

# Movl \*

\* kurz für movimento = Bewegung

Das  
ist  
mein  
Leib





# Inhalt

**3 Editorial**  
Einleitende Worte aus der Redaktion

**4 Ein Leib und viele Fragen**  
Bedeutende Positionen der Kirchengeschichte zum Thema Körper

**8 Auch Gottes Liebe geht durch den Magen**  
Ganzheitliche Methoden für die Sakramentenvorbereitung

**10 Mit Nadel und Tinte Gott näherkommen**  
Ein Interview mit Christopher Paul Campbell

**13 Fitnesstraining für den Glauben**  
Katja Polzhofer im Porträt

**14 A Wunder, es is a Wunder g'schehn!**  
Heilungswunder Jesu und ihre Message für unseren Alltag

**16 Körperkult**  
Der Einfluss von Social Media auf das Körperbild von Jugendlichen

**20 Beten mit Haut, Haar, Herz und Hand**  
Anregungen für dein Gebet, allein oder in einer Gruppe

**22 Was unser Körper im Gottesdienst sagt**  
Entdecke liturgische Haltungen und ihre Bedeutungen!

**25 Highlights aus der Jungen Kirche**  
Unsere Angebote für dich!

**26 Mein heiliger Raum**  
Den Körper wie einen Tempel achten und respektieren

**28 Niko und der geheimnisvolle Kuss**  
Eine Kirchenmaus-Geschichte

**30 Wusstest du, dass ...?**  
Wissenswertes rund um Küsse in der Liturgie

**31 Wilde Spiele, klare Grenzen**  
Damit beim Spielen alle eine gute Erfahrung machen

**34 Maria feiern mit Leib und Seele**  
Die Gottesmutter Kindern näherbringen

**38 Aus der Redaktion**  
Ganz persönliche Zugänge zum Thema der Ausgabe





Unter dem Begriff „Körper“ versteht die Biologie die materielle Gestalt eines Lebewesens. Die Physik meint damit hingegen jedes Objekt, das Raum einnimmt und Masse hat. Aus philosophischer Sicht ist der Körper die materielle Einheit, die einen individuellen Organismus ausmacht.

Mathematiker\*innen denken dabei vielleicht an die Geometrie und verstehen unter „Körper“ eine dreidimensionale Figur. Jurist\*innen wiederum sehen den Körper als Zusammenschluss von Personen zu einem vereinbarten Zweck.

Und wie ist der Körper aus christlicher Sicht zu verstehen?

Das ist gar nicht so einfach zu beantworten. Grundsätzlich ist der Körper die materielle Komponente von uns Menschen, durch die wir die Welt sinnlich wahrnehmen. Aber 2000 Jahre Kirchengeschichte haben viele unterschiedliche Perspektiven auf unseren Körper hervorgebracht.

Kaum ein Bild zeigt so eindrucksvoll und zugleich polarisierend die Stellung des menschlichen Körpers im Christentum wie der leidende Christus am Kreuz. Ich erinnere mich noch gut an eine Diskussion über christliche Symbole als Schülerin im Religionsunterricht: Einige meiner Mitschüler\*innen fanden das Kruzifix unpassend, weil es zu sehr an Gewalt und Leid erinnere. Passender fanden sie den friedfertigen Fisch als Symbol für unseren Glauben.

Heute ist meine Meinung: Es ist wichtig, ab und zu mit dem allzu menschlichen Körper Jesu konfrontiert zu werden. Damit wir immer wieder daran erinnert werden, dass Gott in Jesus Mensch geworden ist und der menschliche Körper im Zentrum des Christentums Platz findet. Jesus hat gegessen, gelacht und gefühlt – genau wie wir. Und er ist gestorben, so wie wir sterben werden.

Der Anblick des gekreuzigten Jesus erinnert uns an unsere eigene Verletzlichkeit. Doch die Menschwerdung Gottes ist eine hoffnungsvolle Aussage über uns alle: Wir sind gewollt und geliebt in unserer Leiblichkeit. Unsere Körper sind nicht perfekt, aber sie tragen uns durchs Leben und lassen uns die Welt in all ihren Facetten erfahren.

Ich lade dich ein, in dieser Ausgabe deinen Körper als Geschenk Gottes zu erfahren und Inspiration zu erhalten, wie du diese Botschaft an Kinder und Jugendliche weitergeben kannst. Viel Freude beim Lesen!

Iris

Iris leitet die *Movi*-Redaktion und ist Referentin für Schulpastoral.

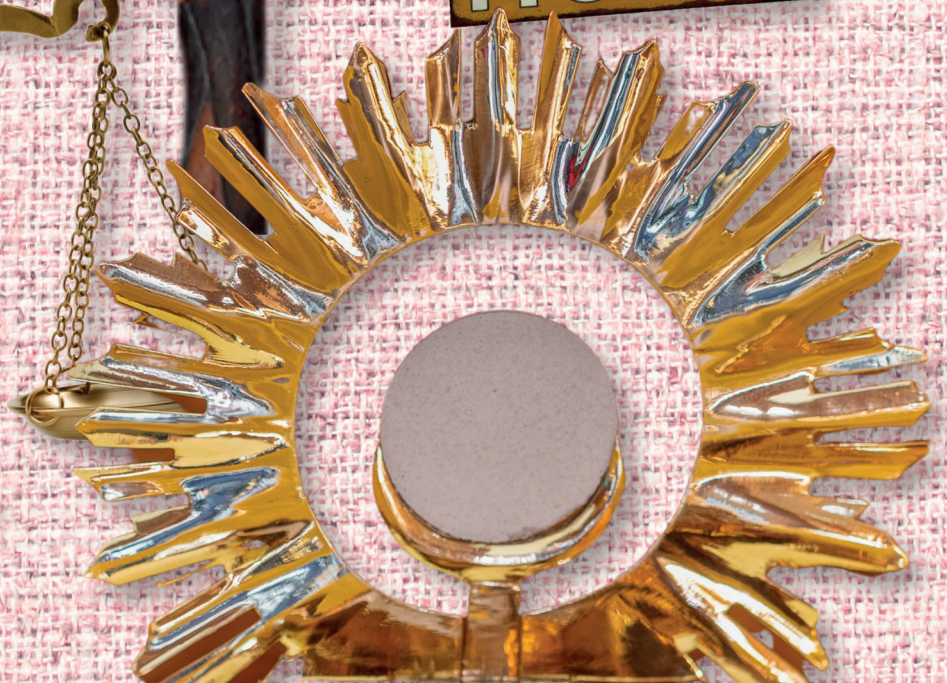




INRI  
QVIVIT HONORIFICANT  
HONOR - RESNOIR-RENOIR



HOME  
SWEET  
HOME







# Ein Leib und viele Fragen

Es ist kompliziert! So lässt sich das Verhältnis der Kirche zum menschlichen Körper beschreiben. In einer Reise durch die Kirchengeschichte werden Schlaglichter auf zentrale theologische Überlegungen geworfen. Es zeigt sich: Der Körper ist Gott wichtiger als du vielleicht denkst.

von Hannes Grabner und Iris Dorn

Hast du schon einmal darüber nachgedacht, wie wichtig dein Körper dafür ist, diesen *Movi*-Artikel zu lesen? Du benötigst deine Hände, um das Heft aufzuschlagen und die Seiten umzublättern. Deine Augen wandern über die Zeilen, und Lichtsignale werden von der Netzhaut über den Sehnerv bis ins Gehirn gesendet. Ganz schön viel Arbeit für deinen Körper!

Mensch zugleich: „Das Wort ist Fleisch geworden und hat unter uns gewohnt.“ (Joh 1,14) Gott wollte uns Menschen so nahe sein, dass er selbst einer geworden ist. Damit sagt Gott Ja zu uns – mit all unseren Schwächen, Wehwehchen, Narben, Falten und grauen Haaren. So, wie du bist, bist du richtig! Das ist eine enorme Wertschätzung des menschlichen Körpers, die da am Start des Christentums steht.

Unser Körper ist Grundlage unserer menschlichen Existenz und Erfahrung. Kein Wunder also, dass Religionen sich schon immer mit ihm befasst haben. Im Christentum hat unser Körper durch Gottes Menschwerdung eine besondere Bedeutung erhalten.

## Das biblische Körperbild

Alles begann in einem Stall in Betlehem, wo eine junge Frau einen Sohn zur Welt brachte. Jesus ist Gott und

## Paulus

- \* **NAME:** Paulus von Tarsus
- \* **GEBURTSJAHR UND -ORT:** ca. 10 in der heutigen Türkei
- \* **JOB:** Apostel, Missionar und Theologe
- \* **ZITAT:** „Denn wie der Leib einer ist, doch viele Glieder hat, alle Glieder des Leibes aber, obgleich es viele sind, einen einzigen Leib bilden: So ist es auch mit Christus.“



Zur Zeit Jesu prägten das Alte Testament und die griechische Philosophie das Körperverständnis. Die Griechen unterschieden zwischen Körper und Seele. Im Gegensatz dazu betrachtete das Alte Testament den Menschen ganzheitlich als beseeltes Lebewesen. Körper und Seele können nach dieser Vorstellung nicht getrennt werden.

In welchem Verhältnis Körper und Seele zueinanderstehen, war seitdem Gegenstand zahlreicher Debatten.

## Paulus

Einer der Ersten, der sich in der Geschichte des Christentums intensiv mit Leiblichkeit befasst hat, war Paulus. Sein Verständnis vom mensch-



lichen Körper ist zwiespältig. Einerseits sieht Paulus den Körper als anfällig für Versuchungen, die von Gott weg-  
führen – Sünden, sozusagen. Andererseits sagt er: Unsere Körper gehören dem Herrn und sind Tempel des Heiligen Geistes. Deshalb fordert er, dass wir unseren Körper für Gott reinhalten. „Oder wisst ihr nicht, dass euer Leib ein Tempel des Heiligen Geistes ist, der in euch wohnt und den ihr von Gott habt?“ (1 Kor 6,19)

## Augustinus

Etwa 350 Jahre später hat sich ein gewisser Augustinus zu diesem Thema Gedanken gemacht. Bevor er Christ wurde, hatte er ein sehr ausschweifendes Leben geführt. Nach seiner Bekehrung schrieb er viele Texte, die bis heute von Bedeutung sind. Besonders bekannt sind seine „Confessiones“ – „Bekenntnisse“. Darin erzählt er ausgesprochen ehrlich über seine Jugendzeit, in der er seine Leidenschaften nur schwer kontrollieren konnte. Er unterscheidet in seinen Überlegungen klar zwischen Leib und Seele: Der Leib ist für ihn als Schöpfung Gottes zwar grundsätzlich „gut“ (Gen 1,31), zugleich aber auch vergänglich und offen für alle Arten der Begierde.

Von ihm unterscheidet Augustinus die Seele als den reinen, ewigen und unsterblichen Teil unseres Wesens.

Das heißt aber nicht, dass er Leib und Seele getrennt versteht. Im Gegenteil: Augustinus glaubt, dass wir auch leiblich auferstehen und unser Körper nach der Auferstehung verherrlicht und verwandelt wird.

Dann werden Leib und Seele in perfekter Harmonie sein, frei von Sünde und Verfall. Bis es aber so weit

ist, müssen wir uns nach Augustinus immer darum bemühen, den Versuchungen des Leibes nicht zu sehr nachzugeben. Dabei spricht er ganz aus eigener Erfahrung – denn er hat diesen Kampf bis zuletzt geführt. Nicht umsonst erzählt er in seinen Confessiones, dass er eine ungewöhnliche Bitte an Gott gerichtet hat: „Herr, gib mir Keuschheit und Enthaltbarkeit, doch nicht sogleich!“

## Hildegard von Bingen

„Der Mensch baue seinen Leib als ein wohnliches Haus, damit die Seele gerne darin wohnt.“ Das soll die deutsche Ordensfrau Hildegard von Bingen einmal gesagt haben. Keine

## Hildegard

- \* **NAME:** Hildegard von Bingen
- \* **GEBURTSJAHR UND -ORT:** 1098 im heutigen Deutschland
- \* **JOB:** Benediktinerin, Äbtissin, Mystikerin, Dichterin, Komponistin und Gelehrte
- \* **ZITAT:** „Der Mensch hat in sich Himmel und Erde.“



andere Kirchenlehrerin wird wohl bis heute so hartnäckig mit einem gesunden Lebensstil in Verbindung gebracht wie Hildegard. Aber was hat sie wirklich über den menschlichen Körper gesagt?

Hildegard sieht den menschlichen Körper als Einheit zwischen Seele und Leib. Durch unseren Körper können wir mit unserer Umwelt interagieren und unsere Seele ist eine Verbindung zu Gott. Während sie für Hildegard unvergänglich ist und dem Leib erst Leben einhaucht, ist unser Körper sterblich und ohne Seele nicht lebendig. Das macht ihn aber nicht weniger wichtig – schließlich kann die Seele nur aufgrund des Körpers in der Welt handeln. Deshalb sollte es Ziel eines jeden Menschen sein, Leib und Seele in Gleichgewicht zu halten.

## Thomas von Aquin

Einer der größten Theologen aller Zeiten, Thomas von Aquin, sieht das ähnlich. Auch für ihn steht die Einheit von Körper und Seele im Mittelpunkt. Nur gemeinsam bilden sie das, was wir als Mensch verstehen. Trotzdem: Für Thomas steht die Seele über dem Körper. Er argumentiert, dass die Seele auch ohne Körper existieren könnte und die Einheit von Körper und Seele erst ermöglicht. Damit hat die

## Thomas

- \* **NAME:** Thomas von Aquin
- \* **GEBURTSJAHR UND -ORT:** ca. 1225 im heutigen Italien
- \* **JOB:** Dominikaner, Priester, Theologe und Philosoph
- \* **ZITAT:** „Weil die Seele nur ein Teil des menschlichen Wesens ist, darum besitzt sie die Vollkommenheit ihrer Natur nicht außer in der Vereinigung mit dem Leibe.“





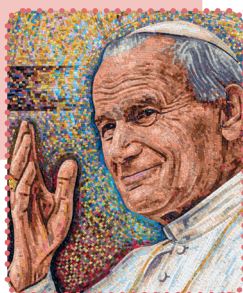
Seele eine übergeordnete Rolle – und doch bleibt sie ohne den Körper unvollständig.

