

Ideen und Anregungen für digitale Jugendgottesdienste



Vorwort

Digital ist normal. Digital ist real. Im Digitalen ist Gott schon da.

Liturgie - die Feier der Beziehung und des Dialogs zwischen Gott und Mensch - wird dort gefeiert, wo Menschen sind. Vor allem junge Menschen sind in der digitalen Welt unterwegs. Digitale Formate wurden in der Pandemie neu entdeckt, weiterentwickelt und ersetzt in dieser Zeit bisher Gewohntes. Digitale, spirituelle Formate zeigen Kirche und ihre Liturgie mit einem neuen und anderen Gesicht.

Analoge Liturgie in digitale Formate zu kopieren und einfach zu übernehmen, gelingt nur bedingt. Es geht um Übersetzungs- und Anpassungsarbeit, wie im digitalen Raum Gott und Mensch ihre Beziehung und damit Liturgie feiern können.

Doch wie gestalte ich digitale Formate? Was muss ich dabei beachten, wie wähle ich das passende Format und die passenden Tools aus?

In Videokonferenzen kann man tolle Andachten und Gottesdienste zusammen feiern. Tipps und konkrete Ideen gibt es ab Seite 6.

Nicht nur zu strengen Pandemiezeiten kann es sinnvoll sein, digitale Tools in Liturgien einzubauen. Ab S. 9 findet ihr verschiedene Tools, die sowohl in digitalen als auch in analogen Formaten eingesetzt werden können.

Es ist auch möglich, Gottesdienst zu feiern, wenn nicht alle gleichzeitig Zeit haben und sich online „treffen“ können. Auf verschiedene Art und Weisen kann jede*r für sich feiern und ist doch mit den anderen verbunden. Ab S. 17 findet ihr dazu Ideen und Anregungen.

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis.....	3
Generelle Tipps und Hinweise zur digitalen Jugendliturgie	4
Alle zusammen: Gottesdienste und Andachten in Videokonferenzen	6
Tipps und Tricks.....	6
Breakout-Räume nutzen	8
Tools	9
Tools zur Beteiligung bei Fürbitten, Umfragen, Meinungsbilder o.ä.	9
Hybride Tools	10
Beispielsandachten in Videokonferenzen.....	11
Impuls: Heiliger Geist und meine Talente	11
Online-Expuls „Entfruster“.....	13
Online-Expuls: Das Leben feiern	14
Im Gespräch am Lagerfeuer: „Gespräch. Getränk. Gebet“	16
Jede*r für sich und doch mit anderen unterwegs: Spirituelles zum alleinigen Feiern.....	17
Social Media.....	17
Messengerimpulse	17
Audio.....	17
Tool für den Weg.....	17
Weiterführende Links und Tipps.....	18
Tools	18
Links	18
Impressum.....	18

Generelle Tipps und Hinweise zur digitalen Jugendliturgie

Wie kann digitale Jugendliturgie gelingen und welche Herausforderungen gibt es zu bedenken

Im Folgenden sind einige Kennzeichen von Jugendliturgie auf Digitalität hin übersetzt und mit Beispielen veranschaulicht. Die Ausführungen zu den Beispielen und passende Tools finden sich detailliert in den anschließenden Kapiteln beschrieben.

(Digitale) Jugendliturgie kann gelingen, wenn...

individuell

In der Liturgie geht es um die persönliche Beziehung des einzelnen Menschen mit Gott. Die Ermöglichung des persönlichen Gebets innerhalb der Feier, die eigenen Gedanken schweifen lassen durch stille Momente, sich selbst auf Antwortsuche begeben durch Frageimpulse und Gedankenanstöße, anstatt vorgegebener Antworten.

Beispiele:

- Fragesticker in Social Media
- Bild-Musik-Einspielungen, die in die Stille führen
- Fürbitten, Worte an Gott, ... in Chatverläufe schreiben
- Musikauswahl nach Geschmack durch eine Linkauswahl, die zur Verfügung gestellt wird.

gemeinschaftlich

Liturgie lebt von Gemeinschaft. Wie kann Gemeinschaft entstehen, wenn jede*r sich physisch an einem anderen Ort befindet? Der gemeinsame Ort ist der digitale Raum. Auf virtuellen Leinwänden, in Chatverläufen, auf dem Bildschirm kann ich zwar nicht spüren, aber sehen, dass ich nicht allein bin und noch Andere mit mir gleichzeitig oder vor/ nach mir Gottesdienst feiern und mit- und füreinander beten. Dabei stellt das gemeinsame Singen, das gemeinschaftsstiftend wirkt, eine Herausforderung dar, die nicht in den digitalen Raum übertragen werden kann.

