

# Einführung und Vorwort

## Vorwort

Seit Beginn meines Wirkens als Priester waren mir die Jugendlichen ein Anliegen. Dies auch deshalb, weil ich meine «zündenden» und meine Leben prägenden Gotteserfahrungen mit 17 Jahren machte. Von da an war es meine Sehnsucht, dass möglichst viele Menschen Gottes grosse Liebe erfahren dürfen. Deshalb steht auch hinter diesem Kurs der Wunsch, dass viele junge Menschen persönlich Gottes grosse Freundschaft erfahren können.

Der Jugendglaubenskurs «Mit Power leben» ist zu einer Zeit entstanden, in der ich dachte, dass für mich mit mehr als 50 Jahren die Zeit der Jugendarbeit vorbei sei. Doch ein Impuls während eines Gottesdienstes ermutigte mich, es nochmals zu wagen. Daraus ist dann als Frucht vieler Jahre unter anderem dieser Glaubenskurs entstanden. Dahinein sind meine langjährigen Erfahrungen der Glaubensweitergabe bei Jugendlichen und Erwachsenen eingeflossen.

Ich selbst habe den Kurs mehrmals durchgeführt und weiterentwickelt. Besonders mitgeprägt haben diesen Kurs Sonja Dietrich, die ihn (oder zumindest Teile davon) schon mehrmals durchgeführt hat. Von ihr habe ich viele wertvolle Anregungen erhalten. Besonders mitgeprägt hat den Kurs Dominik Gnirs, der zusammen mit seiner Mutter Yvonne Gnirs eine blühende Jugendarbeit in der Seelsorgeeinheit Mühlhausen-Ehingen-Aach aufgebaut hat. Er hat den Kurs überarbeitet und jugendgemäss mitgestaltet, sowie eigene Themen eingebracht, sodass er zu Recht als Mitautor bezeichnet werden kann.

Die vorliegenden Unterlagen wollen eine Wegrichtung aufzeigen, wie junge Menschen die Freundschaft Jesu persönlich erfahren und Seinem Ruf Ihm nachzufolgen entsprechen können. Da es nicht *die* Jugendlichen gibt, sondern jeder in Geschichte, Situation und Prägung einmalig ist – ähnliches gilt für die Situation vor Ort – sind die folgenden Unterlagen als Materialsammlung zu verstehen. Auch wenn ein innerer Ablauf bei den einzelnen Themen vorhanden ist, soll man das auswählen und verwenden, was dient. In diesem Sinn dürfen und sollen die Unterlagen (Power-Point-Präsentation) auch korrigiert und weiterverarbeitet werden.

Danken möchte ich besonders den Jugendlichen, die mit mir diesen Kurs mehrmals durchgeführt haben. Von ihrer Spontaneität und Frische, aber auch von ihren Ideen konnte ich viel lernen. Herzlich danke ich allen, die an diesen Unterlagen mitgearbeitet haben: Maria Theresia Wyler, Susanne Leuthe und Eliane Städler für ihre inhaltlichen Anregungen, Tanja Dietrich, die den Grund für die Powerpointpräsentation gemacht hat, sowie an Maria Städler, welche die Handouts (Beilagen zum Abgeben) graphisch mit viel Liebe gestaltet hat.

Und so liegt hier viel Material vor - doch das Wirken des Heiligen Geistes ist entscheidend! Auf Ihn kommt es wesentlich an. Möge Er alles leiten!

Leo Tanner, Pfarrer

## Zum Kurs

Hinter dem Konzept des Kurses stehen folgende Überlegungen: Menschen sind zu unterschiedlichen Zeiten offen für das Evangelium. Wir können dem Heiligen Geist nicht vorschreiben, wann die Menschen offen für das Evangelium sein sollen. Es ist vielmehr umgekehrt. Wir sollen den Menschen, wenn sie mit 14, 16 oder 50 Jahren interessiert am christlichen Glauben sind, einen altersgerechten Einführungs- und Erfahrungsweg ermöglichen.

Am Ende eines solchen Weges, wenn ein Ja zur Nachfolge Jesus Christus in Seiner Kirche gereift ist, wäre das Sakrament der Firmung zu spenden. Als Zeitpunkt für die Firmung (eventuell auch als Tag der Erneuerung der Gnade des Firmsakramentes) wäre Pfingsten ideal. Dieser Tag könnte dann jeweils zu einem besonderen Fest in der Gemeinde werden.

Auch Jugendliche sind zu unterschiedlichen Zeiten offen für das Evangelium. Die Erfahrung der Seelsorgeeinheit Mühlhausen-Ehingen-Aach zeigt, dass bei jugendgemässer Vermittlung des Evangeliums das Interesse daran bei vielen Jugendlichen durchaus da ist. Es muss jedoch in ansprechender Weise geweckt werden. In diesem Sinn ist der vorliegende Kurs «Mit Power leben» für Jugendliche gedacht, die daran interessiert sind, zu erfahren, was es mit dem christlichen Glauben auf sich hat.