### Johannes Paul II.

Manche von uns können sich noch selbst an Papst Johannes Paul II. erinnern. Während seiner Amtszeit hat er sich stark mit der „Theologie des Leibes“ befasst und sich in mehreren Ansprachen auf das Thema konzentriert. Auch er sieht eine Einheit zwischen Leib und Seele. Anders als etwa Augustinus betont er aber nicht so sehr die Schattenseiten des Körpers, sondern seine positiven Eigenschaften. Der Körper ist für ihn ein Mittel, um sich Gott zu nähern. Konkret gesagt: Durch unsere körperlichen Handlungen können wir Zeug\*innen für die Liebe Gottes an uns Menschen sein und diese Liebe weitergeben.

## Johannes Paul II.

- \* **NAME:** Johannes Paul II.
- \* **GEBURTSJAHR UND -ORT:** 1920 in Polen
- \* **JOB:** Papst, Philosoph und Theologieprofessor
- \* **ZITAT:** „Die Ehe ist ein sichtbares Zeichen der unsichtbaren Liebe Gottes.“



### Zwei Seiten einer Medaille

Was können wir aus diesen „Blitzlichtern“ bedeutender Theolog\*innen also lernen? Sicher ist jedenfalls, dass unser Körper ein wertvolles Geschenk Gottes ist, auf das wir gut achten sollten! Das schließt ein, unser Leben so zu gestalten und zu führen, dass unser Körper gesund bleiben kann. Mit diesem Gedanken nähern wir uns auch der etwas in die Jahre gekommenen, aber immer noch sehr sinnvollen Haltung der Askese. Denn Verzicht und Mäßigung sollten nicht gleich als Leibfeindlichkeit und falsche Frömmigkeit, sondern vielmehr als Weg gesehen werden, mit dem Körper verantwortungsvoll umzugehen. Unsere Ernährung und Bewegung, unser Umgang mit unserer Sexualität und vieles mehr hat letztlich eine Auswirkung auf unseren Körper und (!) unsere Seele – und damit auf uns als „ganzer Mensch“.

Umgekehrt gilt es, nicht auf die Seele zu „vergessen“. Schönheitskuren, Beauty-Wahn und Körperkult gewinnen immer mehr an Bedeutung, es entstehen gesellschaftliche Bilder und Normen für „schöne Körper“ und der Druck, diesen Bildern zu entsprechen, nimmt immer mehr zu. Dabei wird aber oft auf die Seele vergessen, die sich keiner Schönheitsnorm unterwerfen lässt und viel mehr als einfach unser Gewissen ist. Sie gehört ebenso wesentlich zu dir, wie deine Hände oder deine Ohren. Sie ist genauso einzigartig wie dein Körper. Deshalb kann wahre Gesundheit und „ganzheitliche Heilung“ nur dann erreicht werden, wenn wir unserer körperlichen Gesundheit und unserem geistigen Wachstum dieselbe Aufmerksamkeit schenken. ✨

Über den Co-Autor:  
Hannes ist Seelsorger der  
Jungen Kirche.



# Schön, dass du das *Movi*★liest!

- ★ Abonnieren, weiterempfehlen, Feedback geben – all das hilft uns, unsere Arbeit für DICH weiterzuführen.
- ★ Wenn du möchtest, kannst du uns auch finanziell unterstützen. Mit deiner **Spende** hilfst du uns, das *Movi* für alle zugänglich zu halten – besonders für unsere jüngeren Leser\*innen, die noch kein eigenes Einkommen haben. Danke!
- ★ Jetzt unterstützen unter [movi.jungekirche.wien](https://movi.jungekirche.wien)  
**Kontoinhaber:** Erzdiözese Wien Finanzkammer  
**IBAN:** AT30 1919 0000 0010 0453  
**Verwendungszweck:** 4130002529 Beitrag Movi





# Auch Gottes Liebe geht durch den Magen

Der menschliche Leib lebt mit allen Sinnen und drückt so seine Liebe aus – durch Umarmungen, Küsse, freundliche Worte und mehr. Das tut auch der mystische Leib Christi, die Kirche, in den Sakramenten. Die unsichtbare Wahrheit hinter diesen Zeichen können Kinder und Jugendliche in der Sakramentenvorbereitung ganzheitlich erfahren.

von Katharina Sperrer

„Mit Küssen seines Mundes küsse er mich. Süßer als Wein ist deine Liebe. Köstlich ist der Duft deiner Salben, dein Name hingegossenes Salböl.“

Bereits die Texte der Bibel, wie hier im Hohelied 1,2–3, sprechen mit sinnlichen Bildern von einer höheren Wirklichkeit. Durch sichtbare Zeichen wie Küsse, Wein und Salben wird eine unsichtbare Wirklichkeit ausgedrückt: Liebe. Das beste Beispiel dafür ist Jesus selbst, denn in ihm ist Gott Mensch geworden. Jesus bringt das Göttliche, Übernatürliche, Unbegreifbare durch seine Menschwerdung in das Angreifbare, Körperliche, Menschliche. Er gilt als das Ursakrament der Kirche.

## Christus als Ursakrament

Denn in den Sakramenten erfahren wir auch heute noch den unsichtbaren Gott durch sichtbare Zeichen. Von sol-

chen Zeichen gibt es in der katholischen Kirche viele verschiedene. Bei der Firmung ist es die Handauflegung (Geistbegabung), beim Sakrament der Versöhnung das Kreuzzeichen (Lossprechung), bei der Eucharistie sind es das Brot (Stärkung) und der Wein (Freude) und bei der Taufe gibt es gleich mehrere wichtige Zeichen, wie das Wasser (Reinigung), die Taufkerze (Erhellung) oder das Taufkleid (Neuwerdung). Natürlich bedeutet das nicht, dass das Wasser, das Licht oder das Taufkleid selbst Gott sind – aber Gott drückt darin seine Liebe aus.

## Was hat Wein mit Liebe zu tun?

Kinder und Jugendliche verstehen die Tiefe dieser Zeichen am besten, wenn sie diese mit allen Sinnen erleben. Hier findest du dafür Bausteine, um die Symbolik der Sakramente ganzheitlich erlebbar zu gestalten.

## Schutzkleidung – Taufkleid

### BAUSTEIN

**Alter:** 8–10 Jahre

**Dauer:** 15 Minuten

**Aufwand:** mittel

**Gruppengröße:** 5–10 Kinder

**Material:** Naturmaterial, Kübel mit Wasser, Stoffbänder oder Wollfäden, Stock, Regenmantel, Regenschirm, evtl. Taufkleid zum Anschauen



Die Kinder sammeln im Freien Naturmaterial, wie z.B. Gräser, Erde, Steine, Moos etc., und geben es in den Kübel mit Wasser. So wird eine „Durcheinander-Flüssigkeit“ gebraut. Nun werden die Stoffbänder oder Wollfäden in dieser Flüssigkeit getränkt und am Stock angebunden, sodass eine Art Vorhang entsteht, wenn der Stock waagerecht gehalten wird.

In unserem Leben kann es manchmal „durcheinander“ zu-gehen und wir wissen nicht so recht, was los ist – so wie wir auch nicht so recht wissen, was diese Flüssigkeit ist. Gott sagt zu uns: Ich beschütze dich! Als Zeichen dafür gibt es

bei der Taufe das Taufkleid. Paulus sagt es in der Bibel so: „Denn ihr alle, die ihr auf Christus getauft seid, habt Christus (als Gewand) angelegt.“ (Gal 3,27)

Die Kinder können nun mit einem Regenmantel unter dem Stock mit den Stoffbändern durchgehen. Wer möchte, kann einen 2. Durchgang machen, bei dem der Stock tiefer ist und man mehr von den Stoffbändern berührt wird. Zusätzlich kann ein Regenschirm angeboten werden.





## ERSTKOMMUNION

### Körner mörsern – Kraft im Brot

BAUSTEIN

**Alter:** 6–15 Jahre  
**Dauer:** 5 Minuten  
**Aufwand:** mittel  
**Gruppengröße:** 5–8 Kinder  
**Material:** Mörser, Getreidekörner, Schraubglas



Die Kinder legen ein Getreidekorn in den Mörser und zermahlen es. Wie viel Kraft braucht man dafür? Nun werden drei Getreidekörner auf einmal zermahlen. Danach noch mehr. Wie fühlt sich der Körper dabei an? Wo spürt ihr die Kraft in eurem Körper bei dieser Anstrengung? Auch Jesus hat sich in seinem Leben angestrengt, z.B. als er das Kreuz getragen hat. Jesus gibt uns Kraft im Brot.

### Stoff-Memory – Versöhnung schafft Feingefühl

BAUSTEIN

**Alter:** 4–15 Jahre  
**Dauer:** 15 Minuten  
**Aufwand:** mittel  
**Gruppengröße:** 2–8 Kinder  
**Material:** Stoffstück-Paare aus verschiedenen Textilien (Baumwolle, Seide, Polyester, Wolle, Nylon, Frottee, Vlies, Filz, Jute, Netzstoff, Chiffon, Satin, Flanell, Samt, Schnürsamt, Fell, ...), Handschuhe oder zwei kleine Sackerl pro Kind



## VERSÖHNUNG

Die Kinder bilden Paare.

Kind A zieht sich Handschuhe oder kleine Sackerl über die Hände und schließt die Augen bzw. legt die Hände hinter den Rücken. Kind B gibt ihm je ein Stoffstück in jede Hand. Kind A versucht zu erfühlen, ob die beiden Stoffstücke gleich sind oder nicht. Danach wechseln die Kinder ihre Rollen.

Die Leitung lädt die Kinder ein, auf ihre Hände zu schauen, sie sanft aneinander zu streichen, über ihre Kleidung zu streicheln und wahrzunehmen, was sie fühlen. Wir können genau fühlen, wo wir sind und was los ist. Wenn wir jedoch uns selbst oder andere verletzen, dann ziehen wir uns zurück und packen uns ein. Wir wollen es nicht fühlen, wenn wir verletzt oder gekränkt sind.

Wie geht es euch beim Fühlen mit den eingepackten Händen? Beim Sakrament der Versöhnung sagt Gott zu uns durch den Priester: „Ich spreche dich los von deinen Sünden. Gehe hin in Frieden.“ Die Kinder ziehen nun die Handschuhe bzw. Sackerl aus und beginnen das Ratespiel von neuem. Nun geht es einfacher und genauer – Versöhnung schafft Feingefühl.

### Wärme spüren – Handauflegung

BAUSTEIN

**Alter:** 10–17 Jahre  
**Dauer:** 5 Minuten  
**Aufwand:** gering  
**Gruppengröße:** 2–16 Personen  
**Material:** keines

## FIRMUNG



Die Jugendlichen bilden Paare. Person A krempelt sich Ärmel und Hosenbeine hoch und schließt die Augen. Person B reibt ihre Hände fest aneinander bis sie warm werden und hält sie nahe an die Haut an Hals, Kopf, Arme oder Hände von Person A, ohne sie tatsächlich zu berühren. Person A versucht nun zu erfühlen, an welcher Körperstelle sie durch die Hände gewärmt wird. Anschließend findet ein Rollenwechsel statt. ✨



Zur Autorin:

Katharina arbeitet als Fachreferentin in der Jungen Kirche zu den Themen Erstkommunion, Taufe und Versöhnung. Sie hat ein Tattoo als Erinnerung an ihre eigene Taufe.



# Mit Nadel und Tinte Gott näherkommen

Tätowierungen sind mehr als nur Hautkunst – sie können Ausdruck von Glauben und Identität sein und sogar die Pastoral bereichern. Im Gespräch offenbart der Theologe Christopher Paul Campbell seine Faszination für diese Glaubenszeichen auf der Haut und erklärt, was Sakramente mit einem Spiegelei verbindet.

von Iris Dorn





*Du hast ein Buch über das Christentum und Tätowierungen geschrieben und als Leiter des „Quo vadis?“ 2023 eine Gratistattooaktion veranstaltet – obwohl du selbst kein Tattoo hast. Woher kommt deine Begeisterung für das Thema?*

Christopher Paul Campbell: Tätowierungen sind eine Investition in den eigenen Körper und bringen etwas auf einen Punkt – durch einen Schriftzug, ein Bild oder einfach, indem sie einen Teil des Körpers hervorheben. Mich interessiert, wie Menschen mit ihrem Körper, der ja auch Zeichen Gottes ist, umgehen. Egal, ob du dich im Bräunungsstudio bräunen lässt, plastische Chirurgie machst, dich schminkst oder eben dich tätowieren lässt.

*Du nähertest dich dem Thema von theologischer Seite an. Wie passen Christentum und Tätowierungen eigentlich zusammen?*

Durch Tätowierungen drücken Menschen aus, was sie glauben und was ihnen wichtig ist. Da wird der Bezug zur Religion schon deutlich. Die Tätowierung hat außerdem historische Wurzeln im Christentum, zum Beispiel die Jerusalemer Pilgertätowierung. Es gibt auch bekannte Figuren der Kirchengeschichte, die Tätowierungen hatten, etwa den Mystiker Heinrich Seuse. Und dann darf man natürlich nicht vergessen, dass der Körper Gegenwart der Ebenbildlichkeit Gottes ist. Gott selbst schreibt sich in viele Dinge ein. Man denke zum Beispiel an die zehn Gebote, die in Steintafeln eingemeißelt wurden. Dieses Einschreiben, dieses leiblich präsent werden von Gott, das ist ei-

ner seiner Wesenszüge. Wir Menschen haben dafür unseren Körper. Natürlich müssen wir den gestalten.

