



ALLEZEIT

FREESTYLE

JUGENDDRITEN



ALLEZEIT.Liturgie-Mosaik

Gebete, Gesänge, Riten anlässlich des Diözesan Jubiläums „800 Jahre Graz-Seckau“

Idee & Gesamtleitung: Gertraud Schaller-Pressler

Projektteam: Gertraud Schaller-Pressler (Ltg.), Sr. Sonja Dolesch FIC, Michael Schadler, Alois Kowald, Christian Leibnitz, Bruno Almer, Renate Nika

in Kooperation mit

ALLEZEIT.Freestyle – Jugendriten

Projektteam: Ivan Rajič (Ltg.), Felix Schalk, Lucia Stockner, Matthias Weber, Dalibor Milas, Peter Ebenbauer

ALLEZEIT.Liturgie-Mosaik umfasst eine Werkmappe, einen Tanzfilm, einen Notenband, eine CD und das vorliegende Freestyle-Jugendritenheft.

Graphik und Layout: Vera Rieder. Druck: Medienfabrik Graz

© Diözese Graz-Seckau 2018

FREESTYLE – JUGENDRITEN

von jungen Menschen für junge Menschen

Das vorliegende Jugendritenheft beinhaltet spirituelle und liturgische Impulse und Anleitungen, um mit Jugendlichen aktiv zu werden und den (Schul-) Alltag junger Menschen zu gestalten.

Fünf Modelle, die allesamt von Jugendlichen erarbeitet und weiterentwickelt wurden, dienen als Vorschläge zum Ausprobieren und als Anregungen, auch eigene, neue Ideen zu verwirklichen.

Unter der Leitung von Ivan Rajič tüftelten Lucia Stockner, Felix Schalk, Matthias Weber, Dalibor Milas und Peter Ebenbauer sowie zahlreiche Schüler/innen des Bischöflichen Gymnasiums, des Bischöflichen Internats, der Jugendgruppe Münzgraben und Schüler/innen der 4B (2017/18) des BRG Körösi mit viel Spirit an der Kreation dieser Impulse.



INHALT

IMPULS 1	6
Baukasten-Ritual	
IMPULS 2	9
Bußgottesdienst	
IMPULS 3	13
Filmgottesdienst	
IMPULS 4	17
One-Moment-Rituale – Kurzzrituale für Schule und Alltag	
IMPULS 5	21
Spiegelritus	

Baukasten-Ritual

© ALLEZEIT.Freestyle – Jugendriten 2018 (Idee & Umsetzung: Ivan Rajič)

Kennen Sie die Baukasten-Lokale in manchen Städten, in denen Gäste anhand von Listen die Zutaten etwa für eine Pizza selbst auswählen können? Ähnlich wie in der Gastronomie basiert auch dieses Ritual auf einer simplen Anleitung. Dazu benötigen Sie ein Formular, auf dem verschiedene Möglichkeiten der Anwendung dieses Baukasten-Rituals ausgewählt werden können und den Baukasten selbst, in dem sich die „Zutaten“ dieses Rituals (zum Beispiel: Kerze, Weihrauch, Bibel ...) befinden. Hier finden Sie zwei Formulare: Das erste ist ein Beispielformular, das verschiedene Möglichkeiten der Anwendung eines Baukasten-Rituals aufzeigen soll. Das zweite Formular ist leer und steht Ihnen zur individuellen Gestaltung zur Verfügung.

BEIM BAUKASTEN-RITUAL EMPFEHLEN WIR FOLGENDE PUNKTE ZU BEACHTEN:

- Planen Sie für die Vorbereitung und Feier des Rituals genügend Zeit ein. Bedenken Sie, dass viele „Zutaten“ auch entsprechend viel Zeit in Anspruch nehmen können.
- Am Anfang werden in der Gruppe Name und Zweck des Rituals festgelegt.
- Anhand des Formulars werden die „Zutaten“ des Rituals ausgewählt und in eine sinnvolle Reihenfolge (z. B. 1,2,3) gebracht.
- Es empfiehlt sich, bei der Vorbereitung eines Rituals unterstützend mitzuwirken. Es hat sich gezeigt, dass es gut ist, wenn eine Gruppe von bis zu fünf Jugendlichen mit der Vorbereitung betraut wird. Wenn Jugendliche bereits Übung mit der Gestaltung eines solchen Rituals haben, sind sie freier in der Gestaltung und bedürfen weniger Unterstützung. Ermutigen Sie die Teilnehmer/innen kreativ zu experimentieren.
- Vorrang haben jene Texte, Gebete und Gedanken, die die Jugendlichen selbst verfasst haben.
- Eine oder mehrere Personen müssen benannt werden, die das Ritual leiten und den Ablauf des Rituals kennen.
- Der Ort der Feier muss vorher festgelegt werden. Außerdem sollte darauf geachtet werden, dass alle Bedingungen für ein Ritual gegeben sind (feuerfeste Unterlagen, Strom, Leinwand, Beamer, genügend Platz usw.). Achten Sie auf Brand- und Feuermelder. Und feiern Sie die Rituale an unterschiedlichen (vielleicht auch ungewöhnlichen) Orten!

Baukasten-Ritual

Durch das Ankreuzen einzelner Kästchen bestimmt ihr, wie das Ritual aussehen soll.

Man kann während des Rituals **sitzen, stehen, knien** oder sogar **liegen** (wenn es praktisch ist und es der Raum erlaubt). Zu Beginn entscheidet ihr, was der **Zweck des Rituals** ist, und gebt ihm einen **Namen** (z. B. Ritual zum Start des Schultages). Danach sucht ihr euch einzelne **Zutaten für Einstieg, Hauptteil und Schluss**. Beachtet bitte, dass Einstieg und Schluss nicht dieselben Zutaten wie der Hauptteil beinhalten dürfen!

Jedes Ritual beinhaltet folgende Fixpunkte:

Ritual mit mindestens 4 Zutaten aus Einstieg, Hauptteil und Schluss (jede weitere ist gratis!) + **Kreuzzeichen am Anfang/Ende**

(Name und Zweck des Rituals)

Einstieg

(mind. 1 Zutat)

<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____

Hauptteil

(mind. 2 Zutaten)

<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____

Schluss

(mind. 1 Zutat)

<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____

Baukasten-Ritual

Durch das Ankreuzen einzelner Kästchen bestimmt ihr, wie das Ritual aussehen soll.

