



Auf ins und inser Leben...
besonders in schwierigen Situationen!
Denn wir Südtiroler haben bewiesen,
dass wir das Miteinander und
das Füreinander in den
Mittelpunkt stellen.

Daniel Alfreider, Landesrat

GOODnews

> WhatsApp-Andacht

Die WhatsApp-Andachten finden ab sofort **monatlich** und zwar immer **am letzten Montag im Monat** statt.

Die Termine sind:

- 29. Juni 2020
- 27. Juli 2020
- 31. August 2020
- 28. September 2020

INFO

Das Fest Fronleichnam



Prozessionen gehören zum Fest Fronleichnam

Fronleichnam? Ein seltsam klingendes Wort. Was soll es denn heißen? Hat es etwas mit einer Leiche zu tun? Wir befinden uns in keinem Krimi – nein, ganz im Gegenteil.

Das Wort **Fronleichnam** wird zusammengesetzt aus den beiden mittelhochdeutschen Wörtern *fron* und *lichnam*. Diese bedeuten Herr und lebendiger Leib. Es geht also um den Leib von Jesus Christus. Jesus schenkt seine Gegenwart in den Gestalten von Brot und Wein. So gesehen passt das Fest Fronleichnam also zum Gründonnerstag. Es geht dort um das letzte Abendmahl, bei welchem Jesus Brot und Wein mit den Jüngern geteilt hat. Dieses Abendmahl kommt in den Gottesdiensten stark zur Geltung. Dort feiern wir Christen in der Eucharistiefeier das letzte Abendmahl, indem das Brot (Hostie) gebrochen und auch der Wein mancherorts an die versammelte Gemeinde verteilt wird. Es geht hier immer um die **bleibende Gegenwart** Gottes unter uns.

In der Eucharistiefeier glauben wir Christen, dass er mitten unter uns ist, wie damals bei den Jüngern. Wir feiern die Gemeinschaft mit Jesus. Genau dies will das Fest Fronleichnam ausdrücken.

Vielleicht kennt ihr auch die **Fronleichnamsprozessionen** oder seid schon einmal mitgegangen? Bei diesem uralten Brauch, gehen die Gläubigen betend ein Stück Weg, sie tragen Statuen und die Hostie mit. So werden wir Christen darin bestärkt, dass Jesus Christus immer noch unter uns ist und mit uns mitgeht.