*Aus deiner Erfahrung: Sind Tattoos eher ein Thema für Jüngere oder interessieren sich ältere Menschen genauso dafür?*

Wir haben bei unserer Tattooaktion eine Frau tätowiert, die 79 Jahre alt war. Ihre Enkelin hat sich tätowieren lassen, aber die Mutter des Mädchens findet Tätowierungen nicht gut. Die Dame wollte sich mit ihrer Enkelin solidarisieren und hat sich deshalb ein Tattoo stechen lassen. Tattoos sind überall angekommen! Ich finde der christliche Umgang mit Tätowierungen könnte auch eine Art Aufklärungsarbeit sein: An deinem Körper kannst du ein Zeichen nur einmal an einer Stelle festsetzen – und das trägst du dann für immer mit dir. Da ist es wichtig, zu überlegen, hinter welchem Zeichen man für immer stehen kann.

*In unserem Firmbehelf „Feuer und Flamme“ gibt es eine Methode, in der Firmkandidat\*innen gefragt werden, was Jesus sich tätowieren lassen würde. Was würdest du darauf antworten?*

Das ist sehr interessant: Jesus wird ja oft mit den Wundmalen dargestellt. Diese Wundmale haben eine Ähnlichkeit zu Tätowierungen, denn beides sind Zeichen. Zu dieser Zeit wurden Tätowierungen von den Römern genutzt, um Menschen als Straftäter zu stigmatisieren und zu brandmarken. Und Jesus hat diese Zeichen der Schändung umgekehrt in Zeichen der unverwüstlichen Zusage Gottes.

Aber was Jesus sich tätowieren lassen würde? Ich weiß es nicht. Ich glaube aber nicht, dass es unbedingt ein biblischer Text sein müsste. Wichtig ist, dass man selbst Worte findet, die einen näher zu Gott hinführen.

**„Durch Tätowierungen drücken Menschen aus, was sie glauben und was ihnen wichtig ist. Da wird der Bezug zur Religion schon deutlich.“**

*Von der Firmung jetzt zu Sakramenten allgemein: Laut Sakramentenlehre verleihen Taufe, Firmung und Weihe ein „untilgbares Prägemaal“, das heißt, sie können nicht ausgelöscht werden. Das klingt schon sehr stark nach Tattoo, oder?*

Die Vorstellung ist, dass diese Sakramente eine existenzverändernde und unwiderrufliche Erfahrung sind. So, wie wenn man ein Ei brät – das kann man auch nicht rückgängig machen. Ich glaube, man könnte Tätowierungen in der Sakramentenpastoral neu entdecken. In der Trauerpastoral gibt es das schon: Menschen lassen sich ein Zeichen von der Oma tätowieren, wenn diese gestorben ist. Andere lassen sich nach der Geburt ihres Babys dessen Fußabdrücke tätowieren. Bei einer Zeichenhandlung, wie es die Sakramentenspende ist, könnte man Tätowierung sicher irgendwo integrieren.



*Also könnten Tätowierungen einmal Teil der Liturgie werden?*

Vielleicht eher andersherum: So wie Priester auf Taufgespräche vorbereitet werden, könnte man Tätowierer auf Tätowierungen vorbereiten, die in eine religiöse Handlung eingehen sollen. Damit sie begreifen: Es gibt Tätowierungen, die sind so wie Alltagskleidung und es gibt Tätowierungen, die aus anderen Intentionen gestochen werden. Mit denen gehe ich auch anders um. Vielleicht habe ich dann zum Beispiel eine Tätowiermaschine, die gesegnet wurde.

*Das heißt, du würdest Tätowierer\*innen auch in das seelsorgerliche Handeln miteinbeziehen?*

Ich möchte eine Begegnung erzählen, die ich mit einem Tätowierer aus Köln hatte. Er hat ein Ehepaar beraten, dessen 3-jährige Tochter bei einem Unfall verstorben ist. Eine furchtbar tragische Situation. Die Eltern wollten sich die Lebensdaten des Kindes tätowieren lassen. Und der Tätowierer meinte dann: „Euer Kind ist mehr als Zahlen. Was ist

euch wichtig gewesen?“ Sie haben ihm von einer Wendeltreppe in ihrem Haus erzählt, wo sich das Kind immer hochgezogen hat. Dann hat er empfohlen, dass sie sich eine Wendeltreppe stechen lassen, die in den Himmel aufgeht. Das, was der Tätowierer hier gemacht hat, könnte man schon als seelsorgerliches Gespräch bezeichnen.

*Sind Tätowierungen für die Kirche eine Chance, näher an Menschen heranzukommen, die sie sonst vielleicht nicht erreichen würde?*

Ja, Kirche kann so wieder mitten in die Gesellschaft kommen. Es sollte aber nicht so sein wie im Krankenhaus, wo die Seelsorger vom medizinischen Personal getrennt agieren. Die theologische und seelsorgerliche Kompetenz muss bei den Leuten sein, die direkt den Körper berühren – Tätowierer, Friseure, wer auch immer! Ich habe noch nie einen Tätowierer getroffen, der nicht sofort kapiert hat, was dieses ganze religiöse Gedöns mit der Tätowierung zu tun hat. Noch nie. Kirche sollte sie damit nicht alleine lassen. ✨



Christopher Paul Campbell (geb. 1982) ist Theologe und Autor. In seinem Buch *Tattoo & Religion. Die bunten Kathedralen des Selbst* (2019, Wunderhorn Verlag) beleuchtet er die enge Verbindung zwischen Glaube und Tätowierungen. 2023 sorgte er als Leiter des Wiener Begegnungszentrums „Quo vadis?“ mit einer Gratis-Tattooaktion für großes Aufsehen.

# FITNESSTRAINING für den Glauben

Katja Polzhofer kombiniert Spiritualität und Fitness auf ihrem Instagram-Account „@glaubensfitness“, weil sie überzeugt ist: Auch der Glaube braucht regelmäßiges Training. Die Theologin und Fachreferentin der Jungen Kirche gibt Einblicke in ihre Kraftquellen, ihre Arbeit und ihre Spiritualität.

von Iris Dorn

„Darf man in der Kirche überhaupt Sport machen?“ So beginnt das meistgeklickte Video auf Katja Polzhofer's Instagram-Account „@glaubensfitness“, auf dem die 33-Jährige Einblicke in ihre Spiritualität und ihre Arbeit teilt. Im Video wie im echten Leben spricht Katja mit sanfter Stimme und wählt ihre Worte bedacht. Kein Wunder, dass auch der Name ihres Accounts sorgfältig gewählt ist. Katja erklärt: „Genauso, wie man das Körperliche täglich einüben sollte, muss man auch das Geistige trainieren. Bei Spiritualität sowie bei Fitness muss man immer am Ball bleiben, damit man immer an Gott dranbleibt.“

Auch wenn viel Privates in ihr Instagram-Profil einfließt, ist es doch Teil ihrer Arbeit als Fachreferentin für die Junge Kirche. Ihren Weg dorthin hat die gebürtige Münchenerin eher zufällig gefunden. Für ihr Masterstudium ist sie damals nach Wien gewechselt, um Theologie mit dem Schwerpunkt Poetik zu studieren. Im Anschluss hat sie eine Ausbildung zur Pastoralassistentin gemacht. Dass sie dann im November 2022 die Stelle bei der Jungen Kirche bekommen hat, bezeichnet Katja als „göttliche Führung“.

## Den Menschen als Ganzes wahrnehmen

Ihr persönlicher Glaube ist stark geprägt von ihrer Überzeugung, den Menschen als ganzheitliches Wesen mit Körper, Geist und Seele ernst zu nehmen. Ihr Auftreten spiegelt diese

Haltung wider: An diesem Tag trägt sie einen rosa Pullover, passenden Schmuck und eine rosa Handyhülle – alles sorgfältig abgestimmt, als Ausdruck ihrer Liebe zum Detail und zur Harmonie.

## „Bei Spiritualität sowie bei Fitness muss man immer am Ball bleiben.“

Dazu passt auch ihr Hobby Yoga: „Ich liebe Yoga als Achtsamkeitspraxis, weil es so gut auf meinen Geist wirkt.“ Sie betont, dass sie Yoga nicht als Religion versteht. „Jesus ist meine Religion“, sagt sie. Katja verrät aber auch: „Ich nehme mir oft einen Gedanken der Sonntagspredigt in meine Yogaübungen mit und gehe dem dann bewusst nach.“ Die Verbindung des Achtsamkeitsaspekts von Yoga mit spirituellen Impulsen helfe ihr, Gott noch tiefer zu begegnen.

## Bewusst und achtsam leben

Das Thema Achtsamkeit begleitet sie stets durch den Alltag, sei es durch Atemübungen oder das bewusste Genießen einer Tasse Kaffee jeden Morgen. Privat verbringt sie viel Zeit mit ihren zwei Hunden. „Hunde, die sind einfach gut. Die sind nicht

hinterhältig, sondern immer ehrlich, auch wenn mal nicht alles passt“, erzählt sie lachend.

An ihrer Arbeit in der Jungen Kirche schätze sie sehr, dass sie dabei so kreativ sein könne. Sie hat auch schon Ideen für ein neues Projekt auf ihrem Instagram-Account: „Ich möchte die Bibel von vorne bis hinten lesen und das auf Instagram begleiten“, erzählt Katja begeistert. Das sei allerdings ein sehr großes Vorhaben. „Da braucht es halt auch die Ausdauer.“ Womit wir wieder bei ihrem Herzensthema, der Glaubensfitness, angekommen wären. ★





# A Wunder, es is a Wunder g'schehn!

In der Bibel erleben wir, wie Jesus sich um Menschen kümmert, die verwundet, krank und behindert sind. Er schaut nicht weg. Er hat keine Angst vor ihnen. Er berührt sie und macht sie gesund. Da passieren augenscheinlich medizinische Wunder. Aber die eigentliche Message geht weit darüber hinaus.

von Doris Schmidt

Heilungsgeschichten spielen eine wichtige Rolle im Neuen Testament. Jesus macht Menschen gesund. Er stellt ihre Gesundheit wieder her. Das verändert ihr Leben. Wie Jesus mit Krankheit und Behinderung umgeht, das ist für seine Zeit revolutionär – und gleichzeitig lebt er uns vor, wie wir uns verhalten sollen.

## Mitgefühl oder Mitleid?

Mitleid ist ein wichtiges Gefühl. Alles wird leichter, wenn mich jemand versteht und die Last mit mir trägt. Wer hilft, muss aber nicht denselben Schmerz oder dieselbe Trauer spüren. Das würde die Helfer\*innen selbst schwächen. Und es besteht die Gefahr, jemanden unabsichtlich klein zu machen – oder willst du aus Mitleid geliebt werden?! Jesus legt uns das Mitgefühl ans Herz: sich ansprechen, innerlich berühren und bewegen lassen, ohne sich im Leid des anderen zu verlieren. Wer bei sich bleibt, kann wie Jesus für andere da sein und tun, was notwendig ist.

## Jesus hat keine Berührungssängste

Wer zur Zeit Jesu eine unheilbare oder ansteckende Krankheit hatte, war wirklich schlecht dran. Die Medizin war noch nicht so gut entwickelt wie heute. Aus Angst vor Ansteckung wurden Kranke aus der Gemeinschaft verbannt. Viele glaubten sogar, Krankheiten oder Behinderungen wären eine Strafe für eigene Fehler und Sünden.

## Jesus löst innere Fesseln, vertreibt

**Ängste, richtet Menschen auf,  
stellt sie in die Mitte und verleiht  
ihnen Würde. Das sind – zusätzlich  
zur körperlichen Genesung – die  
wirklichen Wunder.**

Jesus stellt klar: Niemand ist schuld an der eigenen Krankheit. Und er hat keine Angst, Kranke zu berühren. Für Jesus ist niemand zu schlecht, zu krank oder zu eklig. Er liebt alle Menschen und will ihnen nahe sein! Dabei hält er keine Predigten und er befragt die Kranken nicht langwierig. Wo Not ist, handelt er. Für einen blinden, gelähmten Menschen, für jemanden mit Verkrüppelungen war es tatsächlich weltverändernd, wenn er\*sie von seiner Einschränkung geheilt wurde. Er\*sie konnte wieder am Leben teilnehmen, selbstständig handeln, arbeiten und den eigenen Unterhalt verdienen – und war wieder anerkanntes Mitglied der Gesellschaft.

## Wirkliche Wunder

Das medizinische Wunder ist die Oberfläche der Heilungserzählungen. Die Evangelien weisen uns auf andere „Behinderungen“ hin: Was können oder wollen wir nicht (ein-) sehen? Was hindert uns, aufzustehen und unser Leben in die Hand zu nehmen, zu uns selbst zu stehen? Was hindert uns, wirklich zu hören, was andere brauchen, was dran ist – was Gott von uns möchte? Jesus macht Menschen heil: Er öffnet unsere inneren Augen und Ohren, damit wir sehen und hören, auf welchen Weg er uns führen möchte. Jesus löst innere Fesseln, vertreibt Ängste, richtet Menschen auf, stellt sie in die Mitte und verleiht ihnen Würde. Das sind – zusätzlich zur körperlichen Genesung – die wirklichen Wunder, die das Leben von Menschen verändern.

