

# Feier zum Jugendsonntag „Stress, lass nach“

## Einleitende Gedanken

„Stress, lass nach“ ist das Motto des heutigen Jugendsonntags.

Ein Tag hat 24 Stunden und doch scheint es oft, als würden sie wie Sekunden vergehen.

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

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

In der Bibel gibt es bestimmte Zeiten, die als „Pausen vom Alltag“ verstanden werden, wie zum Beispiel der Sabbat (unser Sonntag), an dem, wenn möglich, nicht gearbeitet werden soll. Oder aber auch die Feste und die Jahreszeiten, die natürliche Pausen von der Arbeit liefern und so die Zeit klar strukturieren.

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

## Kyrie-Gedanken

Herr Jesus Christus, du bist derjenige, der uns unsere Lebenszeit schenkt:

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

**Herr, erbarme dich unser**

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

**Christus, erbarme dich unser**

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

**Herr, erbarme dich unser**

## Text

Stell dir vor, du hast bei einem Wettbewerb folgenden Preis gewonnen:

Jeden Morgen stellt dir die Bank 86400 Euro auf deinem Bankkonto zur Verfügung. Doch dieses Spiel hat auch Regeln, so wie jedes Spiel bestimmte Regeln hat.

Die erste Regel ist:

Alles was du im Laufe des Tages nicht ausgegeben hast, wird dir wieder weggenommen, du kannst das Geld nicht einfach auf ein anderes Konto überweisen, du kannst es nur ausgeben. Aber jeden Morgen, wenn du erwachst, eröffnet dir die Bank ein neues Konto mit neuen 86400 Euro für den kommenden Tag.

Zweite Regel:

Die Bank kann das Spiel ohne Vorwarnung beenden, zu jeder Zeit kann sie sagen: Es ist vorbei. Das Spiel ist aus. Sie kann das Konto schließen und du bekommst kein neues mehr. Was würdest du tun? Du würdest dir alles kaufen was du möchtest? Nicht nur für dich selbst, auch für alle Menschen, die du liebst. Vielleicht sogar für Menschen die du nicht kennst, da du das nie alles nur für dich alleine ausgeben könntest. Du würdest versuchen, jeden Cent auszugeben und ihn zu nutzen, oder?

Aber eigentlich ist dieses Spiel die Realität: Jeder von uns hat so eine "magische Bank". Wir sehen das nur nicht. Die magische Bank ist die Zeit.

Jeden Morgen, wenn wir aufwachen, bekommen wir 86400 Sekunden Leben für den Tag geschenkt und wenn wir am Abend einschlafen, wird uns die übrige Zeit nicht gutgeschrieben.

Was wir an diesem Tag nicht gelebt haben, ist verloren, für immer verloren. Gestern ist vergangen.

Jeden Morgen beginnt sich das Konto neu zu füllen, aber die Bank kann das Konto jederzeit auflösen, ohne Vorwarnung.

Was machst du also mit deinen täglichen 86400 Sekunden? Sind sie nicht viel mehr wert als die gleiche Menge in Euro?

Also fang an dein Leben zu leben!

## **Predigtgedanken**

Liebe Brüder und Schwestern!

Jeden Tag 86400 Euro geschenkt bekommen? Das wäre doch was, oder? Vermutlich wüsste man gar nicht, was man mit so viel Geld alles anfangen könnte. Oder vielleicht doch, am Anfang zumindest. Vielleicht ein größeres Haus bauen? Einen Pool? Teuren Schmuck, ein neues Handy oder ein neues Auto? Am Anfang würden uns vielleicht viele Dinge einfallen, die wir brauchen oder die wir einfach gerne hätten. Aber irgendwann steht man vermutlich an. Denn wenn man alles hat, was soll man sich dann noch leisten? Dann steht man da mit seinen 86400 Euro und weiß nicht mehr, was man mit diesem vielen Geld eigentlich anfangen soll. Mit Zeit allerdings... Gibt es nicht immer etwas, das man mit *Zeit* anfangen kann?

Manche Menschen, die (ver)brauchen viel Zeit dafür, auf Reisen zu gehen, Ausflüge zu machen. Sie sind ständig unterwegs, kommen von der Arbeit nach Hause, gehen ins Fitnesscenter, kommen nach Hause, treffen sich mit Freunden. Bei ihnen ist immer etwas los. Sie ertragen es nicht, eine Sekunde lang stillzusitzen. Das Nichtstun würde sie erdrücken. Sie brauchen einen gewissen „Alltagsstress“.

Andere Menschen wiederum können damit überhaupt nichts anfangen. Sie sind froh, wenn sie zu Hause bleiben, ein gutes Buch lesen, Musik hören oder in Ruhe im Garten werkeln können. Sie brauchen Abstand vom Alltag. Eine Auszeit. Eine Pause. Zeit für sich. Zeit, um die Ruhe und Stille zu genießen.

Die Frage ist, was ist die bessere Alternative. Um ehrlich zu sein, traue ich mich nicht, hier eine Entscheidung zu treffen, denn schließlich kann jeder für sich entscheiden, welche Option für ihn die sinnvollere und ertragreichere ist. Jeder muss für sich entscheiden, wie er seine Zeit am besten nutzen möchte.

Dann allerdings gibt es wieder Zeiten, in denen man dazu gezwungen ist, sich einer Seite anzuschließen. Und welche Zeit würde da besser passen, als die momentane Situation. Die einen wissen vor lauter Stress nicht mehr, wo ihnen der Kopf steht, andere sind gezwungen, zu einem Stillstand zu kommen, obwohl sich das so gar nicht mit ihrem „normalen“ Lebensstil vereinbaren lässt. Das kann dann natürlich zu Komplikationen und Unmut führen. Und dennoch denke ich, dass es eine Chance bietet. Eine Chance, sich auf das Wesentliche zu besinnen. Was ist es, das mir wirklich wichtig ist? Nutzen wir die Zeit, die wir zur Verfügung gestellt bekommen, um uns darüber Gedanken zu machen.

Amen

## **Impuls zum Ausprobieren**

Du brauchst: Notizzettel, Stift, schöne & ruhige Musik, Wecker

Im Leben gibt es einige Zeitfressern.

Welche kennst du?

Was sind deine Zeitfresser im Leben?

Stell dir deinen Wecker (ca. 7 min), schalte Musik ein und scheibe auf, welche Zeitfresser dir einfallen. Zerreiß sie anschließend und ab in den Papierkorb damit :)

## **Fürbitten**

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

**Wir bitten dich, erhöre uns.**

Schule und Arbeit nehmen viel von meiner Zeit in Anspruch. Lass mich Freude an meinem Tun finden und durch Neugier meine Schul- und Arbeitszeit zu etwas Gute machen.

**Wir bitten dich, erhöre uns.**

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

**Wir bitten dich, erhöre uns.**

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

**Wir bitten dich, erhöre uns.**

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

**Wir bitten dich erhöre uns.**

**Vater Unser**

Bete ein Vater Unser und lass alle Gedanken darin einfließen, die dir jetzt durch den Kopf gehen.

**Abschluss**

Wenn du möchtest, kannst du dir noch das Lied „Stopp doch die Zeit“ von Seiler und Speer anhören.

[http://ooe.kjweb.at/dl/qtMrJKJKMloLkJqx4KlJK/Stopp\\_doch\\_die\\_Zeit\\_final\\_mp3](http://ooe.kjweb.at/dl/qtMrJKJKMloLkJqx4KlJK/Stopp_doch_die_Zeit_final_mp3)

(Aufgenommen von der Katholischen Jugend OÖ)