

ANSTÖSSE

HERBST 2022 // MENTAL HEALTH



JUNGE
KIRCHE

katholische jugend
und jungschar
vorarlberg 

MENTAL HEALTH

EDITORIAL



CORINNA PETER
Redaktion

TRIGGER WARNUNG:

In dieser Ausgabe geht es um psychische Gesundheit. Wenn es dir nicht gut geht, dann melde dich bei der Telefonseelsorge unter 142 oder wende dich an ifs!

Auf unsere physische Gesundheit geben wir gerne acht. Wir versuchen, uns gesund zu ernähren, machen Sport und gehen zum Arzt, wenn es irgendwo zwickt und zwackt. Es fällt uns auch erstaunlich leicht, darüber zu reden. Ganz anders ist es mit der psychischen Gesundheit. Da

geben wir nicht so gut acht und reden tun wir auch nicht so gerne darüber. Oft ist es uns peinlich, zuzugeben, dass in unserem Kopf Chaos herrscht. Das muss sich ändern - beziehungsweise ist bereits eine Veränderung im Gange. Laut ifs (siehe letzte Ausgabe) ist Mental Health immer wichtiger.

Auf den folgenden Seiten haben wir versucht, verschiedene Aspekte des Themas ins Licht zu rücken.

IMPRESSUM

MEDIENINHABER: KATHOLISCHE JUGEND UND JUNGSCHAR

A-6800 Feldkirch, Bahnhofstraße 13
T 05522 / 3485 - 127
ZVR: 056876760
DVR: 0029874/1200
anstoesse@junge-kirche-vorarlberg.at
www.kj-und-jungschar.at

BANKVERBINDUNG:

BTV - 3 Banken Gruppe
IBAN: AT22 1633 0001 3314 3025
BIC: BTVAAT22
Empf.: Kath. Jugend und Jungschar Vorarlberg, Verw.zweck: anstösse

CHEFREDAKTION: Corinna Peter

REDAKTION: Mona Pexa, Fabian Jochum, Ewald Unterhofer, Claudia Marte, Christian Schwald

LEKTORAT: Brigitte Dorner

TITELBILD: unsplash

FOTOS: unsplash

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die Meinung der Verfasserin bzw. des Verfassers wider und müssen sich nicht mit der Meinung der Redaktion decken.

DRUCK: Jochum Druck GmbH & Co KG

Alte Landstraße 39
A-6700 Bludenz
www.jochumdruck.at

Die **OFFENLEGUNG** gemäß §25 Mediengesetz ist unter www.kathfish.at/ anstoesse abrufbar.

☰ Bundeskanzleramt

INHALT



**4 //
BISCHOFSBLOG**

**6 //
IST GOTT IMMER FÜR
MICH DA?**

**9 //
UND PLÖTZLICH IST ALLES
ANDERS**

**11 //
RESILIENZ**

**14 //
REDEN? WIR SIND DA!**

**16 //
EXERZITIEN**



**16 //
GRUPPENSTUNDE**

**20 //
JUGENDGOTTESDIENST**

**25 //
KINDERGOTTESDIENST**

**26 //
ERSTKOMMUNION**

**28 //
FIRMUNG**

**30 //
DREIKÖNIGSAKTION**



**33 //
KJJS NEWS**

**34 //
RÜCKBLICK**

**36 //
TERMINE**

**37 //
TEAMNEWS**

**39 //
TEAM**

BISCHOFSBLOG

NICHT NUR GESUND, SONDERN HEIL

Es ist interessant zu beobachten, dass in regelmäßigen Abständen wissenschaftliche Studien veröffentlicht werden, die den Zusammenhang zwischen Glaube und Gesundheit ins Blickfeld der Aufmerksamkeit rücken. In diesen Untersuchungen wird etwa der Frage nachgegangen, wie sich Gebet und Meditation auf die psychische Gesundheit auswirken, ob gläubige Menschen länger leben, seltener unter Depressionen leiden oder einfach glücklicher sind. Macht Glaube also gesund? Und ist er förderlich für die eigene Psychohygiene?

Glaube und Spiritualität - das möchte ich zunächst einmal betonen - sind mehr als ein bloßer Gesundheitsfaktor. Zugleich ist aber zu unterstreichen, dass Gesundheit und Krankheit zentrale Themen des christlichen Glaubens und auch der kirchlichen Praxis sind. Das sieht man etwa daran, dass nicht wenige Spitäler in kirchlicher Trägerschaft sind. Sie werden geleitet von Ordensgemeinschaften und kirchlichen Organisationen, die sich der Sorge um die Kranken in besonderer Weise verschrieben haben. Zudem ist die Krankenhausseelsorge eine nicht mehr wegzudenkende Einrichtung. Ihnen allen und nicht zuletzt auch der Krankenpastoral in den Pfarren ist zu verdanken, dass der Einsatz für Kranke bis heute ein unverwechselbares Charakteristikum der christlichen Kirchen darstellt.

JESUS HEILT – GOTT RETTET: BIBLISCHE SPUREN

Motiviert ist der christliche Einsatz für Kranke und Notleidenden durch die Texte der Bibel. Denn eine Erfahrung des Menschen, über die in der Bibel nachgedacht wird, lautet: Gott heilt. Er befreit aus Unterdrückung, Schuld und Sklaverei genauso wie vor seelischen und körperlichen Gebrechen. Eine Gipfelaussage dazu finden wir im Buch Exodus, wo Gott sich selbst vorstellt als: „Ich bin der Herr, der dich heilt“ - oder in der neuen Übersetzung: „Ich bin der Herr, dein Arzt.“ (Ex 15,26)

Dass eine der Wesenseigenschaften Gottes die Sorge um Heil und Gesundheit der Menschen ist, wird in besonderer Weise auch im Wirken Jesu deutlich. Heilungsgeschichten ziehen sich wie ein roter Faden durch die Berichte der Evangelien. Wo er auftritt, werden Menschen wieder gesund und von ihren Sünden befreit. Blinde können wieder sehen und Lahme wieder gehen. Besessene werden von ihnen, wie es die Bibel nennt, „Dämonen“ befreit und Menschen, die unter Ausgrenzung leiden, wieder in die Gemeinschaft aufgenommen. Deshalb wurde in der frühen Kirche Jesus mit dem Beinamen „Arzt“ versehen.

FÜNF VERBEN DER NÄHE

Papst Franziskus hat einmal davon gesprochen, dass das Handeln Jesu besonders durch fünf Wörter ausgezeichnet ist: sehen, rufen, sprechen, berühren, heilen. Zunächst einmal sieht Jesus die Not der Menschen. Er geht nicht teilnahmslos an ihnen vorbei, sondern blickt sie an und nimmt sie wahr. Dann ruft er sie zu sich und spricht mit ihnen. Oft hat er die Menschen auch gefragt: „Was willst du, dass ich dir tue?“ Mit Fragen wie diesen berührt Jesus die Menschen in ihrem Innersten, spricht sie an auf ihre Sehnsüchte und Wünsche und macht so Beziehung und Begegnung möglich. Und durch diesen heilsamen Kontakt von Mensch zu Mensch, bei dem man sich verstanden und wertgeschätzt weiß und die Nähe Gottes spürt, heilt Jesus schließlich. Oft genügt ein kurzer Kon-



takt, eine zärtliche Berührung, ein Mut machendes Wort, um gesund zu werden und neu anfangen zu können. Der Glaube in der Spur Jesu hat auch eine therapeutische, d.h. Körper, Geist und Seele heil machende Dimension.

In besonderer Weise sichtbar wird die heilende Kraft des Glaubens in der Krankensalbung, die ein im wörtlichen Sinn heilsames Sakrament ist. Ich hatte an Krankbetten schon viele berührende Erlebnisse: dass Menschen auf einmal loslassen und versöhnt sterben können; aber auch, dass Menschen neue Kraft und Hoffnung gefunden haben, ihren Weg weiterzugehen.

„STEH AUF UND GEH! DEIN GLAUBE HAT DICH GERETTET“

Mit dem Theologen und Psychologen Christoph Jacobs kann man darum sagen: Glaube macht nicht nur gesund, sondern heil. Er schenkt eine Lebensperspektive auch dort, wo Menschen chronisch krank sind oder das Leben in eine Krise gerät, wo Entwicklungen oder Ereignisse nicht rückgängig gemacht werden können und es um den Umgang mit einer neuen (oft erschwerten) Lebenssituation geht. Denn aus christlicher Sicht zeigt Gott seine Nähe keineswegs nur in den Glücksmomenten des Lebens, sondern auch im Scheitern, in psychischer wie körperlicher Krankheit, in Schuld, ja sogar im Tod. In solchen Situationen kann der Glaube zu einer großen Quelle der Hoffnung und der Zuversicht werden.

„Steh auf und geh! Dein Glaube hat dich gerettet.“ Mit diesen Worten entlässt Jesus in der Bibel Menschen, nachdem er sie geheilt hatte, in ihr neues Leben (z.B. Lk 17,19). Ich könnte von den Schicksalen vieler Menschen erzählen, denen der Glaube in Krankheit und bei der Aufarbeitung von Schicksalsschlägen wirklich geholfen hat. Ihnen ist es gelungen, nicht mehr mit ihrem Schicksal zu hadern. Vielmehr haben sie, auch wenn ihre Situation noch so ausweglos war, Sinn erkannt und gespürt, dass sie in jeder Situation ihres Lebens von Gott getragen sind. Diese Erfahrung machen zu können, ist ein großes Geschenk, das ich uns allen wünsche.



BENNO ELBS
Bischof



IST GOTT IMMER FÜR MICH DA?

BEDINGUNGSLOSE LIEBE

Im Anfang, so erzählt die Bibel, war die Erde „wüst und wirr und finster“. (Gen 1,2). Im Anfang war „Chaos“ (auf griechisch) oder „Tohu-wabohu (hebräisch). Doch „Gottes Geist schwebte über dem Wasser“, und „Gott sprach: Es werde Licht.“

Ich verstehe diesen Urzustand nicht zeitlich, sondern prinzipiell. Die Schöpfungserzählung ist für mich zeitlos aktuell. Verwirrung, Angst und Hoffnung, Dunkelheit und Licht: Wir kennen beides, im persönlichen Bereich und in den großen Zusammenhängen unserer Welt. Damit sind die Koordinaten des Lebens überhaupt beschrieben. Gott ist da, mit seinem Geist, mit seinem Licht, in aller Verwirrung und Dunkelheit. Das ist die hoffnungsvolle Zusage der Bibel von Anfang an.

SEHNSUCHT

Auf die Schöpfungserzählung folgt die Paradieserzählung. Auch sie ist eine prinzipielle Beschreibung: Adam und Eva, die hier mit ihren Mitgeschöpfen leben, sind nicht einfach die ersten Menschen, sondern Prototypen des Menschen überhaupt. Das Paradies ist kein physischer Ort, sondern ein innerer Ort der Hoffnung und der Sehnsucht nach der ursprünglichen Harmonie, in der wir Menschen miteinander und mit der ganzen Schöpfung leben wollen und leben können.

Die Paradieserzählung hält diese Sehnsucht wach und beschreibt zugleich die Realität, dass Harmonie und Vertrauen gestört werden und verloren gehen können. Mechanismen und Strukturen des Misstrauens und der gegenseitigen Anschuldigung gewinnen Macht über den Menschen. Adam und Eva müssen sich nun voreinander schämen und sich vor Gott verstecken (Gen 3,8).

IST GOTT IMMER FÜR MICH DA?

Ja, das ist er. Er spaziert im Paradies, das nie aufgehört hat zu existieren, und sucht mich. Nicht Gott hat sich versteckt, sondern ich verstecke mich, wenn ich ängstlich um mich selbst kreise, statt mein Herz voll Vertrauen für meine Mitmenschen (und für Gott) zu öffnen. Nicht Gott hat die Menschen aus dem Paradies vertrieben, sondern die Menschheit hat sich entschieden, das Paradies aufzugeben, wenn sie die Schöpfung, getrieben von Konsum, Gier und Machtstreben zerstört. Schöpfungserzählung und Paradieserzählung sind keine naturwissenschaftlichen Beschreibungen und auch keine Märchen, sondern symbolische Geschichten, die uns eine Deutung und eine Orientierung geben können.

Ist Gott immer für mich da? Als glaubender Mensch sage ich: Ja! Auch wenn es anders zu sein scheint und wenn ich nichts von Gott spüre. Gerade das macht den „Kick“ des Glaubens aus: Sich ausstrecken nach „dem Paradies“, dem Ort der Gegenwart Gottes, dem Ort der Harmonie, der Einheit und des Friedens unter den Menschen und der ganzen Schöpfung, und sich innerlich daran festzumachen, dass es diesen Ort gibt, auch wenn er manchmal ganz fern scheint. Glauben heißt „feststehen in dem, was man erhofft“ (vgl. Hebr 1,1).

Ist Gott immer für mich da? An Gott glauben heißt nicht, dass diese Frage ganz klar ist, sondern dass ich mit dieser Frage lebe. Der Glaube ist nicht (oder zumindest nicht sofort) die Antwort auf alle Fragen, sondern ein innerer Raum, in dem die Fragen gestellt werden.

GIBT ES BEDINGUNGEN FÜR GOTTES HILFE?

Gibt es Bedingungen, wenn ich um Gottes Beistand bitte? Wie kann ich um Gottes Hilfe bitten?

