

WERK

MAPPE



katholische jugend
erzdiözese wien

DAHEIM

INHALT

Viel Spaß mit unserer kleinen Methoden Sammlung für zuhause!
Ein kleiner Überblick was diese Mappe für dich bereit hält:

BIBEL

Die Bibel ist ein sehr altes Buch, vor dem man Respekt haben muss. Oft vergessen wir aber vor lauter Respekt, wie viel Leben in ihr steckt und wie aktuell eigentlich ihre Botschaft ist. Diese Methoden können eine Hilfe sein, die Botschaft der Texte besser zu verstehen und konkret im Leben zu verwirklichen.

GEBET

Hier gibt es für dich Abendlöder mit kreativen, nachdenklichen oder motivierenden Inputs, die du alleine oder gemeinsam mit anderen feiern kannst oder nur einzelne Teile daraus verwenden kannst.

GLAUBE

Den eigenen Glauben auszuleben, wenn die Routine wegfällt, kann schwierig sein. Hier findest du Impulse und Ideen, wie du alleine oder mit deinem engsten Kreis Gott nahe sein kannst.

ZUM NACHDENKEN

Der Stress und Lärm des Alltags lassen uns oft kaum innehalten. Die entschleunigte Zeit daheim kann man gut zum Nachdenken nutzen. Hier haben wir für dich Impulse gesammelt, um deine eigenen Verhaltensweisen und Denkmuster Revue passieren zu lassen.

ZUM ZEITVERTREIB

Wenn der Alltag wegfällt, kann einem ziemlich schnell langweilig werden. Deshalb findest du hier Spiele und Experimente, mit denen du dir die Zeit vertreiben kannst.

Ganz zuletzt haben wir nützliche Links für dich und deine Gruppe gesammelt!



wien

DEINE NOTIZEN

KATHOLISCHE JUGEND | Erzdiözese Wien

www.kjwien.at | office@katholische-jugend.at



katholische jugend
erzdiözese wien

BIBEL

BIBELCOMIC

Du bist ideenreich und zeichnest gerne? Du kannst deine kreative Ader auch mit deiner Bibel ausleben, und mit einem Comic eine Geschichte aus der Bibel nacherzählen.

STEP 1

Suche dir eine zufällige Bibelstelle aus. Wie machst du das?

Entweder, du nimmst die Bibelstellen, die für den Tag vorgesehen sind – du findest sie unter <http://evangeliumtagfuertag.org> oder https://www.erzabtei-beuron.de/schott/schott_anz/

oder du schlägst einfach die Bibel auf und nimmst einen Abschnitt, der sich auf den gerade aufgeschlagenen Seiten befindet.

Oder du gehst auf <http://www.k-l-j.de/bibelstelle.htm> und „ziehst“ dir eine Bibelstelle.

(Auf der Website wird meist nur ein Vers vorgeschlagen – wir empfehlen für das Bibelteilen dann deine Bibel herzunehmen und den ganzen Abschnitt, in welchem der Vers eingebettet ist, für das Bibelteilen herzunehmen.)

Du hast keine Bibel daheim? Dann gehe auf <https://www.bibleserver.com> und suche dir deine Bibelstelle heraus, kopiere sie in ein Textverarbeitungsprogramm und drucke sie aus.

STEP 2

Lege dir die Bibelstelle, Papier und Zeichenmaterial zurecht.

STEP 3

Lies dir die Bibelstelle genau durch, gerne auch öfters.

STEP 4

Entwirf für deinen Comic ein „Drehbuch“. Wie ist die Handlung? Welche Rollen kommen vor? Welche Höhepunkte gibt es in der Geschichte? In welcher Zeit könnte die Geschichte in deiner Nacherzählung spielen?

STEP 5

Zeichne die Bibelstelle als Comic, versee die Figuren mit Sprechblasen und erzähle deine Bibelstory.

BIBEL DIALOG

Kennst du das? Ein Text in der Bibel macht dich stutzig, löst Irritation in dir aus, bringt dich zum Lachen, lässt dich vor Ärger rot werden? Mit folgender Anleitung kannst du deinen Gefühlen, deinem Unmut oder aber auch deiner Zustimmung Ausdruck verleihen.

Eventuell geht es deinen Freunden oder jemanden in deiner Familie ähnlich. Lade sie ein, gemeinsam mit dir folgenden „Dialog“ zu machen und tragt dann am Ende eure Ergebnisse zusammen und kommt darüber ins Gespräch. Dazu müsst ihr auch nicht an einem gemeinsamen Ort sein – ihr könnt eure Ergebnisse auch per Mail/Whatsap/Telegram/Instagram/... miteinander teilen. Einfach ein Foto eures Textes machen und dann darüber in den Austausch kommen. Vielleicht hat ja der eine oder die andere auch eine Antwort für dich parat, da er/sie den Text anders versteht als du.

STEP 1

Suche dir eine zufällige Bibelstelle aus. Wie machst du das?

Entweder, du nimmst die Bibelstellen, die für den Tag vorgesehen sind – du findest sie unter:

<http://evangeliumtagfuertag.org> oder

https://www.erzabtei-beuron.de/schott/schott_anz/

oder du schlägst einfach die Bibel auf und nimmst einen Abschnitt, der sich auf den gerade aufgeschlagenen Seiten befindet.

Oder du gehst auf <http://www.k-l-j.de/bibelstelle.htm> und „ziehst“ dir eine Bibelstelle.

(Auf der Website wird meist nur ein Vers vorgeschlagen – wir empfehlen für das Bibelteilen dann deine Bibel herzunehmen und den ganzen Abschnitt, in welchem der Vers eingebettet ist, für das Bibelteilen herzunehmen.)

Du hast keine Bibel daheim?

Dann gehe auf <https://www.bibleserver.com> und suche dir deine Bibelstelle heraus, kopiere sie in ein Textverarbeitungsprogramm und drucke sie aus.

STEP 2

Lege dir die Bibelstelle, Schreibzeugs und Papier zurecht.

STEP 3

Lies dir die Bibelstelle genau durch. Gerne auch öfters.

STEP 4

Stelle dir im Bibeltext ein Gegenüber vor, dem du deine Fragen stellen, deine Gefühle äußern, und/oder deine Zweifel und Hoffnungen zur Sprache bringen kannst. Dieser Dialog, der so stattfindet sollte schriftlich geführt werden. (z.B. »Lieber Text, ich kann dir nicht zustimmen, weil...« oder »Du ärgerst mich, weil...« oder »Du tust mir gut...« oder »Ich könnte besser mit dir umgehen, wenn...«)

STEP 5

Wenn du diesen Dialog nicht alleine geführt hast, sondern auch andere dazu ermutigen konntest, kommt jetzt in dem Medium, das ihr für euren Austausch gewählt habt, in einen Austausch darüber. So bekommt ihr vielleicht auch Antworten auf eure Fragen.

Gerne könnt ihr euer Ergebnis auch auf unserer [Facebookseite](#) posten, so bekommt ihr sicher noch mehr Sichtweisen und Antworten präsentiert. Überhaupt dann, wenn ihr den Dialog alleine gemacht habt.

WIR FREUEN UNS AUF EURE BEITRÄGE !

BIBEL JOURNALING

Eine gute Möglichkeit sich auch zuhause mit den Bibelstellen vom Tag zu beschäftigen ist das sogenannte „Bible Journaling“.

Da nicht jeder so eine Bibel zu Hause hat, und es auch gerade schwierig ist an eine heran zu kommen, haben wir ein DIY für dich.

STEP 1

Als erstes benötigst du einen Computer mit einem Textverarbeitungsprogramm, einen Drucker und, je nachdem mit welchem Material du anschließend arbeiten magst, dickeres Papier.

STEP 2

Gib in eine Suchmaschine (wir empfehlen Ecosia, um nebenbei Bäume zu pflanzen) das heutige Datum und „Bibelstellen des Tages“ ein. Seiten wie:

evangeliumtagfuertag.org

https://erzabtei-beuron.de/schott/schott_anz/

stellen dir alle Texte des Tages zur Verfügung. Solltest du die Texte in einer anderen Übersetzung bevorzugen, kannst du die Verse auch auf:

<https://www.bibleserver.com/>

eingeben und nach einer für dich passenden Übersetzung suchen. Teste zum Beispiel die Funktion mehrere Übersetzungen gleichzeitig anzuzeigen und vergleiche sie miteinander.

(das Ganze funktioniert natürlich auch mit deiner Lieblingsbibelstelle, aber manchmal ist es ganz cool auch was Neues in der Bibel zu entdecken)

STEP 3

Hast du dich für eine Übersetzung entschieden, kopiere die Textstelle und füge sie in ein Textverarbeitungsprogramm deiner Wahl ein, wie OpenOffice oder Microsoft Office.

Verändere nun vor allem den rechten Einzug deines Dokumentes, damit du später genug Platz hast, um deine Seite zu gestalten.

Du kannst auch weitere Absätze oder Satzteilungen einfügen, sowie die Schriftart und Größe anpassen, sodass der Text für dich leserlicher und/oder optisch ansprechender wird.

STEP 4

Drucke deine Bibelstelle nun auf etwas stärkeres Papier. Möchtest du später mit Wasserfarben arbeiten empfehlen wir mind. 120 Gramm Papier, damit es sich später nicht stark wellt.

STEP 5:

Hast du deine Bibelstelle nun auf für dich passendes Papier gedruckt, kannst du beginnen kreativ zu werden. Grundsätzlich gilt, es ist alles erlaubt was dir Freude macht und für dich zum Text passt.

Du kannst malen und großartige Kunstwerke erschaffen oder auch nur Textpassagen unterstreichen und dir deine Gedanken dazu in möglichst schöner Schrift am Rand notieren.

Wichtig ist, sich mit dem Text auseinander zu setzen und sich Gedanken dazu zu machen, und diese aufs Papier zu bringen.

Wie lang du dafür brauchst, ob du nebenbei Musik hörst oder nach ein paar Stunden Pause wieder weiter machst, ist ganz dir überlassen.

Zum Schluss kannst du deine Seite Lochen und in einem Ordner aufbewahren, vielleicht möchtest du das ganze wiederholen und kannst so deine Werke sammeln.

Oder du hängst deine Seite/n in deinem Zimmer auf für die kommende Woche, ganz wie du magst.

Übrigens: Wenn dir gar keine Ideen kommen, oder du noch nicht ganz weißt wie das ganze funktioniert, kannst du dir viel Inspiration auf Instagram und Pinterest holen. Gib einfach ‚biblejournaling‘ in die Suche ein und lass dich inspirieren!

Wir freuen uns, wenn du uns am Laufenden hältst und falls du deine Werke posten möchtest, kannst du uns markieren oder die hashtags #biblejournaling #teamkjiwien #kjiwien verwenden!

HAPPY JOURNALING!

BIBEL TEILEN

Du bist vielleicht in der „glücklichen“ Lage, doch nicht ganz alleine zu Hause zu sein?
Du tust dir schwer, mit anderen gemeinsam die Bibel zu lesen und wolltest es aber gerne einmal ausprobieren?

Dann ist diese Anleitung zum „Bibel teilen“ vielleicht genau das Richtige für dich und deine Lieben!

STEP 1

Suche dir eine zufällige Bibelstelle aus. Wie machst du das?

Entweder, du nimmst die Bibelstellen, die für den Tag vorgesehen sind – du findest sie unter:

<http://evangeliumtagfuertag.org> oder

https://www.erzabtei-beuron.de/schott/schott_anz/

oder du schlägst einfach die Bibel auf und nimmst einen Abschnitt, der sich auf den gerade aufgeschlagenen Seiten befindet.

Oder du gehst auf <http://www.k-l-j.de/bibelstelle.htm> und „ziehst“ dir eine Bibelstelle.
(Auf der Website wird meist nur ein Vers vorgeschlagen – wir empfehlen für das Bibelteilen dann deine Bibel herzunehmen und den ganzen Abschnitt, in welchem der Vers eingebettet ist, für das Bibelteilen herzunehmen.)

STEP 2

Bereite Bibeln für jedeN TeilnehmerIn vor.

Du hast keine Bibel zu Hause, oder nicht für jedeN eine?

Dann kannst du die Bibelstelle auch auf <https://www.biblesever.com> suchen und in der für dich geeigneten Übersetzung und Anzahl ausdrucken.

STEP 3

Sucht euch einen gemütlichen Ort, wo ihr die nächsten 20-30 Minuten gut verbringen könnt.

STEP 4 SICH BEREITMACHEN

Macht euch bereit für die Gegenwart Gottes mit einem Lied oder Gebet, zündet eine Kerze an.

STEP 5 LESEN

Den Bibelabschnitt reih um Vers für Vers lesen.

STEP 6 VERTIEFEN

Worte, Wendungen und/oder Sätze einfach in die Stille hineinsprechen. Du wiederholst einfach das, was dich soeben berührt hat.

STEP 7 SCHWEIGEN

Jemand liest den Bibelabschnitt noch einmal ganz vor, danach eine Zeit des Schweigens.

STEP 8 MITTEILEN

Was hat dich berührt? Sprich es aus! (Keine Diskussion)

STEP 9 AUSTAUSCH

Tauscht euch über das Thema aus! Konkrete Impulse für eurer Handeln.

STEP 10 ABSCHLUSS

Setzt dem Ganzen ein schönes Ende. Mit einem Gebet, einem Segen oder einem Lied.

MIT DER BIBEL KOCHEN

Du hast dich immer schon gefragt, was die Leute früher gegessen haben? Du hast Lust am Kochen und hast jetzt Zeit, neue Rezepte auszuprobieren? Dann findest du hier vielleicht ein paar Anregungen für „neue“ Gerichte.

Viel Spaß beim Kochen – wir würden uns freuen, wenn du ein Foto von deinem Gericht in den Socialmedia-Plattformen postest und mit einem Hashtag (#kjdaheim, #teamkjwien, #kjfamily) versiehst. So können wir alle digital mitverfolgen, welche guten Gerichte da entstanden sind!

GURKENSALAT NUMERI

Über zwei Jahre ziehen die Israeliten schon durch die Wüste. Sie ernähren sich von Manna und werden jetzt unwillig und murren, weil sie sich an das Essen in Ägypten erinnern: „Wenn uns doch jemand Fleisch zu essen gäbe! Wir denken an die Fische, die wir in Ägypten umsonst zu essen bekamen, an die Gurken und Melonen, an den Lauch, an die Zwiebeln und an den Knoblauch. Doch jetzt vertrocknet uns die Kehle, nichts bekommen wir zu sehen als immer nur Manna.“ (Num 11,5) Die Israeliten sehnen sich nicht nur nach Fleisch, hauptsächlich schwelgen sie in Erinnerungen an die Gemüse, die sie in Ägypten essen konnten, darunter auch Gurken.

ZUTATEN:

- 1 Salatgurke
- 1 zerquetschte Knoblauchzehe
- ½ TL Salz
- 1 Becher Naturjoghurt
- 1 TL frische gehackte Minze

ZUBEREITUNG:

Die Gurke schälen und in Würfel schneiden. Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen.

