

STRESS, LASS NACH! - JUGENDSONNTAG 2020



# cloud.book

Katholische Jugend OÖ, cloud.letter: Nr. 48, Ausgabe 2/2020



**STRESS, LASS NACH!**

JUGENDSONNTAG 2020





### IMPRESSUM:

kj cloud.book ist ein Kommunikationsorgan der Katholischen Jugend OÖ und dient vor allem als Material- und Methodensammlung für die kirchliche Jugendarbeit. Es erscheint dreimal jährlich und immer in Kombination mit einem kj cloud.letter. Es ist ein kostenloses Magazin für MultiplikatorInnen.

#### Herausgeber:

Kath. Jugend OÖ, Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz

#### Medieninhaber:

Diözese Linz, Herrenstraße 19, 4020 Linz, vertreten durch Dr. Manfred Scheuer, Diözesanbischof

#### Redaktionsteam:

Franziska Haider, Vera Humer, Regina Leirich, Miriam Mair, Sarah Neunhäuserer, Raimund Niklas

#### Grafik:

Michael Achleitner

#### Layout:

Verena Schrattecker

#### Fotos:

Alle Fotos © kj oö, ausgenommen gekennzeichnete Bilder  
Titelbild: Verena Schrattecker

#### Druck/Herstellungsort:

Friedrich VDV, Zamenhofstraße 43, 4020 Linz

#### Verlagsort:

Linz

#### Offenlegung:

[www.diocesese-linz.at/offenlegung](http://www.diocesese-linz.at/offenlegung)

## VORWORT

„Stress, lass nach!“ ist das Motto, unter dem der heurige Jugendsonntag steht. Wir haben uns für dieses Thema entschieden, weil es auch Jugendliche betrifft.

Die meisten von uns kennen wahrscheinlich dieses Gefühl, wenn man sich wünscht, der Tag hätte mehr Stunden. Die Hausübung ist noch nicht fertig, das Üben für die Musikschule steht noch an und auch die Schularbeit rückt immer näher. Der ganze Tag rennt an einem vorbei und die To-do-Liste ist auch am Abend noch nicht abgearbeitet. Solche Tage gehören mittlerweile zu unserem Alltag. Auch die Redewendungen „Dafür habe ich leider keine Zeit“ oder „Das schaffe ich zeitlich nicht“ sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Zeit ist mittlerweile zu einer der wichtigsten Ressourcen für uns geworden.

Der jüdisch-christliche Glaube blickt auf eine andere Weise auf das knappe Gut „Zeit“. Sie wird als etwas Unverfügbares verstanden. Niemand weiß, wie viel Lebenszeit wir haben. Sie ist uns von Gott geschenkt.

In der Bibel werden bestimmte Zeiten als „Pause vom Alltag“ immer wieder eingefordert:

Der Sabbat bzw. Sonntag als Tage, die für Gott reserviert sind und an denen möglichst nicht gearbeitet werden soll.

Die Feste und die Jahreszeiten, die natürliche Pausen von der Arbeit liefern und die Zeit strukturieren.

Die Zeiten, in denen sich Jesus bewusst zurückzieht, um zu beten, zu fasten und seine Jünger zu lehren.

All diese Dinge verweisen darauf, dass Zeit in der Bibel ein kostbares Gut ist und wie wichtig es ist, sich auch mal eine Pause vom Stress des Alltags zu gönnen.

Jugendsonntagsteam 2020: v.l.n.r.

Regina Leirich,  
Franziska Haider,  
Vera Humer,  
Raimund Niklas,  
Sarah Neunhäuserer,  
Miriam Mair



GOOD  
MORNING

let the stress begin...

© pixabay.com

## INHALTSVERZEICHNIS

Gottesdienst - Ablauf . . . . .	4
Beginnen . . . . .	6
Besinnen . . . . .	7
Bibelstellen . . . . .	8
Deuten . . . . .	10
Bekennen und Bitten . . . . .	11
Segnen und Senden . . . . .	13
Singen . . . . .	14
Impulstext zum Thema . . . . .	15
Gestalten . . . . .	17
Gruppenstunden . . . . .	18

Wir bedanken uns an dieser Stelle bei unseren FördergeberInnen!

 Bundesministerium  
Arbeit, Familie und Jugend

 Katholische Kirche  
in Oberösterreich

## WAS IST DER JUGENDSONNTAG?

Die Katholische Jugend Oberösterreich (kj oö) feiert den Jugendsonntag als diözesanweite Veranstaltung am letzten Sonntag im Kirchenjahr, dem Christkönigssonntag. Der Christkönigssonntag ist der letzte Sonntag vor dem Advent. Da es in einigen Pfarrgemeinden jedoch organisatorisch nicht immer möglich ist bzw. an diesem Tag andere Gottesdienste gefeiert werden (z. B. Elisabethmesse als PfadfinderInnengottesdienst), kann der Jugendsonntag auch zu einem anderen Zeitpunkt gefeiert werden. Der Plakatentwurf für den Jugendsonntag hat daher kein Feierdatum. Der Zeitpunkt der Feier soll selbstständig eingetragen oder mithilfe eines zusätzlichen Zettels ergänzt werden.