Der Glaube an Gott ist spannend und herausfordernd! Ein Gott, an den zu glauben sehr einfach wäre, wäre nicht Gott! Ich bin überzeugt, es lohnt sich für uns Menschen, die Herausforderung „sportlich“ zu nehmen. An Gott zu zweifeln ist we-

der ungewöhnlich noch schlecht, es ist menschlich. Gerade die Bibel erzählt in vielen Geschichten und Beispielen, wie Menschen Gott durch alle Höhen und Tiefen, durch Ängste und Zweifel hindurch gesucht und gefunden haben und vor allem auch: wie Gott den Menschen auf der Spur bleibt, sie sucht und findet.

Die Grundzusage der Bibel ist: Die Gegenwart und die Hilfe Gottes sind bedingungslos und grenzenlos. Gott hat unendlich viel Geduld mit uns Menschen. Wir sind es, die begrenzt in unseren Wahrnehmungen und oft gefangen in einengenden Bedingungen sind.

WIE KANN ICH GOTT BITTEN UND WARUM SCHEINT GOTT GEBETE OFT NICHT ZU ERHÖREN?

Über diese Frage habe ich schon viel nachgedacht und diskutiert. Eine wichtige Bibelstelle in diesem Zusammenhang ist Jak 4,5: „Ihr bittet und empfangt doch nichts, weil ihr in böser Absicht bittet, um es in euren Leidenschaften zu verschwenden.“ Also zunächst: Damit Gott mir hilft, muss ich ihn bitten. Um Gott zu erleben, muss ich mich auf ihn einlassen. Ich muss den Sprung ins kalte Wasser einfach wagen!

Und dann: Es geht darum, in guter Absicht zu bitten! Was ist die „gute Absicht“, die dazu führt, dass Gott meine Bitten erhört? In der Bibel lesen wir vom „Bitten im Namen Jesu“ (Joh 15,16) und vom „Bitten um das, was seinem Willen entspricht“ (1 Joh 5,14). Jesus selbst hat sein Gebet, das „Vater unser“, mit dem Willen des Vaters in Einklang gebracht: „Dein Wille geschehe!“ (Mt 6,9-13)

Manchmal scheint Gott unser Gebet nicht zu erhören, weil wir zu wenig darauf achten, dass Gott einen größeren und weiteren Horizont hat: Er denkt in größeren Zusammenhängen und Zeiträumen. Er hat nicht nur mich und meine Bedürfnisse, sondern alle Menschen vor Augen.

Ich bin überzeugt: Je mehr ich mich auf Gott einlasse und meinen eigenen Horizont erweitere, werde ich wahrnehmen und erleben, dass Gott meine Bitten hört und erhört.

Jesus selbst bringt es auf den Punkt und ermutigt zu dieser göttlichen Horizonterweiterung, wenn er sagt: „Sucht aber zuerst sein Reich und seine Gerechtigkeit, dann wird euch alles andere dazugegeben werden.“ (Mt 6,33)

GIBT ES BIBLISCHE BEISPIELE, IN DENEN GOTT GEHOLFEN HAT UND WO ALS GEMEINSCHAFT ETWAS GESCHAFFT WURDE?

Wo soll ich anfangen mit dieser Frage? Es gibt so viele Geschichten! Aber: Die Frage zeigt in eine richtige Richtung: Gott will Gemeinschaft und segnet Menschen, die auf Verbundenheit setzen. Das zeigt sich bei Adam und Eva im Paradies und in der Erzählung von Nochs Arche (Gen 6), wo Gott die Geschöpfe paarweise auf die Arche bringen lässt. Im Zeichen des Regenbogens schließt Gott seinen Bund. Wie wunderbar, dass dieses Zeichen zum Segenszeichen für liebende Menschen geworden ist, die auf diese Verbundenheit bauen!

Wie gesagt, es gäbe noch viel zu viele Beispiele. Ich möchte nur noch Mose und das Volk Israel auf dem gemeinsamen Weg durch die Wüste erwähnen und Jesus, der für seine Vision und seine Mission auf eine Gemeinschaft von Jüngerinnen und Jüngern - auch auf uns! - setzt.

**Zum Schluss ein Segensgebet,
welches das Zeichen des Regenbogens
noch einmal aufgreift:**

„Gott gebe dir
für jeden Sturm einen Regenbogen,
für jede Träne ein Lachen,
für jede Sorge eine Aussicht
und eine Hilfe in jeder Schwierigkeit.
Für jedes Problem, das das Leben schickt,
einen Freund, es zu teilen,
für jeden Seufzer ein schönes Lied
und eine Antwort auf jedes Gebet.“



FABIAN JOCHUM
Jugend- und Jungscharseelsorger



UND PLÖTZLICH IST ALLES ANDERS ...

HERAUSFORDERUNGEN MEISTERN

Krisen kommen meist plötzlich und reißen uns aus dem Alltag. Das kann Gefühle der Überforderung und Hilflosigkeit hervorrufen, was völlig normal ist. Gleichzeitig können Krisen auch Chancen sein. Denn sie bieten Gelegenheit, neue Bewältigungsstrategien zu erproben und neue Lösungswege zu gehen.

Wir planen unseren Alltag, unseren nächsten Urlaub, unser Leben. Es geht uns gut, der Weg ist klar. Wir fühlen uns auf sicherem Boden, sind gerüstet und auf Schiene für die Fahrt durchs Leben. Doch plötzlich kommt alles ganz anders: Der Verlust des Arbeitsplatzes, eine Krankheit, eine Aufgabe, die uns überfordert, Selbstzweifel, eine Trennung aus heiterem Himmel, Liebeskummer, ein Unfall oder der Verlust eines nahestehenden Menschen. „Ich hatte das Gefühl, jemand würde mir den Boden unter den Füßen wegziehen. Plötzlich war da nichts mehr, was mich hielt. Ich konnte nicht mehr denken, fühlen, ich war wie betäubt, nahm alles nur noch durch einen undurchdringbaren Schleier wahr.“ So beschreibt die 30-jährige Maria die Situation, als sie vom Unfalltod ihres Mannes erfuhr. Stunden davor war die Welt noch in Ordnung und plötzlich finden wir uns im luftleeren Raum wieder. Herauskatapultiert aus dem Alltag, in dem nichts mehr so ist, wie es war. Das macht hilflos, es überfordert und bringt uns an unsere äußersten Grenzen.

NIEMAND IST DAVOR SICHER

Die Psychotherapeutin und Buchautorin Verena Kast beschreibt eine Krise als etwas Heftiges. „Wir merken, dass wir ein großes Problem haben und haben gleichzeitig den Eindruck, dass wir die-

ses große Problem nicht bewältigen können.“ Niemand ist davor sicher. Es kann jeden Menschen in jeder Lebenssituation treffen. Dabei sind es nicht nur die tragischen, traumatisierenden Situationen, die uns aus der Bahn werfen können. Oft sind es einfach die Veränderungen, die das Leben mit sich bringt und die uns verzweifeln lassen: die Pubertät, die Geburt eines Kindes, Heirat, die Beförderung, der Arbeitsplatzwechsel oder ein Wohnortwechsel. Manchmal sind es auch einfach die Fragen: „Was gibt meinem Leben eigentlich ‚Sinn‘? Lebe ich das Leben, das ich mir immer gewünscht habe?“

WAS PASSIERT IN DER KRISE?

In einer Krise sind wir plötzlich mit Herausforderungen konfrontiert, in denen unsere bisherigen Lösungsstrategien nicht mehr greifen. Gefühle wie Ohnmacht, Wut, Angst, Verzweiflung, Hoffnungslosigkeit, Unsicherheit und Trauer wechseln sich ab - eine regelrechte Achterbahnfahrt der Gefühle beginnt. Die Frage nach dem „Warum“ ist ständig präsent. Wir wollen unser Schicksal nicht wahrhaben, können es nicht annehmen. Im Idealfall führt der Weg dann aber langsam wieder aus der Krise heraus. Es beginnt die Verarbeitung und es wird nach Lösungen Ausschau gehalten - nach neuen Perspektiven und Lebenswegen. Auch wenn Krisen uns vor große Herausforderungen stellen,



bieten sie Gelegenheit, neue Bewältigungsstrategien zu entwickeln und neue Lösungswege zu finden. Gelingt dies und ist die Krise überstanden, setzt oft die Erkenntnis ein, dass die Überwindung nicht nur Energie gekostet, sondern auch einen Lernprozess ausgelöst hat. Der überstandene Schicksalsschlag macht auf Kräfte aufmerksam, die in einem stecken. Man spürt seine eigene Wirksamkeit und das wiederum stärkt den Selbstwert. Finden Menschen jedoch nicht aus der Phase des Verleugnens, der Ohnmacht oder der Hilflosigkeit heraus und dauert dieser Zustand zu lange an, kann das zu ernst psychischen und körperlichen Problemen führen.

JUNGE MENSCHEN BESONDERS BETROFFEN

Vor allem für Kinder und Jugendliche stellen Krisensituationen, wie der Tod eines nahen Angehörigen oder Freundes, chronische Erkrankung der Eltern, Trennung, Liebeskummer, Ausgrenzung, Konflikte in der Familie oder Schule eine große Überforderung dar. Oft fehlen ihnen die Worte, die Bewältigungsstrategien sowie die Vorerfahrungen, um diese Herausforderungen zu bewältigen. Der 16-jährige Julian beschreibt seinen ersten Liebeskummer so: „Der erste Liebeskummer ist schlimmer als jeder Hausarrest, jede Fünf in Mathe. Liebeskummer ist die Höchststrafe des Seelenlebens.“ Um mit dem enormen Druck, der auf ihnen lastet, fertig zu werden, greifen nicht wenige zu nicht geeigneten Verhaltensweisen wie Missbrauch von Alkohol, psychoaktiven Substanzen oder Medien, zu selbstverletzendem Verhalten oder sie versuchen, sich sogar das Leben zu nehmen. „Ich wollte leben,

aber nicht so, wie mein Leben gerade lief. Deswegen habe ich mir Gedanken über den Tod gemacht. Ich war wie ferngesteuert und oft nicht in der Lage, klar zu denken. Ich habe mir immer jemanden gewünscht, der mich an der Hand nimmt und mit mir den Weg aus dem ganzen Chaos gemeinsam geht“, erzählt die 19-jährige Tamara.

WEGE AUS DER KRISE

In Krisensituationen ist es geboten, sich Unterstützung zu suchen. Das kann das Gespräch mit Vertrauten, Freund*innen oder Bekannten sein oder die Inanspruchnahme professioneller Hilfe. Professionelle Hilfe ist vor allem dann notwendig, wenn die Betroffenen keinen Ausweg mehr aus ihrer Situation sehen und sie nicht in der Lage sind, eigene Bewältigungsstrategien zu entwickeln. Wenn die Betroffenen Selbstmordgedanken äußern, ist sofort und unabdingbar professionelle Hilfe notwendig.

SCHÜTZENDES UMFELD

Für Kinder und Jugendliche ist es wichtig, dass sie ein Umfeld erleben, das sie so annimmt, wie sie sind und ihnen gleichzeitig Sicherheit, Geborgenheit und Hoffnung vermittelt. Da Kindern und vielen Jugendlichen oft die passenden Bewältigungsstrategien fehlen, brauchen sie Bezugspersonen, die mit ihnen über ihre Probleme, ihre Trauer, ihren Kummer, ihren Schmerz und ihre Wut sprechen. Menschen, die sie ernst nehmen und ihnen vorzeigen, wie sie mit schwierigen Situationen umgehen können. Oft reicht es aus, da zu sein und zuzuhören.

KRISEN GEHÖREN ZUM LEBEN

Daher sollten wir laut Verena Kast versuchen „... die Menschen grundsätzlich krisen-gewohnter, krisenbewusster und krisenfreundlicher zu machen.“ Dazu braucht es die Fähigkeit, mit Gefühlen wie Angst, Wut und Trauer, aber auch mit Konflikten und Stress umzugehen. „Damit können wir bereits im Kindesalter beginnen“, zeigt sich Heidi Achammer von der SUPRO überzeugt, „indem wir Kinder in der Entwicklung dieser Fähigkeiten fördern und sie damit befähigen, den Herausforderungen des Lebens gestärkt entgegenzutreten.“ Wir können uns die Herausforderungen, die das Leben an uns stellt, nicht aussuchen, aber wir haben Einfluss darauf, wie wir damit umgehen.

**TELEFONSELSORGE:
KOSTENLOSE UND
ANONYME HILFE
142**

SUPRO – GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND PRÄVENTION

Am Garnmarkt 1
6840 Götzis
05523 / 549 41
info@supro.at



PASCAL KEISER
Supro

RESILIENZ

GEDEIHEN TROTZ SCHWIERIGER
LEBENSUMSTÄNDE

Was hilft Menschen trotz Misserfolgen, Schicksalsschlägen, Misshandlungen, Traumata oder höchsten Belastungssituationen, wie „Stehaufmännchen“ aus schwierigsten Phasen hervorzugehen? Was unterscheidet sie von Menschen, die an Krisen zerbrechen, keine Hoffnung und Zuversicht aufbringen können und psychisch krank werden? Das Zauberwort heißt „Resilienz“.