Mahlzeit!

BRATAEPFEL

In biblischen Zeiten wurde das meiste Obst roh oder getrocknet gegessen.

ZUTATEN:

- 4 mittelgroße Äpfel
- 4 EL Rosinen
- 4 EL Honig
- 2 TL Zimt
- etwas Butter
- 1/8 l Wasser oder Wein

ZUBEREITUNG:

Äpfel waschen und das Kernhaus entfernen. Eine Auflaufform mit Butter fetten. Die Äpfel hineinlegen. In die Kernhauslöcher Rosinen und Honig füllen. Jeden Apfel mit 1 EL Honig übergießen. Wasser oder Wein in die Form gießen. Bei 180°C 30 Minuten im Backrohr backen. Heiß mit Schlagobers servieren.

BIBELKUCHEN

Der Bibelkuchen bietet eine besonders originelle Art an, sich mit der Bibel zu beschäftigen. Sollte etwas nicht ganz eindeutig herauszulesen sein, wird jede etwas geübte Kuchenbäckerin dies nach bestem Wissen und Gewissen entscheiden können.

ZUBEREITUNG:

Man befolge den Spruch Salomos Spr 23,14a. Der Teig ist ziemlich flüssig. Backzeit ca. 1,5 Stunden. Es gilt auf jeden Fall Mt 19,12d. Und wenn's ans Kuchenessen geht, gilt Lk 14,12-14.

ZUTATEN:

- 1,5 Tassen Dtn 32,14a
- 6 Stk. Jer 17,11
- 2 Tassen Ri 14,18a
- 4,5 Tassen Kön 5,2
- 2 Tassen 1 Sam 30,12a
- 0,75 Tassen 1 Kor 3,2
- 2 Tassen Nahum 3,12
- 1 Tasse Num 17,23b
- 1 Prise Lev 2,13
- 3-4 Teelöffel Jer 6,20
- 3 Teelöffel Backpulver

SARAS FLADENBROT

Als Abraham unter den Eichen von Mamre lagert, kommen drei Männer zu ihm (Gen 18,6). Er lädt sie ein, seine Gäste zu sein und gibt ihnen Wasser, damit sie sich die Füße waschen können.

Anschließend bietet er ihnen Brot zur Stärkung. Abraham läuft zu Sara und sagt ihr, sie solle frisches Fladenbrot backen. Dann lässt er noch ein Kalb schlachten und serviert den Männern frisches Brot und Kalbsgebratenes. Nach der Bewirtung verheißen die drei Männer Abraham und Sara den ersehnten Sohn.

ZUBEREITUNG:

Germ und Salz im Wasser auflösen. Öl bzw. Butter dazugeben und verrühren. Mehl dazugeben und gründlich kneten. Mit einem Tuch bedecken, kühl stellen und 15-20 Minuten gehen lassen. Den gut gegangenen Teig in vier Teile aufteilen und zu Fladen formen. Wieder 15-20 Minuten gehen lassen. Im vorgeheizten Backrohr bei 200°C ca. 20-30 Minuten backen.

ZUTATEN:

- 30g Germ (Hefe)
- 2 EL Olivenöl oder weiche Butter
- 1 TL Salz
- 300g Wasser
- 500g Weizenmehl

HINWEIS:

Das Fladenbrot ist ein ungesäuertes Brot und passt gut zu allen Gerichten, speziell zu kurz gebratenem Fleisch oder Gemüseeintöpfen. Man kann das Brot mit Butter essen, mit Käse bestreichen oder einfach für den »kleinen Hunger zwischendurch« verwenden.

ESAU S ROTE LINSEN-SAUCE

»Die Knaben wuchsen heran. Esau war ein Mann geworden, der sich auf die Jagd verstand, ein Mann des freien Feldes. Jakob dagegen war ein untadeliger Mann und blieb bei den Zelten. Isaak hatte Esau lieber, denn er aß gern Wildbret; Rebekka aber hatte Jakob lieber. Einst hatte Jakob ein Gericht zubereitet, als Esau erschöpft vom Feld kam. Da sagte Esau zu Jakob: Gib mir doch etwas zu essen von dem Roten, von dem Roten da, ich bin ganz erschöpft. Deshalb heißt er Edom (Roter). Jakob gab zur Antwort: Dann verkauf mir jetzt sofort dein Erstgeburtsrecht! Schau, ich sterbe vor Hunger, sagte Esau, was soll mir da das Erstgeburtsrecht? Jakob erwiderte: Schwör mir jetzt sofort! Da schwor er ihm und verkaufte sein Erstgeburtsrecht an Jakob. Darauf gab Jakob dem Esau Brot und

Linsengemüse; er aß und trank, stand auf und ging seines Weges. Vom Erstgeburtsrecht aber hielt Esau nichts.« (Gen 25,27-34)

ZUBEREITUNG:

Zwiebel im Fett langsam glasig dünsten. Den Knoblauch und die Gewürze dazugeben und kurz anschwitzen. Linsen und Kichererbsen dazugeben und ebenfalls kurz im Fett schmoren. Mit Wasser ablöschen und aufkochen lassen. Auf kleiner Flamme ½ Stunde garen. Eventuell noch Wasser zufügen. Die Sauce soll nicht zu dünn werden. Die Linsen zerfallen ganz und ergeben einen hellbraunen bis orangebraunen, sämigen Brei. Diesen kann man als Sauce zu vielen Gerichten reichen oder mit Fladenbrot essen.

ZUTATEN:

- 100g geschälte rote Linsen
- 1 EL Butterschmalz oder Olivenöl
- 1 gehackte Zwiebel
- 2 zerdrückte Knoblauchzehen
- 1 Handvoll eingeweichte Kichererbsen
- 1 TL zerstoßene Gewürze (Koriander, Zimt, Kümmel)
- 1 Fädchen Safran
- ½ l Wasser

AEGYPTISCHER FLEISCHTOPF

Verschiedentlich beklagen sich die Israeliten auf ihrer Wüstenwanderung mit Mose über das schlechte Essen, über den Hunger und die Eintönigkeit. Immer wieder sehnen sie sich nach dem guten Essen, das sie in Ägypten hatten, zurück: »Wären wir doch in Ägypten durch die Hand des Herrn gestorben, als wir an Fleischtöpfen saßen und Brot genug zu essen hatten.« (Ex 16,3) Auf der Wanderung von Ägypten nach Kanaan, ins gelobte Land, mussten die Israeliten so manche Entbehrung hinnehmen. Erst nach lautem Klagen erhalten sie Wachteln und Manna. Auch Wasser fehlt ihnen immer wieder. So ist es nicht verwunderlich, wenn sie an die besseren Zeiten in Ägypten denken, auch wenn sie dort als Sklaven und Unterdrückte lebten, die schwer arbeiten mussten und keine Rechte hatten.

ZUBEREITUNG:

Die Zwiebel in Ringe schneiden. Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Den kleingeschnittenen Lauch und Sellerie dazugeben und kurz anbraten. Alles aus der Pfanne nehmen und erneut etwas Öl erhitzen. Das Fleisch darin anbraten. Gemüse und Gewürze dazugeben. Mit Wasser ablöschen und ca. 1 Stunde kochen lassen.

ZUTATEN:

- 750g Rindfleisch in kleine Stücke geschnitten
- 2-3 große Zwiebeln
- 3 El Öl
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stängel Lauch
- 1 kl. Sellerieknolle
- 1 Tl Kümmel und Koriander
- 1 El kleingeschnittene Dille
- 2 Tl Salz
- ¾ l Wasser

HINWEIS:

Dazu kann man Rahm servieren. Auf jeden Fall sollte man frisches Brot dazu essen.

MAHLZEIT!

Wir freuen uns über eure Bilder!

DIE BIBEL IN DEINER SPRACHE

Kennst du das auch: Der Bibeltext ist einfach zu kompliziert, du verstehst diese Fremdworte nicht und hast schnell keine Lust mehr zuzuhören? Bring die Bibel in deine eigene Sprache und stelle einen Bezug zum Text her! Du kannst diese Methode auch gemeinsam mit deiner Familie oder online mit FreundInnen machen.

STEP 1

Suche dir eine zufällige Bibelstelle aus. Wie machst du das?

Entweder, du nimmst die Bibelstellen, die für den Tag vorgesehen sind – du findest sie unter <http://evangeliumtagfuertag.org> oder https://www.erzabtei-beuron.de/schott/schott_anz/

oder du schlägst einfach die Bibel auf und nimmst einen Abschnitt, der sich auf den gerade aufgeschlagenen Seiten befindet.

Oder du gehst auf <http://www.k-l-j.de/bibelstelle.htm> und „ziehst“ dir eine Bibelstelle.

(Auf der Website wird meist nur ein Vers vorgeschlagen – wir empfehlen für das Bibelteilen dann deine Bibel herzunehmen und den ganzen Abschnitt, in welchem der Vers eingebettet ist, für das Bibelteilen herzunehmen.)

Du hast keine Bibel daheim? Dann gehe auf <https://www.bibleserver.com> und suche dir deine Bibelstelle heraus, kopiere sie in ein Textverarbeitungsprogramm und drucke sie aus.

STEP 2

Leg dir Zettel und Schreibzeug zurecht.

STEP 3

Lies dir den Text durch, gerne auch mehrmals.

STEP 4

Übersetze den Text in deine eigene Sprache. Verwende gerne Jugendsprache und Mundart. Der Inhalt des Textes soll dabei nicht verfälscht werden.

STEP 5

Du kannst deinen Bibeltext mit deiner Familie oder deinen FreundInnen teilen.



katholische jugend
erzdiözese wien

GEBET

GEBETSZEIT

Thema: Auf dem Weg sein

EINFUEHRUNG

Wir sind alle unterwegs, jeden Tag, auf unseren ganz eigenen Wegen. Ich weiß nicht wies euch geht, aber vor Corona und auch jetzt wieder, bin ich andauernd unterwegs. Zu engen Freunden, Familie, vor allem zur Arbeit oder auch mal für mich.

Gedanklich bin ich oft an drei Orten gleichzeitig und ich habe mein halbes Leben in meinem Rucksack.

Unsere Wege sehen immer unterschiedlich aus. Mal läuft alles glatt wie frisch asphaltiert. Manchmal ist der Weg holprig und steinig. Manchmal liegen viele Weggabelungen vor uns und manchmal scheint es nur einen Weg zu geben.

Wir stehen jeden Tag auf und haben neue Wege vor uns, und haben alle Erinnerungen, alles was uns ausmacht in unserem Rucksack mit dabei.

BIBELSTELLE

Lukas 24,13-35

Am gleichen Tag waren zwei Jünger von Jesus unterwegs nach Emmaus, einem Dorf, das etwa elf Kilometer von Jerusalem entfernt lag.

Auf dem Weg sprachen sie über alles, was geschehen war.

Plötzlich kam Jesus selbst, schloss sich ihnen an und ging mit ihnen.

Aber sie wussten nicht, wer er war, weil Gott verhinderte, dass sie ihn erkannten.

»Worüber redet ihr?«, fragte Jesus. »Was beschäftigt euch denn so?«
Da blieben sie voller Traurigkeit stehen.

Einer von ihnen, Kleopas, sagte: »Du bist wohl der einzige Mensch in Jerusalem, der nicht gehört hat, was sich dort in den letzten Tagen ereignet hat.«

»Was waren das für Ereignisse?«, fragte Jesus. »Das, was mit Jesus von Nazareth geschehen ist«, sagten sie. »Er war ein Prophet, der vor Gott und dem ganzen Volk erstaunliche Wunder tat und mit großer Vollmacht lehrte.

Doch unsere obersten Priester und die anderen Ältesten haben ihn verhaftet, den Römern ausgeliefert und zum Tod verurteilen lassen, und er wurde gekreuzigt.

Wir hatten gehofft, er sei der Christus, der Israel retten und erlösen wird. Das alles geschah vor drei Tagen.

Aber heute Morgen waren einige Frauen aus unserer Gemeinschaft schon früh an seinem Grab und kamen mit einem erstaunlichen Bericht zurück.

Sie sagten, sein Leichnam sei nicht mehr da und sie hätten Engel gesehen, die ihnen sagten, dass Jesus lebt!

Einige von uns liefen hin, um nachzuschauen, und tatsächlich war der Leichnam von Jesus verschwunden, wie die Frauen gesagt hatten.«

Darauf sagte Jesus zu ihnen: »Was seid ihr doch für unverständige Leute! Es fällt euch so schwer zu glauben, was die Propheten in der Schrift gesagt haben.

Haben sie nicht angekündigt, dass der Christus alle diese Dinge erleiden muss, bevor er verherrlicht wird?«

Und er begann bei Mose und den Propheten und erklärte ihnen alles, was in der Schrift über ihn geschrieben stand.

Mittlerweile näherten sie sich ihrem Ziel, dem Dorf Emmaus. Es schien so, als ob Jesus weitergehen wollte,

doch sie baten ihn inständig, über Nacht bei ihnen zu bleiben, da es schon dunkel wurde. Da trat er mit ihnen ins Haus.

Als sie sich hinsetzten, um zu essen, nahm er das Brot, segnete es, brach es und gab es ihnen.

Da gingen ihnen die Augen auf und sie erkannten ihn. Doch im selben Augenblick verschwand er!

Sie sagten zueinander: »War es uns nicht seltsam warm ums Herz[4], als er unterwegs mit uns sprach und uns die Schrift auslegte?«

Und sofort brachen sie auf und gingen nach Jerusalem zurück, wo die elf Jünger und die, die bei ihnen waren, sich versammelt hatten. Als sie ankamen, wurden sie mit der Nachricht empfangen:

»Der Herr ist tatsächlich auferstanden! Er ist Petrus erschienen!«

AKTION

Wenn du so an deinen Weg denkst, die letzten Tage oder Monate, wie sah der aus?

Und wenn du an den Weg denkst, der vor dir liegt, wie soll der aussehen? Hast du die Wahl oder fühlt es sich so an als hättest du nur eine Wegmöglichkeit?

Wir haben euch einige Beispiele verlinkt, die euch vielleicht ansprechen.

Wählt ein Bild aus „wie war mein Weg in der Vergangenheit“ und eines „so fühlt sich mein zünftiger Weg an“, oder so würde ich ihn mir wünschen.

Online könnt ihr auch noch nach anderen Bildern suchen, wenn hier für euch nichts dabei ist.

Spiel das Lied vom nächsten Punkt ab und nimm dir so lang es läuft Zeit nach deinen Wegen zu suchen.

