



**Kreisverband
Siegerland**

... MIT LEIB UND SEELE

IMPULSHEFT ZUM
JAHRESTHEMA 2008



Inhaltsverzeichnis

INHALTSVERZEICHNIS	2
EINLEITUNG	3
MIT LEIB UND SEELE - MIT ALLEN SINNEN GLAUBEN!	4
GRUNDSÄTZLICHES	6
1. DER MENSCH – GESCHAFFEN MIT LEIB, SEELE UND GEIST	7
2. JUGENDLICHE ZWISCHEN SCHÖNHEITSIDEAL, SELBSTVERSTÜMMELUNG UND ALKOHOLEXZESS	8
3. MIT LEIB UND LIEBE: – SEXUALITÄT ALS KÖRPERSPRACHE DER PARTNERSCHAFT - GESPRÄCHS-ANSTÖßE -	9
4. SPORT IM CVJM - EINE KONKRETE MÖGLICHKEITEN FÜR DEN ORTSVEREIN	12
<i>Vorbemerkung</i>	12
<i>Konkrete Möglichkeiten für Ortsvereine</i>	13
<i>Schlussbemerkung:</i>	15
5. GLAUBE UND SEELISCHE GESUNDHEIT	15
6. MIT LEIB UND SEELE – MIT ALLEN SINNEN GLAUBEN	19
7. MUSIK UND IHRE BEDEUTUNG FÜR DEN PERSÖNLICHEN GLAUBEN UND FÜR DAS LEBEN IN DER GEMEINDE	21
PRAKTISCHES	24
1. BIBELARBEIT FÜR UND MIT JUGENDLICHEN - GEFANGEN IM SPINNENNETZ?	24
1. BIBELARBEIT FÜR UND MIT JUGENDLICHEN - GEFANGEN IM SPINNENNETZ?	25
<i>Gottes Gebote - Gebote der Freiheit</i>	25
2. STATIONEN-BIBELARBEIT: WER IST EIGENTLICH JESUS?	28
<i>Vorbemerkungen:</i>	28
<i>Stundenentwurf</i>	28
<i>Die Stationen:</i>	29
3. ANDACHT MIT ERLEBNISPÄDAGOGISCHEM SPIEL - ICH LASSE MICH FALLEN	31
4. BIBELESSEN	33
1. <i>Begrüßung:</i>	33
2. <i>Wir reichen Brot, Salz und Wasser.</i>	34
3. <i>Wir reichen Fisch und Brot</i>	34
4. <i>Wir reichen Wein, Saft und Trauben.</i>	35
5. <i>Wir reichen Milch, Honig, Butter, Käse Kräuterquark und Brot</i>	35
6. <i>Wir reichen Äpfel, Feigen und Rosinenkuchen</i>	36
7. <i>Abschluss</i>	36
<i>Organisatorische Hinweise</i>	37
5. BIBELKUCHEN (- DES REZEPTE ÖKUMENISCHE FASSUNG -)	38
6. TEENDANCE	38
<i>TeenDance - was'n das?</i>	38
<i>TeenDance - Go(o)d(s) Vision inside</i>	39
7. IMPRESSUM	40

EINLEITUNG



Mit Leib und Seele - mit allen Sinnen glauben!

„Dass jeder Pulsschlag sei ein Dank und jeder Odem (=Atem) ein Gesang“ (EG 330,2)
- ob der Liederdichter Läufer war? Bei Puls 180 und höchstem Sauerstoffbedarf kann danach jeder Ausdauersportler in besonderer Weise Gott sein Lob bringen - mit Leib und Seele!

Die Psalmbeter laden ein, mit Herzen, Mund und Händen die Freude an Gott auszudrücken. Aufschauen, aufrichten, aufatmen, - Körper und Geist werden von Gottes Wort so erreicht Leib und Seele angesprochen.

Überhaupt: „Seele“ - das ist im biblischen hebräisch nicht ein Ort innerster Gefühle. „Näphäsch“, das Wort dafür, heißt zugleich „Kehle“, unser empfindlichster Körperteil, in dem die Atemluft befreit strömt oder in Ängsten festsetzt, wo Lebensdurst schreit und Lebenslust jubelt.

Was Geist und Seele bewegt und anfasst, lässt den Körper nicht unberührt.

Das spiegelt unsere Sprache wider:

Wer sich Sorgen zu sehr zu Herzen nimmt, darf sich nicht wundern, wenn dasselbe Aussetzer zeigt.

Wer vor Stress nicht weiß, wo ihm der Kopf steht, bei dem wird dieser sich bald melden.

Wem ein Streit an die Nieren geht oder Ärger auf den Magen schlägt, muss mit Reaktionen der Organe rechnen.

Wer sich ständig zu viel aufbuckeln lässt, könnte Rückenprobleme bekommen.

Wem man permanent auf die Pelle rückt, dessen Haut wird möglicherweise empfindlich ausschlagen.

Im CVJM wissen wir seit den Anfängen, dass Menschsein nicht teilbar ist in (fromme?) Innerlichkeit und (weltliche!) Äußerlichkeiten. Unser Dreieck erinnert daran! Nicht nur jede Seite kommt vor und ist zu beachten - sondern erst im richtigen Zusammenspiel und in Verbindung miteinander entsteht tatsächlich ein Dreieck - als Träger des Namens „CVJM“.

Das ist mit dem Wort „ganzheitlich ausgerichtet“ im Leitbild unseres CVJM-Kreisverbandes gemeint. Nur in spannungsvoller Beziehung von Leib, Seele und Geist werden wir aussagefähige Zeugen des Namens, nach dem wir als Christen benannt sind.

Das bedeutet, alle Angebote müssen sich auf diese ganzheitliche Ausrichtung befragen lassen:

Bibelarbeit ist nicht nur „Seelennahrung“, sondern fordert geistige Anstrengung und braucht die Beteiligung möglichst vieler Sinne unseres Körpers.

Bildung ist nicht nur Training für den Geist, sondern Emotionen sind ebenso einzubeziehen wie praktische, körperliche Tätigkeit und lebendige Anschauung.

Sport dient nicht nur der Fitness des Körpers, sondern weckt Freude für die Seele, Konzentration des Geistes und wird zur Möglichkeit, den Schöpfer zu loben - siehe oben...

Gott hat uns nicht den Leib geschenkt als Last und Begrenzung, sondern als großartige Möglichkeit, die Schöpfung und den Schöpfer wahrzunehmen und zu loben.

Sein Ziel ist nicht die „unsterbliche Seele“ im Himmel, befreit vom „Gefängnis des Leibes“ - sondern die leibhaftige Auferstehung.

Unser Jahresthema möchte diese alten Einsichten neu in den Blick nehmen und Kreativität freisetzen, sie in der Praxis zu erleben.

Dazu wünscht euch viel Freude

Reinhard Schäfer

Vorsitzender des Beirates für Mitarbeiterbildung im CVJM - Kreisverband Siegerland



GRUNDSÄTZLICHES



1. Der Mensch - geschaffen mit Leib, Seele und Geist

Die mittelalterliche Theologie hat in Anlehnung an antike philosophische Vorstellungen aus hellenistischer Zeit auf folgende Weise zwischen Leib und Seele unterschieden:

Der Leib ist materiell und deshalb vergänglich. Die Seele dagegen ist unkörperlich, an jedem Ort des Leibes zugleich und als ganze anwesend. Sie ist unvergänglich. Der Tod bedeutet die Trennung von Seele und Leib. Der Tod führt nicht zu einer Vernichtung der Seele. In der Auferstehung wird sie mit dem aus seiner irdischen Gestalt verwandelten Leib wieder vereinigt werden. Während die Oma in der Erde schläft, wandert die Seele in himmlische Sphären.

Aus biblischer Sicht ist diese Trennung von Leib und Seele nicht aufrecht zu erhalten. Der Mensch besteht nicht aus zwei voneinander zu unterscheidenden Bestandteilen: Leib und Seele. „Nefesch“, das alttestamentliche Wort, das in Luthers Übersetzung in der Regel mit „Seele“ wiedergegeben wird, bedeutet „das Leben des leiblichen Menschen“. Es kann auch die Bedeutung „der Mensch“ haben und in der hebräischen Sprache sogar das Personalpronomen vertreten: „nafschi“ heißt nicht „meine Seele“, sondern „ich“. Der Nefesch steht nicht als deren Gegenteil der Leib des lebendigen Menschen gegenüber, sondern der „Leichnam“.

Im Neuen Testament meint „psyche“ entsprechend das Leben des ganzen Menschen: „Der Menschensohn ist nicht gekommen, die psychai der Menschen zu verderben, sondern zu retten“ (Luk. 9,56). Das heißt: Er ist nicht gekommen, ihr Leben zu verderben. Er ist gekommen, „seine Psyche (=sein Leben) hinzugeben als Lösegeld für viele“ (Mark. 10,45). Die „Psyche“ ist so etwas wie ein Lebensprinzip.

Der Volks(kirchen)glaube, der von einer Unsterblichkeit der Seele ausgeht, um die Auferstehungshoffnung zu begründen, ist reiner Irrglaube. Es stirbt der ganze Mensch. Dem Tod unterliegt auch die „Psyche“. Im Tod verliert der Mensch sein Leben. Ist damit alles aus?

Die Bibel sagt: der Mensch ist mehr als „basar“ (Fleisch). Und darin unterscheidet er sich von allen anderen Lebewesen. Er ist dazu bestimmt, mit Gott Gemeinschaft zu haben. Und diesem Gemeinschaftswillen vermag auch der Tod keine Grenze zu setzen. Was unseren Tod überdauert, ist Gottes Wille, mit dem Menschen zusammen zu sein, ihm auch in seinem Sterben nicht ins Nichts und in die Vergessenheit hinein zu entlassen. Das wiederum bedeutet: Die Identität des Menschen wird auch im Tod nicht ausgelöscht werden. Aber wie Gott diese Identität durch den Tod hindurch fest- bzw. erhalten wird, ist uns verborgen. Auferstehung ist Neuschöpfung.

„Pneuma“, das Luther mit „Geist“ übersetzt, wird im Neuen Testament (wie auch „ruach“ im Alten Testament) überwiegend von Gottes Geist in seiner den Menschen belebenden und bewegenden Kraft gebraucht. Auf den Menschen bezogen meint es nicht „Geistigkeit“ im neuzeitlichen Sinne, sondern den von Gottes Geist Ergriffenen. „Welche der Geist Gottes treibt, die sind Gottes Kinder.“ (Römer 8,14)

Nimmt diese biblischen Befunde zusammen, so ergibt sich folgender Bedeutungshorizont: „Seele“ meint das Leben und die Lebenskraft des Menschen in seiner psychosomatischen Ganzheit (mit Leib und Seele) als Individuum und Person. Der

Mensch anerkennt, dass er sein Leben aus Gottes Hand geschenkt bekommt. Leib und Seele bilden biblisch betrachtet eine zwar zu unterscheidende, aber nicht zu trennende Einheit. Das eine existiert nicht ohne das andere.

Oliver Günter
Ehem. Leitender Sekretär des CVJM Kreisverband Siegerland

2. Jugendliche zwischen Schönheitsideal, Selbstverstümmelung und Alkoholexzess

Schönheit verlangt evolutionsbedingte Grundregeln. Stimmige Proportionen von Gesicht und Körper. Und die Anzeichen von Fruchtbarkeit: Bei Frauen sorgt das Hormon Östrogen neben Busen, Po und Taille für hohe Wangenknochen, eine breite Stirn und ein schmales Kinn. Genau das finden die Männer gut, denn Östrogen wirkt sich positiv auf die Fortpflanzung aus. Auch ist alles attraktiv, was jugendlich wirkt: Große, strahlende Augen, denn mit der Zeit senken sich die Oberlider, trübt sich die Hornhaut. Eine kleine Nase - mit dem Alter wächst das Knorpelgewebe der Nase. Volle Lippen - bei älteren Frauen schwindet das Bindegewebe. So sieht es der Mann. Mancher jedenfalls.

Etwas überraschend ist Barbara Meier zu „Germany’s Next Topmodel“ gekürt worden. Und das - obwohl sie nicht nur ein wirklich schönes Gesicht hat und auch sonst alle Ansprüche eines vermarktbareren Schönheitsideals aufweist, sie hat zudem auch unter Beweis stellen können, ein kluger Kopf zu sein. Sie hat es verdient. Sie ist klug und schön. Das ist eine bezaubernde Mischung kreatürlichen Daseins.

Was tun wir nicht alles, um schön zu sein; und dies auch möglichst lange zu bleiben? Wir wollen fit bleiben, um möglichst viel Spaß haben zu können. Wir spritzen Lippen auf, liften Augenlieder, straffen die Haut, enthaaren uns (mittlerweile tut dies auch so mancher Mann), polstern uns mit Silikonkissen aus, lassen Fett absaugen und investieren auch sonst eine Menge Geld in körperliche Optik. Wir gönnen uns ein Wellnesswochenende mit Schlammpackung und Gesichtspeeling. Wir setzen unseren Körper künstlicher UVA-Strahlung aus, um die Bräune eines Grillhähnchens zu erzielen. Wir vergötzen unseren Leib und geben uns dem Irrglauben hin, damit der Seele automatisch auch Gutes zu tun.

Das ist das eine Extrem. Das andere ist noch problematischer. Mediziner und Psychologen warnen: Die Zahl der Jugendlichen, die sich selbst verstümmeln, die ihrem Leib selber Schaden und Schmerzen zufügen, wächst stetig. Vor allem Mädchen schneiden sich ihre Haut absichtlich mit Rasierklingen oder Messern ein. Ein kleiner Schnitt mit einer Rasierklinge, nicht immer besonders tief, häufig nicht einmal sonderlich schmerzhaft. Als Motiv werden häufig psychische Belastungen erkannt. Dass psychische Probleme bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland zunehmen, hat im Juni 2007 bereits die Veröffentlichung des Kinder- und Jugendgesundheitsurvey (KiGGS) gezeigt: 11,5 Prozent der Mädchen im Alter von drei bis 17 Jahren und 17,8 Prozent der Jungen sind demnach verhaltensauffällig oder grenzwertig auffällig. Beim sog. Ritzen besteht wie auch bei andere psychischen Auffälligkeiten ein Zusammenhang zum Bildungsstatus. Kinder und Jugendliche, die eine Hauptschule besuchen, sind am häufigsten betroffen. Ein Zusammenhang mit dem Wohnort der Betroffenen ließ sich allerdings nicht ausmachen: Statistisch ist es weder ein Stadt- noch ein Landphänomen. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass die Selbstverletzung offenbar dem Stressabbau dient.