„Resilienz beschreibt die innere Widerstandskraft“, erklärt die Hamburger Psychologin Lilo Endriss. Menschen mit hoher seelischer Widerstandskraft und Beweglichkeit lassen sich nicht so schnell aus der Bahn werfen. Im Gegenteil, sie wachsen sogar noch daran. So wie die heute 35-jährige Martha aus Bregenz. Sie ist 10 Jahre alt, als sich ihre Eltern scheiden lassen. „Papa war einfach weg, er ist mit einer anderen Frau nach Deutschland gezogen. Der Kontakt zu ihm ist seither abgebrochen.“ Ihre Mutter, die schon immer psychisch labil war, wird mit der Situation nicht fertig - sie ist total überfordert. Sie beginnt Alkohol zu trinken und vernachlässigt ihre drei minderjährigen Kinder immer mehr - auch Schläge sind keine Seltenheit. Martha, die Ältteste, übernimmt fortan die Verantwortung für Haushalt, Geschwister und Mutter. Das macht sie so perfekt, dass lange Zeit niemand die Situation in ihrer ganzen Tragweite begreift. Ihre einzige Bezugsperson, an



die sie sich wenden kann, ist ihre Nachbarin. Diese unterstützt Martha so gut es geht. Nach dem totalen Zusammenbruch ihrer Mutter werden die Kinder bei Pflegeeltern untergebracht. Aber auch hier erfahren die Kinder nicht die „heile Welt“. Martha ist eine gute Schülerin und trotz der vielfachen Belastungen meistert sie die Schule ohne große Hindernisse. „Meine Klassenlehrerin war mein großes Vorbild! Ich wollte so werden wie sie und das ganze Elend hinter mir lassen.“ Das gelingt ihr auch. Sie maturiert, studiert Psychologie und arbeitet heute als Psychotherapeutin in freier Praxis.

INNERE STÄRKE

Was unterscheidet Martha von anderen Menschen in ähnlichen Situationen? Hat sie einfach nur Glück gehabt? Nein. Eine Vielzahl psychologischer

Studien weist darauf hin, dass nicht alle Betroffenen von traumatischen Ereignissen dauerhaft psychisch krank werden. Die amerikanische Entwicklungspsychologin Emmy Werner konnte mit ihrer Kauai-Langzeitstudie mit hawaiianischen Kindern nachweisen, dass sich auch Kinder, die unter schwierigsten Bedingungen aufwachsen, trotz allem gesund entwickeln können. In ihrer Studie, in der sie 700 Kinder über 40 Jahre lang begleitete, wuchsen ca. 30 Prozent unter sehr schwierigen Bedingungen auf. Sie waren sehr arm, kamen aus Familien mit psychisch oder physisch kranken oder gewalttätigen Eltern. Ein Drittel dieser Kinder entwickelte sich sogar erstaunlich gut. So widerlegte sie die Annahme, dass sich Kinder aus Risikofamilien zwangsläufig „schlecht“ entwickeln. Bei den sogenannten „widerstandsfähigen“ Kindern

lassen sich unterschiedliche Schutzfaktoren erkennen. Dazu zählen, unter anderem, persönliche Eigenschaften wie ein ruhiges, freundliches Temperament und ein offenes Wesen. Diese machen es leichter, mit anderen Menschen in Beziehung zu treten. Widerstandsfähige Kinder finden Halt in einer stabilen emotionalen Beziehung zu Vertrauenspersonen, wie zum Beispiel Großeltern, Nachbarn, einer Lieblingslehrperson oder einem Seelsorger. Solche Menschen bieten vernachlässigten, misshandelten Kindern einen Zufluchtsort und geben ihnen die Bestätigung, etwas wert zu sein. Schon eine einzelne Bezugsperson kann eine bedeutende Wirkung für das Leben eines Kindes haben.

IST RESILIENZ ERLERNBAR?

Auch wenn wir nicht alle als unverwundbare Wesen auf die Welt gekommen sind, gibt es dennoch Hoffnung. Resilienzforscher sind sich einig, dass es möglich ist, das seelische Immunsystem zeitlebens zu stärken. Die Fähigkeit, Resilienz zu entwickeln, ist erlernbar. Idealerweise sollten schon Kinder damit anfangen. Diplompsychologin Ursula Nuber hält es für wichtig, Kinder für ihre Leistungen zu loben und nicht für ihre Eigenschaften. Also: „Das Bild ist dir gut gelungen“, anstelle von „Du bist so begabt.“ So lernen Kinder, Vertrauen in ihre Fähigkeiten zu entwickeln. Kinder sollten auch wissen, dass es immer verschiedene Sichtweisen auf eine Situation gibt. Ist das Glas halb leer oder halb voll? Außerdem gilt es, Kinder anzuleiten, Freunde und Freundinnen zu finden und Freundschaften auch zu pflegen. Soziale Beziehungen geben Halt, gerade wenn es turbulent wird.

LÄHMENDE GEDANKEN

Für Erwachsene ist es wichtig, nicht in selbstschädigendes Grübeln zu verfallen. „Gedanken, die wir uns zu einer Situation machen, verursachen Gefühle und diese leiten unser Handeln“, so Nuber. Und: Für unsere Gedanken sind wir selbst verantwortlich. Wenn wir also das Gefühl haben, vom Pech verfolgt zu sein, lässt uns das verzweifeln und das wiederum lähmt unsere Handlungsfähigkeit. Wenn ich aber davon ausgehe, dass ich dieses Mal einfach Pech beim Bewerbungsgespräch hatte, stimmt das schon zuversichtlicher und es überwiegt das Gefühl, die Situation nächstes Mal beeinflussen zu können.

KANN RESILIENZ ERLERNT WERDEN?

Laut „road to resilience“, der amerikanischen Psychologengemeinschaft, helfen folgende Verhaltensweisen, um Resilienz aufzubauen: Sorge für dich selbst, glaube an deine Fähigkeiten, baue soziale Kontakte auf, entwickle realistische Ziele, verlasse die Opferrolle, nimm eine Langzeitperspektive ein, betrachte Krisen nicht als unüberwindbares Problem. So wie bei Martha, die sich ihren Glauben und ihre Zuversicht an eine gute Zukunft nie hat nehmen lassen. „Ich wusste immer, dass es mich nicht weiterbringt, mit meinem Schicksal zu hadern. Und ich hatte das Vertrauen in meine Fähigkeiten, dass ich meine Ziele erreichen kann.“

RESILIENZ ALS ZAUBERMITTEL?

Nicht immer. Wir müssen uns von dem Gedanken verabschieden, dass wir Menschen nur in ihrer Resilienz stärken und fördern müssen und alles wird gut. Dazu braucht es reelle Chancen

etwas erreichen und verändern zu können und ein Umdenken in der Gesellschaft. Der Mensch sollte nicht nur als Leistungsmaschine gesehen werden. „Wir brauchen eine Haltung, die von Wertschätzung, Anerkennung, Respekt und Empathie gegenüber anderen geprägt ist und die auch vor starken Gefühlen nicht zurückschreckt. Und das ist ebenfalls erlernbar“, so Heidi Achammer von der SUPRO.



PASCAL KEISER
Supro

REDEN? WIR SIND DA!

MÄDCHENBERATUNG AMAZONE



Mädchenberatung Amazone
Kirchstraße 39, Bregenz
+43 5574 45801
beratung@amazone.or.at
www.amazone.or.at



NINA KAUFMANN
Verein Amazone

Die Mädchenberatung Amazone ist für Mädchen und junge Frauen*, inter*, nicht-binäre und trans* Personen von 10 bis 25 Jahren da.*

Kein Thema ist zu klein oder zu groß. Wichtig ist, dass du weißt: Du musst es nicht alleine schaffen! Wir stehen auf deiner Seite und behandeln deine Anliegen absolut vertraulich. Du kannst anrufen, ein E-Mail schreiben oder einfach vorbeikommen.

DIR GEHT'S NICHT SO GUT?

Irgendwie ist gerade alles schwierig: Pandemie, Klimakrise, Krieg und, und, und. Mit Ängsten und Sorgen, Traurigkeit und Problemen musst du nicht allein bleiben, wir unterstützen dich gerne. Du kannst alleine kommen und mit jemandem

sprechen oder dich in der Gruppe zu bestimmten Themen - etwa Mobbing, Sexualität, Gesundheit und Wohlfühlen, Körper und Schönheitsideale - austauschen. Beratungsmöglichkeiten gibt's im Verein Amazone in Bregenz, aber auch außerhalb - lass uns einfach wissen, was für dich gut ist.

WIR SPRECHEN DEINE SPRACHE

Beratungen werden auch mit Dolmetscherinnen* in den Sprachen Türkisch, Arabisch, Farsi, Rumänisch, Englisch, Ukrainisch und Russisch angeboten. Melde dich gerne bei Bedarf!

EIN KALENDER FÜR ECHE REBELL*INNEN

Er ist da - der Rebell*innen Kalender für das Schuljahr 2022/23.

Pünktlich zum Schulstart erscheint der neue Rebell*innen Kalender mit vielen praktischen Tipps für den Alltag, jeder Menge Infos zu spannenden Themen und ausreichend Platz für eigene Notizen. Der Kalender wurde von jenen gestaltet, für die er gedacht ist: Mädchen* und junge Frauen*, trans*, inter* und nicht-binäre Personen und alle, die sich als Rebell*innen verstehen.

Der Kalender ist ein gemeinsames Projekt des Vereins Amazone und dem Mädchenbeirat der Hil Foundation und erscheint bereits zum zweiten Mal österreichweit. In gemeinsamen Online-Workshops erarbeiteten zehn Mädchen* und junge Frauen* zwischen 14 und 25 Jahren aus ganz Österreich nicht nur die Inhalte, sondern auch die gestalterische Linie. „Rausgekommen ist ein Kalender mit Platz für Ideen, Träume, Wünsche und Abenteuer, aber auch Anleitungen für Achtsamkeitsübungen“, meint die 17-jährige Lilith, die Teil des kreativen Teams war.

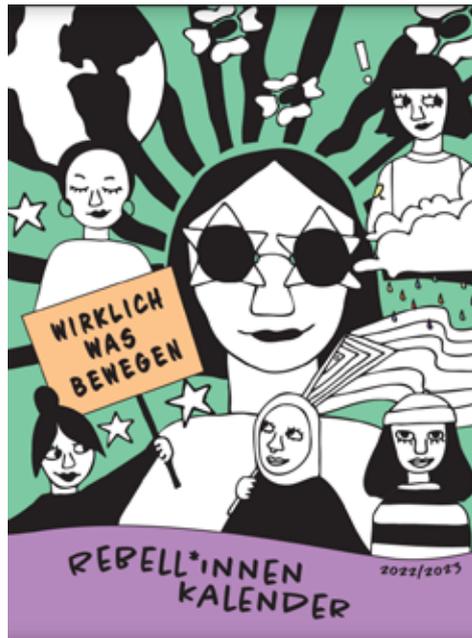
Die Inhalte im diesjährigen Rebell*innen Kalender sind vielfältig. Von Empfehlungen für interessante Podcasts, Bücher, Serien und Filme über Infos zu Themen wie Menstruation, Ausbildung und Klimaschutz bis hin zu Tipps im Umgang mit Catcalling und Vorurteilen in Hinblick auf die Berufswahl - hier hat alles Platz, was Jugendliche bewegt! Zu finden sind außerdem wichtige Anlaufstellen und Angebote für Mädchen* und junge Frauen* in ganz Österreich.

Eine weitere Besonderheit des neuen Rebell*innen Kalenders sind die sogenannten Wohlfühl Tipps, die sich immer mal wieder versteckt haben: kleine Tipps und Tricks für weniger Alltagsstress und mehr Wohlbefinden. Zudem wird jeden Monat eine Rebellin*, also eine spannende und beeindruckende Persönlichkeit, vorgestellt. Auch was die grafische Gestaltung und das Design betrifft, hatten die kreativen Köpfe des Teams klare Vorstellungen und Wünsche. So orientiert sich beispielsweise das Farbkonzept des Kalenders dieses Jahr am Regenbogen.



Lea hat den Entwurf fürs Cover gemacht und sich ihren Rebell*innenkalender bereits abgeholt.

Ausgearbeitet und illustriert wurden viele der Ideen und Entwürfe der Mädchen* und jungen Frauen* von der Vorarlbergerin Isabel Natter. Dazu zählt auch das Titelmil, für das die 17-jährige Lea aus dem Redaktionsteam die Idee und den Entwurf gezeichnet hat. „Den Rebell*innen Kalender zu gestalten, hat Freund*inenschaften über viele Kilometer hinweg geschaffen und wir konnten unserer Kreativität freien Lauf lassen. Ich bin mit dem Outcome mehr als zufrieden,“ resümiert Lea.



Deinen Rebell*innen Kalender kannst du dir ab sofort im Mädchenzentrum Amazone in Bregenz abholen - solange der Vorrat reicht!
www.rebellinnen.at



KATHARINA BUHRI
Verein Amazone

EXERZITIEN

TAGE DER STILLE FÜR JUNGE ERWACHSENE

„Exerzitien“ bedeutet übersetzt „Übung“ - ähnlich wie bei sportlichen Übungen versuchen die Teilnehmer*innen spirituelle Übungen zu machen, um für den eigenen Ruf Gottes im Leben sensibel zu werden. Manchmal können Exerzitien genutzt werden, um wichtige Entscheidungen zu treffen (egal ob im Beruf oder in einer Beziehung) oder sie können helfen, Erfahrungen oder Erlebnisse zu reflektieren und zu deuten. Als Werkzeug dafür werden die Tage im Schweigen verbracht - um sich besser ganz auf sich selbst einlassen zu können.

