

# Beichterlebniswelt



**KATHOLISCHE KIRCHE**  
Erzdiözese Wien

**Junge Kirche**

## Inhaltsverzeichnis

Meine Beziehung zu meiner Umwelt .....	3
Dominoeffekt.....	3
Natur .....	3
Wut .....	4
5 vor 12.....	4
Meine Beziehung zu meinen Mitmenschen.....	5
Los-lass-Steine .....	5
Nicht sehen, nicht reden, nicht hören .....	5
Brücke bauen.....	6
Beziehungsbrett.....	6
Meine Beziehung zu mir selbst.....	7
Schachtel-in-der-Schachtel .....	7
Schatzkiste .....	7
Füll den Becher .....	8
Discokugel .....	8
Meine Beziehung zu Gott .....	9
Klagemauer .....	9
Spuren im Sand.....	9
Nähe .....	10
Liebe umhüllt dich.....	10
Reflexionsfragen zu den 4 Bereichen .....	11
Beziehung zu meiner Umwelt.....	11
Beziehung zu meinen Mitmenschen .....	11
Beziehung zur mir selbst .....	11
Beziehung zu Gott .....	11
Anhang – Listen, Bastelanleitungen und Kopiervorlagen .....	12
Willkommen in der Beichterlebniswelt.....	13
Aufstehen und Krone richten .....	14
Schatzkiste – Talente und Eigenschaften .....	15
Beziehungspunkte .....	16
Schatz in der Schachtel – Beschriftung.....	17
Dietrich Bonhoeffer.....	18
Bastelanleitung Discokugel .....	20
Bastelanleitung „Nicht sehen, nicht reden ...“ .....	21
Bastelanleitung und Vorlage 5 vor 12 .....	22
Spuren im Sand.....	24

Die Beichterlebniswelt führt durch die verschiedenen Bereiche des Lebens, hilft beim Nachdenken, beim Sich-klar-werden. Sie ist kein Postenlauf, die Stationen können, aber müssen nicht absolviert werden, manchmal reicht vielleicht eine einzige. Sie eignet sich gut für die Beichtvorbereitung (deshalb auch der Name), am besten wird direkt im Anschluss eine Beichtmöglichkeit angeboten.

Ursprünglich wurde die Beichterlebniswelt in der Pfarre Neu Guntramsdorf für die Firmvorbereitung entwickelt, im Frühjahr 2017 wurde sie renoviert und mit Stationen, die eher Erwachsene ansprechen, erweitert. Im Rahmen der Arbeitsgruppe „Refurbished“ wurde sie im Sommer 2021 neuerlich überarbeitet.

Es gibt 4 große Bereiche:

Meine Beziehung

- zu meiner Umwelt
- zu meinen Mitmenschen
- zu mir selbst
- zu Gott

Fotos Stephan Fraß, Christine Loibl-Zonsits, Christine Schmidt, Doris Schmidt

## Meine Beziehung zu meiner Umwelt

### Dominoeffekt

Beim Domino reicht ein kleiner Schubs, um eine Kettenreaktion in Gang zu setzen – im Guten wie im Schlechten. Wenn die Reaktion im Gange ist, kannst du sie aber auch stoppen, indem du einige Steine rausnimmst ... probier' es aus! Wo in deinem Leben fühlst du dich an so etwas erinnert?

[Dominosteine - Achtung, kann eventuell etwas lauter werden!]



### Natur

Was magst du ganz besonders an und in der Natur? Schreib es auf ein grünes Blatt und lass den Baum „ergrünen“.

