

2019/2020

periodische Heftnr. 34

# SKJinfos

Die Zeitschrift von **Südtirols Katholischer Jugend**

Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in Abbonamento Postale - Art. 2 comma 20/C legge 662/96 DCI BOLZANO

## AUF INS- UND INSER LEBEN!

### DAS LEBEN FEIERN

Tipps für eure Feier



### BAUSTEINE

solidarisch-katholisch-jung



### DAS ERWARTET EUCH

Jahresprogramm 2019/20



## INHALTSVERZEICHNIS

### VORWORT & STECKBRIEFE

- 3 Vorworte Landesleitung
- 4 Wer sind wir?

### SÜDTIROLS KATHOLISCHE JUGEND IST...

- 6 Die 3 Säulen von SKJ
- 7 Leitbild von SKJ

### JAHRESTHEMA 2019/20

- 8 Auf ins – und inser Leben!
- 9 Jahresprogramm 2019/20

### LEITARTIKEL

- 12 Zum Thema „Feiern“

### BAUSTEINE

- 14 Bausteine „Solidarisch sein“
- 18 Religiöse Bausteine
- 22 Pädagogische Bausteine

### STATEMENTS

- 26 SKJ-Mitglieder zum Thema „Feiern“

### FÜR EUCH

- 27 Film- und Buchtipp

### SUIZID

- 28 Mein Leben am Abgrund

### RÜCKBLICK 2018/19

- 30 Jahresthema 2018/19
- 32 Bei euch vor Ort
- 33 Hauptausschuss

### ANGEBOTE SKJ

- 34 SKJ-Koffer
- 35 SKJ-Downloads, Häuser, Verleih und Shop

## IMPRESSUM

### Ausgabe 2019

Herausgeber:  
Südtirols Katholische Jugend  
Silvius-Magnago-Platz 7 · I-39100 Bozen

- +39 0471 970 890
- info@skj.bz.it
- www.skj.bz.it
- Südtirols Katholische Jugend
- sudtirolskatholischejugend

Fotos: Archiv von Südtirols Katholischer Jugend  
(falls nicht anders angegeben), pixabay.com

Grafik: Ideenfabrik Kaltern

Druck: Fotolito Varesco

Erscheinungsweise: jährlich

Auflage: 3000

Verantwortlicher Dir.: Dr. Josef Innerhofer

Registrierung: Tribunal Bozen (Nr. 6/1984)

Redaktionsleitung: Veronika Kofler

Gastautoren: Simon Klotzner, Helene Schrötter,  
Stefan Plattner, young&direct

Für ein kostenloses Abonnement sende eine Mail mit  
Namen und Adresse an [info@skj.bz.it](mailto:info@skj.bz.it)

Die nächste SKJinfos erscheint im Herbst 2020.



„Was wäre das Leben, wenn wir nicht den Mut hätten, etwas zu riskieren?“ (Vincent van Gogh)

Mit einer guten Portion Mut starten wir, Simon, Sara und Daniel in das neue Arbeitsjahr und laden dich recht herzlich in den kommenden zwölf Monaten mit dieser Ausgabe zu unseren Aktionen ein, welche der Hauptausschuss fleißig ausgearbeitet hat. Zudem wollen wir dir einige Tipps und Ideen für gemeinsame Stunden präsentieren.

Wir möchten mit dem aktuellen Jahresthema der SKJ „Auf ins – und inser Leben!“ dich und dein Leben in den Mittelpunkt stellen. Dabei wünschen wir dir die nötige Kraft und Gottvertrauen für die Momente im Leben, für die du kämpfst.

Wir wünschen dir diesen Mut, das zu erreichen, was du dir erträumst und nicht zuletzt wünschen wir dir viel Freude beim Lesen dieser SKJ-Infos und bei den anstehenden SKJ-Events.

Auf ein spannendes, mutiges und erfolgreiches SKJ-Jahr,  
#rockit

*Simon Klotzner*

1. Landesleiter  
Simon Klotzner

*Sara Burger*

2. Landesleiterin  
Sara Burger

*Daniel Donner*

3. Landesleiter  
Daniel Donner

*Shenoy Maniyachery Varghese*

Kinder- und Jugendseelsorger  
Shenoy Maniyachery Varghese

## » WER SIND WIR? AUS DER LANDESLEITUNG UND DEM BÜRO



**Simon Klotzner**  
1. Landesleiter

Alter: 26 Jahre

**Besondere Merkmale**

- » Spontanität
- » (noch) langes blondes Haar



**Sara Burger**  
2. Landesleiterin

Alter: 21 Jahre

**Besondere Merkmale**

- » ein bisschen tollpatschig
- » ganz viel fröhlich



**Daniel Donner**  
3. Landesleiter

Alter: 24 Jahre

**Besondere Merkmale**

- » brennt für den Glauben
- » vielseitig aktiv



**Heidi Gamper**  
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Alter: 37 Jahre

**Besonderes Merkmal**

- » gute Menschenkenntnis



**Veronika Kofler**  
pädagogische Mitarbeiterin

Alter: 28 Jahre

**Besonderes Merkmal**

- » pädagogisch wertvoll



**Helene Schrötter**  
pädagogische Mitarbeiterin

Alter: 27 Jahre

**Besonderes Merkmal**

- » kann gut zuhören



**Hauptausschuss (ehrenamtlich)**  
Unterstützung des Leitungsteams

Alter: von 18 bis 35 Jahre

**Besondere Merkmale**

- » bunt gemixt
- » kreativ und vielseitig



**Shenoy Maniyachery Varghese**  
Kinder- und Jugendseelsorger

Alter: 34 Jahre

**Besondere Merkmale**

- » kommt aus Indien
- » liebt die Arbeit mit Jugendlichen



**Dr. Andreas Januth**  
Büroleitung

Alter: 35 Jahre

**Besonderes Merkmal**

- » positiv denkend



**Stefan Plattner**  
Pastoralreferent

Alter: 27 Jahre

**Besonderes Merkmal**

- » Wo er isch, isch a Kirche net weit



**Sandra Zöschg**  
Buchhaltung

Alter: 32 Jahre

**Besondere Merkmale**

- » hilfsbereit und zuverlässig
- » liebevoll



**Franzi Seebacher**  
Bürofachkraft / Empfangsmitarbeiterin

Alter: 24 Jahre

**Besonderes Merkmal**

- » immer ein Lächeln auf den Lippen

# » SÜDTIROLS KATHOLISCHE JUGEND IST... JUNG - KATHOLISCH - SOLIDARISCH

## Die 3 Grundsäulen von SKJ

### Jung sein

Bei SKJ bist du mit deinem jungen Geist, deinen verrückten Ideen und mit allen Lebensfragen willkommen. In einer Gruppe kannst du deine Fähigkeiten einbringen, diese stärken und gleichzeitig viel Spaß haben und Gemeinschaft erleben.

### Christ/in sein

SKJ fordert dich als Christ/in, indem sie dir Verantwortung und Platz in der Gesellschaft und unserer Kirche verschafft. SKJ bietet Raum, den Geist Jesu in Gemeinschaft mit anderen Jugendlichen zu erleben und deinen eigenen Glauben als wichtigen Wert zu vertiefen. SKJ ermöglicht unsere Kirche aktiv mit zu gestalten und andersgläubigen Menschen offen zu begegnen.

### Solidarisch sein

SKJ setzt sich mit deiner Hilfe für ein menschenwürdiges Leben ein. Visionen teilen, gemeinsam an einem Strang ziehen, für jemanden oder etwas geschlossen eintreten. Das Schicksal anderer nicht teilnahmslos hinnehmen, Ungerechtigkeiten aufzeigen und etwas dagegen tun. SKJ heißt, aus innerer Motivation heraus aktiv und, wo notwendig, laut zu werden.



**MITBESTIMMEN**  
ENERGIE **SPASS HABEN**  
GESELLSCHAFT PLATZ  
GEMEINSCHAFT  
**MITTELPUNKT**  
FÄHIGKEITEN STÄRKEN **NEUES**  
**MITBESTIMMEN** **LUST AUF NEUES**  
FÄHIGKEITEN EINBRINGEN **SPIEL** **ABENTEUER**  
SICH BILDEN **SICH BILDEN**  
**JUNG SEIN** **ENERGIE**  
**VERRÜCKT**  
**SICH BILDEN IDEEN**  
**JUNG SEIN**  
**LEBENSFRAGEN**  
**IDEEN** **LEBENSFRAGEN**  
**SPASS** **FÄHIGKEITEN STÄRKEN**  
**ETWAS ERLEBEN** **PLATZ IN DER GESELLSCHAFT**

**JUNG SEIN**



**HALT UND HILFE**  
**GLAUBENSWEGE**  
GESTALTEN **WERTE**  
ERLEBEN  
**GEMEINSCHAFT**  
**AKTIV** **KIRCHE**  
**GLAUBEN** **BETEN**  
**HALT** **CHRIST/IN SEIN**  
PLATZ IN DER GESELLSCHAFT **BETEN**  
**WERTE** **HILFE** **PLATZ GEBEN**  
**KIRCHE** **VERANTWORTUNG**  
**VERANTWORTUNG** **VORBILD**  
OFFEN SEIN **SUCHE UND FINDE** **GESTALTEN**  
**HALT** **CHRIST/IN SEIN**  
PLATZ IN DER GESELLSCHAFT **BETEN**  
**WERTE** **HILFE** **PLATZ GEBEN**  
**KIRCHE** **VERANTWORTUNG**

**CHRIST/IN SEIN**



**SOLIDARITÄT**  
ZEICHEN SETZEN  
**LAUT SEIN**  
**ÜBERZEUGUNG**  
VISIONEN TEILEN  
**SCHUTZ**  
**LIEBE**  
**GERECHTIGKEIT**  
MENSCHENWÜRDE **FREIHEIT** **SOLIDARITÄT**  
ZEICHEN SETZEN **TEILEN**  
**SOLIDARISCH SEIN**  
AN EINEM STRANG ZIEHEN **MENSCH** **AKTIV**  
**FÜR JEMANDEN EINSTEHEN**  
**AKTIV SEIN** **GLEICHHEIT** **BRÜDERLICHKEIT**  
**NÄCHSTENLIEBE**

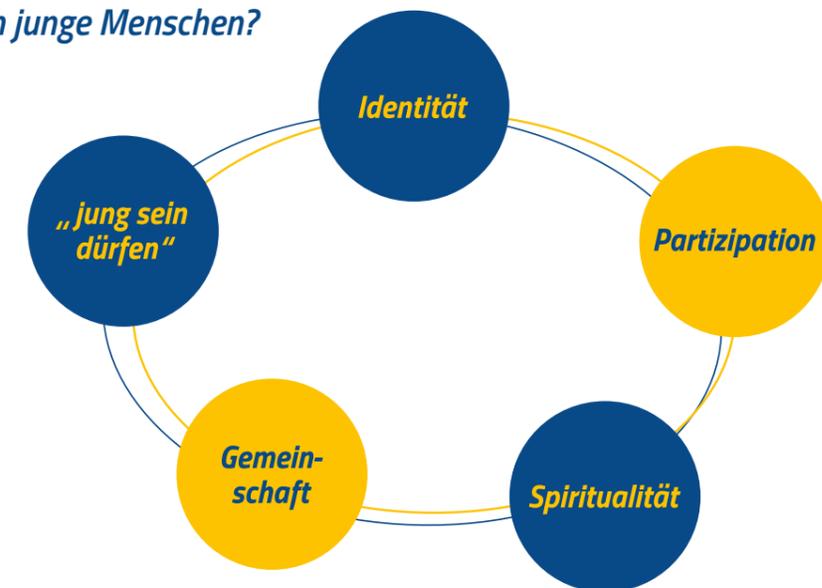
**SOLIDARISCH SEIN**

# » SÜDTIROLS KATHOLISCHE JUGEND LEITBILD

Der Hauptausschuss von SKJ hat im letzten Arbeitsjahr ein neues Leitbild erarbeitet. Hier einige Auszüge davon:

Durch unsere Beiträge und unser Handeln wollen wir einen wesentlichen Beitrag zur ganzheitlichen Entwicklung unserer Gesellschaft leisten. Es geht dabei darum, Jugendlichen in ihrem Heranwachsen zu begleiten und positive Beiträge zur gesunden Entwicklung von Gesellschaft und Kirche zu geben.

