

Henning Scharff,
Hauptjugendpfarrer der SELK

Jugendwerk der
Selbständigen
Evangelisch-
Lutherischen
Kirche



Bausteine für die Beschäftigung im Jugendkreis mit der Jahreslosung 2016

Gott spricht: Ich will euch trösten, wie einen seine Mutter tröstet.

Jesaja 66,13

Vorbemerkung

Diese Arbeitshilfe ist – wie immer – für Mitarbeitende in der Jugendarbeit erstellt. Dabei ist sie nicht als ein durchgehender Gesamtprozess konzipiert, sondern als eine Sammlung mehrerer Vorschläge, die nebeneinander stehen und je nach Bedarf steinbruchartig verwendet werden können. Auf diese Weise gibt sie hoffentlich genug Material an die Hand, das schnell und direkt umgesetzt werden kann.

Möglichkeiten für die Umsetzung der Jahreslosung mit Jugendlichen

Trostbilder googeln

Benötigtes Material: Smartphones, Tablets etc.

Gebt mal den Begriff „trösten“ bei Google.Bilder ein. Suche dir 3 – 5 Bilder oder Sprüche aus, die dich ansprechen und erzähle warum.

Was gefällt dir überhaupt nicht und warum nicht?

Schrift-/Wort-Buchstabenbilder zu Psalm 43

Benötigtes Material: Bibeln oder Textzettel zu Ps 43, Stifte (vielleicht auch Farben und Pinsel) und weißes DIN A4-Papier

Entscheidet euch für eine der vorgeschlagenen Übersetzungen auf dem „Material“-Anhang¹. Lest den Psalm ein paarmal laut und mit wechselnden Betonungen vor. Jeder und jede markiert sich zwei bis fünf Begriffe, die für ihn oder sie besonders wichtig oder eindrücklich sind. Zu einem der Begriffe soll nun ein Bild gestaltet werden und zwar nur mit den Buchstaben dieses Wortes. Wenn ausgesuchte Begriffe gut zueinander passen, dann könnt ihr sie auch kombinieren.

Wer mit dem Malen bzw. dem graphischen Gestalten nicht so klarkommt, kann auch ein Gedicht schreiben. In diesem Fall sollen 20 Wörter ausgewählt werden. Aus denen soll dann ein modernes Gedicht hergestellt werden.

In beiden Fällen sind die Ergebnisse immer wieder verblüffend und oft sehr eindrucksvoll. Sie führen zum einen zu einer vertieften Auseinandersetzung mit dem Text; zum anderen stellen sie persönliche Glaubenszeugnisse dar.

Liedcollage

Benötigtes Material: CoSi 3, Bibel, Gesangbuch – und Instrumente wären auch nicht schlecht

Singt das großartige Lied „Ein langer Weg liegt hinter mir (Wüstenlied)“ aus dem Jugendliederbuch „Come on and sing. Komm und sing“, Band 3, Nr. 549. Anschließend könnt ihr folgendes machen:

- Die 1. Strophe enthält viel Verzweiflung. Versucht euch mal Situationen für die kurzen Beschreibungen auszumalen.
- In der 2. Strophe wird es merkwürdig. Lest mal in der Eliageschichte nach (1. Kön 18-19).
- Was soll das mit den „zwei Stimmen“ im 2. Vers? Kennst du sowas?
- In der 3. Strophe redet der Engel. Worin findest du Trost in dem, was der Engel sagt? Hättet ihr eine Idee, wie man das beim Singen „musikalisch unterstreichen“ kann (z.B. lauter singen, bestimmte Instrumente beteiligen...)?
- Die Oberstimme ist die Melodie von einem alten Kirchenlied: „Befiehl du deine Wege“, ELKG 294 oder EG 361. Man könnte die Strophen der beiden Lieder auch abwechselnd singen. Sucht aus dem alten Lied ein paar passende Strophen aus und bastelt das mal zusammen (abwechselnd oder nacheinander, so wie ihr es passender findet). Wie sollte das begleitet werden? Soll die jeweils andere Melodie auch gespielt werden? Wollt ihr auch mal gleichzeitig singen? Baut das Ergebnis doch mal in einen der nächsten Gottesdienste mit ein...