**Plakate für die Bewerbung sind im kj oö-Büro erhältlich.**

## Materialpaket als Leitfaden

Das vorliegende Materialpaket versteht sich als Leitfaden für einen Gottesdienst, in dessen Rahmen Jugendliche ihre Lebens- und Glaubenswelt einbringen können. Der Ablauf kann als roter Faden für die Vorbereitung dienen, der an die jeweilige Feierguschaft und -situation angepasst werden soll. Darüber hinaus darf dieser Behelf dazu anregen und ermutigen, eigene Ideen, Bewährtes und Neues, die im Vorbereiten und Auseinandersetzen mit dem Thema entstehen, einzubringen. Es ist auch möglich, den Titel, einzelne Elemente oder Aktionsvorschläge herauszunehmen und mit Gruppenstunden, Andachten und Jugendgottesdiensten zu verbinden. **Neben dem cloud.book werden heuer noch zusätzliche Materialien auf der Homepage zur Verfügung gestellt. H [oe.kjweb.at/jugendsonntag2020](http://oe.kjweb.at/jugendsonntag2020)**

# ABLAUF - EUCHARISTIEFEIER

Ablauf	Gestaltungselemente	Wer?
<b>Eröffnung</b>		
Einzug	Eröffnungsgesang	Jugendliche
Liturgische Eröffnung	Kreuzzeichen	Priester
Themeneinführung		Jugendliche
Kyrie		
Gloria	Lied	
Tagesgebet		Priester
<b>Wort-Gottes-Feier</b>		
Lesung I	Koh 3,1-8	LektorIn
Psalm	Psalm 31	KantorIn/LektorIn
Lesung II	Hebr 4, 3b-11	LektorIn
Halleluja	Lied oder Ruf	
Evangelium	Mt 6,25-34	Priester
Predigt	Ideen und Anregungen siehe Seite 9 und 10.	Mit Gottesdienstleitung klären.
Glaubensbekenntnis	Kann auch gesungen werden (siehe Liedvorschläge).	
Fürbitten		
<b>Eucharistiefeier</b>		
Gabenbereitung	Lied	
Gabengebet		Priester
Präfation (Vorrede)		Priester
Heilig	Lied	
Hochgebet		Priester
Vaterunser	Kann auch gesungen werden (siehe Liedvorschläge).	
Friedensgebet/-gruß/-lied		
Lamm Gottes		
Kommunion	Lied	
Danklied		
Schlussgebet		Priester
<b>Abschluss</b>		
Hinweise	Hier ist Platz für eine kurze Werbeeinschaltung in eigener Sache.	
Sendung		
Segen		Priester
Schluss- oder Segenslied		
Agape		

# WORTGOTTESFEIER - ABLAUF

<b>Ablauf</b>
<b>Eröffnung</b>
Einzug
Eröffnungsgesang kann den Einzug begleiten
<b>Kreuzzeichen, liturgischer Gruß*</b>
<b>Begrüßung, Einführung in die Feier</b>
<b>Christusrufe</b>
<b>Eröffnungsgebet*</b>
<b>Verkündigung des Wortes Gottes</b>
Erste Lesung
Antwortpsalm/Zwischengesang/Instrumentalmusik/Stille
Zweite Lesung an Sonntagen und Hochfesten
Ruf vor dem Evangelium Halleluja, in der Fastenzeit stattdessen Christusruf
<b>Evangelium</b>
<b>Auslegung und Deutung</b>
<b>Antwort der Gottesdienstgemeinde</b>
<b>Zur Auswahl</b> z. B.: A) Glaubensbekenntnis B) Predigtlied C) Taufgedächtnis (Form A) D) Schuldbekenntnis und Vergebungsbitte E) Segnungen, die zum Sonntag/Festtag gehören
Friedenszeichen
Kollekte
Sonn-/Festtäglicher Lobpreis
Hymnus
<b>Fürbitten</b>
<b>Vaterunser</b>
Loblied/Danklied
<b>Abschluss</b>
„Verlautbarungen“
Segensgebet/Segenslied, <b>Segensbitte*</b>
<b>Entlassung*</b>
Schlusslied kann den Auszug begleiten
Auszug

\*dem/der Wort-Gottes-Feier-LeiterIn vorbehalten



#BEGINNEN

© pixabay.com

## SKETCH

*JugendleiterIn fragt die Jugendlichen: „Hat morgen jemand Zeit, dass wir uns zu einer Jugendstunde treffen?“*

*J1: „Ich weiß nicht, ob ich kann, bin morgen noch auf einer Party eingeladen und hab ein bisschen Stress.“*

*J2: „Ich kann morgen nicht kommen, weil ich die ganze Woche in Wien war und deshalb jetzt für die kommende Woche viel lernen muss.“*

*J3: „Ich muss leider auch ganz viel lernen, weil ich in der letzten Schularbeit einen Fünfer hatte.“*

*J4: „Ich kann morgen nicht kommen, weil sich das mit dem Jugendrotkreuz überschneidet.“*

*J5: „Ich weiß es leider noch nicht, ob ich fix kann. Morgen wollte ich mit meiner besten Freundin Sport machen.“*

*J6: „Bei mir geht's nicht, ich muss unbedingt ‚The Voice‘ schauen, sonst kann ich in der Schule nicht mitreden.“*

Vergesst nicht: Ein Sketch lebt von euch, euren Ideen und eurer Sprache.  
Verändert ihn so, dass er für und zu euch passt, damit es authentisch bleibt.

## VIDEO

Am Beginn des Gottesdienstes kann auch ein Video passend zum Thema eingeblendet werden. Es geht darin um eine Geschichte, die von einem Gewinnspiel erzählt. Der Gewinn beträgt täglich 86.400 Euro, die jeden Tag neu aufs Konto kommen. Was übrig bleibt, verfällt. Jedoch kann es von einem auf den anderen Tag vorbei sein.