Beispiele:

<https://pixabay.com/de/photos/landschaft-kulturen-sonnenaufgang-1835847/>

<https://pixabay.com/de/photos/gaztelugatze-gaztelugatxe-landschaft-4342242/>

<https://pixabay.com/de/photos/d%C3%BCnnen-meer-zaun-wasser-ferien-2902686/>

<https://pixabay.com/de/photos/death-valley-stra%C3%9Fe-landschaft-4254871/>

<https://www.pexels.com/de-de/foto/licht-strasse-landschaft-natur-35600/>

<https://www.pexels.com/de-de/foto/baume-blatter-brucke-draussen-1761279/>

<https://www.pexels.com/de-de/foto/abenteuer-baume-beratung-brucke-235734/>

<https://www.pexels.com/de-de/foto/eng-fussweg-gasse-gehweg-570025/>

<https://www.pexels.com/de-de/foto/baume-beratung-beschilderung-blatter-1578750/>

LIED

Glück auf Asphalt – Berge

<https://www.youtube.com/watch?feature=share&v=dD5NpmB-sxQ&app=desktop>

AKTION

Du kannst dir nun beide Bilder ausdrucken und zu dem Bild Notizen machen falls du etwas nicht vergessen möchtest. Oder du hängst sie dir an einen gut sichtbaren Ort in deiner Wohnung auf. Oder es ist etwas für deine Erinnerungskiste 😊

GEBETSZEIT

Thema: Die Macht der Worte

EINFUEHRUNG

Vielleicht habt ihr gerade eine schwere Zeit, oder du stehst vor einer großartigen Herausforderung.

Oft kann es uns helfen, uns auf das wesentliche zu fokussieren und das ganze geschärfter zu betrachten.

NACHDENKEN

Versuch an das letzte halbe Jahr zu denken und 3 Highlights zu finden. Was war du richtig gut, was hat dir so richtig viel Spaß gemacht?

Vielleicht sind die folgenden Kategorien hilfreich.

Was sind deine Best Moments:

*Privat

*Schule/Uni/Beruf

*Ehrenamtlich

Halte deine Gedanken stichwortartig fest.

LIED

Mut – Alexa Feser

<https://www.youtube.com/watch?v=pbPsAnIIY-4>

AKTION

Die Macht der Worte: Sie können verletzen, manipulieren, enttäuschen, aber ebenso begeistern, aufbauen und Mut machen.

Wir wollen uns auf Mutmachende und Aufbauende Worte konzentrieren, die dir durch eine schwere Zeit helfen können.

Wenn du auf deine Highlights zurückschaust, was sind Worte die du dir aus der Erfahrung, aus dem persönlichen Moment, aus dem Erfolg in der Arbeit/Schule mitnehmen kannst, für Zeiten, in denen es auch ein wenig rauer zugehen kann?

Worte, die dir auch später noch Mut machen können, die dir helfen können, die dich erinnern an das was du draufhast?

Versucht das ganze jetzt in einem kurzen Satz oder in einem Spruch zusammenzufassen.

Wenn dir gar nicht einfällt, wie du aus der Erinnerung einen Spruch machen sollst, haben wir einige Beispiele für dich, die du auch noch ein wenig kürzen solltest aber dir Ideen geben.

BIBELSTELLEN

Die Aufmuntern und Mut machen:

Darum tröstet euch untereinander und einer erbaue den andern, wie ihr auch tut.

1 Thessalonicher 5:11

Der HERR aber, der selber vor euch hergeht, der wird mit dir sein und wird die Hand nicht abtun und dich nicht verlassen. Fürchte dich nicht und erschrick nicht!

5 Mose 31:8 |

Kommt her zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquicken.

Matthäus 11:28

Habe ich dir nicht geboten: Sei getrost und unverzagt? Lass dir nicht grauen und entsetze dich nicht; denn der Herr, dein Gott, ist mit dir in allem, was du tun wirst.

Josua 1:9 |

Darum, meine lieben Brüder und Schwestern, seid fest und unerschütterlich und nehmt immer zu in dem Werk des Herrn, denn ihr wisst, dass eure Arbeit nicht vergeblich ist in dem Herrn.

1 Korinther 15:58

Ich hebe meine Augen auf zu den Bergen.

Woher kommt mir Hilfe?

Meine Hilfe kommt vom HERRN,
der Himmel und Erde gemacht hat.

Psalm 121:1-2

Ich will dich unterweisen und dir den Weg zeigen,
den du gehen sollst; ich will dich mit meinen Augen leiten.

Psalm 32:8

Wachet, steht im Glauben, seid mutig und seid stark!

1 Korinther 16:13

Dies habe ich mit euch geredet, damit ihr in mir Frieden habt. In der Welt habt ihr Angst; aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden.

Johannes 16:33

Und ob ich schon wanderte im finstern Tal,
fürchte ich kein Unglück; denn du bist bei mir,
dein Stecken und Stab trösten mich.

Psalm 23:4

Was wollen wir nun hierzu sagen? Ist Gott für uns, wer kann wider uns sein?

Römer 8:31

Sie werden nicht mehr hungern noch dürsten; es wird auch nicht auf ihnen lasten die Sonne oder irgendeine Hitze; denn das Lamm mitten auf dem Thron wird sie weiden und leiten zu den Quellen lebendigen Wassers, und Gott wird abwischen alle Tränen von ihren Augen.

Offenbarung 7:16-17

(Quelle: <https://dailyverses.net/de/ermutigung>)

SPRUECHE

Wer nie scheitert, entwickelt sich nicht und kann auch nicht glücklich werden,
denn ihm fehlt die Erfahrung der eigenen Stärke.

Martin Seligman, US-amerik. Psychologe, *1942

Denke daran, dass etwas, was du nicht bekommst, manchmal eine wunderbare
Fügung des Schicksals sein kann.

Dalai Lama

Am Ende wird alles gut werden, und wenn es noch nicht gut ist, dann ist es
noch nicht am Ende.

Oscar Wilde, irischer Schriftsteller, 1854–1900

Niederlagen machen dich stärker.
Du nutzt sie als Sprungbrett.
Schließe die Tür zur Vergangenheit.
Versuche nicht deine Fehler zu vergessen,
aber halte sie dir nicht dauernd vor.
Lasse sie nichts von deiner Energie,
deiner Zeit oder deines täglichen Lebens
in Beschlag nehmen.

Johnny Cash, US-amerik. Country-Sänger, 1932–2003

Fürchte Dich nicht vor einem großen Schritt,
wenn dieser nötig sein sollte.
Eine Schlucht kannst Du auch nicht
mit zwei kleinen Schritten überwinden.

David L. George, brit. Premierminister, 1863–1945

Wer kämpft, kann verlieren. Wer nicht kämpft, hat schon verloren.

Zitat wird Bertolt Brecht zugesagt

Es gibt Berge, über die man hinüber muss, sonst geht der Weg nicht weiter.

Ludwig Thoma, dt. Schriftsteller, 1867–1921

Die schwierigste Zeit in unserem Leben ist die beste Gelegenheit, innere Stärke
zu entwickeln.

Dalai Lama

Die reinste Form des Wahnsinns ist es, alles beim Alten zu belassen und
gleichzeitig zu hoffen, dass sich etwas ändert.

Albert Einstein, dt.-amerik. Physiker, 1879–1955

Wenn du durch eine harte Zeit gehst und alles gegen dich zu sein scheint, wenn du das Gefühl hast, es nicht mehr eine Minute länger zu ertragen, GIB NICHT AUF, weil dies die Zeit und der Ort ist, wo sich die Richtung ändert.

Rumi, pers. Dichter, 1207–1273

Nicht weil es schwer ist, wagen wir es nicht, sondern weil wir es nicht wagen, ist es schwer.

Seneca, röm. Philosoph u. Dichter, 4 v.Chr.–65 n.Chr.

Auch aus Steinen, die einem in den Weg gelegt werden, kann man Schönes bauen.

Johann Wolfgang von Goethe, dt. Dichter, 1749–1832

Alles nimmt ein gutes Ende für den, der warten kann.

Leo N. Tolstoj, russ. Schriftsteller, 1828–1910

Ein tiefer Fall führt oft zu hohem Glück.

William Shakespeare, engl. Dichter, 1564–1616

Das Übel, was uns trifft, ist selten so schlimm als das, welches wir befürchten.

Friedrich von Schiller, dt. Dichter, 1759–1805

Krisen sind Angebote des Lebens, sich zu wandeln. Man braucht noch gar nicht zu wissen, was neu werden soll. Man muss nur bereit und zuversichtlich sein.

Luise Rinser, dt. Schriftstellerin, 1911–2002

Ein ganzes Meer voll Wasser kann ein Schiff nicht zum Sinken bringen, es sei denn, es kommt in das Schiff hinein. Ähnlich kann die Negativität der Welt dich nicht kaputt machen, es sei denn, du lässt sie in dich hinein.

Toi Nasu

Jede schwierige Situation, die du jetzt meisterst, bleibt dir in der Zukunft erspart.

Dalai Lama

Nicht weil es schwer ist, wagen wir es nicht, sondern weil wir es nicht wagen, ist es schwer.

Seneca, röm. Philosoph u. Dichter, 4 v. Chr.–65 n. Chr.

Ich habe in meinem Leben schon unzählige Katastrophen durchlebt – die wenigsten davon sind eingetreten.

Mark Twain, US-amerik. Schriftsteller, 1835–1910

Mut steht am Anfang des Handelns, Glück am Ende.

Demokrit, griech. Philosoph, 45–371 v. Chr.

Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, dass etwas Sinn hat, egal wie es ausgeht.

Václav Havel, Schriftsteller und Politiker, 1936–2011

Nichts tarnt sich so geschickt als Schwierigkeit wie eine Chance.

KarlHeinz Karius, dt. Autor, Werbeberater und Verleger, *1935

Der größte Ruhm im Leben liegt nicht darin, nie zu fallen, sondern jedes Mal wieder aufzustehen.

Nelson Mandela, südafrik. Präsident, 1918–2013

(Quelle: https://www.zeitblueten.com/news/sprueche-mut-machen/#50_Spruume_lche_und_Zitate_die_Mut_machen_Hoffnung_schenken)

AKTION

Schnappt dir dein Smartphone/Tablet/Computer und öffnet eine App in der man Fotos bearbeiten kann.

Wichtig ist, dass ihr damit Texte auf Bilder schreiben könnt!

Z.B. die Apps „Canva“ oder „Adobe Spark“ sind dafür gut geeignet.

Wähle ein Hochformatiges Design aus aus.

Such dir online ein Foto aus, welches für dich zu deinem gewählten Spruch passt.

Jetzt kannst du rumprobieren, mit Filtern und Formen und dem Text, bis dir das Bild gefällt.

Dann kannst du das Bild abspeichern und für das restliche Wochenende als Screensaver einstellen, um dich selbst regelmäßig daran zu erinnern, was du alles schon geschafft hast.

GEBET

Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,
und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.

Einen Tag nach dem anderen zu leben,
einen Moment nach dem anderen zu genießen.
Rückschläge als einen Weg zum Frieden zu akzeptieren,
sie anzunehmen, wie Jesus es tat:
diese Welt anzunehmen, wie sie ist,
und nicht, wie ich sie gern hätte,

zu vertrauen, dass Du alles richtig machen wirst,
wenn ich auf Deinem Willen höre,
sodass ich immer glücklich sein möge

Amen.

(Gebet um Gelassenheit – frei umformuliert)

GEBETSZEIT

Thema: einfach mal tanzen

EINFUEHRUNG

Bevor ihr beginnt zündet gerne eine Kerze an und werdet kurz ruhig.
Lasst den Stress der letzten Woche bewusst hinter euch.
Die Nachrichten der letzten Woche einfach mal in den Hinterkopf verbannen.

Starte mit einem Kreuzzeichen.

BIBELSTELLE

Lukas 9, 28-36

Etwa acht Tage später nahm Jesus Petrus, Jakobus und Johannes mit auf einen Berg, um zu beten.

Während er betete, veränderte sich das Aussehen seines Gesichts, und seine Kleider wurden strahlend weiß.

Dann erschienen zwei Männer, Mose und Elia, und begannen mit Jesus zu sprechen.

Auch sie waren von herrlichem Glanz umgeben. Sie sprachen darüber, wie er bald in Jerusalem sterben würde, um damit seinen Auftrag zu erfüllen.

Petrus und die anderen Jünger waren sehr müde gewesen und eingeschlafen. Nun wachten sie auf und sahen den strahlenden Anblick von Jesus und den beiden Männern, die neben ihm standen.

Als Mose und Elia sie verlassen wollten, rief Petrus schnell - und ohne zu wissen, was er sagte: »Meister, wie wunderbar ist das! Lass uns drei Hütten[3] bauen - eine für dich, eine für Mose und eine für Elia.«

KATHOLISCHE JUGEND | Erzdiözese Wien

www.kjwien.at | office@katholische-jugend.at

AS

Doch er hatte kaum ausgedet, da zog eine Wolke auf; und als die Wolke sie einhüllte, hatten sie große Angst.

Aus der Wolke drang eine Stimme: »Dies ist mein Sohn, mein Auserwählter. Hört auf ihn.«

Als die Stimme verhallt war, stand Jesus wieder allein da. Lange Zeit erzählten sie niemandem, was sie gesehen hatten.

GEDANKEN

Manchmal passieren uns Dinge, die wir uns nicht erklären können, manchmal überrumpeln uns Sachen, so wie die Jünger und Jüngerinnen hier überrumpelt wurden.

Und wir wissen im ersten Moment nicht wie wir damit umgehen sollen. Wichtig ist, dass wir uns davon nicht aus der Bahn werfen lassen.

Vielleicht hattest du eine coole Idee für die Zeit, die wir jetzt zuhause sitzen, hattest große Pläne die wieder geplatzt sind, so wie Petrus Idee in der Geschichte einfach ignoriert wird.

AKTION

Erlaube dir kurze einen Moment der Stille und lass kurz deine Gedanken über Dinge schweifen die dich gerade stressen.

Lass dich jetzt ganz tief in deinen Stuhl sinken, oder wo immer du gerade bist, lass dich ganz einsinken.

Spann jetzt immer wieder deine Hand zu einer Faust. Halte die Faust einige Momente und dann entspann sie wieder bewusst. Wiederhole das einige Male und lass dabei auch alle Gedanken die dich stressen los.

Du kannst dabei unsere Musikempfehlung laufen lassen.

MUSIKEMPFEHLUNG

<https://open.spotify.com/track/0pH7plvuDsW77stqCgaKRb?si=gmYcFNudQ2GTSFebu58fdQ>

AKTION

Jetzt werden wir wieder etwas mobiler. Steh auf und lass das Lied abspielen. Zieh deine Vorhänge zu, oder Sorge anders dafür dass dich niemand beobachtet wenn dir das unangenehm ist.

Und jetzt? Shake einfach durch deine Wohnung. Lass alles fallen und schüttel alles ab. Tanz dein Hirn frei!

LIED

Hard Times – Paramore

<https://www.youtube.com/watch?v=AEB6ibtDPZc>

BENEE - Supalonely ft. Gus Dapperton

<https://www.youtube.com/watch?v=Rb6Scz-5YOo>

GEBET

Du weiser Gott, schenke uns Zeiten, in denen wir uns bei dir zu Hause fühlen können. Hilf uns, dich immer wieder zu suchen, führe uns auf dem Weg und lass uns dich wahrnehmen.

