

Jugendsonntag 22.11.2020

„Stress, lass nach!“

Es kann jeder Absatz einzeln genommen werden. Das zusammengestellte Dokument ist ein Vorschlag aus dem ihr euch herausnehmen könnt, was euch gefällt. Nichts muss → Alles kann 😊

Das gesamte Jugendsonntagsprogramm (auf der KJ Seite

<http://ooe.kjweb.at/dl/MOpIJKJkMIoLkJqx4OJK/2020->

[08 cloud book Jugendsonntag webseite pdf](#)) wurde von der KJ Peuerbach heuer mitgestaltet.

Bilder von Euch beim Erarbeiten oder Aktionsergebnisse gerne an Pfarre-Pb-Aktion@gmx.at schicken. Dabei gebt ihr uns das Recht zur Veröffentlichung der Bilder.

Einstimmung:

Schau das Video auf der Homepage an:

<http://ooe.kjweb.at/jugendsonntag2020>

Einleitung:

„Stress, lass nach!“ ist das Motto, unter dem der heurige Jugendsonntag steht. Wir haben uns für dieses Thema entschieden, weil es auch Jugendliche betrifft. Die meisten von uns kennen wahrscheinlich dieses Gefühl, wenn man sich wünscht, der Tag hätte mehr Stunden. Die Hausübung ist noch nicht fertig, das Üben für die Musikschule steht noch an und auch die Schularbeit rückt immer näher. Der ganze Tag rennt an einem vorbei und die To-do-Liste ist auch am Abend noch nicht abgearbeitet. Solche Tage gehören mittlerweile zu unserem Alltag. Auch die Redewendungen „Dafür habe ich leider keine Zeit“ oder „Das schaffe ich zeitlich nicht“ sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Zeit ist mittlerweile zu einer der wichtigsten Ressourcen für uns geworden. Der jüdisch-christliche Glaube blickt auf eine andere Weise auf das knappe Gut „Zeit“. Sie wird als etwas Unverfügbares verstanden. Niemand weiß, wie viel Lebenszeit wir haben. Sie ist uns von Gott geschenkt. In der Bibel werden bestimmte Zeiten als „Pause vom Alltag“ immer wieder eingefordert: Der Sabbat bzw. Sonntag als Tage, die für Gott reserviert sind und an denen möglichst nicht gearbeitet werden soll. Die Feste und die Jahreszeiten, die natürliche Pausen von der Arbeit liefern und die Zeit strukturieren. Die Zeiten, in denen sich Jesus bewusst zurückzieht, um zu beten, zu fasten und seine Jünger zu lehren. All diese Dinge verweisen darauf, dass Zeit in der Bibel ein kostbares Gut ist und wie wichtig es ist, sich auch mal eine Pause vom Stress des Alltags zu gönnen.

Übung:

Was glaubst du, womit verbringen wir Menschen die meiste Zeit?

http://ooe.kjweb.at/dl/mqspJKJKMloLkJqx4IJK/Methode_Tortendiagramm_Lebenszeit_Jugendsonntag_2020_pdf

Lesung zum Jugendsonntag

Koh 3,1 -8 1

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

Gedanken zur Bibelstelle:

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

Liedervorschläge für Zwischendurch:

- Nur noch kurz die Welt retten (Tim Benzko)
<https://www.youtube.com/watch?v=4BAKb2p450Q>
- Alles im Leben hat seine Zeit (Peter Maffay)
<https://www.youtube.com/watch?v=a5v-Vf-VQyQ>
- Keine Maschine (Tim Bendzko)
<https://www.youtube.com/watch?v=u5Vz7obL460>
- Stopp die Zeit (Seiler und Speer)
<https://www.youtube.com/watch?v=g1Yaflcg-yM>

Hier ist es eingesungen von unserem KJ- Kollegen Pepi Ohrhallinger.

[http://ooe.kjweb.at/dl/qtMrJKJKMloLkJqx4KIJK/Stopp die Zeit final mp3](http://ooe.kjweb.at/dl/qtMrJKJKMloLkJqx4KIJK/Stopp_die_Zeit_final_mp3)

Meditationstext

Zeit spüren – Gott spüren

Uhren messen Zeit.

Sekunden – Minuten – Stunden.

Ganz exakt – mit Ausdauer.

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

Genau gleich lang – exakt gemessen von Uhren.

Doch wie spüren wir die Zeit?

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

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

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

Aber wie geht das?

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

Doch kann Verschwenden vielleicht auch einfach Erholung sein?

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

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

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

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

Für sich selbst, für Gott.

Segen

Gott, schenke mir Zeit zum Träumen,

um nach den Sternen zu greifen.

Schenke mir Zeit zum Lachen,

um Momente des Glücks zu empfinden.

Schenke mir Zeit zum Hinterfragen,

um die Welt mit kritischen Augen zu betrachten.

Schenke mir Zeit zum Glauben,

um dich in meiner Nähe spüren zu können.

Schenke mir Zeit zum Leben,

um nicht das Gefühl zu haben,

Stunden zu verschwenden.

Segne mich und meine Zeit,

um diese bewusst erleben zu können.

Amen.



Aktionsvorschlag

Schenke doch auch du jemandem Zeit!

- Rufe einen Freund/ eine Freundin an, die du (gefühl) seit Ewigkeiten nicht mehr gehört hast.
- Schicke jemandem einen Gutschein für einen Ausflug, ...
- Schicke jemandem Brief und sag Danke, dass sich jemand Zeit für dich genommen hat.
- Sprich ein Gebet für andere.
- ...

Oder schenke auch dir selber bewusst Zeit!

- Ab in ein Entspannungsbad.
- Genieße ein Getränk oder deine liebste Leckerei.
- Übe dein Hobby wieder mal aus.
- Sprich ein Gebet für dich.
- ...

ÜBUNG: MEINE ZEIT IM ALLTAG

Dir soll bewusst werden, wie du deine Zeit im Alltag aufteilst.

Fülle eine Tabelle:

Was mache ich täglich, wöchentlich, jährlich?

Oder du erstellst einen Wochenplan:

Reflexionsfragen dazu:

Was davon ist reine Routine?

Was ist ein schönes Ritual?

Wofür nehme ich mir bewusst Zeit?

Was davon stresst mich?

Wofür hätte ich eigentlich gerne mehr Zeit?

Das könnte dann so aussehen:

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
5:00							
6:00	Aufstehen und Herrichten						
7:00							
8:00	Schule/Arbeit	Schule/Arbeit	Schule/Arbeit	Schule/Arbeit	Schule/Arbeit	Aufstehen und Herrichten	Aufstehen und Herrichten
9:00						Arbeit/Hausarbeit	Kirche
10:00							Sonntagsessen
11:00							
12:00							
13:00							
14:00					Musik (-schule)		Sonntagsausflug
15:00		Musik (-schule)			Hausarbeit / Einkaufen		
16:00		Hobbie				Sport	
17:00	Training			Training			
18:00	Lernen / Gartenarbeit	Arbeitstermin	Lernen/Hausarbeit	Lernen/Arbeitstermin	Konzert/ Fortgehen	Hobbie	Lernen
19:00							
20:00						Freunde treffen	
21:00			Kino	Hobbie			
22:00	Fernsehen / Netflix	Fernsehen / Lesen		Netflix/ Lesen/			
23:00							
24:00							
1-4:00							