Man kann während des Rituals **sitzen, stehen, knien** oder sogar **liegen** (wenn es praktisch ist und es der Raum erlaubt). Zu Beginn entscheidet ihr, was der **Zweck des Rituals** ist, und gebt ihm einen **Namen** (z. B. Ritual zum Start des Schultages). Danach sucht ihr euch einzelne **Zutaten für Einstieg, Hauptteil und Schluss**. Beachtet bitte, dass Einstieg und Schluss nicht dieselben Zutaten wie der Hauptteil beinhalten dürfen!

Jedes Ritual beinhaltet folgende Fixpunkte:

Ritual mit mindestens 4 Zutaten aus Einstieg, Hauptteil und Schluss (jede weitere ist gratis!) + **Kreuzzeichen am Anfang/Ende**

(Name und Zweck des Rituals)

Einstieg

(mind. 1 Zutat)

- | | | |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> Stille | <input type="checkbox"/> Video + Kommentar | <input type="checkbox"/> Spruch |
| <input type="checkbox"/> Musik | <input type="checkbox"/> Kurzer Text | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Kerzen anzünden | <input type="checkbox"/> Weihrauch | <input type="checkbox"/> Gemeinsamer Einzug |
| <input type="checkbox"/> Große Kerze anzünden | <input type="checkbox"/> Gemeinsamer Tanz | <input type="checkbox"/> Gemeinsames Musizieren |
| <input type="checkbox"/> Klangschale | <input type="checkbox"/> Verneigung | <input type="checkbox"/> (Weih-) Wasser |

Hauptteil

(mind. 2 Zutaten)

- | | | |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Bibelstelle + Impuls | <input type="checkbox"/> Bitten formulieren | <input type="checkbox"/> Video + Kommentar |
| <input type="checkbox"/> Kurze Geschichte | <input type="checkbox"/> Gebet aktuell | <input type="checkbox"/> Stille |
| <input type="checkbox"/> Impuls + Bedenkzeit | <input type="checkbox"/> Dank formulieren | <input type="checkbox"/> Lied |
| <input type="checkbox"/> Weihrauch | <input type="checkbox"/> Kerzen anzünden | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> (Weih-) Wasser | <input type="checkbox"/> Rollengeschichte | <input type="checkbox"/> Klangschale |
| <input type="checkbox"/> Steine | <input type="checkbox"/> Gebet für _____ | |
| <input type="checkbox"/> Psalm(verse) | <input type="checkbox"/> Gebet in Stille | <input type="checkbox"/> Tücher |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |

Schluss

(mind. 1 Zutat)

- | | | |
|---------------------------------|--|---|
| <input type="checkbox"/> Segen | <input type="checkbox"/> Gebetsanliegen hinterlassen | <input type="checkbox"/> Klangschale |
| <input type="checkbox"/> Musik | <input type="checkbox"/> Vaterunser beten | <input type="checkbox"/> (Weih-) Wasser |
| <input type="checkbox"/> Stille | | <input type="checkbox"/> Gemeinsamer Auszug |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |

Bußgottesdienst

© ALLEZEIT.Freestyle – Jugendriten 2018 (Idee: Matthias Weber und Ivan Rajič)

Ein Bußgottesdienst soll die Teilnehmer/innen darauf aufmerksam machen, dass wir in dieser Welt nicht leben können, ohne Spuren zu hinterlassen. Manche dieser Spuren lassen schwächere und manche stärkere Eindrücke zurück, und hin und wieder verletzen wir dabei. Diesen Verletzungen soll in einem Bußgottesdienst nachgespürt und dafür um Vergebung gebeten werden. Im Folgenden wird eine Variante eines Bußgottesdienstes vorgestellt. Dabei wird einem Alltagsgegenstand für die Dauer des Gottesdienstes eine größere Bedeutung zugeschrieben – dem Papierkorb. Dieses Beispiel soll Sie ermutigen, selber die Bedeutung von Alltagsgegenständen mit Aussagen biblischer Texte zu verknüpfen, um deren Botschaft zu verstärken und mit dem Alltag Jugendlicher zu verbinden.

ABLAUF EINES BUSSGOTTESDIENSTES

- Eingangslied
- Begrüßung und Einführung zum Gottesdienst und Leitspruch
- Halleluja und **Evangelium (Mt 18,21–35)**
- **Impuls zum Evangelium und Erklärung zum Bußakt**
- **Stille und Schreibphase**
- **Bußakt und gemeinsames Lied**
- Vaterunser
- Dank- und Bittgebete (optional)
- Segen, Wiederholung des Leitspruchs und Lied zum Abschluss

BEISPIELABLAUF: VERGEBUNG IST DAS BESTE REZEPT, UM GLÜCKLICH ZU SEIN

Vor dem Altar oder an einer gut sichtbaren und zentralen Position stellen Sie einen großen Papierkorb mit der Aufschrift „**VERGEBUNG**“ auf – die Aufschrift sollte gut lesbar sein und der Papierkorb auch als solcher erkennbar. Der Papierkorb wird zunächst so gedreht, dass die Aufschrift für die Gottesdienstteilnehmer/innen nicht sichtbar ist. Idealerweise steht neben dem Papierkorb eine Jesusikone oder eine Jesusstatue, wodurch die Verbindung zwischen Vergebung und Jesus/Gott betont wird. Verstärkt kann diese Verbindung werden, indem man ein Jesusikonen-Seidentuch verwendet, das zunächst aufgespannt als Ikone erkennbar ist und schließlich zum Zudecken des Papierkorbes nach dem Bußakt genutzt wird.

• Begrüßung und Einführung zum Bußgottesdienst:

Der heutige Gottesdienst steht unter dem Motto: *Vergabung ist das beste Rezept, um glücklich zu sein*. Was das Motto mit dem Müllbehälter da vorne zu tun hat, erkläre ich euch jetzt.