## Message für den Alltag

Lass Jesus in dein Leben. Lass dich von ihm anschauen und berühren. Lass dich von Jesus und seiner Botschaft bewegen und verändern. Lass zu, dass Jesus in deinem Leben wirkt – und es ist wundervoll, wenn du dich auf ihn einlässt. Das ist die Botschaft der Heilungserzählungen.



## Auf-Stand. Heilung der gekrümmten Frau

### BAUSTEIN

**Alter:** ab 6 Jahren

**Dauer:** 20 Minuten

**Aufwand:** gering

**Gruppengröße:** egal

**Material:** schwer gefüllter Rucksack, Bibel: Lk 13,10–17 – gerne auch frei erzählt

#### Hinführung

„Die Bibel erzählt von einer Frau, die schon seit 18 Jahren schwer krank war. Ihr Rücken war ganz gekrümmt. Sie konnte sich nicht mehr gerade aufrichten. Ich möchte mit euch ausprobieren, wie sich die Frau gefühlt hat.“

#### Durchführung

Du hast einen schwer gefüllten Rucksack mitgebracht und stellst ihn in die Mitte. Die Kinder dürfen probieren, ob sie ihn heben und tragen können.

➡ **Besprecht:** Wie verändert sich der Körper, wenn wir so ein schweres Gewicht tragen müssen?

Stellt euch vor, ihr habt etwas Schweres am Rücken – eine Schultasche, einen Sack Kartoffeln. Wie geht ihr damit?

Die Kinder versuchen, in dieser Haltung verschiedenen Aufgaben zu erledigen: durch den Raum zu gehen, jemanden zu begrüßen, zu beschreiben, was sie vor dem Fenster sehen, wie der Himmel gerade aussieht, etwas von ganz oben aus dem Regal zu nehmen ... Danach dürfen sich alle wieder aufrichten und ausschütteln.

➡ **Tauscht euch aus:** Wie wäre das Leben, wenn unser Körper immer so wäre? Was könntet ihr machen? Was nicht?

#### Aus der Bibel

„Die Bibel erzählt von einer Frau, die am Sabbat in die Synagoge zum Gottesdienst kommt. Viele Leute drängen sich, denn Jesus ist auch da und predigt. Ihr Rücken ist ganz nach unten gekrümmt. Es wird zwar nicht erzählt, dass sie einen schweren Rucksack trägt. Aber was glaubt ihr, was so schwer für sie ist, dass es sie ganz nach unten drückt? Was macht Menschen ganz klein und bedrückt?“

➡ **Sammelt eure Ideen:** Was drückt Menschen nach unten?

#### Fortsetzung

„In der Synagoge drängen sich die Menschen. Wahrscheinlich hat keiner die gekrümmte Frau beachtet. Wie sollte sie sich auch Platz verschaffen?! Aber Jesus sieht diese Frau. Er ist ganz berührt und versteht, was sie nach unten drückt.“

➡ **Was glaubt ihr:** Was fühlt und denkt Jesus wohl, als er die Frau sieht? Was meint er, woran sie leidet?

Die Bibel erzählt uns: Jesus ruft die Frau zu sich und sagt: Frau, du bist von deinem Leiden erlöst. Und er legt ihr die Hände auf. Dazu müssen die anderen erstmal Platz für sie machen – sie wahrnehmen und sie durchlassen. Und dann berührt er sie und heilt sie.

➡ **Was steckt denn drinnen in diesem Satz** „Du bist von deinem Leiden erlöst?“ Wovon heilt Jesus die Frau? Welche Last nimmt er ihr ab?

Körperliche Behinderung, Traurigkeit, Schwachsein, Hoffnungslosigkeit, die Worte, die sie klein gemacht haben ... – Lass die Kinder ihre Ideen dazu aussprechen.

Dann sagt die Bibel: „Im gleichen Augenblick richtet sie sich auf und preist Gott.“ Die Frau kann also aufrecht stehen, zu sich stehen; alles, was sie klein macht und erdrückt, ist weg und sie lobt Gott.

„Wir wollen nachempfinden, wie sich die Frau verändert:“

Die Kinder bilden Paare. Ein Kind fühlt sich in die gekrümmte Frau ein. Das zweite Kind darf dem ersten helfen, sich aufzurichten – dazu die Hände warm reiben und dann auf den Hinterkopf und auf die Lendenwirbelsäule legen. So beschützt und bestärkt kann sich das gekrümmte Kind gaaanz langsam, Wirbel für Wirbel, aufrichten. Die Hände bleiben auf dem Rücken, bis das Kind ganz aufrecht steht. Dann darf gewechselt werden. Singt im Anschluss miteinander ein Loblied.

## Wunder-Pflaster

### BAUSTEIN

**Alter:** ab 8 Jahren

**Dauer:** 15–20 Minuten

**Aufwand:** mittel

**Gruppengröße:** egal

**Material:** Filz- oder Farbstifte, Pflaster, A4-Papier

#### Vorbereitung

Klebe einen ganzen Pflasterstreifen so auf ein A4-Blatt, dass links und rechts ungefähr gleich viel Papierrand übrigbleibt. Dann falte das überstehende Papier nach innen, sodass das Pflaster außen sichtbar bleibt. Schneide ca. 5 Pflaster pro Kind in unterschiedlichen Breiten ab.

#### Durchführung

„Wir dürfen Jesus bitten, uns heil zu machen. Wir dürfen auch für andere beten.“

➡ **Schreib deine Bitte an Jesus ins Pflaster.** Wo wünschst du dir ein Wunder von Jesus? Oder für wen? Lest eure Bitten bei einem Gebet oder Gottesdienst vor. ★





Aufhübschen, ausbessern, nachbearbeiten: Die aktuelle Jugendkultur ist durch Social Media so körperfixiert wie nie zuvor. Doch hinter der Popularität von Fitnessstudios, Hautpflege und Co. versteckt sich oft ein ungesundes Bild von Schönheit. Wie viel davon tut gut – und wie viel schadet eher? Iris begibt sich auf Spurensuche.

von Iris Dorn

Ein Junge tanzt mit nacktem Oberkörper zu einem viralen TikTok-Song. Ein Mädchen zeigt seine aufwendige Haarroutine. Eine 18-Jährige berichtet von ihrem Besuch beim Schönheitschirurgen. Wenn ich auf Social Media scrolle, bekomme ich den Eindruck: Jugendliche legen (zu) viel Wert auf das perfekte Aussehen. Gleichzeitig wird in den Nachrichten immer wieder davon berichtet, dass psychische Erkrankungen bei jungen Menschen zunehmen. Es scheint, als wären Jugendliche heutzutage zwar schön, aber nicht gesund. Was ist also dran am Körperkult der Jugend?

### Fitness-Hype ab 14

Um die Lebenswelt von Jugendlichen besser zu verstehen, frage ich David und Lucas. Die beiden 14-jährigen Schüler aus Wien erzählen mir, dass Fitnessstudios – „Gyms“, wie sie von Jugendlichen genannt werden – bei ihren Mitschüler\*innen gerade total angesagt sind. „Einer aus meiner Klasse geht schon vor der Schule um sieben in der Früh ins Gym“, erzählt Lucas. Das sei ihm schon ein bisschen zu krass. Aber: David wird nächsten Monat mit dem Fitnessstudio beginnen, um für sein Hobby, das Kartfahren, Kraft aufzubauen. Lucas möchte dann in einigen Monaten starten. Bis jetzt konnten sie das nicht, weil die Mitgliedschaft in Fitnessstudios erst ab 14 Jahren möglich ist.

Der Fitness-Hype ist also real – das bestätigen auch die Statistiken: Die Zahl der jugendlichen Fitnessstudio-Mitglieder hat sich in den letzten zehn Jahren mehr als verdoppelt. Der Trend steckt Mädchen und Jungs gleichermaßen an. Beliebt ist vor allem Krafttraining. Vorneweg: Wenn das Training kontrolliert erfolgt, dann ist es für Jugendliche genauso wie für Erwachsene sehr gesund. Der Grund für den Fitness-Boom unter Jugendlichen ist aber nicht so gesund: Zu einem großen Teil verantwortlich dafür sind nämlich Influencer\*innen auf Social Media. Nicht alles, was dort beworben wird, tut gut.

### Alles für die perfekte Haut

Hast du schon einmal von Skin Care gehört? Damit ist Hautpflege gemeint, die immer aufwendiger und professioneller umgesetzt wird. Gepflegt, geschmiert und eingearbeitet wird vorbeugend schon in jungen

Jahren, damit man im Alter weniger Falten hat. Influencer\*innen zeigen ihre „Skin Care-Routinen“ und verweisen dann auch noch auf ihre Lieblingsprodukte – von deren Verkauf sie meist Kommission kassieren. Kein Wunder also, dass Skin Care der am stärksten wachsende Sektor in der Schönheitsindustrie ist. Im Jahr 2022 hat der Bereich Hautpflege alleine in Europa 22 Milliarden Euro umgesetzt. Was Influencer\*innen nicht erwähnen: Zu viel Pflege kann der Haut ernsthaft schaden!

Lucas und David beschäftigen sich nicht so sehr mit Skin Care, sie kennen den Trend aber schon. „Genaue Details wissen wir nicht, das ist eher ein Thema für die Mädchen“, so David. Bei Jungs sind dafür besondere Frisuren in Mode. Lucas erzählt mir, dass die „Wasserrutschen-Frisur“, bei der man die Haare in einer Welle nach vorne über die Stirn stylt, gerade total angesagt ist.

*Jugendliche zweifeln schneller an ihrem Körperbild als Erwachsene, weil sie in ihrer Identität noch nicht so gefestigt sind. Social Media erhöhen den Druck auf die junge Generation enorm.*

## Social Media erzeugen Druck auf Jugendliche

Ist die Jugend oberflächlicher als früher? Nein. Kritik an der Jugend gibt es seit Jahrtausenden und das Interesse am eigenen Aussehen ist kein Phänomen unserer Zeit. Und seien wir ehrlich: Erwachsene beschäftigen sich genauso mit ihrem Aussehen. Doch bei Jugendlichen gibt es eine Besonderheit: In der Kindheit und Jugend ist die eigene Identität noch nicht gefestigt und der Selbstwert nur wenig ausgeprägt. Deshalb zweifeln Jugendliche schneller an ihrem Körperbild und lassen sich leichter beeinflussen. Durch Social Media ist der Druck auf die junge Generation so groß wie noch nie: Bearbeitete Bilder setzen unrealistische Schönheitsideale, denen Jugendliche auf Plattformen wie Instagram und TikTok ständig ausgesetzt sind.

## Der Preis der Perfektion

Ob Lucas und David sich davon beeinflusst fühlen? „Einmal habe ich ein bauchfreies Foto von einer Influencerin gesehen und da waren 900 Kommentare drunter wie ‚Traumkörper‘ und so weiter“, erzählt Lucas. Über so etwas denke er dann schon nach. Lucas und David haben beide TikTok, Instagram und Snapchat und posten auch manchmal. Lucas achtet dabei auf Licht und Winkel. Filter sind ihm nicht so wichtig.

Ganz anders gehen Influencer\*innen damit um: Mit Bildbearbeitungsprogrammen, Filtern und KI retuschieren sie Fotos und hübschen sich bis zur Unkenntlichkeit auf. Das will ich selbst einmal ausprobieren und hole mir zwei Apps, die genau das versprechen: die kostenlose App „Meitu“ und die KI-basierte, kostenpflichtige „FaceApp“. Ich lade ein Selfie von mir

auf beiden Apps hoch und warte gespannt auf die Ergebnisse.

## Die Scheinwelt von Influencer\*innen

Es dauert nur wenige Sekunden bis „Meitu“ mein Selfie „verschönert“. Auf den ersten Blick sehe ich: Meine Lippen sind voller und rote Flecken und Unreinheiten sind verschwunden. Aber dann wird es schwieriger, die Unterschiede zu erkennen. Sind meine Augen größer? Ist mein Gesicht schmaler? Es ist etwas unheimlich, dass ich nicht genau sagen kann, was verändert wurde. Das Bild wirkt nur irgendwie „falsch“.

Noch drastischer und verstörender sind allerdings die Änderungen von „FaceApp“. Mein Gesicht wirkt glatt, weichgezeichnet und stark geschminkt. Lippen, Wangen und Augenbrauen wurden an irgendeine



Das unbearbeitete Foto



Das Ergebnis von „Meitu“



Das Ergebnis von „FaceApp“



Idealvorstellung angepasst, selbst mein Lächeln wurde verändert. Ich erkenne mich kaum wieder. Und tatsächlich fange ich an, mein Aussehen zu hinterfragen. Denn erst durch die Filter erkenne ich, was an mir eigentlich „optimiert“ werden könnte. Ein ungutes Gefühl bleibt: Das bin ich – aber irgendwie doch nicht. Ich kann mir gut vorstellen, dass mich solche Bilder als Jugendliche stark verunsichert und womöglich meine mentale Gesundheit beeinflusst hätten.

## Hinweis

Nach der Entstehung dieses Artikels hat die Plattform TikTok angekündigt, die Anwendung von Schönheitsfiltern durch Minderjährige zu verbieten. Expert\*innen halten das für einen Schritt in die richtige Richtung. Wie gut das in der Praxis funktioniert und ob andere Plattformen nachziehen werden, wird sich noch zeigen.

## Gesundheit oder Schönheit?

Denn es lässt sich nicht so leicht erkennen, ob die schönen Menschen im Internet auch in Wirklichkeit so aussehen wie auf ihren Bildern. Viel zu oft führt der schöne und vermeintlich gesunde Lifestyle von Influencer\*innen zu ungesunden Trends oder sogar zu einer Verschlechterung der eigenen mentalen Gesundheit. Spätestens dann läuft eindeutig etwas falsch.