Ein andere Form der leiblichen Selbstzerstörung greift unter Jugendlichen ebenfalls immer weiter um sich: Alkoholmissbrauch. Das Einstiegsalter für regelmäßigen Al-

koholkonsum sank von 1970 bis heute von 15 auf 13 Jahre. Nachdem Alcopops mit einer Sondersteuer belegt worden sind, steigt der Verkauf von Bier-Mischgetränken. Jugendgastronomie wirbt mit Pauschalangeboten („Flateratepartys“), Saufen bis zum Umfallen. Die Folge: Im Jahr 2000 registrierte die Statistik bundesweit 9500 Jugendliche, die mit einer akuten Alkoholvergiftung ins Krankenhaus eingeliefert wurde. 2005 waren es schon 19.400. Tendenz: weiter steigend. Mehr als 45 Tequilas, über vier Promille - und dann das schreckliche Ende einer Alkohol-Nacht: Ein 16 Jahre alter Schüler starb in Berlin, nachdem er 30 Tage lang in der Charité im Koma gelegen hatte. Die Ärzte dort konnten nichts mehr für den Jungen tun. Zwischen diesen beiden Polen - Leibvergötzung und Leibverstümmelung - spielt sich das Leben ab. Es gibt nichts, was es nicht gibt. Extremes scheint dabei immer normaler zu werden. Auffällig ist, wer nicht auffällt. Dabei ist Auffallen doch durchaus ein nachvollziehbarer Wunsch. Wer auffällt, wird beachtet. Und wer will schon unbeachtet oder sogar missachtet leben? Dahinter steht die theologische Frage: Was macht mein Leben wertvoll? Wer oder was lässt mein Leben in den Augen der Menschen wertvoll sein? Haben wir für uns selbst eine Antwort? Können wir für uns selbst aus Überzeugung bekennen: Gott, ich danke dir, dass ich so wunderbar gemacht bin?

Oliver Günter
Ehem. Leitender Sekretär des CVJM Kreisverband Siegerland

3. Mit Leib und Liebe: - Sexualität als Körpersprache der Partnerschaft - Gesprächs-Anstöße -

Liebe - was für ein herrliches, geschundenes, faszinierendes, missbrauchtes, eindeutiges, vieldeutiges Wort!

Die deutsche Sprache unterscheidet nicht zwischen der Liebe zu einem guten Freund - im griechischen „pilos“- , der leidenschaftlichen, gefühlsbetonten Hingabe - griechisch „eros“ - der geschlechtlichen Vereinigung - „sexus“ -, oder der bedingungslosen, einseitigen, befreienden Liebe, der „agape“, die letztlich nur von Gott empfangen werden kann.

Deshalb wird es, gerade wenn wir über Sex reden, entscheidend darauf ankommen, zu sagen was jeweils gemeint ist mit dem Wort „Liebe“. Es ist nun mal das einzige, das wir für die schönste Sache der Welt haben - damit meine ich natürlich

Leib und Seele - beides gerät, gerade wenn es um Liebe geht, häufig durcheinander.

Biblisch gesprochen wird „fleischliches“ - das heißt, ganz von den Eigeninteressen des Menschen bestimmtes Verhalten - und „geistliches“, im Einklang mit Gottes Ideen stehendes Verhalten, durcheinander gebracht. Dabei kann das seelische gerade sehr „fleischlich“, und das körperliche durchaus „geistlich“ sein. Alles klar??

Reden wir also über Sex.

Aus der Bibel dürfen wir, nach meiner Einsicht, entnehmen:

Sexualität ist Gottes eigene Idee und sein kostbares Geschenk an die Menschen. Er hätte den Menschen ja auch anders als in der Polarität und Spannung von Mann und Frau schaffen können. Als „selbstbestäubendes“ Wesen vielleicht. Wäre un-

problematischer - aber entschieden langweiliger.

Umgang mit der Sexualität bleibt - wie jede Gabe Gottes - eine Aufgabe, eine Herausforderung für uns Menschen. Es gibt keine einfachen Antworten, wie ich damit umgehe - schon gar nicht, indem ich die Probleme verdränge und ausklammere.

In der Sexualität nimmt Gott uns einerseits hinein in das Wunder, neues Leben weiterzugeben. Andererseits dient sie nicht nur der Fortpflanzung, sondern ist eine eigene Ausdrucksform der Liebe zwischen Mann und Frau. Sie ist eine Sprache der Partnerschaft, die dem andern mit Leib und Seele sagen will: „Ich habe dich lieb, du gehörst zu mir, ich gehöre dir und ich will dir nichts als Freude machen!“

Was hilft mir heute, meinen Weg zu finden im Spannungsfeld von Liebe und Trieben, von „erlaubt ist, was Spaß macht“ und frommen Verbotschildern, von geäußerten Wertvorstellungen und geheimen Wünschen?

Das alles sind keineswegs nur Nöte junger Leute, sondern Erwachsene jeden Alters, ob verheiratet oder Single, sind davon betroffen.

Ein paar Anstöße möchte ich formulieren. Es sind Thesen, deren Begründungen allerdings nur angedeutet werden.

Man kann und darf also widersprechen, nachfragen, andere Sichtweisen einbringen. Die Sätze möchten helfen, im eigenständigen Nachdenken mehr Klarheit zu gewinnen und vor allem ermutigen, die Bibel sorgfältig daraufhin zu befragen. Sie können auch für Gespräche in Hauskreisen oder Gruppen genutzt werden.

1. Männer sind anders - Frauen auch

Wenn Jungen wüssten, wie sehr Mädchen körperliche Zärtlichkeit, Intimität und Hautkontakt als Ausdruck von seelischer Nähe, emotionalem Verstehen und persönlicher Zuneigung bewerten, wären sie vorsichtiger in ihren Annäherungsversuchen.

Wenn Mädchen wüssten, wie Jungen auf nackte Haut, körperliche Reize oder Berührungen reagieren, wie dadurch Erregung und der Wunsch nach Sex ausgelöst werden, würden sie ihre Kleidung sorgfältiger wählen, in der Begegnung zurückhaltender sein.

2. Mit dem Körper nichts versprechen, was die Seele nicht halten will

Völlige körperliche Hingabe bei gleichzeitigen Vorbehalten in der Seele, ist eine Lüge. Wenn zwei mit ihrem Körper totales Einsein ausdrücken, müssen sie wissen, dass auch geistig-seelisch größtmögliche Vertrautheit signalisiert wird. Jede Trennung verursacht deshalb schlimme Verletzungen - bei einer mehr, beim anderen weniger...

Saint Exupéry („Der kleine Prinz“): „Du bist zeitlebens für das verantwortlich, was du dir vertraut gemacht hast.“

Das bedeutet auch, es wird nicht möglich sein, beliebig oft Menschen durch sexuelle Begegnung völlige Hingabe in Liebe zuzusprechen, ohne dass diese Sprache sich abnutzt und entwertet wird.

3. Nicht fragen „wie weit...“ - sondern „wohin wollen wir gehen...?“

Jede Partnerschaft braucht Ziele, gemeinsame Ideale und Aufgaben - sonst kreist sie um sich selbst und wird langweilig. „Nicht, dass zwei ständig einander anschauen, ist Liebe, sondern dass sie gemeinsam in dieselbe Richtung schauen...“.

Die ersten Schritte prägen den Weg. Wenn lebenslange Treue auch lebenslange Freude aneinander bedeuten soll, dann darf man sich jede Menge Zeit lassen - auch in der Sexualität. Grenzüberschreitungen, die den anderen überfordern, verletzen, „vergewaltigen“, sind eine bleibende Belastung für den weiteren Weg.

Gemeinsame Erfahrungen im Engagement für andere, - dazu gehören irgendwann auch eigene Kinder - wirken in der Partnerschaft anregend, belebend und verbindend. Sie helfen auch, der Sexualität den angemessenen Platz in der Partnerschaft zuzuordnen.

4. Die Angst, etwas zu verpassen, ist Lustkiller Nr. 1

Wenn Sexualität Sprache ist, gilt für sie dasselbe, wie für ein gutes Gespräch. Erst wenn ich zuhöre und verstehe, mich äußern darf und verstanden werde, wird ein Gespräch schön.

Wer permanent redet, aus Angst, sonst nicht zu Wort zu kommen, zerstört Beziehung und erlebt nie deren Schönheit.

Als Christen wissen wir, dass Gott eine Ewigkeit für uns Zeit hat, um uns mit aller Freude zu beschenken. Das darf gelassen machen im Warten auf den richtigen Zeitpunkt in der Liebe, schenkt Geduld für ein sorgfältiges Hinhören und Wahrnehmen der Gefühle, Sehnsüchte und Ängste des Anderen.

Das befreit auch von dem Leistungsdruck, eine Freundin, einen Freund „vorweisen“ zu müssen.

Im Übrigen: Entgegen aller Gerüchte wird Sex mit zunehmendem Alter (der Partner und der Partnerschaft) nicht langweiliger, sondern intensiver und aufregender! Jedenfalls wenn er Sprache der Liebe bleibt!

5. Verzicht können ist Stärke

Der jederzeit potente Mann und die jederzeit verfügbare Frau sind von Medien vermittelte Leitbilder. Sex gilt als Grundbedürfnis. Wer darauf verzichtet, wird als so bedauernswert dargestellt, wie jemand der hungern muss oder Durst leidet oder krank ist.

Damit macht man aber den Partner zum Objekt. Sie/Er ist Mittel zur Selbstbefriedigung - oder ein „Leistungsnachweis“. Erst, wenn ich fähig bin, „Nein“ zu sagen und ein „Nein“ zu akzeptieren, bin ich frei und erwachsen.

Das wird in der Ehe genauso notwendig sein, wie vor der Ehe oder im bewussten Leben als Single.

Außerdem: Wer behauptet, Sexverzicht mache verklemmt oder gar krank, hat noch nie davon gehört, welche wunderbaren anderen Möglichkeiten es gibt, Liebe zum Ausdruck zu bringen, Gestalt werden zu lassen, ohne Zweierpartnerschaft. Die Lebensgeschichte vieler Frauen und Männer belegen das, die bewusst ehelos und enthalten lebten.

6. Spielregeln lernen erhöht den Spaßfaktor

Sexualität gehört zu unseren Grundantrieben - wie Essen, Trinken, Schlafen. Allerdings unterscheidet sie sich grundsätzlich dadurch, dass immer zwei Personen mit Leib und Seele im Spiel sind und deshalb eine andere Qualität der Verantwortung

notwendig ist.

Gemeinsam mit den andern Bedürfnissen ist ihr, dass sie „Kultur“ braucht, d.h. Spielregeln, damit sie zum Genuss wird. Wie wir nicht jederzeit und egal auf welche Weise Nahrung in uns hineinstopfen, sondern Regeln einhalten, damit das Essen zum Mahl und zum Genuss wird - na ja - mit MacDonalds Hilfe sind wir dabei, sie uns langsam abzugewöhnen - so gibt es eine Kultur der Sexualität. Die Regeln und Formen dazu hat ihr Erfinder, Gott selbst mit geliefert. Sie helfen, ihre besondere Verantwortung zu beachten und zugleich größtmögliche Freude damit zu erleben. Als Spielfeld für gelebte Sexualität gibt er eine auf Dauer angelegte Lebensgemeinschaft vor, die zwei Menschen aus Liebe wollen- und die unter seinem Zuspruch und Segen steht.

Innerhalb dieses Spielfeldes gilt dieselbe Regel wie außerhalb: „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst ...“ Das ist aber schwieriger, als etwa die Benimmregeln für ein Festmahl zu lernen. Deshalb brauchen wir ein ganzes Leben, um Liebe zu üben ... auch in der Partnerschaft. Das Schöne ist, je mehr wir Liebe üben und lernen, desto mehr Spaß macht auch die Sexualität!

7. Sexualität ist Teilhabe am Schöpfungshandeln Gottes

Bei allen modernen Verhütungsmöglichkeiten gilt: Zwei, die miteinander schlafen, können dabei einen neuen Menschen ins Leben rufen.

Wer das bewusst gewollt und erlebt hat, weiß, wie beglückend diese Erfahrung ist.

Wer das als „Unfall“ wahrnehmen musste weiß, wie leidvoll und belastend das ist. Das gilt für die nicht vorbereiteten Eltern - leider bleiben allzu oft die Mütter allein mit der Verantwortung. Und erst recht für das Kind, das schlimmstenfalls mit dem Vorzeichen „ungewollt“ seinen Start ins Leben antreten muss.

Sexualität so zu gestalten, dass sie die Möglichkeit und den Raum für neues Leben zulässt, heißt erst, sie in ihrer ganzen Weite und Tiefe erleben. Sie ist Sprache der Liebe - und Liebe ist immer darauf ausgerichtet, Leben zu ermöglichen, zu fördern, zu schaffen; sie ist sich nie selbst genug, sondern schafft Neu.

Reinhard Schäfer
Vorsitzender des Beirates für Mitarbeiterbildung im CVJM - Kreisverband Siegerland

4. Sport im CVJM - eine konkrete Möglichkeiten für den Ortsverein

Vorbemerkung

Sport sollte Bestandteil der ganzen CVJM-Arbeit vor Ort sein

Seit den Anfängen der CVJM-Bewegung wird die CVJM-Arbeit ganzheitlich verstanden. Das CVJM Dreieck drückt aus, dass das Mensch-Sein im CVJM nicht nur über Seele und Geist definiert ist, sondern dass auch die Leiblichkeit eine ganz wichtige Funktion hat.

Mitte Juni 2007 arbeitete auf dem 31. Deutschen Evangelischen Kirchentag in Köln beim CVJM-Westbund-Sportpark neben 50 motivierten CVJM-Mitarbeitern auch erstmalig der Präsident des deutschen Unihockeybundes (DUB) mit Unihockeyspielern mit. Als ich ihn am letzten Tag fragte, wie er CVJM-Sportarbeit erlebt hat sagte er folgendes:

„Für den 15 Jahre jungen Spitzenverband Deutscher Unihockeybund e.V. (DUB) ist es von großer Bedeutung, von anderen Verbänden vielfältig zu lernen und trotzdem seine eigene Identität zu finden und zu wahren. Der CVJM ist mehr als ein Verband, er ist eine Bewegung für Körper, Seele und Geist und sollte in dieser Vielfalt durchaus Vorbild für Organisationen aller Art sein.“

DUB-Präsident D. Staiger

Was hat D. Staiger erlebt, dass er zu einer solchen Aussage gekommen ist? Er hat erkannt, dass der CVJM den Menschen ganzheitlich sieht und fördern will. Er hat für sich erkannt, dass man den Menschen nur dann Ernst nimmt, wenn man ihn mit Leib, Seele und Geist wahrnimmt.

Der CVJM versteht Glaube ganzheitlich. Glaube hat also etwas mit dem ganzen Menschen zu tun. Wir singen „Nun danket alle Gott mit Herz und Mund und Händen“ oder „Steht auf und lobt unsern Gott“ und dabei müssen wir feststellen, dass Hände, Beine, Rücken usw. immer wieder außen vor bleiben.

Während der CVJM-Sport im CVJM-Westbund in der Vergangenheit als Sparte ein Leben neben anderen Sparten gefristet hat, sieht das zuständige Gremium des CVJM-Westbundes, der Sportrat, das spartenübergreifende Denken für die Zukunft als besonders wichtig an. Da heute immer mehr Kinder Bewegungsdefizite haben (UNICEF spricht zur Zeit davon, dass von 100 Kindern schon 20 im Grundschulalter übergewichtig sind), ist es wichtiger denn je, in unserer Kinder- und Jungschararbeit gute Sport- und Bewegungsangebote zu haben. Es gibt schon Volleyball und CVJM-Hockey spielende Bläser, Indica spielende Senioren, Hauskreise, die Nordic Walking betreiben, und Fußball spielende Teens in den Teencamps in Michelstadt. Das ist gut so und kann ausgeweitet werden. Der Sport muss immer mehr Bestandteil der CVJM-Arbeit vor Ort sein.