In einer Kapelle¹ steht manchmal ein Papierkorb, doch dieser hier unterscheidet sich in einigen Punkten von einem normalen Papierkorb. Erstens steht er mitten in der Kapelle und für alle gut sichtbar im Altarbereich und zweitens ist er eindeutig zu groß für die kleine Kapelle. Es gibt also einen ganz bestimmten Grund, warum dieser hier vorne steht.

Ein Papierkorb ist praktisch: Irgendwann macht jeder von uns Müll und dann suchen wir einen Ort, an dem wir den Müll loswerden können. Was würde allerdings geschehen, wenn es keinen Papierkorb gäbe? Wir würden den Müll entweder aufbewahren oder einfach auf die Straße werfen. Was dann passiert, ist euch klar oder? Immer mehr Müll würde überall herumliegen.

Dieser Papierkorb steht heute nicht als bloßer Papierkorb hier. Sondern er steht für die Vergebung unserer Sünden, er gehört heute ausschließlich zu Gott. Darum steht auf ihm „**VERGEBUNG**“ geschrieben (die Aufschrift wird zu den Jugendlichen gedreht) und er ist für heute Abend der Papierkorb Gottes.

Wir feiern heute einen Bußgottesdienst, der als solcher die Eigenheit hat, dass darin immer wieder von der Sünde gesprochen wird. Was aber ist die Sünde? Worum es sich dabei handelt, besprechen wir, nachdem wir das Evangelium gehört haben.

• Evangeliumslesung

Das Evangelium wird vorbereitet, indem die Bibelstelle (Mt 18,21–35 – Von der Vergebung) in drei Teile geteilt wird:

TEIL I	TEIL II	TEIL III
Mt 18,21–27	Mt 18,28–30	Mt 18,31–35

¹ Die folgenden Texte beziehen sich auf einen Gottesdienst, der in einer Kapelle stattgefunden hat, daher ist im Text von einer Kapelle die Rede.

Die drei Teile werden vom Gottesdienstleiter/der Gottesdienstleiterin – eventuell gemeinsam mit den Jugendlichen – gelesen. Das Vorlesen soll vorher geübt werden – das hilft, mit Nervosität umzugehen und gut verständlich zu lesen.

Nach dem ersten und dem zweiten Teil des Evangeliums werden Fragen an die Jugendlichen gestellt:

NACH TEIL I:

Wie könnte es weitergehen?

Wie könnte der Knecht auf seine Entschuldung reagieren?

NACH TEIL II:

Was, glaubt ihr, wird nun passieren?

Wie könnte der König reagieren, falls er davon erfährt?

• **Impuls zum Evangelium**

„Herr, wie oft muss ich meinem Bruder vergeben, wenn er gegen mich sündigt?“ Petrus stellt Jesus diese Frage, und Jesus gibt ihm gleich zwei Antworten.

Zunächst beantwortet er seine Frage direkt: Nicht siebenmal sollst du vergeben, sondern siebenmal siebenmal. Jetzt werden sich vielleicht einige denken: „Wer soll denn das alles zählen?“ Das genaue Zählen meint Jesus jedoch gar nicht. Jesus will damit sagen: Genauso oft, wie dein Bruder oder deine Schwester sich gegen dich versündigt hat, sollst du auch ihm oder ihr vergeben.

Dann gibt Jesus eine zweite Antwort, indem er die Geschichte vom König und seinem Knecht erzählt. Mit den beiden Antworten gibt Jesus aber auch auf unsere Frage nach der Sünde eine Antwort: Sünde ist all das in meinem Leben, für das ich um Verzeihung bitten soll. Damit meint Jesus nicht Versäumnisse wie: „Entschuldigung, Frau Professor, ich hab’ mein Heft zuhause vergessen“, sondern damit sind Handlungen gemeint, die verletzen und wehtun können und eine Wiedergutmachung fordern, z. B.: „Verzeih mir“.

Kann neben Mitmenschen auch anderes verletzt werden? Ja. Mich, die Erde, Gott – alles das kann man verletzen und gegen all das kann man sich versündigen. Wenn ich bemerke, dass ich das getan habe, dann ist es an der Zeit, Buße zu tun und um Verzeihung zu bitten.

Gott geht uns da mit gutem Beispiel voran. Wie in der Geschichte der König vergibt, so tut es auch Gott. Er verzeiht sofort, wenn wir ihn um Vergebung bitten. Er erwartet gleichermaßen etwas von uns, nämlich das, was wir auch später im Vaterunser beten werden: „Vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern.“ Damit will Jesus sagen, dass Vergebung nicht nur glücklich macht, wenn einem seine Schuld vergeben wird, sondern auch, wenn man selber vergibt.

Der Papierkorb steht für die Vergebung Gottes. Die Sünde ist der Müll, der hineingehört und der Müllmann ist in diesem Fall Gott selbst. Er nimmt deinen Müll mit und entsorgt ihn, damit er dich nicht belastet.

Der Müll verschwindet nicht restlos aus der Welt, denn die Verletzungen, die wir verursacht haben, sind trotzdem da. Doch wenn wir Vergebung erfahren, können die verursachten Verletzungen zu heilen beginnen. Wenn wir Vergebung erfahren und selber vergeben, können wir glücklich werden.

Vergebung ist ein gutes Rezept, um glücklich zu sein.

- **Erklärung zum Bußakt**

Ein Bußgottesdienst hat den Sinn und Zweck, dass wir etwas Zeit haben, darüber nachzudenken, wo wir verletzt haben und wen wir verletzt haben – ob das ein Mitmensch, die Erde, Gott ist oder wir selbst sind.

Hier vorne steht der Papierkorb Gottes, der für die Vergebung steht. Ihr bekommt nun einen kleinen Zettel und einen Bleistift. Jeder und jede von euch hat jetzt Zeit, darüber nachzudenken, womit ihr jemanden verletzt habt – und denkt daran, dass das nicht nur ein anderer Mensch, sondern auch ihr selbst, die Umwelt oder Gott sein kann. Schreibt alles, was euch einfällt auf, zerknüllt den Zettel und kommt langsam zum Papierkorb nach vorne. Bevor ihr den Zettel hineinwerft, packt durchaus auch eure Aggression und den Zorn hinein, den ihr im Moment der Verletzung gespürt habt, und auch eure Sehnsucht nach Vergebung. Werft den Zettel anschließend hinein. Danach könnt ihr noch ein Kreuzzeichen machen und Gott in euch leise um Verzeihung bitten und für die Vergebung danken.

