoxe Stabkerzen für die Mitfeiernden bereitlegen (werden erst später im Gottesdienst benötigt)

### SICH DER INNEREN STOLPERSTEINE BEWUSST WERDEN

Zu Beginn des Gottesdienstes steht das eigene ICH im Fokus. Der ehrliche, kritische und gleichzeitig liebende Blick auf das eigene Ich lässt erkennen, dass es Situationen, Begegnungen und Handlungsmuster im eigenen Leben gibt, die vergleichbar sind mit einem schweren harten Stein, der uns niederdrückt, der belastend auf unser Herz drückt. Zu Beginn des Gottesdienstes sind alle Mitfeiernden eingeladen, der Frage nachzuspüren, welche erdrückenden Steine innerlich mitgeschleppt werden. Dazu bekommen alle Mitfeiernden am Anfang des Gottesdienstes spitze oder schwere Steine ausgeteilt. Folgende Impulsfragen können anschließend zur persönlichen Betrachtung gestellt werden:

- Nimm den Stein in deine Hände. Wie fühlt er sich an? Schwer? Hart? Kantig? Spitz? Kalt?
- Welche Momente in deinem Leben fühlen sich schwer wie ein Stein an?
- Was belastet dich? Was erzeugt eine Schwere in dir?
- Vielleicht gibt es in deinem Leben Steine, die hinderlich sind und die dir im Weg liegen. Welche Stolpersteine empfindest du in deinem Leben als Hindernis?
- Welche inneren Steine möchtest du heute in diesem Gottesdienst loswerden und Gott übergeben?

**Tipp:** Zwischen den Impulsfragen immer wieder bewusst Pausen machen, damit die Teilnehmenden die nötige Zeit bekommen, um in Ruhe über sich selbst nachzudenken!

### DIE INNEREN STEINE BEI GOTT ABLEGEN

Gott lädt uns ein, die schweren Steine, die belastend auf das Herz drücken, bei IHM abzulegen. Gott schenkt Versöhnung. Er wandelt die schweren Steine, damit es in uns wieder leicht werden kann. Darum sind nun alle Mitfeiernden eingeladen, ihre Steine Gott zu übergeben, indem die Steine auf dem dunklen Tuch abgelegt werden.

**Tipp:** Während die Steine nach der Reihe auf das Tuch abgelegt werden, wirkt es besonders meditativ, wenn im Hintergrund leise Musik (z. B. Taizé-Musik) gespielt wird.

### HÖREN AUF DAS WORT GOTTES

Für den Gottesdienst eignet sich das Gleichnis vom barmherzigen Vater (Lk 15, 11 – 32) als Evangelium.

### GOTTES BARMHERZIGE LIEBE IM INNEREN ERSTRAHLEN LASSEN

Gott wartet mit ausgebreiteten Armen auf dich. Auch wenn nicht immer alles glatt läuft in deinem Leben und alles dunkel erscheint und viele Steine herumliegen, bist du trotzdem von Gott angenommen und geliebt, so wie du bist. Besonders in dunklen und schwierigen Momenten möchte dir Gott ein Licht der Hoffnung und der Versöhnung schenken (die Kerze wird nun entzündet), damit es nicht nur in dir Licht wird, sondern auch um dich herum und in deinem Umfeld.

- Die Mitfeiernden sind eingeladen, sich eine Kerze zu nehmen, diese an der großen Kerze zu entzünden und in die mit Sand befüllte Tonschale zu stecken.
- Währenddessen kann ein Taizé-Lied gesungen werden (z. B. Ubi caritas)

### VATERUNSER

Nachdem alle ihre Kerze entzündet haben, wird gemeinsam das Vaterunser gebetet.

### SEGEN

Zum Abschluss wird ein Segenslied gesungen oder ein Segenstext gelesen.

**Vorschläge für Segenslieder:**

- Mit dir geh ich alle meine Wege (Gotteslob Nr. 896)
- Geh mit uns auf unserm Weg (Gotteslob Nr. 994,1)

**Vorschlag für einen Segenstext:**

Gott sei vor dir,  
um dir  
den rechten Weg zu zeigen.

Gott sei neben dir,  
um dich in seine Arme zu schließen  
und dich zu schützen  
gegen Gefahren von links und rechts.

Gott sei in dir,  
um dich zu trösten,  
wenn du traurig bist.

Gott sei um dich herum,  
um dich zu verteidigen,  
wenn andere über dich herfallen.