Veronika Kofler, Pädagogische Mitarbeiterin
von Südtirols Katholischer Jugend

INFO

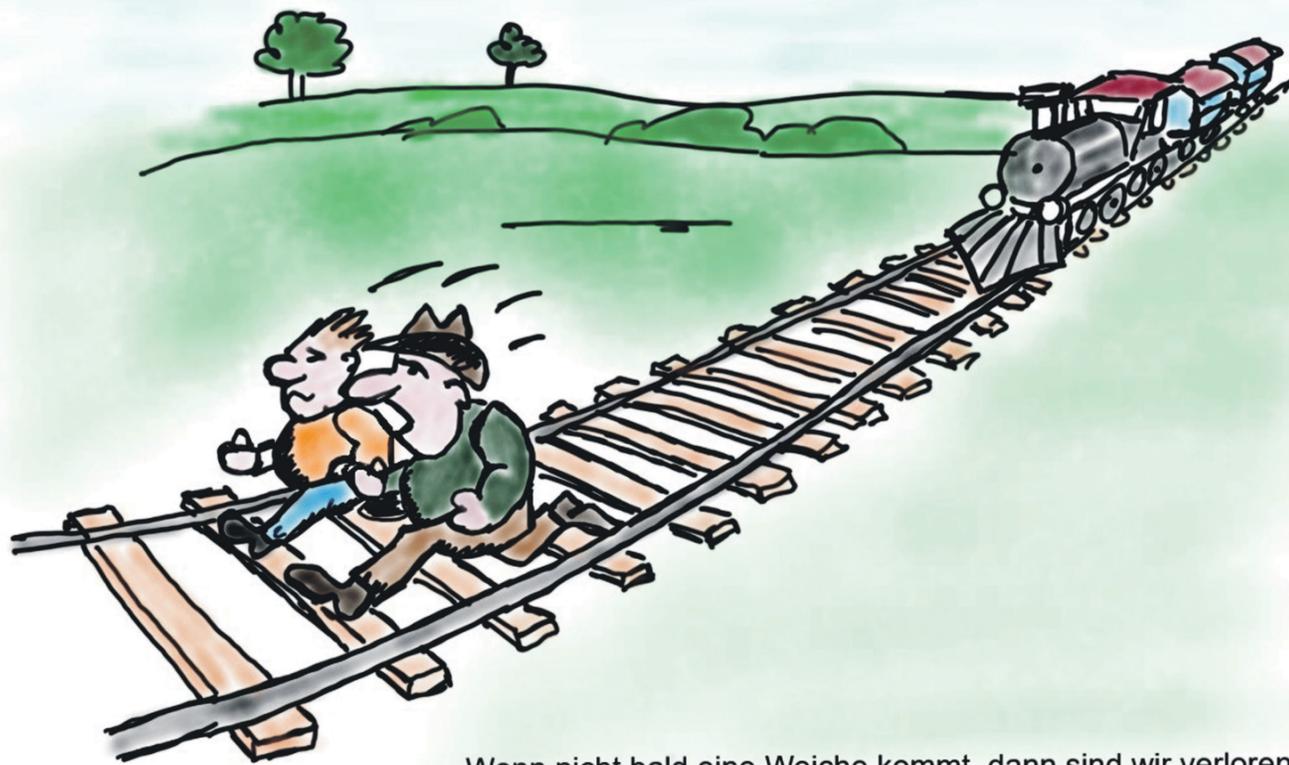
Büroöffnungszeiten – Südtirols Katholische Jugend und Jungschar

Von **Dienstag 9. Juni bis Freitag 4. September** sind wir telefonisch von 09.00 bis 12.30 Uhr erreichbar. Parteienverkehr in den Büros ist nach telefonischer Vereinbarung möglich.

IMPRESSUM

Südtirols Katholische Jugend
Silvius-Magnago-Platz 7 | 39100 Bozen
Tel. 0471 970 890 · redaktion@skj.bz.it
www.facebook.com/SKJnews
Redaktion: Heidi Gamper
Gestaltung der Seite: Jana Köbe

www.skj.bz.it



Wenn nicht bald eine Weiche kommt, dann sind wir verloren...

Bild: © Original Alfred Taubenberger, gezeichnet von Michael Reiner

Verzweifelt nach einer Lösung suchen oder eine neue Spur einschlagen?

LÖSUNG IN SICHT!

Was geht dir durch den Kopf, wenn du dieses Bild siehst?
Musst du schmunzeln? Oder erkennst du dich darin vielleicht wieder und denkst dir:
„Das könnte ja ich sein“?

Vielleicht fallen dir konkrete Situationen ein, in denen du genauso verzweifelt nach einem Ausweg gesucht hast wie diese beiden Menschen hier, die auf den Gleisen laufen und keine andere Lösung sehen als laufen, laufen und hoffen. Wie kommt es, dass wir in einer schwierigen Situation die einfachste Lösung nicht erkennen, obwohl sie zum Greifen nahe ist? Was macht uns hier so „blind“ und unflexibel?

Alarmstufe rot

In akuten Situationen ist es nicht immer leicht, einen kühlen Kopf zu bewahren, ruhig und gelassen zu bleiben und vernünftig zu überlegen. Ein Grund dafür liegt darin, dass unser Gehirn in schwierigen, stressigen oder bedrohlichen Momenten auf „Alarm“ schaltet. Dabei wird jener Bereich im Gehirn, der für die räumliche und zeitliche Einordnung des Geschehens zuständig ist, einfach ausgeschaltet, dadurch sind Flucht- oder Kampfreaktionen möglich.