## Der Schwerpunkt des Kurses

«Mit Power leben» will junge Menschen mit der Botschaft Jesu so vertraut machen, dass sie Gottes Kraft und Seinen Geist erfahren. Als Folge davon will dieser Kurs in die Nachfolge Jesu einführen.

Die Ziele dieses Kurses sind bei den Jugendlichen:

- Stärkung ihrer Persönlichkeit
- Hilfen für die christliche Lebensgestaltung (Seelsorge)
- Erfahrung der Liebe Gottes (des Heiligen Geistes)
- Entscheidung zur Nachfolge Jesu
- Erfahrung von Kirche

Dieser Kurs will in den Jugendlichen den Wunsch wecken, vertieft mit Jesus Christus und der Kirche den eigenen Weg weiter zu gehen.

Ein weiteres Ziel besteht darin, dass diejenigen Jugendlichen, die «Feuer» gefangen haben, mittels dieses Kurses ihrerseits befähigt und ermutigt werden, andere Jugendliche zu «evangelisieren». Das heisst: Junge Menschen sollen (nach Möglichkeit) wesentlich den Kurs tragen und die (meisten) Impulse halten. Jugendliche aus dem Mitarbeiterteam sollen zu den verschiedenen Themen ihre eigenen Erfahrungen einbringen und bezeugen. Damit soll - auch wenn die Zahl klein ist - ein evangelisierender Prozess unter den Jugendlichen ausgelöst werden

## Als Firmungsvorbereitung

Der Zeitpunkt der Firmung ist im deutschen Sprachraum unterschiedlich. Dazu gibt es auch recht unterschiedliche Modelle der Vorbereitung. Die Situation der einzelnen Jugendlichen ist jedoch so unterschiedlich, dass kaum ein Modell für alle stimmt.

Zu den verschiedenen (bereits bestehenden guten) Modellen könnte der Jugendkurs «Mit Power leben» eine Alternative oder Ergänzung sein. Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt darin, dass die Firmung als Initiation verstanden wird, wie zur Zeit des Katechumenats in der Urkirche. Das bedeutet: Die Firmvorbereitung ist ein Ort der Glaubensverkündigung. Die

Botschaft des Evangeliums will ansprechen und einen Prozess auslösen. Ja noch mehr: Es will zu einer Entscheidung hinführen.

Das Firmsakrament wird im Kontext dieses Kurses als «Ort» verstanden, an dem Jugendliche ihre Entscheidung mit und für Christus in Seinem Leib der Kirche leben zu wollen, bekräftigen. Von daher ist klar, dass nur die Jugendlichen, die grundsätzlich für diese Schritte offen sind, von diesem Modell angesprochen werden.

## Das Modell

Der Jugendglaubenskurs «Mit Power leben» kann vielfältig Verwendung finden, auch ausserhalb einer Firmvorbereitung. Der Kurs ist so konzipiert, dass er mit den jeweils nötigen Anpassungen für 12 – 18jährige Jugendliche möglich ist.

Er beinhaltet als ganzen Kurs insgesamt 20 Einheiten mit den entsprechenden Katechesen. Drei davon werden idealerweise an einem Wochenende auswärts oder an verlängerten Treffen an einem Wochenende durchgeführt. Natürlich können auch andere Formen geeignet sein. Der Kurs kann je nach Situation auch gekürzt oder ergänzt werden.

Je nach Situation vor Ort kann der Jugendkurs «Mit Power leben» unterschiedlich eingesetzt werden:

1. *Als Firmkurs:* In grösseren Seelsorgeräumen werden verschiedene Modelle (mindestens zwei) zur Vorbereitung auf die Firmung angeboten. Die Jugendlichen können ihr Modell selbst wählen.

2. *Als Vertiefungsweg* nach der Firmung: Für Jugendliche, die durch die Firmung «warm» geworden sind, könnte «Mit Power leben» eine Möglichkeit sein, den begonnenen Weg weiterzugehen und zu vertiefen. Interessant sind hier die vielen Themen, die oft in der Firmung nicht behandelt werden.

3. *Als ein Vorbereitungsangebot vor der Firmung:* Wenn die Firmung gegen 18 Jahre oder noch später gespendet wird, stellt sich die Frage, wie die Zeit vom Schulabschluss bis zur eigentlichen Firmvorbereitung gestaltet wird. Da könnte dieser Kurs ein Angebot sein.

4. *Einzelne Themen:* Auch, wenn der Inhalt als Glaubensweg konzipiert ist, können einzelne Themen auch ausserhalb des Kurses in der Katechese und Jugendarbeit Verwendung finden.

