



*Spiritualität in
der Arbeit mit
Kindern und
Jugendlichen*

*Feel
the
spirit*

—
GRUNDLAGE

—
INFORMATION

—
IMPULS

—
PRAXISHILFE

INHALT

<i>Impuls & Inspiration – Ein Wort vorweg</i>	3
---	---

Facetten & Zugänge 5

<i>Spiri-was? Das Heilige im Alltag entdecken</i>	6
---	---

<i>Nur Mut! – Für die ich da bin</i>	11
--------------------------------------	----

<i>Entdecken & Staunen: Gemeinsam mit Kindern Spiritualität erleben</i>	13
---	----

<i>Schweigen und Hören – Jugendexerzitien</i>	16
---	----

<i>Gemeinschaftlich für eine bessere Welt: Spiritualität in den Jugendverbänden</i>	20
---	----

Trends & Traditionen 23

<i>Ignatius und der Mood-Tracker: Spiritualität als „liebende Aufmerksamkeit“</i>	24
---	----

<i>Soul food – slow food: Spiritualität beim Kochen</i>	26
---	----

<i>Meditieren in der U-Bahn: Spiritualität to go</i>	30
--	----

<i>Mandalas: Mehr als nur ausmalen</i>	35
--	----

<i>Nicht ohne meine Bibel: Die Heilige Schrift als Grund christlicher Spiritualität</i>	37
---	----

Projekte & Rituale 39

<i>Ich bin dann mal weg: Abenteuer Pilgern</i>	40
--	----

<i>Die Flammen im Herzen: Impuls am Lagerfeuer</i>	43
--	----

<i>Stille ist ungewöhnlich: Spirituelle Erfahrungen in der Offenen Ganztagschule</i>	46
--	----

<i>Kirche? Na, lego! – Ein Kirchenbauprojekt</i>	49
--	----

<i>Spieglein, Spieglein an der Wand: Das interaktive Impuls-Board</i>	51
---	----

<i>Beten auf dem Weg – Leichte Dinge im Alltag</i>	52
--	----

<i>Zu guter Letzt: Absichtslos – Mitten im Alltag bei Gott verweilen</i>	53
--	----

Kontakte	56
-----------------	----

Autor/innen	57
--------------------	----

HERAUSGEBER



www.kja.de

VERANTWORTLICH I.S.D.P.

Diözesanjugendseelsorger
Pfarrer Dr. Tobias Schwaderlapp

REDAKTION

Dieter Boristowski, Marianne Bauer,
Barbara Pabst

GESTALTUNG

dreikauss.com

DRUCK

DFS Druck
www.dfs-pro.de

BILDNACHWEISE

istock.com: krblokhin (5),
StockPlanets (8), djedzura (11),
Andres Victorero (42 re.u.);
envato.com (16, 26, 27, 32, 34,
39; 47); Sebastian Sehr (21); Nina
Grützmacher (22); Julia/AdobeStock
(24); Franziska Nowak (40, 42);
TanteTati/Pixabay (44);
behrchen/photocase.de (52);

• Oktober 2020

IMPULS & INSPIRATION

Ein Wort vorweg

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

ein Blick in die Buchhandlung oder das Internet zeigt es deutlich, das Thema Spiritualität erfreut sich seit einigen Jahren wachsender Beliebtheit, wenngleich sicher ganz unterschiedliche Vorstellungen damit verbunden sind. Ratgeber und Zeitschriften mit Themen wie Glück, Zufriedenheit, Engel, Leben in Balance, innere Ruhe oder Selbstfindung haben Hochkonjunktur. Spirituell-Sein gilt als erstrebenswerte Fähigkeit; modern, gesund und energiefördernd – eine wesentliche Ressource zu einem gelungenen und erfolgreichen Leben. ›Spirituellen‹ Menschen wird nicht selten eine höhere physische und psychische Widerstandskraft in Krisen und schwierigen Lebenssituationen bescheinigt.

ZWISCHEN WOHLGEFÜHL UND GOTTESBEZIEHUNG

Spiritualität umfasst also eine Fülle an Interpretationen weit über unseren christlichen Kontext hinaus. Gerade für junge Menschen hat dies eine hohe Anziehungskraft. Gleichzeitig fasziniert der Begriff auch innerhalb der Kirche, klingt er doch zeitgemäßer und weniger streng als Glaube und Frömmigkeit. Der Glaube kann Kraft spenden, daran zweifle ich nicht. Dabei steht allerdings, zumindest aus der Perspektive christlicher Spiritualität, die Beziehung zu Gott im Mittelpunkt, nicht das persönliche Befinden.

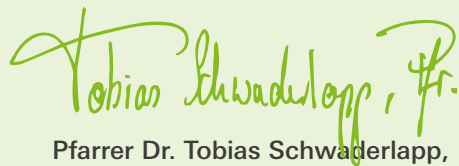
Zu fragen ist deshalb auch nach der Relevanz für die unterschiedlichen Handlungsfelder in der Kinder- und Jugendpastoral, nach spiritueller Bildung junger Menschen und nach unserem Auftrag, die Botschaft Christi an die junge Generation weiterzugeben, sie an unseren Erfahrungen teilhaben zu lassen. Der Erfahrungsschatz der Kirche ist reich an unterschiedlichen Wegen, Traditionen und Formen gelebten Glaubens. Davon zeugen zum Beispiel die Mystikerinnen und Mystiker, die uns Wegweiser für die eigene Suche sein können.

Diese Praxishilfe erhebt keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit, im Gegenteil: sie will anregen, über *Spiritualität* nachzudenken, quer zu denken und ins Gespräch zu kommen über den Glauben an Gott, christliche Traditionen und

**ANREGUNG ZUM GESPRÄCH
UND ERMUTIGUNG ZUM
AUSPROBIEREN**

Wege – mit Blick auf das eigene Team und die eigene Einrichtung, den eigenen Standpunkt zu reflektieren, zu finden oder zu verändern. Deshalb kommen neben Fachbeiträgen auch Kolleginnen und Kollegen aus unterschiedlichen Handlungsfeldern zu Wort, die je auf ihre Weise mit ihren konkreten Anregungen und Erfahrungen verdeutlichen, wie sie Spiritualität verstehen und leben, insbesondere auch mit den ihnen anvertrauten Kindern und Jugendlichen.

Die einzelnen Beiträge verstehen sich als Impuls und Inspiration, sie laden ein, mit offenen Augen und Ohren durch die Welt zu gehen und zu entdecken, wie und wo Gott im Alltag wirkt. Vielleicht bietet das eine oder andere praktische Beispiel Anknüpfungspunkte für das eigene Handlungsfeld, selbst wenn es nur einzelne Aspekte oder Gedanken sind. Ausdrücklich möchte ich zum Ausprobieren und Nachahmen ermutigen. Dazu, sich auf den Weg zu machen, erste Schritte zu gehen, der eigenen Sehnsucht zu trauen, zu suchen und herauszufinden, was »zu uns persönlich passt« und welche Rolle spirituelle Bildung mit Kindern und Jugendlichen in der Einrichtung, in den Gruppen und Programmen spielen kann, wie auch eine spezifisch christliche Spiritualität Raum finden kann in unserer täglichen Arbeit.



**Pfarrer Dr. Tobias Schwaderlapp,
Diözesanjugendseelsorger**

**>> Gott in allen Dingen suchen
und finden.**

– Ignatius von Loyola (1491–1556)



FACETTEN
& Zugänge

FACETTEN



Geschrieben von
Marianne Bauer

SPIRI-WAS?

Das Heilige im Alltag entdecken

NICHT ALLES IST SPIRITUALITÄT!

Wer sich heute mit Spiritualität beschäftigt, wird mit einer Vielfalt an Angeboten und Vorstellungen konfrontiert, die von klassisch-christlichen Traditionen (Gottesdienst, Schriftbetrachtung, Empfang der Sakramente, Wallfahrten, ...) über fernöstliche Praktiken bis zu Engelglauben, Visionssuche, Esoterik und Okkultismus reicht. Das Spektrum umfasst den Glauben an Gott oder höhere Mächte, übersinnliches Erleben, Praktiken wie Meditation und Yoga, Gefühle von Ruhe, Harmonie und innerem Frieden, spezielle Sport- und Wellness-Aktivitäten sowie die tiefe Frage nach dem Sinn des Lebens, den Menschen zunehmend außerhalb von Religion suchen. Im Gegensatz zur veraltet erscheinenden Kirche ist Spiritualität »in«; sie scheint das Zauberwort für die Sehnsucht vieler Menschen nach einem erfüllten Dasein in der postmodernen Gesellschaft zu sein. Missverständnisse sind daher vorprogrammiert. Ein Austausch über das je eigene Verständnis von Spiritualität ist unerlässlich!

Aus christlichem Verständnis wurzelt Spiritualität im Sakrament der Taufe, in der Zusage Gottes und der Gabe des Heiligen Geistes, der die Antwort des Menschen folgt und die in seinem Reden und Handeln sichtbar werden soll. Die biblischen Geschichten des Alten und Neuen Testaments berichten, dass Gottes Geist in vielfältiger Weise im Menschen präsent und wirksam ist. Menschliches Leben entsteht, weil Gott dem Menschen Lebensatem einhaucht, ihm eine Seele gibt (vgl. Genesis 2,7). Gottes inspirierende Kraft lädt zur Entfaltung ein. Einen spirituellen Weg zu gehen, spirituell zu leben bedeutet in diesem Sinne, sich aus freien Stücken vom Geist Gottes führen zu lassen (vgl. Römer 8,14), erwachsen zu werden im Glauben, sich selbst zu finden und sich innerhalb der vom Heiligen Geist gestifteten Gemeinschaft zu entwickeln. Im Vordergrund christlicher Spiritualität steht deshalb nicht ein schönes Gefühl oder das eigene Wohlbefinden, sondern die innere Haltung, die sich um eine lebendige Beziehung zu Gott im Alltag bemüht und in unterschiedlicher Weise ihren Ausdruck findet. Dabei sind Übungen oder spezielle Frömmigkeitsformen hilfreich, aber nicht ausschlaggebend. Es geht vielmehr um einen Prozess, der kontinuierlich andauert, der auch Krisen im alltäglichen wie im geistlichen Leben nicht ausklammert und der auf Zukunft angelegt ist.

Spiri-was? Das ist ja schwieriger als supercalifragilisticexpialigetisch.

– Johanna, 9 Jahre

Im Gegensatz zur modernen Psychologie, die in den letzten Jahren spirituelle Praktiken als Ressource und Kraftquelle entdeckt hat und von einem weiten Begriffsverständnis ausgeht, steht für christgläubige Menschen die Ehre Gottes im Zentrum ihrer Bemühungen. Wird Spiritualität aus ihrem religiösen Zusammenhang herausgelöst, lässt sie sich leicht instrumentalisieren und zum Konsumgut degradieren. Die Sehnsucht nach Glück, nach einem direkten persönlichen Erleben des Heiligen zielt dann ganz auf die individuellen Bedürfnisse der Einzelnen und suggeriert, dass jeder Mensch dieses selbst produzieren kann, indem er sich für die positiven Effekte einer verantwortlichen, gesunden Lebensweise entscheidet.

SIND KINDER & JUGENDLICHE ›SPIRITUELL‹?

Obwohl mehrere Studien belegen, dass junge Menschen mit dem Begriff ›Spiritualität‹ wenig anfangen können, steht für zahlreiche Autorinnen und Autoren, die sich mit der Spiritualität von Kindern und Jugendlichen beschäftigen, fest, dass diese zu spirituellen Erfahrungen fähig sind. Sie bringen ein Empfinden für Transzendenz und eine Sehnsucht nach Sinn, nach dem Heiligen, mit. Von Kindesbeinen an verfügen Menschen über die Fähigkeit, etwas Größeres außerhalb ihrer Selbst zu erahnen und sich dazu in Beziehung zu setzen bzw. sich mit diesem ›Etwas‹ verbunden zu fühlen. Der evangelische Theologe und Kinder- und Jugendtherapeut Hans-Rudolf Stucki kritisiert aus diesem Grund den stiefmütterlichen Umgang mit der seelischen Entwicklung von Kindern und Jugendlichen gegenüber der Förderung ihrer intellektuell-kognitiven Leistungen. Die Gefühlswelt junger Menschen und ihre geistliche Reifung werde vernachlässigt, dabei hätten sie seiner Ansicht nach, ein Recht auf die Förderung ihrer Spiritualität und auf die Vermittlung von Religion als entscheidende Bausteine zur Lebensgestaltung und -bewältigung sowie als Ausgleich gegenüber dem Alltag in der postmodernen Gesellschaft.¹

1 – Vgl. Stucki, H.-R.: *Spiritualität wiederentdecken. Kindern und Jugendlichen Lebensräume eröffnen*. Luzern 2014, S. 13.

Junge Menschen wachsen heute in einer Gesellschaft auf, die ihnen vielfältige Optionen, auch im Hinblick auf Sinndeutungen, Weltanschauungen, Symbole und Rituale, offenhält. Die Qual der Wahl wird dabei häufig zur Herausforderung. Zudem bescheinigen Jugendliche eher immanenten Werten wie Ausschlafen, zur Ruhe kommen, Zeit für sich haben und gemeinsam mit Freunden etwas unternehmen oder Zeit mit der Familie zu verbringen, dem Verweilen in digitalen Welten sowie sportlichen Aktivitäten eine spirituelle Qualität. Wobei diese individuell bewertet wird: Was dem einen gut tut, muss für den Anderen nicht geeignet sein.²

2 – Vgl. Riegel, U.: *Sonntagskulturen junger Menschen*, S. 119. In: Tobias Faix / Ulrich Riegel / Tobias Künkler (Hg.): *Theologien von Jugendlichen*. Berlin 2015, S.105–121.

3 – Vgl. Riegel, U.: *Sonntagskulturen junger Menschen*, S. 106.

4 – Vgl. Filliger Koller, P. (Hg.): *Geistvoll, Werkbuch Spiritualität in der kirchlichen Jugendarbeit*. St. Gallen 2012. S. 64f.

Dieses weite Verständnis von Spiritualität schließt christliche Praktiken nicht aus, betrachtet sie jedoch aus einem anderen Blickwinkel. Ihnen wird nicht aus sich heraus ein spiritueller Wert zugesprochen, sondern erst, wenn sie sich als hilfreich und relevant für das eigene Leben offenbaren.³ Aus der Perspektive Erwachsener präsentiert sich die Jugend somit wenig spirituell. Traditionen von Eltern und Großeltern werden in Frage gestellt und die Bindung an religiöse Gemeinschaften lockert sich. Im Alltag spielt der Glaube an den Gott Jesu Christi eine untergeordnete Rolle. Gleichzeitig suchen junge Menschen nach authentischen Erfahrungen und Begleiterinnen und Begleitern, die ihnen helfen, die eigene Existenz zu deuten. Da Gemeinschaft ein zentrales Kriterium sowohl für die Jugendzeit als auch für den christlichen Glauben darstellt, kommt es letztendlich auf die Begegnung mit echten Menschen an, die Kinder und Jugendliche ernst nehmen, wertschätzen und beteiligen, die spirituell und theologisch aufgeschlossen und interessiert sind und Räume eröffnen, in denen die Sinnfragen junger Menschen zur Sprache kommen können.⁴



In diesem Zusammenhang ist es letzten Endes eher von theoretischer Relevanz, ob Jugendliche sich als spirituell charakterisieren. Wichtiger sind authentische Bezugspersonen, die sich und ihren eigenen Glauben, ihre Spiritualität, ihren Weg mit und zu Gott zur Verfügung stellen, ohne etwas zu wollen. Janieta Bartz definiert Spiritualität passend dazu »als das von Gott inspirierte Aufbrechen Jugendlicher auf eine Suche nach dem, den die christliche Tradition Gott nennt, und der, wenn er erfahren und erlebt wird, Identität stiftet und den jugendlichen Tatendrang bestärkt, genährt von christlicher Hoffnung, das eigene Leben aktiv und autonom in die Hand zu nehmen und Solidarität zu praktizieren.«⁵

5 – Bartz, J.: *Jugendpastoral auf neuen Wegen*. Berlin 2017. S. 24.