Darum bitten wir durch Jesus Christus, der gemeinsam mit dem Heiligen Geist mit dir lebst und herrscht in Ewigkeit.

Amen

Schließe mit einem Kreuzzeichen

GEBETSZEIT

Thema: Glückstagebuch

LIED

Glück ist leicht – Roger Cicero

<https://www.youtube.com/watch?v=Yw1dxxtLuVc>

BIBELSTELLE

Danach sagte der HERR zu Mose: »Schreib zur Erinnerung in einem Buch nieder, was heute geschehen ist, und präge Josua die Worte ein!

2. Mose 17, 14

GEDANKEN

Mose betet für sein Volk in der Auseinandersetzung gegen die Amalekiter. Nach dem erfolgreichen Sieg fordert Gott Mose auf, das erlebte aufzuschreiben, damit es nicht in Vergessenheit gerät.

Auch uns kann es helfen, Erlebnisse mit Gott festzuhalten. Gebete die uns gefallen für uns aufzubewahren.

AKTION

Gott gibt Mose hier einen guten Rat.

Schreib auf was dir Gutes passiert ist. Z.B., dass deine Gebete erhört wurden.

Oft vergessen wir viel zu schnell was uns Gutes widerfährt im Leben. Oft sind wir fixiert auf das, was uns Schlechtes passiert und was nicht gelingt.

Gott will aber, dass wir uns auch an die guten Dinge erinnern. Wir sollen sie nicht vergessen.

Alle guten Momente sollen in Erinnerung bleiben.

„Schreibe dies zum Gedächtnis in ein Buch.“ 2. Mose 17,14

Hast du ein leeres oder fast leeres Notizbuch zuhause? Nimm dir die Zeit dieses Notizbuch zu gestalten, du könntest den Vers von heute z. B. auf dem Titelblatt festhalten.

Oder du nimmst die Suchmaschine deiner Wahl zur Hand und suchst dir ein paar inspirierende Zitate zum Thema Glück raus. Oder Songtexte, wie dieser:

*„Eine lange Nacht zu Ende
und ein neuer Tag fängt an
Das Gefühl es gibt da Dinge
die man nicht erklären kann
Glück ist leicht“*

Glück ist leicht - Roger Cicero

Du kannst ab heute deine Gebete, Erinnerungen, Erlebnisse in dieses Buch schreiben. Oder nur darin rumkritzeln wenn dich etwas gerade glücklich macht.

Begegnungen mit Gott und mit anderen Menschen, die uns glücklich machen, sollen uns in Erinnerung bleiben.

*„Herr ich will das, was mir in der Begegnung mit dir wichtig wurde,
aufschreiben, um es nicht zu vergessen.“*

TEXT

„Glück“, sagt der alte Mann leise, „Glück hatte ich schon in meinem Leben. Und irgendwann habe ich angefangen, mich jeden Tag dafür zu bedanken. – Vielleicht war das der Tag, an dem ich anfing, so richtig glücklich zu sein ...“ Und er lächelte wie ein kleiner Junge, der einen Schatz gefunden hat.

(Franz Hübner)

GEBETSZEIT

Thema: Weihnachten zuhause

EINFUEHRUNG

Bevor ihr beginnt zündet gerne die Kerzen an eurem Adventkranz an, oder eine andere Kerze und werdet kurz ruhig.

Lasst den Stress der letzten Woche bewusst hinter euch.

Die Nachrichten der letzten Woche einfach mal in den Hinterkopf verbannen.

Starte mit einem Kreuzzeichen.

Es ist manchmal gerade echt nicht leicht nicht ins sudern abdriften, denn es ist echt nicht fair und nicht leiwand grad. Wir können unsere Freunde nur schwer sehen und unsere Familie besuchen hat ein Risiko.

Und Weihnachten wird auch sicher ganz anders als wir das gerne hätten.

Mit dieser Gebetszeit versuchen wir uns positiv zu Stimmen, auf die nächste Woche, auf die nächste Zeit, auf Weihnachten.

Ein bisschen frei werden von der „Meeeh kein Bock mehr“- Einstellung, die uns alle mal zuhause heimsucht.

AKTION 1

Darum bitte ich dich jetzt als erstes ein leeres Haus zu bauen.

Aus allem Möglichen um dich herum. Das Haus kann so aussehen wie du magst und so groß sein wie du magst, aber mindestens zwei Wände und ein Dach sollte es haben.

Währenddessen lass das folgende Lied abspielen:

KATHOLISCHE JUGEND | Erzdiözese Wien

www.kjwien.at | office@katholische-jugend.at

AS

LIED

This Christmas – Oh Wonder

<https://www.youtube.com/watch?v=-0TT3GTguB8>

BIBELSTELLE

Gabriel erschien ihr und sagte: »Sei gegrüßt! Du bist beschenkt mit großer Gnade! Der Herr ist mit dir!«

Erschrocken überlegte Maria, was der Engel damit wohl meinte.

Da erklärte er ihr: »Hab keine Angst, Maria, du wirst ein Kind bekommen. Er wird für immer über Israel herrschen, und sein Reich wird niemals untergehen!«

Maria fragte den Engel: »Aber wie kann ich ein Kind bekommen?«

Der Engel antwortete: »Der Heilige Geist wird über dich kommen, und die Macht des Allerhöchsten wird sich an dir zeigen. Deshalb wird das Kind, das du gebären wirst, heilig und Sohn Gottes genannt werden.

Maria antwortete: »Ich bin die Dienerin des Herrn und beuge mich seinem Willen. Möge alles, was du gesagt hast, wahr werden und mir geschehen.«
Darauf verließ der Engel sie.

Aus Lukas 1, 26-38

AKTION 2

So wie jetzt unser leeres Haus da steht, so war auch Maria leer aber auch bereit sich auf etwas Neues einzulassen.

Aber dieses Haus soll jetzt bis Weihnachten nicht leer herumstehen. Vielleicht hast du schon den Braten gerochen, wir bauen uns gerade eine Krippe. Aber keine klassische mit den altbekannten Figuren, sondern mit deinen ganz eigenen Figuren.

Die Krippe soll ja die Ankunft des Herren symbolisieren, den Beginn einer Veränderung in der Welt.

Ein willkommen Heißen.

Wenn du daran denkst, was brauchst du zum Ankommen? Zum Heim kommen noch bis Weihnachten? Was brauchst du um dich auf Veränderung einzulassen? Heuer so arg wie nie?

Was und wen brauchst du, um dich willkommen zu fühlen in dieser Veränderten Zeit?

War schon mal in der Vergangenheit ein Weihnachten ganz anders aber trotzdem wunderschön?

Nimm Dinge um dich rum her, und stell dir die neuen Krippenfiguren zurecht. Es können auch Papiermaxerl sein, auf die du was drauf schreibst, wenn du nichts Passendes findest. Deiner Kreativität sind wie immer keine Grenzen gesetzt.

Es muss auch nicht alles im Haus stehen und du musst auch nicht heute fertig sein, vielleicht fällt dir bis Weihnachten immer wieder was ein und du kannst am 24. Ein Jesuskind in die Mitte legen.

Du kannst dir nun wieder unseren Musikvorschlag aufdrehen:

LIED

I'll be home - Meghan Trainor

https://www.youtube.com/watch?v=2P8RU_dHyi4

GEBET

Sagt es leise weiter;
sagt allen, die sich fürchten,
sagt leise zu ihnen:
Fürchtet euch nicht,
habt keine Angst mehr,
Gott ist da.



wien

Er kam in unsere Welt,
einfach, arm, menschlich.

Sucht ihn,
macht euch auf den Weg!
Sucht hat ihn nicht über den Sternen,
nicht in Palästen,
nicht hinter Schaufenstern.

Sucht ihn dort, wo ihr arm seid,
wo ihr traurig seid und Angst habt.
Da hat er sich verborgen,
da werdet ihr ihn finden,
wie einen Lichtschein im dunklen Gestrüpp,
wie eine tröstende Hand,
wie eine Stimme, die leise sagt:
Fürchte dich nicht.

Autor unbekannt

Schließe mit einem Kreuzzeichen

LIED

White Christmas – Bing Crosby

<https://www.youtube.com/watch?v=w9QLn7gM-hY>

GEBETSZEIT

Thema: Das Mehr finden

GEDANKEN

Auf das Wesentliche richten

Zeit, zu fasten, mich auszurichten,
Zeit, in der ich Halt gewinne,
in der ich mich im Glauben festige,
in der ich meine Gedanken
fokussiere auf das Wesentliche.

Zeit,
in der ich meine Hoffnung wende
auf den, der mich trägt und hält.

EINFUEHRUNG

Mehr aus dem Fasten heraus zu holen. Das ist mein Motto für die Fastenzeit. Es bedeutet nur das sich der Fokus etwas verschiebt. Ich gerate nicht hinein in das Verzichten um des Verzichtens willen, sondern ich verzichte ganz bewusst in dem Gedanken am Ende mehr davon zu haben.

AKTION

Sorge dafür, dass es um dich herum ganz still wird. Keine Hintergrundmusik, keine Konversation, keine laut surrenden technischen Geräte.

Versuche einen Umriss deines Gesichtes auf ein Blatt Papier zu zeichnen.

Du kannst das einfach nach Gefühl machen.

KATHOLISCHE JUGEND | Erzdiözese Wien

www.kjwien.at | office@katholische-jugend.at

AS

Ist dir etwas aufgefallen?

Warst du mehr bei der Sache? Oder hat dich die Stille mehr abgelenkt?

Warst du konzentrierter vielleicht fokussierter?

Hast du dieses Jahr Fastenvorsätze? Wenn ja, dann schreibe diese nun rund um deinen Umriss auf dem Blatt Papier auf.

Wenn du keine Vorsätze hast, bzw. nicht mehr hast, dann überlege dir, was du gerade für schlechte Angewohnheiten hast.

BIBELSTELLE

Fasten, wie ich es liebe, sieht doch vielmehr so aus: Lasst die zu Unrecht Gefangenen frei und gebt die los, die ihr unterjocht habt. Lasst die Unterdrückten frei. Zerbrecht jedes Joch.

Jesaja 58,6

AKTION

Es ist nicht das Fasten an sich an dem Gott gefallen hat, sondern das was es uns bringt zu fasten, zu verzichten. Es ist das was uns stärker macht, wenn wir schauen was uns unnötig belastet und etwas Besseres dafür bekommen.

Schaut euch jetzt euer Blatt mit euren Fastenvorsätzen und/oder euren schlechten Gewohnheiten an.

Was ist das positive was ich dafür bekomme das ich auf etwas verzichte?

Zum Beispiel ich schau weniger Trash TV und hab dafür mehr Zeit gute Bücher zu lesen.

Versuch so gut wie möglich deine Vorsätze/schlechten Angewohnheiten ein „dafür habe ich mehr von...“ umzuformulieren und trage das in deinen Umriss ein. Vielleicht verwendest du sogar eine andere Farbe um dem Kontrast noch mehr hervor zu heben.

Nehmt jetzt euren Kalender heraus.

Schaut eure Termine für nächste Woche an und versucht euch eure „Mehr“ so genau wie möglich in den Kalender einzutragen. Zb. Montag möchte ich von 16 Uhr bis 17 Uhr lesen.

GEBET

Nun ist es wieder Zeit
zu beten und zu fasten,
ich mache mich bereit,
die Seele zu entlasten.

Bei dir Gott finde ich,
was mich lebendig macht,
durch Fasten nehme ich
auf meine Seele acht.

Mein Gott, du schenkst mir Mut,
und gibst mir neue Kraft,
Verzichten tut mir gut,
weil es neue Kräfte schafft.

Amen.

(unbekannter Verfasser)

GEBETSZEIT

Thema: Durchatmen

ATEMUEBUNG

Setz dich aufrecht hin.

Wenn es für dich angenehm ist, senke den Blick oder schließe die Augen mit einem Ausatmen.

Bündle deine Aufmerksamkeit auf die Atembewegung im Bereich um deinen Bauchnabel oder auf das Gefühl des Ein- und Ausströmens der Luft an den Innenseiten deiner Nase.

Zähle deine Atemzüge: **Eins** beim Einatmen und **Eins** beim Ausatmen. **Zwei** beim Einatmen **zwei** beim Ausatmen.

Drei beim Einatmen **drei** beim ausatmen.

BIBELSTELLE

Da formte Gott, der Herr, aus der Erde den Menschen und blies ihm den Atem des Lebens in die Nase. So wurde der Mensch lebendig.

Genesis 2,7

LIED

Atem Gottes – Albert Frey

z.B. <https://www.youtube.com/watch?v=pd2ixkTYID8>

oder zum Mitsingen:

<https://www.youtube.com/watch?v=wMaF2Is7mvk>

GEDANKEN

Meistens denken wir nicht darüber nach, dass wir atmen. Wir leben, wir atmen, ganz selbstverständlich. Aber wir denken nicht darüber nach, dass es gar nicht so selbstverständlich ist. Das Leben ist ein Geschenk und eigentlich jeder Atemzug ein Neues.

Manchmal, wenn wir außer Atem kommen oder krank sind, dann spüren wir unseren Atem.

Oder wenn wir in einer Stresssituation sind und tief durchatmen können, spüren wir wie gut es tut wieder gut Luft zu bekommen.

In unserem Glauben gehen wir davon aus, dass Gott uns den Lebensatem eingehaucht hat und uns damit ununterbrochen am Leben hält.

Wir können darüber nachdenken, dass Gott uns im Atmen ganz nahe ist. Genauso wie wir nicht immer bewusst an unsere Atmung denken, oder sie spüren ist uns auch nicht immer bewusst, dass Gott ganz nahe bei uns ist.

Versuchen wir doch einfach bis zum Ende der Fastenzeit, immer wieder bewusst zu atmen, tief durchzuatmen und damit unser Leben und die Verbindung zu Gott zu spüren.

(vglb. https://bistum-osnabrueck.de/bibelfenster_tief_durchatmen/)

ATEMUEBUNG

Jeder dieser Schritte soll eine Minute dauern:

1. Schließe deine Augen, wenn es für sich ok ist, und überleg kurz wie es dir insgesamt geht.
 - Wo sind meine Gedanken? Wie ist meine Stimmung? Welche Emotionen spüre ich gerade? Wie ist mein Atem? Wo spüre ich Verspannungen?
 - Versuche zu akzeptieren was gerade da ist, selbst wenn es nicht angenehm ist. Vielleicht hilft es, wenn du trotzdem lächelst.
2. Verbinde das, was du gerade wahrnimmst, mit der Bewegung deiner Bauchdecke und damit mit deiner Atembewegung.

3. Weite deine Konzentration dann langsam aus und versuche Schritt für Schritt deinen gesamten Körper zu spüren und mit allem was du dabei empfindest. Von Kopf bis Fuß ohne es dabei zu bewerten.
Versuche das 5 bis 10 tiefe Atemzüge lang.

Versuche diese Achtsamkeit in das Gebet mitzunehmen.