## Was brauchen junge Menschen?



## Was haben wir anzubieten?

<b>IDENTITÄT</b>	Wir fördern die Identitätsfindung und Identitätsbildung. Wir unterstützen und begleiten Jugendliche durch verschiedene Angebote in ihrer Auseinandersetzung mit den Grundfragen des Lebens und Glaubens.
<b>PFARREIEN-PASTORAL</b>	Wir tauschen uns laufend mit der Diözese, den Pfarrgemeinderäten und den Jugendlichen vor Ort aus und schaffen Raum für Fragen, Diskussionen und Stellungnahmen. Wir unterstützen die Pfarreien in ihrer Arbeit mit Jugendlichen.
<b>BASISARBEIT</b>	Wir helfen Jugendlichen sich in SKJ-Gruppen zusammenzuschließen und begleiten und unterstützen sie dabei. Wir gestalten und entwickeln das gesellschaftliche und kirchliche Leben vor Ort mit.

Das vollständige Leitbild findet ihr auf unserer Homepage unter [www.skj.bz.it](http://www.skj.bz.it)

## » JAHRESTHEMA AUF INS – UND INSER LEBEN!



### „Vergiss nie, das Leben ist eine Herrlichkeit!“

Der heutige Lebensalltag wird von Schnellebigkeit geprägt, unabhängig davon, ob es sich um den Alltag eines Kindes, eines Jugendlichen, eines Erwachsenen oder eines Seniors handelt. Oft bestimmt Hektik nicht nur die Arbeitswelt, sondern gerne kommt auch noch Freizeitstress hinzu: Nachmittagsunterricht in die Musikschule und anschließend noch zum Fußballtraining; und das drei Mal die Woche. Der Mensch lernt in und mit diesem Zeitdruck zu funktionieren und vergisst dabei oft, wer er eigentlich ist, was er eigentlich vom Leben will und worauf es in seinem Leben ankommt.

Mit dem aktuellen Jahresthema 2019/20 „Auf ins – und inser Leben!“, welches die SKJ-Säule Jung sein verkörpert, soll wieder der Mensch, in diesem Falle der Jugendliche, seine Bedürfnisse und sein Leben in den Mittelpunkt des Geschehens gestellt werden. Die persönlichen Interessen, das Leben als Geschenk Gottes, die kleinen Augenblicke die oft Großes bewirken und der Genuss der Momentaufnahme sind nur einige Beispiele, welche zentrale Wichtigkeit erfahren sollen.

Im vergangenen Arbeitsjahr wurden im Hauptausschuss bereits fleißig Ideen und Aktionen zu dieser Thematik gesammelt und teilweise bereits ausgearbeitet. Oberstes Ziel jeder Aktion soll dabei sein, die wahren Bedürfnisse eines jungen Menschen und seines Lebens zu fokussieren, das Leben ins Zentrum zu stellen und es in vollen Zügen zu genießen. Damit lassen sich einige wichtige Bereiche verbinden, die auch im kommenden Arbeitsjahr nicht zu kurz kommen sollen. Es soll nach wie

vor ein reger Austausch zwischen den Ortsgruppen und der Landesebene stattfinden, die Ortsgruppen sollen in ihrer Funktion gestärkt und gefördert werden. Zudem sollen aktuelle Themenbereiche aufgegriffen werden, die die Jugendlichen beschäftigen. Der Fokus soll darauf gelegt werden, am Puls der Zeit zu arbeiten, sprich die Jugendlichen dort abzuholen, wo sie sich gerade befinden und sie in dieser Zeit ein Stück von ihrem Leben zu begleiten.

Der Jugend gehört die Zukunft! SKJ will mit „Auf ins – und inser Leben!“ den Jugendlichen von heute einen „leistungsfreien“ Raum bieten, wo sie, weg vom täglichen Alltagsstress und –druck, entspannt und mit Begeisterung ideal in ihre Zukunft blicken, gehen und sie gestalten können. Junge Menschen sollen sich nicht verstellen und immer nur funktionieren müssen. Sie sollen sie selbst sein und nicht nach ihren Leistungen und schon gar nicht nach ihren Äußerlichkeiten bewertet werden. Dabei will SKJ nach wie vor die Menschen mit Beeinträchtigung tatkräftig unterstützen. Die Jugend soll (weiterhin) laut, frech, kritisch und auffallend sein, ihre Meinungen kundgeben und ihre Standpunkte in der heutigen Gesellschaft vertreten.

„Auf ins – und inser Leben!“ soll die Herrlichkeit und das Schöne des Lebens in den Mittelpunkt allen Geschehens stellen. Lasst uns das Leben gemeinsam in vollen Zügen genießen, es soll eine Feier sein, die über Jahre andauert. Auf ein LEBENDiges Jahr!

*Simon Klotzner*

## » AUF INS – UND INSER LEBEN! JAHRESPROGRAMM 2019/20

Hier findet ihr die Angebote von Südtirols Katholischer Jugend für das Arbeitsjahr 2019/20. Dazu sind nicht nur unsere Ortsgruppen und Einzelmitglieder eingeladen, sondern alle Jugendlichen und jungen Erwachsenen ab 14 Jahren!



### LET'S START

Nach einer lässigen Soundandacht wird der Jugendpreis von SKJ übergeben. Anschließend diskutiert ihr mit dem Bischof Ivo Muser, der Miss Südtirol 2019 Felicia Gamper und dem Extremkletterer Simon Gietl in einer gemütlichen Runde über eure brennenden Fragen zum Thema „Jung sein heute“. Zudem erhaltet ihr einzigartige Einblicke in ihre Lebenswelten.

Wann: **Freitag, 13.09.2019, 18.00 Uhr**

Wo: „Josef Mayr-Nusser“ Zentrum, Silivius-Magnago Platz 7, Bozen



### BEZIRKSTREFFEN

Bei den Bezirkstreffen kommen SKJ-Ortsgruppen, Einzelmitglieder und Interessierte jeweils in den Bezirken zusammen. Dabei gibt es je ein individuelles Zusammenkommen (mit Pizza, Stockbrot, Tirtlan backen usw.) bei dem Neuigkeiten ausgetauscht werden und man sich kennenlernen kann.

Wann: **September, Oktober und November 2019**

Wo: in deinem Bezirk



### GEFIRMTEFEST

Alle Jugendlichen, die im Jahr 2019 gefirmt worden sind, werden zu einem gemeinsamen Gottesdienst und zum lockeren Austausch mit tollen Aufgaben eingeladen.

Wann: **Samstag, 19.10.2019, 14.30 bis 18.00 Uhr**

Wo: Pastoralzentrum, Bozen

Anmeldung: bis Montag, 30.09.2019



### ADVENTSKALENDERAKTION

Bei dieser alljährlichen Aktion wird der SKJ-Adventskalender nach dem Gottesdienst bei euch vor Ort verkauft. Der Erlös kommt Familien und Jugendlichen in Südtirol zugute. Abgeholt werden können die Adventskalender bei den Jugenddiensten. Der Adventskalender wird immer von einer anderen SKJ-Ortsgruppe gestaltet. Diesmal dürfen wir uns auf den Kalender der Ortsgruppen Sterzing, Trens und Stilfes freuen.

Wann: **Samstag/Sonntag, 23./24.11.2019** in euren Pfarreien vor Ort

## » AUF INS – UND INSER LEBEN! JAHRESPROGRAMM 2019/20



### SINGWORKSHOP

In Zusammenarbeit mit dem „Verband der Kirchenchöre Südtirols“ werden am Nachmittag neue geistliche Lieder einstudiert. Dabei wird gesungen, mit Instrumenten gespielt und gelacht. Bereits am Abend bei der Nacht der Lichter findet zudem ein Auftritt statt.

Wann: **Samstag, 30.11.2019, von 14.00 bis 21.00 Uhr**  
Wo: „Josef Mayr-Nusser“ Zentrum, Silvius-Magnago Platz 7, Bozen  
Anmeldung: bis Freitag, 15.11.2019



### NACHT DER LICHTER

In einer besinnlichen Atmosphäre sind alle herzlich eingeladen sich auf die Adventszeit einstimmen zu lassen. Gesang, Kerzenschein und meditative Texte bieten eine entspannende Alternative zur Hektik in der Adventszeit. Alle sind herzlich eingeladen!

Wann: **Samstag, 30.11.2019, von 19.30 bis 21.00 Uhr**  
Wo: Dom in Bozen



### „WENN IHR MEINE STIMME HÖRT“, HEBR.3,7 – 24 GEDANKEN ZUM ADVENT

Täglich auf Südtirol 1 und Radio Tirol werden selbst kreierte Texte von Jugendlichen passend zur Adventszeit abgespielt.

Wann: **Sonntag, 01.12 bis Dienstag, 24.12.2019**



### EUROPÄISCHES TAIZÉ-JUGENDTREFFEN ZU SILVESTER

Beim europäischen Taizé-Jugendtreffen fahren viele Jugendliche aus ganz Europa nach Breslau um gemeinsam Silvester zu feiern. Dabei lernt man in den Gastfamilien Leute vor Ort kennen, kann die Stadt besichtigen und Taizégebete erfahren.

Wann: **Freitag, 27.12.2019 bis Mittwoch, 01.01.2020**  
Wo: Breslau, Polen  
Anmeldung: bis Freitag, 29.11.2019



### JUGENDLEITER/INNEN GRUNDKURS

Bei diesem zertifizierten Grundkurs lernen Jugendliche und junge Erwachsene, wie man Jugendgruppen leitet. Dabei kann man Methoden für Gruppenstunden, Ideen für gemeinsam Aktionen, Gesprächstechniken, erlebnispädagogische Übungen, Spiele und neue Formen von Gebeten kennenlernen. Auch der Spaß kommt nicht zu kurz!

Wann: **Mittwoch, 26.02. bis Samstag, 29.02.2020**  
Wo: Hahnebaum, Passeier  
Anmeldung: bis Mittwoch, 05.02.2020



### BLINDDATE MIT DEM GLAUBEN

Den Glauben mal anders erleben? Dieses Wochenende bietet ganz viel Spaß, kreative Ideen, ein besonderes Feeling, Gemeinschaft, tiefgreifende Momente und ganz neue Wege, um den Glauben zu hinterfragen, aufzubrechen, neu zu wagen und von verschiedenen Seiten zu sehen.