Trösten – „die Checkliste“

Benötigtes Material: Textzettel „Was es heißt, einen anderen Menschen zu trösten“, Bibeln

Der Klassiker: Du rennst über einen Kiesweg, stolperst, fällst hin und schlägst dir die Knie auf. Wie haben dich deine Eltern getröstet? Gab es Unterschiede zwischen Vater und Mutter? War es anders als du 4, 9 oder 14 Jahre alt warst? – Tauscht euch mal kurz in Kleingruppen darüber aus.

¹ Wenn ihr den Psalm kennt und euch der Luthertext im Ohr ist, dann nehmt den. Auf Anhieb verständlicher ist wahrscheinlich die Übersetzung „Hoffnung für alle“.

Nun nehmt euch mal den Text von Marielene Leist vor: „Was es heißt, einen anderen Menschen zu trösten“ (Material-Anhang). Die Psychotherapeutin hat in dem Text zusammengestellt, wie das Bleiben und das Trösten gestaltet werden kann.

- Lest euch den Text gegenseitig vor.
- Was spricht euch an? Wie wolltest du gern getröstet werden?
- Was würdest du gar nicht haben wollen?
- Was ist für euch zum Thema Trösten völlig neu oder ungewohnt?
- Was aus dieser langen Liste kannst du gut?
- Fehlt euch noch etwas?

Wenn ihr noch Luft habt, dann lest euch jetzt das bekannte Gleichnis vom „barmherzigen Samariter“ durch (Lukasevangelium 10,30-35). Wo überall findet ihr Ideen von Frau Leist wieder?

Beschließt eure Einheit mit dem folgenden „Gebet und Segen zur Nacht“ von Gunhild Kleinhoff:

Herr, segne meine Augen, damit sie Leid und Trauer meiner Mitmenschen erkennen,

- Herr segne meine Hände, damit sie heilsame Berührungen weitergeben,
- segne meine Ohren, damit sie deine Stimme hören inmitten von Geschwätz.
- Herr, segne meinen Mund, damit er von deiner Kraft verkünde, er nur Worte in deinem Sinne bilde und Schweigen bewahre.
- Herr, segne mein Herz, dass sich meine Trauer mehr und mehr umwandle in Liebe, dass es durchlässig, liebevoll und geöffnet bleibe, sich für Vergebung verschwende und dich in Freude über deine Schöpfung lobe.
- Gib mir deinen Segen, dich im Alltag zu leben und zum Segen für andere zu werden.
- Ich danke dir, dass du mich sicher durch den Weg der Trauer begleitest und weiter auf mich achtgibst, auf dass ich an keinen Stein stoße. Amen.

(Aus: Gunhild Kleinhoff, berührt – geliebt – gesegnet. Ein spiritueller Weg durch die Trauer in sieben Stationen, Gütersloh 2009, S. 188.)

Ein Platz zum Lachen – ein Platz zum Weinen

Benötigtes Material: Papier und Stifte

Gibt es Orte, die euch fast immer in eine frohe Stimmung bringen? Gibt es Plätze, die euch überwiegend in eine gedrückte Stimmung versetzen? Und wenn ihr froh seid: Wo haltet ihr euch dann ganz besonders gern auf? Und wenn ihr traurig seid: Wohin geht ihr dann?

Beschreibt mal ein Fantasiezimmer, in das ihr gern gehen würdet, wenn ihr entweder sehr froh oder sehr traurig seid. Wie müsste das Zimmer aussehen? Was wäre da drin? Wie wäre die Beleuchtung? Wie würde es dort riechen? Welche Geräusche könnte man hören? Was sollte alles in diesem Zimmer sein? Was könntet ihr dort tun?

Entscheidet euch, ob ihr lieber ein Zimmer für eine frohe Stimmung beschreiben wollt oder lieber ein Zimmer für traurige Stunden. Ihr habt 30 Minuten Zeit...

Stellt euch anschließend eure Zimmer vor, immer abwechselnd ein Zimmer zum Lachen und dann wieder ein Zimmer zum Traurigsein.