Der Kern der Exerzitien sind persönliche Gebetszeiten, in denen ein Text oder eine Bibelstelle betrachtet wird. Die Teilnehmer*innen werden eingeladen, sich mit ihrer Vorstellungskraft in die Szene hineinzustellen und das Erzählte der jeweiligen Schriftstelle mit ihrem eigenen Leben mizuerleben. Als Hilfestellung gibt es hierfür auch angeleitete Schriftbetrachtungen. In persönlichen Begleitgesprächen kann das Erlebte dann mit einem Gegenüber reflektiert werden. In diesen Übungen bekommt die Bibel als Wort Gottes und ganz besonders das Leben Jesu eine persönliche Relevanz - Jesus wird also nicht nur historisch wahrgenommen, sondern in einer persönlichen Begegnung mit meinem eigenen Leben zu einem Freund und Wegbegleiter.

ERFAHRUNGEN:

In den Exerzitien wird mir bewusst, wie heilend und schön die Stille sein kann. Stille mit mir und Stille zusammen mit anderen. Im Alltag bin ich oft gehetzt von dem Gedanken, ja nichts zu verpassen. Während den Exerzitien ist mir schnell bewusst geworden, dass ich manchmal ganz leise und ruhig werden muss, um die schönen Dinge nicht zu verpassen. In der Stille wird mir klar, was wichtig ist. Die Exerzitien sind eine wohltuende Unterbrechung meines Alltagsstrudels. - Hannah (Studentin)

Exerzitien sind für mich Wüsten-Erfahrungen. Die Stille hat etwas Herausforderndes, das nicht immer leicht ist, auszuhalten. So kommen in diesen Tagen oft ganz unterschiedliche Gefühls-

regungen in mir auf. In der Stille und im Gebet, lerne ich dann mit all diesen Gefühlen und Regungen in mir umzugehen, sie auszuhalten und sie auch anzunehmen. Das hilft mir, sensibel zu werden für das eigentlich Wichtige in meinem Leben. In der Stille werde ich aber auch aufmerksam für die kleinen wunderbaren Dinge, die ich sonst im Leben als selbstverständlich hinnehme. - Michael (Berufungspastoral)

EINLADUNG

Die Exerzitien mit Bischof Benno sind ein Angebot der Berufungspastoral für junge Leute zwischen 17 und 30 Jahren. Falls Du Interesse hast, an Exerzitien teilzunehmen: Die nächsten Exerzitien mit Bischof Benno finden in der Adventszeit vom 09.-11. Dezember 2022 statt. Nähere Informationen zu weiteren Exerzitienangeboten findest Du auf meine-berufung.at.



MICHAEL STRÖHLE
Berufungspastoral

GRUPPENSTUNDE

DAS KINDERSCHUTZ PLAKAT

Wir sind als Katholische Jugend und Jungschar und Junge Kirche überzeugt, dass Kinder und Jugendliche in allen Lebensbereichen, die sie betreffen, stets einbezogen, gefragt, gehört und zum Handeln ermutigt werden sollen. Deshalb unterstützen wir Kinder und Jugendliche bestmöglich in ihrer jeweils einzigartigen Entwicklung.

Auf Grundlage der Rahmenordnung der Österreichischen Bischofskonferenz „Die Wahrheit wird euch frei machen“ ist die Kinderschutzrichtlinie der Katholischen Jungschar Österreichs verfasst worden. Mit ihr wird die Selbstverpflichtung eingegangen, Kinder vor jeglicher Form der Gewalt zu schützen und entsprechende präventive Maßnahmen innerhalb der Organisation zu schaffen. Diese wird auf dem Kinderschutzplakat sichtbar gemacht.

Einerseits beschreiben die Inhalte des Plakats die wesentlichen Inhalte der Kinderschutzrichtlinie, andererseits wollen wir mit der Einführung des Kinderschutzplakates im Jungschar-/ Ministrant*innen-Alltag ein Zeichen setzen. Wenn wir Kinder und Jugendliche auf ihrem Lebensweg begleiten und uns um ein gutes Leben für sie sorgen, dann wird eine achtsame Kultur des Miteinanders sichtbar. Das Aufhängen des Plakats an einem für alle gut sichtbaren Ort und das Thematisieren der Inhalte (z.B. im Rahmen einer Gruppenstunde) soll junge Menschen bestärken, sich einzubringen und wohlfühlen. Wir fördern Kinder und Jugendliche, ihre Meinung zu sagen, über ihren eigenen Körper selbst zu bestimmen, zu Fotos und Videos, die von ihnen gemacht werden, nur selbst einzuwilligen. Sie dürfen NEIN sagen, über ihre eigenen Gefühle sprechen, besonders über die unangenehmen, und sie dürfen und sollen sich Hilfe holen, wenn sie diese brauchen.

Damit Kinder einen leichten und verständlichen Zugang zu den Inhalten des Plakats erhalten, gibt es auch spielerische Möglichkeiten der Auseinandersetzung mit diesem Thema.

Dieser Gruppenstundenvorschlag gibt Anregungen, sich spielerisch zusammen mit Kindern zum Thema Kinderrechte / Kinderschutz und dem Kinderschutzplakat auseinanderzusetzen.

Die Elemente können einzeln herausgegriffen werden oder in der Kombination in Form eines Stationenbetriebs / einer Spielgeschichte durchgeführt werden. Dabei dürfen die Kinder die jeweiligen Symbole durch Absolvieren der unterschiedlichen Stationen / Spiele sammeln.

Sie können sich dann ihr eigenes Kinderschutzplakat für Zuhause basteln, indem sie die Symbole aufkleben und die jeweiligen Überschriften selbst hinzufügen. Z.B. Ich rede mit.

Ich habe euch anschließend einen kleinen Auszug aus der Gruppenstunde zum Materialpaket Kinderschutzplakat der Katholischen Jungschar zusammengefasst.

Ihr könnt über www.jungschar.at/kinderschutz (unter Links und Materialien gibt es ein ganzes Materialpaket zur Umsetzung in einer Gruppenstunde) die vollständigen Unterlagen anschauen und herunterladen.

STATION 1: REDE MIT!

Die Kinder bekommen die Aufgabe, gemeinsam mit dir, Bereiche, in den sie sich im Rahmen der Pfarrangebote für Kinder aufhalten, zu erkunden.

Der Fokus liegt dabei auf folgenden Bereichen:

- Bin ich gerne hier?
- Kann ich hier spielen (auch laut sein)?
- Kann ich mich hier ohne Erwachsene bewegen (ohne Aufsicht und zu jeder Zeit)?
- Bin ich hier geschützt (vor Straßenverkehr aber auch schlechtem Wetter)?

Das Ergebnis könnt ihr dann in der nächsten Stunde der zuständigen Person in eurer Pfarre überreichen.

STATION 2: ÜBER DEINEN KÖRPER BESTIMMST DU ALLEINE!

Die Kinder stellen sich in zwei Linien mit ca. 2 - 3 Meter Abstand gegenüber auf.

Nun ruft der der*die Spielleiter*in eine Behauptung.

Ist die Aussage wahr, muss die rechte Linie die Linke fangen, ist sie falsch, umgekehrt.

Die Kinder der zu fangenden Gruppe versuchen, das Ende des Raums zu erreichen, um sich in Sicherheit zu bringen. Wird ein Kind gefangen, schließt es sich der anderen Gruppe an. Natürlich können die Kinder nicht nur gegenüberstehen, sie können auch gegenüber sitzen oder liegen oder anstatt zu laufen z.B. auf allen Vieren vorwärts oder rückwärts krabbeln oder Ähnliches.

Verwirrung über den Wahrheitsgehalt der Aussage können dazu genutzt werden, gemeinsam darüber zu sprechen.

STATION 3: ÜBER DEINE FOTOS UND VIDEOS BESTIMMST DU

Eine Seite des Raumes steht für „mag ich“ und die andere Seite des Raumes steht für „mag ich nicht“.

Du liest die unterschiedlichen Situationen vor, und die Kinder dürfen sich auf die Seite des Raumes stellen, die ihnen eher entspricht. Anschließend dürfen sie sagen, wie sie in der Situation reagieren würden, bzw. was sie machen / bzw. sagen würden.

STATION 4: DU HAST DAS RECHT, NEIN ZU SAGEN!

Bei dieser Übung geht es schlichtweg darum, „Nein“ zu sagen. Die Kinder gehen zu zweit zusammen.

Ein Kind versucht das andere zu etwas zu überreden (z.B. zum Aufstehen, zum Singen, etwas zu kaufen, ...). Das andere Kind darf nur mit Nein antworten. Beide können probieren, wie es wirkt, wenn man den Tonfall, die Lautstärke, kurz, die Art und Weise wie man es sagt, ändert. Nach ein bis zwei Minuten werden die Rollen getauscht.

STATION 5: DEINE GEFÜHLE SIND WICHTIG!

Beim Spiel „Gefühls - Activity“ werden Begriffe erraten, die pantomimisch dargestellt werden.

Die Kinder teilen sich in zwei Gruppen und ziehen je ein Kärtchen mit einer Gefühlsbeschreibung. Je nach Alter der Kinder bereitest du die Kärtchen vor oder die Kinder notieren selbst Begriffe.

Die Gruppe überlegt nun, wie sie das Gefühl am besten darstellen kann. Es kann sein, dass alle Kinder das Gefühl durch ihre Mimik



ausdrücken (z.B. grantig schauen) oder aber eine Situation nachspielen, in der das Gefühl deutlich wird (z.B. jemand bekommt ein Geschenk und freut sich darüber). Dann zeigen die Gruppen einander die Begriffe vor und die anderen raten.

STATION 6: HOL DIR HILFE!

Im Raum sind lauter Geheimnisse versteckt. In der Mitte des Raumes befindet sich ein Geheimnisbarometer, der mit einer Schnur oder einem Klebeband und den ausgedruckten Zetteln dargestellt wird.

Die Kinder machen sich auf die Suche nach den Geheimnissen. Wenn sie eines gefunden haben, entscheiden sie entweder alleine oder mit jemand anderem aus der Gruppe, ob dieses Geheimnis toll oder aufregend ist, und man sich freuen kann, dass einem jemand so ein aufregendes Geheimnis anvertraut hat. Oder ist es ein Geheimnis, bei dem man ein schlechtes Gefühl im Bauch bekommt oder einem sogar schlecht wird und man dieses Geheimnis lieber los werden würde? Das Geheimnis wird entlang des Gefühlsbarometers dort hingelegt, wo das Kind oder die Kleingruppe es am passendsten findet. Zum Schluss spricht gemeinsam darüber, ob alle mit der Platzierung der Geheimnisse am Gefühlsbarometer zufrieden sind. Macht euch Gedanken, darüber, was man tun kann, wenn man Geheimnisse hat oder welche erfährt.

Das Kinderschutzplakat könnt ihr hier in voller Größe downloaden:
www.jungschar.at/kinderschutz

Hinweis: Jedes Pfarrbüro bekommt im September auch zwei Kinderschutz Plakate zugeschickt.

DU HAST RECHTE!



Rede mit!

Bei Fragen, die Kinder betreffen, müssen Erwachsene auf die Meinung von Kindern hören, so steht es in der Kinderrechtskonvention. Sage deine Meinung, Ideen und Gedanken bei Dingen, die dich betreffen.



Über deinen Körper bestimmst du allein!

Niemand hat das Recht, dich anzufassen, zu umarmen, zu küssen, wenn du das nicht willst! Du bestimmst, welche Berührungen du zulässt.



Über deine Fotos und Videos bestimmst du!

Du darfst selbst entscheiden, ob du fotografiert oder gefilmt werden möchtest. Wenn du keine Lust dazu hast, dann gib Bescheid. Hat jemand ohne deine Erlaubnis ein Foto/Video gemacht, bitte sie*ihn, es zu löschen.



Du hast das Recht NEIN zu sagen!

Niemand darf dir weh tun und dich belästigen. Wenn etwas komisch ist und du es nicht willst, sage es. Dein NEIN ist richtig und wichtig. Erwachsene müssen dein Nein akzeptieren!



Deine Gefühle sind wichtig!

Unangenehme Gefühle zeigen, dass gerade etwas nicht passt. Vertraue deinem Bauchgefühl. Achte darauf und rede darüber. Es gibt nichts, das du auf keinen Fall weiter erzählen darfst. Du darfst über alles reden.



Hol dir Hilfe!