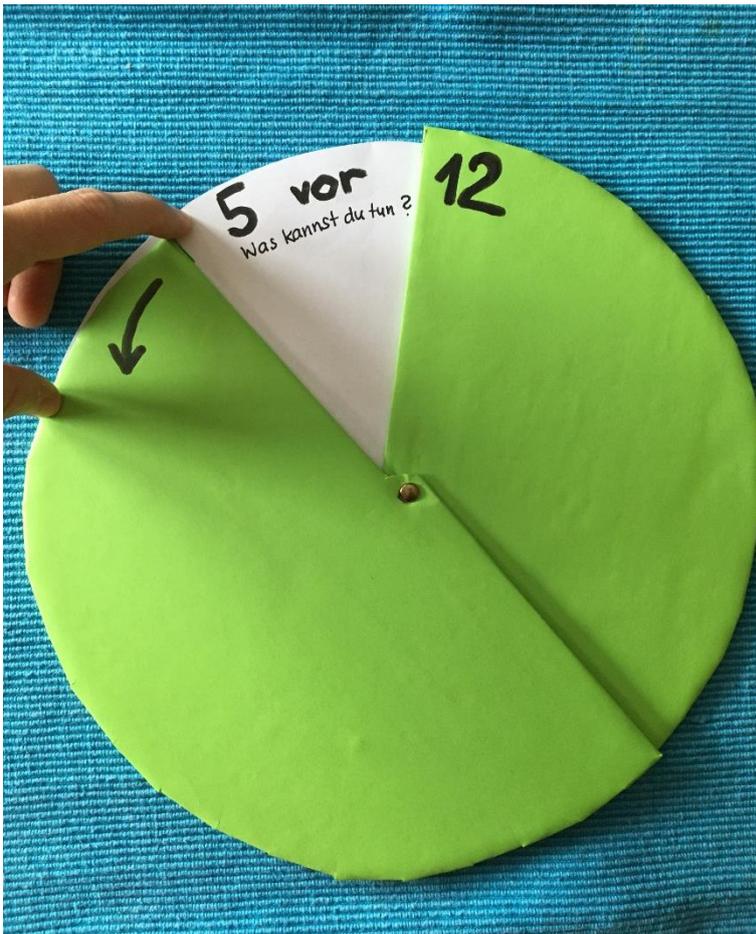
[grüne Blätter aus Papier, Stifte, kleine Kluppen, großer Ast]

## Wut

Es gibt so viel Ungerechtigkeit auf der Welt, so viele Dinge laufen falsch – und du fühlst dich machtlos und wütend?

Hier kannst du deine Wut rauslassen ...

[dicker, fester Polster am Boden]



## 5 vor 12

Die Uhr steht auf 5 vor 12 – die Zeit für unsere Erde scheint beinahe abgelaufen – was kannst du tun, um die Uhr ein klein wenig zurückzudrehen? Überleg dir etwas und stell die Uhr ein paar Minuten zurück ...

[Bastelvorlage im Anhang]

## Meine Beziehung zu meinen Mitmenschen

### Los-lass-Steine

Menschen verletzen Menschen – das passiert jeden Tag. Wie kann ich damit umgehen, wenn ich verletzt wurde und mir keine Gerechtigkeit widerfährt? Lass dich von der Stimme im Kopfhörer anleiten – ob du loslässt oder nicht, entscheidest du allein; vielleicht brauchst du auch noch mehr Zeit.

[CD- oder MP3-Player (Audiodatei unter [soulpace@home](mailto:soulpace@home) auf [www.soulpace.at](http://www.soulpace.at)), Kopfhörer, Steine, Glasschale mit Wasser]