In der Zwischenzeit wird leise Musik spielen, und wenn alle fertig sind, singen wir gemeinsam das Lied „Ins Wasser fällt ein Stein“.

- **Worte beim Zudecken des Papierkorbs (optional)**

Das Zudecken des Papierkorbs mit einem Tuch, auf dem eine Jesusikone abgebildet ist, setzt ein starkes Zeichen. Gut ist es, dieses mit wenigen Worten zu bekräftigen. Während man das Tuch über den Papierkorb legt, kann man z. B. das Motto des Gottesdienstes wiederholen oder eine kurze Erkenntnis aus dem Impuls zum Evangelium einbringen: Gott vergibt dir deine Sünden, handle nun auch du so!

- **Hinweis zur Beichte (optional)**

Nach dem Gottesdienst ist der Papierkorb Gottes wieder ein ganz normaler Papierkorb. Gott hat uns jedoch einen Ersatz für diesen gegeben: Das Sakrament der Buße bzw. die Beichte. In der Beichte ist der Priester der Müllmann Gottes. Er hat den Auftrag der Kirche, für die Menschen da zu sein – für euch da zu sein und zuzuhören, wenn ihr Gott um Verzeihung bitten wollt. Der Priester darf euch im Namen der Kirche definitiv von euren Sünden lossprechen und ihr könnt danach befreit nachhause gehen. Wer das Sakrament der Versöhnung in Anspruch nehmen möchte, für den gibt es nach dem Gottesdienst die Gelegenheit dazu.

Filmgottesdienst

© ALLEZEIT.Freestyle – Jugendriten 2018 (Idee: Dalibor Milas)

Ein Gottesdienst, in dem Videos gezeigt werden, ist nichts Neues. Ein Filmgottesdienst, wie er hier vorgestellt wird, fungiert als Verknüpfung zweier Welten, die sich einerseits stark unterscheiden und andererseits viele Ähnlichkeiten aufweisen – Film und Bibel. Sowohl der Film, als auch die Bibel transportieren eine Botschaft. Immer wieder entdeckt man beim Filmanschauen einzelne Szenen, die sich mit biblischen Texten in Verbindung bringen lassen. Mitunter ist das von den Drehbuchschreiber/inne/n so geplant und manchmal ergibt es sich einfach.

Nachfolgend finden Sie einen Ablauf für einen solchen Filmgottesdienst, der eine einzelne Filmszene mit einer Bibelstelle verknüpft. Dies kann frei adaptiert werden. Das Beispiexemplar zum Film „Matrix“ beschreibt einen möglichen Spannungsbogen zwischen Szene und Bibeltext. Anschließend werden noch vier weitere Film-Text-Kombinationen gelistet, die Ihnen Mut machen sollen, weitere Filme auf geeignete Szenen zu durchsuchen. Viele Filmszenen sind auch auf YouTube zu finden und können ebenso genutzt werden.

ABLAUF EINES FILMGOTTESDIENSTES

- Eingangslied (optional)
- Begrüßung (evtl. mit Giveaway)
- Einführung zu Thema und Film
- Videoclip/Filmsequenz
- Diskussion und Gespräch über die Szene
- Textlesung (Bibel)
- Vom Film zur Lesung: Fortsetzung des Gesprächs und Zusammenfassung
- Gebet

BEISPIELGOTTESDIENST: UNSERE ENTSCHEIDUNG (MATRIX)

- **Vorbereitung:**

Bereiten Sie für die Teilnehmer/innen Süßigkeiten in zwei verschiedenen Farben (idealerweise in Blau und Rot) vor, die Sie den Teilnehmer/innen am Eingang, beim Hereinkommen, anbieten. Diese haben die Wahl und sollen sich für eine Farbe entscheiden. Die Süßigkeit soll zu Beginn bereits die Aufmerksamkeit erregen und einen Einstieg schaffen.

- **Begrüßung und Einführung zum Thema und zum Film:**

Entscheiden ist eine Kunst – eine Kunst, in der man sich üben muss.

Heute Abend schauen wir uns einen Clip aus dem Film „Matrix“ an. Es geht um eine Entscheidung, die Neo (gespielt von Keanu Reeves) treffen muss. Der Film spielt in der Zukunft, in der Roboter die Menschheit verklavt haben und sie in der Matrix gefangen halten. Die Matrix ist ein Computerprogramm, das den Menschen vorgaukelt, sie lebten in der Realität. Die Menschen leben in einem Traumzustand, der nichts mit der Wirklichkeit zu tun hat. Neo spürt, dass etwas nicht stimmt und sucht deshalb nach der Wahrheit hinter der Matrix. Einige Menschen kennen diese Wahrheit und versuchen Neo davon zu überzeugen – so auch Morpheus (gespielt von Laurence Fishburne). Wenn wir nun diese Szene ansehen, achtet genau darauf, wie Morpheus die Matrix beschreibt.

- **Filmsequenz**

Matrix, Warner Bros., 1999.	YouTube: Matrix – Die Wahrheit – Blaue oder rote Pille?
DVD-Zeit: 25:10-29:48 min	https://www.youtube.com/watch?v=CWIfwZ99AVA

- **Gespräch über den Film:**

Neo vermutet und fühlt, dass mit der Welt etwas nicht stimmt. Im realen Leben empfinden viele Menschen ähnlich. In dem Clip zieht dieses Gefühl Neo zu Morpheus hin, weil er Antworten finden möchte.

Was denkt ihr über den Clip (oder den Film)?
Was passiert mit Neo?
Wie könnte er sich in diesem Moment gefühlt haben?
Gibt es Situationen, in denen du Ähnliches gefühlt hast?
Was für ein Gefühl war das?
Wie fühlte es sich für dich an?

In dieser Szene erklärt Morpheus Neo, dass die Matrix überall ist; man kann sie im Zimmer spüren, bei der Arbeit, auf der Straße, in der Kirche.

Wie würdet ihr die Matrix beschreiben?

Womit ist die Matrix vergleichbar?

Kann man sie auch mit Gott vergleichen?