Zum Schluss könnt ihr euch gemeinsam folgende Fragen stellen:

- Wie hat euch das Experiment gefallen?
- Wohin gehe ich im Alltag, wenn ich froh oder traurig bin?

- Was ist mir in meinem Fantasiezimmer am wichtigsten?
- Wer dürfte das Zimmer außer mir betreten?
- Was möchte ich sonst noch sagen?

Nur Zuhören

Benötigtes Material: --

Oft ist es ein großer Trost, wenn ein anderer Mensch einfach mal dem zuhört, was ich sagen möchte. Wenn wir wirklich zuhören, dann machen wir dem anderen ein seltenes Geschenk. Denn wenige Menschen sind geborene Zuhörer. Meist überwiegt das Bedürfnis, Kommentare abzugeben, Fragen zu stellen, Anekdoten aus der eigenen Geschichte beizusteuern. Dann entsteht leicht ein Kampf um Aufmerksamkeit, um Kontrolle, um Prestige. Wir können allerdings üben, über weite Strecken schweigend zuzuhören und die Worte des anderen in uns einsinken zu lassen. Nur dann haben wir die Zeit, jene Botschaften zu verstehen, die hinter den Worten liegen.

Die folgende Übung gestalten die Teilnehmenden in Paaren mit klaren Regeln. Diese sorgen dafür,

- dass der Hörende sich selbst einmal zurückstellt und auch „mit dem Herzen hört“;
- dass der Sprechende mehr sagen kann, als er oder sie für möglich gehalten hat.

Anleitung:

Bitte sucht euch einen Partner aus. Wählt jemanden, den ihr gern besser kennenlernen möchtet... Verteilt euch dann im Raum und setzt euch einander gegenüber hin. Atmet ein paarmal tief durch und kommt zur Ruhe...

Wir werden jetzt mal das Zuhören üben. Zuhören könnt ihr natürlich nur, wenn einer von euch spricht. Wählt euch dafür bitte ein Thema aus, das euch beide wirklich interessiert, z.B.:

- Wie war die Familie, in der ich aufgewachsen bin?
- Wie geht es mir in der Schule oder bei meiner Arbeit?
- Mein Hobby
- Was mir am wertvollsten ist...
- Was möchte ich an meinem Leben ändern?
- Mein Traumpartner

Wenn ihr euch auf ein Thema geeinigt habt, dann soll einer von euch darüber sprechen, und zwar fünfzehn Minuten lang [wahlweise auch nur zehn]. Er muss nicht die ganze Zeit sprechen, er kann auch Pausen machen. Der andere aber soll die ganze Zeit nichts anderes tun als zuzuhören. Achtet dabei bitte nicht nur auf die Worte. Bemerk die Stimmung des Sprechers, Veränderungen in seinen Gefühlen, das wechselnde Tempo beim Sprechen, seine Körpersprache, die Pausen, die er macht. Und versuche auch herauszufinden, was der Sprechende über sein Leben mitteilt – Zufriedenheit, Heiterkeit, Konfusion, Anstrengung usw.

Als Zuhörer sollst du heute mal keine Reaktion zeigen – nicht unterbrechen, keine Fragen stellen und auch nicht mit Kopfnicken oder Gesten nonverbal reagieren. Versuche einfach deinen Partner auf eine neue Weise kennenzulernen, indem du ihm deine Zeit zur Verfügung stellst. – Es geht los...

Die erste Runde geht zu Ende. Die vereinbarte Zeit ist abgelaufen. Bitte geht jetzt nicht zu normaler Unterhaltung über, sondern wechselt die Plätze und die Rollen. Der Sprecher kann jetzt zuhören, und der Zuhörer wird zum Sprecher. Er soll über dasselbe Thema sprechen, auf das ihr euch am Anfang geeinigt habt...