Jeder von uns hat ein solches Konto. Es ist jedoch nicht mit Geld, sondern mit Zeit gefüllt. Die 86.400 Sekunden eines jeden Tages sollten gut genutzt sein, denn keiner weiß, wann das Lebenskonto geschlossen wird.

**Das Video findet ihr auf unserer Homepage: [H.ooe.kjweb.at/jugendsonntag2020](http://H.ooe.kjweb.at/jugendsonntag2020)**

## PRÄSENTATION

Ein Element, mit dem ihr den Gottesdienst ebenfalls beginnen könnt, ist eine Präsentation. Diese zeigt einen Kalender, der am Anfang fast leer ist, aber er wird immer voller und voller. Die Termine mehren sich, und auf einmal ist nichts mehr frei, und es bleibt keine Zeit mehr für eine Pause.

**Die Präsentation findet ihr auf unserer Homepage: [H.ooe.kjweb.at/jugendsonntag2020](http://H.ooe.kjweb.at/jugendsonntag2020)**



#BESINNEN

© pixabay.com

## KYRIE

Jesus, du bist der, der uns unsere Lebenszeit schenkt:

Oft ist sie voller Stress, Hektik und Angst. Sie scheint zu wenig zu sein und vergeht viel zu schnell. Jesus, sei du bei uns im Stress des Alltags.

Herr, erbarme dich. **oder** Refrain: Meine Zeit (ohne Wiederholung)

Oft nutzen wir unsere Zeit für Dinge, die eigentlich gar nicht so wichtig sind. Jesus, hilf du uns dabei, Zeit für das zu finden, was uns so richtig glücklich macht.

Christus, erbarme dich. **oder** Refrain: Meine Zeit (ohne Wiederholung)

Oft sind wir so sehr mit uns selber beschäftigt, dass gar keine Zeit für andere bleibt. Jesus, hilf uns, die richtige Balance zwischen uns selbst und denen, die uns brauchen, zu finden.

Herr, erbarme dich. **oder** Refrain: Meine Zeit (ohne Wiederholung)

## AKTION

Es gibt vieles, was unsere Zeit frisst. Damit sind die Dinge gemeint, die in unserem Leben zu viel Platz einnehmen, obwohl sie eigentlich gar nicht so wichtig sind. Im Gottesdienst bekommen die BesucherInnen Zeit, darüber nachzudenken, was für sie solche „Zeitfresser“ sind. Sie bekommen Zettel, um diese aufzuschreiben, und können damit nach vorne kommen und sie mit dem Schredder vernichten.

**Bei einer größeren Fei ergemeinde können ein paar Jugendliche dies symbolisch für alle Anwesenden machen.**

## TAGESGEBET

Guter Gott,

Zeit ist ein kostbares Gut, das manchmal viel zu schnell vergeht. Wir danken dir für unsere Familie, unsere Freunde und all die kleinen und großen Dinge, die uns Freude bereiten. Wir danken dir auch für alle Momente, in denen wir Gemeinschaft untereinander und mit dir erleben dürfen. Lass uns immer die Zeit für die wichtigen Dinge im Leben finden.

Darum bitten wir durch Christus unseren Herrn. Amen.



## #BIBELSTELLEN

Wir haben uns für die Verwendung von Bibelstellen entschieden, die thematisch zum Gottesdienst passen. Wenn aufgrund des Hochfestes das Evangelium des Tages gelesen wird, ist unsere Empfehlung, zumindest die erste Lesung aus diesem Vorschlag zu übernehmen.

## LESUNG

### Koh 3,1 -8

- 1 Alles hat seine Stunde. Für jedes Geschehen unter dem Himmel gibt es eine bestimmte Zeit:
- 2 eine Zeit zum Gebären und eine Zeit zum Sterben, eine Zeit zum Pflanzen und eine Zeit zum Ausreißen der Pflanzen,
- 3 eine Zeit zum Töten und eine Zeit zum Heilen, eine Zeit zum Niederreißen und eine Zeit zum Bauen,
- 4 eine Zeit zum Weinen und eine Zeit zum Lachen, eine Zeit für die Klage und eine Zeit für den Tanz;
- 5 eine Zeit zum Steinewerfen und eine Zeit zum Steinesammeln, eine Zeit zum Umarmen und eine Zeit, die Umarmung zu lösen,
- 6 eine Zeit zum Suchen und eine Zeit zum Verlieren, eine Zeit zum Behalten und eine Zeit zum Wegwerfen,
- 7 eine Zeit zum Zerreißen und eine Zeit zum Zusammennähen, eine Zeit zum Schweigen und eine Zeit zum Reden,
- 8 eine Zeit zum Lieben und eine Zeit zum Hassen, eine Zeit für den Krieg und eine Zeit für den Frieden.

## PSALM 31

Lied von David an Gott: „Du hältst mich“  
 Bitte hör mir zu und hilf mir!  
 Sei mein rettender Fels, meine schützende Burg  
 – zeig mir den richtigen Weg!  
 Ich find's gut, dass du weißt, wie's mir wirklich geht  
 – auch ganz tief drin –  
 und bei dir weiß ich, dass du mich nimmst, wie ich bin,  
 und mir die Kraft gibst, dass ich fest auf dem Boden steh.

Gott, ich vertrau darauf, dass du MEIN Gott bist.  
 Du weißt auch, wie viel Zeit ich noch auf der Erde hab.  
 Rette mich vor denen, die es schlecht mit mir meinen.  
 Du machst mich zu etwas Besonderem  
 Und euch anderen kann ich nur sagen –  
 Ihr könnt euch auf unseren Gott verlassen!