Hören wir eine Lesung aus dem Brief des Apostels Paulus an die Römer, in dem es um eine ähnliche Auseinandersetzung mit Wahrheit und Wirklichkeit geht:

- **Lesung: Aus dem Brief des Apostels Paulus an die Römer**

(Röm 1,19-25 – EÜ 2016)

Denn es ist ihnen offenbar, was man von Gott erkennen kann; Gott hat es ihnen offenbart. Seit Erschaffung der Welt wird nämlich seine unsichtbare Wirklichkeit an den Werken der Schöpfung mit der Vernunft wahrgenommen, seine ewige Macht und Gottheit. Daher sind sie unentschuldig. Denn obwohl sie Gott erkannt haben, haben sie ihn nicht als Gott geehrt und ihm nicht gedankt, sondern verfielen in ihren Gedanken der Nichtigkeit und ihr unverständiges Herz wurde verfinstert. Sie behaupteten, weise zu sein, und wurden zu Toren und sie vertauschten die Herrlichkeit des unvergänglichen Gottes mit Bildern, die einen vergänglichen Menschen und fliegende, vierfüßige und kriechende Tiere darstellen. Darum lieferte Gott sie durch die Begierden ihres Herzens der Unreinheit aus, sodass sie ihren Leib durch ihr eigenes Tun entehrten. Sie vertauschten die Wahrheit Gottes mit der Lüge, sie beteten das Geschöpf an und verehrten es anstelle des Schöpfers – gepriesen ist er in Ewigkeit. Amen.

- **Vom Film zur Lesung:**

Fortsetzung des Gesprächs und Zusammenfassung

Was sagt uns dieser Abschnitt aus der Bibel über Wahrheit und Wirklichkeit?

Morpheus erzählte Neo, dass diese Welt eine Scheinwelt ist, die ihm vorgegaukelt wird, um ihn von der Wahrheit abzulenken. Der Brief des Apostel Paulus legt die Vermutung nahe, dass zur damaligen Zeit etwas Ähnliches passiert ist. Menschen wurden von den verschiedensten Dingen abgelenkt und vergaßen dadurch die Wahrheit zu suchen, obwohl sie die Wahrheit (also Jesus) kannten.

Neo hatte die Wahl: Nimmt er die blaue Pille, geht er zurück in die vorgetäuschte Welt. Nimmt er die rote Pille, erfährt er die Wahrheit, egal wie unbequem sie auch sein mag. Auch wir stehen täglich vor vielen mitunter herausfordernden Entscheidungen.

Als ihr angekommen seid, hattet ihr die Wahl zwischen einer blauen und einer roten Süßigkeit. Diese Wahl war keine große Sache, vielmehr nur ein kleines Spiel, jedoch gibt es in unserem Leben Entscheidungen, die schwierig sind.

Wir werden jetzt in Stille, jede/r für sich, einen kurzen Blick auf das eigene Leben werfen – auf heute und morgen, auf Entscheidungen, die zu treffen sind – und Gott um seine Hilfe bitten.

- **Impulse für ein Gebet in der Stille**

- * Geh nun deinen Tag in Gedanken durch: die Nacht, den Morgen, den Vormittag, den Mittag, den Nachmittag und den Abend.

- * Erzähl Gott alles, wofür du heute dankbar sein kannst: Begegnungen, Gespräche, Gefühle, Alltägliches.

- * Schau mit Gott auch auf alles, was dir schwer fällt; auf das, was dir weh tat; auf das, womit du unzufrieden warst; auf das, was du gerne getan hättest.

- * Nimm dir etwas für den morgigen Tag vor; entscheide dich bewusst für eine gute Tat, die du morgen tun möchtest. Und bitte Gott um seine Hilfe dazu.

- **Stille**

- **Segen**

WEITERE BEISPIELE FÜR EINEN FILMGOTTESDIENST:

THEMA	FILM	BIBELSTELLE
„Good Guy/Bad Guy“	Spiderman II ¹ (46:33–48:29 min)	Lk 16,13–15 (Das Gleichnis vom klugen Verwalter)
„Barmherzigkeit, Geduld und Vergebung“	Der König der Löwen ² (18:24–25:36 min)	Lk 15,11–32 (Das Gleichnis vom barmherzigen Vater)
„Wie funktioniert das mit der Gnade Gottes?“	Der Grinch ³ (ab 88 min)	Lk 19,1–10 (Die Geschichte von Zachäus)
„Beten oder betteln?“	Evan Allmächtig ⁴ (ab 5:30 min)	Mt 7,7–11 (Vom Vertrauen beim Beten)

¹ Spiderman II, Columbia/Tristar, 2004.

² Der König der Löwen, Walt Disney Pictures, 1994.

³ Der Grinch, PG, 2000.

⁴ Evan Allmächtig, Universal Pictures, 2007.

One-Moment-Rituale – Kurzrituale für Schule und Alltag

© ALLEZEIT.Freestyle – Jugendriten 2018 (Idee: Felix Schalk)

One-Moment-Rituale sind kurze Unterbrechungen des Alltags. Sie dienen der Entspannung und der Konzentration. Für die Durchführung benötigt man lediglich einen Wecker oder Timer, der auf zwei bis acht Minuten gestellt ist, und die Anleitung, die man sich vor Beginn durchliest. Ratsam ist es, ein solches Ritual in den eigenen Tagesablauf zu integrieren: z. B. in der großen Pause, zur Mittagszeit oder vor dem Schlafengehen.

Die folgenden Kurzrituale sind von Jugendlichen erdacht und möchten anregen, sein ganz persönliches One-Moment-Ritual zu finden und mit anderen zu teilen.

1. ÜBUNG:

Setz dich gemütlich hin, schließ deine Augen und setz ein leichtes Lächeln auf deinen Mund. Bleib bei diesem Lächeln ca. zwei bis sieben Minuten und spür nach dieser Zeit, wie du dich fühlst. Beende es mit einer Verneigung, mit In-die-Hände-Klatschen oder Ähnlichem.

2. ÜBUNG:

Setz dich auf einen Sessel, sodass deine Wirbelsäule gerade ist. Atme nun langsam durch die Nase ein und durch den Mund aus und achte genau auf deinen Atem, wie dieser kommt und dich belebt. Hör dabei auch auf das Klopfen deines Herzens.