## Methodisch – didaktischer Weg

Es gibt eine grosse Vielfalt von Wegen und Methoden, wie überhaupt Menschen in unserer Zeit mit dem Evangelium in Kontakt kommen können. Man kann von den Fragen und Sehnsüchten der Menschen ausgehen. Man kann einen Ort gelebten Evangeliums besuchen wie z. B. Taizé. «Mit Power leben» will folgenden Weg beschreiten:

1. *Kerygmatisch (Verkündigung):* Das Evangelium wird dargelegt und die Jugendlichen werden eingeladen sich damit auseinander zu setzen. Es wird nichts an Glaubenswissen oder Erfahrungen vorausgesetzt. Wir fangen «wie neu» an und bieten Räume an, wo sich die Jugendlichen auf die Freundschaft mit Jesus einlassen und diese erfahren können. Dabei werden automatisch die Fragen der Jugendlichen zur Sprache kommen. Die Jugendlichen erhalten auch Unterlagen zur persönlichen Vertiefung.

2. *Gemeinschaftsweg:* Jesus war drei Jahre mit den zwölf Aposteln unterwegs. Das zeigt: Beziehungen brauchen Zeit. Sie wachsen Schritt für Schritt. Weil ein wesentliches Ziel das Wachsen in der Beziehung untereinander und mit Gott ist, erstreckt sich der Weg auf ca. 20 Treffen.

Damit Gemeinschaft gefördert wird, werden nach dem folgenden Modell die Treffen gestaltet: Essen, Musik (Lob Gottes), Anspiel, Impuls, Gruppe und Nachtisch – zweimal miteinander gegessen.

*3. Hilfen zur Lebensbewältigung:* Der christliche Glaube insgesamt zeigt einen heilenden Weg auf. Dazu gehören unter anderem auch Vergebung, Versöhnung, Selbstannahme, Vertrauen ins Leben. Jugendliche sind heutzutage mit vielfältigen Leiderfahrungen konfrontiert. Dieser Kurs will zur Heilung von Lebenswunden verhelfen und sie im christlichen Geist stärken. In diesem Sinn hat der Kurs auch eine wichtige seelsorgerliche Komponente.

*4. Patenbegleitung:* Wenn dieser Kurs als Firmkurs gehalten wird, begleiten die Paten «ihre» Jugendlichen auf dem Weg mit, indem sie in irgendeiner Form beim Mitarbeiter- oder Helferteam mitwirken. Sie können den Raum vorbereiten, kochen, abwaschen, je nach Alter in der Gruppenleitung oder anderen unterstützenden Aufgaben (z. B. auch Gebet während den Kleingruppentreffen) übernehmen. Sie werden auf jeden Fall in den Weg integriert und können «ihre Firmlinge» ein Stück auf ihrem Weg persönlich begleiten.

## Voraussetzungen

Aus dem bisher Dargelegten wurde offensichtlich, dass dieser Weg verschiedene Voraussetzungen hat, die beachtet werden müssen, damit der Kurs Frucht bringen kann. Diese wollen wir kurz erwähnen:

### *1. Bei den Jugendlichen*

Dieser Kurs setzt für den Glauben offene und interessierte Jugendliche voraus. Dazu gehört Bereitschaft, sich auf die Gemeinschaft und den Weg des Evangeliums einzulassen gemäss dem Wort Jesu: Komm und sieh! Das wird in der Regel bei wenigen der Fall sein. Doch auch Jesus ist nur mit wenigen (vorwiegend den zwölf Aposteln) einen intensiven Weg gegangen. Ein Problem bei der jahrgangsmässigen Firmvorbereitung ist oft eine Art von Gesellschaftsdruck. Man macht den Kurs mit (man lässt den Kurs über sich als Pflichtübung «ergehen»), weil man dabei sein möchte, weil einem die Geschenke wichtig sind, weil ... . Doch so ganz freiwillig ist man nicht dabei. Das ist in der Regel bei vielen der Fall. Hier kann es hilfreich sein die ersten drei Treffen als Schnuppertreffen anzubieten. Nach diesen Treffen könnten sich die Jugendlichen nochmals neu entscheiden, ob sie den Weg des Kurses fortsetzen möchten. Dies deswegen, weil eine Beziehung der Freundschaft und Liebe Freiheit voraussetzt.

### *2. Bei der Pfarrgemeinde*

Die Pfarrgemeinde hat den Auftrag durch die Initiationssakramente Taufe, Firmung und Eucharistie in den Glauben und die Gemeinschaft der Kirche einzuführen. Deshalb ist auch die Firmvorbereitung etwas, was die ganze Gemeinde angeht.

Konkret braucht es ein Team, das aktiv beim Kurs im Mitarbeiterteam (Leitungsteam und verschiedene Dienste) mithilft. Wie bereits erwähnt, könnte dies auch die Aufgabe von Firmpaten sein. Diese könnten gemäss ihren Möglichkeiten einen Dienst - auch Kochen oder Tischdienst – übernehmen. Wenn irgendwie möglich, sollten diejenigen, die als Gruppenleitung mitwirken, ältere Jugendliche sein, evtl. Gefirmte aus den früheren Jahren. Für solche wäre dieser Dienst eine Vertiefung und das ernst nehmen ihrer eigenen Firmung.

Weiter soll der Kurs vom Gebet der Pfarrgemeinde mitgetragen werden. Das könnte durch die Auslosung von persönlichen Gebetspaten für jeden Firmling unterstützt werden. Das Mittragen der Pfarrgemeinde könnte auch dadurch zum Ausdruck gebracht werden, dass beim Eröffnungsgottesdienst des Firmweges auch das ganze Mitarbeiterteam vorgestellt, gesendet und für ihre Aufgabe gesegnet wird.