Gott sei über dir,  
um dich zu segnen. ••



# Hilfe zum Weiterhelfen

## Aulaufstellen für Jugendliche, die Unterstützung suchen

Die Arbeit mit Menschen, lebt von zwischenmenschlicher Beziehung. Wer mit Jugendlichen arbeitet, wird mit der Zeit eine mehr oder weniger vertraute persönliche Bindung aufbauen. Als Multiplikator\*in ist man somit oft eine wichtige Ansprechperson im Leben „seiner“ Jugendlichen. Man bekommt von Konzertbesuchen über Stress in der Schule bis hin zu den schönen und weniger schönen Seiten der Liebe vieles mit. In den meisten Fällen handelt es sich dabei um Themen, mit denen wir als Multiplikator\*innen gut umgehen und unterstützen können. Ich meine, wir können das uns entgegengebrachte Vertrauen sogar zum Anlass nehmen, uns selbst für die offensichtlich gut funktionierende Beziehungsarbeit auf die Schulter zu klopfen.

**E**s kann aber auch passieren, dass wir plötzlich mit Situationen und Problemen konfrontiert werden, mit denen wir uns nicht ganz wohl fühlen oder auch wo uns Fachwissen und Erfahrungen fehlen, um die Krise gut zu meistern. Es kann also sein, dass das Beste, was wir tun können, darin liegt, den\*die Jugendliche\*n dazu zu ermutigen, sich professionell helfen zu lassen – und auf diesem Weg bestmöglich zu begleiten und zu unterstützen.

### BERATUNGSSTELLEN

Einen ersten Überblick über Stellen, die Beratung und Hilfe anbieten, findet man online bei akzente: [jugend.akzente.net/jugendinfo/leben-a-z/beratung-hilfe/](http://jugend.akzente.net/jugendinfo/leben-a-z/beratung-hilfe/)  
Im Sozialroutenplan des ifz (Internationales Forschungszentrum für soziale und ethische Fragen) findet man eine noch detailliertere Übersicht darüber, an welche Stelle man bei bestimmten Sorgen, Nöten und Problemen in verschiedenen Lebensbereichen weiterverweisen kann. In diesem Ratgeber sind sämtliche Beratungsstellen in der Stadt Salzburg aufgelistet – übersichtlich sortiert nach inhaltlichen Gesichtspunkten (z. B. allgemeine Sozialberatung, Recht, Familienberatung, Sucht & Drogen und vieles mehr) und jeweils ergänzt mit den konkreten Beratungs- und Unterstützungsangeboten. Über die Stadtgrenzen

hinaus ist derzeit ebenfalls beim ifz ein digitalisierter Sozialroutenplan für Westösterreich in Arbeit – die Entwicklung läuft noch bis März 2024. Alle Infos dazu und auch zum Sozialroutenplan für die Stadt Salzburg online: [www.ifz-salzburg.at/thema/sozialroutenplan/](http://www.ifz-salzburg.at/thema/sozialroutenplan/)

Einige dieser Angebote werden wir im Folgenden etwas genauer kurz vorstellen:

### TELEFONISCH UND ANONYM

Über schwierige Themen und eigene Belastungen zu sprechen, ist ganz schön schwierig. Es kann leichter fallen, das nicht in einem persönlichen Gespräch, sondern telefonisch (gegebenenfalls auch anonym) zu tun. Auch dafür gibt es vielfältige Angebote:

NAME	TELEFON	BESCHREIBUNG
kids-line	0800 234 123	Täglich von 13 bis 21 Uhr, kostenlos Auf der Homepage <a href="http://kids-line.at">kids-line.at</a> gibt es auch die Möglichkeit der Beratung per Chat oder E-Mail
Krisenhotline (Pro Mente)	0662 433351	24 Stunden/Tag Die Krisenhotline richtet sich an alle Menschen ab dem 13. Lebensjahr, die sich in einer psychischen Krise befinden
Telefonseelsorge	142	24 Stunden/Tag, kostenlos Täglich von 16 bis 23 Uhr besteht zusätzlich die Möglichkeit des Live-Chats