3. ÜBUNG:

Setz dich im Schneidersitz hin und versuch deine Wirbelsäule gerade zu halten. Atme langsam ein und aus während des Rituals und konzentrier dich bloß auf dich selbst und deinen Atem.

4. ÜBUNG:

Denk an eine Szene in deinem Leben, an eine Person oder an einen Ort, die/der dich richtig glücklich macht. Setz dich gemütlich hin und schließe deine Augen. Denk für die Zeit des Rituals ausschließlich daran und erforsche, warum du dabei glücklich bist.

5. ÜBUNG:

Überleg dir eine Sache, die dich so richtig nervt, belastet, dir schwerfällt. Überleg dir danach zum Ausgleich auch eine Sache, die dich freut, entlastet, dir leichtfällt. Mach nur so lange weiter, wie dir ein positives Gegenstück zum negativen einfällt.

6. ÜBUNG:

Setz dich gerade hin und schließ deine Augen. Leg deine Hände auf deine Oberschenkel und stell deine Beine im rechten Winkel auf den Boden. Versuch nun während des Rituals jeweils einen Muskel rechts und links anzuspannen und danach wieder vollkommen zu entspannen. Zunächst den rechten Unterschenkel, dann den linken, dann den Oberschenkel, die Pobacken, dann den rechten Unterarm, dann den linken, dann den Oberarm, die Faust, die Brustmuskeln, die Bauchmuskeln, die Schultern, das Genick. Atme danach tief durch und öffne die Augen.

7. ÜBUNG:

Stell oder setz dich an einen ruhigen Ort, atme dreimal tief durch. Nimm die Bedürfnisse wahr, die du gerade verspürst: Hunger, Schlaf, Bewegung ...

8. ÜBUNG:

Versuch, alle Gedanken, die kommen, wie Wolken an dir vorbeiziehen zu lassen. Zähl dabei mindestens fünf, maximal zehn Sachen oder Menschen auf, die dir so wichtig sind, dass du sie immer in deinem Leben haben möchtest. Sag Gott ein Danke für jede einzelne Sache und für jeden einzelnen Menschen, die/den du genannt hast.

9. ÜBUNG:

Überleg dir einen Menschen, dem du heute etwas Gutes tun könntest. Überleg dir, was es sein könnte und wie du es am besten anstellen könntest. Wenn du einen Plan geschmiedet hast, denk darüber nach, ob du ihn in die Tat umsetzen möchtest.

10. ÜBUNG:

Nimm einen weichen, kleinen Ball (oder einen ähnlichen Gegenstand), den du locker in einer Hand halten kannst. Knete den Ball und konzentrier dich ausschließlich darauf.

11. ÜBUNG:

Falls du eine Jause oder etwas anderes zum Essen eingepackt hast, benutz es für diese Übung: Setz dich gemütlich hin, nimm ein Stück von deinem Essen in den Mund und schließ deine Augen. Kau langsam und versuch zu schmecken, was sich in deinem Mund entfaltet. Achte auch darauf, wie lange sich der Geschmack hält und ob er sich mit der Zeit verändert.

12. ÜBUNG:

Öffne ein Fenster und stell dich bewusst davor. Bleib während der Zeit des Rituals am Fenster stehen, atme die frische Luft ein und nimm wahr, was sich vor deinen Augen tut.

13. ÜBUNG:

Setz oder stell dich irgendwo im Freien hin, wo du einen guten Blick auf deine Umwelt hast. Bleib für die Zeit des Rituals einfach stehen und nimm wahr, welche Lebewesen sich in deinem Blickfeld bewegen. Sie alle sind Teil unserer gemeinsamen Welt.

14. ÜBUNG:

Besorg dir einen heißen Kaffee oder Kakao. Stell oder setz dich an ein ruhiges Plätzchen und genieße dein Getränk eine Zeitlang, ohne mit jemandem zu reden.

15. ÜBUNG:

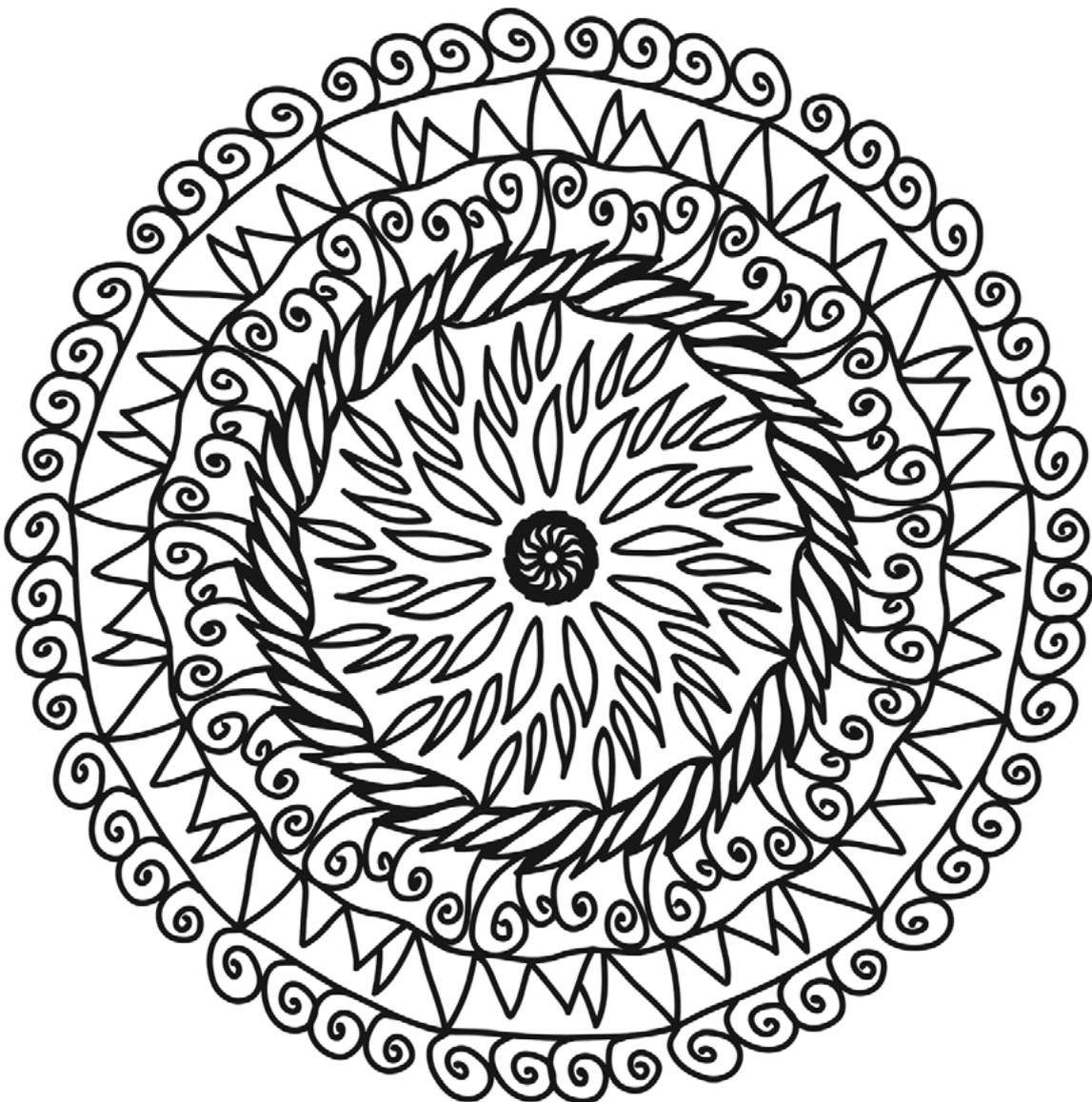
Setz dich hin und schalt dein Handy aus. Denk darüber nach, welche Menschen dich schon länger nicht kontaktiert haben oder du schon länger nicht kontaktiert hast. Notier dir nach dem Ritual ein oder zwei Personen, bei denen du dich in nächster Zeit melden möchtest.