GEBET

Gottes Atem durchströme mich.

Gottes Atem erneuere mich.

Gottes Atem belebe mich.

Ich gehe mit Zuversicht in diesen Tag,

weil Gott mich segnet,

der Vater, Sohn und Heilige Geist. Amen.

GEBETSZEIT

Thema: Freude

EINFUEHRUNG

Heute beschäftigt uns das Thema Freude, aber auch aushalten und geduldig sein zu können, wenn man mal nicht fröhlich sein kann.

Für dunkle Tage versuchen Freude, Dinge Orte, Menschen, die einem Freude machen festzuhalten.

BIBELSTELLE

Freut euch in der Hoffnung, haltet durch in schweren Zeiten, lasst euch durch nichts vom Gebet abbringen.

Römer 12:12

AKTION

Schneide aus buntem Papier, wenn du so etwas zuhause hast, bunte Wellen aus. Oder zeichne bunte Wellen auf normales Druckerpapier. Versuche helle und dunkle Farben zu verwenden.

Während du fleißig ausschneidest oder malst, überlege wie dein Tag, deine letzte Woche so war.

Was hat dir Freude gemacht? Jede Kleinigkeit. Ist dir ein Gericht ganz besonders gut gelungen oder hattest du ein gutes Gespräch mit einer lieben Person? Halte diese Gedanken auf den hellen Wellen fest.

Oder war letzte Woche was gar nicht gut. Hast du eine Aufgabe versemelt oder gabs Streit?

halte das auf den dunkleren Wellen fest.

Alles hat seinen Platz.

Nimm dir so viel Zeit wie du brauchst. Wenn du fertig bist, dreh alle Wellen um.

Vor dir befindet sich jetzt ein Meer aus Farben.

LIED

Berge – Meer aus Farben

<https://www.youtube.com/watch?v=7rHWnRHd3lg>

GESCHICHTE

DIE GESCHICHTE VOM REGENBOGENFISCH

<https://regenbogenfisch.com/ueber-mich/>

Viele kennen diese Geschichte noch aus ihrer Kindheit. Die Botschaft ist klar, Teilen macht Freude.

Manchmal schaffen wir's nicht selber wieder fröhlich zu werden, sondern brauchen etwas was uns wieder aufmuntert, nette Worte, ein Witz oder Katzenvideos.

Lass uns heute versuchen Freude zu teilen, wie der Regenbogenfisch seine bunten Schuppen teilt.

Schicke einer vertrauten Person einen Witz oder nur nette Worte und bitte sie sich auch einen Witz oder einen Tipp für schlechte Tage für dich zu überlegen.

Du kannst dir deine „Schuppe“ für einen schlechten Tag aufheben.

BIBELSTELLE

Wie mich der Vater geliebt hat, so habe auch ich euch geliebt. Bleibt in meiner Liebe! Joh 15,10 Dies habe ich euch gesagt, damit meine Freude in euch ist und damit eure Freude vollkommen wird. Joh 15,12 Das ist mein Gebot: Liebt einander, so wie ich euch geliebt habe.

GEBET

Guter Gott, du Quelle der Freude. wir lieben das Leben und suchen die Fröhlichkeit. Wir singen, wir spielen, wir feiern gern Feste und lachen dabei. Schenke Du uns ein frohes und befreiendes Lachen und lass uns andere anstecken mit unserem Lachen und mit unserer herzlichen Freude. Darum bitten wir dich durch Christus, unseren Freund und Bruder, der uns die Botschaft der Freude gebracht hat.

Amen

LIED

Freude (etwas in mir) – Andreas Volz

<https://www.youtube.com/watch?v=6sLZ0uxSV60>

GEBETSZEIT

Thema: „Glücklich sein“

TEXT ZUM EINSTIEG

Ein Mann wurde einmal gefragt, warum er trotz seiner vielen Beschäftigungen immer so glücklich sein könne.

Er sagte:

*"Wenn ich stehe, dann stehe ich,
wenn ich gehe, dann gehe ich,
wenn ich sitze, dann sitze ich,
wenn ich esse, dann esse ich,
wenn ich liebe, dann liebe ich ..."*

Dann fielen ihm die Fragesteller ins Wort und sagten:

"Das tun wir auch, aber was machst Du darüber hinaus?"

Er sagte wiederum:

*"Wenn ich stehe, dann stehe ich,
wenn ich gehe, dann gehe ich,
wenn ich ..."*

Wieder sagten die Leute:

"Aber das tun wir doch auch!"

Er aber sagte zu ihnen:

"Nein -

*wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon,
wenn ihr steht, dann lauft ihr schon,
wenn ihr lauft, dann seid ihr schon am Ziel."*

Wir kennen alle das Gefühl, dass uns während wir etwas tun, ganz andere Dinge im Kopf herumschwirren. Ich möchte euch jetzt einladen, euch wirklich auf das zu konzentrieren, was wir gerade tun.

NACHSPUEREN SITZEN

Wie fühlt sich das an? Meine Sitzknochen? Mein Gewicht? Meine Füße? Der Boden?

NACHSPUEREN GEHEN

Füße abrollen; energisch gehen; kräftig auftreten; vorsichtig schleichen

NACHSPUEREN STEHEN

Wie fühlen sich deine Fußsohlen an? Wie, wenn ich meine Schultern hängen lasse? Was macht mein Kopf? Mein Becken? Meine Wirbelsäule? Meine Arme?

ZITAT

„Die wichtigste Stunde ist immer die Gegenwart, der bedeutendste Mensch ist immer der, der dir gerade gegenübersteht, das notwendigste Werk ist stets die Liebe.“ (Meister Eckehart)

LIED

Höre folgendes Lied an: „Wo ich auch stehe“

<https://www.youtube.com/watch?v=3R2WBjyCEZE>

GEBET

Gott – gib’ uns die Kraft und die innere Stärke,
an diesem Tag ganz bei uns zu sein.

Mache uns fähig, zu lernen, zu lieben und uns selbst zu erkennen.

Schenke uns die Gnade,

unser Herz öffnen zu können - jedem Menschen, der uns heute begegnet.

Gib’ uns die Stärke,

durch unsere Ängste hindurchgehen zu können und lass’ uns hilfreich sein für andere.

Schenke uns deinen Geist, damit wir unsere innere Führung wahrnehmen können.

Darum bitten wir dich, den Vater, Sohn und heiligen Geist.

Amen.



katholische jugend
erzdiözese wien

G L A U B E

EMOJI GEBET

Das kirchliche Leben ist zurzeit sehr eingeschränkt, und Gottesdienste sind abgesagt. Aber auch digital kannst du gemeinsam mit FreundInnen beten! Probiere doch mal gemeinsam mit FreundInnen das Emoji-Gebet aus!

STEP 1

Verabrede mit FreundInnen, dass ihr euch gegenseitig Gebete über WhatsApp oder einen anderen Messenger (Signal, Telegram,...) schickt. Vielleicht habt ihr ja auch eine Gruppe, in der ihr alle gleichzeitig eure Gebete teilen könnt!

STEP 2

Such dir einen ruhigen Ort, mach es dir gemütlich, und zünde vielleicht eine Kerze an.

STEP 3

Denk darüber nach, worüber du beten möchtest. Wofür bist du dankbar? Worum bittest du Gott? Was ist vielleicht in letzter Zeit nicht so gut gelaufen? Was fühlst du? Was beschäftigt dich?

STEP 4

Öffne WhatsApp auf deinem Handy und schicke jeweils passende Emojis an deine FreundInnen.

STEP 5

Abschließen könnt ihr mit einem Austausch, einem Segen oder einem Lied.

NATUR ERLEBEN

Wenn du dir die Beine vertreten und dir dabei die Gegenwart Gottes bewusst machen möchtest, haben wir hier eine Outdoor-Methode für dich, die du alleine oder zu zweit beim nächsten Spaziergang ausprobieren kannst.

STEP 1 WEG FESTLEGEN

Lege dir zuerst in deinem Kopf zurecht, wo du spazieren gehen möchtest. Wenn du magst und das Wetter passt, kannst du barfuß unterwegs sein. Ihr könnt den Weg auch zu zweit gehen. Ideal ist ein ruhiger Platz am Ende des Weges, an dem du noch ein bisschen sitzen bleiben kannst.

STEP 2 LOSGEHEN

Beginn den bewussten Spaziergang mit einem Kreuzzeichen und mit einem kurzen Gebet. Zum Beispiel:

„Guter Gott, alles hast du voll Liebe erschaffen. Wenn ich mich jetzt auf den Weg mache durch deine Natur, können wir deinen Spuren in unseren Fußspuren nachspüren. Amen.“

Hole Gott nahe zu dir und mach dir bewusst, dass Gottes Schöpfung uns nirgends näher ist als in unserem Körper. Wenn wir bewusst barfuß ein Stück auf dem Weg oder über eine Wiese gehen, dann ist alles eins. Versuche, bewusst die Berührung zwischen deinen Fußsohlen und der Erde wahrzunehmen und zu genießen. Konzentriere dich auf das Fühlen.

STEP 3 ANKOMMEN

Frage dich, wie es dir gegangen ist. Wie war der Weg? Was war angenehm, was nicht? Wenn ihr zu zweit seid, könnt ihr euch austauschen.

STEP 4 HEIMWEG

Auf dem Heimweg genieße ganz die Schöpfung Gottes und nimm wahr: Was hörst du? Was siehst du?
Was riechst du?

STEP 4 ABSCHLUSS

Schließt den Spaziergang auch wieder mit einem Gebet und einem Kreuzzeichen, zum Beispiel:

„Guter Gott, deine Kraft durchweht als lebendiger Atem die ganze Schöpfung. Mach uns bereit, dich mit deiner wunderbaren Schöpfung zu loben und zu preisen. Amen.“

GLAUBENSWEG

Glaube ist kein starres Gebilde, sondern heißt zuallererst suchen. Den Glauben „hat“ man nicht einfach, sondern es ist ein „Auf-dem-Weg-Sein“ mit verschiedenen Erlebnissen, Situationen, Höhen und Tiefen, geprägt von Begegnungen mit Menschen, die den Glauben vermitteln und von verschiedenen Gottesbildern. Du kannst versuchen, deinen bisherigen Glaubensweg darzustellen.

STEP 1

Lege dir Schreibzeug, Mal- oder Zeichenutensilien und ein Blatt Papier zurecht.

STEP 2

Versuche, einen Weg mit den wichtigsten Stationen in deinem Glaubensweg zu zeichnen. Die Landschaft kann dein eigenes Leben symbolisieren. Folgende Fragen können hilfreich sein:

- Welche Menschen haben mir von Gott, von Jesus Christus, vom Glauben,... erzählt?
- Was wurde mir von Gott erzählt? Welche Bilder habe ich von Gott (gehabt)?
- Zu welchen Anlässen war/bin ich in der Kirche (Taufe, Erstkommunion, Jungschar, Gottesdienst,...)?
- Hat es schöne oder schlimme Ereignisse in meinem Leben gegeben, in denen ich besonders an Gott gedacht habe?
- Wann ist es mir leicht gefallen, an Gott zu glauben? Wann schwer?

Wenn du nicht so gerne zeichnest, kannst du nur den Weg zeichnen und diesen dann einfach beschriften.

MEIN GLAUBE

Das Apostolische Glaubensbekenntnis bringt die Glaubensinhalte zur Sprache. Es verwendet aber Formulierungen, die nicht immer leicht zu verstehen sind. Bei dieser Methode könnt ihr euch intensiv mit eurem persönlichen Glauben beschäftigen.

Diese Methode könnt ihr gerne auch zu zweit machen. Es kann spannend sein, die Ergebnisse zu vergleichen und gemeinsam über euren Glauben zu diskutieren.

STEP 1

Druckt euch jeweils das Glaubensbekenntnis-Raster aus (siehe letzte Seite).

Das Glaubensbekenntnis ist auf der Vorlage versweise abgedruckt. Neben jedem Vers ist eine Skala, die von „Das glaube ich“ bis „Das glaube ich nicht“ reicht.

STEP 2

Ihr könnt jetzt jeweils zu den einzelnen Versen Position beziehen, indem ihr in der jeweiligen Skala einen Punkt setzt.

STEP 3

Vergleicht eure Ergebnisse und besprecht, was die Formulierungen bedeuten. Dabei ist es interessant zu diskutieren:

- Wo sind Übereinstimmungen?
- Wo sind Unterschiede?
- Was glaubt ihr beide, und was nicht?
- Was fällt leichter zu glauben?
- Was sind die Schwierigkeiten?

STEP 4

Wenn ihr Lust habt, könnt ihr euer eigenes Glaubensbekenntnis formulieren!

	← Glaube ich sicher	Glaube ich nicht→
Ich glaube an Gott,		
den Vater, den Allmächtigen,		
den Schöpfer des Himmels und der Erde,		
und an Jesus Christus,		
seinen eingeborenen Sohn, unseren Herrn,		
empfangen durch den Heiligen Geist,		
geboren von der Jungfrau Maria		
gelitten unter Pontius Pilatus, gekreuzigt,		
gestorben und begraben,		
hinabgestiegen in das Reich des Todes,		
am dritten Tage auferstanden von den Toten		
aufgefahren in den Himmel; er sitzt zur		
Rechten Gottes, des allmächtigen Vaters;		
von dort wird er kommen zu richten die		
Lebenden und die Toten.		
Ich glaube an den Heiligen Geist,		
die heilige katholische Kirche,		
Gemeinschaft der Heiligen,		
Vergebung der Sünden,		
Auferstehung der Toten		
und das ewige Leben.		



katholische jugend
erzdiözese wien

NACHDENKEN

DER ADLER - REFLEXION

Erfahre etwas über deine ungelebten, verborgenen Qualitäten und setze dich mit deinem Umfeld auseinander.

STEP 1 VORBEREITUNG

Suche dir einen gemütlichen Platz, lege dir Zettel und Schreibzeug zurecht, und mach es dir bequem.

STEP 2 GESCHICHTE LESEN

Ein Mann ging in einen Wald, um nach einem Vogel zu suchen, den er mit nach Hause nehmen könnte. Er fing einen jungen Adler, brachte ihn heim und steckte ihn in den Hühnerhof zu den Hennen, Enten und Truthühnern. Und er gab ihm Hühnerfutter zu fressen, obwohl er ein Adler war, der König der Vögel.