Die größere Anonymität (je nach Format) bietet jedoch auch einen Vorteil: für Menschen ist die Schwelle ist geringer, etwas Persönliches zu sagen, ein Anliegen vorzubringen, wenn ich anonym bleiben kann. Je nach Setting muss dabei auf der anderen Seite das Thema Diskriminierung und Hatespeech mitbedacht werden.

aktuell

Aktualität in Bezug auf das Thema, aber auch auf die Ästhetik von jungen Menschen, ist bei liturgischen und spirituellen Angeboten im digitalen Raum von großer Bedeutung. Gerade die (Bild-)Ästhetik (auch in der Werbung im Vorfeld) entscheidet darüber, ob ich das Angebot interessant und ansprechend finde. Da im digitalen Raum der visuelle Reiz deutlich stärker genutzt wird, ist es wichtig, darauf das Augenmerk zu richten.

interaktiv

Die Beteiligung und der Austausch von jungen Menschen innerhalb der digitalen Liturgie bietet ganz verschiedene Möglichkeiten, die sich in der Art und Weise deutlich von analogen Liturgien unterscheiden:

Es gibt unterschiedliche Beteiligungstools wie virtuelle Pinnwände und Meinungsabfrage-Tools, Chatfunktionen und Breakouträume, die für Interaktion genutzt werden können.

Dies ermöglicht, dass alle, die möchten, die Liturgie an den unterschiedlichen Stellen leiten und mitgestalten können.

Darüber hinaus kann man zu einer Interaktion außerhalb des digitalen Raumes einladen. Mit Wahrnehmungs-, Sinnes- oder Handlungsübung können die Mitfeiernden animiert werden, außerhalb des virtuellen Raumes aktiv zu werden. Durch Zusendung von Bildern (bitte auf Datenschutz achten!) können die Erfahrungen wieder rückgebunden werden und der Gemeinschaft zur Verfügung gestellt werden.

flexibel

Die meisten digitalen Formate (mit Ausnahme von Videokonferenzen) bieten den Vorteil, dass ich die Liturgie dann feiern kann, wenn es zeitlich und zu meiner Stimmung passt. Es ist egal, ob ich den Instagram-Gottesdienst morgens oder abends abrufe. Angebote, die länger online stehen, können dann abgerufen werden, wenn sie zu meiner momentanen Stimmung und Situation passen (z.B. ein Prüfungssegen, wenn ich wirklich kurz vor der Prüfung stehen; ein Trost-Impuls, wenn ich traurig bin)

Auswahl von Format und Tools

Wie sonst auch sollte als allererstes natürlich die Frage stehen: Was möchten „meine“ Jugendlichen? Es ist immer verlockend, ein Tool zu nehmen, nur weil es einem selbst gefällt, aber überlegt euch, welche Jugendlichen ihr dazu einladet, welches Motto und welche Botschaft ihr vielleicht habt und auch wie geübt die Teilnehmer*innen bei digitalen Formaten sind. Wenn ihr die Jugendlichen beteiligen wollt, achtet auf interaktive Tools. Wenn ihr eher unbekanntere Tools auswählt, sollten sie intuitiv bedienbar sein.

Die Werbung kann bei digitalen Formaten ortsübergreifender als üblich verbreitet werden. So wird ein breiterer Interessent*innenkreis angesprochen, der auch teilnehmen kann, da die meist größte Hürde der Anfahrt weg-fällt. Gottesdienste und Andachten in Videokonferenzen

Alle zusammen: Gottesdienste und Andachten in Videokonferenzen

Bei Gottesdiensten und Andachten in Videokonferenzen können sich viele Jugendliche auf einmal zuschalten und bekommen trotz räumlicher Distanz ein ganz gutes Gemeinschaftsgefühl zu spüren. Im Folgenden gibt es zuerst ein paar Tipps und Tricks, danach einen Beispielimpuls sowie eine Beschreibung einer eher offeneren Gesprächsrunde.

Tipps und Tricks

Technikchef

Je länger und umfangreicher die Veranstaltung, desto mehr bietet es sich an, mehrere zuständige Personen für die Ausführung zu haben. Vor allem für die Technik sollte sich eine Person zuständig fühlen. Je nach Teilnehmer*innenzahl und die Erfahrung derer, wird diese Person direkt zu Beginn als Ansprechperson für technische Schwierigkeiten vorgestellt. Dann können technische Probleme direkt mit ihr abgestimmt werden, ohne die Liturgie und die anderen zu stören.

Kamera an - Ton aus

Um in einer Videokonferenz die Gemeinschaft zu verdeutlichen, fordert eure Teilnehmer*innen auf, ihre Kameras anzumachen. Natürlich soll niemand gezwungen werden, aber es schafft ein besonderes Gefühl der Zusammengehörigkeit.