### Nicht sehen, nicht reden, nicht hören

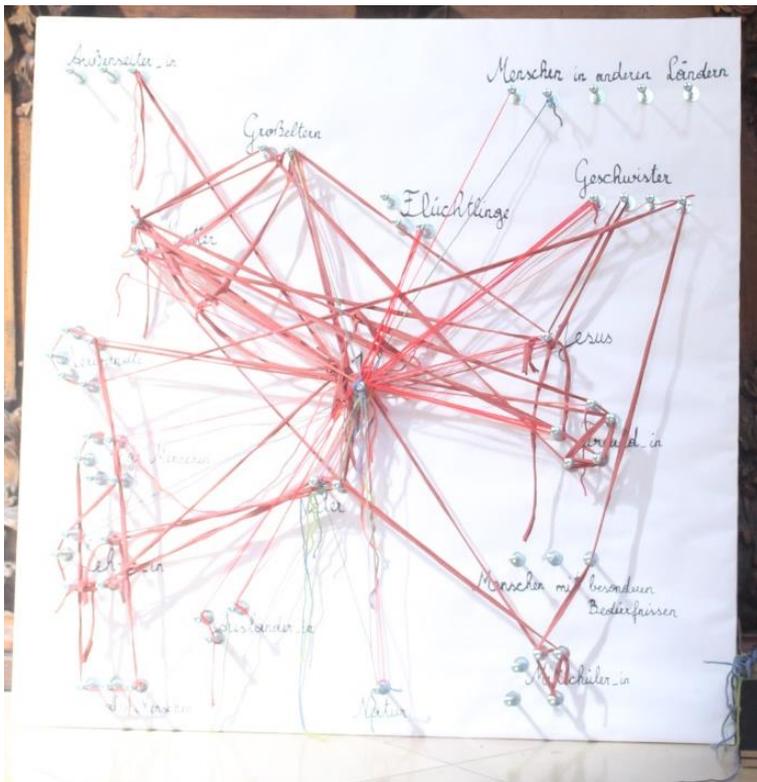
Manchmal wollen wir einfach nicht mehr hinschauen, manchmal bleibt uns einfach die Luft weg, manchmal können wir es einfach nicht mehr hören! Was kannst du tun, wenn das passiert? Denk darüber nach und befreie dieses Gesicht vom Nicht-Hinsehen-Können, vom Weghören und vom Schweigen.

[Bastelanleitung im Anhang]

## Brücke bauen

Was kannst du tun, um Brücken zu anderen Menschen zu bauen? Beschrifte einen Baustein mit einem Klebezettel und baue die Brücke weiter.

[große Bausteine, Klebezettel, Stifte]



## Beziehungsbrett

Zu wem hast du eine gute Beziehung? Mach eine Verbindung mit einem blauen Faden.

Zu wem wünschst du dir eine bessere? Verwende einen roten Faden.

[beschriftetes Brett mit Schrauben, rote und blaue Wolle, Liste mit "Beziehungspunkten" im Anhang]

## Meine Beziehung zu mir selbst

### Schachtel-in-der-Schachtel

Öffne eine Schachtel nach der anderen und lass dich überraschen!

[ineinander passende, beschriftete Schachteln, in der Mitte Spiegelfolie, Liste mit Schachtelaufschriften im Anhang]



### Schatzkiste

Welche Talente, welche wunderbaren Eigenschaften schlummern in dir? Leg sie frei!

[Schatzkiste gefüllt mit Sand oder Granulat, darin mit Talenten und guten Eigenschaften beschriftete Steine (Liste mit guten Eigenschaften im Anhang)]



## Füll den Becher

Woraus besteht dein Leben? Womit verbringst du deine Zeit? Wie wünschst du es dir? Fülle deinen Lebensbecher.