SPIRITUELLE BILDUNG
ALS SENSIBILISIERUNG
FÜR DAS HEILIGE
IM ALLTAG

In der Folge stellt sich die Frage, ob und inwiefern Erziehung und Bildung mit Spiritualität vereinbar sind, ob Spiritualität lehr- und lernbar ist und welcher Rahmenbedingungen es dazu bedarf.

Dass spirituelles Lernen und Erleben nicht nur jungen Menschen die tiefere Dimension des Lebens eröffnen kann, ihre Aufmerksamkeit und ihr Selbstbewusstsein positiv beeinflusst, liegt auf der Hand. Kinder und Jugendliche finden in unserer naturwissenschaftlich-technisch geprägten Welt wenige Möglichkeiten ihrer Sehnsucht nach dem Heiligen nachzugehen, Worte dafür zu finden und ihre Spiritualität zu entfalten. Die grundlegenden Fragen der Jugend: ›Wer bin ich und wer will ich sein?‹ – ›Wo komme ich her und wo will ich hin in meinem Leben?‹ sowie ihre existentiellen Themen: Beziehung, Liebe, Zukunft, Berufung, Sinn, Werte, Leben und Tod bieten sich als Ausgangspunkt spirituellen Lernens an; sie beschäftigen den Menschen auf dem weiteren Lebensweg immer wieder neu. Zu spiritueller Bildung gehören die Sensibilisierung für das Wirken Gottes im Alltag, die Einladung zu einer christlichen Deutung des Lebens und ein Erfahrungsraum, der einerseits Sicherheit und Wertschätzung vermittelt, andererseits der kreativen Energie Jugendlicher entgegenkommt, in dem Wissen, dass Gott Identität stiftet. Jugendliche suchen nach Glaubwürdigkeit und ihrer eigenen Art von Spiritualität; die Aufgabe der Kirche ist es, ihnen Formen christlicher Spiritualität zugänglich zu machen, damit sie selbst auf den Ruf Gottes antworten, den Übergang vom Kinder- zum Erwachsenenglauben meistern und auf den Weg zu ihrer persönlichen Beziehung mit Gott finden und diese gestalten können. Die Voraussetzung für einen gelingenden Lernprozess ist Beziehung, wobei die Verbindung zu Gott und dem Heiligen Geist den Ausgangs- und Zielpunkt darstellt.⁶

6 – Vgl. Boschki, R. / Woppowa, J.: *Kann man Spiritualität didaktisieren?*, S. 71ff. In: Altmeyer / Boschki / Theis / Woppowa (Hg.): *Christliche Spiritualität lehren, lernen und leben*. Göttingen 2006, S. 67–84.

Nach Boschki und Woppowa sind dabei fünf Ebenen von Bedeutung, die auf unterschiedliche Weise ins Gespräch und Erleben gebracht werden sollten:

- die Beziehung zu sich selbst (Suche nach der eigenen Identität, Achtsamkeit für Geist und Körper, Selbst-Wert-Gefühl, Selbst-Vertrauen und Selbst-Achtung)
- die Beziehung zu Anderen (Aufmerksamkeit für die Eigenheiten und Bedürfnisse des Anderen, Freiheit und Verantwortung, kollektive spirituelle Ausdrucksformen)
- die Beziehung zur Welt, zur Schöpfung und den verschiedenen Kulturen
- die Beziehung zur Zeit (Gestaltung von Wochen- und Jahresrhythmen, Lebenszeit, Auseinandersetzung mit Sterben, Tod und Auferstehung)
- die Beziehung zu Gott und Gottes Heiligem Geist.

» Es kommt darauf an, beziehungsfähig zu werden nach dem Maße Gottes, beziehungsfähig zu Vater, Sohn und Geist, zu jedem Mitmenschen, zu aller Schöpfung. – Johannes vom Kreuz (1542–1591)

**SPIRITUALITÄT FÖRDERN
ALS AUFTRAG DER
KATHOLISCHEN
JUGENDAGENTUREN IM
ERZBISTUM KÖLN**

Der Fachbereich Katechese und Spiritualität der Katholischen Jugendagenturen im Erzbistum Köln versteht »**Spiritualität als die lebenslange Gestaltung der individuellen und dialogischen Beziehung eines Menschen zu Gott**«.

Dabei gibt es verschiedene Formen, wie Spiritualität gelebt und ausgedrückt werden kann. Spiritualität, verstanden als eine lebenslange Entwicklung, setzt die Haltung voraus, dass Menschen verschiedenen Alters als Suchende oder Fragende gleichberechtigt miteinander auf dem Weg sind. Der eigentlich Leitende, Begleitende und Lehrende ist der Heilige Geist. Im eigenen geistlichen Leben können auch Krisen und Spannungen auftreten. Daher sind Krisenzeiten, Zweifel und Fragen im Sinne der persönlichen spirituellen (Weiter)Entwicklung positiv zu betrachten und bieten Ansatzpunkte für eine geistliche Auseinandersetzung. Junge Menschen sollen dabei begleitet werden, ihre Erlebnisse als geistliche Erfahrungen wahrzunehmen, zu interpretieren und zu versprachlichen. Um diese anspruchsvolle Fähigkeit auszubilden, braucht es Zeit und offene Erfahrungs-, Übungs- und Dialogräume.

Spiritualität ist für mich persönlich ... in einem unerwarteten Moment Dankbarkeit für den Augenblick zu spüren. Das kann bei einer Wanderung in der Natur ebenso sein, wie in einem hektischen Alltagsmoment. Ein Augenblick innerer Ruhe und Zufriedenheit. – Lea Hößl, Einrichtungsleiterin OT Nonni

Von diesem Ansatz her initiiert die Jugendseelsorge im Erzbistum Köln Räume und Gelegenheiten, wo

- Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene
- ehrenamtliche Gruppenleiterinnen und Gruppenleiter, Katechetinnen und Katecheten oder in der Jugendpastoral Engagierte
- Kollegen/innen in den Katholischen Jugendagenturen, den Jugendpastoralen Zentren und Einrichtungen, in den Jugendverbänden, usw.

Spiritualität für sich entdecken, im Alltag leben und (auch in Krisenzeiten) als tragende Kraft erleben können. Praktisch gelingt das in Angeboten wie

- gemeinsame Pilgertouren und Gruppenfahrten (z.B. nach Taizé, Assisi, ans Meer, ...)
- Jugend- und Firmexerzitien
- Jugendgottesdiensten und Gebetszeiten
- persönliche Gespräche und geistliche Begleitung
- Glaubenskurse und -gespräche (Bibelgespräch, YouCat Brunch, ...).

Sie ermöglichen, Formen von Spiritualität kennenzulernen und den eigenen, individuellen Weg mit Gott und in der Gemeinschaft der Kirche zu finden und (weiter) zu gehen.

Geschrieben von
Barbara Pabst

NUR MUT!

Für die ich da bin



» Da sagte ich: Ach, Herr und Gott, ich kann doch nicht reden, ich bin ja noch so jung. Aber der Herr erwiderte mir: Sag nicht: Ich bin noch so jung. Wohin ich dich auch sende, dahin sollst du gehen, und was ich dir auftrage, das sollst du verkünden. – Jeremia 1,6-7

Für das Religiöse sind doch meine theologisch ausgebildeten Kolleginnen und Kollegen zuständig. Die haben das ja schließlich gelernt, ich nicht. Ich kann das auch gar nicht so ausdrücken, da geht es mir wie Jeremia. Nicht unbedingt wegen meines Alters, eher, weil ich wenig Erfahrung damit habe. Und ich könnte ja etwas Falsches sagen. Ich kann anderes und habe sowieso schon genug zu tun. Okay, ich arbeite bei einem katholischen Arbeitgeber, aber deswegen müssen wir ja nicht immer fromme Sachen machen. Und die jungen Menschen, mit denen ich arbeite und für die ich da bin, die wollen auch nicht, dass ständig jemand mit Gott und dem Heiligen Geist um die Ecke kommt.

Für die ich da bin ...

Wie war das noch, Spiritualität als inspirierende Kraft Gottes? Spiritualität als Sehnsucht nach dem Heiligen? Spiritualität verstanden als erwachsen werden im Glauben? Mit dem Letzten kann ich was anfangen, wenn

»erwachsen werden im Glauben« nicht heißt, dass der Glaube ein fertiges, festes Gebilde ist, in dem man vom Kind zum Erwachsenen heranwächst. Erwachsen werden im Glauben als Glaube, der wachsen kann, der sich verändert, der pubertiert, Wachstumsschübe hat und zwischendurch stagniert, ebenso wie ich vom Kind zur Erwachsenen geworden bin. War meine Beziehung zu Gott als Kind noch vertraut und eng, irgendwie familiär, ist das heute anders. Zwischendurch auch eher eine Fernbeziehung, fast kontaktlos. Aber ich kenne ihn, dazu stehe ich, und darüber kann ich auch reden.

Spiritualität für mich persönlich ist, aus einem „guten Geist“ heraus, den mir anvertrauten Menschen im Jugendwohnen St. Gereon Zuwendung, emotionale Unterstützung und kritische Wegbegleitung im Prozess des Selbständig-Werdens mitzugeben. – Peter Steffen



„Das Foto dazu ist in unserem Proberaum im Jugendwohnen St. Gereon entstanden. Dort habe ich über viele Monate hinweg regelmäßig mit einem minderjährigen unbegleiteten Flüchtling (ein irakischer Kurde) Gitarre gespielt und bei ‚Evergreens‘ von Neil Young, Bob Dylan, Eric Clapton, Johnny Cash über ‚Gott und die Welt‘ und was das alles mit uns Beiden hier in Köln zu tun hat, gesprochen. Wir haben dabei viel voneinander gelernt!“

– Peter Steffen, Sachgebietsleitung Jugendwohnen KJA Köln, Einrichtungsleitung Jugendwohnheim St. Gereon

Für die ich da bin ...

»Räume eröffnen, in denen Sinnfragen gestellt werden können« – das mache ich. Natürlich möchte ich eine vertraute Bezugsperson für die Kinder und Jugendlichen sein, zu der sie mit allem kommen, was sie auf dem Herzen haben, was ihnen im Kopf rumgeht. Welches Recht hätte ich auch, junge Menschen in ihrer Suche nach Gott zu behindern, nur, weil ich selbst zweifle? **»Wir bieten geschützte Räume für Gemeinschaft und ermöglichen Freiräume und verantwortungsvolle Beziehungen. Dabei erfahren junge Menschen Halt und Sicherheit und können eine positive Lebensperspektive entwickeln.«** heißt ein Leitsatz der Katholischen Jugendagenturen im Erzbistum Köln (visionär.kja.de). Das bedeutet dann wohl auch, Freiräume für Spiritualität und eine vertrauensvolle Beziehung zu Gott, wenn es gewollt ist.

Für die ich da bin ...

»Eine authentische Bezugsperson, die sich und ihren Glauben und ihre Spiritualität zur Verfügung stellt ohne etwas zu wollen« braucht es, damit Kinder und Jugendliche ihre Spiritualität entdecken, sich ausprobieren können. Ich bin solch eine Bezugsperson, authentisch mit meinen Fragen und manchmal auch Zweifeln. Ich habe auch noch nicht die eine spirituelle Ausdrucksform gefunden, die mir immer hilft meine Beziehung zu mir selbst, zu anderen und zu Gott zu gestalten. Ich bin aber bereit mich mit denen auf den Weg zu machen, für die ich da bin.

Geschrieben von
Katja Birkner

ENTDECKEN & STAUNEN

Gemeinsam mit Kindern Spiritualität leben

In einer Zeit, in der Kinder nicht selbstverständlich Bezüge zu Religion und Glauben haben, erscheint es nicht immer einfach, Ansätze zu finden, um gemeinsam mit ihnen spirituelle Wege zu beschreiten. Stilleübungen und Übungen zur sinnlichen Wahrnehmung können Angebote sein, die religiöse Erfahrungen überhaupt erst ermöglichen, denn die Voraussetzung für jede tiefere Spiritualität ist ein Mindestmaß an Sammlung und innerer Ruhe. Die Selbstwahrnehmung steht in einem engen Zusammenhang mit dem religiösen Urvertrauen und der biblisch-menschlichen Erfahrung: Wenn ich Gott finden und ansprechen möchte, muss ich zuerst mit mir selber in Kontakt sein. Von Gott wurde dem Menschen die Freiheit und eine Persönlichkeit geschenkt, die dieser entdecken darf. Das gilt auch schon für Kinder: sie erkennen, dass sie Teil der Schöpfung sind und dafür ist es wichtig, dass sie zunächst lernen, zu sich selber zu finden.

Eine der zentralen Fragen lautet dabei: Was bedeutet es heute ein Kind zu sein? Unter welchen Bedingungen gestaltet sich Kindheit in der Familie, in der Freizeit und in der Schule?

» Bei Gott bin ich geborgen,
still wie ein Kind.

– Liedvers Taizé



SPIRITUELLE
ERFAHRUNGEN
ERMÖGLICHEN

Kinder staunen über die kleinsten Entdeckungen. Sie nehmen sich Zeit für die Steinchen am Bach, die Blümchen auf der Wiese, die Ameise auf der Straße. Dieses langsame und aufmerksame Schauen und Betrachten, diese Begeisterungsfähigkeit für die alltäglichen Dinge des Lebens und für die Schöpfung, bilden die Voraussetzung für das Entdecken des inneren Bewusstseins und das Ausleben der eigenen Phantasie. Die Gelegenheit zum Verweilen wird heute jedoch durch Geschwindigkeit und eine große Vielfalt an Beschäftigungsmöglichkeiten eingeschränkt; Momente der Ruhe und Muße sind vielerorts selten geworden. Mediales Aufwachsen, Leistungsdenken und Funktionalismus sorgen dafür, dass Tempo und Dauerbeschäftigung scheinbar als kindgerecht angesehen werden. Den Kindern fehlt die Zeit zum Verarbeiten, der Phantasie zu folgen oder sich eigene Gedanken zu machen; sich selbst als Ganzheit von Körper, Geist und Seele wahrzunehmen, fällt vielen daher zunehmend schwerer.





Du musst nicht über Meere reisen, musst keine Wolken durchstoßen und musst nicht die Alpen überqueren. Der Weg, der dir gezeigt wird, ist nicht weit. Du musst deinem Gott nur bis zu dir selbst entgegengehen. – Bernhard von Clairvaux (1090–1153)

7 – Montessori in 1977 Helming, S. – Montessori, 1994, S. 132 f.