16. ÜBUNG:

Stell dich vor einen Spiegel und betrachte dich selbst. Sieh dir dein Gesicht genau an: deine Haare und deine Augen und sage dir: „Ich bin einmalig auf dieser Welt! Gott hat mich so gewollt, wie ich bin!“ Lass dir Zeit und wiederhole den Satz ein paarmal.

17. ÜBUNG (nur mit vorbereitetem Mandala/Muster zum Ausmalen):

Nimm dir Stifte und mal alle Felder der Abbildung des Mandalas von außen nach innen in verschiedenen Farben aus. Lass dir dabei Zeit und konzentrier dich darauf.



Spiegelritus

© ALLEZEIT.Freestyle – Jugendriten 2018 (Idee: Peter Ebenbauer und Ivan Rajič, graphische Umsetzung: Antonio Rajič)

In einen Spiegel blickt man meist mehrmals täglich: Morgens im Bad, tagsüber beim Händewaschen, nachts beim Zähneputzen und dazwischen immer wieder, wenn man sich die Haare richten oder einfach sehen möchte, ob alles Angezogene noch gut sitzt. Spiegel sind wichtige Bestandteile unterschiedlichster täglicher Rituale, die einem dabei helfen können, gut durch den Tag zu kommen. Genau diese Erkenntnis führte uns zur Idee, einen Spiegelritus zu entwickeln, der etwas Alltägliches mit der persönlichen Spiritualität verknüpft.

Stellt man einen Spiegel an einen öffentlichen Platz, dann fällt sehr schnell auf, dass Menschen aller Altersstufen, im Vorbeigehen kurz stehen bleiben und sich darin betrachten. Warum also nicht eine Anleitung zur Betrachtung mitgeben und den Betrachter/innen die Möglichkeit eröffnen, in sich selbst und über sich hinaus zu blicken?

Die Installation zum Spiegelritus, wie auf Seite 25 abgebildet und beschrieben, wurde eigens angefertigt und im Bischöflichen Gymnasium am Bischöflichen Campus Augustinum in Graz aufgestellt. Sie wurde auch als eine Station bei einem Einkehrtag einiger Unterstufenklassen ausprobiert und fand großen Anklang. Lassen Sie sich also von dieser Idee inspirieren und entwickeln Sie eigene Spiegelriten oder auch ganz neue Ideen!

Auf den folgenden Seiten finden Sie eine Anleitung, wie Sie mit wenig Budget eine Installation für den Spiegelritus erstellen können.

ANLEITUNG ZUR ERSTELLUNG DES SPIEGELRITUS

- **Benötigtes Material:**

Zwei Ganzkörperspiegel

Fensterfarben (schwarz, gelb, rot, orange)

Vorlagen für einen Heiligenschein und eine kleine Flamme in A6-Größe

(weißes) Packpapier oder Flipchartpapier

Meditationstext und Anleitung zur Durchführung

Kreppband für die Markierung am Boden

- 1) Selbstverständlich kann man einen Ritus auch für nur einen Spiegel entwickeln, doch sind zwei Spiegel für einen Wechsel der Perspektive während der Nachdenkphase besser geeignet. Damit man während der kurzen Meditation nicht bloß sich selber betrachtet, werden die zwei Spiegel vorher präpariert – dafür brauchst du nun die Fensterfarben.

Mithilfe der Vorlage des Heiligenscheins und der Flamme (siehe weiter hinten) ziehst du auf einer Klarsichtfolie die Linien mit der schwarzen Fensterfarbe nach. Danach füllst du die Flächen mit den entsprechenden Fensterfarben aus und lässt sie austrocknen.

- 2) Damit das Befestigen der Fensterfarbe funktioniert, solltest du vor dem endgültigen Anbringen am Spiegel ein Probeexemplar des Heiligenscheins und der Flamme herstellen und mit Klebestreifen am Spiegel befestigen, um die Position bestimmen zu können.

Auf dem einen Spiegel wird der Heiligenschein am oberen Ende angebracht und zaubert somit dem/der Betrachter/in einen solchen über den Kopf. Die Flamme wird auf Brusthöhe geklebt und symbolisiert die Flamme des Hl. Geistes, die in unserem Herzen brennt. Natürlich kannst du auch die Flamme über dem Kopf erleuchten lassen, dazu müssen dann die Meditationsfragen entsprechend angepasst werden.