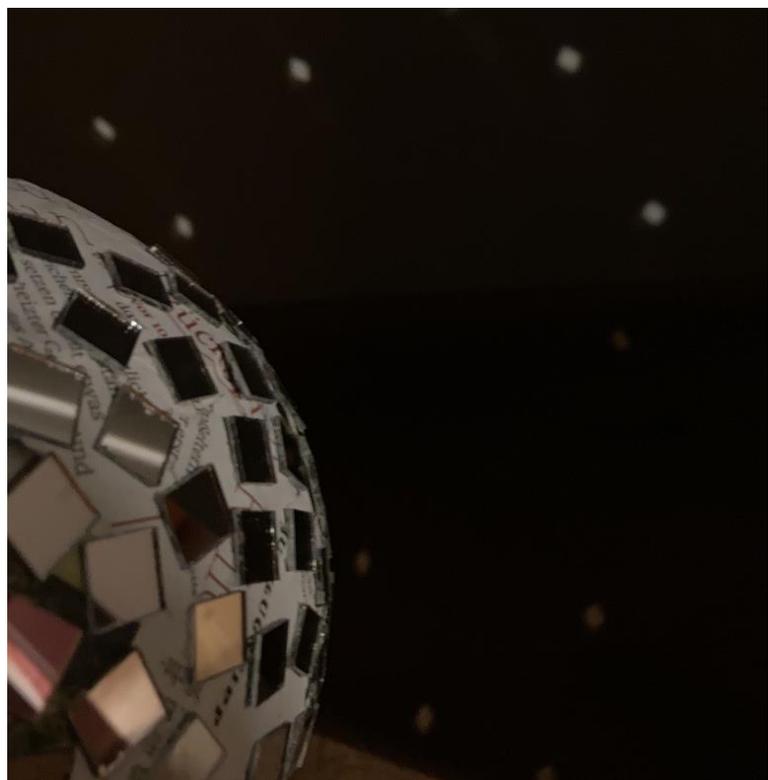
[große Steine, große und kleine Glasnuggets, großes Glas]

## Discokugel

Aufstehen und Krone richten ist für Märchenprinzessinnen. Echte Menschen basteln aus den Scherben kaputter Träume eine Discokugel und tanzen!

Auch du darfst versagen, Fehler machen, dich irren, es kann immer wieder etwas schiefgehen – bastele mit an unserer gemeinsamen Scherben-Discokugel!

[Pappmachékugel, Kleber, Spiegelmosaiksteine]



## Meine Beziehung zu Gott



### Klagemauer

Schreibe deine Klage auf ein Zettel, roll es zusammen und stecke es in die Klagemauer ...

[Zettel, Stifte, Ziegelsteine oder verklebte Kartons]

### Spuren im Sand

Wo hat Gott dich schon einmal getragen? Wo fühltest du dich allein gelassen?

[Plakat mit „Spuren im Sand“-Geschichte (Druckvorlage im Anhang), Tablett mit Sand, kleiner Rechen]





## Nähe

Wie nahe fühlst du dich Gott jetzt gerade? Befestige ein kleines Klebezettel an der passenden Stelle.

[kleine Klebezettel, großes Brett mit Spirale, in der Mitte eine Sonne, ein Dreieck o.ä.]

## Liebe umhüllt dich

„Gottes Liebe umhüllt dich wie ein Mantel“  
Setz dich hin, mach es dir kuschelig und genieße Gottes Liebe.

[bequemer Sessel, Decken, eventuell Stofftiere, Bonhoeffer-Zitate zum Thema Liebe]



# Reflexionsfragen zu den 4 Bereichen

## Beziehung zu meiner Umwelt

- Wie behandle ich öffentliches Gut?
- Werfe ich Müll achtlos weg?
- Ist mir Umweltschutz wichtig? Wie wird das konkret sichtbar? Welche größten Probleme des Umweltschutzes sehe ich in meinem Umfeld?
- Wie gehe ich mit Pflanzen und Tieren um? In welcher Weise kann ich in ihnen Gottes Schöpfung wahrnehmen?

## Beziehung zu meinen Mitmenschen

- Wie ist meine Beziehung zu meinen Eltern, Geschwistern, Freund\*innen, Mitschüler\*innen, Lehrer\*innen, Verwandten...? Was schätze ich an ihnen, womit tue ich mir schwer?
- Welche Situationen in meinen Beziehungen gibt es, die mir im Rückblick leidtun?
- Gegenüber welchen Menschen habe ich Vorurteile?
- In welchen Situationen bin ich anderen gegenüber unehrlich?
- Nehme ich Anteil daran, was um mich herum geschieht?
- Wie rede ich mit anderen und über andere?