Und die zweite Runde ist zu Ende. – Jetzt könnt ihr über diese Übung sprechen. Bitte kommentiert nicht, was gesagt wurde – das könnt ihr später noch machen –, sondern konzentriert euch auf die Frage, wie ihr euch beim Zuhören gefühlt habt:

- Worauf hast du geachtet?
- Was hast du an deinem Partner entdeckt?
- Was ist in dir selbst vorgegangen?
- Was hast du Neues über deinen Partner herausgefunden?
- Seid ihr euch ein Stück näher gekommen?

Die Fünf-Finger-Technik – ein Stimmungsaufheller

Benötigtes Material: --

Die gleich beschriebene „Fünf-Finger-Technik“ nutzt den Schatz unserer Erinnerungen. Sie kann tatsächlich zu einem kleinen Ritual werden...

Anleitung:

Manchmal fühlen wir uns niedergeschlagen, träge und lustlos. Wenn wir diese gedrückte Stimmung verlassen wollen, kann uns die Fünf-Finger-Technik gute Dienste leisten. Jeder von uns kann sie anwenden, wenn er oder sie sich wieder gut und optimistisch fühlen möchte.

Bei dieser Technik musst du ganz methodisch vorgehen. Am Anfang ist es wichtig, dass du dich entspannst. Bitte setz dich bequem hin und gib deinem Körper die Erlaubnis, sich zu entspannen☺. Atme ruhig und tief paarmal ein und aus.

Während du bemerkst, dass sich das Gefühl der Entspannung in deinem Körper weiter ausbreitet, kannst du deine Aufmerksamkeit auf deine linke Hand lenken (bei Linkshändern: die rechte Hand). Bewege sie ein bisschen, denn sie soll gleich eine wichtige Rolle bei deinem Stimmungswechsel spielen.

Nun lege bitte Daumen und Zeigefinger zusammen, und während du das tust, denke zurück und lass dir eine Zeit oder eine Situation in deinem Leben einfallen, in der du dich behütet und geliebt fühlen konntest. Vielleicht fällt dir ein Geburtstag ein, wo deine Eltern dir einen sehnlichen Wunsch erfüllten; vielleicht erinnerst du dich daran, wie jemand sich Zeit für dich nahm und dir eine Geschichte aus deinem Lieblingsbuch vorlas. Jede Zeit in deinem Leben ist okay, wenn sie dich daran erinnert, dass du beschützt und geliebt wirst...

Lege nun Daumen und Mittelfinger zusammen. Lass dir eine Zeit in deinem Leben einfallen, wo du dich so richtig erfolgreich gefühlt hast. Vielleicht fällt dir ein bestimmtes Fußballspiel ein oder der Tag, an dem du das erste Mal frei schwimmen konntest; vielleicht denkst du an deine gelungene Ansage beim letzten Jugendtreffen oder du lässt dir irgendeine andere Zeit einfallen, wo du dich sehr erfolgreich fühltest...

Und nun lege Daumen und Ringfinger zusammen. Diesmal kannst du dich an eine Zeit erinnern, wo du etwas Wichtiges für einen anderen Menschen getan hast. Lass dir irgendeine Situation einfallen, in der du selbstlos gehandelt hast, um jemanden zu unterstützen, zu trösten oder zu beschützen...

Zum Schluss lege jetzt den Daumen und den kleinen Finger zusammen und erinnere dich an eine Situation, in der du ein starkes Gefühl der Liebe für einen anderen Menschen empfunden hast.

Lass dir eine Situation einfallen, bei der dein Herz vollständig ausgefüllt war von dem Gefühl der Liebe, der Hingabe, der Begeisterung für einen anderen Menschen...

Und wenn du diese guten Gefühle weiter verstärken willst, kannst du noch einmal ohne Anleitung die vier Fingerpositionen benutzen. Du kannst dabei gern die Augen schließen, wenn du dich an eine Situation erinnern willst,

- in der du dich behütet und geliebt fühltest,
- in der du einen Erfolg genossen hast,
- in der du etwas Wichtiges für einen anderen getan hast,
- in der du ein Gefühl intensiver Liebe verspürt hast... (1 Minute)

Auf diese Fünf-Finger-Übung kannst du jederzeit zurückgreifen, wenn du deine Stimmung aufhellen möchtest. Sie zeigt dir, wie du deine Erinnerung nutzen kannst, um dich gut zu fühlen. Sie kann ich auch auf Ideen bringen, wie du Wärme und Glück in dein Leben bringen kannst.