### *3. Beim Leitungsteam*

Nur Feuer kann Feuer entzünden. Nur Begeisterte können begeistern. Deshalb ist folgendes wichtig: Überzeugend gelebte Nachfolge Jesu in einer persönlichen Gottesbeziehung (Gebet). Der Wunsch die Jugendlichen zu einer Erfahrung der Freundschaft Jesu und des Heiligen Geistes hinzuführen.

Das Leitungsteam braucht eine gute Vorbereitung, denn dieses Team wird die Atmosphäre und das Gelingen wesentlich mitbestimmen.

## **Ablaufplan eines Treffens**

Die Treffen dauern für die Jugendlichen ca. 2 Stunden. Als Modell ist hier der Beginn mit 19.00 Uhr angesetzt.

18.30 Uhr Teambesammlung, Besprechung und Gebet

19.00 Uhr Abendimbiss

19.25 Uhr Musik und Loblieder

Wir zünden die Osterkerze an zum Zeichen, dass Jesus jetzt mitten unter uns ist.

19.40 Uhr Eisbrecher

19.45 Uhr Impuls auf Power Point

20.10 Uhr Kleingruppe

20.40 Uhr Plenum, Informationen

Lied

Abschluss: Vater unser ..., Gegrüßet seist du ...,

Ehre sei ... und Segen

20.55 Uhr Ende mit Nachtisch und Möglichkeit zum gemütlichen Austausch

21.00 Uhr Team: Austausch und gemeinsames Aufräumen

Die einzelnen Treffen folgen in der Regel dem gleichen Ablauf. Rituale sind auch für Jugendliche heilsam. So wird bewusst bei jedem Treffen die Osterkerze angezündet. Auf die Gegenwart des Auferstandenen, wofür die Kerze ein sichtbares Zeichen ist, soll immer wieder Bezug genommen werden.

Ein Eisbrecher (Anspiel) soll die Jugendlichen für das betreffende Thema öffnen. Sie sind besonders am Anfang des Kurses wichtig, um das Interesse zu wecken.

Beim 5. Treffen wird die Bibel behandelt. Es ist möglich, ab diesem Treffen jeweils einen Bibeltext zu betrachten, damit die Vertrautheit mit der Bibel wächst.

Als inhaltlicher Abschluss werden stets die drei gleichen (katholischen) Grundgebete verwendet. Diese Gebete sollen durch die Praxis den Jugendlichen vertraut und so zu ihrem religiösen Potential werden.

## Inhalt der Katechesen

Die Inhalte des Jugendkurses wollen Schritt für Schritt auf einen Glaubensweg führen. Sie wollen ein Stück das Fundament des christlichen Glaubens neu legen oder es festigen. Weil das Evangelium immer das Leben der Menschen heilsam verändern und zur Alltagspraxis hinführen will, werden auch bedeutsame Lebensthemen der Jugendlichen zur Sprache kommen. Dazu kommen die Themen, die spezifisch zur Firmvorbereitung gehören.

Sprachlich sind die Katechesen nicht ausgefeilt. Weil die Vortragenden selbst ihre Art und ihren Stil wählen müssen, soll die Darlegung des Inhaltes genügen. Dieser will Impulse für die Jugendlichen geben. Es können bei jedem Thema auch andere Schwerpunkte gewählt werden. Weil die referierenden Jugendlichen ihren Glauben bezeugen sollen, werden sie damit auch in freier Weise umgehen. Die vorliegenden Katechesen sollen so eine Grundlage für die eigene Katechese sein.

Die Themen können modulartig – je nach Situation – eingesetzt werden. Wenn sich im Verlauf des Weges ein anderes Thema aufdrängt, soll dies eingebaut werden.

Je nachdem, nach welchem Modell der Kurs stattfindet, werden die Einheiten 14 – 18 angepasst werden. In jeder Variante soll ein Gottesdienst stattfinden, in der persönlich um die Erfüllung mit dem Heiligen Geist gebetet wird.

Im Verlauf des Weges wird den Jugendlichen mehrmals das Angebot für einen Glaubensschritt gemacht. Wenn er als Firmkurs verwendet wird, soll in den Jugendlichen selbst die Entscheidung heranreifen, ob sie gefirmt werden wollen.

### Die Themen

Und so sieht der innere Aufbau der einzelnen Themen aus. Der 1. Teil steht unter dem Thema: *Jesus kennenlernen*

1. Jesus?!
2. Wozu kam und starb Jesus?
3. Die Frage der Freundschaft
4. Komm zum Rendez-vous!
5. Ein Liebesbrief mit Folgen

Nun geht es im 2. Teil weiter: *Uns dem Geist Jesu öffnen*

6. Die zärtliche Liebe – der Heilige Geist
7. Vergebung macht frei
8. Damit dein Leben gelingt

Zu diesen Themen eignet sich ein Wochenende, das auswärts verbracht wird. Eine andere Möglichkeit ist ein Intensivwochenende vor Ort oder zwei längere Abende, wozu sich der Freitag oder Samstag eignen kann.