Wann: **Freitag, 13.03. bis Sonntag, 15.03.2020**  
Wo: Hahnebaum, Passeier  
Anmeldung: bis Sonntag, 01.03.2020



### OSTERN IN TAIZÉ

Taizé ist ein kleiner Ort in Frankreich. Dort hat sich ein Kloster von jungen Brüdern für Jugendliche aus aller Welt und unterschiedlichen Konfessionen geöffnet. Zu Ostern feiern tausende Jugendliche im gemeinsamen Gebet und bei meditativen Gesängen das Osterfest. Es bleibt außerdem viel Zeit sich in Gesprächsgruppen auszutauschen und gemeinsam zu Feiern.

Wann: **Mittwoch, 08.04. bis Dienstag, 14.04.2020**  
Wo: Taizé, Frankreich  
Anmeldung: bis Freitag, 06.03.2020



### SKJ-FESTL

Was gibt es Schöneres, als bei einem kühlen Getränk in einem Liegesessel zu chillen? Oder bei cooler DJ-Musik die Sonne mit Freunden zu genießen? Auch an sportlicher Aktivität fehlt es bei Beachvolleyball und Wasserspaß nicht. Kommt alle vorbei und lasst uns gemeinsam feiern!

Wann: **Samstag, 23.05.2020, von 14.00 bis 22.00 Uhr**  
Wo: Naturbad Gargazon



### EUROLAGER

Das Zeltlager für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung ermöglicht eine Begegnung auf Augenhöhe. Es findet in diesem Format das letzte Mal statt! Die Tage sind begleitet von besonderen Erlebnissen, gemeinsamen Basteln und Spielen, Spaß und neuen Freundschaften.

Wann: **Freitag, 29.05. bis Montag, 01.06.2020**  
Wo: Südtirol  
Anmeldung: bis Donnerstag, 30.04.2020



### MITGLIEDERVERSAMMLUNG 2020

Mitglieder und Interessierte treffen sich zur alljährlichen Mitgliederversammlung, nicht nur um vom vergangenen Jahr Bilanz zu ziehen, sondern auch aufs neue Arbeitsjahr zu blicken. Dabei kann jedes Mitglied seine Stimme abgeben und den Verein aktiv mitgestalten. Die Versammlung schließt mit einem gemütlichen Beisammensein bei Musik und Buffet.

Wann: **Samstag, 13.06.2020, 17.00 Uhr**  
Wo: „Josef Mayr-Nusser“ Zentrum, Silvius-Magnago Platz 7, Bozen

# DAS LEBEN FEIERN!



## „Stoaßmer un of....“ Ja worauf eigentlich?

Feste gibt es viele, gefeiert wird immer wieder. Aber warum feiern wir überhaupt, was ist so besonders an Festen und brauchen wir sie wirklich für unser Leben?

Wer es noch nicht wusste, dem sag' ich es jetzt: Feste sind ein wesentlicher Bestandteil menschlichen Lebens! Feste sind für die Menschen da! Es geht nicht darum, eine Leistung zu bringen, wie es in unserem Alltag oft der Fall ist. Nein, der Mensch steht im Mittelpunkt. Es geht darum, die Zeit zweckfrei zu genießen, zusammenzukommen und sich gemeinsam am Leben zu freuen. Man kann ausgelassen und fröhlich sein und Gemeinschaft erfahren. Ein Fest bietet die Möglichkeit Freiheit zu erfahren und Außergewöhnliches zu erleben. Hier kann erahnt werden, dass nicht Arbeit und Produktion der tiefste Sinn des Menschen ist. Feste sagen JA zum Leben und sind eine Zustimmung zur Welt. Sie bilden einen Kontrast zur Gleichförmigkeit des alltäglichen Lebens. Feste sind Unterbrechungen des Alltags und dienen dazu, sich gemeinsam an etwas zu erinnern, ein Übergangereignis festzuhalten oder einen Höhepunkt zu gestalten, wie z.B. bei Jubiläen, bei Schulabschlüssen oder bei Hochzeiten. Feste werden meist in einem Rhythmus gefeiert, sodass sie jedes Jahr wiederkehren. Diese kennen wir zum Beispiel von Geburtstagen oder kirchlichen Feiertagen. In den religiösen Feiern wird Gottes Zustimmung zu uns Menschen und zum Leben und seine Nähe zu uns ausgedrückt.

So sind wir immer wieder aufgerufen im Jahr innezuhalten und eine neue Perspektive auf unseren Alltag zu werfen. Also, lasst uns feiern!

*Quelle: Hilger, Georg u.a.: Religionsdidaktik. Ein Leitfadens für Studium Ausbildung und Beruf, München 2001.*



## Tipps und Vorschläge für eure Feier

### 1. Checkliste

- » Datum und Ort früh genug fixieren
- » Erstellung eines Kosten- und Zeitplans
- » Ablauf festlegen und Einkaufsliste erstellen
- » Werbung machen und Material reservieren
- » Getränke und Speisen organisieren
- » Rahmenprogramm überlegen und Musik organisieren
- » Abfallentsorgung organisieren
- » Beleuchtung, Beschilderung, technische Anlage
- » Helferinnen und Helfer organisieren und einteilen
- » Anfahrt und Abfahrt organisieren
- » evtl. Genehmigungen von Gemeinde und Behörden einholen
- » Aufräumen und Säuberung organisieren
- » Berichte verfassen und Dankeschreiben

### 2. Tipps für ein gelungenes Fest

- » viele Dinge kann man leihen (Geschirr, Technik...)
- » die Kreativität ist gefragt, sei es bei den Getränken oder Speisen, auch bei der Begrüßung ist es wichtig, die Gäste persönlich anzusprechen und sie damit zu überraschen (besonderer Handschlag, tolles Willkommensschild, kleines Geschenk/Verkleidung oder Armband)
- » eine Chillecken gestalten
- » coole Beleuchtung und eine ausgefallene Dekoration schaffen
- » Feste gemeinsam zu planen und vorzubereiten macht mehr Spaß, bringt viele Ideen und schafft Identität
- » geeignete Partyspiele sorgen für Auflockerung (Karaoke)

### 3. Tipps für nachhaltiges Feiern

- » Materialien benutzen, die wiederverwendet werden können
- » Verpackungs- und Plastikfrei einkaufen
- » Müll trennen und Aluminiumdosen vermeiden
- » Regionale und saisonale Produkte verwenden
- » keine Wegwerfwischtücher verwenden
- » auf Papier verzichten oder Recyclingpapier verwenden
- » Veranstaltungsort - mit den öffentlichen Verkehrsmitteln, mit dem Rad oder zu Fuß gut erreichbar
- » Leitungswasser gratis bereitstellen
- » übrig gebliebene Speisen werden verteilen oder abgeben
- » Ketchup, Mayonnaise und Senf in Großpackungen oder Spender ausgeben
- » Wasser und Strom sparsam gebrauchen

*Quelle: <https://umwelt.provinz.bz.it/dienstleistungen/green-event.asp>*

## UNSER LEBEN – UNSERE UMWELT

INTERVIEW MIT MAGDALENA GSCHNITZER



Name: Magdalena Gschnitzer  
Wohnhaft: Gasteig, Sterzing  
Alter: 34 Jahre  
Beruf: Filmerin, Meeresschützerin und Umweltschützerin u.v.m.

### Magdalena, du hast keinen normalen Beruf, wie manch andere, was machst du eigentlich?

Ich bin selbständige Filmerin, hauptsächlich mache ich Filme für Umweltorganisationen. Zurzeit arbeite ich an meinem Dokumentarfilm. Er heißt „HOPE – BIG CHANGE STARTS SMALL“ und zeigt verschiedene Menschen und Organisationen, die sich für eine bessere Welt einsetzen. Außerdem schreibe ich gerade zwei Bücher. Eines zur veganen Ernährung und eines über meine Erlebnisse in den letzten Jahren. Zudem bin ich selbstständige Speakerin, das heißt ich halte Vorträge über Umwelt- und Meeresschutz, Menschen- und Tierrechte und über vegane Ernährung. Ich bin auch Korallenpflanztrainerin, da zeige ich Menschen, wie man Korallen pflanzen kann. Ich arbeite ehrenamtlich für die Organisation Sea Shepherd, die sich für Meeresschutz einsetzt und habe auch eigene Kampagnen. *Ich will aufzeigen, dass es viele gute Sachen gibt! Veränderung ist möglich! Orientieren wir uns doch an den guten Initiativen, denn das gibt Menschen Freude, selbst mitzumachen. Ich möchte die Begeisterung und Freude weiter geben, etwas Gutes für die Umwelt und für andere zu tun.*

### Wow, das klingt sehr vielseitig und spannend!

#### Was machst du als Meeresschützerin genau?

Sea Shepherd ist auf der gesamten Welt tätig und setzt sich für Meerestiere ein, unter anderem für Delfine, Haie, Wale, Schildkröten und Robben. Ich war bei 7 Kampagnen dabei, holte Geisternetze aus den Meeren oder stellte mich auf den Färöer Inseln zwischen Wale und Walfängern, damit die Wale wegschwimmen können. Einmal wurde ich dafür sogar verhaftet. Ich tauche in den Meeren und entferne dort Müll. Auf Malaysia und in Thailand pflanze ich Korallen. In Afrika beschütze ich Schildkröten vor Räufern, die sie als Delikatesse verkaufen wollen.

#### Warum setzt du dich gerade für den Meeresschutz ein?

Das große Problem ist, dass die Meere extrem überfischt sind. 90 Prozent einiger Fischpopulationen sind bereits ausgerottet. Wenn das so weiter geht, sind in 20 Jahren die Meere leer, bzw. nur noch voller Plastik. Bei gezüchteten Fischen ist es sogar noch schlimmer, weil diese müssen mit Meeresfisch gefüttert werden. So braucht es zum Beispiel um 1 kg Lachs zu erhalten, bis zu 20 kg Fischfutter. Außerdem befreien sich gezüchtete Fische oft, weil es ein Leck gibt und so vermehren sich diese mit Antibiotika gezüchteten Fische mit den Fischen aus dem Meer. Das bringt die Biodiversität durcheinander und richtet großen Schaden an. *Dieses große Problem ist bei uns in Südtirol nicht sehr bekannt, die Menschen essen weiterhin Fisch. Doch sie sollten unbedingt damit aufhören!*

#### Also ist der Meeresschutz wichtiger, als sich für eine saubere Luft einzusetzen?

Ich liebe die Meere, deshalb setze ich mich auch besonders für sie ein. Doch Umweltschutz hängt damit zusammen. *Der Sauerstoff für jeden zweiten Atemzug wird von den Meeren produziert.* So hängt auch der Klimawandel mit der Verschmutzung der Meere zusammen, genau wie die Flüchtlingswelle. Alles ist miteinander verbunden.