(Gisela Kellermayr)

## 2. LESUNG

Hebr 4, 3b-11





## HALLELUJA

## EVANGELIUM

Mt 6, 25-34

In jener Zeit sprach Jesus zu seinen Jüngern:

25 Deswegen sage ich euch: Sorgt euch nicht um euer Leben, was ihr essen oder trinken sollt, noch um euren Leib, was ihr anziehen sollt! Ist nicht das Leben mehr als die Nahrung und der Leib mehr als die Kleidung?

26 Seht euch die Vögel des Himmels an: Sie säen nicht, sie ernten nicht und sammeln keine Vorräte in Scheunen; euer himmlischer Vater ernährt sie. Seid ihr nicht viel mehr wert als sie?

27 Wer von euch kann mit all seiner Sorge sein Leben auch nur um eine kleine Spanne verlängern?

28 Und was sorgt ihr euch um eure Kleidung? Lernt von den Lilien des Feldes, wie sie wachsen: Sie arbeiten nicht und spinnen nicht.

29 Doch ich sage euch: Selbst Salomo war in all seiner Pracht nicht gekleidet wie eine von ihnen.

30 Wenn aber Gott schon das Gras so kleidet, das heute auf dem Feld steht und morgen in den Ofen geworfen wird, wie viel mehr dann euch, ihr Kleingläubigen!

31 Macht euch also keine Sorgen und fragt nicht: Was sollen wir essen? Was sollen wir trinken?

Was sollen wir anziehen?

32 Denn nach alldem streben die Heiden. Euer himmlischer Vater weiß, dass ihr das alles braucht.

33 Sucht aber zuerst sein Reich und seine Gerechtigkeit; dann wird euch alles andere dazugegeben.

34 Sorgt euch also nicht um morgen; denn der morgige Tag wird für sich selbst sorgen. Jeder Tag hat genug an seiner eigenen Plage.

## PREDIGTIDEEN

- ▶ Gestalte die Predigt gemeinsam mit Jugendlichen aus der Pfarre. Ihr könnt z. B. in Anlehnung zur 1. Lesung Beispiele dazu sammeln, wofür heute gilt: „Alles hat seine Zeit“. Diese Gedanken sollen in die Predigt einfließen.
- ▶ Die Schriftauslegung kann auch als Gespräch zwischen Jugendlichen und dem Vorsteher/der Vorsteherin der Feier gestaltet werden. Das Gespräch könnte sich z. B. um die Frage „Wo fühlst du dich gestresst?“ drehen.



© pixabay.com

**#DEUTEN**

## GEDANKEN ZU DEN BIBELSTELLEN:

### Lesung 1: Koh 3, 1-8

- Wofür investiere ich im Alltag die meiste Zeit?
- Wofür habe ich noch Zeit?
- Nehme ich mir für bestimmte Dinge bewusst Zeit?
- Welche Dinge laufen in einem bestimmten Rhythmus?
- Gönn mir die Pausen, die ich brauche?
- Wofür hätte ich gerne mehr Zeit?
- Wie/mit wem/womit verbringe ich meine Zeit am liebsten?

### Psalm 31:


- Bei Gott kann ich mich beschützt und sicher fühlen.
- Zu Gott kann ich vollstes Vertrauen haben.
- Durch Gott fühle ich mich innerlich gestärkt.
- Wenn es mir nicht gut geht, finde ich bei Gott Trost und Halt.
- Ich kann dankbar sein für das, was ich habe.

### Evangelium: Mt 6, 25-34

- Ich muss mir nicht über alles den Kopf zerbrechen.
- Ich darf Dinge auch loslassen.
- Gottes Schöpfung zeigt, wie irrelevant es ist, sich zu große Sorgen zu machen.
- Mein Leben soll nicht aus Sorge bestehen.
- Ich schätze auch die kleinen Dinge im Leben.
- Das Leben findet im Hier und Jetzt statt.
- Zeitstress steht oft damit in Verbindung, dass ich glaube, ich muss dieses oder jenes leisten, und mir zu viele Sorgen mache.

### Gedanken zum Thema allgemein:

- Jugendliche wie auch Erwachsene erleben im Alltag oft einen besonders hohen Zeit- und Leistungsdruck (besonders, wenn es um die eigene Zukunft geht).
- Viele kennen lange, anstrengende Tage in der Schule/Uni/Arbeit, haben einen langen Heimweg, zu Hause kommt die Hausübung/Hausarbeit, die Musikschule oder das Training, und schon ist wieder ein Tag vorbei.
- Alles ist durchgeplant und durchgetaktet, sogar die Freizeit.
- Treffen mit Freunden müssen geplant werden – spontan ist es meistens schwierig. Durch Social Media, WhatsApp und Co. steigt der Druck, immer erreichbar zu sein.
- Zwei Tage weg vom Smartphone, und schon ist man außen vor.
- Kaum hat man aber zu viel Zeit, wird es langweilig ...



# #BEKENNEN UND #BITTEN

© pixabay.com

## BEKENNEN

Idee: Das Glaubensbekenntnis kann mit einer Bildserie passend zum Text untermalt werden.  
Die Bilder findet ihr auf unserer Homepage: [www.kjweb.at/jugendsonntag2020](http://www.kjweb.at/jugendsonntag2020)

## BITTEN

Guter Gott, die Zeit ist ein wertvolles Gut. Lass mich erkennen, dass meine Lebenszeit begrenzt ist und ich mit dir an meiner Seite das Beste aus ihr machen kann.