8 – Sylla, Ingeborg: *Stille-Meditation-Gebet*, in: 2014 Möller u. a., Arbeitsbuch Religionspädagogik für ErzieherInnen, S. 233

Ruheinseln lassen sich allerdings nicht auf Knopfdruck und unter Zwang einrichten. Stille ist kein Ziel, sie ist die Chance, die Fülle des Lebens zu entdecken. Dazu gehört, sich auf die eigene Wahrnehmung verlassen zu können, den eigenen Sinnen zu vertrauen. Kinder wollen das Leben schmecken, riechen, fühlen, sehen und hören. Ruhe und Entspannung sind daher keine pädagogische Spielerei, sondern sie erfüllen einen wesentlichen Teil gelingender (religiöser) Entwicklung. So gehört für Maria Montessori die Stille zur Bildung: »Stille ist das Fundament des Lernens. Hingabe an ein Tun erfolgt aus Sammlung und Stille.«⁷ Hubertus Halfbas beschreibt den Weg in die Stille als pädagogische Formel in drei Schritten: »Ein Schauen mit dem inneren Auge, ein Hören mit dem inneren Ohr und der Weg in die eigene Tiefe.«⁸ Wird auf diese Art Stille erfahren, ebnet sie den Weg zur Mitte des Menschen und zu Gott. Die Einübung des Stillwerdens bildet demnach die Grundlage, um Kindern Spiritualität zu ermöglichen. Hierbei darf allerdings Schweigen nicht als Gegenpol zu Lärm oder dem Durchsetzen von Disziplin und dem Einhalten von Regeln missverstanden werden. Kinder brauchen Autonomie und das auch im religiösen Erleben. Entdecken Kinder die Stille als Angebot, das ihnen hilft sich zu spüren, sich zu verbinden oder sich abzugrenzen, hilft es ihnen die Vielfalt ihres eigenen Lebens zu bewältigen. Kinder, die sich auf Stille einlassen können, lernen sich selbst zu vertrauen und ohne Angst in sich hineinzuhorchen; sie kommen in Berührung mit der Zusage, geliebte Kinder Gottes zu sein.

Spiritualität ist für mich, auch mal zur Ruhe zu kommen, mal nachzudenken was Gott mir jeden Tag schenkt und wie gut es mir geht.

– Katharina, 12 Jahre, Messdienerin

Geschrieben von
Marianne Bauer

SCHWEIGEN & HÖREN *Jugendexerzitionen*



Eine besondere Form, geistliches Leben (neu) einzuüben, sind Exerzitionen – »geistliche Übungen« mit dem Ziel, sich selbst und die eigene Lebenssituation, die eigene Gottesbeziehung, bewusst wahrzunehmen, ggf. etwas zu verändern, neu zu etablieren oder zu entscheiden und sich dadurch weiterzuentwickeln. Exerzitionen setzen dazu auf eine klare Tagesstruktur und sich wiederholende Elemente, wie Gebet, Schriftbetrachtung, Meditation oder Körperübungen, die wenig Nachdenken erfordern und den nötigen »Freiraum für die Seele« ermöglichen. Insbesondere dem Schweigen kommt ein hoher Stellenwert zu. Wenn die Geräuschkulisse von außen oder die Gespräche weniger werden, können andere Stimmen und Klänge zu Gehör kommen. Schweigen hilft aufmerksam zu werden für die eigene innere Stimme, für die Empfindungen des eigenen Körpers und die leisen Töne



der Umwelt. Wer still wird, zur Ruhe kommt, kann hören, in sich selbst hineinhören und vielleicht so auch die Stimme Gottes entdecken. »Höre und du wirst ankommen« schreibt schon der Heilige Benedikt seinen Mönchen im 6. Jahrhundert ins Stammbuch. Dieses ›Höre‹ umfasst mehr als ein akustisches Wahrnehmen von Worten, es ist eine persönliche Ansprache und ein Appell: Höre hin, höre ihm zu. Gott und seiner Weisung Gehör zu schenken, sich sein Wort ›zu Herzen zu nehmen‹, sich an ihm auszurichten, ermöglicht Beziehung und letztlich die Zugehörigkeit zum Volk Gottes.

Schweigen, hören und beten kann man üben und muss man vielleicht sogar (ein)üben; ausprobieren, um für sich selbst die richtige Form zu finden und diese immer wieder einmal auf den Prüfstand zu stellen. So wie ein Kind sprechen und laufen lernt, indem es übt und nicht, indem es Ausführungen über Sprache und Gangarten lauscht, so kann jeder Christ und jede Christin nur ihren eigenen Weg mit Gott finden, sich im Dialog mit ihm üben, die eigene Berufung entdecken und eine persönliche spirituelle Praxis entwickeln. Dafür sind regelmäßige Exerzitien ein guter Ort und eine hilfreiche Gelegenheit.

Ursprünglich kommt das Wort aus dem militärischen Bereich vom lateinischen *exercere* und bedeutet zunächst üben, trainieren; im weiteren Sinne jedoch auch so viel wie: aus einem geschützten Raum heraustreten, aufblühen, neue Erfahrungen machen. Bereits die ersten Christinnen und Christen werden aufgefordert sich »in der Frömmigkeit zu üben« (1 Timotheus 4,7) und Bonaventura (1221–1274) spricht von einem »Wanderweg in Gott hinein«.

Für die systematische Entwicklung der Exerzitien im Laufe der Kirchengeschichte spielte Ignatius von Loyola, der Gründer des Jesuitenordens, eine bedeutsame Rolle. Seine ›ignatianischen Exerzitien‹ basieren auf der Tradition und Elementen, die er selbst erlebt und reflektiert hat; sie entfalten bis heute eine enorme Breitenwirkung. Ignatius selbst versteht die Exerzitien als

»*Wenn dein Herz wandert oder leidet, bring es behutsam an seinen Platz zurück und versetze es sanft in die Gegenwart deines Herrn. Und selbst, wenn du nichts getan hast in deinem ganzen Leben, außer dein Herz zurückzubringen und wieder in die Gegenwart unseres Gottes zu versetzen, obwohl es jedesmal wieder fortlief, nachdem du es zurückgeholt hattest, dann hast du dein Leben wohl erfüllt.* – Franz von Sales (1567–1622)



einmaliges Ereignis, in dessen Mittelpunkt die Erkenntnis des Willens Gottes und die Entscheidung für den eigenen Lebensweg steht. Heute finden sich verschiedenste Exerzition-Angebote, wie Filmexerzitionen, Sport- und Wanderexerzitionen, Straßenexerzitionen oder auch »Exerzitionen im Alltag«. Diese Angebote unterscheiden sich in ihrer äußeren Form, dem Ort und der Zielgruppe, das Grundprinzip bleibt jedoch immer gleich: Es geht um die eigene Existenz, die Auseinandersetzung des bzw. der Einzelnen mit sich selbst, das »in Kontakt kommen« mit der eigenen Person und Persönlichkeit, um im Glauben zu wachsen und zu reifen. Mehr Gelassenheit, mehr innere Ruhe, vielleicht mehr Entschlossenheit und Mut könnten weitere Früchte sein – dies steht allerdings nicht im Vordergrund. Ein inhaltlicher Input kann diesen Prozess unterstützen, ist dabei aber sekundär.

» **Stelle dein Herz vor das Bild des göttlichen Wesens – forme dich um in das Abbild Gottes!**

– Klara von Assisi (1194–1253)

Nicht nur für Erwachsene, sondern auch für junge Menschen können *geistliche Tage* sinnvoll und gewinnbringend sein, wie die Erfahrung mit Abiturientinnen und Abiturienten, Studierenden und Firmgruppen in Haus Altenberg zeigt. Jugendliche und junge Erwachsene stehen noch am Anfang ihres Glaubensweges und bringen in der Regel wenig (reflektierte) geistliche Erfahrungen mit. Die religiöse Sozialisation junger Menschen geschieht heute nicht mehr selbstverständlich; über den eigenen Glauben, das eigene Leben nachdenken, sich selbst und die eigenen Grenzen wahrnehmen, eine innere Haltung der Achtsamkeit entwickeln und beten, sind Fähigkeiten, die daher eingeübt werden müssen. Gleichzeitig befinden sich Jugendliche und junge Erwachsene häufig vor einem entscheidenden Schritt in ihrem Leben, wie dem Übergang von der Schule in Ausbildung oder Studium, dem Berufseinstieg oder dem Empfang des Firm sakramentes und damit vor der Frage ihrer persönlichen Berufung oder Zusage zum Christsein. Die Hauptaufgabe des Jugendalters besteht zudem in der Entwicklung einer eigenen (auch religiösen) Identität, die voraussetzt, dass der Mensch beginnt, sich selbst zu erkennen.

Jugendexerzitionen leben davon, dass junge Christinnen und Christen sich auf die Suche nach Gott und nach sich selbst begeben. Im Mittelpunkt eines solchen Angebotes steht daher kein Thema, sondern der junge Mensch mit seinen eigenen Erfahrungen. Viele Exerzitionenmodelle leiden an katechetischer oder liturgischer Überfrachtung und dem Wunsch religiöses Wissen zu vermitteln, im besten Falle durch ein methodisches »Feuerwerk«.

In den vergangenen Jahren sind mit den *Time out – Jugendexerziten* Vorlagen für Jugendexerziten im Alltag entstanden. Zu diesen und weiteren Materialien helfen gerne die Kolleginnen und Kollegen in den Katholischen Jugendagturen weiter (S. 56).

Jugendliche, die Exerziten oder geistliche Tage ausprobieren möchten, sind außerdem bei der Zukunftswerkstatt der Jesuiten an einer guten Adresse: zukunftswerkstatt-sj.de

KLOSTERTIPPS

Empfehlung für junge Menschen:
Abtei Königsmünster, Meschede
koenigsmuenster.de/gaeste-angebote/oase

Die Benediktinerabtei Königsmünster in Meschede verfügt mit der ›Oase‹ über eine eigene Jugendbildungsstätte. Die Räumlichkeiten können allein oder mit Gruppen genutzt werden. Darüber hinaus findet dort die ›Oberstufenakademie‹ mit speziellen Seminaren für Schülerinnen und Schülern statt, siehe oberstufenakademie.de.

Einzelreisende sind in allen Männer- wie Frauenklöstern willkommen. In der Regel besteht Gelegenheit zur Teilnahme an den Gebetszeiten sowie das Angebot der Geistlichen Begleitung. Viele Klöster bieten unterschiedliche Kurse (Exerziten, Meditation, Glaubenskurse, Lebensberatung) an. Eine Übersicht über den deutschsprachigen Raum findet sich auf dieser Plattform: exerziten.info.

DJK – Sportexerziten: Unter dem Stichwort ›Sport & Spiritualität‹ bietet der Diözesanverband der DJK u. a. Sportexerziten an: den eigenen Körper auspowern und dem eigenen Glauben auf die Spur kommen, ein bewegter Geist in einem bewegten Körper. djkdvkoeln.de

Demgegenüber sollte das ›Programm‹ Raum für Erleben ermöglichen, Freiraum schaffen, in dem die jungen Menschen zu sich selbst kommen – ›in-sich-gehen‹ können. Für die Verantwortlichen und Begleitenden bedeutet das, sich selbst zurückzunehmen und tatsächlich dem Wirken des Heiligen Geistes zu vertrauen – Impulse zu geben, anzuleiten, da zu sein und zu zuhören, ohne ein Lernziel, denn geistliche Erfahrungen sind nicht produzierbar, sondern ein Geschenk.

Jugendexerziten ...

- sind ein mehrtägiges, freiwilliges Angebot
- werden erfahrungsbezogen und prozessorientiert angelegt
- eröffnen geistliche Erfahrungsräume für junge Menschen
- können in einem Kloster oder an anderen passenden Orten stattfinden.

Elemente von Jugendexerziten

- Impulse, z.B. Film, Bibliolog, angeleitete Schriftbetrachtungen (biblische Phantasiereisen) – ein biblisches, allgemeinmenschliches Thema oder eine biblische Person als ›roten Faden‹
- Wahrnehmungs- und Stilleübungen
- Schweigen
- gemeinsame Gebetszeiten, Gottesdienst oder die Heilige Messe zum Abschluss
- geistliches Tagebuch
- Freiraum zur eigenen Gestaltung (malen, schreiben, spazieren, ...)
- Einzelgespräche/geistliche Begleitung

Spiritualität ist für mich der entscheidende Unterschied zwischen lebendigem Glauben und – letztlich bedeutungslosen – Mutmaßungen. Wenn ich vom Glauben rede, meine ich eine lebendige Beziehung zu Gott, der mich liebt und mein Leben mit Interesse führt, begleitet und bereichert. Das ist etwas Anderes als an irgendetwas zuglauben, das mir aber letztlich egal ist.

– Pfr. Dr. Tobias Schwaderlapp, Diözesanjugendseelsorger

Geschrieben von
Samuel Klein

GEMEINSCHAFTLICH FÜR EINE BESSERE WELT

Spiritualität in den Jugendverbänden

Ist Spiritualität in den Jugendverbänden etwa eine andere Spiritualität als woanders? Was macht sie so besonders?

Drei Dinge sind dabei besonders wichtig:

- 1 /** Jugendverbandliche Spiritualität entsteht im und aus dem konkreten Leben der Kinder und Jugendlichen. Sie bezieht ihre aktuellen Lebensthemen mit ein. Sie lenkt nicht von der Wirklichkeit ab, sondern integriert sie in das Glaubensleben. Das prägt die große Offenheit für vielfältige Themen und Methoden, denn auch das Leben ist bunt und vielfältig.
- 2 /** Eine Gottesbeziehung, in der Gott als persönliches, liebendes Gegenüber erfahren werden kann, ist notwendigerweise von Freiheit geprägt. Deswegen achten die Jugendverbände darauf, dass ihre Angebote für Menschen jeden Geschlechts, Alters und aus verschiedenen Lebenswelten leicht zugänglich sind. Niemand wird gezwungen mitzumachen. Gebete und Gottesdienste werden nicht einfach an Profis ausgelagert, sondern freiwillig und gemeinschaftlich gestaltet und gefeiert.
- 3 /** Schließlich ist für Kinder und Jugendliche die Übereinstimmung von Wort und Tat besonders wichtig. Spiritualität in den Jugendverbänden bleibt deshalb niemals nur (Ge)Rede, sondern zielt immer auf den konkreten Einsatz für eine bessere Welt. Gebete und Gottesdienste sind bei den Jugendverbänden nie religiöses Zusatzprogramm, sondern werden immer als Teil des Ganzen gefeiert. Umgekehrt sind Gruppenstunden, Ferienlager oder Großaktionen wie z.B. die 72-Stunden-Aktion immer auch konkreter Ausdruck verbandlicher Spiritualität.

Spiritualität bedeutet für mich, bewusst Zeit mit Gott zu verbringen und ihm meine volle Aufmerksamkeit zu schenken. Das kann in einer Gruppe geschehen oder alleine, an allen möglichen Orten und zu jeder möglichen Zeit.

– Ramona, 27 Jahre, Teamerin KjG Kinderstadt 2019

9 – Der Anteil der Verbände an der Sendung der Kirche. Beitrag zu einer Theologie der Verbände. Düsseldorf 2015

Auf diese besondere Form der Spiritualität haben die Jugendverbände sich in der ›Theologie der Verbände‹⁹ verbindlich geeinigt. Auf ihre Weise tragen sie so ihren Teil zur Sendung der ganzen Kirche bei.



» Schön reden tut's nicht, die Tat
ziert den Mann. – Adolph Kolping (1813–1865)



Ihre jeweilige Gründungsgeschichte bzw. ihr Gründer oder der Verbandspatron prägen die Spiritualität in den einzelnen Jugendverbänden. So wurde z.B. die KSJ 1919 von einem Jesuiten gemeinsam mit engagierten Jugendlichen ins Leben gerufen, die Kolpingjugend hat ihre Wurzeln im Gesellenverein Adolph Kolpings und die KJG nimmt sich Thomas Morus zum Vorbild. Die Jugendverbände bieten damit eine große Vielfalt und unterschiedliche Wege als junger Christ oder junge Christin den Glauben aktiv zu leben.