### Quellen:

<https://www.schau-hin.info/sicherheit-risiken/medialer-koerperkult-gefaehrliche-ideale>  
<https://www.saferinternet.at/news-detail/neue-studie-schoenheitsideale-im-internet>  
<https://wien.orf.at/stories/3212203/>  
<https://www.derstandard.de/story/2000145507095/wirkstoff-wirbel-im-badezimmer-wie-viel-pflege-braucht-die-haut>



Geht's beim aktuell vorherrschenden Körperkult also vielleicht gar nicht so sehr um die Gesundheit, sondern mehr um (virtuelle) Oberflächlichkeiten? David und Lucas betuern, dass sie und ihre Freunde stark auf ihre Gesundheit achten würden. Aber auch das Aussehen spielt eine Rolle: „Bei mir ist es so 50% Gesundheit und 50% Aussehen“, meint David.

Gerade für Jugendliche kann es zu einer echten Belastung werden, ständig schöne und durchtrainierte Körper zu sehen, während sie vielleicht von ihrem eigenen Spiegelbild enttäuscht sind. In einer 2023 von saferinternet.at durchgeführten Studie gaben zwei

Drittel der befragten Jugendlichen an, dass Social Media beeinflussen, ob man sich selbst schön findet oder nicht. Weiters gaben 71% der Jugendlichen zu, sich wegen Social Media mit anderen zu vergleichen. Ein Viertel sagte, dass sie sich nach dem Scrollen auf Sozialen Netzwerken schlecht fühlen. Und die Hälfte hat schon einmal aufgrund solcher Bilder etwas am eigenen Aussehen geändert.



## Rückkehr in die Realwelt

Ich glaube, es ist Zeit für einen Reality Check. Das heißt: Rausgehen, echte Menschen sehen, mich selbst spüren. Denn der eigentliche Kern des jugendlichen Körperkults ist nicht Oberflächlichkeit – es ist der Einfluss von Social Media. Eltern und Lehrer\*innen haben dabei die wichtige Aufgabe, Jugendliche darin zu unterstützen, ein gesundes Selbstbild zu entwickeln und Medien kritisch zu nutzen. Gleichzeitig dürfen wir

den Jugendlichen selbst mehr zutrauen. In der Studie von saferinternet.at haben sie bereits kluge Strategien gegen den negativen Einfluss von Social Media genannt: Selbstreflexion, gegenseitig Komplimente machen und mit Freund\*innen über unrealistische Inhalte lachen. Und natürlich: Weniger Zeit in sozialen Netzwerken verbringen. Diesen Vorsatz sollten sich viele von uns zu Herzen nehmen. ✨



David

### David, 14:

Gesundheit ...  
ist für mich Wohlbefinden,  
Zufriedenheit.

Schönheit ...  
liegt im Auge des Betrachters.



Lucas

### Lucas, 14:

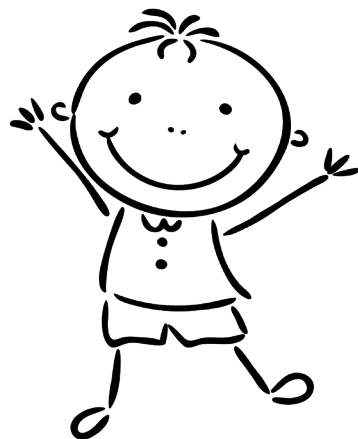
Gesundheit ...  
bedeutet für mich, genügend  
Energie für alles zu  
haben, was mir wichtig ist.

Schönheit ...  
ist für mich ein Ausdruck  
von Persönlichkeit und  
Charakter.





# Beten mit Haut, Haar, Herz und Hand



Wenn wir beten, tun wir das als ganze Menschen. Aber meistens benutzen wir dafür Worte oder gar nur Gedanken – dabei hat unser Körper noch viel mehr Ausdrucksmöglichkeiten! Probiere sie – allein oder mit einer Gruppe – einfach aus.

von Judith Werner



**Jesus, ich stehe hier vor dir.**

Aufrecht, mit beiden Beinen fest am Boden.  
Ich kann jederzeit losgehen,  
in jede Richtung,  
hin zu dir,  
hin zu einem Menschen, der mich braucht.  
Jesus, sei du der Weg, auf dem ich gehe.

Jesus, mir ist gerade danach zu **hüpfen und zu springen,**  
**zu tanzen und zu jubeln.**

Jetzt still vor dir sitzen und beten – das geht gar nicht!  
Ich bete heute mit meinen Bewegungen.  
Danke für alles, was du mir schenkst.  
Danke für die Freude im Herzen.  
Danke, dass du bei mir bist und dich mit mir freust!

Jesus, jetzt gerade geht es mir gar nicht gut.

**Ich möchte mich zusammenrollen,**  
mich klein und am besten unsichtbar machen.  
Ich ziehe meine Beine ganz nahe an den Körper,  
ich schlinge die Arme um die Beine.  
So ähnlich – nur viel kleiner – war ich im Bauch meiner Mutter,  
eingehüllt, getragen, geborgen.  
Jesus, bist du für mich da?  
Ich will dran glauben, dass du mich gerade jetzt trägst.

Ich kauere am Boden  
und **langsam stehe ich auf.**

Ich strecke meine Beine durch,  
meinen Rücken lasse ich immer länger werden.  
Meine Arme strecke ich langsam nach oben.  
Wie ein Baum, der seine Äste zur Sonne hinstreckt,  
so strecke ich mich aus nach dir.  
Jesus, lass mich deine Nähe spüren!

So ein **Kopfstand** schenkt neue Blickwinkel.

Plötzlich ist oben und unten vertauscht  
und alles schaut anders aus.  
Das ist spannend!  
Jesus, lass mich die Welt  
und die Menschen rund um mich  
immer wieder neu entdecken!

**Ich liege ausgestreckt am Boden**

und entspanne mich.  
Ich atme ruhig ein,  
ich atme tief aus.  
Ich atme deine Gegenwart ein  
und während ich ausatme,  
gebe ich dir alles, was mich belastet.  
Jesus, lass mich ganz ruhig werden bei dir!

## Ideen für die Gruppenstunde:

- > Du gibst den Kindern/Jugendlichen allein oder in kleinen Gruppen einen Abschnitt des Gebets. Ihr probiert die entsprechenden Bewegungen aus – zuerst nur für euch. Dann kann jede Kleingruppe diese Bewegung vorzeigen und ihr überlegt gemeinsam, welche Worte man dazu beten könnte. Oder ihr macht die Bewegungen gemeinsam, während eine\*r den Text vorliest bzw. vorbetet.
- > Tauscht euch aus: Wie betet ihr? In welchen Situationen? Wann und wo? Allein oder mit anderen gemeinsam? Gibt es dafür einen speziellen Platz? Merken andere etwas davon?
- > Bastelt Gebetswürfel. Drucke dafür die Gebete auf Quadrate aus, bemalt sie und klebt sie auf eine Blanko-Würfelvorlage. Dreht jeden Tag die Seite nach oben, die gerade am besten passt! Vielleicht gibt es auch Tage, an denen jemand den Würfel öfter umdreht.





# Was unser Körper im Gottesdienst sagt

Stehen, gehen, sitzen und knien – Minis und Gottesdienstbesucher\*innen nehmen während eines Gottesdienstes unterschiedliche Haltungen an. Aber warum tun wir das eigentlich? Was drücken wir damit aus? Entdecke liturgische Haltungen und ihre Bedeutungen!

von Barbara Ehart

Unsere Körperhaltung drückt viel aus – auch im Gottesdienst. Wir gehen, stehen, sitzen und knien an unterschiedlichen Stellen und aus unterschiedlichen Gründen. Hast du eigentlich schon einmal Gemeinsamkeiten zwischen Situationen in der gleichen Körperhaltung bemerkt? Ist dir aufgefallen, dass wir im Wortgottesdienst häufiger sitzen, während wir in der Eucharistiefeier meistens stehen oder knien?

Unsere Körperhaltungen und deren Bedeutungen sind uns oft nicht bewusst. Hier findest du Spiele und Übungen, mit denen du mit deiner Minigruppe Körpergefühl und Körperhaltungen erkunden kannst. Danach geht es um die Bedeutung dieser Haltungen im Gottesdienst – was sie ausdrücken und welche Rolle sie für uns spielen.

## Pantomime

### BAUSTEIN

**Alter:** „Situationen“ ab 7 Jahren, „Gefühle“ ab 10 Jahren  
**Dauer:** 15 Minuten  
**Aufwand:** gering  
**Gruppengröße:** flexibel  
**Material:** Kärtchen mit Situationen und/oder Gefühlen

### Version 1: Situationen

Ein Mini bekommt ein Kärtchen mit einer Situation. Er\* sie stellt die Situation pantomimisch (also ohne Worte oder Geräusche) dar und die anderen raten, was gerade dargestellt wurde.

Vorschläge für Situationen:

- > Du wartest auf den Zug.
- > Du hörst zu, wie dir jemand etwas erzählt.
- > Du bist spät dran für den Bus.
- > Du hast ein Geburtstagsgeschenk bekommen.
- > Deine Lieblingsmannschaft hat ein Tor geschossen.
- > Eine langweilige Schulstunde.
- > Du triffst deine\*n beste\*n Freund\*in.
- > Du ärgerst dich, weil du bei einem Spiel verloren hast.

### Version 2: Gefühle

Ein Mini bekommt ein Kärtchen mit einem Gefühl. Er\* sie stellt das Gefühl pantomimisch (also ohne Worte oder Geräusche) dar und die anderen raten, was gerade dargestellt wurde.

Vorschläge für Gefühle:

- > fröhlich, ängstlich, traurig, wütend, erstaunt, enttäuscht, dankbar, gelangweilt ...

## Achtsamkeitsübung: Liturgische Haltungen

### BAUSTEIN

**Alter:** jedes Alter  
**Dauer:** 15 Minuten  
**Aufwand:** gering  
**Gruppengröße:** flexibel  
**Material:** keines

Probiert einmal die Haltungen, die wir im Gottesdienst einnehmen, ganz bewusst aus. Stell dich gerade hin, beide Füße nebeneinander fest am Boden, als würde jemand dich an einer Schnur am Scheitel aufrichten. Was tust du dabei mit deinen Händen? Wenn du möchtest, kannst du deine Augen schließen. Wie fühlt es sich an so dazustehen? Öffne deine Augen wieder. Geh jetzt los. Versuche dabei gerade zu gehen, so wie du vorher gestanden bist. Geh so, als hättest du ein Ziel, das du erreichen möchtest. Du hast es aber nicht eilig. Setze jeden Schritt bewusst, einen Fuß vor den anderen. Wie fühlt es sich an, so durch den Raum zu gehen?

Setz dich auf einen Sessel (oder auf einen Platz in der Kirchenbank). Sitze gerade, beide Füße am Boden, ein rechter Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel. Lehne dich nicht an, sitze aufrecht. Lege deine Hände auf deine Oberschenkel. Wenn du möchtest, kannst du deine Augen



schließen. Wie fühlt es sich an so zu sitzen?

Als letzte Haltung, die wir im Gottesdienst oft einnehmen, probieren wir das Knien aus. Knie dich auf den Boden (oder auf die Kniebank vor dir). Du kniest aufrecht, du sitzt nicht auf deinen Fersen. Deine Beine sind nebeneinander, deine Oberschenkel gehen gerade nach oben. Dein Rücken ist gerade in der Verlängerung deiner Oberschenkel. Dein Kopf ist aufrecht, lass ihn nicht hängen, aber streck auch nicht die Nase nach oben. Was tust du mit deinen Händen? Wenn du möchtest, kannst du deine Augen schließen. Wie fühlt es sich an so zu knien?

Zu zweit könnt ihr ausprobieren, wie es sich anfühlt, wenn einem jemand die Hände auflegt. Geht in Paaren zusammen. Eine\*r beginnt und legt dem\*der anderen die Hände sanft auf den Kopf. Bedenke dabei: Du willst deinem Gegenüber nur Gutes und nichts Böses.

### Haltung mit Bedeutung

#### BAUSTEIN

**Alter:** ab 7 Jahren

**Dauer:** 15 Minuten

**Aufwand:** mittel

**Gruppengröße:** flexibel

**Material:** Kärtchen mit Haltungen und Beschreibungen

Um die Bedeutung der Haltungen im Gottesdienst zu besprechen, könnt ihr Kärtchen mit deren Beschreibungen den einzelnen Haltungen zuordnen. Jede\*r Ministrant\*in

erhält vier Kärtchen mit den Aussagen: „Ich bin bereit.“, „Ich höre zu.“, „Ich verehere dich.“ und „Ich bin unterwegs.“. In der Mitte liegen vier Kärtchen mit den Haltungen: gehen, stehen, sitzen und knien. Jede\*r ordnet nun für sich die Kärtchen den einzelnen Haltungen zu. Wer möchte, kann die Haltungen dabei auch gleich ausprobieren. Das kann helfen, sich in die Situationen hineinzusetzen, in denen wir diese Haltungen im Gottesdienst verwenden. Anschließend könnt ihr besprechen, welche Haltungen wir im Gottesdienst wann einnehmen und warum.

### Die Kunst des Schönstehens

#### BAUSTEIN

**Alter:** ab 7 Jahren

**Dauer:** 5 Minuten

**Aufwand:** gering

**Gruppengröße:** egal

**Material:** Bücher

Minis stehen im Gottesdienst ganz vorne – alle Blicke sind auf sie gerichtet. Schön gerade zu stehen, aber auch zu sitzen und zu gehen, ist oft gar nicht so leicht. Im Alltag sind wir dabei oft ganz schön krumm. Eine spielerische Übung, um Haltung und Balance zu trainieren, ist es, ein Buch auf dem Kopf zu balancieren, ohne dass es herunterfällt. Die Königsdisziplin dabei ist sicherlich die Kniebeuge mit dem Buch auf dem Kopf.