**Wir bitten dich, erhöre uns.**

Schule und Arbeit nehmen viel von meiner Zeit in Anspruch. Lass mich Freude an meiner Arbeit finden und durch Neugier meine Schulzeit zu etwas Gutem machen.

**Wir bitten dich, erhöre uns.**

In der Umweltbewegung heißt es oft, es sei 5 vor 12. Somit lassen sich manche Dinge nicht mehr viel länger aufschieben. Lass Entscheidungsträger erkennen, dass sie das Zeitmanagement in der Hand haben und sie behutsam damit umgehen müssen.

**Wir bitten dich, erhöre uns.**

Wenn wir Zeit mit unseren Familien und Freunden verbringen, verrinnt sie oftmals sehr schnell. Viel zu selten nehmen wir uns bewusst Zeit, um unsere Mitmenschen zu hören und auf sie einzugehen. Lass uns erkennen, dass die Zeit mit den Menschen, die wir lieben, etwas sehr Wertvolles ist.

**Wir bitten dich, erhöre uns.**

Guter Gott, am Ende unseres Lebens werden wir danach gefragt werden, ob wir unsere Mitmenschen geliebt haben. Lass uns erkennen, wo Mitmenschen uns brauchen und wo wir gegen Ungerechtigkeit und Not eintreten müssen.

**Wir bitten dich, erhöre uns.**



© pixabay.com

## FÜRBITT-AKTION:

Anstelle von klassischen Fürbitten können Gebetsanliegen auf Kärtchen geschrieben und auf eine Leine gehängt werden. Diese Leine hängt bereits ein paar Tage vor dem Gottesdienst in der Kirche. Die Leute können in vorhergehenden Gottesdiensten, Gruppenstunden und über die sozialen Medien eingeladen werden, sich zu beteiligen. Am Vorabend des Gottesdienstes werden ein paar der Fürbitten ausgewählt und am nächsten Tag vorgelesen. (Wer nicht möchte, dass sein Kärtchen vorgelesen wird, soll es mit einem großen X markieren.) Wichtig ist es, auch die anderen Bitten ins Gebet miteinzuschließen. Die Leine kann die Gemeinde auch noch in den Advent hinein begleiten. (Wofür bin ich dankbar im Advent, was gehört für mich in dieser Zeit dazu ...)

Ein Nebeneffekt: Man muss sich für diese Aktion Zeit nehmen.

Benötigtes Material: Leine (und was man zum Befestigen braucht), vorbereitete Zettel, Stifte und Wäscheklammern.

## MEDITATIONSTEXT

### Zeit spüren – Gott spüren

Uhren messen Zeit.

Sekunden – Minuten – Stunden. Ganz exakt – mit Ausdauer.

Jede Sekunde ist genau gleich lang, genauso jede Minute und jede Stunde.

Genau gleich lang – exakt gemessen von Uhren.

Doch wie spüren wir die Zeit?

Oft bekommen wir gar nicht mit, wie schnell die Zeit vergeht – wir sind beschäftigt – mit Freund\*innen unterwegs – auf einem Konzert – und schon ist der Abend um!

Und manchmal zählen wir die Minuten – schauen immer wieder aufs Handy – und es ist immer noch kaum später.

Wir wissen nicht, wie viel Zeit wir noch haben, wann unsere Zeit abgelaufen ist – da sollten wir sie doch richtig gut nutzen – auf keinen Fall verschwenden!

Aber wie geht das?

Wir lernen: Beeil dich, nutze den Tag! Trödle nicht, tu weiter!

Doch kann Verschwenden vielleicht auch einfach Erholung sein?

Einfach nichts tun, in den Himmel schauen und die Gedanken kommen und gehen lassen?

Vielleicht braucht es auch ein wenig zerrinnende Zeit, um zur Ruhe zu kommen!

Und ganz sicher braucht es stille Zeit, um Gott erfahren zu können.

Das geht am besten, wenn man die Zeit ein wenig zerrinnen lässt, sich Zeit nimmt. Für sich selbst, für Gott.

# #SEGNEN UND #SENDEN

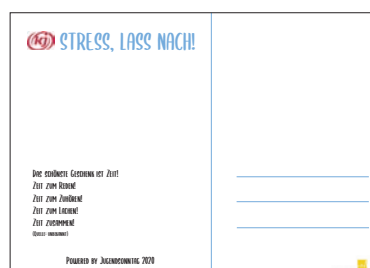
© pixabay.com

## SEGEN

Gott,  
schenke mir Zeit zum Träumen,  
um nach den Sternen zu greifen.  
Schenke mir Zeit zum Lachen,  
um Momente des Glücks zu empfinden.  
Schenke mir Zeit zum Hinterfragen,  
um die Welt mit kritischen Augen zu betrachten.  
Schenke mir Zeit zum Glauben,  
um dich in meiner Nähe spüren zu können.  
Schenke mir Zeit zum Leben,  
um nicht das Gefühl zu haben, Stunden zu verschwenden.  
Segne mich und meine Zeit,  
um diese bewusst erleben zu können.

Amen.