## Beziehung zur mir selbst

- Kenne ich meine Stärken und Schwächen und stehe ich dazu?
- Versuche ich meine Fähigkeiten weiterzuentwickeln?
- Wie gehe ich mit meiner Zeit um?
- Wo tue ich meinem Körper Gutes und wodurch schade ich meiner Gesundheit?
- In welchen Situationen spiele ich mir selbst und anderen etwas vor?
- Kann ich zu meiner eigenen Meinung stehen oder passe ich mich immer gleich der Meinung anderer an?
- Inwieweit bin ich mit mir selbst zufrieden? Was finde ich richtig gut?

## Beziehung zu Gott

- Was bedeutet mir Gott in meinem Leben?
- Nehme ich mir in meinem Alltag Zeit für Gott?
- Beschäftige ich mich mit meinem Glauben?
- Bin offen dafür, dass Gott sich bei mir meldet?

## Anhang – Listen, Bastelanleitungen und Kopiervorlagen

# Willkommen in der Beichterlebniswelt

Diese Stationen sollen dir dabei helfen,  
über dich, Gott und die Welt  
nachzudenken.

Du kannst alle ausprobieren, oder auch  
nur eine.

Du kannst beginnen und wieder  
abbrechen, wenn es nicht das Richtige für  
dich ist.

Du kannst auch eine Station so oft  
wiederholen, wie es für dich passt.

Es gibt kein Richtig und kein Falsch, nur  
eines: Nimm dir Zeit  
und hör in dich hinein.

**Aufstehen und Krone richten  
ist für Märchenprinzessinnen.**

**Echte Menschen basteln  
aus den Scherben  
kaputter Träume  
eine Discokugel und tanzen!**

## Schatzkiste – Talente und Eigenschaften

Aufmerksamkeit	Gerechtigkeitssinn	Risikofreude
Authentizität	Genussfähigkeit	Rücksichtnahme
Anteilnahme	Geschicklichkeit	Ruhe
Achtsamkeit	Gewissenhaftigkeit	
Ausdauer		Struktur
Ausdrucksstärke	Hoffnung	soziale Intelligenz
Abenteuerlust	Humor	Schönheitssinn
	Herzlichkeit	Selbstbewusstheit
Begeisterungsfähigkeit	Höflichkeit	Selbstbeherrschung
Bindungsfähigkeit	Hingabe	Sanftmut
Bescheidenheit	Harmoniegefühl	Selbstdisziplin
Belastbarkeit	Hilfsbereitschaft	Selbstkontrolle
Beobachtungsgabe	Hartnäckigkeit	Sorgfalt
		Selbstständigkeit
Charakterfestigkeit	Idealismus	Selbstvertrauen
	Ideenreichtum	Selbstsicherheit
Detailorientiertheit	Inspiration	Selbstrespekt
Durchhaltevermögen	Interesse	Spontaneität
Dankbarkeit	Initiative	Standhaftigkeit
Demut		Selbstlosigkeit
diplomatisches Geschick	Kooperationsfähigkeit	
	Kreativität	Tapferkeit
Echtheit	Konzentration	Teamfähigkeit
Enthusiasmus	Kritikfähigkeit	Toleranz
Entscheidungsfähigkeit	Körperbewusstsein	Treue
Ehrlichkeit	Kraft	Taktgefühl
Eifer	Kontaktfähigkeit	
Ehrgeiz		Urteilsvermögen
Einfachheit	Loyalität	Unvoreingenommenheit
Einfühlungsvermögen	Lernbereitschaft	Unbestechlichkeit
Experimentierfreude	Lösungsorientiertheit	Unternehmungslust
Erfindungsreichtum		
	Motivation	Vergebungsbereitschaft
Flexibilität	Mut	Vorsicht
Freundlichkeit	Mitgefühl	Vorstellungskraft
Fairness	Musikalität	Vertrauenswürdigkeit
Führungsvermögen		Verantwortungssinn
Fantasie	Neugier	Verständnis
Feingefühl	Nachgiebigkeit	
Freiheit		Weisheit
Fröhlichkeit	Offenheit	Willenskraft
Fleiß	Optimismus	Wahrnehmungsfähigkeit
Festigkeit	Offenherzigkeit	
	Opferbereitschaft	Zielstrebigkeit
Güte	Organisationstalent	Zuversicht
Geduld	Ordnungssinn	Zufriedenheit
Gefasstheit		Zuverlässigkeit
Gastfreundschaft	Pünktlichkeit	
Genauigkeit		
Großzügigkeit	Respekt	