Nach fünf Jahren erhielt der Mann den Besuch eines naturkundigen Mannes. Und als sie miteinander durch den Garten gingen, sagte er: „Der Vogel dort ist kein Huhn, der ist ein Adler!“ „Ja“, sagte der Mann, „das stimmt. Aber ich habe ihn zu einem Huhn erzogen. Er ist jetzt kein Adler mehr, sondern ein Huhn, auch wenn seine Flügel drei Meter breit sind.“ „Nein“, sagte der andere. „Er ist noch immer ein Adler, denn er hat das Herz eines Adlers. Und das wird ihn hoch hinauffliegen lassen in die Lüfte.“ „Nein, nein“, sagte der Mann, „er ist jetzt ein richtiges Huhn und wird niemals wie ein Adler fliegen.“

Darauf beschlossen sie, eine Probe zu machen. Der naturkundige Mann nahm den Adler, hob ihn in die Höhe und sagte beschwörend: „Der du ein Adler bist, der du dem Himmel gehörst und nicht dieser Erde: breite deine Schwingen aus und fliege!“ Der Adler saß auf der hochgerekten Fast und blickte um sich. Hinter sich sah er die Hühner nach ihren Körnern picken und er sprang hinunter. Der Mann sagte: „Ich habe dir gesagt, er ist ein Huhn.“ „Nein“, sagte der andere. „Er ist ein Adler. Ich versuche es morgen noch einmal.“

Am anderen Tag stieg er mit dem Adler auf das Dach des Hauses, hob ihn empor und sagte: „Adler, der du ein Adler bist, breite deine Schwingen aus und fliege!“ Doch als der Adler wieder die scharrenden Hühner im Hof erblickte, sprang er abermals zu ihnen hinunter und scharrte mit ihnen. Da sagte der Mann wieder: „Ich habe dir gesagt, er ist ein Huhn.“ „Nein“, sagte der andere, „er ist ein Adler, und er hat noch immer das Herz eines Adlers. Lass es uns noch ein einziges Mal versuchen, morgen werde ich ihn fliegen lassen.“ Am nächsten Morgen erhob er sich früh, nahm den Adler und brachte ihn hinaus aus der Stadt, weit weg von den Häusern an den Fuß eines hohen Berges; jede Zinne erstrahlte in der Farbe eines wundervollen Morgens. Er hob den Adler hoch und sagte zu ihm: „Adler, du bist ein Adler. Du gehörst dem Himmel und nicht dieser Erde. Breite deine Schwingen aus und fliege!“

Der Adler blickte umher, zitterte, als erfülle ihn neues Leben – aber er flog nicht. Da ließ ihn der naturkundige Mann direkt in die Sonne schauen. Und plötzlich breitete der Adler seine gewaltigen Schwingen aus, erhob sich mit dem Schrei eines Adlers, flog höher und höher und kehrte nie wieder zurück.

STEP 3 REFLEXION

Reflektiere die Geschichte, nutze dabei folgende Impulsfragen:

- Ist es dir schon einmal so wie diesem Adler ergangen? Wo und wie war das?
- Gibt es Bereiche in deinem Leben, wo du wie ein Adler im Hühnergehege lebst?
- Hast du Qualitäten, die du vielleicht noch nicht entdeckt hast?
- Wer hilft dir dabei, diese Qualitäten zu finden – zum Adler zu werden?
- Wer behindert dich dabei, diese Qualitäten zu finden – wo du eine Henne bleibst?

Zeichne oder schreibe deine Gedanken auf.

GERECHT - GLEICH - FAIR

Was bedeutet eigentlich Gerechtigkeit? Ist Gleichheit immer fair? Haben alle die gleichen Chancen? Am besten macht ihr die Methode mindestens zu zweit, damit ihr gut diskutieren könnt.

STEP 1



»Im Sinne einer gerechten Auslese lautet die Prüfungsaufgabe für Sie alle gleich: Klettern Sie auf den Baum!«

© Baobab

Betrachtet das Bild und macht euch Gedanken dazu:

- Was will der Karikaturist mit dieser Karikatur aussagen?
- Was will der damit erreichen?
- Was (wen) greift er an und warum tut er das?

Tauscht euch aus. Gibt es eine eindeutige Aussage oder unterschiedliche Sichtweisen?

STEP 2

Lest euch die folgenden Zitate durch, setzt euch mit jedem einzelnen auseinander. Könnt ihr dem zustimmen oder nicht? Diskutiert und begründet eure Meinung.

- Fairness geht als Begriff auf das englische Wort „fair“ („anständig“, „ordentlich“) zurück. Fairness drückt eine (nicht gesetzlich geregelte) Vorstellung von Gerechtigkeit aus. Fairness lässt sich im Deutschen mit akzeptierter Gerechtigkeit und Angemessenheit oder mit Anständigkeit gleichsetzen. (vgl. Wikipedia)
- Fair ist, wenn sich alle an die Regeln halten. Ob die Regeln fair sind, ist eine andere Frage. (vgl. Martin Jäggle, Philosophieren mit Kindern)
- Eine gerechte Gesellschaft kann man nicht auf Gleichheit aufbauen. Im Zentrum müssen Menschenwürde und Verteilungsgerechtigkeit stehen. (aus einem Interview mit der Philosophin Angelika Krebs. <https://www.fluter.de/waagerecht>)
- Bei Gerechtigkeit geht es im Wesentlichen darum, allen Menschen in einer Gesellschaft ein menschenwürdiges Leben zu ermöglichen, ein Leben, das eine bestimmte Schwelle des guten Lebens erreicht. Also etwas, dass niemand in materieller Armut leben muss, dass keiner sozial ausgeschlossen, stigmatisiert wird, dass alle die Chance haben zu persönlichen Beziehungen und zu privater wie politischer Autonomie. (aus einem Interview mit der Philosophin Angelika Krebs. <https://www.fluter.de/waagerecht>)

STEP 3

Was bedeutet Gerechtigkeit und Fairness für euch persönlich?

Versucht, einen Satz / ein Statement zu verfassen. Ihr könnt auch eine Karikatur zeichnen.

MEIN LEBENSBAUM

Bilder und Symbole sind eine Hilfe für uns, uns auf distanzierte Art und damit klarer mit uns selbst zu beschäftigen. Wir schauen mit einem Blick auf ein gesamtes Bild und bekommen so zuerst einen Gesamteindruck, bevor wir auf Details achten. Das kann uns helfen, wenn wir uns in ein Problem zu sehr hineinsteigern, wenn eine Momentsituation allzu viel Platz einnimmt, oder, wenn wir keine Alternativen finden.

STEP 1

Lege dir Stifte, Wasserfarben, Ölkreiden und (möglichst) großes Papier (mind. A3) bereit.

STEP 2

Drehe dir gemütliche Musik im Hintergrund auf, oder auf deinem Handy.

STEP 3

Male nun dich selbst als Baum auf das Papier.

Diese Impulsfragen sollen dir helfen, dich als Baum darzustellen:

- Wo gibt dir dein Lebensbaum Kraft und Stärke?
- Woher nimmt dein Baum die Kraft für sein tägliches Leben?
- Wie spiegelt sich deine Lebensform im Baum wider?
- Was gibt deinem Lebensbaum Halt?
- Auf welchem Grund steht dein Lebensbaum?
- Woran hält sich dein Lebensbaum?
- Wer hat Platz in deinem Lebensbaum?
- Wo hast du dicke, starke Äste und wo sind die dünnen oder verdorrten?
- Welche Tiere dürfen in dir nisten?
- Welche Früchte soll dein Lebensbaum tragen?
- Was hast du schon erreicht?
- Wohin will dein Lebensbaum wachsen?
- Wo sind deine Lebensträume?
- Wohin strebst du?
- Wie heißt dein Baum?

STEP 4

Wenn du magst, lade deinen Lebensbaum auf unserer [FB-Seite](#) hoch und Teile ihn mit uns!

MELODIE DES LEBENS

Unseren Alltag kann man mit einer Melodie vergleichen. Manchmal plätschert sie fröhlich dahin, manchmal wird sie schnell und aufgewühlt, oder sogar von einem falschen Ton unterbrochen.

STEP 1

Suche dir einen gemütlichen Platz, lege dir Zettel und Schreibzeug zurecht, und mach es dir bequem. Schalte Musik wie, zum Beispiel Bachs Goldberg-Variationen, Air oder die Mondscheinsonate.

STEP 2

Höre ein paar Minuten einfach nur der Musik zu und entspanne dich.

STEP 3

Vergleich dein Leben mit einer Melodie:

- Was brauche ich für mich, damit meine Alltagsmelodie schön ist? Was bringt meinen Alltag zum Klingen?
- Jede Melodie hat ein Ziel, auf das sie hinführt. Was sind Höhepunkte, auf die meine Alltagsmelodie hinarbeitet?
- Wie kann ich Pausen in meiner Melodie so gestalten, dass die Melodie noch schöner wird? Welche Pausen geben mir Kraft, die Melodie klingend fortzusetzen?
- Welche Noten sind überflüssig in der Melodie oder sogar störend?

Zeichne oder schreibe deine Gedanken auf.

MENSCHENRECHTE

INPUT

Die Zeiten von Covid-19 sind herausfordernde und keine leichten. Gefühlt jeden Tag erleben wir weitere Einschnitte in unserem Alltag. Oftmals ist die Sprache dann von Einschränkungen in unseren Grundrechten. Vielleicht geht es dir ähnlich wie vielen anderen Menschen, die sich jetzt fragen: Grundrechte? Menschenrechte? Was ist das denn bitte?

Nach dem 2. Weltkrieg (1948) haben die meisten Staaten der Welt, besser gesagt die Vereinten Nationen (https://de.wikipedia.org/wiki/Mitgliedstaaten_der_Vereinten_Nationen) die „Allgemeine Erklärung der Menschenrechte“ verabschiedet.

Diese Erklärung sagt im Wesentlichen aus, welche Rechte jedem Menschen auf der Welt zustehen sollten. Leider gibt es immer wieder Länder und Regierungen, die diese Rechte beschneiden. Und zwar nicht immer nur in Ausnahmeständen, so wie sie jetzt gerade in unserer Welt herrschen.

STEP 1

Noch bevor du dir die Allgemeine Erklärung der Menschenrechte ansiehst, überlege einmal für dich:

Welche Rechte wünsche ich mir?

Nimm dir Zeit und überlege, welche Rechte und Pflichten du dir für dich persönlich aber auch für das Zusammenleben in unserer Gesellschaft wünschen würdest.

STEP 2

Schreibe deine persönliche „Erklärung der Menschenrechte“ zusammen. Fasse die jeweiligen Themen in eigene „Artikel“ oder „Paragraphen“ zusammen. Wenn du deine „Erklärung“ fertig hast, kannst du sie gerne mit deinen Geschwistern, Freunden (per Socialmedia/Whatsapp) und/oder deinen Eltern besprechen.

STEP 3

Um deinen Blick darauf zu schärfen könnten folgende Fragen helfen:

- Wie schaut meine Erklärung aus? Welche Themen beinhaltet sie?
- Recht auf Nahrung?
- Recht auf Arbeit?
- Recht auf Bildung?
- Recht auf Asyl?
- Recht auf Datenschutz?
- Recht auf Privatsphäre?
- Recht auf Religion?
- Recht auf Meinung?
- Recht auf Frieden?
- Recht auf soziale Sicherheit?
- Recht auf freie Berufswahl?
- Recht auf Familie?
- Recht auf Urlaub?
- Recht auf Kultur?

STEP 4

Vergleiche deine persönliche „Erklärung“ mit der „Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte“ der Vereinten Nationen vom Jahr 1948. Diese findest du auf der Website der UNO:

<https://www.un.org/depts/german/menschenrechte/aemr.pdf>

STEP 5

Was ist dir beim Vergleich aufgefallen?

Hast du Inhalte der UNO Erklärung nicht in deiner persönlichen „Erklärung“?

Oder umgekehrt: hast du etwas drinnen, was bei der UNO Erklärung fehlt?

Bist du überrascht, welche Themen in der UNO Erklärung sind? Und warum?

Welche Artikel der UNO Menschenrechte werden umgesetzt? Und welche nicht?

Wo werden die UNO Menschenrechte in der Realität eingehalten? Und wo nicht?

Wer kümmert sich darum, dass die Menschenrechte eingehalten werden?

STEP 6

Teile deine Erkenntnis mit deinen Geschwistern, Freunden (per Socialmedia/Whatsapp) und/oder deinen Eltern. Vielleicht wird das deine/eure Sicht auf die Dinge, die jetzt gerade passieren oder auch nach dieser herausfordernden Zeit etwas beeinflussen.

UMWELT UND GESELLSCHAFT

EINE ANALYSE

In der Zeit der Krise merken wir, wie hart Einschnitte des Staates sein können und irgendwie fühlt man sich als Einzelner, als Einzelne doch irgendwie machtlos bzw. werden auf einmal ganz viele Sachen „von oben“ herab vorgegeben. Aber sind wir wirklich machtlos?

Nein! Bürgerinnen und Bürger in Österreich, die das 16. Lebensjahr vollendet haben, dürfen in Österreich bei den Nationalratswahlen ihre Stimme abgeben und wählen gehen. Somit kann jeder und jede seines/ihrer dazu beitragen, dass sich die Gesellschaft und die Politik in eine Richtung entwickelt, wie man einen Staat selbst gerne haben wollen würde.

Gerade jetzt erleben wir, welche Bereiche in einem Staat lebensnotwendig sind (oder als solches erachtet werden) und was es alles braucht, damit das „normale“ Leben in einem Staat funktioniert. Viele ansonsten „versteckte“ Dienstleistungen und Branchen bekommen auf einmal sehr viel Aufmerksamkeit und andere, die manche vor der Krise vielleicht als äußerst wichtig empfunden haben, sind auf einmal obsolet.

Mit dieser Analyse wollen wir dir ein Tool für deine Selbstreflexion anbieten, um deinen Blick auf das große Ganze ein bisschen zu schärfen. Ganz viele Bereiche spielen im Miteinander zusammen und wengleich es manchmal so aussieht, als ob sie sich Entgegenstehen, so ist bei einem genaueren Hinsehen vielleicht doch auch das eine oder andere verbindende dabei.

STEP 1

Lade Freunde, Verwandte, Geschwister ein, sich mit dir zu diesem Thema Gedanken zu machen und tragt eure Ergebnisse nach einer Zeit der Selbsterarbeitung und Recherchieren zusammen und kommt in einen Austausch (per Skype/Whatsapp/FB-Messenger/Mail) darüber

STEP 2

Lege dir alles zurecht, was du eventuell brauchen könntest. Stifte, Papier, Laptop/PC, Smartphone

STEP 3

Versuche folgende Fragen für dich zu beantworten und schreibe sie nieder:

- Wer hat welches Einkommen in deinem Freundeskreis/deiner Familie/deiner Verwandtschaft?
- Wer hat in unserer Gesellschaft mehr bzw. weniger Gehalt als ich/meine Familie/meine Verwandtschaft zur Verfügung?
- Welche Personen bzw. Organisationen haben Einfluss in unserer Gesellschaft?
- Welche Gruppen sind unterprivilegiert? Welche sind privilegiert?
- Welche Konfliktherde nimmst du wahr, weil es eine Ungleichheit gibt?
- Was sind drängende Probleme in unserer Gesellschaft?
- Was sind die drängenden Probleme in Österreich/Europa/global?
- Wie sind die geschichtlichen, soziologischen, ideologischen, ethischen, traditionellen Bedingungen?