## GIVE-AWAY:



## MEDIENTIPPS PASSEND ZUM THEMA

- In time (Film)

Aus dem Medienverleih:

- Rolltreppe (Kurzfilm)
- Was zählt im Leben – One minute fly (Kurzfilm)

H [linz.medienverleih.at](http://linz.medienverleih.at)

Ablaufteil	Liedvorschlag	Quelle
Einzug/Eröffnung	Nur noch kurz die Welt retten (Tim Bendzko)	zu hören auf Youtube
	Alles im Leben hat seine Zeit (Peter Maffay)	zu hören auf Youtube
	Meine Zeit	Raise Your Praise 129
Kyrie	Wo kein Weg sich zeigt	God for You(th) 39
	Herr, mein Gott	Raise Your Praise 073
	Meine engen Grenzen	Raise Your Praise 125
Gloria	Bless the Lord	Feiert Jesus! Band 5 170
	Ehre sei Gott (Frey)	God for You(th) 52
	Ich lobe meinen Gott	God for You(th) 51
Antwortgesang	Alles hat seine Stunde	Du Mit Uns 708
	Geborgen in Gottes starker Hand	Du Mit Uns 433
Halleluja	Hallelujah (Frey)	Raise Your Praise 064
	Jesus Christ, you are my life	God for You(th) 538
Glaubensbekenntnis	Ich glaube an Gott, den Vater	God for You(th) 95
	Das glaube ich (Hillsong)	zu hören auf Youtube
Gabenbereitung	Wir wissen nicht	Das Liederbuch – Lieder zwischen Himmel und Erde (DLi) 51
	Here is Bread, Here is Wine	Raise your Praise 074
Sanctus/Heilig	Du bist heilig	DLi 64
	Heilig (Frey)	God for You(th) 151
	You are holy (Prince of Peace)	Feiert Jesus! Band 3 34
Vaterunser	Vaterunser	Liederquelle 278
	Unser Vater im Himmel	DLi 71
Friedenslied	Da berühren sich Himmel und Erde	DLi 2
	Frieden, Frieden (Taizé)	God for You(th) 193
	Wenn einer zu reden beginnt	God for You(th) 196
Zur Kommunion	Ich traue dich, o Herr	DLi 149
	Come now is the time to worship	God for You(th) 672
Danklied	Ich lobe meinen Gott	God for You(th) 257
	Ich will dir danken	God for You(th) 258
	All die Fülle ist in dir + Dank sei dir	Raise Your Praise 002
Schlusslied	Stopp doch die Zeit (Seiler und Speer)	zu hören auf der kj oö Homepage H ooe.kjweb.at/jugendsonntag2020
	Keine Maschine (Tim Bendzko)	zu hören auf Youtube
	Keinen Tag soll es geben	DLi 85wy
	Geh mit uns in diese neue Zeit	Du Mit Uns 712



Gestaltet euren Gottesdienstraum so, wie es für und zu euch passt. Hier ein paar Ideen:

## UHREN

Eine Idee, den Gottesdienstraum zu gestalten, ist es, Uhren aller Art im Raum zu verteilen oder aufzuhängen. Das können sowohl echte als auch verschiedene Uhren auf Bildern sein.

Kurz bevor der Gottesdienst beginnt, kann auch das Geräusch einer tickenden Uhr eingespielt werden.

H [ooe.kjweb.at/jugendsonntag2020](http://ooe.kjweb.at/jugendsonntag2020)

## „GEMÜTLICHE ECKE“ IN DER KIRCHE

Es wird ein Platz in der Kirche so eingerichtet, dass er zur Pause einlädt. Es können dort z. B. gemütliche Sessel und Liegestühle mit vielen Decken aufgestellt werden, vielleicht auch ein kleines Tischchen mit einem Kerzenglas oder ein Flaschenlicht. Dieser Platz soll dazu einladen, sich hinzusetzen und zu sich zu kommen. Diese „gemütliche Ecke“ könnte man auch im Advent noch stehen lassen und jede Woche etwas Neues dazu dekorieren.

## PRÄSENTATION

Während die Leute ankommen, läuft in der Kirche bereits eine Präsentation. Darin sind lauter gestresste Menschen zu sehen bzw. Bilder, die Stress und Zeitdruck symbolisieren. Im Hintergrund hört man das Ticken einer Uhr.

H [ooe.kjweb.at/jugendsonntag2020](http://ooe.kjweb.at/jugendsonntag2020)

## WEITERE IDEEN:

- Bilder der „grauen Herren“ aus dem Buch „Momo“ von Michael Ende aufhängen
- Bilder der Rushhour in New York oder der U-Bahn in Tokio aufhängen
- Bilder von vollen Kalendern und Zeitplänen aufhängen
- Einspielen von Videos, auf denen jemand auf etwas wartet (z. B. Lift, Laden einer Datei)
- Ein Planschbecken mit Sand im Kirchenraum aufstellen als Symbol für das Verrinnen der Zeit



**L**iebe Jugendliche!

„Alles hat seine Stunde. Für jedes Geschehen unter dem Himmel gibt es eine bestimmte Zeit.“ (Koh 3,1ff) Diese Bibelstelle und der darauf folgende Aufzählungstext über die Zeit gehören zu den beliebtesten Schriftstellen für alle möglichen Anlässe. „Eine Zeit zum Gebären und eine Zeit zum Sterben ... eine Zeit zum Weinen und eine Zeit zum Lachen ... eine Zeit zum Umarmen und eine Zeit, die Umarmung zu lösen ...“ Ich habe diese Worte bei Taufen, Hochzeiten, Segensfeiern und auch Begräbnissen gehört. Irgendetwas berührt uns in diesen einfachen Worten. Ein zeitlos geheimnisvoller Zauber steckt in ihnen. Lebenszeit wird als Geschenk empfunden.