Und nun atme einmal tief aus, öffne allmählich die Augen und komm wieder hier an – erfrischt und wach.

Psalm 43

(Lutherbibel)

Gott, schaffe mir Recht und führe meine Sache wider das unheilige Volk
und errette mich von den falschen und bösen Leuten!

Denn du bist der Gott meiner Stärke:

Warum hast du mich verstoßen?

Warum muss ich so traurig gehen,
wenn mein Feind mich drängt?

Sende dein Licht und deine Wahrheit, dass sie mich leiten
und bringen zu deinem heiligen Berg und zu deiner Wohnung,
dass ich hineingehe zum Altar Gottes, zu dem Gott, der meine Freude und Wonne ist,
und dir, Gott, auf der Harfe danke, mein Gott.

Was betrübst du dich, meine Seele,
und bist so unruhig in mir?

Harre auf Gott; denn ich werde ihm noch danken,
dass er meines Angesichts Hilfe und mein Gott ist.

Psalm 43

(Hoffnung für alle)

O Gott, verschaffe mir Recht und verteidige mich gegen die Menschen, denen nichts heilig ist!

Befreie mich von diesen Lügnern und Betrügern!

Du bist doch mein Beschützer.

Warum lässt du mich jetzt fallen?

Warum muss ich leiden
unter der Gewalt meiner Feinde?

Gib mir dein Licht und deine Wahrheit!

Sie sollen mich zurückführen zu deinem heiligen Berg,
zu dem Tempel, wo du wohnst!

An deinem Altar will ich dich anbeten,
will mich über dich freuen und dir zjubeln.

Dankbar spiele ich dir auf der Zither, dir, meinem Gott!

Warum nur bin ich so traurig?

Warum ist mein Herz so schwer?

Auf Gott will ich hoffen, denn ich weiß:

Ich werde ihm wieder danken.

Er ist mein Gott, er wird mir beistehen!

Was es heißt, einen anderen Menschen zu trösten

(Von Marielene Leist)

Den anderen in den Arm nehmen
ihm die Hand geben
ihn an die Brust ziehen
ihm über das Haar streichen
ihm sanft die Wange berühren

ihn ganz fest umarmen
ihn hin- und herwiegen
ihn warm halten
ihm die Hand auflegen
ihm die Hand aufs Knie legen

den Kopf über ihn beugen
mit dem Gesicht ihm ganz nahe kommen
ihn an der Hand nehmen
ihn geleiten

das Kind auf den Arm nehmen
ihm die Tränen abtrocknen
Wange an Wange legen
liebepoll die Hand des anderen küssen
die Innenfläche beider Hände küssen
den Namen in die Hand schreiben

mit ihm schweigen
mit ihm Musik hören
mit ihm lesen
mit ihm beten
mit ihm wenig und leise sprechen
mit ihm weinen
ihm zuhören
ihn erzählen lassen
ihn berichten lassen
leise, behutsame Fragen stellen

nach ihm fragen
glückliche Stunden mit ihm in Erinnerung rufen
mit ihm Bilder und Photographien anschauen
mit ihm freundlich reden
Kontakt mit ihm halten
ihn der erfahrenen Liebe sicher machen
Gewissheit der Treue und Liebe vermitteln
ihm Hilfe zusagen
für ihn Hilfe suchen
ihm Beistand versprechen

auf die unausgesprochenen Rufe antworten
auf das Schreien hören

mit ihm das Entsetzen teilen
ihm die Angst, die Wut und den Zorn nicht ausreden

Beieinandersein –
in der Familie
in der Gruppe
unter Freunden
die Zeichen der Not verstehen
die stumme Bitte begreifen
zeigen, dass er sich auf dich verlassen kann
Schutz zusichern