STEP 4

Hier ein paar nützliche Links, wenn du nicht alle Fragen für dich erfüllend beantworten konntest, weil dir Hintergrundwissen fehlt:

Wer verdient was? <https://www.gehaltskompass.at/bereiche-branchen/>

Wie wird in Österreich Politik gemacht? <https://www.parlament.gv.at/PERK/>

Politik-Lexikon: <http://www.politik-lexikon.at/>

Was sind Merkmale eine Demokratie? <https://www.demokratiewebstatt.at/wissen/demokratie/wie/>

Was tut die Europäische Union für mich? <https://www.what-europe-does-for-me.eu/de/portal>

Liste der größten Unternehmen weltweit:

https://de.wikipedia.org/wiki/Liste_der_gr%C3%B6%C3%9Ften_Unternehmen_der_Welt

STEP 5

Tragt nun eure Ergebnisse zusammen (nützt dazu die Möglichkeiten der digitalen Welt) und kommt in einen Austausch darüber. Vielleicht konnte sich mit dieser Analyse eurer Blick auf den Staat, „die Welt“ ein bisschen weiten. Jeder und jede hat es selbst in der Hand mitzuentcheiden, wie unsere Gesellschaft in Zukunft aussehen wird.

WAS IST MIR WICHTIG?

Wenn du die ruhige Zeit dafür nutzen möchtest, in dich zu gehen und dich mit deinen Werten zu beschäftigen, ist diese Methode vielleicht das Richtige für dich!

STEP 1 GESCHICHTE LESEN

Ein Philosophieprofessor stand vor seinen StudentInnen und hatte ein paar Dinge vor sich liegen. Als der Unterricht begann, nahm er ein großes Gurkenglas und füllte es bis zum Rand mit großen Steinen. Anschließend fragte er seine StudentInnen, ob das Glas voll sei. Sie stimmten zu.

Der Professor nahm daraufhin eine Schachtel mit Kieselsteinen, schüttete sie in das Glas und schüttelte es leicht. Die Kieselsteine rollten natürlich in die Zwischenräume der größeren Steine. Dann fragte er seine StudentInnen erneut, ob das Glas jetzt voll sei. Sie stimmten wieder zu und lachten.

Der Professor nahm nun eine Schachtel mit Sand und schüttete ihn in das Gurkenglas. Natürlich füllte der Sand die letzten Zwischenräume im Glas aus.

„Nun“, sagte Professor zu seinen StudentInnen, „ich möchte, dass Sie erkennen, dass dieses Glas wie Ihr Leben ist! Die Steine sind die wichtigen Dinge im Leben: Ihre Familie, Ihr PartnerIn, Ihre Gesundheit, Ihre Kinder, Ihre Freunde, Ihr Glaube, also Dinge, die – wenn alles andere wegfiel und nur Sie übrig blieben – Ihr Leben immer noch erfüllen würden.“

Die Kieselsteine sind andere, weniger wichtige Dinge, wie zum Beispiel Ihre Arbeit, Ihre Wohnung, Ihr Haus oder Ihr Auto. Der Sand symbolisiert die ganz kleinen und eher unwichtigen Dinge im Leben.

Wenn Sie den Sand zuerst ins Glas füllen, bleibt kein Platz für die Kieselsteine oder die großen Steine. So ist es auch im Leben: Wenn Sie all Ihre Energie für die kleinen Dinge im Leben aufwenden, haben Sie für die großen keine mehr. Achten Sie daher auf die wichtigen Dinge, nehmen Sie sich Zeit, achten Sie auf Ihre Gesundheit.

Es wird noch genug Zeit bleiben für Haushalt, Arbeit, Partys. Achten Sie zuerst auf die großen Steine – die sind es, die wirklich zählen. Der Rest ist nur Sand.“

STEP 2 WAS IST DIR WICHTIG?

Nimm dir einen Zettel und Stifte und widme dich den großen Steinen:

- Was ist das Wesentliche für mich?
- Was ist mir wichtig?
- Worauf möchte ich besonders achten?

Die Antwort kannst du aufschreiben oder zeichnen. Vielleicht möchtest du auch eine Botschaft für dein zukünftiges Ich formulieren, die dir ganz besonders wichtig ist.

STEP 3 WAS VERSTELLT DIR DEN BLICK?

Jetzt beschäftigst du dich mit dem Sand:

- Was ist der Sand, der oft so viel Platz braucht, dass für das, was mir wichtig ist, nicht mehr viel übrig bleibt?
- Was macht mich unfrei?
- Was verstellt mir den Blick auf das, was wirklich wichtig ist?
- Wo/Wie stehe ich mir vielleicht selbst im Weg?

Auch hier kannst du die Antwort auf einen zweiten Zettel aufschreiben oder zeichnen.

STEP 4 ABSCHLUSS

Zum Abschluss kannst du beide Zettel noch einmal anschauen. Vielleicht möchtest du die Zettel auch in deinem Zimmer oder an einer anderen Stelle aufhängen, damit du daran erinnert wirst.

WELT WIRTSCHAFT

Wenn du an das Thema „Wirtschaft“ denkst, kommen dir wahrscheinlich ganz viele Gedanken. Was ist das Wichtige an der Wirtschaft? Was sind ihre Ziele und wem nützt sie? Was soll Wirtschaft erreichen?

STEP 1

Lies den folgenden Text von Ernesto Cardenal:

Die Vision

*Die Vision von einem Land, in dem Ausbeutung abgeschafft ist,
der Reichtum des Landes, ganz gleich verteilt an alle.*

(...)

*Ich sehen den neuen Tag,
ein Land ohne Terror, ohne dynastische Tyrannei.*

(...)

*Keine Bettler, keinen Prostitution, keine Politiker.
Es gibt keine Freiheit, solange es die Reichen gibt,
solange es Freiheit gibt, andere auszubeuten
andere zu berauben,
solange es Klassen gibt,
gibt es keine Freiheit.*

*Wir wurden nicht geboren, Handlanger zu sein,
noch Herren, sondern Schwestern und Brüder.
Kapitalismus, was ist das sonst, als Kauf und Verkauf von Menschen?
Was ist das für eine Reise, Geschwister, und wohin fahren wir?*

*Unsre Bodenschätze warten auf den neuen Menschen.
Unsre Mahagonibäume warten auf den neuen Menschen.
Gutes Rassevieh wartet auf den neuen Menschen.
Es fehlt nur noch der neue Mensch!*

(...)

*Ich möchte Schilder an den Straßen sehen wie
„Unser Wert liegt nicht in dem, was wir den anderen nehmen,
sondern in dem, was wir den anderen geben.“*

(...)

Die Morgendämmerung eines neuen Tages,

*neue Arten der Produktion.
Jeder gebe nach seinen Fähigkeiten,*

*jeder empfangen nach seinen Bedürfnissen,
ein System, das alle Bedürfnisse stillt
und die Bedürfnisse bestimmen die Produktion.*

*Die Kleidung wird nicht hergestellt, um Geld zu verdienen,
sondern ist bestimmt, die Menschen zu kleiden.*

*Es gibt so viel Mais zu pflanzen,
so viel Kinder zu lehren,
so viel Kranke zu heilen,
so viel Liebe zu verwirklichen.*

So viel Gesang!

(...)

*Ich singe ein Land, das bald geboren wird,
nur der Mensch, der Mensch muss noch kommen.*

*Kommunismus oder Gottes Reich auf Erden,
das ist gleich!*

*Wir sind noch nicht im Festsaal angelangt,
aber wir sind eingeladen!*

Wir sehen schon die Lichter und hören die Musik!

STEP 2

Schaffe deine eigene Vision, und beantworte die Fragen:

- Welche Passagen des Gedichts gefallen dir, welche nicht?
- Sind die Vorstellungen realisierbar? Warum (nicht)?
- Wie willst du, dass die Welt(wirtschaft) aussieht?
- Wie stellst du dir die Herstellung / Handel / Verkauf von Waren vor?
- Wie würde die Welt aussehen, würden wir nach unseren Fähigkeiten und Bedürfnissen leben und produzieren?
- Wie würden die Kleider hergestellt, wie würde der Verkauf aussehen? Wie stehst du zu Mode?



katholische jugend
erzdiözese wien

Z E I T V E R T R E I B

BLINDER FLECK

STEP 1

Lege dir Stifte und Papier bereit.

STEP 2

Nimm das Blatt Papier und male auf einer gedachten geraden einen Stern und einen Punkt (ca. 10 cm Abstand zwischen beiden – siehe unten)



STEP 3

Jetzt halte ein Auge zu und fixiere mit dem anderen den Stern. Der Punkt ist dabei weiter weg (schaut nach außen) als der Stern. Bewege das Blatt langsam von deinem Gesicht weg. Du wirst bemerken, dass bei einem gewissen Abstand der Punkt nicht mehr zu sehen ist. Jetzt hast du deinen blinden Fleck gefunden. Diesen Fleck haben wir alle und auch wenn wir darüber Bescheid wissen, dass es ihn gibt, sehen wir dort trotzdem nichts.

STEP 4

Reflektiere nach dem Experiment anhand folgender Impulsfragen und schreibe deine Antworten auf:

- Was bedeutet das für unsere Wahrnehmungen, Denken, Fühlen, Tun?
- Haben wir so einen blinden Fleck nur im Auge? Oder ist er Teil unseres Seins?
- Was sind meine blinden Flecken?
- Was sind die blinden Flecken meiner Mitmenschen?
- Wie gehst du mit deinen blinden Flecken um?

FAIR TRADE - QUIZ

Dieses Quiz kannst du auch mit FreundInnen, Familie oder digital verbunden spielen!

STEP 1

Lege dir Schreibzeug und den Fragebogen (siehe nächste Seite) zurecht.

STEP 2

Versuche, alle Fragen richtig auszufüllen.

STEP 3

Für jede Frage gibt es einen Punkt.

Hier die Auflösung:

1b; 2c; 3a; 4b; 5a; 6c; 7c; 8a; 9c; 10c; 11a; 12a; 13c; 14a; 15c; 16c; 17b; 18a; 19a; 20c; 21c; 22abc

KATHOLISCHE JUGEND | Erzdiözese Wien

www.kjwien.at | office@katholische-jugend.at

1. Der Faire Handel hat das Ziel,

- a) die Großkonzerne zu unterstützen und deren Einnahmen zu steigern.
- b) über die Hintergründe der Produkte zu informieren und für eine gerechte Wirtschaftspolitik einzutreten.
- c) möglichst wenig Lohn an die ArbeiterInnen zu zahlen und billige Angebote zu machen.

2. Die Produzierenden für FAIRTRADE in den Ländern des Südens

- a) müssen unter menschenunwürdigen Bedingungen arbeiten.
- b) erhalten keine soziale Absicherung.
- c) können ihre Produkte naturnah anbauen und eine regionale Landwirtschaft aufrechterhalten.

3. Welche Vorteile bringt der Faire Handel?

- a) Die Kinder der Kleinbauern- und Kleinbäuerinnenfamilien können in die Schule gehen.
- b) Wir können günstig einkaufen.
- c) Die BörsenmaklerInnen können kräftig mitverdienen.

4. Woran erkennt man fair gehandelte Produkte?

- a) am hohen Preis
- b) am FAIRTRADE-Gütesiegel
- c) an der unattraktiven Verpackung

5. Wer entscheidet, was mit den Einnahmen durch den Fairen Handel gemacht wird?

- a) Die Kleinbauern und Kleinbäuerinnen selbst
- b) Die VerbraucherInnen
- c) Ein besonderes FAIRTRADE-Gesetz

6. Einige riesige Agrarproduktions- und Lebensmittelkonzerne (Nestlé, Mars, Kraft) ...

- a) zahlen den Produzierenden einen fairen Preis für die Produkte.
- b) setzen sich dafür ein, dass alle Menschen genug zu Essen haben.
- c) besitzen weltweit ein Netz von Plantagen, Fabriken und Handelseinrichtungen und bestimmen den Preis.

7. Die westafrikanischen Kakaobauern und -bäuerinnen in Ghana, Elfenbeinküste, Kamerun und Nigeria, die mehr als die Hälfte des weltweit produzierten Rohkakaos liefern,

- a) können den Preis für Kakao selbst bestimmen.
- b) sind sehr reich.
- c) stehen unter argem Druck, weil sie so billig wie möglich produzieren müssen.

8. Die FAIRTRADE-Produkte kosten deshalb mehr, weil die

- a) ProduzentInnen (Bauern und Bäuerinnen, HandwerkerInnen) für ihre Produkte einen gerechten Preis bekommen
- b) Transportkosten so hoch sind.
- c) Zölle auf diese Produkte so hoch sind.

9. Wie können sich Kleinbauernfamilien am besten selbst helfen?

- a) Indem sie endlich mal was arbeiten.
- b) Indem sie unser Mitleid bekommen.
- c) Indem sie sich zusammenschließen und viele Dinge gemeinsam machen.

10. Wo wird Schwarz- und Grüntee angebaut?

- a) in Israel
- b) in Italien
- c) in Indien

11. Wo werden Sportbälle aus Fairem Handel von Hand genäht?

- a) dort, wo auch die großen Marken produzieren lassen, nämlich in Pakistan
- b) in einer Behindertenwerkstatt in China
- c) in Heimarbeit auf den Kaffeeplantagen in Brasilien

12. Was hilft NICHT gegen Kinderarbeit?

- a) Boykott der Firmen, die Kinder arbeiten lassen
- b) Fairer Handel
- c) besseres Einkommen für die Familien in der Dritten Welt schaffen

13. Wodurch kann man erkennen, dass ein Produkt nicht von Kindern produziert wurde?

- a) durch Angaben über das Herkunftsland
- b) durch das Material
- c) durch ein Siegel wie FAIRTRADE

14. Was schmeckt lecker, ist gesund und gibt dem sozialen Gewissen den richtigen Kick?

- a) Trockenfrüchte aus Fairem Handel
- b) Billig-Schokolade aus dem Discounter
- c) Fertigpudding aus dem Kühlregal

15. Wie werden Trockenfrüchte aus Fairem Handel umweltfreundlich haltbar gemacht?

- a) Sie werden geschwefelt.
- b) Sie werden radioaktiv bestrahlt.
- c) Sie werden bei -34° schockgefroren.

16. Wie viel Orangen pro Tag muss einE PflückerIn in Brasilien ernten, um einen Lohn zu erhalten, mit dem er/sie seine/ihre Familie ernähren kann?

- a) 100kg
- b) 500kg
- c) 2.000kg

17. Warum ist die Banane krumm?

- a) Sie biegt sich in der Hitze
- b) Sie wächst in Richtung der Sonne
- c) Sie wird erst beim Verpacken gebogen, um Platz zu sparen.



wien

18. Was ist das Besondere an der Banane?

- a) Sie enthält viel Energie und Mineralstoffe.
- b) Sie enthält Koffein.
- c) Sie kann nur reif geerntet werden.

19. Wo kommen die fair gehandelten Schnittblumen mit dem FAIRTRADE-Gütesiegel her, die es in manchen Supermärkten zu kaufen gibt?