MATERIALTIPPS

Eine Impulssammlung mit neu erscheinenden Impulsen zu aktuellen Themen in Kirche und Gesellschaft. Verwendbar für die Jugendarbeit, Gremiensitzungen oder den Beginn von Versammlungen.

bdkj-dv-koeln.de/material/impulse

.....
Klass konkret katholisch: Beten. Gebetsbuch des BDKJ DV Köln. Altenberg 2006. Bestellbar beim BDKJ Diözesanverband Köln

bdkj-dv-koeln.de/engagement/buecher



TRENDS & *Traditionen*

TRENDS



Unter der Rubrik ›Lebenshilfe, Spiritualität und Gesundheit‹ findet sich in Kiosken und Buchhandlungen eine Vielfalt an Magazinen und Ratgebern, die teilweise sehr alte spirituelle Traditionen aufgreifen und ihnen einen modernen Look verpassen. Obwohl diese Traditionen aus unterschiedlichen Religionen stammen, werden der religiöse Bezug und der ursprüngliche Kontext selten deutlich. Meistens entsteht sogar der Eindruck, dass es sich bei dieser oder jener Idee um etwas gänzlich Neues handelt. Folgende Beispiele stellen eine Verbindung her zwischen christlichen Traditionen und aktuellen Trends. Vielleicht bieten sich damit Anknüpfungspunkte, die junge Menschen begeistern, sich mit Hilfe der Trends auf die Suche nach Glaube und Gott zu machen.

IGNATIUS UND DER MOOD- TRACKER

Spiritualität als ›liebende Aufmerksamkeit‹

Trotz Smartphone und Tablet organisieren viele, vor allem junge Menschen, ihren Alltag auch mit Bullet Journals. Sie sind Kalender, Notizbuch, Lernhilfe und Kritzel-Buch in einem, gern selbstgemacht und künstlerisch-kreativ. Ein Bestandteil dieser BuJos sind Tracker; Dinge, die ich über einen längeren Zeitpunkt verfolgen möchte. Zum Beispiel sportliche Leistungen oder Lernerfolge, wie viel ich schlafe oder wieviel Schritte ich am Tag gehe. Der *Mood Tracker* lässt mich meine Stimmungen nachvollziehen. Ziel eines *Mood Trackers* ist, sich abends in Ruhe zu überlegen, wie meine heutige Stimmung war: gut, schlecht, aufgeregt oder entspannt, zornig oder glücklich. Das wird mit unterschiedlichen Farben in Kästchen oder Listen festgehalten und gibt die Möglichkeit zurückzublicken, Entwicklungen zu erkennen und Veränderungen umzusetzen.





Hl. Ignatius von Loyola
(1491–1556), Gründer
des Jesuitenordens

Diese moderne Form der Tagesreflexion wird teilweise als das *non-plus-ultra* im Bereich der persönlichen Optimierung verkauft. Das ist sicherlich übertrieben. Interessant ist aber, dass *Mood Tracker* in ihren unterschiedlichsten kreativen Formen ein Hilfsmittel bieten, welches die Selbstreflexion am Ende eines Tages einübt und unterstützt.

Bereits für den Heiligen Ignatius von Loyola war der Tagesrückblick die wichtigste Gebetszeit, weil sie dazu beiträgt die eigenen Gedanken und Gefühle zu sortieren; er nannte sie das ›Gebet der liebenden Aufmerksamkeit‹. Es hat den Sinn, den Tag ganz in Ruhe und Stück für Stück noch einmal zu betrachten und die Spuren Gottes im eigenen Alltag zu entdecken.

Manchmal stelle ich mir am Abend die Frage: Was habe ich heute eigentlich den ganzen Tag gemacht, an viele einzelne Begebenheiten kann ich mich vielleicht gar nicht mehr erinnern oder ich bleibe an Frust und Ärger hängen. Den Tag in der Rückschau noch einmal zu ›verkosten‹ bringt Geschmack ins Leben, hilft mir zu erkennen, was ich will und was ich nicht will, welche Entscheidungen ich treffen möchte. Alles bekommt seinen Platz, das Gute und das Schwierige, der Ärger und die Freude, die Belastung und die Erleichterung. Und: alles kann ich Gott hinhalten und ihn bitten, dass er es mit mir anschaut. Aus dieser bewussten Haltung heraus kann ich mein Leben aktiv gestalten und mich weiterentwickeln.

ANLEITUNG ZUM TAGESRÜCKBLICK

1. Schritt: zur Ruhe kommen — *Ich suche mir einen ruhigen Ort, komme zu mir, sammle meine Gedanken und achte bewusst auf meinen Atem.*

2. Schritt: sich öffnen — *Ich öffne mich mit dem Kreuzzeichen für Gott und bitte ihn in eigenen Worten meinen Tag mit mir anzuschauen: »Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.«*

3. Schritt: zurückschauen — *Ich gehe zum Anfang des Tages und lasse die Erlebnisse wie einen Film vor meinem inneren Auge ablaufen, rufe mir Stunde für Stunde in Erinnerung – Situationen, Personen, Orte, Gedanken, Gefühle.*

4. Schritt: hinschauen — *Ich blicke bewusst ein zweites Mal auf den vergangenen Tag. Wann habe ich Freude, Liebe, Frieden, Glück, ... gespürt? Was erfüllt mich mit Dankbarkeit? Wofür möchte ich Gott jetzt danken? Was war schmerzhaft, unangenehm, traurig, schwierig? Was möchte ich der Barmherzigkeit Gottes jetzt anvertrauen? Was erbitte ich von Gott für den kommenden Tag?*

5. Schritt: mit Gott sprechen — *Abschließend kann ich mit eigenen Worten, dem Vater unser oder einem anderen Gebet und dem Kreuzzeichen meinen Tagesrückblick beenden.*

Tipps & Gestaltungs-
beispiele für einen
Mood Tracker:



Mood Tracker gibt
es auch als App!



SOUL FOOD¹⁰ SLOW FOOD

Spiritualität beim Kochen

»Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen« sagt ein altes Sprichwort. Gegessen, gesnackt, Hunger gestillt, zusammen gekocht und gebacken, Frisches aus dem Garten oder vom Markt zubereitet, wird in unseren Einrichtungen und Gruppenstunden viel und gerne. Essen kann allerdings nicht nur Appetit stillen, sondern auch glücklich machen, wenn wir es bewusst genießen.

Welches Essen macht mich glücklich? Warum dieses Essen? Kennt ihr das Essen, dass eure Kids glücklich macht?

Essen oder auch nur ein bestimmter Essensduft kann schon glücklich machen; meistens, weil wir ihn mit bestimmten guten Erinnerungen verbinden. Welches Essen, welcher Duft weckt bei mir Erinnerungen?

»*Tu deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.*

– Hl. Teresa von Avila (1515–1582)



MIT ALLEN SINNEN

Essen schmeckt nicht nur, sondern wir können es auch riechen, fühlen und hören. Bei der Zubereitung der ursprünglichen Zutaten sogar nochmal mehr. Wie riecht eine Gurke? Wie schmeckt Mehl? Wie hört sich eine Möhre an, wenn ich sie durchbreche oder wenn ich sie kaue? Wie fühlt sich der Plätzchenteig an, wenn ich ihn mit den Händen knete anstatt mit dem Mixer? Warum nicht mal wieder mit den Fingern essen?

¹⁰ – Soul Food ist auch die Bezeichnung der traditionellen Küche der Afroamerikaner in den USA mit Schwerpunkt in den Südstaaten.

» Dann sprach Gott: Hiermit übergebe ich euch alle Pflanzen auf der ganzen Erde, die Samen tragen, und alle Bäume mit samenhaltigen Früchten.

Euch sollen sie zur Nahrung dienen.

– Genesis 1,29 LUT



Mit allen Sinnen Lebensmittel zubereiten und essen schafft Bewusstsein. Wir werden uns unserer Sinne bewusst und wir beachten, was wir zubereiten, kochen und backen. Bewusst gemeinsam kochen und essen ist wie ein kleines Erntedankfest: das, was wir zum Leben benötigen, schenkt uns Gottes Schöpfung und es stillt nicht nur unseren Hunger, wir können es fühlen und hören und staunen und danken und ... es kann glücklich machen.

Vielfältige Anregungen sowie Projekt- und Spielideen zum Essen und Kochen mit allen Sinnen gibt es auf der Homepage von www.slow-food.de, wie beispielsweise das Sintraining ›Sinn-Volk, das auch Hygiene- und Allergiehinweise enthält.

In der Bibel wird ebenfalls viel vom Essen gesprochen, beim gemeinsamen Mahl lernen sich Menschen kennen oder werden wichtige Entscheidungen vorbereitet. Jesus hat mit den Menschen gegessen, er hat sich zu ihnen nach Hause eingeladen oder die vielen Hungrigen mit Brot und Fisch versorgt. Im Bild vom himmlischen Festmahl am Ende der Zeiten wird deutlich, wie Gottes Heil und Frieden allen Menschen zuteil wird: »Der HERR der Heerscharen wird auf diesem Berg für alle Völker ein Festmahl geben mit den feinsten Speisen, ein Gelage mit erlesenen Weinen.« (Jesaja 25,6)



Hl. Teresa
von Avila
(1515–1582)

Die Heilige Teresa von Avila (1515–1582) verstand den Körper wie im biblischen Sinn als Tempel der Seele. Gebaut aus dem gleichen Stoff wie die Welt, in der wir leben und zugleich Teil unserer Person. Aus Erde gemacht und lebendig, weil der Atem Gottes in uns atmet. Und für sie ließ sich Gott nicht nur im Gebet im stillen Kämmerlein oder in der Kapelle finden, sondern mitten im Alltag, auch beim Kochen. So wird ihr folgendes Gebet zugeschrieben:

HERR DER TÖPFE UND PFANNEN

*Herr der Töpfe und Pfannen,
ich habe keine Zeit, eine Heilige zu sein
und Dir zum Wohlgefallen
in der Nacht zu wachen,
auch kann ich nicht meditieren
in der Morgendämmerung
und im stürmischen Horizont.*

*Mache mich zu einer Heiligen,
indem ich Mahlzeiten zubereite
und Teller wasche.*

*Nimm an meine rauen Hände,
weil sie für Dich rau geworden sind.
Kannst Du meinen Spüllappen
als einen Geigenbogen gelten lassen,
der himmlische Harmonie
hervorbringt auf einer Pfanne?
Sie ist so schwer zu reinigen
und ach, so abscheulich!*

*Hörst Du, lieber Herr,
die Musik, die ich meine?
Die Stunde des Gebetes ist vorbei,
bis ich mein Geschirr
vom Abendessen gespült habe,
und dann bin ich sehr müde.
Wenn mein Herz noch am Morgen
bei der Arbeit gesungen hat,
ist es am Abend schon längst
vor mir zu Bett gegangen.
Schenke mir, Herr,
Dein unermüdliches Herz,
dass es in mir arbeite statt des meinen.*

*Mein Morgengebet
habe ich in die Nacht gesprochen*

*zur Ehre Deines Namens.
Ich habe es im Voraus gebetet
für die Arbeit des morgigen Tages,
die genau dieselbe sein wird wie heute.
Herr der Töpfe und Pfannen,
bitte darf ich Dir
anstatt gewonnener Seelen
die Ermüdung anbieten,
die mich ankommt
beim Anblick von Kaffeesatz
und angebrannten Gemüsetöpfen?*

*Erinnere mich an alles,
was ich leicht vergesse;
nicht nur um Treppen zu sparen,
sondern, dass mein
vollendet gedeckter Tisch
ein Gebet werde.
Obgleich ich Martha-Hände habe,
hab' ich doch ein Maria-Gemüt,
und wenn ich die schwarzen Schuhe putze,
versuche ich, Herr,
Deine Sandalen zu finden.
Ich denke daran,
wie sie auf Erden gewandelt sind,
wenn ich den Boden schrubbe.*

*Herr, nimm meine Betrachtung an,
weil ich keine Zeit habe für mehr.
Herr, mache Dein Aschenbrödel
zu einer himmlischen Prinzessin;
erwärme die ganze Küche mit Deiner Liebe
und erleuchte sie mit Deinem Frieden.
Vergib mir, dass ich mich absorge,
und hilf mir, dass mein Murren aufhört.*



Hildegard von Bingen (1098–1179) verfasste zahlreiche Schriften von Biografien über Heilige und theologische Aufsätze über Lieder und Gedichte bis hin zu medizinisch-naturkundlichen Sammlungen. Sie korrespondierte mit König und Papst und gründete als erste Frau im Mittelalter ein eigenes Kloster. Ihr bemerkenswertes Wissen über Krankheiten und eine gesunde Lebensführung, über die Wirkung von Lebensmitteln hat sie weltweit berühmt gemacht. Daran orientieren sich heute viele Rezepte, die ihr zugeschrieben werden, obwohl Hildegard selbst nie ein Koch- oder Backbuch herausgegeben hat.

ENERGIE- UND NERVEN-KEKSE

Zutaten

- 250 g weiche Butter
- 250 g Rohrzucker oder Honig
- 2 Eier
- 1 Prise Salz
- 2 TL Zimt (ca. 20g), gemahlen
- 1–2 TL Muskat, gemahlen
- 1 TL Nelken, gemahlen
- 200 g gemahlene Mandeln
- 400 g Dinkelmehl
- 1 TL Backpulver
- Wasser nach Bedarf

Zubereitung

Die Butter eine Weile offen auf einem Teller liegen lassen, bis sie weich wird. Danach Zucker und Butter mit einem Handrührgerät schaumig rühren. Die Eier, Salz, Gewürze und die Mandeln nach und nach begeben. Das Mehl mit dem Backpulver sieben und mit den anderen Zutaten zu einem festen Teig kneten. Den Teig am besten über Nacht ruhen lassen – damit sich die Gewürze voll entfalten können. Wer schneller sein möchte, kann nach ca. 30 Min. den Teig etwa 2–3 mm dick ausrollen und Plätzchen ausstechen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech bei 180–200 °C ca. 10–25 Min. backen (je nach Ofen).

Die Kekse nicht in großen Mengen verzehren, sondern gezielt bei Konzentrationsschwäche, Nervenschwäche, Müdigkeit und Durchblutungsstörungen einsetzen. In einer gut verschließbaren Dose sind die Kekse lange haltbar.

KEIN KOCHBUCH ZUR HAND?



Wie wäre es dann denn mal mit einem Bibelkuchen? Oder Jakobs roten Linsen aus Genesis 25?

Diese und weitere Rezepte findet ihr unter schriften.kja.de in der Praxishilfe Nr. 3 ›Kinder- und Jugendarmut‹. An gleicher Stelle könnt ihr ebenfalls die Praxishilfe Nr. 1 ›Gott zu Tisch‹ downloaden, mit ausgewählten Gebeten, Liedern und Anregungen für den schulischen und pädagogischen Alltag.



MEDITIEREN IN DER U-BAHN

Spiritualität to go

Wir alle haben eine Vorstellung davon, was meditieren ist und vermutlich alle eine andere. Meditation hat eine lange Tradition, in fast allen Religionen und Kulturen. Hinzu kommen heute mehr denn je ganz säkulare (un-religiöse) Methoden. Häufig streben Menschen durch die Meditation einen veränderten Bewusstseinszustand an, indem sie ihre Aufmerksamkeit fokussieren; auf sich selbst, auf Gott, auf nichts oder auf was auch immer.

» *Vielmehr macht es ihm Freude, in der Heiligen Schrift zu lesen. Tag und Nacht denkt er darüber nach und sagt Gottes Wort laut vor sich hin. – Psalm 1,2*



Spiritualität ist – ganz spontan formuliert – für mich: Erfüllung und Lebensfreude. Unter Spiritualität verstehe ich Glück, Liebe, Harmonie, etc. – also ein stimmiges, lebendiges Leben.