Was kann ein CVJM aber tun, wenn die Voraussetzungen für Sportarbeit sehr begrenzt sind? Es drängt sich die Frage auf, wie der CVJM-Sport auch bei kleinen Vereinen, ohne Sporthalle, mit wenigen Teilnehmern und mit geringen finanziellen Mitteln betrieben werden kann. Kommen wir zu den konkreten Möglichkeiten für CVJM-Sport in den Ortsvereinen.

Konkrete Möglichkeiten für Ortsvereine

Erkenne die Möglichkeiten, die deine Stadt oder dein Dorf dir bietet.

Mir begegnen immer wieder CVJMer, die den nicht vorhandenen örtlichen Gegebenheiten nachtrauern: „Da gibt es im Ort eine Sporthalle, aber die Sportvereine haben sich so breit gemacht, dass über das Sportamt keine Hallenzeit zu bekommen ist!“ „Da wollen wir im Winter Eishockey spielen und müssen bis zum nächsten Eisstadion mit Bande über 100 km weit fahren!“ Im CVJM betreiben wir zu 99,9% Breitensport. Das ist auch gut so, da wir ein missionarisches Werk sind und die Schwelle, in den CVJM hinein zu kommen, so niedrig wie möglich halten wollen.

CVJM-Sport sollte in erster Linie einen Bolzplatzcharakter haben. Habe ich früher mit der Jungenschaft, in der ich Teilnehmer war, im Schwimmbad Fußball gespielt, dann haben wir die dort aufgestellten Mülleimer zusammen gezogen und hatten mit ein wenig Phantasie absolut brauchbare Tore! Ein Gemeindesaal kann meistens wunderbar für Sitzfußball mit einem Schaumstoffball oder für CVJM-Hockey genutzt werden. Trauere nicht den Sportarten nach, die in deinem Dorf/in deiner Stadt nicht möglich sind, sondern nutze die vorhandenen Möglichkeiten. Übrigens: Sportarten wie Joggen, (Nordic-) Walken, Rad fahren, Tischtennis, Fußball und neue Sportarten mit Bolzplatzcharakter (zu denen ich noch später komme) werden zunehmend im CVJM-Westbund vor Ort betrieben.

Pflege Bewährtes und habe auch Mut zu neuen Wegen.

Das ist kein Widerspruch in sich. Treffen sich Sportler seit Jahr und Tag als CVJM-Sportgruppe und haben sie Spaß am Fußball-, Basketball- oder Volleyballspielen, dann unterstütze dieses Angebot und überlege mit den Verantwortlichen dieser Gruppe, wie man auch neue Sportler für diese Gruppe gewinnen kann. Mit neuen CVJM-Sportarten kann man CVJM-Sportarbeit vor Ort genial beleben und aufpeppen und muss dabei nicht die alten gut funktionierenden Zöpfe abschneiden.

Im CVJM (YMCA) sind immer wieder neue Sportarten entdeckt worden, die die CVJM-Sportarbeit beleben haben. Basketball, Volleyball (die übrigens im YMCA erfunden wurden) und Indica haben die CVJM-Sportwelt zu ihrer Zeit enorm belebt und geprägt. Heute machen wir die Erfahrung, dass neue Sportarten wie CVJM-Hockey, Intercrosse, Frisbee-Ultimate und Teendance ähnlich boomen und die Sportwelt im CVJM prägen. Diese Sportarten passen zu der Arbeit unserer Ortsvereine: Sie haben einen Bolzplatzcharakter und können (fast) überall gespielt werden. Sie sind sehr fair und können mit geringem materiellem Aufwand gespielt werden. Diese Sportarten sind vom Regelwerk danach ausgerichtet, dass sie auch gemischtgeschlechtlich und altersübergreifend gespielt werden können. Das Regelwerk fördert das Teamspiel und bietet hier auch einen unausschöpfbaren Fundus an Vergleichen für die Verkündigung. Da bei fast allen neuen Sportarten Vorkenntnisse der Sportler vor Ort kaum vorhanden sind, entdecken die so genannten „Unsportlichen“ damit ihre Sportlichkeit und eine Möglichkeit, mit Intercrosse, CVJM-Hockey etc. aus einer Schublade auszubrechen. Es ist umwerfend, wie viele Jugendliche, die nicht in Sportvereinen organisiert sind, in ihrem CVJM durch die neuen Sportarten anfangen regelmäßig Breitensport zu treiben. Einige CVJM-Vereine im CVJM-Westbund haben auch die Erfahrung gemacht, mit Intercrosse und CVJM-Hockey im Schulbetrieb vor Ort gefragt zu sein. Informationen zu diesen neuen Sportarten kann man über die CVJM-Westbund-Sportsekretäre Markus Rapsch, Andreas Götz und Udo Klemen beziehen. Zu einigen der neuen CVJM-Sportarten kann man über die CVJM-Westbund-Materialstelle Arbeitshilfen beziehen. Hier möchte ich auch auf einen Termin im März hinweisen. Am Samstag, den 01. März 2008 findet im Kreisverband Siegerland für alle Interessierte ab 15 Jahren ein CVJM-Hockey-Impulstag statt. Neben dem CVJM-Hockey-Kompetenzteam des CVJM-Westbundes unter Leitung von Andreas Götz wird eventuell auch ein Bildungsbeauftragter des deutschen



Unihockeybundes (DUB) alle Beteiligten in die faszinierende Sportart CVJM-Hockey (floorball, unihockey, innenbandy) einführen. (Nähere Informationen bekommt man bei Kressekretär Martin Ditthardt Tel. 02735-61480)

Bereichere dich an Angeboten, die dir die CVJM-Familie für deinen Ortsverein bietet.

Die CVJM-Struktur ist so angelegt, dass jeder Ortsverein eine Vielzahl von überregionalen Hilfen über den Kreisverband oder den CVJM-Westbund abrufen kann. In vielen Kreisverbänden gibt es einen Sportbeauftragten und Angebote wie Sportturniere in einzelnen Sportarten oder einzelnen Altersgruppen (Jungschar, Senioren etc.). Der CVJM-Westbund bietet als Dach- und somit Serviceverband Unterstützung vor Ort (Die Sportsekretäre kann man zu bestimmten Themen, neuen CVJM-Sportarten, als Beratung uvm., egal wie klein die Gruppe ist, einladen!), mit überregionalen Angeboten (Lehrgängen, Sporttagen, Schulungen, Turnieren etc.) und mit Arbeitsmaterial (siehe Materialstelle und Zeitschrift „SPORTS“) an. An dieser Stelle möchte ich die Ausbildung vom Deutschen Olympischen Sportbund „Übungsleiterausbildung für Breitensport - C-Lizenz“, die eine spezielle CVJM-Sportmitarbeiterschulung darstellt besonders erwähnen. Dieser Lehrgang (für Mitarbeitende ab 18 Jahren) schult ehrenamtliche Mitarbeiter vor Ort, damit sie ihre Jugendgruppen und ihre Sportgruppen mit sportlicher Fachkompetenz (Sportmedizin, Sportpädagogik, Sportversicherung, etc.), CVJM-Mitarbeiter-Kompetenz (Verkündigung, Persönlichkeitsschulung, etc.) und größeren Rechten in der Sportwelt (Beantragung von Hallenzeiten bei Sportämtern, bessere Versicherungsmöglichkeiten und finanzielle Unterstützung über den Landessportbund) im Alltag bestreiten können.

Diese Hilfen werden niemandem aufgezwungen. Nur wer diese Hilfen abrufen wird Gewinn davon haben!

Kontakte zur Materialstelle und zu den Sportsekretären des CVJM-Westbundes (zwecks regionalen und überregionalen Hilfen) bekommt man im Internet unter www.cvjm-westbund.de oder per Telefon über das Sportreferat Tel.: 0202-574231.

Schlussbemerkung:

Es braucht einen Begeisterten ...

Die Erfahrung zeigt, dass gelingende Sportarbeit weniger an der Material-, Orts-, Sportarten- oder Organisationsfrage scheitert. Sportarbeit, die boomt, hängt in erster Linie an einer motivierten Person, die von Jesus und Sport im CVJM begeistert ist. Ist dieser Mitarbeiter/In vor Ort vorhanden und ist dieser Mitarbeiter/In bereit, seine Begeisterung nicht für sich zu behalten, dann werden Sportgruppen in unseren CVJM viel Frucht tragen.

Andreas Götz
Bundessekretär
für Sportarbeit, Pro Teens und regionale Betreuung

5. Glaube und seelische Gesundheit

„Wenn ich in dieser Krise nicht meinen Glauben und mein Vertrauen auf Gott hätte, wäre ich verloren gewesen. Das gab mir Halt und Hoffnung! “Solche Aussagen haben wir sicherlich schon oft gehört und auch vielleicht selbst erfahren. Ich denke

an manche persönliche Situation von Krankheit oder Krise, in der ich Beten und die Hoffen auf Gottes Gegenwart als Trost und Hilfe erfahren habe.
 Kann aber diese persönliche Erfahrung und Überzeugung auch einer wissenschaftlichen Prüfung standhalten, d.h. ist der Glaube Hilfe zum Leben?
 Was denken die medizinischen Fachleute und vor allem, wie wird Spiritualität im psychotherapeutischen Kontext mit einbezogen?

Lange Zeit wurde in der psychotherapeutischen Fachwelt der christliche Glaube als ein eher krankmachender und schädlicher Faktor gesehen. Therapeuten reagierten skeptisch gegenüber den „christlichen Patienten“. Von ekklesiogenen Neurosen (Schätzing 1955) oder vom „toxischen“ Glauben wurde gesprochen und man meinte damit eine Glaubensprägung, die von Angst vor Versagen, Schuld und Sünde genährt wird und mehr Knechtschaft als Befreiung bedeutet.

Hatte man nicht genügend „fromme“ Patienten erlebt, die in den Fluren der psychiatrischen Einrichtungen durch eine enge, religiöse Erziehung, realitätsfernen Forderungen und Moralvorstellungen - alle unangenehmen Gefühle verdrängend, mit dem Leben nicht mehr klar kamen? Und die dann noch von den lieb meinenden „Brüdern und Schwestern im Herrn“ besucht und mit Spruchkarten überschüttet wurden, die zur Umkehr und Buße mahnten?

Wenn auch etwas karikiert, so hat sich dieses düstere Bild der „Frommen“ lange gehalten und manchen Christen bewegt die Sorge: „wenn ich eine Therapie mache, dann nur bei einem „christlichen“ Therapeuten, weil ich mich sonst mit meinem Glauben unverstanden fühle und Angst habe, - dass die Werte, die für mich Halt und Hoffnung bedeuten nicht ernst genommen, sondern misstrauisch hinterfragt werden“

So schrieb 1976 Tillmann Moser sein Buch „Gottesvergiftung“ (1) in dem er mit dem strafenden Gott seiner Kindheit abrechnet und den Glauben als krankmachend enttarnt. Heute - 30 Jahre später veröffentlicht Moser sein versöhnlicher gestimmtes Buch „Von der Gottesvergiftung zu einem erträglichen Gott“ (Stuttgart 2003, Kreuz Verlag). Hat hier eine Entwicklung in der „Psychoecke“ stattgefunden?
 „Glaub dich nicht krank, -befreites Christsein leben“ (2) lautet der Titel eines Buches von Uli Gieseke in 2001 erschienen, das mit viel Humor krankmachende Glaubensüberzeugungen aufdeckt und Hilfen für authentisches Christsein anbietet.

Krankmachender Glaube, - was heißt das?

Mir kommt gleich der Prediger in der Fußgängerzone in den Sinn, der auf seiner Kiste stehend, mit wild gestikulierenden Armen und einer überdimensionalen Bibel ein Gefühl der Scham und des Mitleids in mir auslöst. Nein, so möchte ich nicht glauben! Und mit dem möchte ich nicht in einen Topf geworfen werden!

Macht Gott krank? Da sitzen mir Menschen gegenüber in der Seelsorge und Beratung für die das Evangelium keine frohe Botschaft sondern eine Drohbotschaft ist geworden ist.

„Über meinem Bett hing ein Bild mit dem schmalen und dem breiten Weg. Der breite Weg, der in die Verdammnis führt und der schmale, der in den Himmel führt. Der schmale Weg steht für Verzicht, für Einengung, pass auf was du tust.“ erzählt Frau B. „Jeden Abend, wenn ich ins Bett ging so mit 5 oder 6 fragte meine Mutter: „Und welchen Weg willst du gehen?“ Dann musste ich mit dem Finger den schmalen Weg entlang gehen, anschließend niederknien und alle Sünden des Tages

beichten. Tagsüber befielen mich ständig Zweifel, ob ich wohl noch auf dem schmalen Weg bin und mein Glaube steht für Angst und Strafe“
 Macht der Glaube krank? Nein, ich glaube nicht, dass der Glaube krank macht, sondern strafende und einengende, falsche Glaubensüberzeugungen! Zu dem Ergebnis gelangen zahlreiche Studien. Glaube und seelische Gesundheit stehen grundsätzlich in einer positiven Korrelation.

„Unzählige wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass der Glaube die seelische Gesundheit fördern und den Umgang mit seelischen Krisen verbessern kann (vgl. Handbook of Religion and Health). Der Glaube ist also eine Ressource in der Erhaltung von seelischer Gesundheit und in der Bewältigung von psychischen Krisen oder Krankheiten. Wie lässt sich das verstehen?

Die «Entdeckung» der religiösen Bewältigungsformen

Seit ca. 1980 gibt es einen Forschungsansatz, der sich mit «religious coping», also religiösen Bewältigungsformen beschäftigt. Prof. Heim, ehemaliger Direktor der psychiatrischen Universitätspoliklinik in Bern, untersuchte unter anderem Brustkrebspatientinnen, um herauszufinden, wie sie ihr Leiden bewältigen. Neben anderen Faktoren stieß er auch auf Sinngebung, Religiosität und Optimismus. Der Glaube half also diesen Patientinnen, ihr Leiden zu tragen, es in einen größeren Zusammenhang zu stellen, Sinn- und Entwicklungsmöglichkeiten darin zu finden und eine positive Lebensperspektive aufrecht zu erhalten (und so nicht depressiv zu werden). (Klinik Langenthal www.klinik-sgm.ch)

So hat der Schweizer Chefarzt für Psychosomatik und Leiter des Forschungsinstitutes für Spiritualität und Gesundheit Dr. med. Rene Hefti in einem Leitartikel (3) „Glaube und Depression - sind Christen gefährdeter?“ einen Überblick über aktuelle epidemiologische Daten gegeben. Dr. Hefti stieß in seiner Onlinerecherche auf eine beachtliche Anzahl von 151 wissenschaftlichen Arbeiten zum Thema Glaube und Depression. Er kommt zu dem Fazit:

“... Die vorgestellten Studien zeigen, dass Christen (d.h. religiöse Menschen) im Durchschnitt weniger depressiv sind. Das belegen auch zwei große Übersichtsarbeiten aus den Jahren 1999 (Mc Cullough et al.). Die Arbeit von Smith, die gleichzeitig eine Metaanalyse ist umfasst 147 Studien mit einem Total von 98.975 untersuchten Personen. Auch hier zeigt sich ein positiver Effekt über alle Altersgruppen hinweg...” (4)

Dr. Hefti kommt zu dem Ergebnis, dass sich der protektive Effekt des Glaubens, d.h. schützende und stützende Elemente in belastenden Lebenssituationen verstärken und Glaube eine Bewältigungsressource ist.