- a) Kenia
- b) Holland
- c) Mexiko

20. Wie hoch ist der Mehrpreis für eine Tasse FAIRTRADE-Kaffee verglichen mit konventionellem Kaffee?

- a) 8 Cent
- b) 50 Cent
- c) 2 Cent

21. Wie viel Kaffee trinken ÖsterreicherInnen ungefähr im Jahr?

- a) 50 Liter
- b) 100 Liter
- c) 150 Liter

22. FAIRTRADE bedeutet, dass diese Produkte

- a) ohne Kinderarbeit produziert werden.
- b) in nachhaltiger Wirtschaftsweise angebaut werden.
- c) Qualitätsprodukte aus naturnahem Anbau sind und kontrolliert werden.

EINANDER VERSTEHEN

Im Alltag versteht man einander oft nicht, redet aneinander vorbei und Missverständnisse entstehen. Um das auf die Spitze zu treiben, haben wir hier ein Spiel für euch! Ihr solltet dazu mindestens zu dritt sein.

STEP 1

Legt euch jeweils ein Blatt Papier und einen Stift zurecht.

STEP 2

JedeR schreibt ganz oben auf den Zettel eine beliebige Warum-Frage (z.B. „Warum scheint heute die Sonne?“)

STEP 3

Das Geschriebene wird nach hinten umgeknickt, sodass man es nicht mehr lesen kann. Das Blatt Papier wird nach links weitergegeben.

STEP 4

Jetzt schreibt wieder jedeR möglichst weit oben eine beliebige Weil-Antwort (z.B. „Weil ich Schokolade mag.“). Wieder wird das Geschriebene umgeknickt und der Zettel weitergegeben.

STEP 5

Nun folgt wieder eine Warum-Frage. So geht es weiter, bis der Zettel voll ist.

STEP 6

Das Ergebnis ist eine lustige Sprachverwirrung. Auf jede Warum-Frage folgt eine Antwort, die grammatikalisch zwar korrekt, aber inhaltlich nicht dazu passend ist. Lest euch die lustigsten Passagen gegenseitig vor.

Einander zu verstehen ist nicht immer leicht. Auch in der Bibel kommt so eine Erzählung vor: der Turmbau zu Babel (Gen 11,1-9). Eine biblische Erzählung, die genau das Gegenteil berichtet, nämlich dass Menschen einander plötzlich verstehen, weil sie sich auf den Heiligen Geist und aufeinander einlassen, ist die Erzählung vom Pfingstereignis (Apg 2,5-13).

JESUS-QUIZ

Dieses Quiz-Spiel kannst du auch mit FreundInnen, Familie oder digital verbunden spielen!

STEP 1

Lege dir Schreibzeug und den Fragebogen (siehe letzte Seite) zurecht.

STEP 2

Versuche, alle Fragen richtig auszufüllen.

STEP 3

Für jede Frage gibt es einen Punkt.

Hier die Auflösung:

1a; 2a; 3c; 4b; 5b; 6c; 7b; 8a; 9a; 10c; 11b; 12b; 13c; 14a und b; 15a; 16a und b; 17deba; 18a; 19c
(Jesus Christus, Gottes Sohn, Erlöser → Auf griechisch: IESOUS CHRISTOS THEOU HYOS SOTÄR. Die Anfangsbuchstaben ergeben das griechische Wort ICH TH Y S = „Fisch“)

1. Wann wurde Jesus geboren?

- a) ca. 5 – 7 v. Chr.
- b) im Jahr „0“, dem Beginn unserer Zeit
- c) Ca. 5 – 7 n. Chr.

2. Wo wurde Jesus geboren?

- a) Betlehem
- b) Nazaret
- c) Jerusalem

3. Die Eltern Jesu hießen:

- a) Adam und Eva
- b) Zacharias und Elisabeth
- c) Josef und Maria

4. Wo verbrachte Jesus den größten Teil seines Lebens?

- a) in Betlehem
- b) in Nazaret
- c) in Jerusalem

5. Welcher Religion gehörte Jesus an?

- a) Christentum
- b) Judentum
- c) Islam

6. Zu welchem Volk gehörte Jesus?

- a) Griechen
- b) Römer
- c) Israel

7. Welchen Beruf übte Jesus aus?

- a) Tempelpriester
- b) Zimmermann
- c) Bischof

8. Wie oft pilgerte Jesus nach Rom?

- a) gar nicht
- b) mindestens einmal
- c) mindestens fünfmal

9. Wie starb Jesus?

- a) Er wurde gekreuzigt.
- b) Er starb am elektrischen Stuhl.
- c) Er wurde geköpft.

10. Welcher Römer sprach das Todesurteil über Jesus?

- a) Tiberius
- b) Augustus
- c) Pilatus

11. Wie alt war Jesus, als er starb?

- a) ca. 15 Jahre
- b) ca. 30 Jahre
- c) ca. 60 Jahre

12. Zu welcher Zeit wurde das Neue Testament geschrieben?

- a) Als Jesus noch lebte
- b) zwischen 50 und 100 nach Christus
- c) Im 15. Jahrhundert

13. Das Neue Testament wurde größtenteils geschrieben von:

- a) Jesus selbst
- b) Matthäus
- c) verschiedenen Personen

14. Wie lange dauerte das öffentliche Wirken Jesu?

- a) ca. 1 Jahr
- b) ca. 3 Jahre
- c) ca. 6 Jahre

15. Der Name Jesu bedeutet:

- a) Jahwe (=Gott) rettet
- b) der Gesalbte
- c) der Gekreuzigte

16. Der zusätzliche Name „Christus“ bedeutet:

- a) der Gesalbte
- b) Messias
- c) der Gekreuzigte

17. Ordne den hier aufgezählten Festen die richtigen Inhalte zu:

Karfreitag – Ostersonntag – Palmsonntag – Weihnachten – Gründonnerstag

- a) Geburt Jesus
- b) Einzug Jesu in Jerusalem
- c) letztes Abendmahl
- d) Kreuzigung Jesu
- e) Auferstehung Jesu

18. Das Christus Monogramm setzt sich ursprünglich zusammen...

- a) ...aus einem griechischen „Ch“ (X) und „R“ (P) als Anfangsbuchstaben von „Christus“.
- b) ...aus einem mit X durchgestrichenen altorientalischen Todeszeichen (P) als Zeichen der Auferstehung und des Lebens
- c) ...aus einem Schlüssel (P) mit Kreuz (X) statt Bart als Zeichen für Christus als Schlüssel zum Leben.

19. Das Symbol des Fisches für Christus, das den ersten Christen auch als Geheimzeichen diente, bedeutet ursprünglich:

- a) Jesus Christus, lebendiges Wasser, Lebensquell
- b) Jesus Christus, mein Herr und mein Gott
- c) Jesus Christus, Gottes Sohn, Erlöser

KIRCHEN-QUIZ

Dieses Quiz-Spiel kannst du auch mit FreundInnen, Familie oder digital verbunden spielen!

STEP 1

Lege dir Schreibzeug und den Fragebogen (siehe letzte Seite) zurecht.

STEP 2

Versuche, alle Fragen richtig auszufüllen.

STEP 3

Für jede Frage gibt es einen Punkt. Wer schafft mehr?

Hier die Auflösung:

1c; 2b; 3c; 4a; 5a; 6b; 7a; 8c; 9b; 10c; 11b; 12c

1. Was ist eine Diözese

- a) Zusammenschluss der Pfarren eines Bundeslandes
- b) gesamter Grundbesitz eines Bischofs (Wälder, Wiesen, Äcker,...)
- c) Gemeinschaft der Gläubigen eines Gebietes unter Leitung des Bischofs

2. Wie viele Diözesen (und ähnliche kirchliche Einheiten) gibt es in Österreich?

- a) 8 (Wien, Linz, Salzburg, Graz-Seckau, Innsbruck, Feldkirch, Militär)
- b) 11 (die genannten plus Eisenstadt, Gurk-Klagenfurt, Abtei Mehrerau in Vorarlberg)
- c) 14 (alle genannten plus Linz, Wels, Wiener Neustadt)

3. Wie viele Diözesen (und ähnliche kirchliche Einheiten) gibt es auf der Welt

- a) ca. 350
- b) ca. 1200
- c) ca. 3000

4. Was ist ein Bischof?

- a) Der Vorsteher der Gläubigen einer Diözese
- b) Der Chef der Bürgermeister eines bestimmten Gebietes
- c) Der älteste Priester einer Diözese

5. Wie heißt der Erzbischof von Wien?

- a) Christoph Schönborn
- b) Helmut Schüller
- c) Alois Schwarz

6. Was ist eine Pfarre?

- a) Alle KirchenbeitragszahlerInnen in einer politischen Gemeinde
- b) Gemeinschaft von Gläubigen, die auf einem bestimmten Territorium leben
- c) Alle, die am Sonntag an einem bestimmten Ort Gottesdienst feiern

7. Wie viele Pfarren gibt es in der Erzdiözese Wien?

- a) ca. 660
- b) ca. 1050
- c) ca. 1840

8. Was zeichnet eine Pfarrkirche aus gegenüber Kapellen, Kloster...?

- a) In ihr wohnt ein Pfarrer.
- b) In ihr brennt immer das Ewige Licht beim Tabernakel.
- c) In ihr befindet sich ein Taufbecken.

9. Wie viele Katholiken gibt es in der Erzdiözese Wien?

- a) ca. 800.000
- b) ca. 1,3 Millionen
- c) ca. 2,3 Millionen

10. Wie viele Menschen werden pro Jahr in der Erzdiözese Wien gefirmt?

- a) ca. 3.000
- b) ca. 8.000
- c) ca. 11.000

11. Wie viele Menschen werden pro Jahr in der Erzdiözese Wien gefirmt?

- a) ca. 2.000
- b) ca. 11.000
- c) ca. 18.000

12. Welches ist die höchstgelegene Kirche der Erzdiözese Wien?

- a) St. Josef auf dem Kahlenberg
- b) Zum Hl. Kreuz am Laaer Berg
- c) Elisabethkapelle am Schneeberg

MEINE MEINUNG

Wie stehst du zur Kirche? Was ist deine Meinung? Diese Methode wird richtig spannend, wenn ihr mehrere Personen seid und miteinander diskutieren könnt!

STEP 1

Legt euch Schreibzeug und den Fragebogen (siehe letzte Seite) zurecht.

STEP 2

Bewertet die verschiedenen Aussagen über die Kirche mit -2 bis +2.

STEP 3

Schaut, wo es Gemeinsamkeiten und Unterschiede in euren Meinung gibt, diskutiert darüber.

	-2	-1		+1	+2
Die Kirche tut viel für die Menschen.					
Die Kirche kümmert sich nur um sich selbst.					
Die Kirche ist altmodisch.					
Die Kirche kümmert sich um Dinge, die sie nichts angehen.					
Die Kirche ist eine Gemeinschaft von Menschen.					
In der Kirche wird etwas von Jesus erfahrbar.					
Die Menschen in der Kirche sind nicht besser als andere.					
Die Kirche hilft mir in meinem Glauben.					
Die Kirche hat keine Ahnung von den Menschen heute.					
Die Kirche stellt nur Gebote auf, die mich einschränken.					
Wenn es die Kirche nicht gäbe, müsste man sie erfinden.					
Ich fühle mich zur Kirche zugehörig.					

-2 = starke Abneigung

+2 = starke Zustimmung

WER BIN ICH?

Für diese Variante des Spieleklassikers braucht ihr mindestens zwei SpielerInnen.

STEP 1

Ihr braucht Post-It Zettel und Stifte.

STEP 2

JedeR von euch überlegt sich eine Bibelfigur und schreibt sie auf einen Zettel. Dieser wird der Person rechts von euch auf die Stirn geklebt.

Ideen für Bibelfiguren sind zum Beispiel:

- Elisabeth (Lk 1,39-45)
- Hanna (Lk 2,36-40)
- Herodes Antipas (13,31-35)
- Johannes der Täufer (Mt 3,13-17)
- Josef (Lk 2,1-20)
- Josef von Arimathäa (Mt 27,57-61)
- Judas (Mt 26,14-16; 26, 47-50; 27, 3-10)
- Kaiser Augustus (Lk 2,1-20)
- Lazarus (Joh 11,17-44)
- Maria (Lk 2,1-20)
- Maria aus Magdala (Mt 27,56; Lk 8,2)
- Petrus (Mt 26,69-75)
- Pilatus (27,11-26)
- Simon von Zyrene (Mk 15,21)
- Thomas (Joh 20,24-29)
- Zöllner Matthäus (Mt 9,9-13)
- Noah (1. Mose 6,9-22)
- Mirjam (2. Mose 15,20)
- Hiob (Hiob 1)
- Zachäus (Lukas 19,2)

STEP 3

Das Raten beginnt! Im Uhrzeigersinn darf jedeR Fragen stellen, die mit „Ja“ oder „Nein“ beantwortet werden können. Eine Person ist so lange an der Reihe, bis eine Frage mit „Nein“ beantwortet wird. Dann kommt der/die Nächste dran. Mögliche Fragen sind zum Beispiel:

- Bin ich eine Frau?
- Bin ich sehr alt?
- Bin ich aus dem Neuen Testament?

STEP 4

Wer seine Person erraten hat, nimmt den Zettel ab.

ALLERLEI LINKS

Hier noch allerlei nützliche Links, die wir im Laufe des Jahres zusammengetragen haben:

ONLINE SPIELE

Stadt Land Fluss: <https://stadtlandflussonline.net/>

Zeichnen und Wörter erraten: <https://skribbl.io/>

Escape room: <https://escaperooms-pforzheim.de/webscape/>

Uno: <https://play.unofreak.com/>

QUIZZ SEITEN

Um selbst ein Quiz zu erstellen:

<https://kahoot.com/>

<https://quizizz.com/>

Google und Microsoft Forms

UMFRAGEN / MEINUNGEN EINHOLEN

<https://www.mentimeter.com/>

<https://www.oncoo.de/oncoo.php>

Google und Microsoft Forms

<https://padlet.com/>



wien

KONTAKTE

Stephansplatz 6/6/620

1010 Wien

www.kjwien.at

office@katholische-jugend.at

VIKARIAT NORD

Markus Jüttner

Jugendleiter Vikariat Nord

Mobil: +43 (0)664 610 12 58

E-Mail: m.juettner@edw.or.at



VIKARIAT STADT

Lea Hillenkamp

Jugendleiterin Vikariat Stadt

Mobil: +43 (0)676 36 37 038

E-Mail: l.hillenkamp@edw.or.at



VIKARIAT SÜD

Annie Schachinger

Jugendleiterin Vikariat Süd

Mobil: +43 (0)664 621 71 57

E-Mail: a.schachinger@edw.or.at



KATHOLISCHE JUGEND | Erzdiözese Wien

www.kjwien.at | office@katholische-jugend.at

Stephansplatz 6/6/620
1010 Wien
www.kjwien.at
office@katholische-jugend.at