Wenn es dir nicht gut geht, wende dich an jemanden, bei dem du dich sicher fühlst und dem du vertraust. Du kannst auch anonym und gratis bei Rat auf Draht (147) anrufen. Dort kennt man sich mit unangenehmen Situationen gut aus. Wenn du lieber schreibst, gibt es auch eine Chatberatung:
<https://www.rataufdraht.at/chat-beratung>

Die Katholische Jungschar tritt dafür ein, Kinder und Jugendliche vor allen Formen der Gewalt, Vernachlässigung, Ausbeutung und Diskriminierung zu schützen. Mehr zum Thema Kinderschutz: kinderschutz@kath.jungschar.at und www.jungschar.at/kinderschutz



Katholische Jungschar

Impressum: Katholische Jungschar Österreichs Wilhelminenstraße 91/II I 1160 Wien, www.jungschar.at



VERENA KIENREICH
Pfarrservice & Bildungsarbeit

JUGEND- GOTTESDIENST

HEUTE IST EIN GUTER TAG UM
GLÜCKLICH ZU SEIN

Dieses Jugendgottesdienstkonzept ist vielseitig einsetzbar: als reine Jugendwortgottesfeier - als Impuls bei einer Firmvorbereitung - als Jugendmesse - als Outdoor-Gottesdienst. Fühlt euch frei, fragt eure Jugendlichen, wo und wie sie diesen Input umsetzen möchten.

DU BRAUCHST:

- Musik zum Einspielen
- Papier und Stifte
- ein Gefäß
- Kerzen
- eventuell eine Feuerstelle

Heute ist ein guter Tag, um glücklich zu sein. Stimmt das? Geht das immer auf Knopfdruck? Was hilft einem, wenn man in einem tiefen Loch steckt? Welche Glückmach-Momente können einem helfen, wieder mehr die positiven Seiten im Leben zu sehen? Und was sagt die Bibel dazu? Kann mir Gott helfen? Diesen Fragen möchte dieser Gottesdienst nachgehen.

LIED ZUM EINSTIEG INS THEMA:

„Heute ist ein guter Tag, um glücklich zu sein“
(Max Raabe)

EINSTIEG INS THEMA

Heute ist ein guter Tag, um glücklich zu sein. Das haben wir im letzten Lied gehört. Doch stimmt das?

Laut den Ergebnissen einer von UNICEF und dem Gallup Institut durchgeführten internationalen Umfrage im Sommer 2021 fühlen sich 19 Prozent der Jugendlichen zwischen 15 und 24 Jahren häufig deprimiert. Daher möchte ich das Wichtigste gleich zuerst an dieser Stelle sagen: Wenn du manchmal das Gefühl hast, dass du dir zu viele Sorgen machst oder ständig traurig bist oder oft Angst hast, dann möchte ich dir einfach sagen: Du selbst, du bist mehr als in Ordnung, an Dir liegt es nicht. Wenn du aber merkst, du kommst da alleine nicht heraus - dann hol dir Unterstützung! Es gibt Menschen, die wollen dir helfen und können dir helfen! Eine Depression oder Angststörung kann jeden treffen, genau wie man sich auch plötzlich einen Fuß brechen kann.

Heute in diesem Gottesdienst möchten wir uns Gedanken machen, zum Thema Glücklichein.

Was hilft einem, wenn man in einem tiefen Loch steckt? Welche Glückmach-Momente können einem helfen, wieder mehr die positiven Seiten im Leben zu sehen? Und was sagt die Bibel dazu? Kann mir Gott helfen? Diesen Fragen möchte dieser Gottesdienst nachgehen.

GEBET

Gott, Du bist immer da für mich. Das weiß ich. Aber: Oft wird mir alles zuviel in meinem Leben. Der Druck in der Schule, der Stress im Job, der Kleinkrieg daheim in der Familie, die langen To-do-Listen, die ich noch erfüllen sollte.

Ich mag dann einfach manchmal nicht mehr. Nicht weiter funktionieren müssen, immer cool zu bleiben, immer mit einem Lächeln auf den Lippen.

Du bist aber für mich da. Auch wenn ich traurig bin, auch wenn ich nicht weiß, wie ich je wieder von der Couch aufstehen kann. Auch wenn ich mich selbst nicht leiden kann. Danke dafür. Du bist da für mich. Auch wenn ich Dich nicht immer spüre. Danke für Dein Da-Sein.

Aktion: (Papier und Stifte, eventuell eine Feuerschale)

Wir laden euch jetzt ein, alle eure negativen Gedanken, Gefühle, Sorgen aufzuschreiben. Dann den Zettel ganz klein zu zerreißen und hier vorne in das Gefäß zu werfen. (wahlweise zu verbrennen) Wir möchten Gott zutrauen, dass er uns hilft, unsere Sorgen zu tragen.

(dabei Instrumentalmusik)

BIBELTEXT – PSALM 23

Wir hören nun den Psalm 23. Auch die Menschen damals haben schon viele Nöte gekannt. Krieg, Streit, Unfrieden, Hunger, Traurigkeit. Durch ein dunkles Tal zu gehen, dieses Gefühl kennt wohl jeder*jede in seinem Leben. Wir hören nun diesen Psalm. Ihr könnt vielleicht dabei eure Augen schließen. Lasst euch vom Vertrauen des Beters anstecken.

Der HERR ist mein Hirt;
darum kenne ich keine Not.
Du bringst mich auf saftige Weiden,
lässt mich ruhen am frischen Wasser
und gibst mir neue Kraft.
Du leitest mich auf sicheren Wegen,
dafür bürgst du mit deinem Namen.
Und geht es auch durch ein dunkles Tal,
so habe ich doch keine Angst;
denn du, HERR, bist bei mir,
du beschützt mich und führst mich.

Vor den Augen meiner Verfolger
deckst du mir deinen Tisch;
als Gast nimmst du mich bei dir auf
und füllst mir den Becher randvoll.



Deine Güte und Liebe umgeben mich
an allen kommenden Tagen;
in deinem Haus darf ich nun bleiben
mein Leben lang.

Aktion:

Ihr seid nun eingeladen, euch in kleinen Gruppen zu überlegen, was euch hilft, wenn ihr traurig seid, wenn ihr nicht gut drauf seid. Vielleicht ein bestimmtes Lied oder Sport? Tauscht euch einfach aus. Wir wollen diese Glückmach-Momente sammeln.

(Die Ergebnisse werden gesammelt - entweder auf Flipcharts, oder auf mentimeter - oder im gemeinsamen Austausch)

Lied: Somebody prayed for me - Dorothy Norwood (Musikbox)

Somebody prayed for me, had me on their mind,
They took the time and prayed for me.
I'm so glad they prayed
I'm so glad they prayed for me.
My mother prayed for me, had me on her mind,
She took the time and prayed for me.
I'm so glad she prayed
I'm so glad she prayed for me.
The preacher prayed for me had me on his mind,
He took the time and prayed for me.
I'm so glad he prayed
I'm so glad he prayed for me.

Füreinander beten - auch das kann uns helfen und uns gegenseitig stärken, wie wir gerade im letzten Lied gehört haben. Aneinander denken und für den anderen da sein. Das wollen wir nun tun, in dem wir Fürbitte halten. In dem wir für andere beten und an sie denken. Nach jeder Fürbitte möchten wir eine Kerze anzünden.

FÜRBITTEN:

- Wir beten für alle, denen es nicht gut geht.
- Wir beten für alle Menschen, die auf der Flucht sind.
- Wir beten für alle Menschen, die in einem Kriegsgebiet leben.
- Wir beten für alle, die um jemandem trauern.
- Wir beten für die Menschen, die uns persönlich wichtig sind.

VATER UNSER – GEMEINSAM GESUNGEN

SEGEN

Der Herr segne dich und behüte dich.
Er schaffe dir Rat und Schutz in allen Ängsten.
Er gebe dir den Mut, aufzubrechen und die Kraft,
neue Wege zu gehen.
Er schenke dir Gewissheit, heimzukommen.
Gott sei Licht auf deinem Wege.
Er sei bei dir, wenn du Umwege und Irrwege gehst.
Er nehme dich bei der Hand
und gebe dir viele Zeichen seiner Nähe.
Er erhebe sein Angesicht auf dich und gebe
dir seinen Frieden.
Ganzsein von Seele und Leib.
Das Bewusstsein der Geborgenheit.
Ein Vertrauen, das immer größer wird
und sich nicht beirren lässt.
So segne dich Gott Vater, Sohn und Heiliger Geist.
Amen



STEFANIE KRÜGER
Junge Kirche Dornbirn

KINDER- GOTTESDIENST

DER GUTE HIRTE



Um gesund zu bleiben, müssen wir uns um uns und unseren Körper kümmern. Das ist nicht immer so einfach und wir brauchen dabei Hilfe. Zu Hause helfen uns unsere Eltern, Familien und Freund*innen, damit wir uns gesund ernähren, genügend Schlaf bekommen und auf uns achten. Wenn es uns nicht gut geht, sind sie bei uns und kümmern sich um uns. Wir können mit ihnen reden und sie hören uns zu.

Genauso, wie unsere Eltern sorgt auch Gott für seine Kinder - uns Menschen. Er ist bei uns und begleitet uns durchs Leben. Ihm können wir alles anvertrauen.

In der Bibel wird diese Fürsorge Gottes verglichen mit der Sorge eines Hirten für seine Schafherde.

ERÖFFNUNG

Lied: Davidino 4 Ein Licht in dir geborgen

KYRIE

Herr, Jesus Christus,
du bist der gute Hirte, der sein
Leben für seine Schafe hingibt.
Herr, erbarme dich.

Du kennst uns bei unseren Na-
men und sorgst für uns.
Christus, erbarme dich.

Du führst uns zu den Quellen,
aus denen das Wasser des Le-
bens strömt.
Herr, erbarme dich.

Lied: Davidino 133 Du bist da

TAGESGEBET

Gütiger Gott,
wir danken dir für Jesus Chris-
tus, deinen Sohn, der uns wie ein
guter Hirte auf unseren Wegen
begleitet. Wir bitten dich: Bleibe
bei uns, führe uns sicher durch
alle Gefahren und hilf uns, auf
dem Weg zu bleiben, den du für
uns bestimmt hast, durch Jesus
Christus, unseren Bruder und
Freund.
Amen.



PSALM 23 „DER GUTE HIRTE“

Ein Psalm Davids

Der Herr ist mein Hirte, /
nichts wird mir fehlen.
Er lässt mich lagern auf grünen
Auen / und führt mich zum Ru-
heplatz am Wasser.
Er stillt mein Verlangen; /
er leitet mich auf rechten Pfa-
den, treu seinem Namen.
Muss ich auch wandern in fins-
terer Schlucht, / ich fürchte kein
Unheil; denn du bist bei mir, /
dein Stock und dein Stab geben
mir Zuversicht.
Du deckst mir den Tisch /
vor den Augen meiner Feinde.
Du salbst mein Haupt mit Öl, /
du füllst mir reichlich den Be-
cher.
Lauter Güte und Huld werden
mir folgen mein Leben lang /
und im Haus des Herrn darf ich
wohnen für lange Zeit.

Der Psalm kann gut als Geschichte mit Lege- material dargestellt werden:

(Handlungsanweisungen sind kursiv)

Ein grünes Tuch wird auf den Boden gelegt. Dar-
auf werden ein paar Schafe gestellt.

Auf der grünen Wiese sind ein paar Schafe. Die
Schafe sind nicht allein. Ein Hirte passt auf sie auf.

Hirtenfigur dazu stellen.

Der Hirte kennt seine Schafe. Er bringt sie zur grü-
nen Wiese, wenn sie Hunger haben. Dann können
sie fressen.

Der Hirte führt sie zum Bach, wenn sie durstig sind.

Blaues Tuch als Bach danebenlegen.

Wenn der Hirte pfeift, kommen die Schafe zu ihm.
Sie wissen, dass es dann weitergeht. Sie folgen dem
Hirten gerne, denn sie spüren, dass er für sie sorgt.
Doch die Wege, die der Hirte mit den Schafen
gehen muss, sind nicht immer einfach. Manchmal
sind sie ganz schön steinig.

Einige Kieselsteine als Weg hinlegen.

Manchmal müssen sie auch durch ein dunkles
Tal laufen.

Schwarzes Tuch als Tal hinlegen.

Da gehen die Schafe nicht gerne hinein. Sie fürch-
ten sich. Manche zögern und bleiben stehen. Man-
che wollen sogar umkehren. Doch der Hirte kommt
zu jedem von ihnen und redet ihm gut zu. „Du
brauchst dich nicht zu fürchten. Ich bin ja bei dir“,
sagt er. Die Schafe wissen, dass sie dem Hirten
vertrauen können. Deshalb gehen sie dann mit ihm
durch das Tal.

*Schafe und Hirte über das schwarze Tuch gehen
lassen.*

Endlich ist das dunkle Tal vorbei. Die Schafe und
der Hirte sind wieder auf einer saftigen Wiese.
Der Hirte schaut zufrieden seinen Schafen beim
Fressen zu und denkt: „Ich kümmere mich um mei-
ne Schafe, damit es ihnen gut geht. Genauso küm-
mert sich Gott um mich. Gott ist wie ein Hirte für
mich. Auf Gott kann ich mich verlassen.“

Lied: Davidino 23 Halleluja, Jesus ist bei uns

EVANGELIUM

Joh 10,11-15

Ich bin der gute Hirt. Der gute Hirt gibt sein Leben hin für die Schafe. Der bezahlte Knecht aber, der nicht Hirt ist und dem die Schafe nicht gehören, lässt die Schafe im Stich und flieht, wenn er den Wolf kommen sieht; und der Wolf reißt sie und jagt sie auseinander. Er flieht, weil er nur ein bezahlter Knecht ist und ihm an den Schafen nichts liegt. Ich bin der gute Hirt; ich kenne die Meinen und die Meinen kennen mich, wie mich der Vater kennt und ich den Vater kenne; und ich gebe mein Leben hin für die Schafe.