- 3) Hast du die passende Position für beide Bilder gefunden, kannst du diese am Spiegel befestigen. Dazu ist es ratsam, den Spiegel vorher mit Fensterputzmittel zu reinigen, damit sich kein Staub unter der Folie verfängt. Hast du die Bilder angebracht, sind die Spiegel bereit für den Ritus.

- 4) Die Anleitung für den Spiegelritus ist ebenso wichtig wie die Spiegelinstallation selbst. Daher ist es wesentlich, dass sie verständlich verfasst, gut sicht- und lesbar angebracht wird. Es gibt mehrere Möglichkeiten das zu gewährleisten.

Zunächst kann man die Anleitung und die Fragen auf einem großen Plakat niederschreiben. Dazu nimmt man Packpapier und gestaltet ein ansprechendes Plakat, das schließlich an einer Wand befestigt und von den Spiegeln umrandet wird. Wenn man zwei Blätter Flipchartpapier aneinanderklebt, hat man auch die Möglichkeit ein großes Plakat daraus zu machen.

- 5) Eine weitere Möglichkeit der Gestaltung kommt ohne Plakat aus. Man schreibt die Anleitung am Computer, gestaltet diese ansprechend und druckt sie auf Karten aus. Diese platziert man in einer Halterung oder Box zwischen den Spiegeln, sodass sich jede/r bedienen kann. Eine Kombinationsvariante aus Plakat und Karten ist selbstverständlich auch möglich.

- 6) Sind Spiegel und Anleitung bereit, fehlt bloß noch der letzte Schliff. Wie gesagt, sollte die Anleitung (sowohl als Plakat, als auch als Kärtchen) gut sichtbar platziert sein – eventuell mit einem Pfeil und der Aufschrift „Anleitung“ versehen. Stellen Sie die Spiegel links und rechts von der Anleitung auf und richten Sie diese so aus, dass die/der Betrachtende sich auf beiden Spiegeln gleichzeitig sehen kann, ohne sich viel bewegen zu müssen. Mit dem Kreppband markieren Sie am Boden die Stelle mit einem X, an der man am besten stehen soll (siehe Abbildung 1 und Abbildung 2).

Nun kann die Installation für den Spiegelritus genutzt werden. Hoffentlich veranlasst dieser den einen oder die andere tiefer in sich zu blicken.

TEXTANLEITUNG ZUM SPIEGELRITUS

Jeden Tag siehst du dich in einem Spiegel. Oft unbewusst, oft vielleicht ganz bewusst, jedoch nur auf dein äußeres Erscheinungsbild bedacht, weil du dich für dich und andere gutaussehend machen möchtest. Sehr selten blickst du in einen Spiegel und siehst einfach nur dich, so wie du bist. Nun hast du die Gelegenheit dazu.

Nimm dir zwei Minuten Zeit und stell dich auf die Markierung am Boden. Lies zunächst den kurzen Text, dann betrachte dein Spiegelbild in den beiden Spiegeln und beantworte gleichzeitig die angeführten Fragen für dich!

GOTT spricht mich an und sagt:
Sei still und erkenne, dass ICH bei dir bin.
Sei still und erkenne, dass ICH bin.
Sei still und erkenne.
Sei still.
Sei DU.

Der rechte Spiegel fragt:

In welchen Situationen habe ich gespürt, dass GOTT bei mir ist?

Wie lasse ich IHN an meinem Leben teilhaben?

Wie öffne ich mein Herz für GOTT?

Der linke Spiegel fragt:

In welchen Situationen wird mir bewusst, dass GOTT mir die Fähigkeit gegeben hat, die Welt zu einem guten Ort zu machen?

Wie lasse ich meinen Heiligenschein stärker leuchten?

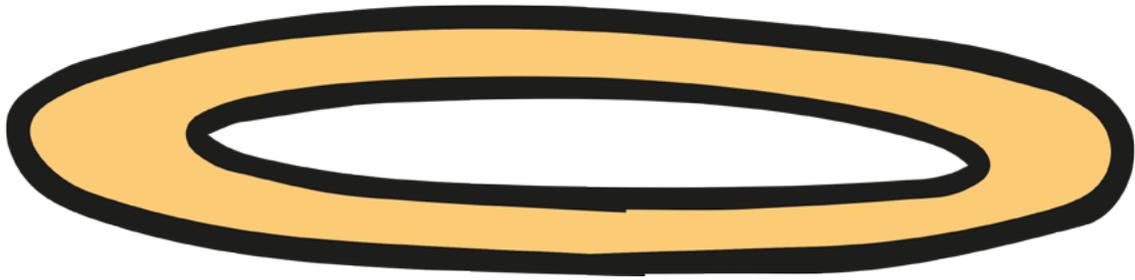


Abbildung 1: Graphische Darstellung

1. Die Anleitung als großes Plakat
2. Linker Spiegel mit dem Heiligenschein am oberen Ende
3. Rechter Spiegel mit der Flamme auf Brusthöhe
4. Markierung, von der aus beide Spiegel und der Text gut sichtbar sind



Abbildung 2: Installation des Spiegelritus vor der Kapelle im Bischöflichen Gymnasium am Bischöflichen Campus Augustinum in Graz



Gott, oft ist für uns das Wahre hinter all den oberflächlichen Dingen nicht mehr erkennbar. Wir sind verpflichtet, so viele Dinge in unserem Leben zu tun. Doch neben Schule oder Arbeit fühlen wir uns noch für so vieles andere verantwortlich: den Freundeskreis, die Familie, so viele Tätigkeiten, die zu erledigen sind. Manchmal verlieren wir den Überblick über all das und wissen nicht mehr, wo man überhaupt anfangen oder weitermachen soll.

Sei in diesen Zeiten der Unklarheit unser Licht, um uns die Möglichkeit zu geben, das Wesentliche zu begreifen und uns der wirklich wichtigen Aufgaben bewusst zu werden.

*Eröffnungsgebet zu einem Lichtritus
(Für das Nachtgebet zum Diözesan-jubiläum am 23.6.2018,
verfasst von Marie-Christin Trummer, Schülerin)*



ALLEZEIT.Liturgie-Mosaik. Gebete, Gesänge, Riten
anlässlich des Diözesan-jubiläums „800 Jahre Graz-Seckau“