#### Warum macht die Politik nicht mehr für den Umweltschutz?

Das Problem ist, dass die meisten Wähler über 50 sind und bei denen der Umweltschutz nicht an erster Stelle steht. Die Politik denkt auch auf zu kurz. Außerdem stehen Politiker oft zwischen den Lagern und werden von allen Seiten angegriffen. Es gibt nämlich immer noch viele Menschen, die Umweltschutz nicht als allzu wichtig erachten. Auch die Wirtschaft muss sich ändern, es ist aber alles ein Rad, der Konsument, der Produzent, die Politik, alle müssen zusammenschauen. Wirtschaftswachstum ist ein Irrsinn. Wir sind an der Grenze angekommen. Wenn alle aufeinander schauen, dann regelt sich die Wirtschaft von alleine wieder. Viel kann vom Konsumenten ausgehen. Der Wandel ist bereits zu spüren.

#### Was könnte Südtirol tun?

*Südtirols Potential liegt z.B. auch in der Kuhscheiße!* Wir verfügen über sehr viel Kuhfladen, die zu Plastikersatz oder zu Treibstoff umgewandelt werden können. Auch Papier kann aus Kuhfladen hergestellt werden. Es gibt bereits ein Verfahren dazu. Klingt im ersten Moment vielleicht etwas eklig, doch durch dieses Verfahren kann ein biologisches Verpackungsmaterial hergestellt werden.

#### Was hältst du von Greta Thunberg und „Fridays for future“?

„Fridays For Future“ empfinde ich, als eine sehr positive Entwicklung. Dass Umweltschutz immer mehr zählt, merke ich an meinen gehäuften Anfragen für Vorträge und bin sehr froh darüber, dass sich besonders junge Menschen für das Thema interessieren und sich engagieren.

#### Welche Tipps/Ratschläge kannst du uns in Sachen Umweltschutz mitgeben?

- Zunächst ist es wichtig, sich mit den Menschen zu umgeben, denen der Umweltschutz auch am Herzen liegt. Zusammen kann man sich gegenseitig motivieren, noch mehr erreichen und hat auch mehr Freude am Ergebnis.
- Wichtig ist es, das eigene Konsumverhalten zu hinterfragen und bewusst einzukaufen. Bei jedem Produkt, das ich in die Hand nehme, sollte ich mir überlegen, ob ich es wirklich brauche. Wenn ein Produkt sehr billig ist, könnte ich mir Gedanken dazu machen, warum dies so ist. Bei den Shampoos zum Beispiel, die sehr billig sind, wird Mikroplastik oder ein anderer Füllstoff drin sein, der dem Menschen und auch der Umwelt schadet. Bei der Kleidung ist es dasselbe, auch hier sind oft schädliche Stoffe enthalten oder Menschen werden ausgebeutet.
- Wenn ich insgesamt weniger kaufe, kann ich auch das ersparte Geld für bessere Produkte ausgeben. *Die Frage ist immer: Ist es dir wert? Ist es dir wert, lieber jetzt ein wenig mehr Geld auszugeben oder möchte ich jetzt sparen und dafür später eine saftige Rechnung bekommen? Wichtig ist es längerfristig zu denken.*

- Genauso wichtig beim Konsumieren ist es biologisch, fair, saisonal und regional einzukaufen und auf lange Transportwege der Ware zu verzichten.
- Auch selbst eine Kampagne zu organisieren macht Spaß. Gemeinsam Müll sammeln oder sich für ein Thema interessieren und anderen Menschen davon erzählen, zu Vorträgen zu gehen oder selbst welche zu halten. Dabei kann ich auch gerne unterstützen!
- *Es ist noch nicht zu spät, doch wir müssen jetzt damit beginnen!* Jede/r kann dazu beitragen, dort wo er gerade ist, denn die Welt ist miteinander verbunden. Jede Kleinigkeit hat eine sehr große Auswirkung auf die gesamte Welt. Jede/r kann das im Kleinen starten, dafür braucht es keinen Dokortitel!
- *Ich werde auch niemandem sagen, welchen Weg man einschlagen soll. Diese Entscheidung ist jedem selbst überlassen. Ich zeige nur auf, was dahintersteht.* Information ist wichtig, um auch selbst entscheiden zu können, sonst treffen andere die Entscheidungen und jeder macht nur das, was ihm immer gesagt worden ist. Entscheiden muss jeder selbst.
- Man muss nicht alles von heute auf morgen total umstellen, das geht auch gar nicht. Es ist ein einfacher Lernprozess. *Aber dieser Spruch, dass ich eh nichts verändern kann, ist schlichtweg falsch!*

Veronika Kofler

#### Wie ein Fisch mein Leben veränderte...

2013 war Magdalena in Thailand im Urlaub und machte einen touristischen Tauchgang. Dabei hat sie einen Zackenbarsch entdeckt, der sich in einem Geisternetz verfangen hatte und sich nicht mehr befreien konnte. Er tat ihr sehr leid, ihr kamen sogar die Tränen. Sie konnte ihn leider nicht gleich befreien. Die Tauchergruppe machte eine Pause und kam aus dem Wasser heraus. Magdalena konnte keinen weiteren Tauchgang nur zum Spaß machen, die Begegnung mit dem Zackenfisch hat sie zu sehr aufgewühlt. Der Tauchlehrer schwamm deshalb wieder mit ihr zum Zackenbarsch und durchschnitt das Seil. Der Fisch war sehr verängstigt und versteckte sich. Doch nach einiger Zeit schwamm er neben ihnen her und sah Magdalena direkt in die Augen. Sie verstand, dass sich der Fisch bei ihr bedankt hatte. Seit diesem Ereignis setzt sich Magdalena aktiv für den Meeres- und Umweltschutz ein.

\* Geisternetze sind Fischernetze, die von Fischern absichtlich oder unabsichtlich im Meer liegen gelassen werden, weil sie kaputt sind oder verlorengegangen. In diesen verheddern sich tausende von Meerestieren und sterben.

Mehr von Magdalena unter: [www.maggy-gschnitzer.com](http://www.maggy-gschnitzer.com), auf ihrer Facebookseite, auf Instagram oder auf ihrem youtube channel.

## » BAUSTEIN „SOLIDARISCH SEIN“

### NACHHALTIGKEIT

TOLLE IDEEN ZUM SELBERMACHEN

#### Weintraube – regionaler Cocktail

##### Du benötigst folgende Zutaten:

- » 8-10 Beeren einer weißen Weintraube (kernlos)
- » 2 gehäufte Barlöffel Staubzucker
- » 1 cl Verjus, oder Limettensaft
- » 1 cl Holunderblüten-Biosirup
- » 8-10 cl Mineralwasser
- » 1 Handvoll Crushed Ice

##### Zubereitung:

Beeren mit Staubzucker in einem großen Caipirinha-Glas (35 cl) zerstampfen. Danach das Crushed Ice in das Glas geben. Restliche Zutaten hinzufügen und verrühren. Einen langen Holzspieß mit Weinbeeren zur Dekoration in das Glas geben.

Quelle: G'SCHEIT FEIERN: Eine Initiative des Amtes der Steiermärkischen Landesregierung, Abteilung 14, Referat Abfallwirtschaft- und Nachhaltigkeit, [www.gscheitfeiern.steiermark.at](http://www.gscheitfeiern.steiermark.at)



#### Duschgel selbst gemacht

##### Du benötigst folgende Zutaten:

- » 30-40 gr. Naturseife oder Kernseife
- Wenn du Kernseife verwenden möchtest, bedenke, dass diese häufig Palmöl enthält. In verschiedenen Bioläden findest du palmölfreie Varianten.
- » 400 ml Wasser
- » etwas Pflanzenöl (Oliven-, Sesam- oder Sonnenblumenöl)
- » etwas Verdickungsmittel (Johannisbrotkernmehl oder einfache Speisestärke)

##### So wird's gemacht:

Reibe mit einer Küchenraspel oder einem scharfen Messer dein Seifenstück möglichst klein. Danach füllst du das Wasser in einen Topf und gibst die Seifenraspeln hinzu. Erwärme das Ganze auf dem Herd bei mittlerer Stufe. Sobald die Seife anfängt zu schmelzen, rühre mit einem Schneebesen die Lauge gut durch. Erst wenn keine Seifenstücke mehr zu erkennen sind, gibst du das Pflanzenöl dazu. Anschließend kannst du noch etwas Verdickungsmittel einrühren, bis das Duschgel die richtige Konsistenz erreicht.

Quelle: Der kleine Weltretter, BDKJ Bayern

#### Bienenwachstücher selber machen

Bienenwachstücher sind eine gute Alternative für die Frischhaltefolien. Man kann damit Lebensmittel einpacken oder sie wie einen Deckel über Schüsseln stülpen. Sie eignen sich auch sehr gut zum Einfrieren.

##### Du brauchst:

- » Baumwoll- oder Leinentuch
- » ein paar Gramm Bienenwachs in Bio-Qualität
- » zwei kleine Töpfe die ineinander passen für ein Wasserbad
- » einen Backpinsel
- » etwas Backpapier
- » ein Bügeleisen

##### So wird's gemacht:

1. Der Stoff wird auf die gewünschte Größe zugeschnitten.
2. Das Wachs wird im Wasserbad erhitzt bis es gut flüssig ist.
3. Nun wird das Baumwolltuch mit Bienenwachs eingestrichen.
4. Nachdem alles sehr sorgfältig mit dem Wachs eingestrichen wurde, wird auf das Tuch ein weiteres Backpapier gelegt.
5. Das Wachs wird nun gut eingebügelt. Das Wachs sollte richtig flüssig unter dem Bügeleisen werden, so geht es tief in den Stoff.
6. Nach dem Einbügeln wird das Tuch noch etwas beschnitten. Dieses verhindert das weitere Ausfransen des Baumwolltuches. Man kann dafür auch eine Zickzackschere verwenden.

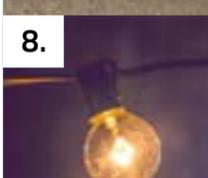
Quelle: <https://www.imker-pippir.de/wie-man-einen-bienenwachstuch-selber-machen-kann/>



## » BAUSTEIN „SOLIDARISCH SEIN“

### QUIZ RUND UM NACHHALTIGKEIT:

TESTE DEIN WISSEN!