Allerdings betont der Autor in seinem Fazit ebenso, dass strenge, angstbetonte Glaubensformen und fehlende Glaubensgemeinschaften depressive Entwicklungen fördern bzw. depressive Symptome verstärken.

Zu ähnlichen Ergebnissen kommt auch der Dipl. Psychologe Dr. Michael Utsch, von der Ev. Zentralstelle für Weltanschauungsfragen in Berlin. Er beschreibt weiterhin die Ergebnisse einer Studie (Dörr 2001), in der 192 Patienten untersucht wurden bezüglich ihrer religiösen Überzeugungen. Er kommt zu erstaunlichen Ergebnissen, vor allem hinsichtlich „gesunder“ Glaubensüberzeugungen! Dabei zeigte sich, dass die Haltung eines „kooperativen Bewältigungsstils“ im Sinne von: „Wenn ich das Problem anpacke unterstützt Gott mich dabei“ günstiger war als ein aktiv-selbständiger Stil („ich muss meine Probleme selber lösen, auch wenn ich an Gott glaube“) oder eine eher passiv-delegierende Haltung („Ich muss nicht nach Lösungen

für das Problem suchen, weil Gott sie mir zeigen wird“) (5) d.h. dass sowohl die Haltung „ich mache alles alleine“ als auch die Haltung „ich kann selbst gar nichts tun“ eher ungünstig sind, während die Hoffnung, Gott begleitet meinen Weg, ich kann Schritte gehen, ich kann Verantwortung übernehmen und weiß mich doch von Gott geführt, zur seelischen Gesundheit dienen!

Inzwischen scheinen auch säkulare Therapeuten, die Bedeutung von Spiritualität mehr in den Blick zu bekommen. Utsch verweist auf allein 3 große Kongresse, die sich 2007 diesem Thema widmen (6) Bleibt die Frage welche weiteren Faktoren sind „heilsam“ für Menschen in Krisen und Not?

„Hilft der Glaube bei der Bewältigung der Lebenslasten?“ fragt Dipl. Psychologe Rainer Oberbillig und kommt zu dem Ergebnis:

„...Mein Glaube gibt mir das Vertrauen, dass er auf alle Fragen in meinem Leben eine Antwort gibt und geben wird.“

„...gibt mir das Vertrauen, dass ich alle aktuellen und zukünftigen Ereignisse und Erfahrungen als Herausforderung annehmen oder zumindest irgendwie damit umgehen kann“

„...gibt mir das Vertrauen, dass es sich lohnt, dass ich mich auch in schwierigen Situationen weiter anstrengende und engagiere. (7)

Dabei verweist Oberbillig in seinem Artikel auf tröstende Psalmworte wie Psalm 121 oder die Zusage aus Römer 8, dass uns nichts und niemand scheiden wird von der Liebe Gottes.

Oberbillig kommt damit zu ähnlichen Ergebnissen wie auch ältere Studien von Aaron Antonovsky belegen, die die Sinnsuche des Menschen untersuchen.

Angesichts unserer Lebenskrisen brauchen wir tragfähige verlässliche Beziehungen.

In einem Interview sagte eine an Krebs erkrankte junge Frau als persönliches Fazit:

„Die Hoffnung auf Gott lässt mich nicht auf Wolken schweben, aber die spitzen Steine auf meinem Weg besser ertragen.“ Unterstützt werden die Ergebnisse auch von dem Neurobiologen Dr. Friedbert Rieth. Anlässlich einer fachlichen Weiterbildung betont Rieth, dass sich die positiven Auswirkungen gesunder Glaubensbeziehungen auch neurophysiologisch nachweisen lassen. Er kommt zu dem Ergebnis: Neuronale Umstrukturierungen finden nur über positive Beziehungserfahrungen statt.

So gilt für ihn neben der Beziehungserfahrung innerhalb einer seelsorgerlichen oder psychotherapeutischen Begleitung auch eine positive Gotteserfahrung als Beziehungserfahrung! (.8.)

Neben den tröstenden Bibelworten, die uns die Treue Gottes, den Halt und seine Liebe zusprechen, können nach Prof. Dr. med. Andreas Brooks weitere „Wirkfaktoren“ für Glaube und psychische Gesundheit sein:

Halt und Orientierung im Hinblick auf Werte und Sinnfragen

Biblische Personen, die Vorbild sind

Glaube als Bewältigung von Versagen, Schuld und Krisen

Psychische Entlastung durch Gebet und „reale“ Gebetserhörungen

Leben in Gemeinschaft, soziale Unterstützung

Positive innere Ausrichtung (z.B. Dankbarkeit)

Hoffnung über die irdischen Rahmenbedingungen hinaus (9)

All die genannten Untersuchungen machen mir Mut zum Glauben und nicht zuletzt auch Mut in unseren CVJM und Gemeinden in wichtige Beziehungsarbeit zu investieren. Ich möchte mutig und befreit zu den „Glaubens - Ressourcen“ angesichts von Krisen und psychischen Erkrankungen stehen und Hoffnung vermitteln dass Gott sich nicht nur um unser Heil, sondern auch um unsere psychische Heilung sorgt.

Cornelia Stracke ©

Dipl. Sozialarbeiterin, Psychotherapie (HPG), Supervisorin

Quelle:

- 1 Moser, Tillmann; Gottesvergiftung; Frankfurt 1976
- 2 Giesekeus, Dr. Ullrich; Glaub dich nicht krank; Wuppertal; 2001
- 3 Hefti, Dr. med. Rene; Sind Christen häufiger depressiv? In Psychotherapie und Seelsorge , Hrsg. APS ;Kassel 1/ 2007 Seite 40 f
- 4.ebenda ,
- 5.Utsch, Dr. Michael ; Aus Wissenschaft und Forschung; in Psychotherapie & Seelsorge; APS Kassel; Heft 2/ 2005 ; Seite 38 (Utsch@ezw-berlin.de)
- 6 Utsch, Dr. Michael; Psychologen wieder mehr an Spiritualität interessiert, aus Wissenschaft und Forschung; in Psychotherapie & Seelsorge, APS; Kassel; 1/2007 Seite 46
- 7 Oberbillig, Rainer; Glaube als Quelle der Kraft; in Magazin De`ignis; Stuttgart; Heft 33; 7/2007 Seite 10
- 8 Rieth; Dr. Friedbert; Stuttgart 2005; Referentenweiterbildung der Bildungsinitiative Seelsorge und Lebensberatung
- 9 Brooks, Dr. Andreas und Ahrendt; Uwe, Frühzeitig erkennen, wirksam behandeln; in: Psychotherapie & Seelsorge; APS, Kassel, 1/2007 Seite 33

Weiterführende Literatur:

- Giesekeus Ulrich, Glaub dich nicht Krank, -befreites Christsein leben
 Teschner, Maria; Vergebung,- eine Chance zur Heilung? in Magazin de`ignis Nr.32 Dez.2006
 Pfeifer, Samuel; wenn der Glaube zum Problem wird
 Pfeifer, Samuel; Die Schwachen tragen

6. Mit Leib und Seele - mit allen Sinnen glauben

Das CVJM-Dreieck weist auf den Zusammenhang zwischen Leib, Seele und Geist hin. So wie Jesus Christus den ganzen Menschen im Auge hatte, hat auch der CVJM das psycho-physische Wohlbefinden des Menschen im Blick.

Im Körper gibt es afferente und efferente Nervenbahnen, also solche, die vom Gehirn weg-, und solche die zum Gehirn hinführen. Genauso kann der Glaube einerseits das seelisch-körperliche Wohlbefinden und die sozialen Beziehungen des Menschen verbessern, andererseits können aber auch die Abwesenheit von körperlicher Krankheit wie auch zufrieden stellende soziale Beziehungen den Glauben erleichtern. Es ist also von einer gegenseitigen Wechselwirkung auszugehen.

Selbst Paulus betont mit seiner Frage den Zusammenhang von Körper und Geist: „Wisst Ihr nicht, dass euer Leib ein Tempel des heiligen Geistes ist?“

Der Glaube ist keine theoretische Angelegenheit. Er will erlebt und erfahren, aber auch gelebt werden. Der Körper ist das Bindeglied zwischen der Umwelt und unserer Seele. Wer den Körper vernachlässigt, vernachlässigt die Seele. Die Seele aber ist besonders auf zwischenmenschliche und auf Beziehungen zu Gott angewiesen.

Leib, Seele und Geist gehören zusammen wie die drei Seiten eines Dreiecks. Ein Dreieck befindet sich zudem immer in einem räumlichen Umfeld. Genauso ist der Mensch mit Leib, Seele und Geist immer eingebunden in ein soziales Netz und ein ökologisches Umfeld. Er kann niemals unabhängig davon betrachtet werden.

Der Glaube ist immer eine Bewusstseinsweiterung und dient damit u. a. der Steigerung der Lebensqualität. Bewusstsein entsteht durch Wahrnehmung und Erfahrungen. Wahrnehmung ist nicht nur ein passives Aufnehmen von Informationen, sondern ein aktiver Prozess, bei dem neue Erfahrungen mit den im Gedächtnis gespeicherten Informationen verglichen werden, so dass daraus in Denkprozessen auch Schlussfolgerungen gezogen werden können. Dabei werden die Wahrnehmungen auch von Erwartungen beeinflusst.

Der Glaube steigert auch das Wohlbefinden eines Menschen. Lebensqualität ist nämlich nicht nur abhängig von Bildung, Beruf, Status, Reichtum, Einkommen, Gesundheit, Glück und der Erfüllung aller Wünsche, sondern hängt sehr stark von dem eigenen Anspruch an sich selbst, aber auch an die Umwelt ab. Wenn das Ausmaß an Zufriedenheit als Maßstab für Lebensqualität oder Wohlbefinden herangezogen wird, treffen die eigentlich paradoxen Aussagen der Bibel zu, die sich beispielsweise in folgenden Versen zeigen: „Mancher ist arm bei großem Gut, und mancher ist reich bei seiner Armut“. „Die Letzten werden die Ersten sein“. „Wer der Größte unter euch sein will, der sei euer Diener.“

Ein Leben mit Einschränkungen kann daher auch die Bedeutung des Glaubens hervorheben und den Blick auf das Wesentliche richten, aber auch ein Ansporn oder eine besondere Herausforderung sein, Verantwortung für sich selbst und andere zu übernehmen oder die Erwartungen an die Umwelt zu senken.

Menschen mit und ohne Einschränkungen gehören zusammen und können sich gegenseitig ergänzen. Daher sind behinderte Menschen eine große Bereicherung für unsere CVJM-Gruppen. Der CVJM kann die besten Voraussetzungen für deren Integration bieten.

Schuld, Krankheit und Beeinträchtigungen haben vielleicht auch den Sinn, die Größe Gottes im Vergleich zu der Abhängigkeit des Menschen von ihm zu erkennen.

Die gegenseitige Schuldzuschiebung ist übrigens ein universelles Problem der Menschheit seit Adam und Eva. Viele Menschen erleben sich selbst als ein Opfer der Umwelt, ohne die eigene Verantwortung zu sehen. Man ist viel lieber Opfer als Täter, weil Täter zur Verantwortung gezogen werden, Opfer aber das Recht haben sich zu beschweren.

Gott möchte uns aber zu selbst- und verantwortungsbewussten Menschen machen.

Der Glaube wird sichtbar, wenn Christen ihre Mitmenschen mit den Augen Jesu als erlösungsbedürftig sehen, offen Ohren für die Probleme und Nöte der anderen haben, ein Gespür für deren Bedürfnisse entwickeln, mit ihrer Zunge Achtung und Wertschätzung verbreiten anstatt negativ über andere zu reden.

Frieden stiften anstelle von Streit
mit ihren Händen für praktische Hilfen sorgen

Ihre FüÙe dazu einsetzen, zu den Menschen hinzugehen.

Der Glaube hat mein Leben nicht unwesentlich bereichert, und meine Erfahrungen nicht unwesentlich den Glauben. Meine Persönlichkeitsentwicklung ist zunächst sehr stark und positiv durch die Mitarbeiter des CVJM meines Heimatortes beeinflusst worden. Ich hoffe andererseits, durch meinen eigenen Einsatz auch nicht nur den Mitgliedern des CVJM nützlich und ein Segen sein zu können. Diese gegenseitige auf dem Glauben beruhende Ergänzung im Sinne einer Symbiose wünsche ich allen Lesern.

Wilfried Petri
Kinderpsychologe

7. Musik und ihre Bedeutung für den persönlichen Glauben und für das Leben in der Gemeinde

Musik stellt einen Teilbereich menschlichen Lebens dar, der in allen Kulturen anzutreffen ist. Weltweit ist kein Fall bekannt, wo ein Mensch nicht schon in den ersten Lebensstagen, meist sogar schon vorgeburtlich, mit Musik in Berührung kommt, und dieser Kontakt bleibt ein Leben lang bestehen (Moog 1979, Langenbach 1994).

Musik ist also überall. Sie gab es zu allen Zeiten und an allen Orten, wann und wo Menschen auch ihre Spuren auf dieser Erde hinterlassen haben.

Wie glücklich insbesondere Kinder mit Musik sein können, ihre kreativen Fähigkeiten mit ihr langfristig entwickeln und weit über musikalische Fertigkeiten hinaus soziale Kompetenzen erwerben, steht heute außer Frage (Bastian 2000, 2001).

Auch blicken viele erwachsene Menschen auf reichhaltige, mitunter beglückende musikalische Erfahrungen im Laufe ihres Lebens zurück. Häufig sind solche Erfahrungen mit besonderen Gefühlen verknüpft und gehen oft bis in die Kindheit zurück.

Wenn sich also bereits in der Kindheit besondere, meist positive Gefühle mit Musik im Bewusstsein von Menschen verankern lassen, dann kommt diesem Medium gerade auch in der Kinderarbeit unserer Gemeinden zentrale Bedeutung zu. In der Kindheit lassen sich nämlich profunde und nachhaltige emotionale Primärerfahrungen mit langfristiger Bedeutung legen.

Diese Prägung durch Musik setzt sich in späteren Lebensphasen der Jugend und des Erwachsenseins ungemindert fort (Kreutz 2007).