Gemeinsames Vater Unser

Betet das Vater Unser gemeinsam und versucht es mal, dass dabei alle ihre Mikros an haben. Die liturgische Leitung betet vor und darf sich dabei nicht von Verzögerungen und Rückkopplungen verunsichern lassen, sondern einfach im eigenen Tempo „vorbeten“.

Emoji-Reaktionen nutzen

Bei einigen Videoplattformen kann man über die Reaktionen seine eigene Stimmung ausdrücken. Auch dies kann gut zur Auflockerung, Stimmungsabfrage, Abstimmung oder ähnlichem genutzt werden.

Musik

Bei YouTube gibt es eine große Auswahl an Liedern mit eingeblendetem Text. Sowohl aktuelle Popmusik, Worship-Songs, Neues Geistliches Liedgut oder sogar ganz klassische Gottesloblieder könnt ihr dort finden. Blendet diese Videos über die „Bildschirm-Teilen“-Funktion ein und fordert eure Teilnehmer*innen auf, das Lied laut mitzusingen. Auch wenn dabei die Mikrophone ausbleiben sollten, entsteht schon allein dadurch ein Chor, da man sieht, wie alle anderen auch singen.

Eine weitere Möglichkeit ist die Einbindung von Musiker*innen. Am einfachsten ist dabei, wenn eine Person instrumental live begleitet. Je mehr Musiker*innen (mit Gesang) dazukommen, desto mehr Technik wird benötigt, damit das Mikrofon nicht nur die lauteste Tonspur herausfiltert.

Musik für die Atmosphäre

Gerade zu Beginn, wenn sich alle nacheinander einwählen, aber auch in Phasen der Stille kann es oft hilfreich sein, wenn im Hintergrund Instrumentalmusik läuft. So muss kein zwanghaftes Gespräch stattfinden und niemand muss unangenehme Stille aushalten.

Aber auch als atmosphärisches Stilmittel, z.B. während der Fürbitten oder des Lesens einer Bibelstelle, kann meditative Musik im Hintergrund laufen.

Extra Kamera mit Kerze

Meldet euch mit einem zweiten Gerät in der Videokonferenz an und blendet damit eine Kerze ein. Wenn die Teilnehmer*innen das Video der Kerze anheften, erscheint dies in Großaufnahme und steht im Mittelpunkt der Konferenz. Die Fokussierung auf die Kerze anstatt auf den*die Sprecher*in ermöglicht eine spirituell-meditative Stimmung bei den Teilnehmer*innen.

Gleichzeitig kann man dabei beispielsweise auch gut die Fürbitten gestalten, indem für jede Gesprochene/Geschriebene Fürbitte ein neues Teelicht entzündet und zur großen Kerze gestellt wird.

Visualisierung des Gesprochenen

Alles, was gesprochen wird (Bibeltexte, Gebete, Beispiele, die erklärt werden, Impulstexte, kurze Predigten), kann als Text eingeblendet, mit Bildern unterlegt oder als Video gezeigt werden, indem der Bildschirm geteilt wird. Allerdings gilt auch hier der Satz: Weniger ist mehr. Während eines Gottesdienstes kann es an ein-zwei Stellen eingesetzt werden, wo es sinnvoll ist und das Gesagte besonders verstärken soll.

Breakout-Räume nutzen

Für viele Jugendliche ist es eine Hürde, sich in digitalen Andachten zu melden, um vor der großen Gruppe zu sprechen. Da man aber sich auch nicht einfach mal schnell mit dem*der Nebensitzer*in austauschen kann, bleiben somit Jugendliche digital oft still und unbeteiligt. Die Breakouträume bei Zoom und vielen anderen Konferenztools könnt ihr auch gut in eine interaktive Andacht einbauen. Die Untergruppen können je nach Konstellation der Teilnehmer*innen zufällig oder nach bestimmten Kriterien festgelegt werden. Für manche Ideen lohnt es sich auch, den Teilnehmer*innen zu erlauben, dass sie verschiedene Themenräume selbstständig betreten dürfen. Im Folgenden gibt es ein paar Inspirationen für die Einbindung von Breakout-Räumen:

Speed-Dating zum Ankommen

Zu Beginn kurz ins Gespräch kommen. Dies muss nicht lange dauern. Oft reichen nur ein paar kurze allgemeine Fragen oder zum Thema des Gottesdienstes. Zufällige Konstellationen zum Kennenlernen erhöhen hier außerdem die Spannung.

(thematische) Austauschrunden

Nach einem biblischen Impuls, einem Lied, einem Text oder ähnlichem ist es sicherlich schön für viele Teilnehmer*innen, ihre eigenen Gedanken mit anderen austauschen zu können.