1. 	Wie lange dauert es, bis die Sonne theoretisch den weltweiten Energiebedarf für ein Jahr auf die Erde gestrahlt hat? a) 30 Minuten b) 30 Stunden c) 30 Tage
2. 	In Afrika hat manches Kind keine zehn Liter Wasser am Tag – bei uns rund 130 Liter. Wie viel davon nutzen wir zum Trinken und Essenzubereiten? a) ca. 5 Liter b) ca. 10 Liter c) ca. 35 Liter
3. 	Rund 6,7 Milliarden Menschen leben derzeit auf der Erde. Bis 2050 rechnet die Uno mit... a) 7,8 Milliarden b) 9,2 Milliarden c) 10,8 Milliarden
4. 	1976 lebte jeder dritte Mensch in einer Stadt, heute jeder zweite. Wie viele werden es im Jahr 2050 sein? a) 56 Prozent b) 66 Prozent c) 76 Prozent
5. 	Jede und jeder sollte nachhaltig mit seiner Gesundheit umgehen. Was gehört nicht dazu? a) sich viel bewegen b) regelmäßig Haare schneiden c) täglich Zähne putzen
6. 	Der Forscher Nicholas Stern rechnet damit, dass die weltweite Wirtschaftsleistung bis 2050 durch den Klimawandel um 20 Prozent sinkt. Wie viel würde dagegen eine effektive Klimaschutzpolitik kosten? a) 5 Prozent b) 10 Prozent c) 1 Prozent der jährlichen Weltwirtschaftsleistung
7. 	Der Klimawandel lässt die Pegel der Meere steigen. Mit welchem Plan machte der Präsident des Inselstaats Malediven Schlagzeilen? a) Um jede bewohnte Insel wird ein zehn Meter hoher Deich gebaut. b) Der Präsident möchte sein Volk komplett umsiedeln, etwa nach Indien. c) Jedes neue Haus soll auf drei Meter hohen Stelzen stehen.
8. 	Welche der folgenden regenerativen Energiequellen bezieht ihre Primärenergie nicht aus der Sonne? a) Geothermie b) Biomasse c) Windenergie

## » RELIGIÖSE BAUSTEINE BAUSTEINE FÜR RELIGIÖSE FEIERN



### Bausteine für einen Jugendgottesdienst

**Einleitung:** „Sinn des Lebens?“

**Sprecher 1:**

Sinn des Lebens. Wo soll da ein Sinn sein. Bei mir lief bis jetzt alles schief. Ich sehe für mich keinen großen Sinn.

**Sprecher 2:**

Sinn des Lebens? Hauptsache ich habe Spaß im Leben, das ist der einzige Sinn. Was sonst?

**Sprecher 3:**

Sinn des Lebens? Also mir geht es total gut. Ich kann mir alles kaufen, was ich will. Aber irgendwie bin ich total unzufrieden. Sinn des Lebens? Den gibt es doch gar nicht.

**Sprecher 4:**

Hey, was höre ich da? Sinn des Lebens gibt es nicht? Gut, Party gehört zum Leben dazu, aber das allein kann es ja auch nicht sein. Ich denke da sollte es noch mehr geben.

**Sprecher 1-3:**

Und was bitte, du Neunmalkluger?

**Sprecher 4:**

Habt ihr schon mal darüber nachgedacht, etwas selber auf die Beine zu stellen?

Etwas zu bringen, was sonst keiner so macht oder wo du selber auf dich stolz sein kannst. OK, klingt schwierig, aber ich denke mir, ich will nicht alt werden und dann denken, dass mein Leben so gar keine Spuren in der Welt gelassen hat. Ich meine, Party hin oder her, wenn die vorbei ist, was bleibt? Ich will etwas »bewegen« können, will für irgendetwas »gut« sein. Feiern ist klasse, will ich auch, aber das allein macht zumindest mich nicht zufrieden. Ich will meine Fähigkeiten, meine Talente einsetzen.

**Sprecher 3:**

Das klingt ja schon fast religiös. Na ja, vielleicht hast du Recht. Unser Religionslehrer sagt ja auch immer, dass wir von Gott mit Talenten beschenkt worden seien und wir diese für uns und andere einsetzen sollen.

**Sprecher 2:**

Na ihr klingt ja jetzt echt wie in der Religionsstunde! Da haben ja welche fein aufgepasst! Aber ich denke, da ist schon etwas dran. Und je länger ich es mir durch den Kopf gehen lasse, umso

mehr glaube ich, dass jeder von uns seinen Platz in seinem Leben finden muss.

*Quelle: Ideenwerkstatt Gottesdienste, Verlag Herder, Freiburg im Breisgau*

### Fürbitten

Herr unser Gott, du kennst, was wir zum Leben brauchen und was uns beschäftigt. Deshalb beten wir zu dir:

- 1) Viele Menschen müssen jeden Tag an so viele Dinge denken, müssen viele Aufgaben erledigen.  
Schenke du ihnen die Kraft und Zeiten der Ruhe und Erholung. Gott, des Lebens:

A: Wir bitten dich, erhöre uns!

- 2) Manchmal haben wir soviel zu tun, dass wir nicht mehr merken, wie schön Gott unsere Welt erschaffen hat.  
Schenke uns Augen, die in die Tiefe sehen können.  
Gott, des Lebens:

A: Wir bitten dich, erhöre uns!

- 3) So vieles in der Welt wartet darauf verbessert zu werden. Hier führen Menschen einen Krieg, dort fehlt Menschen das, was sie zum Leben brauchen.  
Gib uns die Kraft, dass wir uns dort engagieren, wo unsere Hilfe gebraucht wird. Gott, des Lebens:

A: Wir bitten dich, erhöre uns!

- 4) Schenke uns die Gabe der Unterscheidung, damit wir herausfinden können, was jetzt für mich und für die Menschen, mit denen wir zusammen leben, wichtig ist.  
Gott, des Lebens:

A: Wir bitten dich, erhöre uns!

Du hörst auf all unsere Bitten, die ausgesprochenen und die, die wir still in unseren Herzen tragen. Du weißt, was uns Menschen im Leben umtreibt. Dafür danken wir dir durch Christus, unseren Bruder und Herrn. Amen.

### Gabengebet

Guter Gott, Brot und Wein haben wir auf dem Altar bereitet. Es ist die Frucht unserer Arbeit und unserer Mühe. Wir Menschen können manches tun und bewirken. Das Wichtigste aber wird uns von dir geschenkt: Glück, Erfüllung und Liebe. Deshalb bit-

ten wir dich, lass Brot und Wein für uns zum Zeichen deiner Nähe und deiner Gegenwart werden. Darum bitten wir dich durch Christus, unseren Bruder und Herrn. Amen.

### Vater unser

Eines der schönsten Gebete der Welt hat uns Jesus selbst gelehrt. Wichtig war ihm dabei, dass wir Gott ganz nahe sind und ihn persönlich ansprechen dürfen. So wollen auch wir jetzt beten: Vater unser...

### Einladung zur Kommunion

Ein Weiser wurde einmal gefragt, warum er so ausgeglichen sei. Er antwortete: Wenn ich sitze, dann sitze ich. Wenn ich stehe, dann stehe ich. Wenn ich gehe, dann gehe ich. Wenn ich esse, dann esse ich. Da antworteten ihm die Fragenden: Aber das tun wir doch auch! Nein, antwortete der Weise. Wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon. Wenn ihr steht, dann geht ihr schon. Wenn ihr geht, dann esst ihr schon. Wir sind nun eingeladen, zum Mahl der Gemeinschaft. Lasst uns nun so Mahl halten, dass zu spüren ist: Wir sind ganz bei der Sache.

### Segen

Der Herr segne uns mit der Ruhe,  
die Kraft schenkt für neue Taten.  
Er segne uns mit Zeiten der Stille,  
die Ideen wachsen lässt für ein neues Morgen.  
Er segne uns mit Zeiten der Entspannung,  
die uns stärken für die Hektik des Alltags.  
Und so segne uns Gott, der Vater,  
der Sohn und der Heilige Geist. Amen.

*Quelle: Das große Buch der Jugendgottesdienste, Verlag Herder, Freiburg im Breisgau*

### Soundandacht „It's my life“

#### Kreuzzeichen

**Lied:** „It's my life“ (von Dr. Alban)



#### Gedanken

it's my life, my worries, my problems - es ist mein Leben,  
meine Sorgen und meine Probleme  
stop fighting me, stop yelling me - hör auf mich zu bekämpfen  
und anzuschreien  
it's my life - es ist mein Leben...

Jede und jeder von uns hat Probleme, hat Sorgen, denkt sich vielleicht oft, dass das Leben schwer ist und nicht so ist, wie

ich es gerne möchte. Wir alle sind Menschen mit guten und schlechten Seiten, mit Stärken und Schwächen und genau das ist das, was uns als Menschen ausmacht, als freie Menschen. Wir können nur dann freie Menschen sein, wenn wir uns so annehmen und gern haben wie wir sind, eben mit unseren guten und schlechten Seiten, Stärken und Schwächen. Und genau dann, wenn wir sagen, It's my life - es ist mein Leben, das nur ich so leben kann und kein anderer, dann ist es auch viel leichter den anderen, den Mitmenschen so zu nehmen wie er ist, mit allen was er ist, mit den Schatten, und Sonnenseiten.

Vielleicht ist das auch ein kleiner oder ein großer Vorsatz, den wir uns diese Woche nehmen können, dass wir uns gegenseitig so annehmen wie wir sind, jeder von uns anders und einzigartig. Weil dann können wir sagen: It's my life, es ist mein Leben und genau deswegen will ich es so gestalten, wie ich das möchte, so dass es mein Leben ist und bleibt aber trotzdem auch immer noch ein Platz ist für den anderen.

Ich wünsch euch (uns), dass wir das diese Woche immer wieder spüren - es ist unser Leben, das wir gemeinsam und nicht einsam, aber trotzdem jeder und jede für sich, gestalten können!

*Quelle: [http://ooe.kjweb.at/dl/uNnLJKMOoJqx4KJK/s\\_my\\_life.pdf](http://ooe.kjweb.at/dl/uNnLJKMOoJqx4KJK/s_my_life.pdf)*

### Zukunft?

Wie gern, Gott, würden wir manchmal wissen, wie die Zukunft aussieht und was sie uns bringt. Was aus uns und unserem Leben wird. Ob wir gesund bleiben und was uns im Alter erwartet. Welche Schritte wir gehen und welche Ziele wir erreichen werden.

Fragen, die uns beschäftigen und die wir doch nicht beantworten können; denn nur du kennst den Weg, der vor uns liegt.

Doch wir vertrauen darauf, dass du uns führen und begleiten, behüten und beschützen wirst.

Dir können wir folgen. Wohin wir auch gehen, Gott, du allein weißt, welcher Weg der richtige für uns ist.

So segne uns Gott, der in Gemeinschaft mit Jesus Christus und dem Heiligen Geist lebt und wirkt in Ewigkeit.  
Amen

*Quelle: Herrmann, Eckhard: Neue Gebete für den Gottesdienst III, 104*

## » RELIGIÖSE BAUSTEINE BAUSTEINE FÜR RELIGIÖSE FEIERN

### Besinnung „Lebenspuzzle“

**Vorbereitung:** weiße, leere Puzzleteile, Farben

Wir haben hier ein weißes Puzzle. Noch sind die einzelnen Teile leer. Doch nun wollen wir das Puzzle zum Lebenspuzzle werden lassen. Zusammengesetzt sollen die Teile unser Leben darstellen. Damit es gelingt, müssen wir sie jedoch noch beschriften. Bitte nennt mir nun die Bereiche in eurem Leben, die in eurem Alltag eine besonders wichtige Rolle spielen. Zu unserem Leben gehören schöne Dinge, die wir mit roter Farbe aufschreiben wollen. Das, was uns bedrückt, wird mit schwarzer Farbe notiert. Wer kann mir sagen, was auf den Puzzleteilen als wichtige Teile unseres Lebens festgehalten werden kann?

Die Jugendlichen nennen verschiedene Aspekte ihres Lebens: Schule, Familie, Freunde, Haustiere, Musik, Hobbys ...