Nicht umsonst handeln weltliche und christliche Lieder von solchen Inhalten. Wenn Schlagertitel wie „Musik bringt uns die Freude im inneren Herzen“ bereits am frühen Morgen im Radio zu hören sind (z.B. WDR 4, 11.09.2007, 07.10 Uhr), dann drückt das eine tiefe Sehnsucht der Menschheit aus, die sich offensichtlich durch Musik zumindest kurzfristig stillen lässt.

Wie viel mehr Grund haben dann wir Christen, unsere zeitlose Botschaft von Jesus als dem auferstandenen Sohn Gottes in dieses Medium zu packen und in die Welt hinaus zu singen und zu musizieren. Dadurch werden zunächst einmal wir selbst nachhaltig und erinnerbar geprägt, aber auch Außenstehende lassen sich durch diese Art der Verkündigung auf ansprechende Weise und damit gut erreichen.

Auf einer Mitarbeiterfreizeit sangen wir kürzlich das Lied „There is none like you, no one else can touch my heart like you do“ („Keiner ist wie du, niemand sonst berührt mein Herz so wie du“) (aus: Lebenslieder Plus). Dieses Lied ist ein geniales

Beispiel für die Verknüpfung von Musik und Botschaft. Das, wozu Musik im Stande ist, wird hier durch die sinngiebende Jesusbotschaft verstärkt.

Vergangenen Sonntag (23.09.2007) wurde in unserem Gottesdienst das Paul-Gerhardt-Lied „Warum sollt ich mich denn grämen (sorgen)? Hab ich doch Christus noch, wer will mir den nehmen? ...“ (EG 370) gesungen. Eine ganz andere Art von Lied. Es war bis zu diesem Moment gar nicht mehr in meinem Bewusstsein. Beim Singen war es jedoch sofort wieder präsent. Als Kind habe ich es nämlich auf Autofahrten im Fahrzeug meiner Eltern oft gehört bzw. mitgehört, und es hat sich dadurch offensichtlich im Unterbewusstsein festgesetzt, um jetzt mit seiner hochaktuellen Botschaft wieder ganz neu und persönlich zu mir zu sprechen. Was für eine nachhaltige, einprägsame und eingetragene Erinnerung nach so langer Zeit.

Gerade dem Gesang kommt in unseren christlichen Gemeinden eine zentrale Bedeutung zu: Singen ist nämlich die ich-nächste musikalische Aktivität und Ausdrucksform des Menschen. Es ist eine natürliche menschliche Fähigkeit, die auch ohne zusätzliche Mittel jederzeit möglich ist. Singen macht zudem (fast) allen Menschen Spaß. Voraussetzung ist, dass sie sich schon möglichst früh darin üben. Und dabei können, ja sollen wir als Gemeinden behilflich sein, indem wir bereits die Kinder ans Singen heranzuführen und ihnen entsprechende Angebote machen. Somit sollte dem Gesang bereits in unserer Kinder- und Jugendarbeit eine zentrale Bedeutung zukommen.

Mit diesem Wissen können Krabbelgruppe, Sonntagsschule, Jungschar und Jugendgruppen die besondere Chance nutzen, die im Lob Gottes und der Verkündigung durch Musik besteht. Hier lassen sich mit Hilfe von Musik und der gesungenen Inhalte gute Fundamente fürs spätere Leben legen. Wie oft bin ich schon älteren Menschen begegnet, die am Ende ihres Lebens in besonderer Weise von bereits in der Kindheit auswendig gelernten Liedern zehrten, und die Texte bis an ihr Lebensende als persönliche Begleiter und als Gebet dienen ließen.

Singen kann man auf ganz unterschiedliche Weise, und der Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt:

Einstimmiges Singen.

Mehrstimmiges Singen.

Gesang ohne Begleitung.

Singen mit einfacher Instrumentalbegleitung. In der Kinder- und Jugendarbeit eignet sich die Gitarre aufgrund der Nähe des Spielers zur Gruppe besonders gut zur Liedbegleitung.

Singen mit rhythmischer Begleitung. Hierbei können ohne großen Aufwand auch elementare körpereigene Instrumente (Klatschen, Stampfen, Schnippen, Knieschlagen) zum Einsatz kommen.

Singen mit melodischer und/oder harmonischer Begleitung, wobei hier grundsätzlich fast alle in der Gemeinde verfügbaren Musikinstrumente zum Einsatz kommen können. Auf diese Weise lassen sich viele Personen mit ihren besonderen Fähigkeiten integrieren.

Singen in Verbindung mit Aktion und Bewegung:

Improvisation

Ten Sing

Szenisches Spiel

Singspiel

Musical

Tanz

...

Nicht zuletzt erlauben die unterschiedlichen Musikstile ganz individuelle Zugangsweisen zum Singen in der Gemeinde.

Diese mögliche Vielfalt alleine beim Singen lässt sich auch auf andere musikalische Ausdrucksformen und gemeindliche Anlässe übertragen: Ob im Gottesdienst, in Freizeiten, im Posaunenchor, in Ten Sing-Gruppen, im Jugend- oder Gemeindechor, in der christlichen Band oder im Instrumentalkreis, ... - Musik ist ein prädestiniertes Medium, um so Gott zu loben und dem persönlichen Glauben an Jesus Christus mit Leib und Seele Ausdruck zu verleihen.

Ein weiterer Aspekt zur Bedeutung der Musik in der Gemeinde ist in ihrer gemeinschaftsfördernden Funktion zu sehen. Im allgemeinen Verständnis baut Musik Brücken zwischen Menschen. Die Zeit, die ich mit anderen musikalisch verbringe, ist geteilte Zeit. Für diese Zeit ist das, was Menschen womöglich voneinander trennt und ihren Alltag mitunter beschwert, in der Regel aufgehoben. Gemeinsames Musizieren fokussiert unsere Aufmerksamkeit auf ein gemeinsames Thema. Im Rahmen unserer Gemeindeförderung ist das unser Glaube, auf den wir uns beim Singen und Loben besinnen und somit unsere gemeinsame Identität und Orientierung zum Ausdruck bringen. Wir erfahren dabei eine ganz besondere Form von gelebter Gemeinschaft. Sie tut jedem Einzelnen gut und verbindet.

Christliche Musik kann darüber hinaus eine Hilfe sein, auch Brücken zu Gott zu bauen und somit die persönliche Gottesbeziehung zu pflegen (Gembris 2003). „Begeistert von der Vielfalt, der Tiefe und Schönheit, die die Musik schenkt, schreibt der Kirchenvater Augustinus (354-430 n.Chr.): „Wer singt, betet doppelt.““ (Bibelgalerie 2004)

Dass Musik und Gemeinde eng zusammen gehören, ist keineswegs neu. Die Bibel ist voll von Beispielen, in denen die Bedeutung von Musik herausgestellt wird. Wenn wir uns nur den Beter des 98. Psalms zum Vorbild nehmen, dann können wir gar nicht anders:

Singet dem Herrn ein neues Lied, denn er tut Wunder.
 Jauchzet dem Herrn, alle Welt, singet, rühmet und lobet!
 Lobet den Herrn mit Harfen, mit Harfen und mit Saitenspiel!
 Mit Trompeten und Posaunen jauchzet dem Herrn, dem König!

Dr. Christof Langenbach

Literatur:

Bastian, Hans Günther: Musik(erziehung) und ihre Wirkung. Eine Langzeitstudie an Berliner Grundschulen. Mainz 2000 (Schott International)

Bastian, Hans Günther: Kinder optimal fördern - mit Musik. Intelligenz, Sozialverhalten und gute Schulleistungen durch Musikerziehung. Mainz 2001 (Schott International)

Bibelgalerie: Begleitheft zur Sonderausstellung 4.9.-21.11.2004 „Posaunenklang und Saitenspiel - Musik in der Bibel“. Bibelgalerie Meersburg 2004

Gembris, Heiner: Ich singe, was ich nicht sagen kann. Anmerkungen aus der Musikpsychologie. Vortrag zum Evangelischen Kirchentag. Berlin 2003

Kreutz, Gunter: Wie Kinder Musik empfinden, erleben und lieben lernen. Online-Familienhandbuch 2007

Langenbach, Christof: Musikverhalten und Persönlichkeit 16- bis 18jähriger Schüler. Frankfurt 1994

Moog, Helmut: Zur pädagogischen Förderung Behinderter und Nichtbehinderter durch Musik.

In: Z. Heilpädagogik 1979 (11), 756-767

PRAKTISCHES



1. Bibelarbeit für und mit Jugendlichen - Gefangen im Spinnennetz?

Gottes Gebote - Gebote der Freiheit

Vorbemerkung:

Der vorliegende Bibelarbeitsentwurf startet mit einer erlebnispädagogischen Aktion, die wir während des Grundkurses ausprobiert haben. Ich verzichte an dieser Stelle, Grundsätzliches zur Erlebnispädagogik zu schreiben, da die Hintergründe, die Grundgedanken und Ansätze gut im Internet nachzulesen sind. Wichtig erscheint mir jedoch, dass als wichtigster Grundsatz - und deshalb auch hier genannt - **die Sicherheit der Teilnehmer** steht. Deshalb sollte im Nachfolgenden dieses Gebot (schon wieder eine Regel) oberste Priorität haben.

Der erlebnispädagogische Einstieg: Das Spinnennetz

Der Aufbau: Zwischen zwei Bäumen wird ein Spinnennetz (ca. 5m auseinander) ab ca. 1m Höhe gespannt. Zwei quer gespannte Seile werden durch andere Schnüre miteinander verbunden, so dass ein Spinnennetz mit Löchern entsteht. Die Löcher sollten so groß gewählt werden, dass es möglich ist, dass Personen durchgereicht werden können. Allerdings sollten verschiedene Schwierigkeitsgrade gewählt werden: Kleinere und etwas größere Öffnungen bzw. Löcher. Dies sollte aber je nach Alter der Teilnehmer variiert werden.



Die Aufgabe/Regeln: Aufgabe ist es, von der einen Seite durch das Netz auf die andere Seite zu gelangen. Es darf also nicht unter dem Netz hergelaufen werden, noch darf über das Netz geklettert werden. Außerdem darf nicht gesprungen werden. Bei der Durchquerung dürfen die Seile nicht berührt werden, andernfalls hat dies zur Folge, dass wieder von Vorne begonnen werden muss. (Hier können auch andere Sanktionen überlegt werden - gegebenenfalls steigern.)

Weitere Regel: Durch alle Öffnungen muss mindestens ein Teilnehmer klettern. Ziel ist es, alle Teilnehmer auf die andere Seite zu bekommen. Für die Aufgabe hat die Gruppe pro Person ca. 2 min Zeit.

Nach der Aufgabenstellung lässt man die Gruppe erst mal machen. In der Regel lassen sich einige Dinge beobachten.

Beobachtungen:

- es gibt Personen, die das „Problem“ alleine lösen wollen - klappt aber nicht
- es gibt Personen, die sich im Hintergrund aufhalten und nicht mitmachen wollen - müssen sie aber
- es gibt Regelverletzungen - die geahndet werden
- erst nach und nach reden die Teilnehmer miteinander und verständigen sich auf eine gemeinsame Lösungsstrategie - nur gemeinsam ist dies auch zu packen.

Auswertung:

Der Gruppe sollen Fragen gestellt werden mit denen man ins Gespräch kommt:

- Welche Beobachtungen habt ihr innerhalb der Gruppe gemacht?

- Was hat euch bei der Aktion beschäftigt?
- Was hat euch eingeengt?
- Gab es Leistungsdruck, und wenn ja, wie seid ihr damit umgegangen?
- Gibt es Leistungsdruck auch im Alltag?
- Haben euch bestimmte Anforderungen und Erwartungen unfrei gemacht?
- Wo schränken Erwartungen, die andere an mich stellen, mich in meiner Handlungsfreiheit ein?

Überleitung zum Impuls:

Ständig Regeln! Überall begegnen sie uns. In der Familie, in der Schule, im Straßenverkehr, bei der Arbeit. Vieles was geregelt ist, schränkt mich in meiner Freiheit ein. Und das stört mich!

Andererseits, es gibt ganz sinnvolle Regeln. Na ja, auch im Straßenverkehr, in meiner Familie, in der Schule...

Viele Regelungen bieten mir Schutz. Wie Leitplanken ermöglichen sie mir, dass ich mich sicher im Leben bewegen kann. Und das ist gut so!

Auch die Spinnennetzübung hatte Regeln. Die gar nicht so einfach waren, dass sie eingehalten wurden. Aber nur durch die Einhaltung der Regeln kann man ans Ziel gelangen. Und die Freude ist umso größer, wenn man die Aufgabe gemeinsam bewältigt hat.

Bibelarbeit: Gebote Gottes - Leitplanken des Lebens

Aufgabenstellung: In der Bibel gibt es auch Regeln, Gebote: Schreibt einmal die, die ihr gut findet auf und warum ihr sie gut findet und wir sie als Menschen brauchen? (10 min Zeit, auf Plakate in Gruppen aufzuschreiben)

Zusammentragen der Ergebnisse, anschließend sollen die Teilnehmer einmal versuchen zu sagen, was passiert, wenn die Gebote nicht eingehalten werden? Also die konkreten Auswirkungen zu nennen, was passiert, wenn es nicht Gottes Gebote gäbe. Ich vermute, dass bei einer Zusammenfassung der Antworten rauskommen wird:

- Das Zusammenleben mit Gott ist gestört
- Das Zusammenleben mit meinen Mitmenschen, meiner Umwelt ist gestört
- Ich bin eigentlich nicht wirklich frei.

Impulsgrundlage: 2. Mose 20 (nach Hoffnung für alle)

1 Dann redete Gott. Er sprach: **2** «Ich bin der Herr, dein Gott; ich habe dich aus der Sklaverei in Ägypten befreit. **3** Du sollst außer mir keine anderen Götter verehren! **4** Fertige dir keine Götzenstatue an, auch kein Abbild von irgendetwas am Himmel, auf der Erde oder im Meer. **5** Wirf dich nicht vor solchen Götterfiguren nieder, bring ihnen keine Opfer dar! Denn ich bin der Herr, dein Gott. Ich dulde keinen neben mir! Wer mich verachtet, den werde ich bestrafen. Sogar seine Kinder, Enkel und Urenkel werden die Folgen spüren! **6** Doch denen, die mich lieben und sich an meine Gebote halten, bin ich gnädig. Über Tausende von Generationen werden auch ihre Nachkommen meine Liebe erfahren. **7** Du sollst meinen Namen nicht missbrauchen, denn ich bin der Herr, dein Gott! Ich lasse keinen ungestraft, der das tut! **8** Achte den Sabbat als einen Tag, der mir allein geweiht ist! **9** Sechs Tage sollst du deine Arbeit verrichten, **10** aber der siebte Tag ist ein Ruhetag, der mir, dem Herrn, deinem Gott, gehört. An diesem Tag sollst du nicht arbeiten, weder du noch deine Kinder, weder dein Knecht noch deine Magd, auch nicht deine Tiere oder der Fremde, der bei dir lebt. **11** Denn in sechs Tagen habe ich, der Herr, den Himmel, die Erde und das Meer geschaffen und alles, was lebt. Aber am siebten Tag ruhte ich. Darum habe ich den Sabbat gesegnet und für heilig erklärt. **12** Ehre deinen Vater und deine Mutter, dann wirst du lange in dem Land leben, das ich, der Herr, dein Gott, dir gebe. **13** Du sollst nicht töten! **14** Du sollst nicht die Ehe brechen! **15** Du sollst nicht stehlen! **16** Sag nichts Unwahres über deinen Mitmenschen! **17** Begehre nicht, was deinem Mitmenschen gehört: weder sein Haus noch seine Frau, seinen Knecht oder seine Magd, Rinder oder Esel oder irgendetwas anderes, was ihm gehört.»