## Beziehungspunkte

Tochter	Freund
Sohn	Beste Freundin
Kind	Bester Freund
Kinder	Nachbarn
Schwester	Menschen in Kriegsgebieten
Bruder	Der eine, der ...
Geschwister	
Mutter	Die eine, die ...
Vater	Mein Nächster
Eltern	Meine Nächste
Oma	Schulkolleg*innen
Opa	Arbeitskolleg*innen
Großeltern	Chef*in
Tante	Mitarbeiter*in
Onkel	Lehrer*in
Verwandte	Menschen in anderen Ländern
Freundin	

## Schatz in der Schachtel – Beschriftung

1. Mach mich auf!
2. Betrachte die einzigartigen Linien auf deiner Hand...
3. Fühle, wie dein Atem ein- und ausströmt.
4. Höre, wie dein ♥ schlägt
5. Leben ist ein Geschenk
6. Leben ist ein Wunder
7. Leben ist kostbar
8. DU bist kostbar
9. DU bist ein Wunder
10. DU bist ein Geschenk
11. Aufgemalte Geschenkschleife & innen Spiegelfolie

**Gott liebt den Menschen. Gott liebt die Welt. Nicht einen idealen Menschen, sondern den Menschen wie er ist, nicht eine Idealwelt, sondern die wirkliche Welt.**

**Der Mensch, der liebt, weil er durch die Wahrheit Gottes freige-  
macht ist, ist der revolutionärste Mensch auf Erden.**

**Wer in der Liebe Gottes bleibt, geht nicht den vorgeschriebenen Weg der Vortrefflichkeit in der Welt, sondern eigene, unverständliche, oft törichte Wege.**

**Wenn Gott die Welt, die ganze abgefallene Kreatur geliebt hat, dann hat er uns keinen Vorzug vor anderen gegeben. Er hat meinen schlimmsten Feind nicht weniger geliebt als mich.**

**Gott ist Liebe. Das heißt, dass Anfang und Ende menschlichen Lebens bei Gott aufgehoben sind.**

**Der Grund der Liebe Gottes zum Menschen liegt nicht im Menschen, sondern allein in Gott selbst.**

**Aus Liebe zum Menschen wird Gott Mensch.**

**Der Grund, aus dem wir als wirkliche Menschen leben dürfen und den wirklichen Menschen neben uns lieben dürfen, liegt allein in der Menschwerdung Gottes, in der unergründlichen Liebe Gottes zum Menschen.**

**Weil Jesus Christus die menschengewordene Liebe Gottes zu den Menschen ist, darum ist er nicht der Verkünder abstrakter ethischer Ideologien, sondern der konkrete Vollstrecker der Liebe Gottes.**

**Es ist schwer, von der Freiheit so zu reden, wie die Bibel es tut. Die Wahrheit wird euch frei machen, das ist zu allen Zeiten höchst unzeitgemäß.**



## **Dietrich Bonhoeffer**

Der deutsche Theologe war Widerstandskämpfer im Dritten Reich. Er knüpfte internationale Widerstandverbindungen und entwarf Friedenspläne, die mit der Ausschaltung von Hitler im Zusammenhang standen. Nach dem Attentat vom 20. Juli 1944 wurden ihm vom NS-Regime Widerstandsaktivitäten nachgewiesen. Darauf wurde er von einem NS-Gericht zum Tode verurteilt. Als Theologe verstand Dietrich Bonhoeffer die "Nachfolge Christi" als Verpflichtung des Menschen, sich der Welt zu stellen ("Diesseitigkeit") und sich nicht in sich selbst zurückzuziehen; die Existenz des Christlichen müsse Dienst für den Anderen sein.