Bibel Teilen

Für vertrautere Gruppen können Elemente des Bibelteilens sicherlich auch ein Teil eines Onlinegottesdienstes sein, um über die Bibelstelle unterschiedlich und facettenreich ins Gespräch zu kommen.

Sich segnen

Sich persönlich den Segen gegenseitig zusprechen in einem kleinen Setting.

Tools

Tools zur Beteiligung bei Fürbitten, Umfragen, Meinungsbilder o.ä.

Padlet

Das Padlet ist eine Pinnwand, auf der Notizen und Fotos gesammelt werden können. Ihr könnt es vor, während oder nach einer Liturgie einsetzen, mit dem Link kann sich jede*r jederzeit daran beteiligen. Es dient zum Brainstorming, zum Sortieren von Ideen, aber auch zum Sammeln von Fürbitten, Gedanken zu Impulsen, Lieblingsliedern uvm. Auf einem Padlet können nicht nur Worte gesammelt werden, sondern auch hochgeladene Bilder, aus dem Internet gesuchte Eindrücke oder auch GIFs. Mit letzteren lassen sich sehr gut Emotionen und Stimmungen darstellen.

Mentimeter/ Ahaslides

Mit Mentimeter können beispielsweise Gedanken, Worte aus einer Bibelstelle und Fürbitten anhand von Wortwolken dargestellt werden. Aber auch Abstimmungen können damit durchgeführt werden.

Mural

Mural ist eine digitale Flipchart, anhand derer Ideen und Gedanken gesammelt und auch übersichtlich dargestellt werden können.

Pollunit & Oncoo

Diese beiden Tools kommen aus der Schüler*innenarbeit und haben ihren Schwerpunkt auf Beteiligung, können aber dadurch auch sehr gut für bestimmte Elemente in spirituellen Kontexten eingesetzt werden.

Yopad

In einem Yopad (oder Zumpad) können alle Teilnehmer*innen gleichzeitig anonym schreiben. Darauf kann man Antworten auf einen Impuls, Diskussionen zu Bibelstellen oder persönliche Gebetsanliegen schreiben. Die Teilnehmer*innen sehen in Echtzeit das Geschriebene der Anderen, sodass man sich auch von den Gedanken der Anderen anregen lassen kann.

Wonder.me

Wonder.me ist ein eigenes Videokonferenztool, das nach kostenloser Registrierung sehr einfach genutzt werden kann. Mit einem passenden und persönlichen Hintergrundbild kann man sich in die örtliche Kirche oder den Jugendraum versetzen. Die Teilnehmer*innen können mit ihrem Profilbild durch das Bild „wandern“ und sich dadurch in kleinen Gruppen treffen. Über die Broadcast-Funktion kann eine Person zu allen Teilnehmer*innen sprechen. Dieses Tool ist vor allem zum informellen Austausch vor oder nach dem Gottesdienst geeignet. Aber auch verschiedene Stationen mit verschiedenen Fragestellungen lassen sich einbauen.

Fürbittlawine

Bei vielen Teilnehmer*innen ist die Fürbittlawine zwar weniger übersichtlich, aber dafür möglicherweise beeindruckender. Alle Gebetsanliegen werden von den Teilnehmer*innen in den Chat getippt, aber erst auf ein gemeinsames Kommando abgeschickt.

Hybride Tools

Während eines Gottesdienstes in einer Videokonferenz tut es gut, nicht nur sehend, hörend oder digital beteiligt zu sein, sondern auch mit seinen Händen etwas tun zu können. Im Vorfeld eines Gottesdienstes oder Impulses kann dazu Material an die Teilnehmenden verschickt werden.

- *Kerze und Wachsplatten* zum gemeinsamen Gestalten einer Osterkerze, Prüfungssegen-Kerze,... vor dem Bildschirm
- *Knete* zum Gestalten einer Bibelstelle: Eine Erzählung aus der Bibel wird vorgelesen. Jede*r sucht sich im Anschluss ein Wort, ein Halbsatz aus. Dieser wird mithilfe der Knetmasse gestaltet. Nach einer Zeit des Knetens, das mit Musik unterlegt sein kann, wird der Bibeltext nochmals vorgelesen. Wenn das ausgewählte Wort erscheint, wird das entstandene Knetkunstwerk in die Kamera gehalten.
- ein Stück *Mazze* oder *Pitabrot* zum Aufbacken zur Feier einer Agapé: Man kann das verschickte Brot gemeinsam aufbacken, währenddessen beten und die Bibelstelle dazu hören, anschließend gemeinsam das Brot segnen und essen; aufwendiger aber auch möglich sind fertige Brotbackmischungen oder Brotzutaten wie Hefe/ Mehl zu verschicken
- einen *Teebeutel* für eine spirituelle Tee-Zeremonie
- *Bibelartjournaling*: der gemeinsamer Bibeltext (auf dickem, schönen Papier mit einem großen Rand) wird gestaltet. (Als Alternative kann auch ein Worddokument zum Ausdrucken zur Verfügung gestellt werden.) Der Bibeltext wird gemeinsam gelesen. In einer gemeinsamen Gestaltungsphase darf jede*r mit unterschiedlichen Materialien (Stifte, buntes Papier, buntes Tape,..) mit dem Text kreativ werden und diesen gestalten. Durch das Gestalten eines Bibeltextes sollen Gefühle und Gedanken, die am heutigen Tag da sind, wie in einem Art Tagebuch festgehalten werden und mit dem Bibeltext in Verbindung gesetzt werden. Anschließend können die entstandenen Bilder in die Kamera gehalten oder abfotografiert und über den Bildschirm geteilt werden. Auch das Sammeln der Bilder auf einem Padlet oder Ähnlichem ist möglich
- *Zwei Hölzer und Nagel/ Faden* zum Bauen eines Kreuzes