– Brigitte Kreuzberg, Verwaltungsangestellte

Fernöstliche, buddhistische oder hinduistische Formen der Meditation scheinen uns auf den ersten Blick attraktiver und bekannter, wie beispielsweise Yoga oder das Sitzen in der Stille. Gleichwohl gibt es auch im Christentum Wege und Meditationsformen, angefangen bei den frühchristlichen Müttern und Vätern der Wüste, verwurzelt in der Heiligen Schrift und immer verbunden mit Gebet. Sie knüpfen damit am mystischen Weg des Judentums an, welcher durch die Rezitation der Tora, also indem sie die Worte des Herrn im Herzen bewegen, versuchen das Geheimnis Gottes und seines Wirkens in der Welt zu erkennen. Aus dieser Tradition stammt das sogenannte Ruhegebet des Johannes Cassian (360–435), welches heute wieder praktiziert wird und ebenfalls unter den Begriffen Herzens- bzw. Jesusgebet bekannt ist. Diese uralte christliche Gebetsweise besteht in der kontinuierlichen Wiederholung eines einfachen Gebetsverses (z.B. Gott, komm mir zu Hilfe) oder des Namens Jesu – entweder ›frei‹ während einer vertrauten Tätigkeit im Alltag, während des Busfahrens, im Stau oder eben in der U-Bahn oder als ›formelle Übung‹ zu einer bestimmten Uhrzeit. Ebenso helfen das Gebet des Rosenkranzes oder das Singen von Taizé-Liedern sich durch Wiederholung in einen meditativen Zustand zu versenken. Die Bewegung ist dabei immer identisch: vom Kopf ins Herz.

» ***Die Weisung seines Gottes trägt er im Herzen. Nichts bringt seine Schritte aus dem Tritt.*** – Psalm 37,31



Im Islam, z.B. bei den Sufis (ein asketisch-mystischer Orden) und insbesondere bei den Derwischen, geht es darum, in einen Zustand der Extase und damit der höchsten Gottesliebe zu gelangen. Die Ferne zu Gott wird überwunden durch geistliche Übungen, wie dem Tanz, die besondere Erlebnisse hervorrufen. Übrigens spricht der Islam nicht von Spiritualität, sondern von Mystik. Im Gegensatz zu jüdisch-christlich-islamischen Traditionen streben die fernöstlichen Wege mit Hilfe von Sitztechniken und Atemübungen das Ende aller geistigen Betätigungen an, es geht um die innere Schau, um die Auflösung des Selbst in Alles hinein.

Das Wort MEDITATION stammt ab vom lateinischen ›meditari‹ = ›nachdenken, nachsinnen, nachdenken, sich üben, vorbereiten‹.

Meditation ist immer eine interessante Mischung zwischen aktiv und passiv, während ich meditiere, geschieht mir selbst etwas ... Meditation wurzelt in der Erfahrung des Staunens: ›wer staunt über die Natur, über Klang und Musik, über Bild und Kunst, über Wort und Sprache und Texte, aber auch über das Nicht-Wort, über das Schweigen, über sich selbst und über andere Menschen, der beginnt zu meditieren‹.
(Lexikon für Theologie & Kirche, Band 7)



Nachsinnen ...

- braucht manchmal nur einen Augenblick Zeit
- kann Stunden verfliegen lassen
- geht überall, wo wir uns nicht stören lassen
- kann sie in der Natur und er auf dem Sofa oder umgekehrt
- braucht kein Material

Nachsinnen ...

- braucht eine Zeit nur für mich, in der ich nach innen schauen und nach außen staunen kann

— Barbara Pabst

besinnlich

sich besinnen

mit allen
Sinnen

wahrnehmen

sinnieren

zur Besinnung
kommen

SINNLICH

besinnungslos?

SINNVOLL

sich entsinnen

BESONNEN

zurück
besinnen

HEIT

Glocken und Apps als Meditations-Helfer

DAS ANGELUS-GEBET

Eine kontinuierliche und regelmäßige Unterbrechung im Alltag ist in der christlichen Tradition das Angelus-Gebet. Dreimal am Tag laden die Kirchenglocken dazu ein, den ›Engel des Herrn‹ zu beten. Das Gebet wird nach seinem lateinischsprachigen Beginn auch ›**Angelus**‹ genannt. Es beinhaltet die meditative Betrachtung der Menschwerdung Gottes, der die Verkündigung des Erzengels Gabriel an Maria vorausgeht. Auf jedes der drei Betrachtungsworte aus dem Lukas- und dem Johannesevangelium folgt ein Ave Maria (Gegrüßet seist du Maria). Für den Anfang kann man sich zum Beispiel auf das mittägliche Angelus-Gebet um 12 Uhr beschränken.



*V Der Engel des Herrn brachte Maria die Botschaft,
A und sie empfing vom Heiligen Geist.*

Gegrüßet seist du, Maria ...

*V Maria sprach: Siehe, ich bin die Magd des Herrn;
A mir geschehe nach deinem Wort.*

Gegrüßet seist du, Maria ...

*V Und das Wort ist Fleisch geworden
A und hat unter uns gewohnt.*

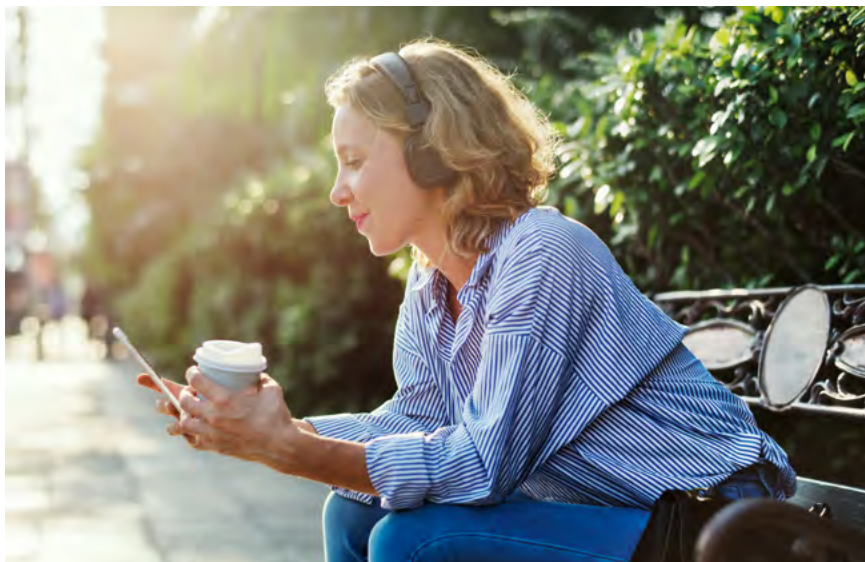
Gegrüßet seist du, Maria ...

*V Bitte für uns, heilige Gottesmutter,
A dass wir würdig werden der Verheißungen Christi.*

*V Lasset uns beten. – Allmächtiger Gott, gieße deine Gnade in
unsere Herzen ein. Durch die Botschaft des Engels haben wir die
Menschwerdung Christi, deines Sohnes, erkannt. Lass uns durch
sein Leiden und Kreuz zur Herrlichkeit der Auferstehung gelangen.
Darum bitten wir durch Christus, unseren Herrn.*

A Amen.

– Text aus dem Gotteslob 3,6



Mehr Infos zur App bietet die Homepage
XRCs (Exercise)

XRCs

Die App Exercise (XRCs) bietet Inspiration und Unterstützung für einen ›Workout für die Seele‹. Entwickelt von der Evangelisch-lutherischen Landeskirche Hannover kann sie kostenlos für Android und iOS im jeweiligen Store heruntergeladen werden (ab Android 7.0. und iOS 11 oder neuer). Die App bietet Übungswege und Kurzmeditationen. Zeiten und Häufigkeit lassen sich individuell einstellen.

»Ich habe mich mit der App auf die 30-tägige Inspirationsreise 1 begeben. Täglich zwischen 9 und 20 Uhr erhalte ich zweimal am Tag zu zufälligen Zeiten eine Nachricht: ›Barbara, Zeit für eine Unterbrechung‹. Die anschließende Impulsfrage ist mal leichter und mal schwerer zu beantworten, regt aber immer zum Nachdenken über mich und meine Beziehungen zu anderen und zu Gott an. Die ungeplante Unterbrechung des Tages ist spannend und immer noch etwas irritierend. Wenn es mir so gar nicht passt, dann kann ich die Nachricht aber auch wegwischen, dann meldet sich die App später nochmal.«

— Barbara Pabst



Mehr Infos zur App bietet die Insight Timer
Webseite

INSIGHT TIMER

Diese App bietet geführte Meditationen, Meditationsmusik, einen Timer für eigene Meditationen, die auch mit einem bestimmten Klang begonnen und beendet und mit Hintergrundsounds begleitet werden können. Zusätzlich kann man sich mit anderen Meditierenden vernetzen, weltweit oder in der Nähe. Die App ist in der Grundausführung kostenlos, es gibt auch eine kostenpflichtige Premiumversion.

MANDALAS

... mehr als nur ausmalen



Auf Seite 36 könnt Ihr das Mandala gerne direkt ausmalen oder als Kopiervorlage nutzen.

Mandalas sind meist figurale oder schematische Schaubilder, die in der Kultpraxis des Hinduismus und des Buddhismus eine religiöse Bedeutung haben. Ein Mandala ist kreisrund oder quadratisch angelegt und auf einen Mittelpunkt orientiert. Es kann als visuelles Hilfsmittel dienen, um komplexe religiöse Zusammenhänge verinnerlichen zu können. Ähnlich wie Kirchenfenster in der christlichen Tradition biblische oder Heiligengeschichten »erzählen«, konnten durch Mandalas religiöse Themen auch an Menschen, die nicht des Schreibens oder Lesens mächtig waren, vermittelt werden.

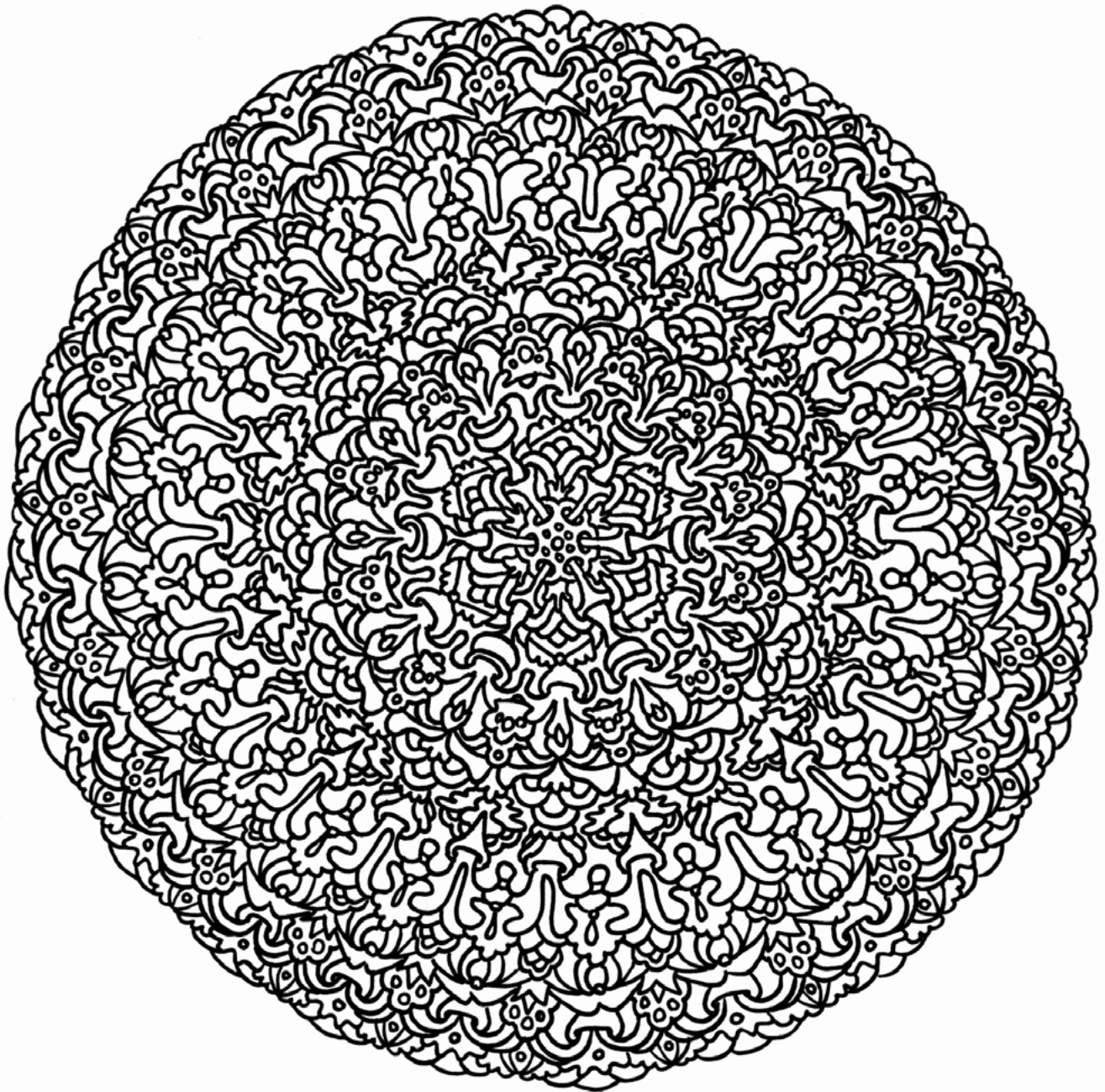
Mit dem Buddhismus fand das Mandala als Meditationsobjekt eine Verbreitung weit über den ostasiatischen Raum hinaus. In westlichen Kulturkreisen weisen Mandalas auf ein Zentrum ausgerichtete geometrische, pflanzliche oder figürliche Motive auf. Inzwischen hat sich der Begriff Mandala von seiner ursprünglichen Bedeutung entfernt und wird gerne für Meditationsbilder mit Mandala-ähnlichem Aufbau angewendet; etwa auf runde Ausmalbilder, die in Kindergärten und Gruppenstunden oder in Malbüchern verbreitet sind.

Mandalas gestalten und ausmalen kann eine einfache Konzentrationsübung sein, ein Hilfsmittel, um zur Ruhe zu kommen, sich zu besinnen. Wie bei den meisten spirituellen »Übungen«, die diese Praxishilfe vorstellt, schwingt auch hier beim Erstellen wie beim Betrachten und Ausmalen die Beschäftigung mit existentiellen Fragen mit: Was gibt meinem Leben einen Sinn? Was ist die Mitte meines Lebens? Was möchte ich erreichen? Wie möchte ich leben?

Bei der Gestaltung des nebenstehenden Mandalas hat sich unser Kollege Jonas Dickopf von diesem biblischen Vers inspirieren lassen:

»**Sucht zuerst sein Reich und seine Gerechtigkeit; dann wird euch alles andere dazugegeben. Sorgt euch nicht um morgen; denn der morgige Tag wird für sich selbst sorgen.**

– Matthäus, 6, 33–34



NICHT OHNE MEINE BIBEL

Die Heilige Schrift als Grund christlicher Spiritualität

Aus der Überzeugung heraus, dass es ohne die Heilige Schrift keine (Er-)Kenntnis über Gott und Jesus Christus sowie über den persönlichen geistlichen Lebensweg geben kann, gehört das Lesen biblischer Texte seit urchristlichen Zeiten als wesentliches Element zu einem spirituellen Leben. Das Wort Gottes hat Menschen inspiriert, ihrer Berufung zu folgen, Reformen anzustoßen und zeitgemäße spirituelle Ausdrucksformen zu entwickeln. Aus der biblischen Quelle schöpften aber nicht nur Theologen oder Kirchenlehrerinnen, sie beflügelte auch Künstler, Wissenschaftler und Schriftsteller bis hin zu den Drehbuchautoren von Hollywood. Heute dagegen erscheint sie vielen (jungen) Menschen antiquiert und unverständlich, kaum geeignet als Wegweiser für den eigenen Alltag.