Die intensive Erfahrung des Wochenendes führt zum 3. Teil: *Aus dem Geist Jesu unser Leben gestalten*

9. Leid – auch hier Jesus vertrauen!
10. Was zu einer Freundschaft (nicht) passt
11. Sexualität: Geschenk und Aufgabe
12. Gut, dass es dich gibt! (Heilungsgebet)

Im 4. Teil wird die Gegenwart Jesu in der Kirche und besonders in den Sakramenten in den Blick genommen: *Mit Jesus in der Kirche leben*

13. Sakramente – Zeichen der Liebe Gottes

14. Die Freundschaftsfeier: Eucharistie erklären, Haltungen (aufstehen, sitzen, knien) und Kommunionempfang
15. Firmung (Heiliger Geist) – Power für's Leben
16. Beicht- und Gottesdienstvorbereitung
17. Beichtgespräch und Proben für die Firmung (Dazu gibt es keine ausgearbeitete Einheit)
18. Firm(erneuerungs)gottesdienst oder Gebet um den Heiligen Geist mit Impuls: Heiliger Geist – komm!

Der Empfang des Heiligen Geistes leitet zum 5. Teil über: *Mit Jesus wirken*

19. Kirche – bist du dabei? – Wie weiter?
20. Abschlussfest mit Impuls: Warum Christsein sich lohnt? (Bei diesem Abschlussfest werden Erfahrungen, welche die Jugendlichen mit dem Glaubenskurs gemacht haben, anderen mitgeteilt. Dazu können andere Jugendliche (oder wenn als Firmkurs konzipiert) die kommenden Firmkandidaten eingeladen werden, damit bei diesen Interesse für Jesus und diesen Weg geweckt wird.

### **Varianten**

Vom Ablauf her können auch andere Varianten hilfreich sein. Hier gilt es auf die Situation vor Ort zu hören und dann den Weg auszuwählen, der dient.

### **Materialien**

Folgende Materialien stehen Ihnen auf dieser DVD-Rom zur Verfügung:

Die Ablaufskizzen der einzelnen Treffen und die Impulse/Katechesen mit Power Point Präsentationen, Hilfen zur Gestaltung der Kleingruppen, Eisbrecher-Ideen, sowie Kopiervorlagen. **Fett geschriebene Worte** innerhalb des Textes weisen darauf hin, dass nun auf der Power Point Folie ein neuer Text eingeblendet werden soll. Kleingedrucktes sind Hinweise. Die Ablaufskizze vermittelt einen Überblick über das Treffen.

Fast zu jeder Einheit gibt es sogenannte Handouts zum Abgeben, welche das jeweilige Thema vertiefen und weiterführen

### **Die Vorbereitung**

Wenn die Verantwortlichen der Pfarrgemeinde sich für die Durchführung dieses Kurses entschieden haben, muss zuerst die Frage geklärt werden: Wie soll der Kurs verwendet werden?

### **Vorbereitung des Mitarbeiterteams**

Dann muss in besonderer Weise dem Mitarbeiterteam Aufmerksamkeit geschenkt werden. Dieses braucht eine umfassende Vorbereitung und Schulung.

Jugendliche und junge Erwachsene mit einem lebendigen Glauben bringen die besten Voraussetzungen mit. Damit sie mit den Inhalten des Kurses vertraut werden, ist es ideal, zuerst selbst den Kurs als Eigenerfahrung zu erleben. Dabei wird man automatisch mit den Inhalten vertraut. Dies ist auch dann ideal, wenn mehrheitlich Erwachsene im Mitarbeiterteam sind.

Eine Selbsterfahrung des Kurses bietet dazu noch weitere Vorteile:

- Es kommt zu einer persönlichen Auseinandersetzung mit den Inhalten/Katechesen des Kurses. Das führt zu neuen Glaubenserfahrungen und zugleich können bereits gemachte Glaubenserfahrungen bewusst werden. Solche Glaubenserfahrungen

können dann in Form eines Zeugnisses den anderen weitergegeben werden. Solche Zeugnisse sind äusserst wichtig, denn die Menschen von heute hören mehr auf Erfahrungen als auf Lehren. Gerade dieses bedeutsame Element des Kurses kann vorerst in einem vertrauten Rahmen des Mitarbeiterteams geübt werden.

- Ein weiterer Vorteil ist: Dass das Mitarbeiterteam als Gemeinschaft zusammenwächst.

Einige Grundhaltungen und Regeln zum Gruppengespräch sowie ein Modell einer Mitarbeiterteamschulung finden Sie unter E0 Vorbereitungs- und Schulungstreffen

### **Wie weiter?**

Mit zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses gehört auch der Blick auf das Ende. Es wäre unverantwortlich diesen Kurs durchzuführen ohne am Ende zusammen mit den Teilnehmenden nach dem «Wie weiter?» zu fragen. Am Ende des Kurses sollen konkrete Möglichkeiten aufgezeigt werden, wie Jugendliche (in Gruppen) den Weg weitergehen und vertiefen können.