Hinweis:

1. Wenn Materialien schwer zu verschicken sind, kann auch nur ein Teil verschickt und ein anderer Teil auf einer Mitbring-Liste (z.B. Traubensaft/ Wein für die Agapé) aufgeführt werden. Wichtig ist, dass sie leicht zu beschaffen sind oder bereits vorrätig sind, wie etwa Stifte, Schere usw., Alternativen angeboten werden bzw. die Materialien nicht unbedingt notwendig sind, wenn etwas nicht mitgebracht werden konnte oder vergessen wurde.
2. Der Fantasie sind bei den Materialien keine Grenzen gesetzt: Von A wie Antistressball (zum Beten mit den Händen), über W wie Wunderkerze und Weihrauchkorn für Fürbitten bis Z wie Zündholz zum gemeinsamen Entzünden von Kerzen ist vieles möglich

Beispielsandachten in Videokonferenzen

Impuls: Heiliger Geist und meine Talente

Die Teilnehmer*innen werden gebeten, ein quadratisches Blatt Papier mit in die Videokonferenz zu bringen.

(1) Kreuzzeichen und Begrüßung

Im + Namen des Vaters, des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen

(2) Gebet

Guter Gott, du hast uns als Menschen geschaffen. Du hast uns zu individuellen Menschen mit vielen verschiedenen Fähigkeiten gemacht. Immer wieder stellt uns das Leben vor neue Herausforderungen. Wir durchleben Zeiten mit Höhen und Tiefen.

Wir vertrauen darauf, dass du uns immer wieder deine Kraft und deinen Geist schenkst, um unsere Fähigkeiten einzusetzen. Lass uns diesen Geist spüren. Amen.

(3) Lesung aus Apostelgeschichte

Lesung: Apg 2 1-13

(4) Lied: „Seite an Seite“ von Christina Stürmer

Per YouTube werden Video und Texte direkt in die Videokonferenz eingeblendet.

(5) Impuls:

Zum Mond fliegen, Pyramiden bauen, Sprachen lernen, Welten entdecken, tauchen, Lieder schreiben.

Lachen, weinen, lieben, verzeihen, Neugierig sein.

Unser Leben ist vielseitig, aufregend, bunt - genauso wie wir Menschen. Wir haben viele Talente und Fähigkeiten. Von manchen wissen wir schon immer, manches entdecken wir ganz neu. Einiges überrascht uns sicherlich auch.

Die Apostel waren am Pfingsttag überrascht, dass sie auf einmal alle Sprachen verstanden. Diese Erfahrung war überraschend, von diesen Talenten und dieser Kraft hatten sie zuvor noch nie etwas gespürt. Das war die erste Erfahrung von Menschen mit dem Heiligen Geist. Der Heilige Geist, das ist der, den wir nicht sehen, der aber immer an unserer Seite ist. Der ermöglicht, dass wir Dinge tun. Der uns Kraft gibt. Der es ermöglicht, dass wir Menschen verstehen, die nicht unsere Sprache sprechen. Der Heilige Geist verbindet uns weltweit mit allen Menschen.

Der Heilige Geist gibt uns Mut, Dinge zu tun. Mut, Welten zu entdecken. Mut, neugierig zu sein. Mut, Emotionen zu zeigen. Der Heilige Geist ist stets an unserer Seite und in unserem Herzen.

Welche Kraft ist in deinem Herzen?

Schreibt eure Gedanken dazu in die Mitte eures Blattes

(6) Aktion: Herz falten

Anhand von Origami-Anleitungen kann jede*r sein eigenes Herz falten. Am besten ist es, wenn eine Person dies vorbastelt. Falls nicht lange gebastelt werden soll, können die Herzen auch auf einfache Weise aufgezeichnet und/oder ausgeschnitten werden.