Dennoch: Ohne die Heilige Schrift ist christliche Spiritualität nicht denkbar. Sie berichtet von menschlichen Grunderfahrungen, die Frauen und Männer mit sich, mit anderen und insbesondere mit Gott gemacht haben und in denen nachfolgende Generationen sich mit ihren Lebensfragen wie in einem Spiegel selbst entdecken können. Nicht ohne Grund enthält die Bibel keine Anleitungen zu mentalen oder körperlichen Übungen, sondern Geschichten und Biografien. In der Beschäftigung mit der Ur-Kunde christlichen Glaubens finden Menschen Trost und Motivation, bekommen sie Antworten und Impulse, die ihr Leben verändern können, werden sie in ihren Vorstellungen bestätigt oder korrigiert, können sie zu einer lebendigen Beziehung mit Gott aus dem Heiligen Geist, die den Gläubigen immer neu formt und reifen lässt, kommen.

Heute wird nicht nur die sogenannte »lectio divina«, die göttliche Lesung, eine Form der betenden Meditation über einem Bibeltext, wiederentdeckt. Auch kreative Formen der Beschäftigung mit dem Wort Gottes wie *Bible Art* *Journaling* erfreuen sich zunehmender Beliebtheit. Dabei werden Bibelverse auf besondere Weise künstlerisch gestaltet oder hervorgehoben. Ein Weg sich auch heute dem Wort Gottes zu nähern, mit ihm in Dialog zu treten und sich von ihm inspirieren zu lassen.



Entsprechende Vorlagen zum Download,
auch für die Gruppenarbeit sowie weitere
Hinweise und Materialien bietet das
Katholische Bibelwerk e.V.,
www.bibelkreativ.de



Bible Art Journaling – eine Anleitung

Manchmal springt mir beim Lesen ein Vers oder ein Wort besonders ins Auge oder ich verstehe zum ersten Mal den Sinn zwischen mehreren Aussagen. Bible Art Journaling ist eine originelle Form der intensiven Auseinandersetzung mit der Heiligen Schrift, bei der einzelne Aussagen, die mich beim Lesen bewegt, begeistert oder herausgefordert haben, kreativ in Szene gesetzt werden. Durch die fantasievolle Untermalung des Bibelverses oder einer biblischen Geschichte entsteht ein ganz persönliches Kunstwerk, welches sowohl etwas über den Text als auch über das eigene Erleben aussagt. Zusätzlich können einzelne Wörter in einer schönen, großen Schrift wiederholt, Zitate oder Bilder eingeklebt oder ein kurzes Gebet an den Rand geschrieben werden. Der Fokus liegt dabei auf dem Wort Gottes, nicht auf der Kreativität der Künstlerin.

Aktuelle Jugendbibeln mit methodischen Hinweisen und thematischen Erklärungen

Wir erzählen die Bibel. Texte der Einheitsübersetzung aus ungewöhnlicher Perspektive lesen, von Christian Linker/ Peter Otten/ Miika Springwald, Freiburg 2020



Die Bibel – Einheitsübersetzung. Für Pfadfinderinnen und Pfadfinder, mit Outdooreinband und Aufnäher, Neuss 2018

So funktioniert's:

- **Bibeltext auswählen:** Nimm die Bibel in die Hand und öffne sie spontan an einer beliebigen Stelle. Lass dich überraschen! Vielleicht weckt sofort ein Satz oder ein Wort deine Aufmerksamkeit, manchmal musst du jedoch genauer hinschauen. Du kannst dich jedoch auch gezielt für ein Evangelium oder die Tagestexte entscheiden.
- **Bibeltext lesen:** Lies den Bibeltext aufmerksam, am besten langsam und mehrfach. Was spricht dich an? Woran bleibst du hängen? Was berührt dich? Was klingt in dir an während du den Bibeltext auf dich wirken lässt? Versuche eher intuitiv als mit dem Verstand zu lesen. Lass den Text, das Wort Gottes, zu dir sprechen. Nimm dir Zeit! Lass dich inspirieren!
- **Bibeltext bearbeiten:** Entscheide dich für einen Abschnitt, einen Vers, einen Satz, der dich besonders anspricht oder herausfordert. Unterstreiche Aussagen, die dir wichtig sind oder notiere dir Gedanken, Impulse, Fragen, die dir beim Lesen eingefallen sind: Was ist die Kernaussage des Textes für dich? Überlege dir, wie du das, was dir wichtig ist, am besten (graphisch, bildlich, künstlerisch) umsetzen kannst.
- **Bibeltext gestalten:** Und nun, fang einfach an zu zeichnen, einzufärben, zu schraffieren, zu umranden oder zu unterstreichen, *deinen* Text so hervorzuheben, wie es für dich passt. Du kannst alle Materialien benutzen, die dein Herz begehrt. Hab keine Angst, dich zu vermalen – die ausdrucksstärksten Seiten entstehen meist ungeplant.

Ihr benötigt:

- eine (oder mehrere) alte Bibeln*
- Tonkarton in verschiedenen Farben, Collage- oder Geschenkpapier
- Scheren, Kleber, ggf. Schablonen
- Stifte: Blei-, Bunt-, Aquarellstifte, Lettering-Stifte, Fineliner
- Stempel und Stempelkissen
- Zeit

* Alternativ kann man eine Art Journaling Bibel, z.B. die Einheitsübersetzung, Gute Nachricht oder Neues Leben kaufen. Diese Bibeln haben einen extrabreiten Rand für eigene Notizen und zum Gestalten.

PROJEKTE & *Rituale*



PROJEKTE



Der Erfahrungsschatz der Kirche ist reich an unterschiedlichen Wegen gelebten Glaubens und spiritueller Praxis. Auch in der Jugendpastoral finden sich verschiedenste geistliche, manchmal vielleicht auch überraschende, anregende Angebote, in den Gemeinden und Seelsorgebereichen, in der Jugendsozialarbeit, im Offenen Ganzttag, in der Messdienerarbeit, der Offenen Kinder- und Jugendarbeit, bei den Verbänden und natürlich bei den Veranstaltungen und Formaten im Fachbereich Katechese und Spiritualität. Kolleginnen und Kollegen stellen euch hier Projekte und Angebote vor, die sie selber erlebt und ausprobiert haben, sehr persönlich geschildert und mit der Einladung zum Nachahmen – unkompliziert adaptierbar auf das eigene berufliche Handeln – kleine Beispiele, die Lust wecken und motivieren können.

ICH BIN DANN MAL WEG

Geschrieben von
Franziska Nowak



Abenteuer Pilgern

Wenn ich Freunden, Bekannten oder Fremden davon erzähle, dass ich schon einmal pilgern war, erwarte ich die üblichen Reaktionen: fragende und verwunderte Blicke, »Wieso tut man sich sowas an?« ist wohl die am häufigsten gestellte Frage. Vielen ist es unerklärlich, wieso man freiwillig, tage- oder sogar wochenlang versucht, eine Strecke oder einen Weg zurückzulegen, den man mit dem Auto oder dem Zug in kürzester Zeit überwunden hat. An und für sich ist die Frage also eigentlich berechtigt: Wieso »tue ich mir das an«?

Zum ersten Mal gepilgert bin ich mit 17 Jahren, fünf Tage Jakobsweg von Neuss nach Aachen als Firmprojekt in meiner Firmvorbereitung. Als kleine Gruppe, bestehend aus sechs Firmlingen und vier Katecheten, machten wir uns mit Rucksack, Schlafsack und Isomatte auf den Weg. Jeden Tag beteten und sangen wir, übernachteten in auf dem Weg liegenden Gemeinden und

beklagten uns natürlich auch über Fuß- und Rückenschmerzen. Besonders die ersten zwei Tage fielen mir schwer. Die lauten und hektischen Gedanken, die ich immerzu durch meinen Alltag schleppe, wollten mich einfach nicht zur Ruhe kommen lassen. Kein Wunder, jeden Tag auf's Neue ist es uns vorgeschrieben, zu funktionieren; In der Arbeit, in der Freizeit, der Familie und unseren sozialen Kontakten. Besonders als Jugendlicher und junger Mensch ist man so gut wie ständig und überall gewissen Erwartungen ausgesetzt: Was sind deine Ziele? Lebenspläne? Berufswünsche?



» *Mit jedem Kilometer und jedem weiteren Schritt wurden diese durcheinanderredenden Stimmen in meinem Kopf leiser, ruhiger. Bis irgendwann auf dem Weg komplette Stille herrschte. Und ich endlich offen und in der Lage dazu war, zuzuhören. Zu sehen. Und wieder zu spüren.*

Denn sobald der Körper einmal in Bewegung gesetzt war, erfolgte quasi ein automatischer Prozess: Schritt für Schritt, Meter für Meter bewältigte man die Strecke. Ich dachte nicht darüber nach, was ich gerade tat, sondern tat es einfach. Erst dann bekam mein Kopf und erst recht mein Herz endlich wieder die Möglichkeit, durchzuatmen. Und auch gerade in diesen Momenten hatte ich das Gefühl, als würden die Gebete förmlich aus mir heraussprudeln. Alles, was mir wichtig war und wofür ich dankbar bin, wurde offensichtlich und hatte plötzlich einen konkreten Ursprung und Bezug: Gottes Liebe zu mir und meinem Leben, meinen Mitmenschen und seiner gesamten Schöpfung. Als in diesem Augenblick noch die Sonne die Wolkendecke durchdrang und auf den vor mir liegenden Feldweg schien, fuhr mir die Überwältigung vom Kopf bis hin in die erschöpften Fußspitzen.

Letztes Jahr durfte ich selber als Katechetin eine Gruppe Firmlinge auf eine Wallfahrt durch Lettland begleiten, wir pilgerten mit einer lettischen Gemeinde zu dem Wallfahrtsort Aglona. Nicht nur für die Firmlinge war es eine neue Erfahrung, auch ich habe noch nie so viele Tage mit so vielen Menschen verschiedenen Alters auf engstem Raum verbracht. Auch wenn die Sprachbarriere oft anstrengend war, wuchs von Tag zu Tag ein Gefühl der Verbundenheit durch die gemeinsamen Gebete, Gesänge und zusammen



überwundenen Kilometer, nicht nur unter den Firmlingen, sondern auch zu den lettischen Wegbegleitern. Die gemeinsamen Gespräche, das Schweigen und der ein oder andere Sprung in kalte Seen am Wegesrand veränderten und prägten nicht nur mich, sondern auch die Jugendlichen, die sich auf die Firmung vorbereiteten. Ich konnte sehen, wie mit ihnen genau das passierte, was ich einige Jahre zuvor bei mir selbst beobachten konnte: Das still, ruhig und aufmerksam werden. Das Herz öffnen, für die beeindruckende und gleichzeitig beruhigende Erkenntnis: Ich bin nicht allein. Keinen Schritt gehe ich ohne IHN.

» **Es kommt niemals ein Pilger nach Hause, ohne ein Vorurteil weniger und eine neue Idee mehr zu haben.**

– Thomas Morus (1478–1535)

Wenn dann also wieder der Alltag mit all seiner Wucht und Hektik auf mich einprasselt, trage ich diese Erfahrungen, und viel wichtiger, dieses Gefühl in mir; es hat sich eingebrannt und mich verändert. Doch vor allem hat es mich in der Hoffnung bestärkt, nie aufzuhören, an meinem Glauben festzuhalten, und mir, so oft es geht, Zeit zu nehmen. Für das Still werden und Zuhören.

Mit dieser Gewissheit lohnt es sich für mich und hoffentlich auch viele andere, die sich auf das Abenteuer Pilgern einlassen, verwunderte Kommentare und Fragen auszuhalten.

Geschrieben von
Natalie Degelmann, Nicole Kaluza,
Hannah Mömken, Stephanie Müller,
Anna Pusch, Martina Schröder,
Pfr. Dr. Dominik Schultheis,
Anne Segbers, Dirk Zimmermann,
AG Spiritualität der DPSG im DV Köln

DIE FLAMMEN IM HERZEN

Impuls am Lagerfeuer

Vorbereitung

Der Impuls sollte an einem schönen Lagerfeuer stattfinden. Es gibt verschiedene Möglichkeiten ein Feuer zu machen, z.B. ein Pyramiden- oder Pagodenfeuer.



Die Webseite des DPSG (dpsg.de) bietet weitere Tipps und Anleitungen zu Lagerfeuer



Einstieg

Wir sitzen am wärmenden Feuer. Vor uns ist alles hell erleuchtet. Die Flammen spenden Wärme und tauchen uns in weiches Licht. Unsere Augen, vielleicht etwas müde vom Tag, fixieren das Feuer. Wir sitzen im Kreis und spüren unsere Sitznachbarinnen und -nachbarn uns nahe. Der Kreis um das Feuer verbindet uns und lässt uns Gemeinschaft spüren. Hinter uns ist alles dunkel und in den Hintergrund gerückt. Die Vorstellung, dass das Feuer jetzt niederbrennen und es kalt um uns herum würde, gefällt uns sicher nicht.

Lied einspielen: Jan Delay's »Feuer«

»Das Wichtigste ist, dass das Feuer nicht aufhört zu brennen. Denn sonst wird es ganz bitterlich kalt. Ja, die Flammen im Herzen, die sind durch nix zu ersetzen. Darum halt sie am Laufen mit aller Gewalt!

Man könnte meinen, Jan Delay hätte seinen Text beim früheren Erzbischof von Mailand, Kardinal Martini geklaut. Der hatte kurz vor seinem Tod im Jahre 2012 ein letztes Interview gegeben. In diesem spricht er über die Gemeinschaft der Christinnen und Christen: die Kirche.

Der Kardinal sagt: Ein großer deutscher Theologe »gebrauchte gerne das Bild von der Glut, die unter der Asche zu finden ist. Ich sehe so viel Asche, die in der Kirche über der Glut liegt, dass mich manchmal Hoffnungslosigkeit bedrängt. Wie können wir die Glut von der Asche befreien, so dass die Liebe wieder zu brennen beginnt? Als Erstes müssen wir die Glut aufspüren. Wo sind einzelne Menschen, die hilfreich sind wie der barmherzige Samariter? Die Vertrauen haben wie der heidnische Hauptmann? Die begeistert sind wie Johannes der Täufer? Die Neues wagen wie Paulus? Die treu sind wie Maria von Magdala? Menschen, die bei den Ärmsten sind, Jugendliche um sich haben und Experimente machen. Es braucht die faire Auseinandersetzung mit Menschen, die brennen, damit der Geist wehen kann. [...] Ich habe noch eine Frage an dich: Was kannst du für die Kirche tun?«



Aktion

Material: Eine Schachtel mit großen (Kamin-)Streichhölzern oder Zündstäben bzw. kleinen Stöckchen

Kardinal Martini fragt zum Schluss: Was kannst du für die Kirche tun? Und Jan Delay singt in seinem Song kritisch über Menschen, die keine Experimente wagen, kein Risiko wollen, kein Rückgrat haben und den Schlauch voller Kompromisse ausrollen. Steckt darin eine mögliche Antwort?

Jede*r darf nun überlegen, wie sie/er die Glut unter der Asche immer wieder entfachen kann. Was können wir tun, um in unserer Kirche das Feuer neu zu entfachen? Wie können wir Begeisterung für die Sache Jesu wecken: in anderen, in uns selbst? Wie kann ich Neues in Kirche wagen und mutig meinen Glauben bezeugen, damit Gottes Geist wehen kann?