### **Material:**

=> **E0**    **Vorbereitungs- und Schulungstreffen**



# Sexualität – Geschenk und Aufgabe

## Einführung

Zu Beginn wiederum ein Witz: *Ein Ehepaar stand kurz vor der Goldenen Hochzeit. Das Problem dieses Ehepaares war, dass es sich fast das ganze Leben nur gestritten hatte. Die Kinder überlegten deshalb fieberhaft, was sie ihren Eltern schenken konnten. Sehr bald waren sie sich einig: «Das Beste, was wir unseren Eltern tun können, ist dafür zu sorgen, dass sie gegen Ende ihres Lebens wenigstens noch ein paar Tage, Wochen und Monate miteinander in Frieden leben können.» So beschlossen sie, ihren Eltern einige Stunden bei einem bekannten und sehr teuren Ehe-therapeuten zu schenken. Erstaunlicherweise haben die Eltern das Geschenk gerne angenommen und gemeint: «Ja, das machen wir. Das ist wirklich keine schlechte Idee von Euch.»*

*Aber schon auf dem Weg zum allerersten Termin haben sich die Eltern wieder einmal nur gestritten und gezankt. Und beim Ehe-therapeuten ging es sogar noch weiter mit dem Streit. Eine dreiviertel Stunde hat sich der Ehe-therapeut das alles angehört. Plötzlich ist er aufgestanden und sagte: «Jetzt mache ich etwas, was ich noch nie in einer Therapie gemacht habe und wahrscheinlich auch nie wieder machen werde.» Und er stellte sich vor die Frau, nahm sie in beide Arme und gab ihr einen dicken Kuss auf den Mund. Dann sagte er zu ihrem Mann: «Sehen sie, das braucht ihre Frau mindestens dreimal in der Woche.» Darauf sagte der Mann: «Also gut, dann bringe ich sie am Montag, Mittwoch und Freitag.»*

Wir alle brauchen **Zuwendung und Liebe**. Wir sind geschaffen, um geliebt zu werden, zu lieben und so glücklich zu sein. Die **eigentliche Quelle** der Liebe ist Gott. *«Gott ist die Liebe» (1 Joh 4,8)*, sagt uns Johannes. Unsere Sehnsucht nach Liebe ist so gross, dass nur Er allein diese unsere Liebesehnsucht erfüllen kann. In der Sehnsucht nach Liebe und Sex, die wir haben, liegt die tiefe Sehnsucht nach vollkommener Liebe. Zutiefst ist darin verborgen die Sehnsucht nach Gott.

Wir können sagen, dass wir **Menschen aus Körper, Geist und Seele** (Psyche) bestehen. Die Psyche ist mehr der Ort der Gefühle. Geist meint mehr unser Innerstes, dort wo wir unsere **Entscheidungen** treffen. Nun – lieben können und sollen wir mit allen Bereichen unseres Menschseins. Auch mit unserem Körper – und damit mit unserer Sexualität – drücken wir die Liebe aus.

Doch was ist Liebe? Liebe ist nicht in erster Linie Gefühl. Denn Gefühle kommen und gehen. Liebe ist mehr und etwas viel Tieferes. Wir können sagen: Liebe ist eine Entscheidung dem anderen Menschen gut zu sein, ihm Wert und Zuwendung zu schenken, ja sich einem Menschen zu schenken und hinzugeben.



## Das Wunder der Sexualität

Das erste Buch der Bibel, das über die Entstehung der Schöpfung berichtet, zeigt, dass wir Menschen von Gott gut geschaffen wurden: *«Gott sah alles an, was er gemacht hatte: Es war sehr gut» (Gen 1,31)*. Alles am Menschen ist gut. Auch die Sexualität und damit der Sex sind gut. Alles kommt aus der guten Schöpferhand Gottes. Die Sexualität ist ein Wunder Gottes. Denn in der Sexualität sind wir Gott dem Schöpfer nahe, denn durch die Sexualität **können wir** neues Leben zeugen.





## Die Sexualität ist ein Geschenk Gottes

Die **Sexualität** ist etwas sehr Tiefes, etwas was **das Innerste** in uns berührt. Deshalb ist dieser Bereich in uns auch besonders verletzlich. Wir sind als Frau oder als Mann geschaffen. Wir alle möchten echte Frauen oder echte Männer sein. Das ist etwas Wunderbares!

Doch im Paradies war auch die Schlange. Wir haben bereits davon gehört. Das heisst nun: Es besteht die Gefahr, dass das Gute zerstört wird. Die Sexualität kann **missbraucht** werden und Unheil bringen, anstatt Segen. Das erfahren heute leider viele Menschen. Bis ca. 20 % aller Mädchen erfahren heute sexuellen Missbrauch. Das verletzt sehr tief!

Im Bereich der Sexualität ist die falsche **Propaganda** sehr verbreitet.