Außerdem Johannes 8, 31 -36

31 Zu diesen Juden, die nun an ihn glaubten, sagte Jesus: «Wenn ihr an meinen Worten festhaltet und das tut, was ich euch gesagt habe, dann gehört ihr wirklich zu mir. **32** Ihr werdet die Wahrheit erkennen, und die Wahrheit wird euch befreien!» **33** «Aber wir sind Nachkommen Abrahams und niemals Sklaven gewesen», wandten sie ein. «Wovon sollen wir eigentlich befreit werden?» **34** Jesus erwiderte ihnen: «Eins ist sicher: Jeder, der sündigt, ist ein Gefangener der Sünde. **35** Ein Sklave kann sich nicht darauf verlassen, dass er immer in dem Haus bleibt, in dem er arbeitet. Dieses Recht hat nur der Sohn der Familie. **36** Wenn euch also der Sohn Gottes befreit, dann seid ihr wirklich frei.

Überlegungen zur Exegese:

Wir kennen die Gebote in ihrer Übersetzung immer als die Aufforderung: Du sollst nicht..., du sollst nicht... Die Gebote, gerade im Alten Testament erscheinen uns als Regeln, als Verbote als etwas, was uns die Freiheit nimmt

Tatsächlich ist es so, dass die Übersetzung - und hier muss man das erste Gebot immer vor alle anderen stellen - lauten müsste: Weil ich der Herr dein Gott bin, der dich befreit hat, darum wirst du Sabbat heiligen, darum wirst du keine anderen Götter haben, darum wirst du Vater und Mutter ehren, darum wirst du nicht stehen, lügen, ehebrechen oder begehren usw. Gott ist also derjenige, der zu allererst unsere Freiheit und unser Leben will. Darum hat er uns auch Jesus Christus gesandt, weil wir aus uns selbst nicht in der Lage sind, in Freiheit zu leben. Wir wollen Freiheit und Leben doch ein Leben, dass uns einengt dass uns gefangen nimmt in unserer Ichsucht.

Gebote Gottes sind dagegen Leitplanken der Freiheit, da Freiheit letztlich sich nur über Grenzen definieren lässt. Wir brauchen Gebote, damit wir frei sind. Wir brauchen Spielregeln, damit mein Leben und das Leben mit anderen funktionieren kann. Ja, wir brauchen Gott, damit wir frei sind. In Jesus bietet uns Gott diese Freiheit an. Er nimmt uns als Sünder an. Weil Gott mir vergibt, befreit er mich auch dazu, anderen zu vergeben. Weil Gott mir Freiheit schenkt, kann auch das Leben mit meinen Nächsten gelingen.

Impulsvorschlag:

Freiheit! Ja Freiheit, das ist es, was ich mir wünsche. Endlich tun und lassen, was ich will, mein eigener Chef sein, mir von niemanden etwas sagen lassen. Freiheit! Das ist das, was ich brauche. Was ich will. Und leben werde. Ich brauche keine Regeln!!! Schon gar nicht als Jugendlicher! -

Nun ja, wenn jeder so denkt wie ich... Nein, daran will ich gar nicht denken... Das käme nicht gut. Weil die anderen, die sollen sich schon ein bisschen an meine Regeln halten, sonst könnte das ja gar nicht so von Vorteil für mich sein.

Wenn ich mir überlege, so ein paar Dinge müssten schon geregelt sein: Dass man keinen tötet, oder bestiehlt, dass man andere nicht übervorteilt oder sich anderen Sachen ranmacht. Dass Kinder einen besonderen Schutz verdienen,... und Alte auch, weil wenn ich mal alt bin, will ich ja auch nicht einfach abgeschoben werden.

Wochenende, das ist gut. Auf jeden Fall sollten wir nicht jeden Tag arbeiten. Seltsam, die Regeln, die kommen mir ziemlich bekannt vor, wie in der Bibel, die 10 Gebote. Scheinen gar nicht so schlecht zu sein. Ja irgendwie haben die etwas: Die sagen Dinge, die ich mir auch wünsche: für mich persönlich, aber auch für das gemeinsame Leben mit anderen.

Je länger ich darüber nachdenke, je mehr stelle ich fest: Das sind ja gar keine Regeln, die mich gefangen nehmen, sondern die ermöglichen ein Miteinander mit anderen. Sie stellen mich hinein in Freiheit.

Aber das mit dem Anfang, das versteh ich nicht: Ich bin der Herr, dein Gott. - Also ich bin doch wohl mein eigener Herr! Die Regeln stelle ich auf. Na ja, das hatte ich schon mal. Aber wenn Gott mich in die Freiheit hineinstellt, weil seine Regeln mir Leitplanken für meinen Alltag bieten, dann hat er doch einen Plan für mein Leben, dann meint er es gut mit mir.

Irgendwie sympathisch dieser Gott, weil er nicht einengt, sondern Freiheit bietet. Weil er für mich wie auch für alle anderen das Beste will. Und das Beste gibt: In Jesus schenkt er uns das Leben, befreit er uns von unserer zwanghaften Vorstellung, alles selbst und allein zu schaffen. Zu einem Miteinander würde das nicht reichen, das habt ihr ja beim Spinnennetz selbst gesehen. Aufgabe Leben nicht gelöst. Aber Jesus bietet uns die Hilfestellung zum Leben an. Er schenkt die Freiheit, indem er uns die Sünde (also von der irrigen Meinung: Ich kann das schon). Gibt es was Besseres?

Freiheit! Freiheit! Jesus will sie dir schenken. In Johannes 8, 36 sagt er über sich: [36](#) Wenn euch also der Sohn Gottes befreit, dann seid ihr wirklich frei.

Martin Ditthardt
Kreissekretär

2. Stationen-Bibelarbeit: Wer ist eigentlich Jesus?

Vorbemerkungen:

Jesus Christus, das Zentrum unseres Glaubens, dürfte zwar in groben Zügen den meisten Teens bekannt sein, doch das gilt längst nicht für alle. Deswegen werden wir uns in dem folgenden Stundenentwurf seiner Person etwas nähern. Eine Auswahl von zentralen Geschichten ist die inhaltliche Grundlage für diese Stationenbibelarbeit.

Stundenentwurf

Zielgedanke:

Die Teens sollen anhand verschiedener Stationen einen Einblick in das Leben und Sterben von Jesus Christus bekommen.

Grundsätzliches:

- an jeder Station sollte eine aufgeschlagene Bibel mit der entsprechenden Stelle liegen
- eine Aufgabenstellung sollte an jeder Station hängen, damit die Teens wissen, was sie an der Station tun sollen.
- Sinnvoll ist es, den Titel der Station auftauchen zu lassen, z.B. auf einem Plakat
- Info weitergeben, dass sie Zeit haben
- einen Endzeitpunkt verabreden
- Hinweis: sie müssen nicht überall gewesen sein
- Musik im Hintergrund laufen zu lassen ist einladend

Einstieg:

- Begrüßung
- Singen
- Erklärung der Stationen

Die Stationen:

1. Station : Jesus - wer ist der eigentlich?

Inhalt: Die Teens sollen die Person Jesus kennen lernen und überlegen welches eigene Bild von Jesus sie haben.

Gestaltung: Auf dem Boden liegt ein ausgebreitetes Tuch. Ein Stapel mit den Steckbriefen liegt darauf, sowie Stifte und Bibeln.

Auf einem zweiten Tuch liegen verschiedene Bilder (siehe Anhang, oder such dir selbst welche im Internet) und dazwischen die „Jesus ist für mich...“-Zettel (siehe Materialanhang).

Ablauf: Die Teens können den Steckbrief mit der Hilfe von einer Bibel ausfüllen. Die zweite Aufgabe besteht darin, die Zettel mit „Jesus ist für mich ...“ ganz persönlich zu ergänzen und dann zu einem Bild zu legen, das den eigenen Vorstellungen am ehesten entspricht.

Material: Kopierte Steckbriefe, Stifte, Bibeln, ausgedruckte oder entwickelte Bilder, „Jesus ist für mich...“-Zettel

2. Station: Jesus wird Mensch

Inhalt: Jesus kam auf diese Welt. Er wurde ein Mensch wie wir. Das ist Weihnachten!

Gestaltung: Es gibt verschiedene Möglichkeiten diese Station zu erleben:

1. ein Stehgreiftheaterspiel

Die Rollen der Weihnachtsgeschichte werden an die Teens verteilt und sie bekommen die Namenszettel um den Hals gehängt. Ein Mitarbeiter liest den Text langsam vor und die Teens sollen mitspielen.

2. die Weihnachtsgeschichte - like Oma

Eine Ecke wird weihnachtlich geschmückt und ein Stuhl (Schaukelstuhl) steht dort. Vielleicht liegt ein kleiner Teppich oder Kissen auf dem Boden. Die Teens setzen sich um den Stuhl und einen Mitarbeiter, verkleidet als Oma oder Opa, liest die Weihnachtsgeschichte vor. Mit Plätzchen wird das Ganze dann zum Highlight.

3. eine Filmsequenz

Die Sequenz der Weihnachtsgeschichte wird aus einem Jesus-Film als Ausschnitt gezeigt. Entweder kann der Film ganz normal gezeigt werden, oder auf „Stumm“ schalten und schöne Weihnachtsmusik dazu laufen lassen.

Abschließend wird das Gedicht: „Maria, hast du gewusst...“ vorgelesen

Material: Stehgreifspiel - Geschichte, Namenszettel, Weihnachtsdeko, Stuhl, Kissen, Teppich, Bibel, Verkleidung, Film, Fernsehanlage - Beamer, CD Player, CD mit Weihnachtsmusik, Gedicht

3. Station : Jesus sucht Mitarbeitende

Inhalt: Jesus sucht Mitarbeitende - aber keine Perfekten

Gestaltung: Ein Tisch, an dem die Teens sitzen können und eine Wand zum aufhängen der Stellenanzeigen.

Ablauf: Die Teens sollen zu Zweit eine Stellenanzeige schreiben, in der sie einen neuen MA für ihre Gruppe suchen.

Dann bekommen sie die Stellenanzeige, wie Jesus sie formuliert hätte. Jesus sucht keine perfekten Mitarbeiter, sondern gerade die Nicht-Perfekten liegen ihm am Herzen. Nun Bibelstellen vorstellen wie: „Berufung des Levi“ (Mk 2,13-17) oder „Zachäus“ (Lukas 19, 1-11) und kurz etwas dazu sagen.

Material: Stifte, Zettel, Stellenanzeigen

4. Station : Wundergeschichte

Inhalt: Jesus heilt einen Gelähmten

Gestaltung: Barbiepuppen, kleine Tücher und ein Schuhkarton stehen bereit, außerdem der Bibeltext.

Ablauf: Die Teens bekommen den Bibeltext und sollen nun mit den wenigen Gegenständen die Geschichte nachstellen und mit einer Digitalkamera fotografieren. Abschließend wird die Frage von Jesus aufgegriffen „Was ist wichtiger- Himmel oder Laufen können?“, darüber soll in Kleingruppen diskutiert werden.

Material: min. 6 Barbiepuppen, Bananenkarton mit einem Loch im Deckel, kleine Tücher, Digitalkamera

5. Station : Predigten

Inhalt: Jesus lehrt andere. Inhalt seiner Predigten ist häufig die Liebe Gottes zu den Menschen.

Gestaltung: Ein schönes Zimmer mit Herzluftballons dekorieren (aber nicht zu kitschig).

Ablauf: Den Teens wird das „Doppelgebot der Liebe“ vorgelesen und haben anschließend ein wenig Zeit im Stillen einige Fragen über Selbstliebe, Nächstenliebe und Gottesliebe zu beantworten. Im Hintergrund kann schöne Musik laufen.

Material: Herzballons oder andere Deko, Zettel mit Bibelauszug und Fragen, Stifte, CD Player

6. Station : Ich bin - Worte

Inhalt: Jesus sagt was und wer er ist.

Gestaltung: Ich bin - Worte auf einzelne Zettel schreiben oder Powerpoint

Ablauf: Gemeinsam die Worte lesen, ins Gespräch kommen mit der Frage „Was sagen diese Worte über Jesus aus?“.

Der Impuls: Jesus kommt, damit Menschen ihn entdecken.

Material: Beamer, Powerpoint

7. Station : Kreuzigung

Inhalt: Jesus ist für uns am Kreuz gestorben um uns auszulösen. Durch ihn sind wir befreit - das Lösegeld hat er bezahlt.

Gestaltung: Kreuz wird mit Stacheldraht umwickelt und auf ein rotes Tuch entweder an die Wand gelehnt oder auf den Boden gelegt. Darum herum wird Spielgeld verteilt. Eine Geschichte liegt bereit.

Ablauf: Die Geschichte wird vorgelesen und die Teens bekommen Zeit im Stillen darüber nachzudenken, was der Tod Jesu am Kreuz mit ihnen persönlich zu tun hat.

Option: Auf Zettel die eigene Schuld aufschreiben und auf den Stacheldraht aufspießen, symbolische Abgab der Schuld ans Kreuz.

Material: Holzkreuz, rotes Tuch, Stacheldraht, Spielgeld, Geschichte, Zettel, Stifte

8. Station : Auferstehung

Inhalt: Durch die Auferstehung wird den Menschen neue Hoffnung geschenkt, es geht nach dem Tod weiter.

Gestaltung: Auf dem Boden liegen Zeichenblöcke und Stifte bereit.

Ablauf: Die Teens sollen ihre Vorstellung vom Himmel einfach mal aufmalen oder aufschreiben, denn mit der Auferstehung Jesu, wartet der Himmel auf uns!

Material: Zeichenblöcke, Stifte, Wachsmaler, Farbe, Pinsel,

9. Station : Dinge für unterwegs

Inhalt: Gottes Geschichte mit den Menschen geht weiter, mit uns!!!

Gestaltung: Wir stellen uns gemeinsam an die Tür nach draußen.

Ablauf: Der Mitarbeiter gibt einen kurzen Impuls, dass Gottes Geschichte mit den Menschen von damals dem Leben Jesu bis zu uns heute Bestand hat. Es hat nie aufgehört. Toll wäre es, wenn der Mitarbeiter einen kurzen Einblick in sein persönliches Leben mit Jesus gibt und erzählt, was ihm der Glaube bedeutet.

Schluss:

Ein Gebet

Anke Schwarz
CVJM Kreissekretärin im Siegerland

3. Andacht mit erlebnispädagogischem Spiel - Ich lasse mich fallen

„ich mach die Augen zu und lasse mich fallen und ich weiß, du fängst mich auf.“
(Pur, Fallen)

Vorbemerkung: Wo es passt, kann das Lied von Pur „Fallen“ zu Beginn oder am Ende der Andacht von CD gespielt werden. In einer Jungenschaft passt das Lied nicht und würde eher die Absicht der Andacht zerstören.