Das Überlegte wird ausgesprochen (oder auch nicht) und symbolisch entzündet jede*r ein Streichholz am Feuer.

Gebet zum
Abschluss:

» *Gott, die Glut unter der Asche, von der Kardinal Martini spricht, sind alle jungen Menschen und diejenigen, die auf der Suche sind nach einem Sinn im Leben, nach Dir.*

Die Glut unter Asche, das sind aber auch wir: wir, die wir (noch) begeistert sind, immer wieder Neues wagen, Experimente machen, die brennen, damit Dein Geist wehen kann.

Wehe fort die Asche, die sich über die Glut deiner Kirche gelegt hat. Wehe fort die Enttäuschungen, alle Verzagtheit, auch unseren Unglauben.

Entzünde uns neu an der Glut des Glaubens, an Christus, Deinen Sohn. Er ist das Licht der Welt, das in uns aufleuchten will – heute, alle Tage unseres Lebens bis in Ewigkeit.

Amen.

Geschrieben von
Katja Birkner

STILLE IST UNGEWÖHNLICH

Spirituelle Erfahrungen in der Offenen Ganztags- schule

ICH FÜHLE
MICH WOHL,
SO WIE ICH BIN

Anlass dieses Projektes war die pädagogische Beobachtung der Unsicherheit und Orientierungslosigkeit junger Menschen, die unter den zunehmenden Anforderungen ›mithalten zu müssen‹ und dem Druck sich anpassen zu müssen, leiden.

Deshalb wurden Kinder aus der Sekundarschule Wachtberg in der Ganztagsbetreuung in dieser Arbeitsgruppe durch die Katholische Jugendagentur Bonn eingeladen, sich mit sich selbst und dem Gegenüber in Kontakt zu bringen. Hierbei war das Ziel, dass sie sich im eigenen bewussten Wahrnehmen akzeptieren und sich annehmen können. Gleichzeitig lernten sie sich vom anderen abgrenzen zu dürfen und zu können. Dabei sollten sie sich gegenseitig besser kennenlernen und Verständnis für die Andersartigkeit bekommen. Sie sollten dabei erfahren, dass jeder Mensch ein Kind Gottes ist, einzigartig, wertvoll, geliebt. Und Gott will, dass es so angenommen wird, wie es ist.

» Verleihe mir einen Geist, der dich erkennt, ein Herz, das dich liebt, eine Seele, die an dich denkt, ein Tun, das dich verherrlicht, Ohren, die dich hören, Augen, die dich sehen, eine Zunge, die dich preist.

– Benedikt von Nursia (480–547)

Methodisch wurden die Kinder dazu in Kleingruppen aufgeteilt und gemeinsam wurden Überlegungen zum Thema ›Ich fühle mich wohl so, wie ich bin‹ angestellt. Anschließend konnten die Kinder ihre Szenen erarbeiten, die dann fotografisch mit der Handykamera festgehalten wurden. Im nächsten Schritt wurden die Fotos in der Kleingruppe wertschätzend gemeinsam betrachtet. Im Anschluss wurden zum Thema passende Texte aus dem Neuen Testament der Bibel und von bekannten Persönlichkeiten den Fotos zugeordnet. Ein abschließendes Gespräch über die Sprüche zu den jeweiligen Fotos rundeten die Aktion in der Kleingruppe ab. Am Tag der offenen Tür wurden die Fotos anonym mit dem jeweiligen Spruch in den Räumen der Ganztagsbetreuung ausgestellt.



In dieser Arbeitsgemeinschaft sollte der Blick auf die eigene Person gelegt werden, um das Vertrauen in das uneingeschränkte Angenommen sein als Kinder Gottes zu erneuern und zu bestätigen. Hierbei wurde das aktuelle Leben, die momentane Lebenssituation zum Ausgangspunkt der Betrachtung, um diese mit den Erfahrungen der Menschen mit Gott aus der Bibel zu verbinden. Als spirituelle Botschaft sollte der junge Mensch sich dabei in Gottes Händen aufgehoben, vertrauensvoll dem Fremden und dem Gegenüber zuwenden können. Die Erfahrungen aus dieser religionssensiblen pädagogischen Arbeit war, dass den Kindern diese Dimension des religiösen Lebens eine stärkende und resiliente Wirkung für ihr gemeinsames Zusammenleben innerhalb der Schulgemeinschaft vermitteln konnte. Durch die öffentliche Darstellung ihrer Selbstwahrnehmung in den Bildern wurde ihr persönliches Profil akzeptiert und sie konnten es selbstbewusst präsentieren. Diese Selbst-Übung dient der achtsamen Auseinandersetzung mit sich selbst und dem Training, sich selber als Teil einer Gemeinschaft zu wissen, die aus der Summe vieler Teile existiert.

STILLE IST UNGEWÖHNLICH

Räume der Stille in der Ganztagschule

Schulen sind alles, aber keine Orte der Stille und des Rückzugs. Andererseits suchen die Kinder in der Ganztagsbetreuung immer mehr die Ruhe. Die religiöse und kulturelle Pluralisierung und der Ausbau des Angebots von Ganztagschulen stellen Schulen vor neue Herausforderungen, wenn es darum geht, die lebensweltlichen Bedürfnisse von Schülerinnen und Schülern unterschiedlicher Religions- und Weltanschauungen sowie des Lehrpersonals zu berücksichtigen. Zugleich stellt sich die Frage, wie in einer Schule Möglichkeiten für Ruhe und Rückzug geschaffen werden. »Räume der Stille« werden hierbei definiert als Räume, welche die Möglichkeit zu Ruhe, Rückzug,

Entspannung, Andacht oder auch zum Gebet geben sollen und sich dadurch von herkömmlichen Aufenthaltsräumen unterscheiden. Aus diesen Gründen werden im Rahmen der Ganztagsangebote »andere Orte« angeboten, die zum Training von Achtsamkeit und Spiritualität einladen. Von diesen Räumen sollen Impulse gegen Stress und Hektik ausgehen, die zu einer Entschleunigung im Schulalltag führen sollen. Dabei ist es wichtig, dass diese Räume sich grundsätzlich von denen des klassischen Lernens unterscheiden. Ganz bewusst sollte auf fast alle Einrichtungsgegenstände verzichtet werden. Ausreichend sind Symbole, die aussagekräftig Themen transportieren wie z.B. eine große Baumwurzel. Einfachheit steht hier vor Gemütlichkeit und dem Zuviel an Anreizen. Weniger in der Gestaltung ist mehr. Die Räume sollen Gelegenheit des Atemschnöpfens, der Konzentration und inneren Sammlung, der Selbstreflexion, der spirituellen und (inter-)religiösen Erfahrung, des ganzheitlichen Lernens, des Erinnerens und Trauerns schaffen.

Das Bistum Trier
bietet weitere Infos
zu Modellen unter:



Geschrieben von
Felix Dietz

KIRCHE? NA, LEGO!

Ein Kirchenbauprojekt

Anfang des Jahres 2017 haben sich das micado – das Café, eine Einrichtung der offenen Kinder- und Jugendarbeit, die Pfarrei St. Michael und der Dormagener Legosteineladen Rheinstein auf den Weg gemacht, die Kirche St. Michael aus Legosteinen nachzubauen.

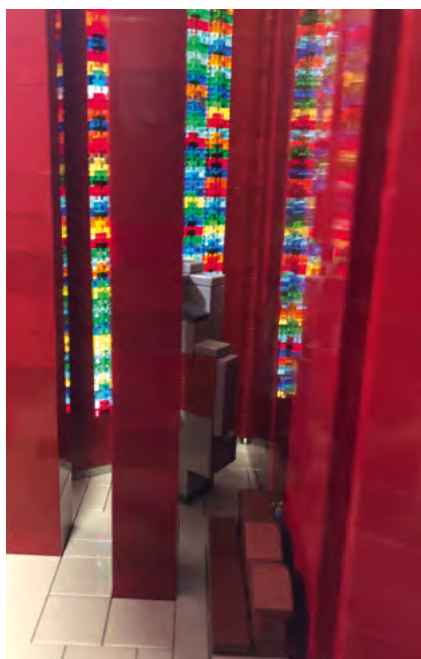
Die Grundidee kam von jugendlichen Legobauern aus dem micado. Schnell waren der Legosteineladen und die Pfarrei als Kooperationspartner gefunden. Auch die Kirche St. Michael als Bauprojekt war schnell ausgemacht, denn sie gehört zum Stadtbild Dormagens und steht direkt neben dem micado. Die Jugendlichen kennen sie schon ihr Leben lang vom Sehen, nur drinnen waren viele noch nie oder hatten auch sonst inhaltlich keinen anderen Bezug zu ihr. Somit startete das Projekt mit dem Kennenlernen und Verstehen des Kirchenraums, vom Keller bis zur Turmspitze. Auch die sakralen Gegenstände, welche ebenfalls später im Legomodell abgebildet werden sollten, mussten erschlossen und verstanden werden. Somit war auch die theologische Auseinandersetzung mit dem Kirchenraum für die zum Großteil kirchenfernen Jugendlichen verbunden. Dies stellte aber kein Hindernis dar, Jugendliche sind nicht per se desinteressiert an Religion oder kirchlicher Architektur. Finden sie ein Medium (in diesem Falle Lego), über das sie an die Thematik herangeführt und auch in ihren Fragen und ihrer Kritik dabei ernst- und wahrgenommen werden, können sie ein großes Interesse entwickeln. Ein solches Projekt schafft eine Akzeptanz für den Kirchenraum und einen persönlichen Zugang.



Das Kernteam (ein Ehrenamtlicher, der Inhaber des Legosteineladens und die Einrichtungsleitung) begann ein Modell des Kirchenraums virtuell zu bauen. Zu diesem Zweck wurde das Programm ›Lego Digital Designer‹ verwendet, welches einfach zu erlernen ist. Es gibt bessere Programme am Markt, diese sind jedoch deutlich komplexer. Ein spannender Arbeitsschritt war das Lego-Vokabel-Training: die einzelnen Steinarten haben bestimmte Fachtermini, die es zu lernen galt. Der Kirchbau wurde in drei Teilbereiche aufgeteilt: Kirchturm, Paradies/Kreuzgang und Kirchenschiff. Diese drei virtuellen Modelle wurden nach circa drei Monaten zu einem Modell mit 8.497 Legosteinen zusammengefügt.

»Ich hätte nie gedacht,
dass jemals eine Kirche
auf meinem Schreibtisch
stehen würde ... aber das
ist ja jetzt ganz logisch,
die hab ich ja schließlich
mitgebaut. Das ist jetzt ja
auch irgendwie meine
Kirche.

Die Finanzierung dieses Projektes war unter anderem durch Spenden aus der Pfarrgemeinde abgesichert. Dies brachte den positiven Effekt mit sich, dass dieses Legobauprojekt ein direkter Teil des Gemeindelebens wurde. Die Bauphase sollte sich dann auf zwei Jahre belaufen, da das gewählte Computerprogramm seine Tücken zeigte. Die Bauanleitung, welche das Programm erzeugte, war nicht immer logisch und erforderte ein häufiges Abreißen und Neubauen und damit ein hohes Maß an Geduld. An dieser Stelle sei Nachahmern geraten sich ein anderes Programm anzueignen. Ebenfalls bestand auch bei der Beschaffung von Steinen so manche Problematik, denn nicht jeder Stein ist in gleicher Menge verfügbar und dementsprechend günstig oder teuer. Zur Beschaffung der Einzelsteine wurde auf das Lager des Legosteineladens Rheinsteine und die Onlineplattform »Bricklink«, den größten Marktplatz für gebrauchte und neue Legosteine der Welt, zurückgegriffen. Im ersten Jahr wurden die Bodenplatte, der Kirchturm und das Paradies verwirklicht. Das (halb)fertige Projekt wurde dann auf dem Pfarrfest der Gemeinde präsentiert und mit einem Steine-Schätz-Wettbewerb (»Aus wie vielen Steine besteht diese Kirche bislang?«) beworben. Ebenso konnten hier weitere Spenden gesammelt werden. Die zweite finale Bauphase fand im Sommer 2018 statt und als das finale Modell auf dem Pfarrfest enthüllt wurde, sorgte es für große Begeisterung bei den Gemeinemitgliedern und Gästen. Auf beiden Pfarrfesten wurde überdies eine Lego-Kirche St. Michael im Miniaturformat für den Schreibtisch verkauft. Die mitbauenden Jugendlichen erhielten sie als Anerkennung für ihren Einsatz geschenkt.



SPIEGLEIN, SPIEGLEIN AN DER WAND

Geschrieben von
Manuela Muth

Das interaktive Impuls-Board



In den offenen Kinder- und Jugend-
einrichtungen der KJA LRO gGmbH
erhalten Besucher/innen christliche,
spirituelle oder lebensbezogene
Impulse. Dazu wird in jedem offenen
Treff ein Impuls-Board installiert.

Im Kinder- und Jugendzentrum Cross in Bergisch Gladbach wird zum Beispiel ein Spiegel als Impuls-Board genutzt. Dieser hat den Vorteil, dass er auch ohne Impuls als gestalterisches Element im Raum hängen kann. Auf den Spiegel werden sowohl anlassbezogene als auch andere spirituelle Impulse geschrieben.

Beispiel: Sankt Martin: Anlässlich St. Martin wird in der Einrichtung das Thema ›Teilen‹ kind- und jugendgerecht aufbereitet. Dazu wird auch das Impuls-Board miteinbezogen. So werden unterschiedliche Fragen auf den Spiegel geschrieben: Was teilst du gerne? Was fällt dir schwer zu teilen?

Die Besucher/innen der Einrichtung haben die Möglichkeit, mit einem Kreidestift ihre Antwort auf den Spiegel zu schreiben. So erhält man im Laufe einer Woche ein Stimmungsbild zum Thema. Eine weitere Möglichkeit den Spiegel als Impulsgeber für die Zeit um St. Martin zu nutzen ist Folgende: Vor dem Spiegel werden unterschiedliche Postkarten an einer Schnur aufgehängt. Auf den Spiegel wird die Aufforderung geschrieben: »Nimm dir eine!« Um noch einen biblischen Bezug herzustellen, kann zum Beispiel folgender Vers aus dem Lukas-Evangelium verwendet werden: »Gebt, dann wird auch euch gegeben werden!« (Lukas 6,38)

Wichtig ist, dass das Impuls-Board als niederschwelliges Angebot gestaltet wird. Jede/r hat die Möglichkeit dieses zu nutzen, niemand muss jedoch. Durch das Impuls-Board können die Mitarbeitenden aber auch die Besucher/innen untereinander zum Thema ins Gespräch kommen.

BETEN AUF DEM WEG

Geschrieben von
Katja Birkner

Leichte Dinge im Alltag

Nimm dein Anliegen mit oder lass dich von Gottes Wort überraschen. Spirituelle Übungen passen nicht, dauern zu lange oder sollten lange trainiert werden. Ja und Nein. Es gibt sie auch in kleinen praktischen Formaten, die sich in den Alltag integrieren lassen:



Im Rahmen einer Halbmarathonvorbereitung haben wir in unserer Laufgruppe zu Beginn der Laufrunde ein Gebet gesprochen und es mit auf den Weg genommen. Regelmäßig haben wir uns dadurch neben der körperlichen Anstrengung geistlich inspirieren lassen. Oft eine frische Dosis Inspiration, die uns dazu veranlasst, den Augenblick bewusst wahrzunehmen und für die Begegnungen mit Menschen offen zu sein.