Diese Begriffe werden jeweils auf ein Puzzleteil notiert. Die beschrifteten Puzzleteile werden zusammengesetzt. Dabei entsteht ein Kreuz.

Vor uns liegt das Kreuz, das Jesus getragen hat. Dieses Kreuz soll uns sagen: Unser Leben ist bei Jesus gut aufgehoben. Mit seinen hellen und auch mit seinen dunklen Seiten. Noch oft wird es uns im Leben so gehen, dass wir zweifelnd fragen: Wer bin ich? Und niemand scheint uns zu antworten. Doch eine Antwort soll uns das Puzzle unseres Lebens heute sagen: Selbst inmitten unserer tiefsten Zweifel sind wir mit unserem ganzen Leben geborgen bei Jesus Christus.

### Fürbitten

Vater, du hast immer ein offenes Ohr für uns und unsere Sorgen. Dich bitten wir:

1) Immer wieder stellen Menschen sich die Frage, wer sie wirklich sind. Hilf du ihnen, eine Antwort zu finden und sich selbst zu finden.

Wir bitten dich, erhöre uns!

2) Gerade Jugendliche werden zerrissen zwischen verschiedenen Anforderungen, die man an sie stellt: In der Schule, in der Familie, im Freundeskreis. Hilf du ihnen, im Leben einen eigenen Standort zu finden.

Wir bitten dich, erhöre uns!

3) Viele Menschen stellen sich nicht den schwierigen Fragen des Lebens, sondern plappern schnell die einfachen Antworten nach, die ihnen vorgesetzt werden. Schnell öffnen sie sich dann den fundamentalistischen Ideologien mit ihren Parolen voller Fremdenhass. Hilf ihnen, dass sie auch diesen Mut finden, die Vielfalt des Lebens zu akzeptieren.

Wir bitten dich, erhöre uns!

Gott, du kennst uns durch und durch. Dir können wir nichts vormachen, denn du schaust in die Tiefe unserer Seele und erkennst dort auch die verborgenen Puzzleteile unseres Lebens. Auch mit all unseren unausgesprochenen Bitten stehen wir vor dir und danken dir, dass du bei uns bist, durch Christus, unseren Herrn. Amen.

### Vater unser

Eines der schönsten Gebete der Welt hat uns Jesus selbst gelehrt. Wichtig war ihm dabei, dass wir Gott ganz nahe sind und ihn ohne Angst ansprechen dürfen. So wollen auch wir jetzt beten: Vater unser...

Du kennst mich  
Gott, du kennst mich genau  
mit allen meinen Stärken und Schwächen  
mit allen meinen Fehlern und Talenten.  
Du bist irgendwie immer in meinem Leben da,  
auch wenn ich Dich oftmals nicht spüren, nicht sehen kann.

Zu Dir kann ich kommen, wie ich gerade bin:  
Lustig oder traurig, voller Kraft und Power  
oder einfach ausgelaugt und am Ende,  
mutig oder ängstlich, gesund oder krank.

Du weißt, dass es nicht einfach ist, man selbst zu sein  
und Du weißt auch, dass ich mich oft schwer tue,  
meinen eigenen Weg zu finden und auch zu gehen.

So bitte ich Dich,  
Du lebendiger Gott,  
begleite mich auf meiner Suche,  
gib mir Mut, auch neue Wege zu wagen  
und halte schützend Deine Hand über mich  
wo auch immer ich unterwegs bin.  
Amen.



### Weitere Texte für religiöse Feiern

#### Segensgebet

Ich wünsche dir,  
dass du deinen Tag lächelnd beginnen kannst,  
in froher Erwartung all der vielfältigen Aufgaben,  
die auf dich warten  
und all der Begegnungen,  
die dir geschenkt werden,  
dass du aber auch die nötige Geduld hast,  
das zu ertragen, was dir lästig ist  
oder was dir überflüssig erscheint.

Ich wünsche dir,  
dass du die Anforderungen  
nicht als Einengung erlebst,  
die Aufgaben und Menschen an dich stellen,  
sondern in Gesprächen und Auseinandersetzungen  
mit ihnen Freiheit erfährst,  
eine Freiheit, die nicht losgelöst ist von Bindungen,  
sondern die gerade in Bindungen und Beziehungen entsteht.

#### Miteinander leben

Miteinander, Gott,  
sollen wir leben.  
Aufeinander achten und  
füreinander da sein.  
Einander ernst nehmen und  
einander annehmen.  
Deinem Willen entspricht es,  
dass wir das teilen, was wir haben -  
Freude und Trauer, Energie und Zeit.  
Dass einer dem anderen hilft  
mit Worten und Taten.  
Dass niemand mit seinen Sorgen und  
Problemen allein gelassen wird.  
Das ist der Auftrag, den du jedem und  
jeder von uns gegeben hast.

#### Noch einmal von vorn beginnen?

Könnte ich mein Leben noch einmal von vorn beginnen,  
würde ich versuchen, mehr Fehler zu machen.  
Ich würde albern sein, würde ganz locker werden,  
nur noch ganz wenige Dinge ernst nehmen.  
Ich würde entschieden verrückter sein und weniger reinlich.  
Ich würde mehr Gelegenheiten beim Schopfe ergreifen  
und öfters auf Reisen gehen.  
Ich würde mehr Berge ersteigen,  
mehr Flüsse durchschwimmen und  
mehr Sonnenaufgänge auf mich wirken lassen.  
Ich würde mehr Schuhsohlen durchlaufen,  
mehr Eis und weniger Bohnen essen.

Könnte ich mein Leben  
noch einmal von vorn beginnen,  
ich würde vieles anders machen.  
Ich würde mehr leben.  
Ich würde Gott in mein Leben holen.

Stefan Plattner



Quelle: „Das große Buch der Jugendgottesdienste, Verlag Herder, Freiburg im Breisgau“

## » PÄDAGOGISCHE BAUSTEINE HABT GEMEINSAM SPASS!

### „Genieß dein Leben, sei dankbar, habe Spaß, sei mutig!“,

so die Aussage vom heurigen Jahresthema. Es ist ein offenes und kreatives Thema für die Gestaltung eures Jahresprogrammes. Ich gebe dir „10 Gebote“ auf den Weg mit, die für dich hilfreich sein können:

01.	<b>Lache!</b> Damit Dein Leben Farben bekommt.	
02.	<b>Singe!</b> Damit Du merkst du bist nicht allein.	
03.	<b>Träume!</b> Damit Du mehr als die eine Wirklichkeit siehst.	
04.	<b>Tanze!</b> Damit Du den Sinn des Lebens besser verstehen lernst.	
05.	<b>Liebe!</b> Damit Du siehst, dass jedes Lächeln nur für Dich ist.	
06.	<b>Genieße!</b> Damit Du erfährst, wie kostbar Zeit sein kann.	
07.	<b>Denke!</b> Damit Du so handelst, dass es dir gut geht.	
08.	<b>Bete!</b> Damit Du weißt, wie man das Leben am besten stärken kann.	
09.	<b>Hoffe!</b> Damit Du siehst, dass das Glück nur auf Dich wartet.	
10.	<b>Erkenne,</b> dass jeder Tag der Beste für Dich ist.	

Quelle: <https://gartenderseele.wordpress.com/2015/08/23/10-gebote-fuer-ein-glueckliches-leben/> Klaus Lutz

### Probiers mal mit...

Musik gehört zum Feiern dazu, ohne Musik wäre das Leben langweilig. Die verschiedenen Lieder wollen uns etwas mitteilen. Hier findest du einige passende Lieder zu unserem Jahresthema und Vorschläge, wie du damit arbeiten kannst.

**Ziel:** Gemeinsam erkennen wir, wie wir ein glückliches und schönes Leben führen können.

**Du brauchst:** Liedtext, Radio/Boxen, Papierstreifen, Stifte

**Lied:** Probiers mal mit Gemütlichkeit von Terry Gilkyson

*Probier's mal mit Gemütlichkeit, mit Ruhe und Gemütlichkeit jagst du den Alltag und die Sorgen weg.  
Und wenn du stets gemütlich bist und etwas appetitlich ist, dann nimm es dir egal von welchem Fleck.  
Was soll ich woanders, wo's mir nicht gefällt?*

*Ich gehe nicht fort hier, auch nicht für Geld.  
Die Bienen summen in der Luft, erfüllen sie mit Honigduft, und schaust du unter den Stein, erblickst du Ameisen, die hier gut gedeih'n.  
Probier mal zwei, drei, vier. Denn mit Gemütlichkeit kommt auch das Glück zu dir!  
Es kommt zu dir!  
Probier's mal mit Gemütlichkeit, mit Ruhe und Gemütlichkeit vertreibst du deinen ganzen Sorgenkram.  
Und wenn du stets gemütlich bist und etwas appetitlich ist, dann nimm es dir egal woher es kam.*

*Na und pflückst du gerne Beeren und du piekst dich dabei, dann lass dich belehren: Schmerz geht bald vorbei!  
Du musst bescheiden aber nicht gierig im Leben sein, sonst tust du dir weh, du bist verletzt und zahlst nur drauf, darum pflücke gleich mit dem richt'gen Dreh!  
Hast du das jetzt kapiert? Denn mit Gemütlichkeit kommt auch das Glück zu dir!  
Es kommt zu dir!*

### Möglichkeit 1: Diskussionskreis

- » Hört euch das Lied an.
- » Fragt nach den ersten Eindrücken und lasst diese stehen.
- » Erneutes anhören und mitsingen.
- » Hinführung zur Diskussion:
  - **Gruppenleiter liest den Satz vor:** Probier mal zwei, drei, vier. Denn mit Gemütlichkeit kommt auch das Glück zu dir!“
  - **Diskussionsfragen (auf Papierstreifen schreiben und nacheinander in die Mitte legen):**
    - » Was bedeutet diese Aussage?
    - » Was will uns Ballu der Bär damit sagen?
    - » Wie einfach ist es die Sorgen aus dem Alltag auszublenden?
    - » Wie können wir/ kann ich ein glückliches Leben führen?
    - » Wie können wir unser Leben genießen?

**Tipp:** Bei dieser Diskussion könnt ihr auch außenstehende Personen, interessierte Jugendliche einladen.



### Möglichkeit 2: Austausch einmal anders - Schreibgespräch (30 Minuten)

**Du brauchst:** A3 – Blatt mit folgender Grafik, Stifte, Lied  
Hört das Lied min. 2x an. Anschließend teilt ihr euch in 4er Gruppen auf. Es wird in den Gruppen nicht gesprochen. Jede Gruppe erhält ein A3 Blatt:

„Denn mit Gemütlichkeit kommt auch das Glück zu dir!“

## » PÄDAGOGISCHE BAUSTEINE HABT GEMEINSAM SPASS!

Jeder und jede bekommt ein Kästchen und schreibt seine Gedanken auf. Nach 5 Minuten wechselt ihr im Uhrzeigersinn einen Platz weiter. Lest zunächst nur und wer möchte kann dies ergänzen, eine Frage dazu stellen usw. Nach weiteren 3 Minuten wechselt ihr wieder bis jede/r auf seinen/ihren Platz ist. Nun lesen alle sein/ihr Feld. In einem Gruppengespräch können offene Fragen geklärt werden. Danach könnt ihr euer Schreibgespräch der gesamten Gruppe präsentieren und gemeinsam über das Thema diskutieren.