Haltungen im Gottesdienst



## Haltungen im Gottesdienst: Ein Überblick

In einem üblichen Gottesdienst kommen vier Haltungen vor: gehen, stehen, sitzen und knien. Darüber hinaus gibt es noch weitere Bewegungen und Gesten, die wir ganz selbstverständlich machen im Gottesdienst. Aber was bedeuten diese eigentlich?



### Gehen:

„Ich bin auf dem Weg. Auf dem Weg durch mein Leben, auf dem Weg zu Gott.“  
Das wird zum Beispiel in Prozessionen zu Fronleichnam oder im Gang zur Kommunion deutlich. Dabei gehe ich auf Gott zu.



### Kreuzzeichen:

Das Kreuzzeichen machen wir sehr oft, nicht nur im Gottesdienst, sondern zum Beispiel auch am Beginn und am Ende eines Gebetes oder bei einem Segen. Es erinnert uns an unsere Verbundenheit zum dreifaltigen Gott, zu Gott Vater, Jesus, dem Sohn Gottes, und dem Heiligen Geist.



### Stehen:

„Ich stehe vor Gott. So wie er mich als sein Ebenbild geschaffen hat. Ich stehe aufrecht und aufmerksam da. In dieser Position kann ich beten – also mit Gott sprechen – und bin gleichzeitig bereit, loszugehen und zu handeln.“  
Im Gottesdienst stehen wir bei Gebeten und beim Hören des Evangeliums. Wir sprechen mit Gott und sind bereit für seinen Auftrag.



### Hände falten:

Wenn wir unsere Hände falten, kommen wir zur Ruhe.  
Wir tun nichts mit unseren Händen.



### Sitzen:

„Ich sitze aufrecht, ich bin aufmerksam. Meine Füße stehen fest am Boden, mein Rücken ist aufrecht.“  
Im Sitzen kann ich gut zuhören und nachdenken, zum Beispiel bei den Lesungen oder bei der Predigt. Im Gottesdienst sitzen wir auch, wenn gerade nur andere etwas zu tun haben, wie etwa bei der Gabenbereitung. Manchmal beten wir auch im Sitzen.



### Kniebeuge:

Eine Kniebeuge ist wie das Niederknien ein Zeichen dafür, dass wir Gottes Größe anerkennen.



### Verneigung:

Auch bei der Verneigung erinnern wir uns an die Größe Gottes.



### Knien:

„Ich knie vor Gott. Ich merke, wie klein ich bin. Er ist so viel größer als ich. Das Knien ist ein Zeichen der Ehrfurcht vor Gott. Aber Gott drückt mich nicht hinunter, sondern er richtet mich auf. Deshalb knie ich aufrecht, mein Rücken ist gerade. Ich bin Gottes geliebtes Kind.“  
Wir knien in der Liturgie dann, wenn Gott ganz besonders gegenwärtig ist, bei der Wandlung oder auch bei einer Anbetung. Manche Menschen beten nach der Kommunion im Knien.



### Hände auflegen:

Beim Spenden verschiedener Sakramente, wie der Taufe, der Firmung, der Krankensalbung und bei besonderen Segen, werden uns die Hände aufgelegt. Das ist ein Zeichen dafür, dass Gott uns behütet und beschützt. ★

Zur Autorin:  
Barbara ist Mitglied im  
Mini-Kernteam, das für  
alle Anfragen rund um  
das Thema Ministrieren  
zuständig ist.



# Highlights aus der Jungen Kirche

In den kommenden Monaten erwarten dich wieder viele spannende Angebote der Jungen Kirche. Hier findest du eine Auswahl – wir freuen uns, wenn du eines unserer Angebote in Anspruch nimmst oder wir dich bei unseren Veranstaltungen begrüßen dürfen!

## „Glaub an dich!“ – Schulgottesdienst mit Klebetattoos

**Was?** Ein ausgearbeitetes Gottesdienstmodell für Schulklassen mit passenden Tattoomotiven. Der Gottesdienstablauf kann heruntergeladen, die Tattoos können bestellt werden.

**Download?** [schulpastoral.jungekirche.wien](http://schulpastoral.jungekirche.wien)

**Bestellung?**



**Glaub an dich!**  
Ein Schulgottesdienst, der Zeichen hinterlässt

## MEET & TAKE AWAY

METHODEN-NACHMITTAG

### Meet & TakeAway / Thema: Bibel

**Was?** Bei diesem Treffen probierst du Methoden zur Bibel aus, reflektierst sie und tauschst dich mit Menschen in gleichen Situationen aus.

**Wann?** Mi, 4. Juni, 19:00–21:00 Uhr

**Wo?** Online

**Anmeldung?** [juki.sued@edw.or.at](mailto:juki.sued@edw.or.at)

## Heilige Scheine!

**Was?** Die KJ Wien möchte das Budget deiner Gruppe entlasten und bietet an, eure Rechnungen im Wert von insgesamt 2.000 € (3x 500 € und 2x 250 €) rückzuerstatten!

**Was du dafür machen musst?** Sende bis zum 31.7. ein möglichst kreatives Video über eure Gruppe und euren Vibe ein! [kjiwien.at/heilige-scheine](http://kjiwien.at/heilige-scheine)



katholische jugend  
erzdiözese wien



## „Nach deinem Wort belebe mich“ – Workshop

**Was?** Rund um katholische Feiern darf neben den organisatorischen Aspekten das Wesentliche nicht aus den Augen verloren werden. Ein Workshop rund um das Wort Gottes in der Vorbereitung von Erstkommunion, Firmung und Kinderliturgie.

**Wann?** Mi, 25. Juni, 18:00–19:30 Uhr

**Wo?** Online

**Anmeldung?** [erstkommunion.jungekirche.wien](http://erstkommunion.jungekirche.wien)



## werk.statt Jugend

**Was?** Ein Ausbildungswochenende für alle, die in der Jugendpastoral tätig sind.

**Wann?** Fr, 23. Mai – So, 25. Mai

**Wo?** Geistliches Jugendzentrum Oberleis, Oberleis 1, 2116 Niederleis

**Sonstiges?** Der Teilnehmer\*innenbetrag von € 50.- sollte von deiner Pfarre übernommen werden.

**Anmeldung?**



## Fußwallfahrt der Minis

**Was?** Gemeinschaft bauen und Gott begegnen bei einer gemeinsamen Fußwallfahrt

**Wann?** Mi, 16. Juli – So, 20. Juli

**Weitere Infos?** Bald auf [minis.wien](http://minis.wien)

## Grundkurse der Jungschar Wien

**Was?** Grundausbildung für alle Jungschar-Gruppenleiter\*innen

**Wann?** Sa, 19. – Fr, 25. Juli oder Sa, 2. – Fr, 8. August oder Fr, 15. – Do, 21. August

**Wo?** Burg Wildeg, 2393 Sittendorf

**Anmeldung?** [wien.jungschar.at/grundkurs](http://wien.jungschar.at/grundkurs)



Diese und weitere Termine findest du auch auf [kalender.jungekirche.wien](http://kalender.jungekirche.wien)



# Mein heiliger Raum

Der Mensch ist ein Geschöpf Gottes und so, wie er geschaffen wurde, gut. Als wesentlicher Teil dieser Schöpfung verdient es der menschliche Körper, in seiner Würde geachtet und respektiert zu werden. Doch er ist mehr als nur physische Hülle: Laut Apostel Paulus ist der Körper selbst ein heiliger Ort.

von Katja Polzhofer

Der Körper spielt in unserem Glauben in vielerlei Hinsicht eine wichtige Rolle: Jeden Sonntag feiern wir, dass in der Gestalt von Brot und Wein der wahre Leib und das wahre Blut Jesu gegenwärtig sind. Wir bekennen uns zum fleischgewordenen Gott in Jesus Christus. Auch am Ende unserer Tage begegnet uns der Körper wieder, wenn wir auf seine leibliche Auferstehung hoffen. Diese wesentlichen Inhalte unseres Glaubens verdeutlichen, dass Seele und Körper als Einheit zu verstehen sind.

## Mein Körper ist Wohnstätte Gottes

Unser Körper ist mehr als eine rein physische Hülle. Daran erinnert uns vor allem der Apostel Paulus in seinen Briefen. Auf der einen Seite ist der Körper zwar „Fleisch“ und damit anfällig für Sünden, wie er es in seinem Brief an die Gemeinde in Rom formuliert (Röm 7,24). Auf der anderen Seite ist der Körper für Paulus auch sehr besonders. Für den Apostel ist „der Körper ein Tempel des Heiligen Geistes“ (1 Kor 6,19–20). Mit dieser Aussage wird der Körper selbst zum heiligen Raum, weil Gottes Geist in ihm lebt.

## Heilige Orte

Heilige Orte sind besonders, weil man hier mit dem Transzendenten – also mit dem Göttlichen, das über unsere sichtbare Welt hinausgeht – in Berührung kommt. An heiligen Orten bewegt man sich daher auch anders als an weltlich-profanen. Betritt man beispielsweise einen Kirchenraum, so lässt sich im Eingangsbereich das Weihwasserbecken finden. Das achtsame Bekreuzigen mit dem Weihwasser ist ein bewusstes Bekennen zu Christus, das man setzt, wenn man den Raum betritt bzw. verlässt.

**Ein heiliger Ort ist ein Rückzugsort, an dem wir Gott ganz nahe sein können. Die Vorstellung, dass unser Körper ein Tempel ist, verdeutlicht, dass wir mit Gott schon immer verbunden sind.**

Heilige Orte werden mit besonderer Sorgfalt gestaltet und mit Respekt behandelt. Dies spiegelt sich in der Bauweise, der Innenarchitektur und der Einrichtung wider. In jeder architektonischen Phase haben Menschen Kirchen gebaut, geschmückt und verziert und dabei das verwirklicht, was sie als schön empfanden: Da gibt es die überladenen Barockkirchen bis hin zum nüchternen, modernen Sakralraum.

## Mein Raum der Selbstfürsorge

Die Vorstellung, dass der Körper ein Tempel ist, impliziert, dass man ihn sorgsam, achtsam und liebevoll behandelt. Diese theologische Aussage ist Aufforderung und Herausforderung an uns zugleich, da sie voraussetzt, dass wir uns so, wie wir sind, akzeptieren und annehmen – mit unseren Schwächen und Stärken. Das ist nicht leicht und erfordert den Mut, sich selbst in seinen Tiefen und Höhen zu begegnen, kennenzulernen und auszuhalten, um sich dann annehmen zu können. Und so viel Realität muss sein: Selbst dann wird es Tage geben, an denen man sich selbst nicht besonders gern hat! Die Vorstellung, dass der Körper ein Tempel ist, ist eine Aufgabe an uns, an der wir ein Leben lang wachsen dürfen.

## Gott so nahe

Ein heiliger Ort ist ein Rückzugsort, an dem wir Gott ganz nahe sein können. Die Idee des Bildes vom Tempel verdeutlicht genau dies, nämlich, dass wir mit Gott schon immer verbunden sind. Diese Verbundenheit kann durch Gebet, Stille oder kleine Auszeiten im Alltag gestärkt werden. Besonders in Krisenzeiten ist es gut, sich an diese Verbundenheit mit Gott zu erinnern, um so Trost und Zuversicht zu gewinnen.

## Ein Raum der Gemeinschaft

Der Tempel ist aber auch ein Ort der Gemeinschaft, wo wir anderen begegnen. Das Bild vom Tempel erinnert uns daran, dass der Mensch ein soziales Wesen ist. Für unsere mentale Gesundheit ist es existenziell wichtig, Verbindungen und Beziehungen zu Mitmenschen einzugehen. Erst in der Verbindung zu anderen Menschen können wir unser volles Wesen entfalten und über uns selbst hinauswachsen.



## Ich danke dir, mein Körper!

Dankbarkeitsübung für Jugendliche (und Erwachsene)

### BAUSTEIN

**Alter:** ab 12 Jahren

**Dauer:** 15 Minuten

**Aufwand:** gering

**Gruppengröße:** egal

**Material:** saubere, glatte Steine und Permanentmarker, wasserfeste Filzstifte, Acrylfarben oder ähnliches zum Verziern und Beschriften

Die Jugendlichen sind eingeladen, drei Dinge zu benennen, wofür sie ihrem Körper besonders dankbar sind.

Zum Beispiel:

- > Meine Füße, weil ich mit ihnen besonders schnell laufen kann.
- > Mein Herz, weil es einfach schlägt, ohne dass ich etwas machen muss.
- > Meine Augen, die mich die Welt in ihren bunten Farben sehen lassen.

Sie bekommen nun einen Stein, den sie mit Wörtern oder Bildern verzieren. Die Steine sollten so ausgewählt sein, dass sie gut in die Handfläche passen und beschriftet werden können. Im Hintergrund kann ruhige Musik laufen. Der Stein kann in der Hosentasche jeden Tag mitgetragen werden. So erinnert er die Jugendlichen stets an das, wofür sie ihrem Körper besonders dankbar sind.

## Dafür mag ich dich!

Wertschätzungsübung für deine Firmgruppe (und alle, die sonst noch gerne Komplimente bekommen)

### BAUSTEIN

**Alter:** ab 12 Jahren

**Dauer:** 30–45 Minuten

**Aufwand:** gering

**Gruppengröße:** egal

**Material:** Gläser, permanente Glasstifte, Sticker, kleine Zettel, Stifte

Jede\*r erhält ein Glas (z.B. ein leeres, ausgespültes Marmeladenglas). Nach Lust und Laune dürfen die Gläser verziert werden. Im Anschluss werden kleine Zettelchen verteilt. Darauf schreiben die Jugendlichen für jede\*n Firmkandidatin\*Firmkandidaten je einen Zettel, was sie an ihm\*ihr besonders schätzen. Die Zettelchen werfen sie der jeweiligen Person in das Glas.