Zuversicht stärken
versprechen zu helfen, zu schützen, zu vermitteln
Zuversicht teilen, dass eine bessere Zukunft kommen muss
Zuversicht teilen, dass Heilung und Besserung gelingt
Zusicherung des Geliebtwerdens
ihm das Gesicht zuwenden
ihn anschauen
einfach neben ihm sitzen

da sein
auf ihn zugehen
ihn liebevoll anschauen
auf ihn warten
ihn besuchen
ihm schreiben
für ihn sorgen
für ihn da sein

mit ihm essen, mit ihm trinken
ihm nahe sein
über Nacht bei ihm wachen
bei ihm bleiben
Trost nicht aufdrängen
sein Schweigen respektieren
mit ihm nach dem Sinn fragen
keine fertigen Antworten haben

gute Gedanken in ihm wecken
Gutes über den Toten sagen
Gutes über das Verlorene sagen
den Verlust aussprechen
Hoffnung teilen auf Vergebung
Hoffnung teilen auf Verzeihung
Hoffnung teilen auf Huld und Gnade

Bonusmaterial 😊

„Trösten kann nur, wer Trost empfang“

(Lindolfo Weingärtner – *vergleicht das mal mit 2. Korintherbrief 1,3-4*)

Trösten kann nur, wer Trost empfang,
lieben nur der Geliebte;
nur der, dem Vergebung ward,
kann selber vergeben.
Nur, wer geborgen, kann bergen;
Gnade üben, wer Gnade erfuhr,
helfen der, dem geholfen,
segnen der, der gesegnet ward,
geben, der selbst empfangen.
Nur der Versöhnte vermag zu versöhnen.

„Tränen“

(Nach Sabine Deppe, www.praxis-jugendarbeit.de/andachten-themen)

Etwa 40 Badewannen voll Tränen werden pro Tag in Deutschland geweint. Das hat jemand ausgerechnet, der es ganz genau wissen wollte. Und dass auf einen Liter Tränenflüssigkeit 66.000 Tränen kommen, das hat er auch berechnet. Das bedeutet dann: 184.800.000 Tränen werden jeden Tag in Deutschland geweint.

Für Tränen gibt es verschiedene Ursachen:

- Tränen aus lauter Glück.
- Tränen in tiefem Kummer.
- Weinen voller Schmerz.
- Tränen aus reinstem Mitleid.
- Weinen aus Rührung.
- Tränen aus Wut und Enttäuschung.
- Tränen in höchster Hingabe.
- Weinen aus Verzweiflung.
- Weinen aus Freude.
- Oder die Tränen laufen einfach über vor Lachen und Übermut.

Tränen sind Geschenke Gottes, weil sie uns helfen zu leben – ganz ohne Fassade. Denn selten sind wir so echt und ehrlich wie in den Momenten, in denen uns die Tränen kommen. Wer weinen kann, lebt intensiver. Wer weinen kann, steht mitten im Leben. Steht mitten im eigenen Schmerz. Mitten im eigenen Glück.

Die ungeweinten Tränen aber, die liegen schwer im Magen, machen Kopfweh oder verursachen Depressionen. Wer seine Tränen hinunterschluckt, der tut sich selbst nichts Gutes. Ein guter Rat, den mittlerweile übrigens schon die Krankenkassen als Gesundheitstipp unter die Leute bringen. Aber wenn mir doch zum Heulen zu Mute ist, dann brauche ich doch noch etwas anderes als den guten Rat, dass Weinen so gesund sei. Ich brauche jemanden, der mitfühlt, dem meine Tränen nicht peinlich sind. Jemand, bei dem ich mich ausheulen kann.

„Gott sammelt meine Tränen in einem Krug. Ohne Zweifel, Du zählst sie.“ (Psalm 56,9)

Gott zählt meine Tränen, jede einzelne, und sammelt sie in seinem Krug. Keine geht verloren, keine einzelne Träne ist vergebens vergossen. Denn Gott versteht die Sprache meiner Tränen, auch jenseits aller Worte.

Unsere Tränen, ein Geschenk Gottes. Wir sollten sie nicht hinunterschlucken. Sie vielmehr fließen lassen zu ihrer Zeit. Damit wir lebendig bleiben - und gesund an Leib und Seele.