AUSLEGUNG:

In den heutigen Geschichten haben wir etwas über Hirten erfahren. Weiß jemand, was denn ein Hirte macht? Was ist seine Aufgabe?

(Kinder erzählen lassen)

Genau: ein Hirte passt auf die Schafe auf. Er führt sie auf die saftige Wiese, damit sie gut fressen können. Er passt auf, dass kein Wolf die Schafe reißt. Und er bringt sie auch sicher wieder zurück nach Hause.

Bei uns kennt man den Beruf des Hirten nicht mehr. Es gibt nur noch wenig Hirten, weil wir unsere Tiere mit anderen Mitteln schützen. Doch früher war es sehr wichtig, dass Hirten auf eine Viehherde aufgepasst haben. Ohne Hirten wären die Tiere weggelaufen oder wären von wilden Tieren angegriffen worden.

Auch in eurem Leben gibt es Menschen, die auf euch aufpassen, wie der Hirte auf seine Tiere aufpasst. Wer passt denn auf euch auf?

(Mama, Papa, Familie, Freunde & Freundinnen, ...)

In der Bibel wird Gott auch manchmal mit einem Hirten verglichen. So, wie ein Hirte auf seine Schafe aufpasst, so passt auch Gott auf uns auf. Er möchte, dass es uns gut geht und begleitet uns, wenn es einmal nicht so gut läuft.

FÜRBITTEN

Jesus ist unser guter Hirte, wir können uns auf ihn verlassen, deshalb bitten wir:

- für alle Christ*innen in der Welt, dass sie sich an ihrem „guten Hirten“ Jesus orientieren.
- für alle Menschen, die krank sind, dass sie einen Hirten haben, der sich um sie kümmert.
- für alle, die in Not sind, dass sie einen Hirten finden, der sie aus dieser Not herausführt.
- für unsere Pfarrgemeinde, dass wir füreinander wie gute Hirten sind, besonders aber für die, die am Rande stehen.

Darum bitten wir dich, Jesus, unser guter Hirte. Amen.

VATER UNSER

Lied: Davidino 72 Wer goht mit üs im Sunnaschi

SCHLUSSGEBET

Lieber Gott,
du bist zu uns wie ein guter Hirte, wie ein guter Freund, wie eine gute Mutter und ein guter Vater. Du willst, dass es uns gut geht und niemand verloren geht.

Wir danken dir, dass du uns nicht aus den Augen verlierst, solange wir leben.

Amen.

SEGEN

Gott sei vor dir, um dir den Weg des Lebens zu zeigen, er sei hinter dir, um dir den Rücken frei zu halten, er sei unter dir, um dich aufzufangen, er sei über dir, um dich zu segnen. So segnet uns Gott, der Allmächtige, der Vater, der Sohn und der Heilige Geist, Amen.



JUDITH ZORTEÁ
Kinderliturgie &
Erstkommunion



ERSTKOMMUNION

ELTERNARBEIT

Die Eucharistie hat im Leben der Kirche eine zentrale Bedeutung. Sie ist Quelle und Höhepunkt des gesamten kirchlichen Lebens. Jedoch ist dieses wichtige Sakrament nur schwer verständlich - sowohl für Kinder als auch für Erwachsene.

Heutige Eltern sind oft selbst der Kirche schon entfremdet und kennen die Bedeutung und Abläufe der Eucharistie nicht mehr bzw. sind damit nicht mehr so vertraut. Der Besuch des sonntäglichen Gottesdienstes ist keine Selbstverständlichkeit mehr.

Die wesentlichen Aspekte der Eucharistie müssen nicht mehr nur den Kindern vermittelt werden, auch die Eltern brauchen eine Hinführung zum The-

ma. Nicht selten ist den Eltern der Ablauf eines Gottesdienstes fremd und auch mit den „kirchlichen Begriffen“ können sie nicht mehr viel anfangen. Die kirchlichen Fachausdrücke und Selbstverständlichkeiten müssen also in eine Sprache übertragen werden, die der Lebenswirklichkeit der Familien entspricht.

Deshalb ist es wichtig, die Eltern mit einzubeziehen. Hierbei gilt es, den Blick auf die Ressourcen der Eltern zu richten. Nicht der Mangel an religiösem

Wissen soll den Ton angeben, sondern die Kompetenz der Eltern im Umgang mit ihren Kindern. Eltern sind die ersten, die ihren Kindern religiöse Fragen beantworten. Sie sind auch diejenigen, die mit den Kindern Rituale einüben.

Gute Elternarbeit braucht Zeit und ist nicht mit einem Elternabend erledigt. Es gilt, eine Beziehung zu den Eltern aufzubauen. Dazu gehören mehrere Angebote für Eltern und Fami-

lien. Dies können verschiedene Begegnungsangebote sein: z.B. ein Hausbesuch, ein Treffen mit dem Pfarrer, Workshops, Feste, informelle Treffen.

Alle Eltern - ob nun kirchenfern oder nicht - haben gewisse Erwartungen an die Erstkommunion und ihre Vorbereitung. Um Konflikte schon im Vorfeld zu vermeiden und Missverständnisse zu minimieren, ist es nötig, diese Erwartungen zu kennen. Manche Erwartungen der Eltern decken sich vielleicht mit den Erwartungen der Pfarrverantwortlichen, andere können jedoch auch ganz konträr sein. Doch wenn die Erwartungen erst mal ausgesprochen sind, kann man darauf eingehen und einen gemeinsamen Konsens finden.

Das Wichtigste in der Elternarbeit ist der Respekt, mit dem man einander begegnet. Idealerweise erfolgt eine Begegnung auf Augenhöhe und gegenseitiger Wertschätzung.

IDEEN FÜR ELTERNARBEIT:

Mehrere Elterntreffen:

Notwendige Rahmenbedingungen müssen geklärt werden: Welche Termine kommen auf die Eltern zu? Welche Kosten können entstehen? Was muss organisiert werden?

Neben diesen organisatorischen Dingen sollte auch Platz sein für die Fragen der Eltern. Für ihre ganz persönlichen Ängste und Befürchtungen, für ihre Anliegen. Da Menschen ihre persönlichen Anliegen jedoch selten schon beim ersten Treffen äußern, sind ein gegenseitiges Kennenlernen und mehrmalige Treffen unabdingbar.

Um Eintönigkeit zu vermeiden, können verschiedene Methoden eingebaut werden. So könnte ein Treffen mit mehreren Stationen gestaltet werden, an denen die Eltern zum einen etwas für ihre Kinder gestalten können und zum anderen miteinander in Austausch kommen. Oder ein WorldCafe, bei dem an den einzelnen Tischen unterschiedliche Fragen und Gesichtspunkte diskutiert werden.

Eine Erlebnistour in der Kirche:

Um ein Gespür für die örtliche Kirche zu bekommen, kann man die Eltern zu einer Kirchenerkundung einladen. Hierbei steht nicht die Wissensvermittlung im Vordergrund, sondern vielmehr ein Vertrautwerden mit dem Ort. Ideen dafür:

- Im Vorfeld werden Zettel an verschiedenen Plätzen hinterlegt. Jede*r Erwachsene kann nun durch die Kirche gehen und auf jedem Zettel, den er*sie findet, seine*ihre Unterschrift hinterlassen.
- In kleinen Gruppen die Kirche erkunden und an einzelnen Plätzen eine Handlung vollführen. Z.B. einen kurzen Text vorlesen, ein paar Weihrauchkörner auflegen, eine Kerze anzünden, die Schellen klingeln etc.
- Die Eltern werden aufgefordert, ein paar Fotos aus einem ungewöhnlichen Blickwinkel zu machen. Am Ende werden die Fotos dann gezeigt und es kann geraten werden, wo das Foto aufgenommen wurde.
- Zugang zu Orten ermöglichen, die man bei einem normalen Kirchenbesuch nicht sieht (z.B. Sakristei, Kirchturm, etc.)

Abgeschlossen werden kann die Kirchenerkundung mit einem gemeinsamen Gebet im Altarraum und anschließendem Brotteilen.

VERANSTALTUNGSTIPP

Erstkommunion-Studientag

Samstag, 08.10.2022 von 09:00 bis 16:30 Uhr
Pfarrzentrum, Feldkirch-Altenstadt

Was soll Erstkommunion heute? - Spannungsfelder und Chancen

Herzliche Einladung!

Anmeldung bei:

Judith Zortea
T 05522 3485-7134 | H 0676 832402134
jk.judith.zortea@junge-kirche-vorarlberg.at



JUDITH ZORTEA
Kinderliturgie &
Erstkommunion

FIRMUNG 4.0

DIE FÜNFTE SÄULE: WEGE DES EIGENEN GLAUBENS

In der 5. und letzten Säule zur Firmpastoral wird der Fokus auf den eigenen Glaubensweg gelegt. Die Firmvorbereitung bietet die Chance, in einem ungezwungenen Rahmen und einer geschützten Atmosphäre über Glaubensfragen und persönliche Erfahrungen mit dem Glauben zu sprechen. Das können Grundfragen des menschlichen Daseins sein, Inhalte des christlichen Glaubens (Tod und Auferstehung, Jesus Christus, Sakramente, ...) oder aber die Deutung sozial- und gesellschaftspolitischer Themen aus christlicher Sicht. Kritische Fragen dürfen und müssen in der Firmvorbereitung ihren Platz haben. Es geht nicht um fixe Antworten auf jede Frage, sondern um die authentische Auseinandersetzung und die Offenheit im Gespräch.

IDEEN FÜR DIE UMSETZUNG IN DER FIRMVORBEREITUNG:

TALKRUNDE

Die Firmlinge laden interessante und auskunftsfähige Menschen und/oder den Firmspender in die Firmgruppe ein. Im Gespräch (mit vorbereiteten) Fragen könnt ihr miteinander ins Gespräch kommen und voneinander lernen.

GESTALTET EINEN FRAGEBOGEN

und lasst diesen von Menschen in eurem Familien-, Bekannten- und Freundeskreis (gegebenenfalls anonym) ausfüllen. Im Anschluss kann der Fragebogen ausgewertet und die Ergebnisse in der Gruppe besprochen werden.

2 METHODEN FÜR DIE BIBELARBEIT:

Für eine Gesprächsrunde bietet sich die **Västeras-** **Methode an:**

Diese Methode eignet sich, wenn viele zu Wort kommen sollen, ermuntert zum gegenseitigen Austausch und für ein vertiefendes Gespräch.

Die Jugendlichen lesen einen Bibeltext und markieren mit Symbolen verschiedene Stellen im Text:

? steht für etwas, das ich nicht verstanden habe oder ich in Frage stelle

ı̇ steht für eine wichtige Erkenntnis oder Einsicht

Δ steht für das, was mich persönlich anspricht oder betroffen macht

◊ für etwas, das zum Widerspruch anregt

Anschließend wird jedes der 4 Zeichen auf ein Plakat geschrieben und im Raum verteilt. Die Jugendlichen positionieren sich bei dem Zettel, der in der Auseinandersetzung für sie besonders wichtig war. Zuerst sprechen diejenigen, die eine Frage haben, dann die mit einer Erkenntnis, dann die Widersprechenden und am Schluss die Betroffenen. In der ersten Runde hören die Jugendlichen nur zu, in der zweiten Runde sind sie frei auf Fragen, Widerspruch usw. einzugehen.

Kreativ-Arbeit:

Die Jugendlichen sollen eine Fotostory zu einem bestimmten Bibeltext gestalten.

Vorgaben können sein: Die Bilder müssen hintereinander, in der richtigen Reihenfolge gemacht werden. Es darf max. eine Sprechblase pro Foto verwendet werden. etc.

Die fertigen Fotostorys werden als Abschluss in der Gruppe gezeigt. Sie können auch für die Gestaltung des Bibeltextes in einem Gottesdienst verwendet werden.

GOTTESBILDER - LOTTO:

Es gibt viele Kärtchen mit den unterschiedlichsten Eigenschaftswörtern (je mehr, desto besser). Jedes Adjektiv soll nur 1x vorkommen.

Die Jugendlichen bekommen 3-5 Kärtchen zugeteilt (je nach TN-Anzahl). Sie sollen jetzt die Kärtchen untereinander tauschen. Am Schluss soll jeder 3 Begriffe haben, die für ihn*sie Gott am treffendsten beschreiben.

Bei dem*der Spielleiter*in können alle Begriffe gegen andere Begriffe eingetauscht werden. Im Anschluss kann ein Gespräch über die verschiedenen Gottesbilder erfolgen. Wie ist Gott für mich und warum? Aus welcher Erfahrung mit Gott schöpfe ich? ...