(7) Fürbitten - Stille

In einer Zeit der Stille wollen wir an die Menschen denken, denen wir Mut für ihr Leben wünschen. Ebenso denken wir an die Menschen, die uns Mut gemacht haben. Wir beten für Menschen, welche wir die Kraft des Heiligen Geistes spüren lassen wollen.

(8) Vater Unser

Das Vater Unser kann in einer Videokonferenz auch gemeinsam laut gebetet werden. Wenn alle Teilnehmer*innen ihre Mikrofone angeschaltet haben, klingt das fast wie ein Vater Unser im Kanon. Gottesdienste und Andachten in Videokonferenzen

(9) Gebet und Segen

O Heiliger Geist, Du Liebe des Vaters und des Sohnes.

Gib mir ein, was ich denken soll.

Gib mir Kraft, um Dinge auszuführen.

Gibt mir Mut, um Neues zu wagen.

Gib mir Aufwind, um voranzukommen. O Heiliger Geist, gib mir den Verstand, um zu verstehen und zu erkennen. Amen.

Und so segne uns der Vater, der Sohn und der Heilige Geist. Amen.

Online-Expuls „Entfruster“

(1) Klaviermusik im Hintergrund während TN hinzukommen

(2) Begrüßung

(3) Überleitung

Gründe für den Frust gibt es viele:

- Persönlicher Frust, weil man mit seinen eigenen Aufgaben nicht fertig wird.
- Schul/Uni-Frust, weil das Lernen nicht klappt. Corona-Frust, weil immer noch so vieles nicht möglich ist.
- Klima-Frust, weil wir immer noch so wenig machen.
- Politik-Frust, weil wir nicht das Gefühl haben, gehört zu werden, ...

(4) Whiteboard/Padlet: Warum habe ich gerade Frust?

Auf eines der Kollaboration-Tools (s. Seite 9) können die Teilnehmer*innen den anderen mitteilen, was sie gerade frustet.

(5) Entfrusterlied

Dafür können verschiedene Lieder ausgewählt werden.

Vorschlag: Nirvana - Smells Like Teen Spirit

Einladung, dabei auch zu tanzen und den ganzen Frust raus zu tanzen.

(6) Austauschrunde

In Kleingruppen oder in der großen Gruppe kann man sich über den ausgetanzten Frust sowie weitere Bewältigungsstrategien in der Krise austauschen:

- Wann bist du wütend?
- Was hilft dir, wenn du wütend bist?

(7) Überleitung und kurze Meditation

Die ganze Wut, die wir immer wieder spüren, ist wichtig, um uns zu zeigen, dass eben nicht immer alles super ist. Unsere Wut bewertet Ereignisse. Manchmal steigern wir uns rein in die Wut und vergessen dabei, dass es uns im Großen und Ganzen gut geht. Wichtig ist dabei vermutlich, dass wir uns von der Wut nicht ganz einnehmen lassen, sondern dass wir es wieder heraus schaffen. Dazu hat jede*r eine eigene Taktik. Überlegt euch in den nächsten paar Minuten eure (neuen) Strategien, zu denen vielleicht euch auch die anderen inspiriert haben. Schreibt diese Strategien gerne auf, sodass ihr sie griffbereit haben könnt, wenn ihr merkt, dass es mal wieder zu viel Wut war. *(Dazu kann ruhige Musik gespielt werden.)*

(8) Gebet und Segen

Gott*,

so viel Frust staut sich bei uns immer wieder auf. Wir sind wütend auf uns selbst, auf unsere Mitmenschen, auf die Politik, auf alles. Wir zweifeln wegen Ungerechtigkeiten und manchmal sind wir auch wütend auf dich, weil wir uns fragen, warum du dieses Leid zulässt.

Hilf du uns immer wieder, aus unserer Wut rauszukommen, den Blick auf schöne Dinge zu lenken und die Welt positiver wahrzunehmen.

Lass du uns immer wieder deine Liebe spüren, die uns trägt und besänftigt.

Und segne du so uns für die kommende Nacht und den morgigen Tag, der Vater, der Sohn und der heilige Geist. Amen.

(9) Segenslied

Online-Expuls: Das Leben feiern

Hinweis: Dieser Expuls wurde am 11.11. gefeiert und ist deswegen ein bisschen jeck. Da das Leben aber immer wieder närrischere Zeiten braucht, kann das gut jederzeit gefeiert werden.