Bitte achte als Gruppenleiter\*in darauf, dass eure Gruppenstunde ein „Safe Space“ bleibt: Verletzende oder diskriminierende Aussagen dürfen auf den Zetteln nicht geduldet werden. ✨





# Niko und der geheimnisvolle Kuss

von Judith Werner

Niko Kirchenmaus trippelt durch die Kirche. Er geht den Weg nach, den der Pfarrer und die Ministranten zu Beginn der Messe immer gehen. Beim großen Tisch, dem Altar, bleibt er stehen und überlegt, wo er am besten raufklettern kann. Das rechte vordere Tischbein bietet sich an – und beim dritten Versuch klappt es auch: Mit einem kleinen Sprung ist er oben.

Niko dreht ein paar Runden auf der Tischplatte und untersucht das Tischtuch: Er streicht mit seinen Schnurrbarthaaren darüber, schnuppert daran und kostet es sogar mit der Zungenspitze. Niko ist so vertieft, dass er erschrickt, als Opa Kirchenmaus sich neben ihm räuspert.

„Niko? Niko, was machst du da?!“ Opa hat Niko schon länger zugeschaut.

Niko dreht verlegen seine Schnurrbarthaare. „Ich? Ach, naja, eigentlich nichts.“ Niko weiß, dass er auf dem Altar nichts zu suchen hat. Aber immerhin ist er nicht der Einzige, der sich nicht an die Regeln gehalten hat, denn Opa sitzt neben ihm.

„Schaut aber nicht wie nichts aus“, meint Opa. Niko seufzt. Seinem Opa kann er einfach nichts verheimlichen. „Ich versuche draufzukommen, was der Priester am Beginn der Messe immer beim Altar macht. Und am Ende auch. Weißt eh, wenn er sich da so drüber beugt und mit dem Kopf nach unten geht. So ungefähr!“ Niko zeigt Opa die Bewegung.

Opa weiß genau, was Niko meint. Aber Niko weiß es offenbar nicht. Deshalb fragt Opa nach: „Und was glaubst du?“ Niko zuckt mit dem Schultern. „Ich bin mir nicht sicher. Ich glaube, er stupst den Altar mit der Nase an. Oder er riecht dran. Ich kann aber gar nichts Besonderes riechen, nur ein bisschen Waschmittel vom Tischtuch. Und es liegt hier kein Leckerli, das er mit den Lippen nehmen könnte. Das habe ich am Sonntag extra kontrolliert! Und Schnurrbarthaare, mit denen er was ertasten könnte, hat der Herr Pfarrer ja auch nicht ...“

Niko denkt also schon länger über diese Frage nach. „Willst du selber weiterforschen? Oder soll ich es dir verraten?“, fragt Opa.

Niko strahlt ihn an. „Du weißt das? Ja, bitte sag’s mir!“ „Es stimmt irgendwie“, erklärt Opa, „dass der Priester den Altar anstupst. Aber er stupst nicht so wie wir Mäuse mit der Nase, sondern mit dem Mund. Er berührt den Altar mit den Lippen. Die Menschen nennen das auch nicht stupsen, sondern küssen.“

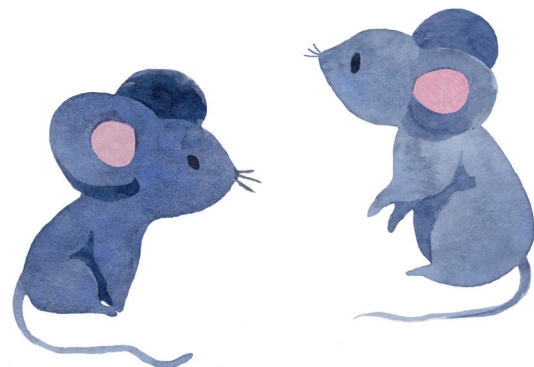
Niko runzelt ungläubig die Stirn. „Der Priester küsst den Altar? Echt jetzt? Aber warum?“

„Der Altar“, redet Opa weiter, „ist ein Zeichen für Jesus. Wenn der Priester den Altar küsst, dann begrüßt er Jesus. Er zeigt, wie wichtig Jesus für ihn und für uns alle ist.“

Niko wundert sich. „Ich versteh ja, dass Menschen einander küssen. Sie sind ja arm, so ganz ohne Schnurrbarthaare. Wir Mäuse streicheln mit unseren Barthaaren dem anderen übers Gesicht und gleich auch über die Ohren und den Rücken. Ich finde, so kann man am allerbesten zärtlich sein und zeigen, wie lieb man wen hat! Das können die Menschen nicht. Also küssen sie einander. Aber den Altar küssen? Warum sollten der Altar und ich uns liebhaben?“

„Stimmt“, sagt Opa und streicht Niko mit seinen Barthaaren über den Rücken. „Der Altar kann dich nicht liebhaben. Aber er ist ein Zeichen für Jesus! Und dass Jesus mich liebt und mir nahe ist, das merke ich hundert Mal am Tag und noch öfter!“

Aber jetzt verabschiede dich hier erst einmal – muss ja nicht mit einem Kuss sein. Gleich ist Abendmesse und ich glaube nicht, dass der Herr Pfarrer den Altar küssen mag, wenn wir draufsitzen!“ ✨







# Wusstest du, dass ...?

Der Altar, liturgische Gewänder, das Evangeliar, Ringe, Reliquien – all diese Elemente werden in der katholischen Kirche mit einem Kuss geehrt. In diesem Artikel erfährst du Wissenswertes rund um Küsse in der Liturgie.

von Judith Werner

Der Altarkuss am Beginn und Ende der Eucharistiefeier kam im 8. Jahrhundert auf. Der Altar steht für Christus, den tragenden Eckstein der Kirche.

Im Mittelalter galt der Altarkuss auch der Verehrung der Reliquien im Altar.

Schon in der Antike gab es beim Tempel den Brauch, Schwelle und Altar beim Eintreten zu küssen.

In Japan wird der Altar nicht geküsst, sondern mit der Stirn berührt. Welches Zeichen in der jeweiligen Kultur stimmig ist, legt die Bischofskonferenz eines Landes fest.

Viele Priester und Diakone küssen beim Anziehen der liturgischen Gewänder die Stola. Das begleitende Gebet dazu deutet die Stola als Joch Christi.

Nach der Verkündigung des Evangeliums wird das aufgeschlagene Buch geküsst. Auch dieser Kuss gilt nicht dem Buch, sondern Christus, der in seinem Wort unter uns gegenwärtig ist.

Im Mittelalter war es üblich, den Friedensgruß mittels Kusstafeln weiterzugeben. Diese Tafeln waren aus Elfenbein, Holz oder Metall und wurden zuerst vom Priester, dann von den Gläubigen geküsst.

Der Kuss seines Rings gehört heute noch zu den möglichen, aber nicht mehr zu den gebotenen Höflichkeitsformen gegenüber einem Bischof.

Papst Franziskus ist dafür bekannt, am Gründonnerstag bei der Fußwaschung den Menschen auch die Füße zu küssen.

Das Küssen von Reliquien, von Andachtsbildern, Marienstatuen u. Ä. ist auch heute für viele Menschen ein Ausdruck der Nähe zu Gott und der Bitte um Segen. Vielleicht ist das in deiner Gemeinde bei der Kreuzverehrung am Karfreitag so? ✨



# Wilde Spiele, klare Grenzen

Die eine Hälfte des Tages in der Schule, die andere Hälfte vor dem Handy? Körperbetonte Spiele ermöglichen es Kindern und Jugendlichen, sich auszutoben, und sind ein guter Ausgleich zum Alltag. Wir stellen Spiele mit intensivem Körperkontakt vor und geben dir Tipps, wie das Spielen grenzachtend abläuft – damit alle eine gute Erfahrung machen.

von Martin Krizek und Dominik Farthofer

Die Grundregel für eine gute Erfahrung beim Spielen wilder Spiele ist: Umso intensiver oder ungewöhnlicher der Körperkontakt ist, desto genauer muss er vor dem Spiel besprochen werden und desto klarere Regeln braucht es für das Spiel. Was ist damit gemeint? Wenn eine Kinder-/Jugendgruppe Fußball spielt, wird allen klar sein, wie Körperkontakt während des Spiels entsteht, was ok ist und was nicht. Bei einem neuen Spiel gilt das nicht. Um sicherzustellen, dass alle Spaß haben und sich wohlfühlen, kannst du dich an diesen Grundsätzen orientieren:

## Körperkontakt thematisieren:

Erkläre das Spiel mit seinen Spielregeln. Wenn es keine Rückfragen mehr zum Ablauf des Spiels gibt, nimm dir dezidiert Zeit, um die Komponente des Körperkontakts im Spiel zu erklären. Orientiere dich dabei nicht an den „Rädel Führer\*innen“, die sich meist durch wenig Sensibilität bei Körperkontakten auszeichnen, sondern an den ruhigen Kindern, an jenen, die vielleicht neu bei der Gruppe sind oder unsicher wirken. Euer Spiel soll ja allen Spaß machen.

## Exit-Szenario anbieten:

Nicht alle Kinder werden bei allen Spielen mitmachen wollen. Das klingt erstmal traurig, hat aber einen positiven Aspekt: Wer sich bewusst dagegen entscheidet, bei einem Spiel mitzumachen, achtet seine Grenzen und hat erfahren, dass bei dir in der Gruppe die Entscheidungen von Kindern/Jugendlichen respektiert werden.

Damit du es gerade den zurückhaltenden Kindern etwas leichter machst, ihre Grenzen ohne Gesichtsverlust zu achten, biete von vorneherein Alternativen an: „Ich kann mir

*vorstellen, dass das Spiel nicht für jede\*n passt. Ich selbst kenn auch ein paar Spiele, bei denen ich lieber aussetze. Wer nicht mitmachen will, kann sich mal die erste Runde anschauen und dann für sich neu entscheiden. Alternativ kann man XY machen/spielen.“*

Die Alternative sollte ebenso ansprechend sein, auf keinen Fall aber eine Strafe darstellen (wer nicht mitspielt, geht in die Küche und hilft beim Kartoffelschälen o.ä.).

## Umso intensiver oder ungewöhnlicher der Körperkontakt ist, desto klarere Regeln braucht es für das Spiel.

### Regeln klar benennen:

Bei Spielen mit viel Körperkontakt muss man mögliche Grenzverletzungen in den Blick nehmen, die beispielsweise bei einem Brettspiel nicht vorkommen werden. Daher ist es notwendig, ganz klare Regeln aufzustellen, z.B.: „Beim Hochheben der Mitspieler\*innen greifen wir nicht auf den Po oder den Intimbereich.“

### Reflektieren und mit gutem Beispiel vorangehen:

Nimm dir nach dem Spiel ein paar Minuten Zeit, das Erlebte mit der Gruppe zu reflektieren. Mach dabei durch eigene Beiträge „eine Türe auf“, um es zu erleichtern, auch unangenehme Erfahrungen zu äußern, z.B.: „Oft, wenn ich U-Bahn fahre, ist mir das zu eng und mir kommen Leute viel zu nahe. Ging das jemanden bei dem Spiel auch so?“





## Kettenfangen

### BAUSTEIN

**Alter:** ab 8 Jahren

**Dauer:** 5–10 Minuten

**Aufwand:** gering

**Gruppengröße:** ab 10 Personen

**Material:** freie Fläche, auf der man laufen kann

Finde eine\*n (je nach Gruppengröße auch zwei) Freiwillige\*n. Diese sind die ersten Fänger\*innen. Das Ziel der Fänger\*innen ist, möglichst schnell alle anderen Mitspielenden zu fangen. Das Ziel der anderen Spieler\*innen ist, möglichst lange nicht gefangen zu werden.

Einen Haken gibt es an der Sache: Fängst du eine andere Person, dann muss sich diese Person bei dir einhaken. Alternativ könnt ihr euch auch gegenseitig an den Händen halten. So bildet sich schön langsam eine Kette. Sobald die Kette vier Personen erreicht hat, gibt es zwei Spielvarianten:

- > Die Kette wächst weiter, am Ende des Spiels gibt es eine lange große Kette.
- > Die Kette teilt sich auf, es bilden sich aus einer 4er-Kette zwei 2er-Ketten, die getrennt voneinander weiterfangen.

Das Spiel endet, wenn alle Kinder/Jugendlichen gefangen sind.

## Kennenlernen in luftiger Höhe

### BAUSTEIN

**Alter:** ab 10 Jahren

**Dauer:** 5–15 Minuten

**Aufwand:** gering

**Gruppengröße:** ab 10 Personen

**Material:** je nach Gruppengröße 2–3 Heurigenbänke

Dieses Spiel dient dazu, dass sich die Mitglieder deiner Gruppe besser kennenlernen. Dabei stellen sich alle Kinder/Jugendlichen auf die Heurigenbänke. Anschließend wird von dem\*der Spielleiter\*in eine Aussage getätigt, die beantwortet werden soll. Beispiele:

- > Stellt euch der Körpergröße nach auf.
- > Stellt euch dem Alter nach auf.
- > Stellt euch der Entfernung eures Wohnortes zur Pfarre nach auf.
- > Stellt euch euren Vornamen nach alphabetisch auf.

Achtung: Der Boden ist sozusagen „Lava“. Die rettenden Heurigenbänke dürfen beim Erfüllen der Aufgaben nicht verlassen werden.