## Bastelanleitung Discokugel

Für die Discokugel brauchst du eine Pappmachékugel – die kannst du entweder im Bastelgeschäft besorgen oder dir selbst basteln:

Du brauchst dazu:

- Schnur
- Luftballon
- Zeitungspapier
- Kleister + Pinsel



Den Luftballon aufblasen und mehrere Schichten Zeitungspapier mit Kleister darauf kleben.

Dann hängend gut trocknen lassen (einige Tage).



Nach dem Trocknen den Luftballon aufstechen – fertig!



## Bastelanleitung „Nicht sehen, nicht reden ...“

Du brauchst:

- Draht-Kleiderbügel oder anderen festen Draht
- Zange und Stoffkleber
- Stoff
- Wolle
- Pflaster
- Korken
- Textilstift oder -farbe



Biege aus dem Draht eine Kopfform (die Ohren nicht vergessen!). Dann zieh die Form auf Stoff nach – mit ordentlich Abstand rundherum, schneide die Form aus und mach den Stoff gut innerhalb des Drahtes fest (mit Kleber oder Vernähen).

Jetzt kannst du das Gesicht umdrehen und die Vorderseite mit Augen, Ohren, Nasenlöchern und Haaren ausstatten. Aus einem anderen Stück Stoff schneide eine Augenbinde aus, das Pflaster kommt über den Mund, für die Korken mache kreuzförmige Schnitte in den Stoff bei den Ohren.

Das fertige Gesicht kann jetzt aufgestellt oder aufgepinnt werden.