### WIE GEHT ES DIR?

„Wie geht es dir?“ – eine Frage, die oft gestellt und meist mit einem knappen „Danke, eh ganz gut, und dir?“ beantwortet wird. Aber wie geht es uns eigentlich WIRKLICH? Warum geht es uns eigentlich mal gut und hin und wieder aber auch einfach beschissen? Und wie kann man es vielleicht schaffen, dass das Gute das Beschissene überwiegt? Genau diesen Fragen geht die Broschüre „Wie geht es dir?“ der österreichischen Jugendinfos nach. Das Heft richtet sich primär an Jugendliche in der Pubertät und lädt zum Nachdenken ein. Neben fachlich fundiertem Input zu klassischen Teenager-Themen wie dem eigenen Körperbild, der ersten großen Liebe aber auch Sexualität, Pornos und dem eigenen Geschlechtsbild findet sich in der Mitte der Broschüre das ABC der psychischen Gesundheit, in dem von A wie Adrenalin bis Z wie Zyklus Begriffe rund ums Thema „Mental Health“ erklärt werden. Bestellt werden kann das Heft in Papierform über die Jugendinfos (in Salzburg: akzente), eine PDF-Version und weitere Infos findet man aber auch online: [www.jugendinfo.at/publikationen/wie-geht-es-dir/](http://www.jugendinfo.at/publikationen/wie-geht-es-dir/)

### WAS KANN ICH TUN FÜR DICH?

Ursprünglich hätten wir als Redaktionsteam euch mit diesen Seiten gerne eine „Notfall-Checkliste“ an die Hand gegeben, mit der ihr alles, was euch an (psychischen) Krisen begegnet, gut bewältigen könnt. Das wäre allerdings angesichts der Vielfalt möglicher Krisen mehr als unseriös. Wichtig erscheint uns dennoch, ein Bewusstsein zu schaffen, dass es in unser aller Leben Situationen geben kann, die allein nicht zu

meistern sind. Das Gute ist aber, dass es Menschen gibt, die sich wirklich gut auskennen. Das Wichtigste als Multiplikator\*in ist es, zu erkennen, wenn man selbst an die Grenzen der eigenen Möglichkeiten stößt, und dann an für den konkreten Fall kompetentere Personen weiterzuvermitteln. Nur so kann man Jugendlichen wirklich die bestmögliche Unterstützung bieten. ••



# Stress di net!

## Workshops zum Thema Stress und Druck



Im Jugendzentrum Yoco bemerken wir seit Corona ein stark gestiegenes Interesse an unserem Workshop mit dem Thema „Stress und Druck“. Ob der tatsächlich gestiegene Druck oder eine erhöhte Sensibilisierung der Lehrpersonen für diese Nachfrage verantwortlich sind, lässt sich schwer beurteilen. Was wir von den Jugendlichen in den Workshops erfahren, ist aber häufig durchaus besorgniserregend. Natürlich gibt es auch Schüler\*innen, die nur wenig Stress haben. Dennoch finden wir, dass die Rückmeldungen Anlass genug sind, dem Thema mehr Aufmerksamkeit zu schenken.

In unserem Workshop möchten wir mit den Jugendlichen über das Thema reflektieren, Ursachen auf den Grund gehen und Strategien zum Umgang damit finden. Im Folgenden darf ich einige Methoden aus diesem Workshop vorstellen.

### EINSTIEG: TREUESPIEL

Material: Musik

Die TN bilden einen Innen- und einen Außenkreis, sodass sich immer zwei Personen gegenüberstehen. Anschließend drehen sich alle eine Vierteldrehung nach rechts, sodass die Personen der Paare in je

unterschiedliche Richtungen schauen. Es wird Musik eingeschaltet und die TN beginnen zu gehen – der Innenkreis im Uhrzeigersinn, der Außenkreis gegen den Uhrzeigersinn. Sobald die Musik stoppt, versuchen alle, so schnell wie möglich ihre\*n Partner\*in vom Anfang zu finden, ihm\*ihr die Hand zu geben und sich auf den Boden zu setzen. Das letzte Paar scheidet aus. Das Paar, das am Ende übrig bleibt, hat gewonnen.

### CODESPIEL

Material: Karten mit den Zahlen von 1-65 (für ca 20 TN; pro TN ca. 3 Zahlen)

Die TN sitzen im Kreis, in der Mitte sind die Zahlen durcheinander aufgelegt. Aufgabe der Gruppe ist es, sich innerhalb von 3 Minuten eine Strategie zu überlegen, um sich die Position aller Zahlen zu merken. Anschließend haben sie 2 Minuten Zeit, sich die Zahlen zu merken – dabei darf nicht mehr gesprochen werden. Anschließend werden die Zahlen von den Spielleitenden umgedreht, wobei die Positionen möglichst nicht verändert werden. Nun muss die Gruppe die Zahlen in der richtigen Reihenfolge von 1 bis 65 aufdecken. Dabei darf nicht gesprochen werden, Gestik, Zeichen etc. sind erlaubt. Es darf sich immer nur eine Person im Kreisinneren aufhalten. Wird eine falsche Zahl aufgedeckt, werden alle Zahlen bis zum letzten richtigen Zehner wieder umgedreht und müssen neu aufgedeckt werden.