Die moderne Physik sagt uns: Die Zeit gibt es eigentlich gar nicht. Sie ist nur ein Fantasieprodukt, eine Illusion aus unserer Alltagserfahrung. Das ist ein interessanter Gedanke, hilft uns aber nicht, das Leben zu verstehen. Darum werden wir den Wandel der Ereignisse immer in eine zeitliche Abfolge bringen. Wenn die Zeit auch eine Täuschung ist, werden wir ihr trotzdem nie entkommen können. Die Zeit wird uns immer einholen und das eine Mal beglückend, das andere Mal schmerzlich berühren. Wir haben ja nur diese eine Zeit.

Unsere Zeit ist uns auf vielfältige Weise geschenkt. Am liebsten erleben wir die Zeit mit geliebten Menschen. Hier kommt sie uns nie zu lang vor, und Stress macht sie uns auch nicht. Leider können wir uns nicht immer aussuchen, wie und wo wir die Zeit verbringen möchten. Es nimmt sehr viel Notwendiges unsere Zeit in Anspruch. Das erzeugt Stress, weil wir zu bestimmten Zeiten gerne anderswo wären. Während wir zu Hause sitzen, möchten wir schon mit Freunden unterwegs sein. Wenn ich mich im Freundeskreis befinde und es läuft gerade nicht so gut, dann wäre ich am liebsten schon wieder zu Hause. Wenn ich in der Schule oder in der Arbeit bin, kann ich es kaum erwarten, bald wieder daheim zu sein. Bin ich bei meiner Fami-

lie daheim, zieht es mich schon wieder fort. Die Kunst, die Zeit halbwegs stressfrei zu erleben, besteht darin, ganz dort zu sein, wo ich bin, und in meinen Gedanken und Gefühlen nicht ständig woanders sein zu wollen. Leichter gesagt als getan.

Stress im Zusammenhang mit dem Gebrauch unserer verfügbaren Zeit ist ein sehr junges Phänomen. Zu Jesu Zeiten war das noch kein Problem. Erst die rasante Beschleunigung und die gesteigerte Mobilität der Menschen hat ihnen das Gefühl gebracht, immer Getriebene zu sein und der Zeit mit ihren Anforderungen hinterher zu laufen. Umso wichtiger ist es, den Lebensrhythmus entspannter Daseinsfreude nie zu verlieren. Biblische Impulse und eine gläubige Lebenseinstellung sind mir und vielen anderen dabei eine große Hilfe gewesen.

Trotz ganz anderer Lebensumstände zu seiner Zeit hat Jesus einen Tipp, wie wir mit den Stressfaktoren gut zurecht kommen können. „Seht euch die Vögel des Himmels an: ... Lernt von den Lilien des Feldes“, sagt er zu allen, die ihm zuhören. Bei den Vögeln und bei



**Hans Padinger**  
Pfarrer von Peuerbach





© pixabay.com

den Blumen möchte uns Jesus in die Schule schicken. Damit meint er: Freut euch einfach an eurem Dasein, dass es euch gibt. Es ist gut, so wie es euch gibt. Lasst euch nicht völlig beherrschen von dem, was ihr erledigen müsst, was euch Sorgen bereitet. „Sorgt euch also nicht um morgen; denn der morgige Tag wird für sich selbst sorgen“,

sagt er ziemlich provokant. Zu viele Gedanken an alles Mögliche, was morgen kommen könnte, stören das Leben im Heute. Das schafft einen Dauerstress, der dem Menschen nicht guttut. Wenn schon Sorgen, dann soll-

te man sich um das sorgen, was wirklich zählt: um Gerechtigkeit im Sinne Gottes und zum Wohl der Menschen, um eine heilere Umwelt, ein friedvolleres Miteinander und eine gerechtere Welt.

# #METHODEN FÜR GRUPPENSTUNDEN

## TORTENDIAGRAMM

Diese Methode kann der Einstieg ins Thema sein. Was glaubst du, womit verbringen wir Menschen die meiste Zeit?

H [ooe.kjweb.at/jugendsonntag2020](http://ooe.kjweb.at/jugendsonntag2020)

„Die Zeit vergeht nicht schneller als früher, aber wir laufen eiliger an ihr vorbei.“ – George Orwell

## ZEIT SPIELERISCH WAHRNEHMEN

„Dafür habe ich keine Zeit“ – Diesen Satz haben die meisten von uns schon mal gesagt. Immer wieder kommt es einem vor, als rase die Zeit dahin. Gleichzeitig sind wir verwundert, wenn aus der einen Folge unserer Lieblingsserie drei werden oder eine Stunde vor dem Smartphone wie im Flug vorbei ist.

Um ein Gespür für Zeit zu bekommen, machen wir jetzt eine kleine Übung:

- Schaut euch im Raum um, und sucht euch einen bestimmten Punkt ein paar Meter entfernt aus.
- Ich gebe euch jetzt ein Startzeichen, und dann habt ihr zweieinhalb Minuten Zeit, um bei dem Ziel, das ihr euch jeweils ausgesucht habt, anzukommen.
- Es geht darum, möglichst genau nach zweieinhalb Minuten an eurem Ziel anzukommen.
- Rückwärtsgehen oder Auf-der-Stelle-Treten ist nicht erlaubt. Auch Smartphones, Uhren oder andere Hilfsmittel dürft ihr nicht verwenden. Eure „innere Uhr“ soll euch rechtzeitig zum Ziel bringen.
- Wenn die Zeit um ist, bekommt ihr wieder ein Zeichen. Wenn ihr schneller am Ziel seid, bleibt einfach stehen.
- Auswertung: Es wird gemeinsam geschaut, wer wie weit gekommen ist. Wer ist an seinem/ihrem Ziel angekommen? Wer war zu früh da? Wer hat es nicht hingeschafft?
- Reflexionsfragen: Wie ist es euch während der Übung gegangen? Was braucht es für ein gutes Zeitgefühl? Wieso gelingt es manchen gut und anderen weniger gut, Zeit einzuschätzen? Was könnte man tun, um das Zeitgefühl zu verbessern? In welchen Lebensbereichen vergeht die Zeit besonders schnell? In welchen Situationen vergeht sie besonders langsam? Woran könnte es liegen, dass die Zeit gefühlt so unterschiedlich vergeht? In welchen Zeiten spüre ich Gott besonders?