(1) Instrumentalmusik zum Ankommen

(2) Begrüßung

(3) Tagesrückblick (mit ruhiger Musik im Hintergrund)

Der Tagesrückblick kann u.a. mit folgenden Impulsfragen angeleitet werden:

Gehe deinen Tag durch... Überlege von Stunde zu Stunde, was du am heutigen Tag erlebt hast. Wie gut bist du aus dem Bett gekommen? Was waren deine ersten Gedanken? Wie war dein Vormittag? Hast du eine Mittagspause gemacht? Was hast du am Nachmittag erlebt? Welche Überraschungen hat dir der Tag geschenkt? Wann hast du Feierabend gemacht? Wie bist du jetzt hier?

(4) Padlet: Dein Tag in einem GIF

*Auf einem Padlet sollen die Teilnehmer*innen ihre aktuelle Stimmung sowie ihren Tag anhand eines oder mehrerer GIFs beschreiben.*

(5) Aktion: Tanzen (Mir fieret et leeve von Cat Ballou)

Egal, ob man selbst einen schlechten Tag hatte und nun die Wut raustanzen möchte oder ob man einfach generell das Leben feiern will: Das Lied lädt dazu ein, das Leben, das immer wieder Überraschungen bereit hält, zu feiern und sich bewusst zu machen, dass es unser einzigartiges Leben ist. Die Teilnehmer*innen können ermutigt werden, (vor der Kamera) zu tanzen oder sich auch einfach nur bewusst das Lied anzuhören.

(6) Gedanken: Gott und Konfetti

Konfetti ist doch etwas Wunderbares: es ist bunt und es verbreitet - im richtigen Moment eingesetzt - von jetzt auf gleich gute Laune. Konfetti schafft es, dass unser Boden/unsere Wohnung auf einmal bunt sind und da es sich nicht so gut wegputzen lässt, finden wir immer wieder etwas Konfetti. Dies schafft immer wieder einen kleinen Überraschungseffekt und zaubert eine kleine Erinnerung in den Alltag. Wenn man es so sehen will, schafft es Konfetti immer wieder, Freude in unser Leben zu zaubern - überraschende und bunte Freude. Und vielleicht ist das auch mit Gott so: Er überrascht uns in unserem Leben immer wieder, meistens indirekt durch Begegnungen und Erlebnisse, manchmal auch direkter, z.B. im Gottesdienst. Ich glaube, Gott schmeißt auch mit Konfetti um sich: Wenn wir zufällig auf der Straße eine Freundin treffen, die wir schon ewig nicht mehr gesehen haben, wenn wir plötzlich etwas verstehen, wenn uns ein bestimmtes Lied im Radio an Vergangenes erinnert,... . Ein Schnipsel, ein Moment, der uns aus unserem Alltag rausreißt, uns ein Lächeln auf die Lippen zaubert und an den wir immer gerne zurück denken. Gott schenkt uns diese Konfetti-Momente, denn er ist ein Gott der Freude und des Lebens.

Angelehnt an folgenden Impuls:

<https://www.kirche-im-wdr.de/nix/de/nc/startseite/programuid/bc0490903597798c0038146120c1ffbab2f4196b2a/formatstation/einslive/>

(7) Gebet: #dnkgtt

*All die Dinge, für welche die Teilnehmer*innen dankbar sind, können nun per Chat mitgeteilt werden. Diese Dinge münden im Dankgebet.*

(8) Dankgebet und Segen

Guter G*tt,

am Ende dieses Tages schauen wir dankbar auf den Tag. Wir haben einiges erlebt. Unser Leben ist bunt und voller Überraschungen. Wir dürfen vieles erleben, auch wenn momentan nur eingeschränkt. Und auch wenn momentan so vieles trist und düster erscheint und wir eigentlich wegen so vieler Dinge traurig oder wütend sind: immer wieder finden wir trotzdem Dinge, für die wir dir dankbar sind, zum Beispiel danken wir dir für: ... (Antworten aus Chat einfügen).

Danke Gott für diese Konfetti-Momente.

Und so segne uns am Abschluss dieses Tages Gott, der Vater und Mutter ist, Jesus Christus und der Heilige Geist. Amen.

(9) Segenslied zum Abschluss

Im Gespräch am Lagerfeuer: „Gespräch. Getränk. Gebet“

Vielen Jugendlichen tut es gut, sich mit anderen auszutauschen und ein Format zu haben, bei dem sie ganz mit ihren Gedanken und ihrer Person da sein dürfen. Das Lagerfeuer ist klassischerweise ein Ort, an dem geredet, getrunken und gelacht wird. Aber auch Impulse und Gebete finden dort ihren Platz.

Über die Funktion „Bildschirm teilen“ kann ein Lagerfeuer auf YouTube eingeblendet werden. Natürlich können auch andere „Locations“ eingeblendet werden: Bilder vom eigenen Jugendraum, von der Kapelle vor Ort, von einem bekannten Hügel,... einfach Orte, an denen Jugendliche sich wohl fühlen.