Evtl. auch andere aktuelle Beispiele nennen

Wenn wir z. B. das Bravo oder eine andere Jugendzeitschrift anschauen, dann scheint es nicht normal zu sein, wenn Jugendliche mit 16 - 18 Jahren noch keinen Sex miteinander haben, wenn sie noch nicht miteinander schlafen. Man müsse das sexuelle Bedürfnis ausleben, heisst es dort.

Doch Gott sieht das anders. Er hat eine hohe Achtung vor dem Geschenk der Sexualität. Er möchte, dass die **Sexualität uns glücklich** macht. Die Sexualität, die Gott uns lehrt, ist von solcher Schönheit, dass die Praxisvorschläge vom Bravo dagegen schmutzig und lächerlich erscheinen. Es geht hier nicht um die Frage, was verboten oder was erlaubt ist, sondern darum, wo man glücklich wird und das ist letztendlich dort, wo mehr Liebe ist!



## Die Sexualität ist Beziehungskraft

Gehen wir deshalb der Frage der Sexualität auf den Grund: Was ist die Sexualität? Wozu wurde sie geschaffen?

Die Sexualität ist **die stärkste**, die dynamischste und zugleich auch die sensibelste und schutzbedürftigste Antriebskraft zum Du. Sie ist die Kraft zur Liebe. Mit dem Erwachen dieser Kraft in der Reifephase beginnt ein wichtiger und schwieriger Lernprozess:

Wie gehe ich mit dieser Kraft um?

Wie entfalte ich diese Kraft?

Wie verhilft diese Kraft zu mehr Liebe und Glück?

### Erwachen der Sexualität

Erste Gedanken zum guten Umgang mit der Sexualität können wir erkennen, wenn wir der Frage nachgehen: Wie erwacht die Sexualkraft?

Bei der **Frau** ist die erste körperliche Erfahrung der eigenen Sexualität, die Monatsblutung, eher unangenehm. Die Monatsblutung wird oft als eine Belastung empfunden, denn sie ist teilweise mit Schmerzen und eher unangenehmen Gefühlen verbunden. Sie schränkt ein. Man fühlt sich vielleicht unwohl.

Aber die Veränderung im weiblichen Körper ist Zeichen eines grossen Wunders. Die Frau wird körperlich vorbereitet, neues Leben aufzunehmen und ihm Nahrung, Schutz und Geborgenheit zu schenken! Ihr Körper wird vorbereitet neun Monate lang neues Leben in sich heranwachsen zu lassen! Unglaublich schön!

Wenn sich die Frau mit ihrem Körper und der neuen Situation auseinandersetzt, braucht sie Zeit zum Staunen!

# Sakramente – Zeichen der Liebe Gottes

## Einführung

Ich beginne mit einem Witz: *Drei Klosterfrauen diskutierten voll Eifer und Liebe, welcher Gegenstand der Hl. Messe sie gern für Jesus sein möchten. Die Erste sagte: «Ich möchte die Hostienschale sein: ganz offen für Gott und Jesus in mir tragend.» Die Zweite sagte: «Ich möchte wie eine Kerze auf dem Altar sein und mich wie der Wachs für Jesus verzehren und sein Licht ausstrahlen.» Darauf meinte die Dritte: «Ich möchte das Evangelienbuch sein. Dann erhalte ich jeden Tag vom Pfarrer einen Kuss.»* Zeichen sind für unser Leben wichtig. Wenn Menschen einander begegnen, brauchen sie Zeichen, um einander Sympathie, Freundschaft und Liebe zu zeigen. Welche Zeichen kennt ihr, in denen Menschen ihre Liebe, Freundschaft und Unterstützung ausdrücken?

Antworten sammeln und evtl. Ergänzen (Beispiele: Lächeln, Händedruck, Zwinkern, Umarmung, Schulter klopfen)

Wir alle brauchen Zeichen, um einander unsere Liebe zu zeigen. Wir sind auf Zeichen und Worte angewiesen um einander zu begegnen.

## Sakramente sind Freundschaftszeichen

Max, ein junger Mann liebt Sonja. Schon seit einigen Monaten gehen sie miteinander. Nun möchte Max Sonja zeigen, wie sehr er sie liebt. Max findet dazu einfach nicht die richtigen Worte. Auch die schönsten Liebesworte reichen ihm nicht. So überlegt er, was er tun könnte. Da kommt ihm eine Idee.



Max geht in einen Blumenladen und sucht aus dem grossen Blumenkübel sieben grosse **rote Rosen** aus und kauft sie. Sieben, nicht fünf und nicht dreizehn. Max freut sich über die sieben knallroten Rosen. Er geht am Abend zu Sonja und schenkt ihr diese Rosen.

Sonja weiss, wie kostbar die Rosen sind, was sie sagen wollen und dass Sieben eine Segenszahl ist, die Zahl der Unendlichkeit. Aber noch wichtiger ist ihr die Bedeutung dieser sieben roten Rosen. Dadurch, dass Max sie ihr schenkt, haben diese Rosen eine neue Bedeutung bekommen. Und zwar nicht nur für Max, der sie schenkt, sondern auch für Sonja, die die Rosen annimmt und das Zeichen der Rosen verstanden hat.