AUSWAHL AN BIBELSTELLEN, LIEDERN, VIDEOS FÜR IMPULSE UND SPIRITUELLE ANGEBOTE:

Bibelstellen:

Elijah am Horeb (1 Kön 19,1-18), Erzählung vom Dornbusch (Ex 3,1-14), Der Glaube des Thomas (Joh 20,24-29), Von den falschen und der rechten Sorge (Mt 6,19-34), Das Vater unser (Lk 11,1-13), Der Sturm auf dem See (Mk 4,35-41)

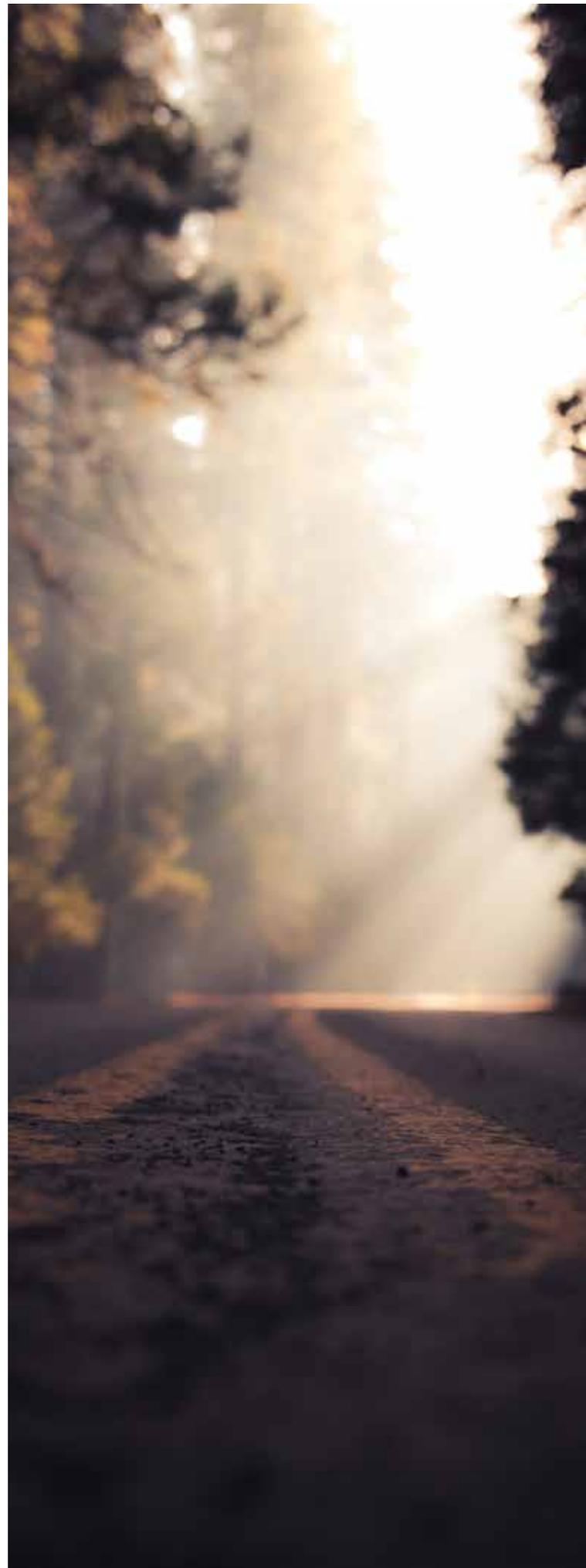
Videos:

Wo ist dein Gott jetzt? (www.youtube.com/watch?v=uuo1SCLjola)

Jesus war ein Mensch (www.youtube.com/watch?v=CJqNK3YfzoQ)

Lieder:

My life is an offering (Sovereign Grace Music), Paradies (Bosse), Mein Anker (Julian LePlay), Geboren um zu Leben (Unheilig), Irgendwas bleibt (Silbermond), Das Leben ist schön (Sarah Connor), This I believe (Hillsong Worship Music)



DREIKÖNIGS- AKTION

ES GEHT WIEDER LOS



TERMINE

Zwischen 14.11.-16.11.2022 18:00 Uhr;
22.11.2022 19:00 Uhr

INFO- UND AUSTAUSCH-ABEND ZUR STERNSINGERAKTION 2023

14.11. Egg
15.11. Koblach
16.11. Thüringen
22.11. online

Die Sternsingeraktion lebt von motivierten und gut informierten Personen in den Pfarren:

- Kennenlernen vom Beispielprojekt der Sternsingeraktion 2023 in Kenia
- Unterstützung in der Vorbereitungszeit: Vorstellung der Materialien, Mitnehmen von Materialpaketen
- Fragen und Austausch
- Verwöhnende Kulinarik

Nähere Infos - coming soon und bei
michael.stroehle@junge-kirche-vorarlberg.at

28.11.-04.12.2022

PROJEKTPARTNERINNENBESUCH VORARLBERG

Heuer besuchen uns zwei Vertreter*innen vom DKA-Partnerprojekt YARUMAL Missionaries aus Nord-Kenia.

Unsere Partnerorganisation unterstützt durch Bildung eine nachhaltige Entwicklung. Für Hirtenkinder, die tagsüber auf die Herden aufpassen, wurden Abendschulen eingerichtet. Bei jungen Männern rückt neben der Alphabetisierung auch thematisch die Friedenssicherung in den Fokus.

Der Förderung von Frieden und Versöhnung dienen die Friedensgruppen in Schulen und Dörfern, Trainings mit unterschiedlichen Zielgruppen und Durchführung verbindender Sportevents.

Hard Facts: Projektpartner*innenbesuch: ca. 2 Stunden, Einblick ins Land Kenia, Kennenlernen von Alltag, Lebensrealitäten und dem diesjährigen Beispielprojekt.

Wir freuen uns über eine Einladung zu euch! Zur Sternsingerprobe oder Jungscharrunde, zu einem Mittag- oder Abendessen, in ein Team eurer Pfarre oder in eine Schule!

Anmeldung von 01.10.-06.11.2022 unter
christine.schmidle@junge-kirche-vorarlberg.at
(Auswahl nach: wer zuerst kommt, solange Vorrat reicht, Fahrtrouten)

06.12.-23.12.2022

C+M+B TOUR

Die Dreikönigsaktion bietet euch an, dass wir im Zeitraum von 06.12. bis 23.12.2022 zu euch in Pfarren und Schulen kommen, um eine Stunde zu den Themen Sternsingen allgemein und Kenia konkret zu gestalten.

Nähere Infos bei
michael.stroehle@junge-kirche-vorarlberg.at
christian.schwald@junge-kirche-vorarlberg.at
Anmeldung bei
christine.schmidle@junge-kirche-vorarlberg.at

27.12.2022-06.01.2023

AKTIONSZEITRAUM STERNSINGER



Für die Sternsingeraktion 2023 ist unser Fokusland Kenia, genauer gesagt die Regionen Marsabit und Samburu im Norden Kenias. In dieser wüstenähnlichen Region leben an die 80% der Menschen als Hirtenvölker von ihren Herden an Rindern, Ziegen, Schafen oder Kamelen. Landwirtschaft ist nur sehr begrenzt entlang der meist ausgetrockneten Flussläufe sowie auch rund um den Turkana-See möglich.

BEISPIELLAND KENIA

Die Lebenssituation der Menschen ist von Wassermangel geprägt. Der Klimawandel führt verstärkt dazu, dass Regen ausbleibt und Dürrephasen häufiger auftreten. Wenn es kein Wasser und kein Futter für die Tiere gibt, verenden diese, das führt auch bei den Menschen zu chronischer Armut. Und wenn es dann doch sehr selten regnet, dann extrem stark, was zu Überschwemmungen und Erdbeben führt.

INTERVIEW MIT GUILLERMO ALVAREZ (PROJEKTLEITER DER YARUMAL MISSIONARIES IN SAMBURU)

Guillermo Alvarez ist Projektkoordinator der Yarumals Missionare in Samburu, Kenia, und arbeitet mit den Menschen dort zusammen, um ihnen ein besseres Leben zu ermöglichen.

WIE SIEHT IHRE ARBEIT AUS, WOFÜR WERDEN DIE SPENDEN DER DKA EINGESETZT?

Es gibt drei Hauptpunkte, auf die wir uns in unserem Programm mit der DKA konzentrieren: Bildung, Umweltaktivitäten sowie Gerechtigkeit und Frieden.

Bildung konzentriert sich dabei vor allem auf die Tierhüter*innen. Die meisten unserer Kinder müssen auf Tiere aufpassen und haben daher keine Zeit, um zur Schule zu gehen. Deshalb ermöglichen wir ihnen eine informelle Schulbildung, wo sie grundlegende Dinge lernen, die wichtig sind für ihre Zukunft. Dazu zählen Englisch, Suaheli, Sozialwissenschaften, Religion und natürlich Mathematik.

GIBT ES SCHWIERIGKEITEN, DASS KINDER NICHT ZUR SCHULE KOMMEN KÖNNEN?

Herausfordernd wird es dann, wenn die Dürren kommen, die sich aufgrund des Klimawandels mehren. Dann müssen die Kinder mit ihren Tieren wegziehen. So kommen auch weit weniger Kinder zur Schule. Erst, wenn die Dürre vorbei ist, merkt man wieder einen Anstieg an Schüler*innen. Dann sind in jeder Klasse schnell wieder zwischen vierzig und sechzig Kinder.

WIE FUNKTIONIERT DIE ARBEIT IM BEREICH UMWELT?

Umweltaktivitäten sind unser zweiter Hauptfokus. Die Kinder arbeiten an Aufforstungsaktivitäten, Wassererholung und -konservierung in der Schule, aber auch in der Gemeinde. Auch Workshops und Seminare sind Teil unseres Projekts. Sie lernen, wie sie die Umwelt schützen können. Auch die SDGs, die nachhaltigen Entwicklungsziele, sind Teil davon. Gemeinsam versuchen wir, diese umzusetzen. Wir pflanzen Bäume oder versuchen zumindest, die Abholzung aufzuhalten oder die Bäume zu ersetzen. 300 Pflanzen haben die Kinder schon gesetzt: Orangen, Mango und Bananenbäume zum Beispiel.

DER LETZTE PUNKT, DEN SIE ERWÄHNT HABEN, IST GERECHTIGKEIT UND FRIEDE. WIESO IST DIESES THEMA IN DER REGION BESONDERS WICHTIG?

Speziell heuer ist das ein großes Thema, weil in Kenia die Parlaments- und Präsidentschaftswahlen sind. Wir arbeiten vor allem mit Frauen und älteren Personen, wie auch mit Kindern und Jugendlichen, damit diese herausfinden können, wen sie unterstützen wollen.

Allgemein ist es in diesem Zusammenhang wichtig, die Geschichte der Region zu verstehen. Es kommt häufig zu Auseinandersetzungen zwischen den Tukanen und Samburu, die in der Region leben. Hier spielt auch die Bildung hinein: Seit die Kinder hier lesen und schreiben lernen, suchen sie nach der Schule Arbeit, anstatt zu kämpfen. Die Menschen haben sich verändert.

WELCHE BESTREBUNGEN GIBT ES, DAS PROJEKT WEITERZUENTWICKELN?

Das Projekt der Yarumals Missionare und der DKA ist ein Langzeitprojekt, das bereits viele Jahre mit den Einwohner*innen der Dörfer wie Barsaloi und anderen zusammenarbeitet. Gerade starten wir mit einer neuen Idee: Wir wollen den Menschen beibringen, wie sie ihre Pflanzen ökologisch anpflanzen können. In Nairobi gibt es bereits eine ökologische Farm, die als Vorbild dient. Wir wollen unseren Leuten hier, vor allem den Frauen und Jugendlichen, beibringen, wie ökologischer Landbau funktioniert. Es geht darum, dass sie ihre eigenen Lebensmittel anbauen können. Dadurch bekommen sie die Möglichkeit, untereinander zu teilen oder etwas von dem angepflanzten Obst und Gemüse zu verkaufen und so einen kleinen Profit daraus zu schlagen.

MÖCHTEN SIE DEN MENSCHEN IN ÖSTERREICH ETWAS MITTEILEN?

Ich möchte mich ganz besonders bei allen Unterstützer*innen der DKA bedanken, aber vor allem bei allen Kindern, die rund um die Weihnachtszeit in Österreich von Haus zu Haus ziehen und Geld sammeln. Ich möchte mich bedanken, weil ihr unseren Kindern hier in Samburu helft. So bekommen sie die Möglichkeit, zur Schule zu gehen, etwas über Lebensmittelanbau und über Gerechtigkeit und Frieden zu lernen. Also, ein großes Dankeschön, an euch alle, und speziell an euch Kinder!

Verfasser: Georg Bauer/Herbert Kienast (DKA)



MICHAEL STRÖHLE
Dreikönigsaktion

KJJS NEWS

EUROPEAN YOUTH GOALS (EYG) & KJJS VORARLBERG

Was haben wir als KJJS Vorarlberg mit EYG-tun? Falls du dir nun diese Frage stellst, ergeht es dir ähnlich wie mir selbst vor einigen Monaten. Für mich war das auch etwas komplett Neues.

Wichtig ist die Unterscheidung zwischen den SDGs (Sustainable Development Goals) & EYGs (European Youth Goals). Sie sind vom Ansatz ähnlich, aber sind dennoch sehr unterschiedlich.

Bei den Youth Goals handelt es sich um 11 Schwerpunktthemen welche mit und von Jugendlichen definiert und bestimmt wurden. Aktuell werden jene Themen auch gemeinsam mit Jugendlichen aus- und bearbeitet.

Stellvertretend für die KJJS Vorarlberg durfte ich an der 3. Österreichischen Jugendkonferenz teilnehmen, welche die Schwerpunkte #3 Inklusive Gesellschaften und #10 Ein nachhaltiges, grünes Europa behandelt hat.