Reflexion: Wie ist das Lösen der Aufgabe gelungen? Wie hat sich die Gruppe auf eine Strategie geeinigt? Was waren bei diesem Spiel Stressfaktoren? Deutlich ist hier der Zeitdruck – es gibt aber auch einen sehr hohen sozialen Stress; wie fühlt es sich an, wenn man in der Mitte steht und für das Fortkommen der Gruppe verantwortlich ist? Wie, wenn man eine falsche Zahl aufdeckt? Wie geht die Gruppen damit um – findet die Person Unterstützung oder wird der Stress noch erhöht, indem alle genervt reagieren? Wie geht man persönlich mit Frustration um, wenn etwas nicht gelingt?

### PLAKAT – BRAINSTORMING UND DISKUSSION

Material: Plakate mit Fragen (s. u.), Stifte

Den TN werden folgende Fragen gestellt:

- Was verursacht bei dir Stress?
- Wie reagierst du (körperlich und psychisch) auf Stress?
- Wo erlebst du Stress positiv?

Bei der letzten Frage weisen wir darauf hin, dass Stress eine natürliche, wichtige Reaktion auf bedrohliche Situationen ist; nur ein zu lange anhaltender, zu hoher Stresslevel ist schädlich. Es gibt Situationen, in denen wir Stress als hilfreich oder sogar lustvoll erleben. Ein gutes Beispiel ist das Treuespiel – ohne den Zeitdruck und Wettbewerb würde das Spiel nicht funktionieren und sicher keinen Spaß machen.

Die Plakate mit den Fragen werden in verschiedene Ecken des Raumes gelegt; die TN gehen von Plakat zu Plakat und schreiben auf, was ihnen dazu einfällt. Anschließend werden die Plakate gemeinsam durchgesehen.

### TANKMODELL

Material: Arbeitsblätter mit dem Tankmodell; Stifte, ev. Musik

Die TN erhalten ein Blatt, auf dem ein oben offener Tank dargestellt ist, der unten Öffnungen aufweist. In Einzelarbeit überlegen die TN nun, wie voll ihr persönlicher Energietank gerade ist, und zeichnen dies in den Tank ein. Anschließend schreiben sie das, was ihnen Energie raubt und Stress verursacht, unten an die Öffnungen des Tanks. In einem dritten Schritt halten sie oberhalb des Tanks fest, was ihren Tank füllt, was guttut und Kraft gibt – je mehr, umso besser. Die Ergebnisse werden nicht miteinander geteilt, sondern sind nur für die



persönliche Reflexion. Das Blatt kann natürlich mit nach Hause genommen werden, um sich selbst immer wieder an die eigenen Kraftquellen zu erinnern.

### STRATEGIEN SAMMELN

Material: Flipchart, Stifte

Die TN sind bereits erfahren im Umgang mit Stress und haben auch eigene Strategien entwickelt. Diese werden nun gesammelt und ausgetauscht, um eigene positive Erfahrungen auch anderen zur Verfügung zu stellen. Die Workshop-Leitenden ergänzen die Beiträge der Gruppe durch eigene Vorschläge. Alle Strategien und Tipps werden auf einer Flipchart festgehalten; wer möchte, kann sich das Ergebnis abfotografieren.

### OBSTKORB

Die TN sitzen im Kreis und schließen die Augen. Der\*Die Workshop-Leiter\*in bittet sie, sich einen Obstkorb vorzustellen mit unterschiedlichen Früchten darin – so genau wie möglich. Nun dürfen die TN die Augen wieder öffnen. Was ist passiert? Manche der TN haben vielleicht bei der Vorstellung, in die Zitrone zu beißen, das Gesicht verzogen. Auf die Frage, wie sie geschmeckt hat, kommt meist sofort die Antwort: „Sauer!“ - Fazit: Obwohl die Zitrone gar nicht real existiert hat, löst sie in uns etwas aus. Unsere Vorstellungen und inneren Bilder wirken sich aus auf unseren Körper, unser Wohlbefinden. Dies können wir nutzen, indem wir in Stress-Situationen bewusst positive innere Bilder hervorrufen und sie uns möglichst intensiv vorstellen – Bilder von der letzten Party, das Lieblingslied, eine lustige Situation mit Freunden, ... Der Vorteil dieser Übung: Man kann sie immer und überall praktizieren!

Das Jugendzentrum Yoco bietet den Workshop „Stress di net!“ für Schulklassen der Oberstufe an. ••