Der Ablauf des Abends kann beispielsweise folgend gestaltet werden:

- 1) Begrüßung und technische Hinweise
 - 2) Vorstellungsrunde unter einer gewissen Fragestellung („Wie geht es mir?“/“Was habe ich erlebt?“)
 - 3) Impuls mit anschließender 2. Austauschrunde dazu
 - 4) Gemeinsames Gebet (jede*r kann ein freies Gebet einbringen), dazu möglicherweise sogar Gitarrenklänge
 - 5) Segen
 - 6) Gemütlicher Ausklang am Feuer
- Spirituelles digital - allein und doch gemeinsam

Jede*r für sich und doch mit anderen unterwegs: Spirituelles zum alleinigen Feiern

Social Media

Die Stories von Instagram und Facebook lassen sich vielfältig nutzen. Von kleinen Predigtimpulsen über ganze Gottesdienste können spirituelle Inhalte übermittelt werden. Gestaltungselemente können sein:

- Musik: von Jugendlichen selbst aufgenommene Lieder oder eingespielt
- Interaktive Gebete durch Fragesticker
- Stille Stories zur Meditation
- Kurze Impulse und Predigten

Und auch im Feed als Beiträge können Bilder mit Kurzimpulsen oder sogar kleine Videos hochgeladen werden.

Über IGTV lassen sich auch längere, vorproduzierte Videos auf Instagram einstellen.

Messengerimpulse

Auch über die Messenger WhatsApp, Telegram oder Threema lassen sich spirituelle Impulse verschicken. Von kleinen Gedanken einmal pro Woche bis hin zu längeren Gottesdiensten ist vieles möglich. Mit gezielten Fragen kann auch ein Austausch angeregt werden, bei dem andere Tools (s.u.) eingebunden werden.

Richtige Gottesdienste mit einem halbautomatischen Chatbot können mit der Netzgemeinde da_zwischen gefeiert werden.

Audio

Warum nicht einfach mal einen kleinen Podcast oder ein Hörspiel produzieren? Anhand der App Anchor können Texte aufgenommen und zusammengeschnitten werden. Auch eingesendete Sprachnachrichten Jugendlicher können miteingebaut werden. Tools

Tool für den Weg

Actionbound

Mit Actionbound kann ziemlich unkompliziert eine Schnitzeljagd erstellt werden, mit der sich jede*r individuell auf den Weg begeben kann. So kann damit auch ein individueller Pilgertag allein oder in Kleingruppen organisiert werden, bei dem man an verschiedenen Stationen auf dem Weg Impulse, Aufgaben oder sogar Quizfragen bekommt. Impulse können auch nur geobasiert geöffnet werden, sodass man auf dem vorhergesehenen Weg immer nur punktuell Impulse bekommt.

Auch für Stationen in und um die Kirche herum kann die App gut eingesetzt werden.

Das Erzbistum Köln bietet mit der „t@p-App“ ein ähnliches Tool an, um eigene Routen und Spiele zu erstellen.

Weiterführende Links und Tipps

Tools

Padlet: www.padlet.com

Mentimeter: <https://www.mentimeter.com/>

Mural: <https://www.mural.co/>

Pollunit & Oncoo: <https://pollunit.com/de>

<https://www.oncoo.de/oncoo.php>

Yopad: <https://yopad.eu/>

Actionsbound/ t@p: <https://de.actionbound.com/>

[https://www.erzbistum-](https://www.erzbistum-koeln.de/seelsorge_und_glaube/ehe_und_familie/familie_und_kinder/ausstellungen_aktionen/tap_erlebnis/)

[koeln.de/seelsorge_und_glaube/ehe_und_familie/familie_und_kinder/ausstellungen_aktionen/tap_erlebnis/](https://www.erzbistum-koeln.de/seelsorge_und_glaube/ehe_und_familie/familie_und_kinder/ausstellungen_aktionen/tap_erlebnis/)

Links

<https://netzgemeinde-dazwischen.de/>

<https://www.bdkj.info/know-how>

<https://wir-sind-da.online/>

Impressum

Bischöfliches Jugendamt Diözese Rottenburg-Stuttgart, Fachbereich 1

Redaktion:

Monika Maurus (Fachstelle Jugendpastoral)

Stefanie Walter (Dekanatsjugendseelsorgerin Esslingen-Nürtingen)

Julia Hämmerle (Fachstelle Jugendspiritualität)

Gestaltung: Anna Funk (FSJerin Fachstelle Jugendspiritualität)

Fotos: <https://unsplash.com/photos/fvL4b1gjpBk>

<https://unsplash.com/photos/1SAnrlxw5OY>

2. überarbeitete Auflage

Stand: 19.05.2021