Quelle: [https://www2.klett.de/sixcms/media.php/229/AB\\_695260\\_3588eq\\_Schreibgesprach.pdf](https://www2.klett.de/sixcms/media.php/229/AB_695260_3588eq_Schreibgesprach.pdf)



### Möglichkeit 3: Merke!

Überlegt euch eigene Bewegungen: Stellt euch im Kreis auf. Eine Person beginnt und macht eine Bewegung zum Wort Gemütlichkeit oder Glück. Die nächste Person macht es nach und fügt eine neue Geste dazu usw. Der oder die Letzte muss alle Bewegungen machen. Vergisst jemand eine Geste ist diese Person ausgeschieden. Als Abschluss tanzt und singt gemeinsam zum Lied.



### Andere Liedvorschläge:

- » Auf uns von Andreas Bourani
- » Feuerwerk von Wincent Weiss
- » Wenn du lebst von Johannes Oerding

### Schatz des Lebens

**Ziel:** Durch das gemeinsame Suchen und Rätseln, finden alle das Wichtigste im Leben.

**Du brauchst:** Hinweise, Schuhkarton mit einem Spiegel im Inneren und darüber steht: „*Du bist du, so wie du bist! Ein Hoch auf dich!*“ (Schatz), Material für die Hinweise, Smartphones

**Zeit:** 1-2 Stunden

Hinweise oder Rätsel rund um das Leben werden versteckt. Es können Gruppen gebildet werden. Das jeweilige Team sucht die Hinweise und lösen gemeinsam die Aufgabe oder das Rätsel, so erfahren sie alle, wohin sie müssen. Am Ende finden sie den Schatz des Lebens: ihr Leben.

Eine weitere mögliche Variante zur traditionellen Schatzsuche ist, wenn die Gruppen die Smartphones zur Hilfe nehmen. Sie bekommen als Hinweis jeweils die Koordinaten (F9W5+XF Bozen, Südtirol). Über die Koordinaten, welche alle in Google Maps abrufbar sind, finden sie den Ort und müssen nach der Aufgabe suchen und sie lösen. Die Lösung ist der neue Code für den nächsten Ort mit dem Hinweis usw. Am Ende finden sie den Schatz. Ihr könnt sowohl Hinweise ohne als auch mit digitalem Code geben. Beides ist möglich!

#### Hier einige Ideen und Aufgaben für die Schatzsuche:

- » Baumstamm-Weitwurf
- » Getränkeboxen stapeln, um zum nächsten Hinweis zu klettern
- eigene Zeichensprache verwenden (je nach Schwierigkeitsgrad mit und auch ohne Übersetzungsalphabet)
- » Hinweiszettel als Puzzleteile
- » Reime/Sprüche vervollständigen
- **Denke nicht so oft an das, was dir fehlt, sondern an das, was du hast.** (Unbekannt)
- **Gib jedem Tag die Chance, der Schönste deines Lebens zu werden.** (Unbekannt)
- **Glaube an Wunder, Liebe und Glück! Schau nach vorn und nicht zurück! Tu was du willst, und steh dazu; denn dein Leben lebst nur du!** (Unbekannt)
- » Silbenrätsel
- » Kreuzworträtsel
- » Quizfragen mit einem Lösungswort
- » Selfie mit...
- » Lied zum Thema Leben komponieren

» Bibelstelle finden und das richtige Wort finden, wo sich der nächste Hinweis befindet:

- Bsp.: Der nächste Hinweis ist im Ps 104, 3 \_\_\_\_\_.
- » Bildrätsel
- » Schatzsuche kann mit einer Geschichte verbunden werden.

Quelle: <https://schnitzeljagd-ideen.de/gps-schnitzeljagd/>



### Besondere Momente am Lagerfeuer teilen

**Ziel:** Erinnerungen gemeinsam teilen

**Du brauchst:** Holz, Zeitung, Feuerzeug, Korb, Stifte, Papier, Liedtext: Ein Hoch auf uns, Gitarre oder Radio/Boxen, Liederbücher

Die Jugendlichen schreiben auf einen Zettel entweder

- » ein schönes Erlebnis aus ihrem Leben
- » eine tolle SKJ-Erinnerung
- » oder einen besonderen Moment in ihrem Leben auf.

Anschließend wird der Zettel gefaltet und in den Topf geworfen. Die Zettel werden vermisch. Jeder und jede zieht einen Zettel. Nach einander wird vorgelesen. Gemeinsam wird darüber gesprochen und versucht zu erraten, wer es geschrieben hat. Anschließend könnt ihr das Lied singen: Ein Hoch auf uns.



### Eddy Murphy

**Material:** keines

Alle sitzen im Kreis, zwei Freiwillige, die gerne reden, setzen sich in der Mitte gegenüber. Bei Los beginnen beide gleichzeitig einander etwas zu erzählen, egal was! Wichtig dabei ist, dass sie ununterbrochen reden, keine Pause machen. Der Spieler/in, der oder die eine Pause macht oder abbricht, wird von einem neuen Redner oder neuen Rednerin abgelöst. Wer wird Redekönigin oder Redekönig?

Quelle: [https://www2.klett.de/sixcms/media.php/229/AB\\_695260\\_3588eq\\_Schreibgesprach.pdf](https://www2.klett.de/sixcms/media.php/229/AB_695260_3588eq_Schreibgesprach.pdf)



### Sauhaufen

**Material:** keines

Alle Mitspieler verteilen sich in gleichgroßen Kleingruppen im Raum, so dass ein Spieler oder eine Spielerin übrigbleibt. Diese oder dieser erzählt nun eine kurze Geschichte aus ihrem/seinen Leben. Dabei lässt er/sie das Wort „Sauhaufen“ fallen. Daraufhin lösen sich die Kleingruppen auf und versuchen mit den anderen Mitspielern neue Kleingruppen zu bilden. Auch die Erzählerin/Erzähler schließt sich einer Kleingruppe an. Eine andere Mitspielerin oder anderer Mitspieler bleibt übrig. Das Ganze wiederholt sich einige Male.

Helene Schrötter



» STATEMENTS  
ZUM THEMA „FEIERN“

**THOMAS, 28**

Ich feiere gerne auch die kleinen Erfolge, denn zusätzlich zur Freude, die ich mit anderen teilen kann, erhalte ich dadurch Zuversicht für die weiteren Schritte im Leben.



**SOPHIA, 17**

Wenn mir nicht zum Feiern zumute ist, dann tanke ich neue Kraft auf den Bergen, im Winter am liebsten auf der Skipiste.



**BARBARA, 16**

Ich feiere besondere Momente mit meiner Familie oder mit meinen Freunden.



**DOMINIK, 17**

Wenn mir nicht zum Feiern zumute ist, dann schaue ich Actionfilme und Sciencefiction Filme oder spiele PC.

**EVA, 17**

Ich feiere wenn ich reise, neue Eindrücke sammeln und neue Menschen kennen lernen kann und ganz besonders wenn ich erkenne, was Menschen zusammen im Leben alles schaffen können.



**KATHI, 16**

Ich feiere fast jedes Wochenende im Club mit meinen Freunden, weil ich dort vom Alltagsstress abschalten und jung sein kann.



**TOMTOM, 30**

Ich feiere die Veränderung, denn sie bringt uns weiter, erneuert uns und unsere Ansichten und macht das Leben spannender...



**LAURA, 19**

Wenn ich feiere, dann lasse ich es mir gut gehen und genieße jenen Moment. Wenn ich keine Lust habe mit meinen Freunden zu feiern, weiß ich, dass ich einen schönen Moment verpassen werde.



**KATJA, 21**

Ich feiere, um Gemeinschaft zu erleben, mir Zeit zu nehmen.



**MARTINA, 23**

Ich feiere jeden Moment, weil er es wert ist.



» FÜR EUCH  
FILM- UND BUCHTIPP



**Filmtipp – Das Beste kommt zum Schluss**

Der erfolgreiche Großunternehmer und Milliardär Edward Cole hat es in seinem Leben weit gebracht. Der Automechanikers Carter Chambers kennt die Welt der Milliardäre nicht. Sie treffen sich zufällig im gleichen Krankenhauszimmer, beide sind todkrank. Sie beschließen ihre restliche Lebenszeit nach ihren ganz individuellen Vorstellungen und Wünsche zu gestalten. Sie machen sich gemeinsam auf den Weg, um ihre Lebensfreude neu zu entdecken.

Der Film „Das Beste kommt zum Schluss“ ist ein herzerwärmendes Drama, das von Gegensätzen lebt. Das gelingt Regisseur Rob Reiner insbesondere mit der Star-Besetzung Morgan Freeman und Jack Nicholson. Die beiden Hollywood-Stars, die selbst unterschiedlicher nicht sein könnten, transportieren amüsant und zugleich fesselnd, mit viel Humor eine tiefgehende Story, deren perfekter Schluss zu Tränen rührt

Quelle: <https://www.kabeleins.de/filmwelt/film-datenbank/das-beste-kommt-zum-schluss>



**Buchtip – Trau dich, es ist dein Leben**

Warum scheuen wir uns, Entscheidungen zu treffen? Woher kommt es, dass wir so zögerlich oder gar ängstlich sind? Dass wir uns schwertun, etwas zu wagen? In ihrem neuen Ratgeber geht die Autorin Melanie Wolfers diesen Fragen auf den Grund und zeigt, wie wir mutig, angstfreier und somit besser leben können.

Die Angst, etwas falsch zu machen oder sich Schrammen zu holen, hindert uns, das Leben mit beiden Händen zu greifen und Neues auszuprobieren. Dabei hat der, der nichts riskiert, auf jeden Fall am Ende die größeren Probleme. Deshalb ermutigt Melanie Wolfers dazu: „Trau dich, es ist dein Leben“ Das Mutmacher-Buch für alle, die sich nach einem guten Leben sehnen

Quelle: <https://www.amazon.de/Trau-dich-ist-dein-Leben/dp/3963400226>

Gib jedem Tag die Chance, der schönste deines Lebens zu werden. (Mark Twain)

## MEIN LEBEN AM ABGRUND

WENN DAS LEBEN MAL KEIN FREUDENFEST IST...



Young+Direct  
Fragen, Sorgen, Probleme?  
Dann melde dich!



### „ICH WÜNSCHTE, ICH WÄRE TOT“

Viele Jugendliche denken über Suizid nach. Das ist normal. Problematisch wird es, wenn Todesphantasien zu einer fixen Idee werden.

#### „Am liebsten würde ich sterben.“

Dieser Satz steht in so mancher E-Mail oder WhatsApp-Nachricht, die Jugendliche an Young+Direct schreiben. Wenn Jugendliche Probleme haben oder es ihnen schlecht geht, dann reagieren sie unterschiedlich: Die einen drehen ihre Stereoanlage auf volle Lautstärke, die anderen kehren der Welt mittels des Smartphones den Rücken. Die einen schwingen sich aufs Rad und strampeln sich den Frust von der Seele, die anderen trösten sich mit Schokolade. Viele Jugendliche reden mit den Eltern oder mit Freunden und befreien sich so von ihrer Last.