Der erlebnispädagogische Einstieg: Fallen lassen

Immer 7 Personen tun sich zusammen (gegebenenfalls muss dies je Gruppengröße abgeändert werden). 6 Personen bilden einen Kreis, die siebte Person geht in die Mitte. Die Person in der Mitte verschränkt vor der Brust die Arme, indem sie die Hände auf die Schultern legt. siehe Bild. Sie schließt die Augen und stellt sich ruhig, in Körperspannung, hin. Die Knie sind demnach durchgedrückt. Langsam lässt sich die Person fallen, wobei die Mitspieler die Aufgabe haben, sie durch leichtes (!!) Schieben zum Pendeln zu bewegen. Der äußere Kreis ist die Schutzmauer. Im Notfall, falls die Person in der Mitte das Gleichgewicht verliert, wird sie aufgefangen. Auf keinen Fall fallen lassen!!!! **Achtung:** Manche Teilnehmer meinen es spaßig zu machen, indem sie die Person in der Mitte einmal fallen lassen. Das ist allerdings alles andere als lustig, weil dadurch Verletzungen und natürlich auch großer Ärger entstehen können. Dies darf auf keinen Fall passieren und der Leiter sollte bei einem Verstoß sofort eingreifen.

Jeder aus der Gruppe sollte die Übung einmal machen. Sie kann etwas erschwert werden dadurch, dass nach und nach der Kreis etwas weiter gemacht wird. Jeder Teilnehmer soll etwa 1 ½ min in der Mitte stehen

Anschließend wird eine **Auswertung** durchgeführt, bei dem nach den Empfindungen bei den Teilnehmern gefragt wird. In der Regel verspüren sie anfänglich Unsicherheit und sie empfinden es als komisch, sich fallen zu lassen. Außerdem ist bei vielen das Vertrauen in die Gruppe nicht 100%ig ausgereift. Manche weigern sich gar, sich in die Mitte zu stellen: Dies ist insbesondere bei gemischten Gruppen bei den Mädchen der Fall.

Dennoch wächst das Vertrauen in der Regel mit Fortschreiten der Zeit.

Allgemeine Aussage:

Grundsätzlich lässt sich sagen, dass wir Menschen den Wunsch haben uns fallen zu lassen. Wir sehnen uns danach, geborgen zu sein, und hoffen, dass es einen Ort gibt, an dem wir uns blindlings, voller Vertrauen fallen lassen können.

Der Biblische Text als Grundlage: Psalm 25 (Hoffnung für alle)

1 Von David. Herr, ich sehne mich nach dir! 2 Mein Gott, auf dich setze ich mein ganzes Vertrauen. Lass mich jetzt nicht fallen! Gönn meinen Feinden nicht diesen Triumph über mich! 3 Ich weiß: Keiner wird scheitern, der auf dich hofft; wer aber treulos ist und dich leichtfertig verlässt, der wird zu Fall kommen. 4 Herr, zeige mir, welchen Weg ich einschlagen soll, und lass mich erkennen, was du von mir willst! 5 Schritt für Schritt lass mich erfahren, dass du zuverlässig bist. Du bist der Gott, der mir hilft, du warst immer meine einzige Hoffnung. 6 Denke daran, dass du mir schon früher dein Erbarmen und deine Liebe bewiesen hast! 7 Vergib mir die Sünden meiner Jugendzeit und vergiss meine mutwilligen Vergehen! Erwähne dich an deine Barmherzigkeit und sei mir gnädig! 8 Der Herr ist gut und gerecht. Darum führt er die auf den richtigen Weg zurück, die ihn verließen. 9 Allen, die ihre Schuld eingestehen, zeigt er, wie sie leben sollen und was er von ihnen erwartet. 10 In Liebe und Treue führt er alle, die sich an seinen Bund und seine Gebote halten. 11 Herr, mach deinem Namen Ehre und vergib mir meine schwere Schuld! 12 Was ist mit dem, der dem Herrn gehorcht? Der Herr zeigt ihm den richtigen Weg. 13 Er schenkt ihm Glück und Wohlstand, und seine Nachkommen werden das ganze Land erben. 14 Der Herr zieht die Menschen, die ihn ernst nehmen, ins Vertrauen. Er lässt sie wissen, wozu er einen Bund mit seinem Volk geschlossen hat. 15 Hilfe suchend blicke ich zum Herrn, denn er wird mich aus der Schlinge ziehen. 16 Wende dich mir zu, Herr, und rechne meine Schuld nicht an, denn ich bin einsam und niedergeschlagen. 17 Mir ist angst und bange, nimm diese Last von meinem Herzen! 18 Sieh meinen Jammer und mein Elend an und vergib mir alle meine Sünden! 19 Herr, meine Feinde sind nicht zu zählen. Abgrundtief hassen sie mich. 20 Bewahre mein Leben und rette mich! Lass mich nicht scheitern! Bei dir suche ich Zuflucht. 21 Hilf mir, dass ich aufrichtig und ehrlich leben kann, Herr, ich vertraue dir! 22 O Gott, erlöse Israel aus aller Not!

Exegese:

Geprägt ist der Psalm von der Sehnsucht nach Gott. Der Psalmbeter weiß aus eigenem Erleben, dass Gott gut und gerecht ist. Dennoch empfindet er in seinem Leben eine gewisse Verlassenheit von Gott. Den Grund dafür sucht er aber nicht bei Gott, sondern sucht ihn bei sich selbst, darin, dass er Gott so oft vernachlässigt hat, dass er sich von ihm als dem Treuen abgewendet hat. Dass er sich schuldig gemacht hat. Der Beter erkennt, als er an Gott denkt, seine Schuld. Ihm wird bewusst: Meine Schuld kann ich nicht alleine meistern. Ich bin auf Gottes Erbarmen, auf seine Zuwendung angewiesen. Deshalb bittet er Gott um Hilfe, dass er sein Leben errettet. Zeige mir den richtigen Weg! Nimm mir die Last (=Schuld) von meinem Herzen. Vergib mir meine Schuld. Er weiß sich an der richtigen Adresse, weil Gott allein es ist, der retten kann von der Schuld. Im Vertrauen auf Gott lässt sich der Psalmbeter fallen, und er weiß: Gott fängt mich auf!

Anregungen zur Andacht:

- Erzähl von deinen eigenen Erfahrungen, erzähl wie du es selbst erlebt hast, als Gott Herr in deinem Leben geworden ist. Was ist der Grund, dass Du dich fallen lassen kannst?
- Dennoch erlebe ich es immer wieder, dass ich nicht nach Gottes Willen lebe, dass ich sündige, dass ich sehr mein Leben leben will, ohne nach Gott zu fragen.
- Mein Ausweg aus dieser Situation? Ich muss wieder und wieder die Nähe Gottes suchen, weil ich es ja schon erlebt habe, dass Gott ein Gott ist, der meine Schuld vergeben will.
- Mein Wunsch für mein Leben ist, dass ich aufrichtig und ehrlich leben kann, im Alltag, also alle Tage meinen Glauben, in der Verbindung zu Gott zu leben.
- Gott ist ein Gott der Hilfe, deshalb bin ich gewiss: er hilft mir!
- Ich mach die Augen zu und lasse mich fallen und ich weiß: Du, Gott fängst mich auf.
- Weil Gott so handelt, weil er mir vergibt, mich annimmt, mich auffängt, deshalb macht er es bei jedem Menschen, also bei jedem meiner Gruppenteilnehmer
- Am Ende kann die Frage an die Teilnehmer stehen: Willst du dein Leben in Gottes Hände fallen lassen? Oder die Zusage: Gott fängt dich auf! Bei ihm kannst du dich mit deinem ganzen Leben fallen lassen.

Martin Ditthardt
Kreissekretär

4. Bibelessen

Ablauf:

Die Teilnehmer kommen in den vorbereiteten Raum und nehmen Platz an dem Tisch, der mit Blumen, Kerzen und Geschirr geschmückt ist.

Die Glocke erklingt

1. Begrüßung:

Liebe Gäste, seid herzlich willkommen zu einer Mahlzeit der besonderen Art. In vielen Ländern und Kulturen ist die Gastfreundschaft, sind Essen und Trinken, seit Jahrtausenden ein wichtiger Teil des Lebens. Essen und Trinken, Teilen und sich mitteilen verbinden auch uns heute miteinander. Die Bibel erzählt uns von vielen Gemeinschaft spendenden Lebensmitteln. Einigen von ihnen wollen wir heute nachspüren im Essen und Trinken, im Teilen und Mitteilen. Nacheinander werden euch Lebensmittel gereicht und Worte der Bibel dazu gesagt. Der Klang der Glocke wird Teile unserer Mahlzeit beenden und Andere eröffnen.

In Prediger Kapitel 3 und 9 stehen folgende Worte: „Das Beste, was ein Mensch tun kann, ist sich zu freuen und sein Leben zu genießen, solange er es hat. Wenn er aber zu essen und zu trinken hat und genießen kann, was er erarbeitet hat, dann verdankt er das der Güte Gottes. Darum iss dein Brot und iss deinen Wein und sei fröhlich dabei. So hat Gott es für die Menschen vorgesehen und so gefällt es ihm. Nimm das Leben als ein Fest.“ So wollen wir es auch heute tun und ein Fest entstehen lassen.

Lied: Lebenslieder plus Nr. 54 „Heute wird gefeiert“

Die Glocke erklingt

Salz, Brot und Wasser servieren

2. Wir reichen Brot, Salz und Wasser.

Auf dem Tisch stehen Salz und Wasser. Wir haben Brot in unseren Körben. Brot ist Grundnahrungsmittel seit Alters her. Für viele Menschen war und ist das Brot auch heute noch das einzige Nahrungsmittel, das sie sich leisten können. Und viele haben nicht mal das. Wir haben viele Brotsorten und essen es oft mit etwas drauf oder nehmen es als Beilage. Wir erinnern uns an die Geschichten, die in der Bibel stehen. Das Volk Israel wandert durch die Wüste. Sie haben Hunger und Durst und Gott schenkt ihnen Manna-Brot und reines Wasser aus dem Felsen. Aus dem Neuen Testament kennen wir die Speisung der Fünftausend oder die Geschichte, wo ein Mensch mitten in der Nacht zu seinem Freund kommt, an die Tür klopft und um Brot bittet. Jesus selber sagt: „Ich bin das Brot, das Leben schenkt.“ Das Wasser kann Leben vernichten und es ist auch lebensnotwendig. Wir nutzen und benutzen es jeden Tag mehrmals. Wasser ist kostbar geworden. Aus den Psalmen kennen wir: „Er führte mich zum frischen Wasser“, oder in einem anderen Psalm steht: „Das Wasser steht mir bis zum Hals“. Wir kennen die Geschichte von der Samaritanerin, die mit Jesus über Wasser diskutiert. Wo sie Jesus bittet: „Gib mir das Wasser des Lebens. Das Wasser, das lebendig macht.“ Mit Salz werden von alters her bis zum heutigen Tag Lebensmittel haltbar gemacht. Auch zum Würzen ist es nicht mehr wegzudenken. Aber zu viel Salz verdirbt ein Essen. Jesus Christus sagt. „Ihr seid das Salz der Erde.“ Und Paulus gibt seiner Gemeinde mit auf den Weg. „Eure Rede sei alle Zeit mit Salz gewürzt“.

Nehmt jetzt von dem Brot, brecht ein Stück ab und gebt es eurem rechten Nachbarn. Wenn ihr mögt, streut euch ein wenig Salz auf das Stück Brot und esst es auf. Spürt wie Salz und Brot auf der Zunge schmeckt. Trinkt vom Wasser und lasst euch erfrischen. Erzählt euch gegenseitig aus eurem Leben, Erfahrungen im Umgang mit den Lebensmitteln Brot, Salz und Wasser.

Hinweis: 10-15 Minuten Zeit zum Erzählen einplanen

Lied: Leben aus der Quelle (Nr. 83 LL+)

Die Glocke erklingt

Fisch und Brot servieren

3. Wir reichen Fisch und Brot

Der Fisch begegnet uns in der Bibel häufig und passt somit auch gut zu einer biblischen Mahlzeit. Ich erinnere an Jona, der im Bauch eines Fisches gelandet war. Ich erinnere an die Jünger Jesu, die Fischer waren und zu Menschenfischern wurden. Neben fünf Broten waren auch zwei Fische bei der Speisung der Fünftausend die Grundlage. Für die ersten christlichen Gemeinden war der Fisch ein Erkennungszeichen. Die Buchstaben des griechischen Wortes ICHTHYS waren die Anfangsbuchstaben eines Christusbekenntnisses: Jesus, Christus, Gottes Sohn, Erlöser. In einer Auferstehungsgeschichte wird uns erzählt, dass sich Jesus seinen Jüngerinnen und Jüngern zeigt. Sie konnten es gar nicht richtig glauben. Jesus sagte: „Habt ihr etwas zu essen?“ Da gaben sie ihm ein Stück gebratenen Fisch und er nahm es und aß es vor ihren Augen.

Wir haben euch jetzt den Fisch gebracht. Bitte nehmt euch jetzt davon. Ihr könnt ihn pur oder mit Brot essen. Wer keinen Fisch mag oder verträgt kann noch einmal den Geschmack des Brotes genießen.

Hinweis: Lasst den Gästen Zeit zum essen und genießen, ca. 5-10 Minuten. Danach Fisch, Brot und die benutzten Fischteller abräumen und evtl. das Besteck austauschen.

Lied: Lebenslieder plus Nr. 9 „Die großen Taten des Herrn“
Die Glocke erklingt

Wein, Saft und Trauben servieren.

4. Wir reichen Wein, Saft und Trauben.

Wir bringen euch den Wein. Schenkt euch gegenseitig von diesem köstlichen Getränk ein. Wein gehört bei vielen zu einem richtigen Fest dazu. Manche Mahlzeit wird damit verfeinert und verschönert. Auch zu unserer biblischen Mahlzeit wollen wir den Wein genießen und uns erinnern. Gott hatte seinem Volk ein Land versprochen, das sie bewohnen und bewirtschaften können, das ihnen gehören sollte. Als sie vor Kanaan standen, gingen Kundschafter um zusehen, wie das Land beschaffen ist, und sie kamen in das Trauben-Tal, so erzählt uns die Bibel. Sie schnitten eine Weintraube ab, die so groß war, dass zwei Männer sie auf einer Stange tragen mussten, um sie ihrem Volk zu zeigen. Diese Weintraube war Zeichen für die Fruchtbarkeit und die Schönheit des Landes. Im Psalm 104 ist die Rede vom Wein, den Gott den Menschen schenkt zur Freude und zur Lust. Auch im Neuen Testament begegnen uns sehr viele Geschichten und Stellen die von Wein handeln, z.B. das man einen neuen Wein nicht in alte Schläuche füllt. Oder wir erinnern uns an die Geschichte „Die Hochzeit von Kana“, wo Jesus Wasser zu Wein macht. Ein Spruch der Bibel, der uns allen bekannt ist sprach Jesus: „Ich bin der Weinstock und ihr seid die Reben.“ Wir nehmen Wein oder Traubensaft zum Abendmahl, um damit die Verbindung mit Jesus auszudrücken.