Gemeinsam mit 50 anderen jungen Erwachsenen arbeiteten wir 3 Tage zu diesen Themen und im Anschluss wurden unsere Forderungen mit diversen Politiker*innen besprochen und vorgestellt. Es war mir eine große Freude, dass ich etwas zu



Wolf Sandro KJJS &
Heigermoser Raphael KJÖ-BJV

meinem persönlichen Schwerpunktthema Inklusive Societies beitragen durfte.

Glücklicherweise ist das Youth Goal #5 Psychische Gesundheit und Wohlbefinden eine Thematik, welche in unserer Gesellschaft immer präsenter wird. Die Wichtigkeit dieser Thematik wird in allen Bereichen erkannt und auch wir versuchen unser Bestes, einen Fortschritt zu erzielen.

Vielen ist es sicher nicht klar, was Ihr in den vergangenen Jahren geleistet habt! Uns als Leitungsteam der KJJS ist es durchaus bewusst, dass es viele Kinder & Jugendliche ohne euer Engagement nicht so gut überstanden hätten. An dieser Stelle möchte ich mich offiziell bei allen Haupt- & Ehrenamtlichen Gruppenleiter*innen, welche Kinder und Jugendliche betreut und begleitet haben bedanken. Eure Arbeit in den vergangenen Jahren hat einen enormen Beitrag für die psychische Gesundheit aller Kinder und Jugendlichen geleistet!

RÜCKBLICK

UNSER SOMMER MIT EUCH IN BILDERN



**WALK ON WATER
CHALLENGE**



**POP UP CHURCH
SZENE OPENAIR**





MINIWOCHEN



WE*R*MUSIC CAMP



TERMINE

Freitag, 30.09.2022

13:00 Uhr

VERLEIHMATERIALIEN-SCHULUNG

Dornbirn, Pfarrheim Hatlerdorf

Samstag, 08.10.2022

09:00 Uhr

ERSTKOMMUNION-STUDIEN TAG

Feldkirch-Altenstadt,
Pfarrzentrum

Freitag, 14.10.2022

18:00 Uhr

IDEENWERKSTATT JUGENDPASTORAL

Dornbirn, Pfarrzentrum St. Martin am Marktplatz

Mittwoch, 19.10.2022

19:30 Uhr

LAX VOX SEMINAR FÜR CHORLEITER*INNEN & SÄNGER*INNEN

Feldkirch, Saal, Diözesanhaus

Freitag, 21.10.2022

19:00 Uhr

HOT-SPOT-TALK #35

Wird noch bekannt gegeben
Jugendliche diskutieren mit
Bischof Benno.

Samstag, 22.10.2022

10:15 Uhr

WE *R* MUSIC RAP-WORKSHOP

Feldkirch, Diözesanhaus
Rappe mit den Jungs von der
Penetranten Sorte.

Mittwoch, 26.10.2022 bis

Dienstag, 01.11.2022

ZIELLOS AUF SCHIENE

Ziellos mit dem Zug unterwegs!

Freitag, 28.10.2022 bis

Sonntag, 30.10.2022

TURIN 2022

Wir schauen das Grabtuch von
Turin und das Stadion von
Juventus an!

Montag, 31.10.2022

18:00 Uhr

DÍA DE LOS MUERTOS

Feldkirch
Wir feiern das Leben und
den Tod!

Freitag, 04.11.2022

14:30 Uhr

STUDIEN TAG GESCHLECH- TERGERECHTIGKEIT

Dornbirn,
Pfarrzentrum Hatlerdorf

Mittwoch, 09.11.2022

19:00 Uhr

NIKOLAUSCHULUNG

Feldkirch, Diözesanhaus, im Saal

Donnerstag, 10.11.2022

19:00 Uhr

KINDER UND BEGLEITPER- SONEN ZUM STERNSINGEN MOTIVIEREN?!

Online

INFO- UND

AUSTAUSCH-ABEND ZUR STERNSINGERAKTION 2023

- Montag, 14.11.2022
18:00 Uhr, Egg
- Dienstag, 15.11.2022
18:00 Uhr, Koblach
- Mittwoch, 16.11.2022
18:00 Uhr, Thüringen
- Dienstag, 22.11.2022
19:00 Uhr, Online

Samstag, 26.11.2022

10:00 Uhr

WE *R* MUSIC SONGWRITING WORKSHOP 3

Ort wird noch bekannt gegeben

Montag, 28.11.2022 bis

Sonntag, 04.12.2022

PROJEKTPARTNER*INNEN- BESUCH VORARLBERG

Dienstag, 06.12.2022 bis

Freitag, 23.12.2022

CMB TOUR

**DIE VERANSTALTUNGEN
WERDEN ENTSPRECHEND
DER GELTENDEN
CORONA-SCHUTZMAß-
NAHMEN DURCHGEFÜHRT.
ÄNDERUNGEN
VORBEHALTEN!**

**AKTUELLE INFOS ZU DEN
TERMINEN UND ZUR
ANMELDUNG GIBT ES UNTER
[WWW.JUNGE-KIRCHE-
VORARLBERG.AT/TERMINE](http://WWW.JUNGE-KIRCHE-
VORARLBERG.AT/TERMINE)**

BIERBEL

Bierbel: die wundervolle Verbindung von Bibel und Bier, das Wort steht für Begegnung und Gemeinschaft, für junge Menschen bis ca. 30 Jahre.

Eine Bibelstelle als Grundlage, ein spiritueller Input und ein passender Song dazu, angeregte Diskussionen und kühle Getränke dürfen bei einem Bierbel nicht fehlen. Also sei dabei und „bierbel“ mit! Eintritt frei, Anmeldung bitte an team@junge-kirche-vorarlberg.at, damit wir ja genügend Getränke einkühlen, spontane Besucher*innen sind auch gerne willkommen!

Termine

Donnerstag, 20.10.2022

Freitag, 11.11.2022

Freitag, 02.12.2022

Donnerstag 22.12.2022

Ort: wird noch bekannt gegeben

Kontakt

christian.schwald@junge-kirche-vorarlberg.at

GRUPPENLEITER*INNENSCHULUNG

Für Jungschar- und Minigruppenleiter*innen

Dieser dreiteilige Kurs ist für alle gedacht, die neu in der Gruppenarbeit mit Kindern und Jugendlichen sind. Du leitest seit kurzem eine Gruppe in der Pfarre oder planst Gruppenleiter*in zu werden? Du suchst Ideen und Anregungen für abwechslungsreiche und spannende Gruppenstunden mit viel Spiel und Spaß?

Dann bist genau DU gefragt! - Von A wie Anfang bis Z wie Zusammenhalt - alles was du wissen musst und wie du mit einer KJ-, Jungschar- und Ministrantengruppe arbeiten kannst, erfährst du bei der Gruppenleiter*innenschulung.

Angeboten wird die Schulung für Jugendliche ab 16 Jahren. Die dreiteilige Ausbildung, bestehend aus 3 Wochenenden, schließt mit dem Zertifikat „Leiter von Kinder- und Jugendgruppen ab.“

Unsere Inhalte werden u.a. sein:

- Aufgaben und Funktionen eines Gruppenleiters/einer Gruppenleiterin
- Rechte und Pflichten
- viele verschiedene Spiele für kleine und große Gruppen
- Auseinandersetzung mit meinem persönlichen Glauben
- herausfordernde Situationen mit Kindern
- Kinderrechte
- Zeit für Austausch, deine Anliegen und Wünsche ...

Termine

1. Wochenende:

Samstag, 22. bis Sonntag, 23. Oktober 2022 in der Jungscharhütte Lohorn, Lochau

2. Wochenende:

Samstag, 26. bis Sonntag, 27. November 2022 im Jugendhaus Marienruh, Laterns

3. Wochenende:

Samstag, 21. bis Sonntag, 22. Jänner 2023 im Jugendhaus Marienruh, Laterns

Zielgruppe

Jugendliche ab 16 Jahren und junge Erwachsene

Weitere Infos und Anmeldung:

www.junge-kirche-vorarlberg.at/

gruppenleiterschulung

verena.kienreich@junge-kirche-vorarlberg.at



TEAMNEWS

GOODBYE



Steffi, man könnte sie fast schon als Urgestein der Jungen Kirche bezeichnen, wandert nach 10 Jahren bei uns weiter. Ou man! Von der Steffi könnte man die wildesten und schönsten Geschichten erzählen. Du hast unkonventionelle Gottesdienste nochmal auf ein ganz neues Level gehoben! :) Danke für alles! Es war uns eine Ehre mit dir gearbeitet zu haben. Viel Glück und Segen auf deinen weiteren Wegen.



Claudia hat ein Jahr den Bereich Firmung geleitet. Nun wird sie sich arbeitstechnisch anderen Gebieten zuwenden. Danke für deine Arbeit in unserem Team! Wir wünschen dir von ganzem Herzen viel Glück für deine Zukunft!



Auch Ewald zieht beruflich weiter. Er war ein Jahr lang für die Ministrantenpastoral zuständig. Wir werden deine lustige Art vermissen! Auch dir ein herzliches Danke für deine Arbeit und Gottes Segen für deine Zukunft.

HALLO



Hallo! Mein Name ist Nina Kranzl und ich bin seit dem 1. September bei der Jungen Kirche.

Zuvor habe ich im Waldkindergarten Götzis gearbeitet, möchte mich nun aber mehr der Jugendarbeit widmen. Die ehrenamtliche Arbeit mit der Jugend-Klettergruppe vom Alpenverein war ein Wegbereiter.

Da mir die Ministrantenwoche sehr am Herzen liegt, und ich selbst schon viele Jahre als Betreuerin dabei war, bin ich nun für die Miniwochen und die Ministrantenpastoral zuständig. Auch bei der Jugendkoordination im Seelsorgeraum Dornbirn wirke ich mit.

Ich freue mich sehr auf meine neuen Aufgaben, auf die Arbeit im Team und darauf, gemeinsam innovative Ideen und Projekte umzusetzen.

TEAM

JUNGE KIRCHE VORARLBERG

junge-kirche@kath-kirche-vorarlberg.at
www.junge-kirche-vorarlberg.at

STABSTELLEN

Christine Schmidle | Office & Verwaltung
T 05522 3485-127
christine.schmidle@junge-kirche-vorarlberg.at

Corinna Peter | anstösse, PR & Kommunikation
T 05522 3485-124 | H 0676 83240 1124
corinna.peter@junge-kirche-vorarlberg.at

Nadja Handlechner | Finanzen, Förderungen
T 05522 3485-151 | H 0676 83240 7137
nadja.handlechner@junge-kirche-vorarlberg.at

FOKUSBEREICH JUNGE LEBENSKULTUR BÜRO FELDKIRCH

Johannes Lampert | Junge Kirche Feldkirch
T 05522 3485-151 | H 0650 3209 022
johannes.lampert@junge-kirche-vorarlberg.at

Mona Pexa | Zivildienst, Projekte
T 05522 3485-124 | H 0676 83240 3124
mona.pexa@junge-kirche-vorarlberg.at

Nina Fleisch | Musikpastoral
T 05522 3485-109 | H 0676 83240 2109
nina.fleisch@junge-kirche-vorarlberg.at

Christian Schwald | Jugendliturgie, Projekte, DKA
T 05522 3485-121 | M 0676 83240 1122
christian.schwald@junge-kirche-vorarlberg.at

LEITUNG

Brigitte Dorner | Leitung
T 05522 3485-129 | H 0676 83240 7132
brigitte.dorner@junge-kirche-vorarlberg.at

JUGEND- & JUNGSCHARSELSORGER

Fabian Jochum | Jugend- & Jungscharseelsorger
H 0676 83240 1121
fabian.jochum@junge-kirche-vorarlberg.at

FOKUSBEREICH JUNGE PFARRE BÜRO DORNBIRN

Marcelo Silveira Bubniak
Hüttenmanagement, Orientierungstage
T 05522 3485-7134 | H 0676 83240 4321
marcelo.bubniak@junge-kirche-vorarlberg.at

Michael Ströhle
Dreikönigsaktion, Globale Gerechtigkeit
T 05522 3485-7133 | H 0676 83240 7133
michael.stroehle@junge-kirche-vorarlberg.at

Nadin Hiebler | Firmung
T 05522 3485-7132 | H 0676 83240 7134
nadin.hiebler@junge-kirche-vorarlberg.at

Judith Zortea | Erstkommunion & Kinderliturgie
T 05522 3485-7134 | H 0676 83240 2134
jk.judith.zortea@junge-kirche-vorarlberg.at

Nina Kranzl | JS- und Ministrantenpastoral
T 05522 3485-7137 | H 0676 83240 2131
nina.kranzl@junge-kirche-vorarlberg.at

Verena Kienreich | Bildung und Begleitung
T 05522 3485-7131 | H 0676 83240 7131
verena.kienreich@junge-kirche-vorarlberg.at

LEITUNGSTEAM DER KATHOLISCHEN JUGEND & JUNGSCHAR VORARLBERG

kj-und-jungschar@kath-kirche-vorarlberg.at,
www.kj-und-jungschar.at



Sandro Wolf, 1. Vorsitzender
Elisabeth Koch, 2. Vorsitzende
Laura Pfefferkorn, 3. Vorsitzende
Sandra Schreiner, 4. Vorsitzende

Brigitte Dorner | Geschäftsführerin
Fabian Jochum | Jugend- und Jungscharseelsorger