„Time has more value than money. You can get more money, but you cannot get more time.“ – Jim Rohn



© pixabay.com

## GEDANKENSPIEL

Was würdest du machen, wenn du eine Stunde mehr am Tag hättest?

*„Im Leben geht es nicht darum zu warten, dass der Sturm vorüberzieht, sondern zu lernen, im Regen zu tanzen.“ – Unbekannt*

## ÜBUNG: MEINE ZEIT IM ALLTAG

Den Jugendlichen soll bewusst werden, wie sie ihre Zeit im Alltag aufteilen. Dazu sollen sie die Tabelle ausfüllen (siehe Homepage): Was mache ich täglich, wöchentlich, jährlich?

Reflexionsfragen dazu: Was davon ist reine Routine? Was ist ein schönes Ritual? Wofür nehme ich mir bewusst Zeit? Was davon stresst mich? Wofür hätte ich eigentlich gerne mehr Zeit? etc.

Alternativ kann man auch einen „Wochenplan“ austeilen, und die TeilnehmerInnen sollen in etwa hineinschreiben, was sie in einer Woche machen.

H [ooe.kjweb.at/jugendsonntag2020](http://ooe.kjweb.at/jugendsonntag2020)

*„Verschiebe nicht auf morgen, was genauso gut auf übermorgen verschoben werden kann.“ – Mark Twain*

## LUFTBALLON-ÜBUNG

Ziel der Übung: Es soll spielerisch gezeigt werden, dass jedeR von uns im Alltag viele Aufgaben hat und das auch manchmal überfordern kann.

Es wird eine Person aus der Gruppe ausgewählt. Dieser Person werden verschiedene Aufgaben vorgelesen. Immer, wenn die Person diese Aufgabe kennt, bekommt sie einen Luftballon überreicht. Die Luftballons werden immer mehr. Irgendwann weiß die Person gar nicht, wie sie die Luftballons noch tragen soll. Irgendwann wird es endgültig zu viel, und die Ballons fallen auf den Boden.

Es kommt zum Ausdruck, dass manchmal alles zu viel wird, auch wenn die Aufgaben nicht schwer erscheinen.

*„Das Gestern ist fort – das Morgen nicht da. Leb' also heute!“ – Pythagoras von Samos*

## Guter Gott,

gestresst starte ich den Tag.

Der Wecker reißt mich aus meinem ruhigen Schlaf.

Nach dem Frühstück und Zurechtmachen haste ich in die Schule oder zur Arbeit und am Abend wieder nach Hause.

Für das Essen und Trinken nehme ich mir zu wenig Zeit.

Für meine Mitmenschen nehme ich mir zu wenig Zeit.

Für meine Hobbys und Dinge, die mir wichtig sind, nehme ich mir zu wenig Zeit.

Dein Sohn Jesus nahm sich Zeit für seine Jünger, Zeit für die Menschen mit Hunger und Durst, Zeit für die Kranken und Zeit zum Beten.

Guter Gott, leite uns an, damit wir es Jesus gleichtun und unsere Zeiteinteilung überdenken. Gib uns Zeit, um dich zu finden, dir zuzuhören und deinem Weg zu folgen.

Amen.

(Franziska Haider)

## Schenke mir Zeit zum Durchatmen

Wenn ich durch den Tag haste und wenig von meinen Mitmenschen mitbekomme, lass mich erkennen, was wirklich wichtig ist. Lass mich erkennen, wofür es sich lohnt, Zeit zu investieren.

Schenke mir Zeit zum Durchatmen.

In der Schulzeit und auch im Arbeitsleben erlebe ich viel Zeitdruck. Abgabetermine beschränken mich in meinem kreativen Handeln. Ich mache Dinge nicht ordentlich, weil mir einfach die Zeit fehlt.

Schenke mir Zeit zum Durchatmen.

2020 wird vielen Menschen in Erinnerung bleiben. Politiker haben viele Maßnahmen schnell umgesetzt und somit einen Lockdown erzielt. Durch Homeoffice und Homeschooling war diese Zeit getrübt.

Schenke mir Zeit zum Durchatmen.

Die Sorgen vieler Jugendlichen drehen sich um ihre Zukunft. Werde ich einen Arbeitsplatz erhalten? Kann ich meinen Wunschberuf ausüben? Bleibe ich noch lange ohne Job? Die Zeit zuhause ist oftmals bedrückend und sorgenvoll.

Schenke mir Zeit zum Durchatmen.

Wenn auch mein Lebensweg vorbei ist und bei meiner Lebensuhr die Zeit abgelaufen ist, nimm mich zu dir in dein zeitloses Paradies, damit ich bei dir ankommen kann.

Schenke mir Zeit zum Durchatmen.

(Franziska Haider)