» *Mir ist eine beständig geübte bescheidene Tugend lieber als eine außergewöhnliche. Halten wir uns an leichte Dinge, aber halten wir dann auch durch.*

— Johannes Bosco (1815–1888)

Zahlreiche Impulskarten finden sich z.B. beim Don-Bosco-Verlag, beim Claudiusverlag, online bei www.godnews.de und unter www.gott.net.



Impulsboxen aus dem
Claudiusverlag für
alle Lebenslagen:
shop.claudius.de

Oder wie wäre es mit einer Unterbrechung im Alltag? Zuhause auf unserem Küchentisch steht eine offene Schale. Im Laufe der Woche füllt sie sich mit den Dingen des Alltags. Postkarten, Quittungen, gemalte Bilder unserer Tochter, Fundstücke aus dem Wald, Abholscheine aus der Reinigung, Gebrauchsanweisungen und vieles mehr. Einmal im Monat legen wir kurze Gebete in die Schale. Die Auswahl kann jedes Familienmitglied mitbestimmen. Kurze Bitten, Bibelverse oder Wörter, die uns etwas bedeuten. Sie werden bei Bedarf aufgepickt und mitgenommen. Sie tauchen wieder auf, manchmal ganz anders als geplant. Sie lenken die Aufmerksamkeit auf die kleinen Dinge, die unser Leben bereichern und uns erfreuen und machen uns dankbar für das, was uns geschenkt ist. Sie können irritieren oder zur Versöhnung anstiften. Bis heute sind am Ende des Monats alle Gebete aufgebraucht.

Geschrieben von
Marianne Bauer

ZU GUTER LETZT: ABSICHTSLOS

Mitten im Alltag bei Gott verweilen

Mystikerinnen und Mystiker aus allen Jahrhunderten sprechen immer wieder davon, dass christliche Spiritualität ihren Sitz im Leben eines jeden und jeder Gläubigen haben muss, also alltagstauglich, wenn sie echt und lebendig sein soll. Gleichwohl verstehen viele unter Spiritualität im Christentum (oder Frömmigkeit = ursprüngliches deutsches Wort für Spiritualität) etwas Abgehobenes, was sich jenseits des Alltags vollzieht.

Wie kann Spiritualität also unseren Alltag durchdringen, vor allem unser fachliches berufliches Handeln? Jeder und jede von uns hat Aufgaben zu bewältigen, bei denen es weder sinnvoll noch notwendig ist, diesen einen »spirituellen Stempel« aufzudrücken. Ebenso begegnen wir in unseren Einrichtungen zunehmend (jungen) Menschen, die zurückschrecken und sich unseren Angeboten verschließen, wenn sie scheinbar »religiös« daherkommen. Das ist in Ordnung und mit Alltagsspiritualität auch gar nicht gemeint. Spirituell leben bedeutet nicht, die eigene Frömmigkeit ständig auf einem Tablett vor mir herzutragen, wie eine schöne, kunstvoll arrangierte Garnierung oder eine Art »frommes Theater« aufzuführen. Genauso wenig erschöpft sich Spiritualität darin, anderen ständig auf die Nase zu binden, dass ich an Gott glaube oder ihnen den Glauben schmackhaft machen zu wollen. Spiritualität setzt zuerst bei mir und meiner Beziehung zu Gott an, nicht beim anderen. Nicht ohne Grund fordert Jesus in der Bergpredigt seine Zuhörer/innen auf, im Verborgenen zu beten, zu fasten und Almosen zu geben – nicht öffentliche Zurschaustellung, sondern die Beziehung zum Vater, der auch das Verborgene sieht, ist das entscheidende Kriterium.

Auf die innere Haltung kommt es an: Pflege ich eine Beziehung zu Gott? Halte ich es für möglich, dass Gott mit im Beratungsraum sitzt oder auf der Straße unterwegs ist? Kann ich in der verhaltens kreativen Schülerin, im anstrengenden Vater, im traumatisierten Flüchtling Gott erkennen? Und verändert sich durch meine Begegnung mit dieser anderen Person etwas in mir?

Die französische Sozialarbeiterin Madeleine Delbrel, die viele Jahre in einem Vorort von Paris lebte und arbeitete, war der Überzeugung, dass sich nicht nur der Mensch nach Gott sehnt, sondern auch Gott nach den Menschen, dass er auf die Suche nach ihnen geht und ihnen in ihrem ganz gewöhnlichen Leben begegnen will. Auch mitten im Alltag kann ich bei Gott verweilen, dazu braucht es keine idealen Voraussetzungen – nur meine Hoffnung, meinen Glauben, dass er da ist – wenn ich am Schreibtisch sitze, wenn ich esse, wenn ich mit anderen im Gespräch bin.

»Der beste Weg, zur Vollkommenheit zu gelangen, ist, sich in kleinen Dingen alle Mühe zu geben.« – Maria Ward (1585–1645)

Oft sind es die kleinen Dinge, die den Unterschied machen, Zeichen und Rituale, die nicht groß auffallen, aber dennoch zeigen, dass Gott mit dabei ist und die ihren Beitrag zu einer ›anders-Atmosphäre‹ leisten: zum Beispiel die brennende Kerze im Beratungszimmer oder beim Mittagessen. Sie leuchtet auf dem Tisch beim Gespräch, sie wird zum Essen gemeinsam entzündet. Oder ich zünde eine Kerze für einen Jugendlichen an, der in Schwierigkeiten steckt oder auf den guten Ausgang einer Prüfung hofft – ein stilles Gebet, eine sprechende Geste, die vielleicht auch dann noch möglich ist, wenn scheinbar nichts mehr hilft, wenn die Worte fehlen oder die eigene Professionalität ihren Rahmen ausgeschöpft hat. Nicht immer müssen es also das Kreuz an der Wand, die Heiligenfigur oder eine Ikone sein, auch persönliche Andenken, wie eine Jakobsmuschel vom Pilgerweg, mein Halsschmuck oder ein Strauß frischer Blumen können mich an Gottes Gegenwart erinnern.



» Geht in euren Tag hinaus ohne vorgefasste Ideen,
ohne die Erwartung von Müdigkeit,
ohne Plan von Gott, ohne Bescheid wissen über ihn,
ohne Enthusiasmus,
ohne Bibliothek –
geht so auf die Begegnung mit ihm zu.
Brecht auf ohne Landkarte –
und wisst, dass Gott unterwegs zu finden ist,
und nicht erst am Ziel.
Versucht nicht, ihn nach Originalrezepten zu finden,
sondern lasst euch von ihm finden in der Armut eines banalen Lebens.

– Madeleine Delbrel (1904–1964)



Vor Jahren wurde in der KJA Bonn ein großer Engel gekauft, der, parallel zu den kleinen Engeln, die alle Kolleg/innen bekommen hatten, von Büro zu Büro wanderte, in diversen Einrichtungen zu Besuch war und vor allem dann zum Einsatz kam, wenn Kolleg/innen erkrankt waren oder ein besonderes Lebensereignis bevorstand. Für mich findet sich in der Einfachheit dieses Engels die Symbolkraft geerdeter Spiritualität.

Der frühere Aachener Bischof Klaus Hemmerle lud bei einer Predigt im Dom einmal dazu ein, es zu versuchen: *Probieren Sie es einfach mal aus, mit Gottes Gegenwart zu rechnen ... und dann schauen Sie, ob sich etwas verändert.*

Nochmal, gelebte christliche Spiritualität ist nicht gleichzusetzen mit dem Ableisten eines ›Übungs-Katalogs‹, sondern hängt wesentlich von meiner inneren Einstellung, meiner bewussten Haltung der Welt, den Menschen und Gott gegenüber ab. Wenn ich am Wegesrand, an einem Feld oder auch am Meer stehe und staunend den Sonnenuntergang beobachte, mich über kleine Blumen, Muscheln oder was auch immer zu meinen Füßen liegt, freue; wird dieser Moment spirituell, wenn ich innerlich von ganzem Herzen sagen kann: »Danke Gott! Du hast die Welt wunderbar geschaffen.« Und Spiritualität lebt von einer gewissen Regelmäßigkeit! Um nochmals die Kerze zu bemühen; sie leuchtet nicht nur einmal auf dem Tisch, sondern wird bei jedem Gespräch angezündet. Der Engel der KJA Bonn ist so bereits seit mehr als 10 Jahren unterwegs.

» Die Liebe gebietet mir.
Was sie will, das muss
geschehen, und worauf
Gott seine Hoffnung
setzt, das wage ich.

– Mechthild von Magdeburg
(1207–1282)

Gedankenanstöße:

- Woraus lebe ich? Wo finde ich Halt?
- Was hat für mich Bedeutung?
- Wo kann/will ich in meinem Alltag das Wirken Gottes entdecken?
- Wird an meinem Handeln etwas von der Liebe Gottes in dieser Welt sichtbar?
- Tue ich etwas, weil ich es tun muss oder weil ich es tun will?
- Bin ich auf Augenhöhe mit dem/der Anderen? Interessiert mich die Person oder fasziniert mich der Fall bzw. muss ich das Problem ›abarbeiten‹?

Kleine Zeichen & Rituale für den Alltag:

- das Anzünden einer Kerze
- Stoßgebete in schwierigen Situationen
- vor der Arbeit einen Impuls oder das Tagesevangelium lesen
- kurzer stiller Moment des Innehaltens vor dem Mittagessen – Danke sagen
- in der Mittagspause: ein paar Minuten still in einer Kirche (oder einem anderen passenden Ort) sitzen – absichtslos, im hier und jetzt, nichts müssen, nichts wollen, einfach da sein
- Tagebuch der Dankbarkeit als kleine Form des Tagesrückblicks: »3 Dinge, für die ich heute dankbar bin ...«
- Gemeinsam „wertvoll-Orte“ entdecken, Orte, die uns heilig sind, die mir etwas bedeuten
- Namenstags-Kärtchen für Kolleginnen und Kollegen

ADRESSEN & Autor/innen

KATHOLISCHE JUGENDAGENTUREN IM ERZBISTUM KÖLN

Katholische Jugendagentur Bonn gGmbH

*Stadtdekanat Bonn, Kreisdekanat Euskirchen,
Kreisdekanat Rhein-Sieg, Kreisdekanat
Altenkirchen*

Fachbereich Katechese & Spiritualität:

Daniela Ossowski

T 0228 926527-57

E daniela.ossowski@kja.de

www.kja-bonn.de

Katholische Jugendagentur LRO gGmbH

*Stadtdekanat Leverkusen, Kreisdekanat
Rheinisch-Bergischer Kreis, Kreisdekanat
Oberbergischer Kreis*

Fachbereich Katechese & Spiritualität:

Lisa Mattern

T 02202 93622-36

E lisa.mattern@kja.de

www.kja-lro.de

Katholische Jugendagentur Köln gGmbH

*Stadtdekanat Köln, Kreisdekanat
Rhein-Erftkreis*

Fachbereich Katechese & Spiritualität:

Christiane Heite

T 0221 921335-29

E christiane.heite@kja.de

www.kja-koeln.de

Katholische Jugendagentur Düsseldorf gGmbH

*Stadtdekanat Düsseldorf, Kreisdekanat
Rhein-Kreis Neuss, Kreisdekanat Mettmann*

Fachbereich Katechese & Spiritualität:

Esther Tschuschke

T 0211 310636-16

E esther.tschuschke@kja.de

www.kja-duesseldorf.de

Katholische Jugendagentur Wuppertal gGmbH

*Stadtdekanat Remscheid, Stadtdekanat
Solingen, Stadtdekanat Wuppertal*

Fachbereich Katechese & Spiritualität:

Bettina Chumchal

T 0202 97852-19

E bettina.chumchal@kja.de

www.kja-wuppertal.de

Erzbistum Köln

Abteilung Jugendseelsorge

Fachbereich Katechese & Spiritualität:

Marianne Bauer

T 0221 1642 1274

E marianne.bauer@erzbistum-koeln.de

www.kja.de

AUTOR/INNEN:



MARIANNE BAUER
*Diözesanreferentin für
Katechese & Spiritualität
in der Jugendpastoral im
Erzbistum Köln*

marianne.bauer
@erzbistum-koeln.de



KATJA BIRKNER
*Diözesanreferentin für
Jugendhilfe & Schule
im Erzbistum Köln*

katja.birkner
@erzbistum-koeln.de



FELIX DIETZ
*Einrichtungsleiter
micado – das café,
Dormagen*

felix.dietz@kja.de



JONAS DICKOPF
*Diözesanreferent für
Musik & Jugendpastoral
im Erzbistum Köln*

jonas.dickopf
@erzbistum-koeln.de



SAMUEL KLEIN
*Referent für Theologie
& Jugendpastoral BDKJ
Diözesanverband Köln*

theologie@bdkj.koeln



MANUELA MUTH
*Einrichtungsleiterin
Kinder- und Jugend-
zentrum Cross,
Bergisch Gladbach*

manuela.muth@kja.de



FRANZISKA NOWAK
*Katechetin, Pfarrei St.
Clemens & St. Johannes
der Täufer, Solingen*



BARBARA PABST
*Diözesanreferentin
für Offene Kinder-
und Jugendarbeit im
Erzbistum Köln*

barbara.pabst
@erzbistum-koeln.de



**PFARRER DR. TOBIAS
SCHWADERLAPP**
*Diözesanjugendseelsorger
für das Erzbistum Köln*

tobias.schwaderlapp
@erzbistum-koeln.de

SCHRIFTEN DER JUGENDPASTORAL

im Erzbistum Köln

Neben dem Jahresmagazin veröffentlicht die Jugendseelsorge im Erzbistum Köln ›Grundlagen‹, ›Impulse‹, ›Praxishilfen‹ und ›Informationen‹ in gedruckter und digitaler Form. Bislang sind erschienen:



Nr. 1
Jugendarbeit muss da stattfinden, wo Jugendliche sind!
Geistliche und pastorale Begründung für Jugendarbeit im Seelsorgebereich



Nr. 2
Wie geht Glaube, wenn Familie kein Ort des Glaubens ist?
Der Beitrag der Offenen Ganztagschule zur religiösen Sozialisation von Kindern



Nr. 3
Jugendpastoral von den Armen her denken!
Jugendarmut erfordert aufmerksame Zuwendung und entschiedenes Handeln



Nr. 4
Wie der Heilige Martin von der Straße aufs Pferd und wieder herunter kam!
Diakonie als Dienst und Begegnung



Nr. 1
Gott zu Tisch
Gebete und Lieder rund um die Mittagszeit für Offene Ganztagsgrundschulen



Nr. 2
Integration als Chance zur Veränderung
Anregungen zur kirchlichen Jugendarbeit und Jugendsozialarbeit mit jungen Flüchtlingen



Nr. 3
Jugendpastoral von den Armen her Denken
Hintergründe, Projekte, Methoden





Nr. 1
Pastorales Rahmenkonzept
Für die kirchliche Jugend-
arbeit und Jugendsozialarbeit
im Erzbistum Köln



Nr. 1
Von der Willkommens-
zur Integrationskultur
Flüchtlingshilfe in der
Jugendpastoral im
Erzbistum Köln



Nr. 2
Was Jugendliche in
Kirche heute bewegt
Ergebnisse einer
Befragung im Vorfeld
der Jugendsynode 2018



Nr. 3
Der Offene Ganzttag in
katholischer Trägerschaft
Positionspapier katholischer
Jugendhilfeträger in
Nordrhein-Westfalen



**Jahresmagazine
2015, 2016, 2017,
2018, 2019**
Jugenseelsorge im
Erzbistum Köln

jahresmagazin.kja.de



Die Welt ist Gottes so voll.

Alfred Delp (1907-1945)