#### Sehnsucht nach weniger Schmerz

Manchmal taucht in Krisensituationen auch der Gedanke an den Tod auf. Jugendliche stellen fest, dass sie ihr Leben in der eigenen Hand haben und der Tod wird als eine von vielen Möglichkeiten gesehen, ein (vorübergehendes) Problem (endgültig) zu lösen. Sie malen sich in diesen Momenten aus, wie es wäre, wenn sie ihr Leben beenden würden, kommen dann aber wieder auf andere Gedanken. Wenn Jugendliche sich wünschen, tot zu sein, dann bedeutet das vor allem, dass sie sich Erleichterung wünschen und sich nach weniger Schmerz sehnen, als sie gerade erleben. Selten bedeutet es, dass sie wirklich sterben und nie mehr etwas fühlen wollen. Wenn sie diese Schmerzen durchgestanden haben und sich besser fühlen, sehen sie das Leben erneut aus einer positiven Perspektive. Es passiert aber auch, dass Jugendliche bei den Gedanken an Suizid ins Grübeln geraten und an solchen Fantasien hängen bleiben. Depressive oder besonders labile Jugendliche, die über längere Zeit das Gefühl haben, mit der Welt nicht mehr zurecht zu kommen, flüchten sich häufig in diese Gedanken und können sie nicht mehr abschalten. Wenn ihr Leidensdruck nicht erkannt und ihnen nicht geholfen wird, wächst ihre Verzweiflung. Der Suizid wird für sie immer mehr und mehr zum scheinbar einzigen Ausweg. Die Phantasien werden immer realer, schließlich treffen sie konkrete Vorbereitungen und nehmen sich das Leben.

#### Unterschied zwischen der Ursache und dem Auslöser

Um diesen Prozess noch besser nachvollziehen zu können, ist es sehr wichtig, zwischen der Ursache und dem Auslöser zu unterscheiden. Der Auslöser ist fast nie die Ursache eines Suizids, sondern nur der letzte Tropfen, der das Fass zum Überlaufen bringt. Bei den Ursachen spielen länger anhaltende Faktoren eine Rolle, z.B. psychische Krankheit, ständig steigende gesellschaftliche Ansprüche, schwierige Familienverhältnisse, aber auch traumatische Erlebnisse in der Kindheit, wenn Kin-

der vernachlässigt oder ständig kritisiert werden, wenn zu hohe Leistungen von ihnen erwartet werden, wenn sie misshandelt werden oder Opfer von sexueller Gewalt sind. Auslöser für einen Suizid sind hingegen aktuelle Anlässe: wenn z.B. ein Elternteil oder ein Geschwister stirbt, Eltern sich scheiden lassen, Jugendliche von Freunden getrennt werden oder eine Liebesbeziehung zerbricht, Probleme in der Schule oder im Beruf gibt.

#### Aufmerksam sein

Die innere Entwicklung, die einen Menschen dazu bringt, sich selbst zu töten, ist von außen schwer zu erkennen. Trotzdem gibt es Zeichen, die auf eine Gefährdung hindeuten. Man sollte hellhörig werden, wenn jemand z.B. plötzlich sein Verhalten ändert, gleichgültig/lustlos ist, Kontakte abbricht, sich zurückzieht und isoliert. Wenn jemand offen ausspricht, dass er sich umbringen will, muss das ebenfalls ernst genommen werden. Es ist ein Irrtum zu glauben, dass Menschen, die über Suizid reden, sich nicht töten. 80% der Menschen, die sich umbringen, teilen ihre Absicht vorher jemandem mit. Bei Jugendlichen passiert es häufig, dass sie ihre Suizidabsichten einer Freundin oder einem Freund erzählen, allerdings mit dem Hinweis, es nicht weiterzusagen. In dieser Situation ist es wichtig, sich nicht unter Druck setzen zu lassen und in jedem Fall Hilfe zu holen.

#### Ansprechen

Menschen, die Suizidabsichten äußern oder bei denen man solche vermutet, sollte man direkt darauf ansprechen. Viele glauben aber, das Beste wäre in so einer Situation, das Thema zu wechseln, um die Betroffenen abzulenken. Doch es ist wichtig, diesen Menschen die Möglichkeit zu geben, über ihre Suizidgedanken und die zu Grunde liegenden Probleme zu reden und sie zu unterstützen, Hilfe zu holen. Das entlastet sie. Die meisten Menschen, die sich das Leben nehmen wollen, sind hin und her gerissen zwischen dem Wunsch zu leben und dem Wunsch zu sterben. So wenig es oft braucht, dass sie sich für den Tod entscheiden, so wenig braucht es oft, dass sie sich wieder dem Leben zuwenden.

@ online@young-direct.it

www.young-direct.it

f YoungDirectBeratungConsulenza

345.081.70.56

8400.36.366

young.direct

» DAS WAR „I BRENN FÜR DI!“ 2018/19  
**RÜCKBLICK AUF DAS JAHRESTHEMA**



Fastenaktion



Gefirtenfest



eurologer



Podiumsdiskussion zu Herz-Jesu



72 Stunden ohne Kompromiss



40-Jahr Feier und HerTa 2018



Singworkshop und Nacht der Lichter



Europäisches Taizé-Jugendtreffen zu Silvester in Madrid



Ostern in Taizé



Bezirkstreffen in Sterzing



Workshop zu Tod und Trauer



24 Gedanken zum Advent im Radio



Adventskalenderaktion



Open Air Jugendgottesdienst



Ich kam, sah und glaubte - Glaubenswochenende in Telfs

» DAS WAR „I BRENN FÜR DI!“ 2018/19  
BEI EUCH VOR ORT



» DAS WAR „I BRENN FÜR DI!“ 2018/19  
HAUPTAUSSCHUSS



# » SÜDTIROLS KATHOLISCHE JUGEND UNSERE ANGEBOTE FÜR EUCH

## SKJ-Koffer

Die Koffer sind mobile Angebote ohne Referententeam, die ihr in unserem kirchlichen Kinder- und Jugendzentrum „Josef Mayr-Nusser“ ausleihen könnt. Sie stehen euch zur selbstständigen Verwendung kostenlos zur Verfügung.



### KOFFER ZU TOD UND TRAUER

Im Koffer finden sich Bücher und allgemeine Informationen zum Thema „Tod und Trauer im Jugendalter“. Mit verschiedenen Unterlagen werden Anregungen geschaffen das Thema mit der Gruppe aufzugreifen, zu vertiefen und so zu enttabuisieren. Auch befinden sich eine Reihe von Kontaktadressen für weitere Hilfe im Koffer.



### FILMEKOFFER

Der FilmeKoffer beinhaltet Filme rund um gesellschaftskritische Themen, wie Rassismus, Identität, Zivilcourage, Konsum, Umwelt und zu den Themen „Glaube“ und „Solidarität“. Außerdem finden sich in diesem Koffer Methodenvorschläge zur Arbeit mit den Filmen. Die Filme werden immer laufend aktualisiert, also einfach nachfragen, welchen Film wir zu den Themen auf Lager haben.



### KOFFER ZU ZILIVCOURAGE – JOSEF MAYR-NUSSER

Dieser Koffer lädt ein, die Person Josef Mayr-Nusser näher kennenzulernen. Außerdem findet ihr praktische Methoden zur Auseinandersetzung mit den Themen „Nationalsozialismus“ und „Zivilcourage“ vor. Der Koffer regt zum Nachdenken an und ist in drei Themen gegliedert:

1. Josef Mayr-Nusser | 2. Nationalsozialismus | 3. Zivilcourage



### TAIZÉ-KOFFER

Im Taizé-Koffer findest du nicht nur Kerzen, CDs, Tücher, Liederbücher, Texte, ein Kreuz und die Freundschaftsikon für die Gestaltung eines Taizégebetes, sondern auch umfassende Informationen über Taizé. So kann der kleine Ort in Frankreich mit seinem besonderen Kloster, das offen ist für Jugendliche aus aller Welt und allen Konfessionen, kennengelernt werden. Zudem enthält der Koffer Filme über Taizétreffen.



### GOTTESDIENSTKOFFER

Dieser Koffer enthält wertvolle Ideen, Methoden und Werkzeuge, die du mit Kindern und Jugendlichen einfach umsetzen kannst. Viel Praktische Tipps, Bausteine und Ratschläge bieten wertvolle Unterstützung, verleihen Sicherheit und geben Motivation selbständig Gottesdienste und andere religiöse Feiern vorzubereiten. Außerdem bietet dieser Koffer Hilfe bei der Raumgestaltung für eine religiöse Feier oder einen besinnlichen Moment.

## SKJ-Downloads

Downloads sind Workshops zu Themen, die Jugendliche bewegen. Südtirols Katholische Jugend stellt kostenlos Referentinnen und Referenten zur Verfügung. Ein Download dauert ca. 45 Minuten und ist ideal für Schulklassen und Jugendgruppen ab 14 Jahren.



### SOLIDARISCH-KATHOLISCH-JUNG

Wir setzen uns mit dem auseinander, was es bedeutet, jung zu sein, solidarisch zu sein und was Glaube alles bedeuten kann.



### WHO AM I?

Die Auseinandersetzung mit der eigenen Identität und mit der Identität der Gruppe werden behandelt.



### DURCHSTARTEN DOWNLOAD

Dieser Download ist ideal geeignet als Infopaket für die Gründung einer SKJ-Jugendgruppe.



### HOW MANY ROADS!

Klassische Bilder vom Glauben werden aufgebrochen und verschiedene Glaubensformen erörtert.

## Selbstversorgerhäuser



## Material zum Ausleihen

- » Neunsitzerbus für eure Ausflüge
- » Vermietung unserer Räumlichkeiten
- » Buttonmaschine (Gebrauchsanweisung)
- » Gazebo und verschiedenste Riesenspiele

## Unser SKJ-Shop

- » Liederbücher und CDs
- » T-Shirts, Pullover und Windstopper
- » Geschenkartikel und Baumwollbeutel
- » Griffelschachtel, Lineal, Lesezeichen und Feuerzeug aus Holz

Genauere Informationen und auch weitere Artikel findest du auf unserer Homepage [www.skj.bz.it](http://www.skj.bz.it)



**SPARKASSE**  
CASSA DI RISPARMIO

# WERDE MITGLIED!

Du bist Jung, möchtest dich ehrenamtlich einbringen,  
mitreden und mitbestimmen in einem landesweit  
bekannten Verein?

Dir sind die Werte **JUNG SEIN, CHRIST/IN SEIN**  
und **SOLIDARISCH SEIN** keine Fremdwörter und  
wichtig? Du bist bereits 14 Jahre alt, oder älter?

**DANN BIST DU BEI UNS  
GENAU RICHTIG!**

**SÜDTIROLS  
KATHOLISCHE  
JUGEND**



Südtirols Katholische Jugend · Silvius-Magnago-Platz 7 · 39100 Bozen

Tel. 0471 970 890 · [info@skj.bz.it](mailto:info@skj.bz.it) · [www.skj.bz.it](http://www.skj.bz.it)

Facebook: [www.facebook.com/SKJnews](http://www.facebook.com/SKJnews)

Instagram: [www.instagram.com/sudtirolskatholischejugend](http://www.instagram.com/sudtirolskatholischejugend)