Seit der Zeit, als der Mensch sich noch gegen gefährliche Tiere wehren musste, laufen diese Mechanismen automatisch ab. Sie sind sowohl im Tierreich als auch bei den Menschen wichtig fürs Überleben. Würden wir in einer akuten Gefahrensituation nämlich zu überlegen beginnen, welche Gefahr da gerade auf uns zukommt und was wir jetzt wohl am besten machen sollten, dann, ja dann hätte uns der Löwe schon längst aufgefressen.

Tausendmal probiert

Es gibt aber nicht nur Situationen, in denen eine akute Gefahr unser Denken „ausschaltet“. Auch länger anhaltende Situationen bewirken manchmal, dass unser Denken nur noch sehr „eingeschränkt“ funktioniert. Wenn uns beispielsweise etwas über einen längeren Zeitraum belastet

und uns das Leben schwermacht, dann suchen wir nach einer Lösung. Irgendwann glauben wir, den richtigen Ausweg gefunden zu haben und schreiten zur Tat. Doch wir stellen fest: es funktioniert nicht. Also probieren wir das Gleiche ein zweites Mal. Wieder nichts. Und wir probieren es nochmal – und nochmal und nochmal und nochmal. Selbst beim hundertsten Versuch sind wir noch immer überzeugt, genau das sei die richtige Lösung für unser Problem. Wir kommen gar nicht auf die Idee, mal einen Blick nach rechts oder links zu werfen, einen Schritt nach rechts oder links zu wagen, einen neuen Gedanken zuzulassen – nein, wir bleiben stur auf der Spur. Bis zur Erschöpfung.

„Überliste“ das Programm

Kommt dir das bekannt vor? Ja? Dann versuche beim nächsten Mal das „innere Programm“ zu „überlisten“ und das Muster zu durchbrechen.

Zum Beispiel:

- indem du dir bewusst machst, dass wir in bestimmten Situationen eben eine eingeschränkte Sicht haben,
- indem du jemand anderen nach seiner Sichtweise fragst und so den eigenen Blick erweiterst,
- indem du überlegst, ob du eine ähnliche Situation schon mal gemeistert hast, und wenn ja, was damals hilfreich war,
- indem du überlegst, was du anderen in so einer Situation raten würdest,
- indem du dich fragst, was du in dieser Situation eigentlich erreichen willst und ob das realistisch ist.

So kann es dir gelingen, eine neue Spur einzuschlagen und schneller zur naheliegendsten Lösung zu kommen.

Jugendberatung Young+Direct

JUGEND IN ACTION

Landeszivildienst bei Südtirols Katholischer Jugend und der Jungschar

Du willst die kirchliche Kinder- und Jugendarbeit kennenlernen und hast Lust in einem jungen, dynamischen Team zu arbeiten? Dann bewirb dich jetzt für den Landeszivildienst bei Südtirols Katholischer Jugend und der Katholischen Jungschar Südtirol.

Der freiwillige Landeszivildienst bietet Jugendlichen zwischen 18 und 28 Jahren die Gelegenheit das soziale Bewusstsein zu stärken, Erfahrungen und Kenntnisse zu sammeln, die eine Orientierung für den persönlichen und beruflichen Lebensweg sein können und ihr Verantwortungsbewusstsein für das Gemeinwohl in unserer Gesellschaft festigen. Als freiwillige Zivildienstlerin oder freiwilliger Zivildienstler warten vielfältige und abwechslungsreiche Tätigkeiten im sozialen und religiösen Bereich auf dich. Außerdem kannst du dir fachliches Wissen und soziale Kompetenzen für deinen zukünftigen (beruflichen) Lebensweg aneignen.

Der freiwillige Landeszivildienst beginnt im **Oktober 2020** und ist auf **8 bzw. auf 12 Monate beschränkt**. Interesse geweckt?

Dann bewirb dich bis **31. Juli 2020** unter: andreas.januth@jungschar.it



Lust mit und für Jugendliche zu arbeiten?