

# Jugendsonntag

## Als persönliches Gebet / Impuls / Aktion zuhause

Eine Möglichkeit den Jugendsonntag zu feiern ist ihn ganz in Ruhe zu Hause auf dem Sofa mit einer Tasse Tee oder an einem anderen Ort an dem du dich wohl fühlst, zu genießen. Also mach es dir gerne bequem, zünde eine Kerze an und wenn es dir gefällt eine ruhige Hintergrundmusik.

Falls du später einen kleinen Spiegelimpuls und einen Songimpuls machen möchtest, solltest du dir Folgendes hinrichten:

- Einen Spiegel auf den du mit einem Folienstift / Lippenstift / ... „Du bist gut!“ schreibst
- „If today was your last day“ von Nickelback auf Youtube / Spotify / ...

Und wenn du das Evangelium visualisiert anschauen möchtest, dann findest du auf [bdkj.info/jugendsonntag](http://bdkj.info/jugendsonntag) auch eine PowerPoint und ein PDF.

*Wenn du alles vorbereitet hast, können wir mit einem Kreuzzeichen beginnen  
Lass uns mit einem kleinen Gedankenimpuls anfangen:*

Bin ich?	Ich bin!
Bin ich gut?	Ich bin gut!
Bin ich gut genug?	Ich bin!
Bin ich?	Ich bin bestimmt.
Bin ich bestimmt?	Ich bin bestimmt zum Mensch sein.
Bin ich bestimmt – zu was?	

### *Lese, was die Bibel uns zu diesem Thema erzählt*

Wenn der Menschensohn in seiner Herrlichkeit kommt und alle Engel mit ihm, dann wird er sich auf den Thron seiner Herrlichkeit setzen. Und alle Völker werden vor ihm versammelt werden und er wird sie voneinander scheiden, wie der Hirt die Schafe von den Böcken scheidet. Er wird die Schafe zu seiner Rechten stellen, die Böcke aber zur Linken. Dann wird der König denen zu seiner Rechten sagen: Kommt her, die ihr von meinem Vater gesegnet seid, empfangt das Reich als Erbe, das seit der Erschaffung der Welt für euch bestimmt ist! Denn ich war hungrig und ihr habt mir zu essen	gegeben; ich war durstig und ihr habt mir zu trinken gegeben; ich war fremd und ihr habt mich aufgenommen; ich war nackt und ihr habt mir Kleidung gegeben; ich war krank und ihr habt mich besucht; ich war im Gefängnis und ihr seid zu mir gekommen. Dann werden ihm die Gerechten antworten und sagen: Herr, wann haben wir dich hungrig gesehen und dir zu essen gegeben oder durstig und dir zu trinken gegeben?
--	--



Und wann haben wir dich fremd gesehen und aufgenommen oder nackt und dir Kleidung gegeben?  
Und wann haben wir dich krank oder im Gefängnis gesehen und sind zu dir gekommen?  
Darauf wird der König ihnen antworten: Amen, ich sage euch: Was ihr für einen meiner geringsten Brüder getan habt, das habt ihr mir getan.  
Dann wird er zu denen auf der Linken sagen: Geht weg von mir, ihr Verfluchten, in das ewige Feuer, das für den Teufel und seine Engel bestimmt ist!  
Denn ich war hungrig und ihr habt mir nichts zu essen gegeben;  
ich war durstig und ihr habt mir nichts zu trinken gegeben;

ich war fremd und ihr habt mich nicht aufgenommen;  
ich war nackt und ihr habt mir keine Kleidung gegeben;  
ich war krank und im Gefängnis und ihr habt mich nicht besucht.  
Dann werden auch sie antworten: Herr, wann haben wir dich hungrig oder durstig oder fremd oder nackt oder krank oder im Gefängnis gesehen und haben dir nicht geholfen?  
Darauf wird er ihnen antworten: Amen, ich sage euch: Was ihr für einen dieser Geringsten nicht getan habt, das habt ihr auch mir nicht getan. Und diese werden weggehen zur ewigen Strafe, die Gerechten aber zum ewigen Leben.

## Spiegelaktion

Nimm dir nun den Spiegel zur Hand, betrachte dich und schau an was dir gefällt oder auch was dir nicht gefällt. Überleg dir, was du kannst. *Was macht dich aus? Was kannst du? Was schätzen andere an dir?* Schau dir in die Augen. Und wenn du willst, dann lobe dich für das, was du erreicht hast. „Du bist gut!“

## Songimpuls

*Höre dir in Ruhe den Song an und lese wenn du möchtest im Anschluss den Text*

Du lebst dein Leben. Jeden Tag gestaltest du es.  
Warum lebst du es, wie du es lebst?  
Woran orientierst du dich?  
Wonach richtest du dich aus?  
  
Mache nun das Lied an, schließe die Augen und lasse es auf dich wirken.

Was, wenn...  
Wenn heute dein letzter Tag wäre?  
Würde sich etwas ändern daran, wie du dein Leben lebst?  
Wenn du dich fragst: Was kann ich für andere tun?  
Würde sich etwas ändern daran, wie du dein Leben lebst?  
Wir lassen unsere Ängste hinter uns und versuchen, unseren Weg zu gehen.  
Wir dürfen uns hohe Ziele setzen und tun, was immer nötig ist.  
Weil wir keinen Moment im Leben zurückspulen können.



Stille

Segen

Du brauchst nicht das Unmögliche möglich zu machen

du brauchst nicht über deine Möglichkeiten zu leben

du brauchst dich nicht zu ängstigen

Du brauchst nicht alles zu tun

du brauchst keine Wunder zu vollbringen

Du brauchst dich nicht zu schämen

du brauchst nicht zu genügen

du brauchst Erwartungen an dich nicht zu entsprechen

du brauchst keine Rollen zu spielen

du brauchst nicht immer kraftvoll zu sein

und du brauchst nicht alleine zu gehen

Du bist gut.

Dazu segne dich Gott, der Vater und der Sohn und der Heilige Geist.

Amen.