Sonja fühlt sich sehr geliebt. Sorgsam stellt sie zuhause die Rosen in die schönste Vase. Sooft Sonja die Rosen anschaut, erinnert sie sich an den, von dem die **Rosen** kommen. Sie **«sprechen»** von seiner Liebe und machen etwas von seiner Liebe gegenwärtig. Es wird ihr jeweils warm ums Herz. Auch nachdem sie verblüht sind, behält sie die Rosenblätter sorgsam auf. Sie sind ihr wichtig!

Die Rosen sind ihr zum Zeichen der Liebe von Max geworden. **Zeichen heisst** auf Lateinisch «Sakrament». So wie Sonja im Zeichen, also im Sakrament der Rosen, die Liebe von Max erfahren hat, so **will Jesus uns** in den Sakramenten Seine zärtliche Liebe schenken.

Wie die **Liebe unsichtbar** ist, aber in den Zeichen sichtbar und erfahrbar wird, so ist auch Jesus als der Auferstandene unsichtbar unter uns. Aber weil Er uns Seine Freundschaft sichtbar erfahren lassen möchte, braucht Er Zeichen. Diese Zeichen nennen wir Sakramente.



Jesus will uns als Freund **durchs ganze Leben** begleiten. In allen Situationen will Er uns nahe sein, uns stärken und uns liebevoll berühren. Und genau deshalb hat Er uns auch für alle Situationen Zeichen Seiner Nähe und Gegenwart, die Sakramente, geschenkt.

Die Sakramente zeigen die Freundschaft Gottes zu uns. Zugleich aber wollen sie auch unsere Freundschaft mit Jesus stärken. Die Rosen waren nicht nur Ausdruck der Liebe von Max und damit war es vorbei. Nein, die Rosen lösten in Sonja Freude und Liebe aus. Ihr Liebe zu Max wuchs. Das geschieht auch in der Freundschaft mit Jesus: **Wer immer ein** Sakrament empfängt, öffnet sich der Liebe Jesu. Er möchte, dass seine Freundschaft mit Jesus wächst und dadurch gestärkt wird.

Die Sakramente drücken mehr aus, sie sind Zeichen für die Anwesenheit und das Wirken Gottes in der Welt. Wenn wir also die Sakramente betrachten, sollten wir versuchen, immer «mehr» darin zu sehen. Wie die Rosen, «sprechen» die Sakramente von Jesu Liebe und machen sie gegenwärtig.

## Die sieben Sakramente

Die Kirche kennt heute sieben solcher Zeichen, die sie Sakramente nennt. Welche Sakramente habt ihr schon empfangen? Welches möchtet ihr noch empfangen?

Antworten sammeln. (Vielleicht wurden diese Fragen beim Eisbrecher bereits besprochen).

### 1. Die Taufe



Das 1. Sakrament ist die Taufe. Die meisten von uns können sich nicht an ihre Taufe erinnern. Und dennoch ist sie ganz bedeutend für uns. Von Martin Luther wird erzählt, dass er auf seinem Schreibtisch das Wort angenagelt hatte: «Baptizatus sum – Ich bin getauft». Immer wenn es ihm schlecht ging, wenn er Selbstzweifel hatte und durch schwierige Zeiten ging, sah er auf diesen Satz und sagte sich: «Ich bin getauft», das hiess für ihn: Es kommt nicht auf meine Leistung an, nicht darauf, ob alles, was ich tue, richtig ist, ob ich vor Gott selbst richtig lebe. Das Entscheidende ist, dass Gott mich bedingungslos angenommen hat, dass Er mich einfach liebt, und dass Gott mich richtig und gut macht.



In der **Taufe** sagt Jesus zu mir: Ich liebe dich für immer. Egal wie du bist, was du tust, wie du mit anderen umgehst, aus welchem Milieu du kommst, ich liebe dich für immer. **Jesus schliesst** in der Taufe einen immerwährenden Bund mit uns. Durch die Taufe verbinden wir uns mit Jesus Christus. **Wir gehören** zu Ihm und zu allen, die auch zu Ihm gehören. Das heisst: Durch die Taufe gehören wir zur Kirche.

**Wir werden** durch Ihn zu Gotteskindern, genauer zu Töchtern und Söhnen Gottes und erhalten den Geist Jesu als Geschenk. Durch diesen Geist befreit uns Jesus aus aller Dunkelheit, Gottesferne und Sinnlosigkeit dieser Welt. Wir können sicher sein: Einer steht zu uns. Einer hält zu mir, egal was passiert. Er begleitet mich auf meinem Weg durch alle Höhen und Tiefen des Lebens.

Was Taufe bedeutet, kann auch die folgende Geschichte zeigen: *Eines Nachts hatte ich einen Traum: Ich ging am Meer entlang mit meinem Herrn. Vor dem dunklen Nachthimmel erstrahlten, Streiflichtern gleich, Bilder aus meinem Leben.*