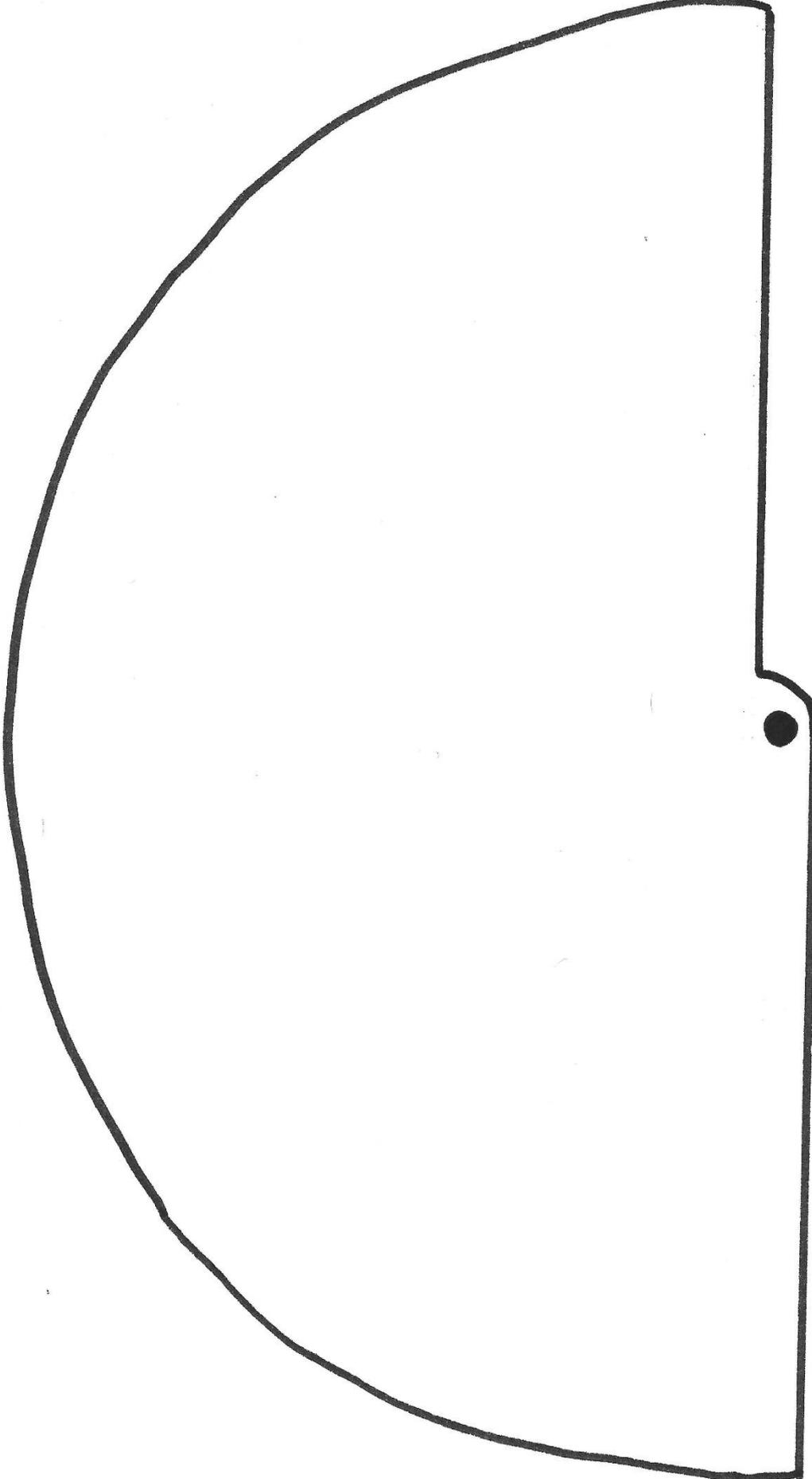


## Bastelanleitung und Vorlage 5 vor 12

Du brauchst:

- 2x die Kopiervorlage auf festem (buntem) Papier ausgedruckt/kopiert und ausgeschnitten
- 1 Kartonscheibe mit 26,6 cm Durchmesser (dann passt sie genau zur Kopiervorlage)
- 1 Splint

Jetzt nur noch alle drei Teile mit dem Splint verbinden (unten die Scheibe, dann die beiden kopierten Teile) und beschriften – fertig!





## Spuren im Sand

Eines Nachts  
hatte ich einen Traum:  
Ich ging am Meer entlang  
mit meinem Herrn.  
Vor dem dunklen Nachthimmel  
erstrahlten,

Streiflichtern gleich,  
Bilder aus meinem Leben.

Und jedes Mal sah ich  
zwei Fußspuren im Sand,  
meine eigene und die meines Herrn.  
Als das letzte Bild an meinen Augen  
vorübergezogen war, blickte ich zurück.  
Ich erschrak, als ich entdeckte, dass an vielen  
Stellen meines Lebensweges nur eine Spur  
zu sehen war. Und das waren gerade  
die schwersten Zeiten meines Lebens.

Besorgt fragte ich den Herrn:  
"Herr, als ich anfang, dir nachzufolgen, da hast du  
mir versprochen, auf allen Wegen bei mir zu sein.  
Aber jetzt entdecke ich, dass in den schwersten Zeiten  
meines Lebens nur eine Spur im Sand zu sehen ist.  
Warum hast du mich allein gelassen,  
als ich dich am meisten brauchte?"

Da antwortete er:  
"Mein liebes Kind, ich liebe dich  
und werde dich nie allein lassen,  
erst recht nicht in Nöten und Schwierigkeiten.  
Dort wo du nur eine Spur gesehen hast,  
da habe ich dich getragen.