Wir erheben uns nun und trinken einander zu. In Israel sagt man dabei lechaim, das heißt zum Leben. So wollen wir es auch tun mit diesen Worten aus Israel: lechaim!

Die Glocke erklingt

Milch, Honig, Butter, Käse, Kräuterquark und Brot servieren

5. Wir reichen Milch, Honig, Butter, Käse Kräuterquark und Brot

Wir haben euch jetzt Milch und Honig, Butter, Käse und Kräuterquark gebracht. Aus Milch wird Butter und Quark gewonnen. Wir kennen alle diese Lebensmittel und essen sie fast täglich. Auch in der Bibel werden diese Lebensmittel genannt. Wir erinnern uns: Abraham und Sara bekommen Besuch von drei Männern. Abraham erkennt, dass in diesen drei Männern Gott selber ist. Die Gastfreundschaft gebietet es ihm, eine Mahlzeit anzubieten. Fladenbrot, Fleisch, süße und saure Milch gehören zu der Mahlzeit, die Abraham Gott anbietet.

In einer anderen Geschichte (2. Mose, Kapitel 3) sagt Gott zu Mose: „Ich habe gesehen und gehört, wie mein Volk unter der Unterdrückung der Ägypter leidet. Ich will es aus Ägypten führen und es in ein großes und fruchtbares Land bringen. Ein Land, das von Milch und Honig überfließt.“

Bei Hesekiel (Kapitel 27) wird Honig als wichtige Handelsware genannt. Es wird aufgezählt, welche Städte und Landstriche welche Waren zum Tausch anbieten, z. B. Edelsteine, Eisen, bunte Stoffe, Zug- und Reitpferde und Gewürze. Juda und Israel hatten Weizen, Hirse, Öl, duftendes Harz und eben Honig zum tauschen. Wobei Honig gleichzusetzen ist mit Edelsteinen und Reitpferden.

Esst von diesen Lebensmitteln ganz bewusst und spürt dem Geschmack nach. Erinert euch an eigene Erfahrungen und Geschichten im Zusammenhang mit diesen Lebensmitteln und erzählt es den Anderen.

Hinweis: Lasst den Gästen Zeit zum essen, genießen und erzählen, ca. 10 Minuten
Danach Lebensmittel abräumen.

Lied: Lebenslieder plus Nr. 121 „Unser Vater“

Die Glocke erklingt

Äpfel, Feigen und Rosinenstuten servieren

6. Wir reichen Äpfel, Feigen und Rosinenkuchen

Wir erinnern uns: Als Kundschafter das Land Kanaan erkunden und begutachten, finden sie nicht nur üppige Weintrauben. Sie empfangen das Land als so fruchtbar, dass sie sagen: „Es fließt über von Milch und Honig.“ Sie finden auch Feigen, sammeln sie ein und bringen sie mit, um ihrem Volk diese Üppigkeit zu zeigen. Im Hohelied der Liebe wird uns von zwei Menschen erzählt, die sich lieben. Sie finden keine eigenen Worte für das, was sie für einander fühlen/empfinden. Und sie suchen Bilder und finden Bilder: z.B. „Stärke mich mit Äpfeln, mit Rosinenkuchen, denn Liebesehnsucht hat mich krank gemacht.“ Oder: „Auf die Palme will ich steigen, ihre süßen Früchte pflücken.“ „Deinen Atem will ich trinken, der wie frische Äpfel duftet.“ Esst von den Früchten und genießt den Geschmack. Erinert euch an die Zeiten der Liebe. Wenn ihr möchtet könnt ihr euch erzählen, wie ihr eurer Liebe Worte und Bilder geschenkt habt.

Hinweis: Plant 10 -15 Minuten Zeit zum Erzählen und Genießen ein.

Lied: Lebenslieder plus Nr. 88 „Beten“

Die Glocke erklingt

7. Abschluss

Wir sind gestärkt worden von den Lebensmitteln, die uns unsere Mütter und Väter aus der Bibel vermittelt haben. Wir haben uns wärmen lassen von der Gastfreundschaft untereinander, den Geschichten und dem Blick in die Augen der Anderen. Wir haben uns ermutigen lassen von den Worten der Bibel und den Geschichten des eigenen Lebens.

Gemeinsames Gebet:

Herr, wir leben hier, segne uns.

Du schickst uns in die Welt, behüte uns.

Du gibst uns Aufgaben, lass dein Angesicht über uns leuchten.

Wir versagen oft, sei uns gnädig.

Wir fühlen uns oft allein, erhebe dein Angesicht auf uns.

Gib uns und der Welt Frieden.

Abschlussgebet:

Gott, du gibst uns diese Fülle, sie ist Teil unserer Lebensqualität. Wir danken dir dafür. Gott, wir bitten dich: lass in uns nachklingen das Gefühl der Gemeinschaft, der Freunde aneinander und füreinander. Segne unser Geben und Nehmen. AMEN

Als Geschenk für jeden Anwesenden haben wir in einer Art Schriftrolle folgendes Gedicht von mir ausgegeben.

Open Air und alle haben Hunger nach Joh. 6, 1- 15

In Galiläa war ein Meer
auf dem fuhr Jesus, unser Herr.
Gefolgt von vielen netten Leuten,
die unserm Herrn ganz viel bedeuten.
Sie wollten sehen Gottes Zeichen
und nicht von seiner Seite weichen.
Und weil der Herr `ne Pause brauchte,
er hoch auf einen Felsen krauchte.
Als er so in die Runde schaute,
ihm bei den vielen Menschen graute.
Die Menschen brauchen eine Speise,
wir haben keine, das ist Schade!
Und zu Philippus sprach der Herr:
„Philippus komm doch einmal her.
Du hast doch Geld, geh Brote holen.
Und hole nicht so harte Sohlen,
den Menschen soll es nämlich schmecken,
der Körper soll die Seele wecken“.
„200 Groschen“, sprach der Jünger,
„reichen für Essen nie und nimmer“.
Andreas, noch ein anderer Mann,
brachte diesen Vorschlag an.
„Ein kleiner Junge, mit `nem Korb,
lief eben seinen Freunden fort.
Er hatte Brot und Fisch darin,
für mich ergab´s erst keinen Sinn.

Vielleicht kann man daraus was machen,
indem wir sammeln all die Sachen
die Leute in den Taschen haben
um sich daran allein zu laben.“
Da sprach Jesus, unser Herr:
„ Holt bitte diesen Jungen her!
Die Andern soll`n am Boden ruh`n,
ich werde jetzt was gutes tun“.
Er nahm die Fische und das Brot,
dankte dem Vater, unserm Gott.
5000 Menschen wurden satt,
5000 Menschen waren platt,
dass Jesus solche Dinge tut
das fanden alle Menschen gut.
Die Jünger gingen Reste sammeln.
Die Reste sollten nicht vergammeln.
Sie füllten Körbe, es war der Hit,
die Menge bekam das alles mit.
Da wollten sie den Jesus krönen,
mit einer Krone, einer schönen.
Die Absicht er alsbald erkannte,
sodann er auf den Berge rannte
um dort bei seinem Vater zu sein,
allein!
Karl-Heinz Barth

Organisatorische Hinweise

Das ganze Bibelessen dauert ungefähr 2 Stunden. Es sollte genug Zeit zwischen den Gängen sein um in Ruhe Gespräche führen zu können. Es ist ausreichend wenn man von allen Speisen eine Schale oder Platte anrichtet, denn man sollte sich die Speisen gegenseitig reichen und sich Zeit nehmen um alles zu kosten. Der Tisch sollte festlich geschmückt sein, z.B. weiße Tischdecke und rote Rosen. Für alle Getränke muss je ein Glas bereitstehen (Wasser-, Milch- und Weinglas) und für die Speisengänge muss ein Essteller und obendrauf ein Kuchenteller (für den Fisch) und 1x Fischbesteck und 1x Essbesteck pro Person gedeckt werden. Deshalb muss man genügend Platz für jeden Teilnehmer einplanen.

Das gemeinsame Gebet am Ende habe ich auf kleine Zettel kopiert und unter jeden Teller gelegt. Dann muss man es mittendrin nicht noch verteilen. Die angegebenen Lieder haben wir aus den Lebenslieder Plus Büchern ausgesucht (kopieren oder Bücher auslegen).

Hier dann noch die Einkaufsliste (für ca. 10 Personen):

1 Vollkornbrot, 1 Stangenweißbrot, 1 Rosinenstuten, 1 Schälchen Salz, 2 Päckchen Fisch (Lachs oder/und Forelle), 2 Flaschen Wein, 1 Flasche Traubensaft, 1x helle Trauben, 1x rote Trauben, 2 l

Milch, 1 Glas Honig, 1 Päckchen Butter, 2 dicke Scheiben Gouda, 1 Päckchen Kräuterquark, 2 Äpfel, 1 Päckchen (getrocknete) Feigen

Ich hoffe ich habe alles verständlich erklärt und wünsche euch jetzt viel Spaß beim Bibelessen. Es war für mich jedes Mal ein ganz besonderer, schöner Abend mit einer guten Gemeinschaft.

Kerstin Barth
Mitarbeiterin im CVJM Dreis-Tiefenbach

5. *Bibelkuchen (- des Rezeptes ökumenische Fassung -)*

Wer hinter das Geheimnis dieses Backwerkes gelangen will (das vielleicht der oberste Bäcker des Pharao in seinem Traum in drei Körben seinem Herrn zugetragen hat - 1. Mose 40,16+17), der forsche fleißig in der Heiligen Schrift nach den verschiedenen Artikeln, Kapiteln und Versen, damit er finde, was er an Zutaten beizumengen und wie er mit diesem umzugehen habe.

Grundlage des Studiums sei die Lutherbibel oder auch die Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift!

Man nehme also:

vier und eine halbe Tasse	1. Könige 5,2
anderthalb Tassen	Psalm 55,22a
zwei Tassen	Richter 14,14
zwei Tassen	1. Samuel 30,12 (2. Angabe)
zwei Tassen	Nahum 3,12
eine Tasse	4. Mose / Numeri 17,23
eine halbe Tasse	1. Korinther 3,2
sechs Stück	Hiob 39,14
eine Prise	Markus 9,50
drei Teelöffel	Backpulver (unbiblisch)

Haben sie das alles zusammengetragen, beherzigen sie bitte folgende Ratschläge: Behandle den ... (Römer 11,16) so, wie der König Salomo rät, dass man seine Kinder erziehen soll: Sprüche 23,14

Die ... (1. Samuel 30,12) sollen kernlos sein,

die ... (Nahum 3,12) klein geschnitten,

die ... (4. Mose / Numeri 17,23) gerieben und geschält.

Dies alles wird gut mit ... (1. Könige 5,2) bestäubt.

Schiebe den ... (Römer 11,16) in einen ... (Hosea 7,4) und lass ihn über die Zeit von ... (Matthäus 20,12) darinnen!

Wenn Sie dies alles beachten, dann wird es wohl gelingen!

6. *TeenDance*

TeenDance - was'n das?

TeenDance soll genau die begeistern, die Spaß am Tanzen haben. TeenDance arbeitet nach dem KKC-Modell, welches für (Jugend-) Kultur, Kreativität und Christus

steht: TeenDance ist Jugendkultur. Deshalb wird nicht nur zu christlichen Liedern, sondern auch zu Songs aus den Charts getanzt. TeenDance ist Kreativität: Jugendliche sind nicht nur Mitläufer. Ihre Kreativität wird gefördert. Sie lernen Verantwortung zu übernehmen.

TeenDance redet von Christus. Evangelium kommt durch Impulse, Gespräche und christliche Songs zur Sprache. Jugendliche werden zum Glauben an Christus eingeladen. Die Leitenden bringen ihren Glauben im offenen Dialog ins Gespräch mit ein.

Bei TeenDance zählt der Prozess und das wöchentliche Treffen und nicht so sehr das Ergebnis und der Auftritt.

Wir empfehlen TeenDance - Treffen à 1 1/2 Stunden, die je nach Wunsch täglich oder ein bis drei mal in der Woche wiederholt werden. Zudem können mit einem neuen Tanz auch wieder neue Leute einsteigen. Am Ende gilt es einen kompletten Tanz erarbeitet zu haben, um ihn dann bei einem Event auch aufführen zu können.

TeenDance - Go(o)d(s) Vision inside

TeenDance spricht musik- und tanzbegeisterte Jugendliche an. TeenDance will Jugendkultur wahrnehmen, mit Jugendlichen leben, Jugendliche begleiten. TeenDance nimmt aktuelle Jugendkultur (Rock, HipHop, Breakdance) auf. TeenDance ist nicht nur für christliche Insider interessant. Teenager fühlen sich ernst genommen, wenn "ihre Welt" vorkommt. "Akzeptieren, integrieren, korrigieren" bedeutet keine Anbiederung, sondern Auseinandersetzung mit Songtexten im Kontext des Evangeliums.

TeenDance - eine Chance, neue Gruppen für 11-18 Jährige zu starten.

Die Initiative ProTeens im CVJM-Westbund möchte die aus dem ejw Württemberg kommende Idee der TeenDance-Gruppen auch im CVJM-Westbund bekannt machen.

Der erste Schritt ist die Vernetzung der bereits bestehenden TeenDance Gruppen im Bereich des CVJM-Westbundes. Bitte teilt uns den Namen und die Kontaktadresse eurer TeenDance Gruppe mit, ihr bekommt von uns dann Infos, Adressen und Einladungen.

Für Leute die neu mit TeenDance starten möchten bieten wir in der Materialstelle die bewährten Materialien aus dem EJW an. Materialstelle@cvjm-westbund.de,
Tel.: 0202/5742-32

TeenDance Video, ca. 45 Minuten rund um Teen Dance, ideal zur Präsentation für Gremien und Interessenten. Außerdem sehr ihr Tänze verschiedener Gruppen als Anregung für die eigene Choreographie. 4,- Euro plus Porto / Versand.

TeenDance -Handbuch, Was Du schon immer über TeenDance wissen wolltest und nie zu fragen wagtest. 72 Seiten Ideen, Tipps und Tricks. 3,- Euro plus Porto / Versand.

Kontakt für TeenDance im CVJM-Westbund: Markus Rapsch, Käthe-Kollwitz-Weg 15, 42285 Wuppertal, Telefon (02 02) 2 57 96 45, Telefax (02 02) 57 42 42,
E-Mail markus.rapsch@cvjm-westbund.de

Markus Rapsch
Bundessekretär für Jungenschaft und Sport beim CVJM Westbund

7. Impressum

Herausgeber:
CVJM-Kreisverband Siegerland
Dorothee Pfrommer
Leitende Sekretärin
Neue Hoffnung 3
57234 Wilnsdorf
Tel: 02739-895315
D.Pfrommer@CVJM-Siegerland.de
www.CVJM-Siegerland.de