## Klimaerwärmung in der Antarktis

### BAUSTEIN

**Alter:** ab 10 Jahren

**Dauer:** 5–15 Minuten

**Aufwand:** gering

**Gruppengröße:** ab 10 Personen

**Material:** ein Seil (alternativ: Packpapier)

Lege das Seil kreisförmig auf den Boden: Es markiert den Raum, in dem ihr euch bewegen dürft und soll eine Eisscholle darstellen. Alternativ kannst du statt des Seils auch Packpapier auf den Boden legen.

Führe deine Gruppe dann in die Geschichte hinter dem Spiel ein: Die Mitspielenden haben es gerade noch geschafft, sich auf diese Eisscholle zu retten, um nicht im kalten Wasser schwimmen zu müssen. Anfangs ist die Eisscholle groß genug, um allen Kindern/Jugendlichen gemütlich Platz zu bieten. Doch die Eisschmelze bedroht die Gruppe ...

Deine Aufgabe als Spielleiter\*in ist es, die Klimaerwärmung zu spielen. Das bedeutet: Du ziehst das Seil immer enger zusammen, wodurch die Eisscholle immer kleiner wird. Alternativ kannst du Packpapier abreißen/abschneiden. Die Mitspielenden müssen dadurch immer weiter zusammenrücken, um mit dem kleiner werdenden Platz zurechtzukommen.

Das Spiel kann auf zwei verschiedene Arten zu Ende gehen. Als Spielleiter\*in entscheidest du:

- > Sobald die erste Person auf der Eisscholle ein Körperteil ins Wasser setzt, – also den Boden außerhalb des Seils berührt –, ist das Spiel zu Ende.
- > Jede Person, die ein Körperteil auf ein Stück Boden außerhalb der Scholle setzt, ist ins Wasser gefallen. Das Spiel ist zu Ende, wenn nur mehr eine Person auf der Scholle steht.

## Klammerfangen

### BAUSTEIN

**Alter:** ab 8 Jahren

**Dauer:** 5–10 Minuten

**Aufwand:** gering

**Gruppengröße:** ab 10 Personen

**Material:** Wäscheklammern, freie Fläche zum Laufen

Jede\*r Spieler\*in bekommt zu Beginn des Spiels drei (oder mehr) Wäscheklammern, die er\*sie sich gut sichtbar und erreichbar an die Kleidung steckt. Es ist dir als Spielleiter\*in dabei vorbehalten, ob du dazu zusätzliche Regeln aufstellst, z.B. Klammern nur auf der oberen Körperhälfte, nur an Armen oder Beinen, ...

Das Ziel des Spiels ist es, den anderen möglichst viele Kluppen abzujagen. Erbeutete Kluppen müssen wiederum an die eigene Kleidung geklammert werden. Nach einer von dir festgesetzten Zeit ist das Spiel vorbei. Gewinner\*in ist die Person, die am meisten Klammern erbeutet hat. ★







# Maria feiern mit Leib und Seele

Marias Körper war die Tür, durch die Gott Mensch wurde. Ihre Bedeutung für unseren Glauben feiern wir auf vielfältige Weise. Wir zeigen dir ganzheitliche Zugänge zu Maria, die du bei Maiandachten, für einen Marienaltar und auch bei Marienfesten mit Kindern verwenden kannst.

von Christine Loibl-Zonsits und Doris Schmidt

In Festen, Liedern und Gebeten wird Maria mit vielen unterschiedlichen Namen und Titeln bedacht. Jeder dieser Namen erzählt, welche Bedeutung Maria für Menschen hat und warum sie zu ihr beten. Die folgenden Bausteine orientieren sich an diesen Namen Marias. Du kannst die Bausteine bei verschiedenen Anlässen wie einer Gruppenstunde, einer Kinderkirche, einer Wanderung zu einem Marienbild oder einer Familienwallfahrt einsetzen, oder bei der Erkundung einer Mariendarstellung in deiner Kirche.

## Mutter Jesu – Mutter aller Menschen

### BAUSTEIN

**Alter:** ab 6 Jahren

**Dauer:** 20 Minuten

**Aufwand:** mittel

**Gruppengröße:** egal

**Material:** eine Mariendarstellung (Altar, Bild ...), Zettel und Stifte, eine Schuhschachtel

**Vorbereitung:** Klebe dafür auf eine Schuhschachtel ein Bild von einem Monsterchen und schneide den ‚Mund‘ ein, damit man in die Schachtel etwas einwerfen kann – das ist deine „Sorgenfresserchen-Schachtel“.

*Vorlage siehe Seite 37*

## Hintergrund

Maria war die Mutter Jesu. Und weil Jesus Gott ist, wird Maria auch die „Mutter Gottes“ genannt. Aber Maria ist mehr: Sie ist eine Mutter für alle Menschen. Viele Gläubige glauben deshalb daran, dass Maria auch uns in unserem Leben begleitet und sich besonders um uns sorgt.

## Einstieg

- > Frage die Kinder: Was ist typisch für deine Mama? Wie schaut eine Mama aus? Was hat sie an? Was hat sie in der Hand? Was sagt sie? Wie fühlt sie sich?
- > Schau mit den Kindern das Marienbild an: Was siehst du auf dem Bild? Wie ist Maria hier dargestellt? Wie hält sie ihre Hände? Woran erinnert dich das? Was weißt du sonst noch über Maria?
- > Maria ist eine Mutter für uns alle. Sie ist immer für uns da und versteht unsere Sorgen und Anliegen. Wir können alles, was uns beschäftigt oder sorgt, vor sie bringen.

Wir können sie bitten, dass sie ein gutes Wort für uns einlegt bei Gott.

## Aktion: Sorgenfresserchen-Schachtel

Kennst du das? Wenn man seine Gedanken und Sorgen jemandem erzählen kann, geht es einem gleich viel besser.

- > Einladung an die Kinder, ihre Gedanken, Bitten, Sorgen ... auf kleine Zettel zu schreiben oder zu zeichnen und in die Sorgenfresserchen-Schachtel einzuwerfen.
- > Die Schachtel kann am darauffolgenden Sonntag bei den Fürbitten zum Altar gebracht werden. Die einzelnen Zettel sollen dabei nicht angeschaut oder vorgelesen werden.

## Königin und Heilerin

### BAUSTEIN

**Alter:** jedes Alter

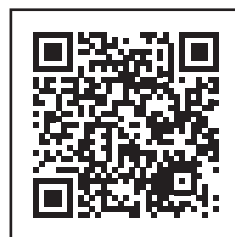
**Dauer:** 20 Minuten

**Aufwand:** mittel

**Gruppengröße:** egal

**Material:** verschiedene Kräuter oder Wiesenblumen, Schere, eventuell Schnur, eine Marienstatue

**Tipp:** Die Diözese Rottenburg-Stuttgart bietet ein gestaltetes „Kräuterbuch“ zum Download an:



## Hintergrund

Maria wird oft als Königin dargestellt, mit Krone auf dem Kopf. Sie hat einen Ehrenplatz im Himmel bekommen, in der Nähe Gottes. Der Name „Himmelskönigin“ drückt das aus. Sie ist aber nicht weit weg von uns, sondern auch die „Königin unserer Herzen“, weil sie auf die Menschen schaut. Am Hochfest der Aufnahme Mariens in den Himmel (Mariä Himmelfahrt) am 15. August werden traditionell kleine Kräutersträußchen gesegnet. So wie diese Kräuter Heilkräf-

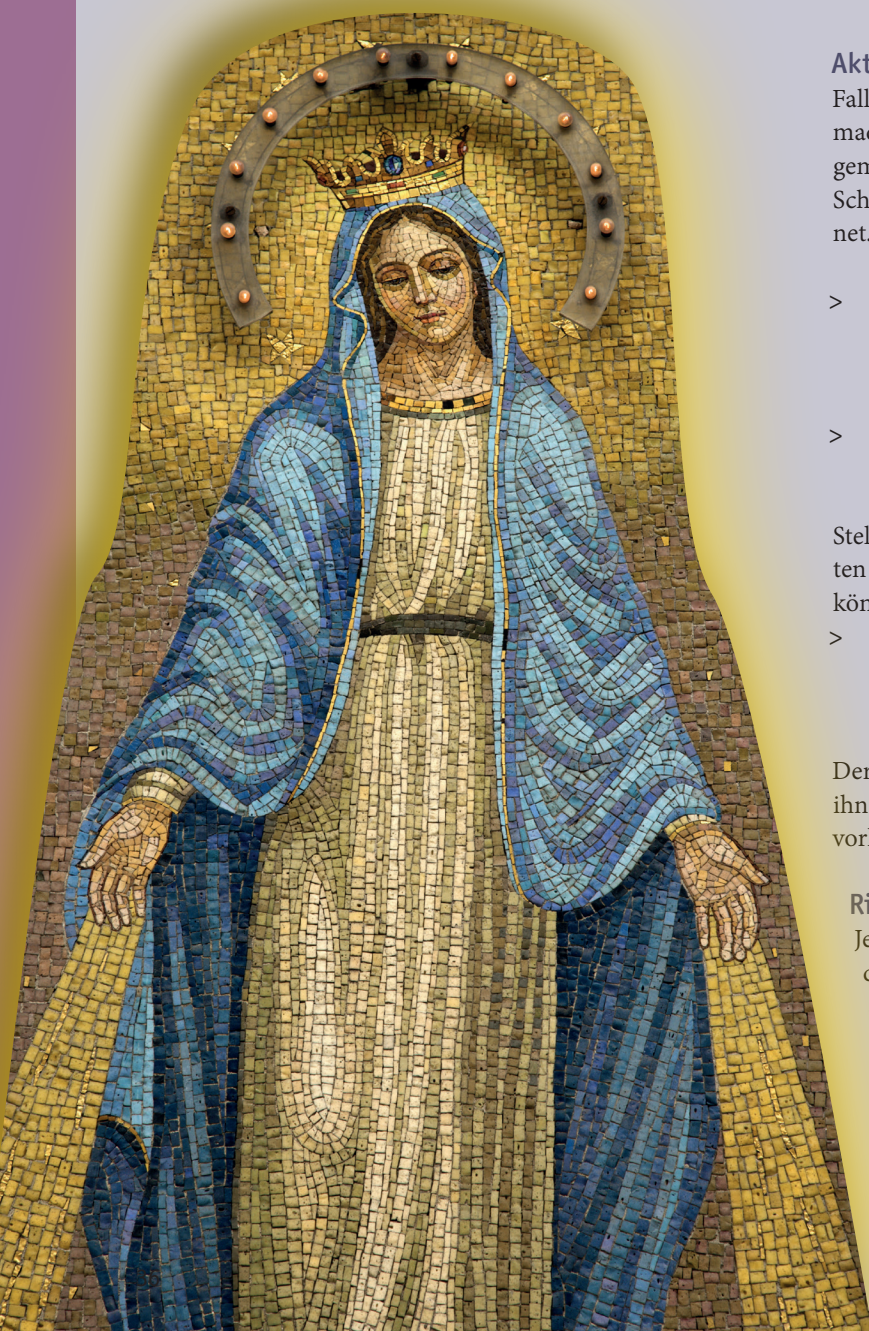


te haben, kann uns auch Maria heil machen. Sie ist mit Leib und Seele auferstanden – auch wir kommen einmal mit Leib und Seele zu Gott. Es ist wichtig, dass wir auch unserem Körper Gutes tun!

Du kannst den Vorschlag auch im Marienmonat Mai umsetzen. Er ist ein Frühlingsmonat, in dem alles blüht und wächst. Das erinnert uns an Maria: In ihr ist Jesus gewachsen, sie hat Leben in die Welt gebracht.

### Ritual

- > Sammelt Wiesenblumen und Kräuter und bindet damit eine Blumenkrone/-kette für Maria (Anleitungen zum Flechten und Binden findest du online). Jede gepflückte Blume kann für etwas Schönes in deinem Leben stehen.
- > Danach werden die Blumen zu Maria gebracht: Danken wir Maria dafür, dass sie uns beschützt – in den frohen und traurigen Momenten des Lebens.
- > Jedes Kind darf mit seiner Blumenkette die Marienstatue schmücken.



## Beschützerin – Schutzmantelmadonna

### BAUSTEIN

**Alter:** ab 4 Jahren

**Dauer:** mind. 20 Minuten

**Aufwand:** mittel

**Gruppengröße:** egal

**Material:** großer Umhang, Mantel oder warme Decke, evtl. Bild der Schutzmantelmadonna

### Einstieg

Bringe den Umhang gefaltet mit. Lass einige Kinder das Material fühlen und beschreiben. Dann entfalten die Kinder den Umhang gemeinsam.

- > Woran erinnert euch der Umhang? Wann braucht man ihn, wann ist er nützlich?
- > Schaut mal, der Umhang ist riesig! Den kann man ganz weit ausbreiten wie ein Dach, dann hätten viele darunter Platz. – Halte den Umhang so, dass die Kinder darunter schlüpfen können.
- > Wer mag sich noch darunter stellen?
- > Wie fühlt sich das an unter dem Mantel? Oder warst du sonst schon mal unter so einem schützenden Mantel?

### Aktion: Der schützende Mantel

Falls es in der Kirche eine Darstellung der Schutzmantelmadonna gibt, lass die Kinder danach suchen und geht gemeinsam zu dem Bildnis. Wenn nicht, zeige ein Bild der Schutzmantelmadonna. Du findest viele Beispiele im Internet.


- > Maria wird manchmal auch mit so einem großen Umhang – einem Schutzmantel – dargestellt. Als Kind ist Jesus sicher oft auch unter ihren Mantel geschlüpft, wenn es kalt war oder er sich gefürchtet hat.
- > Schau mal das Bild an. Was siehst du darauf? Was denkst du, hat sich der\*die Künstler\*in dabei gedacht?

Stellt euch nochmal unter den großen Umhang. Alle sollten einmal (auch nacheinander) unter dem Mantel stehen können.

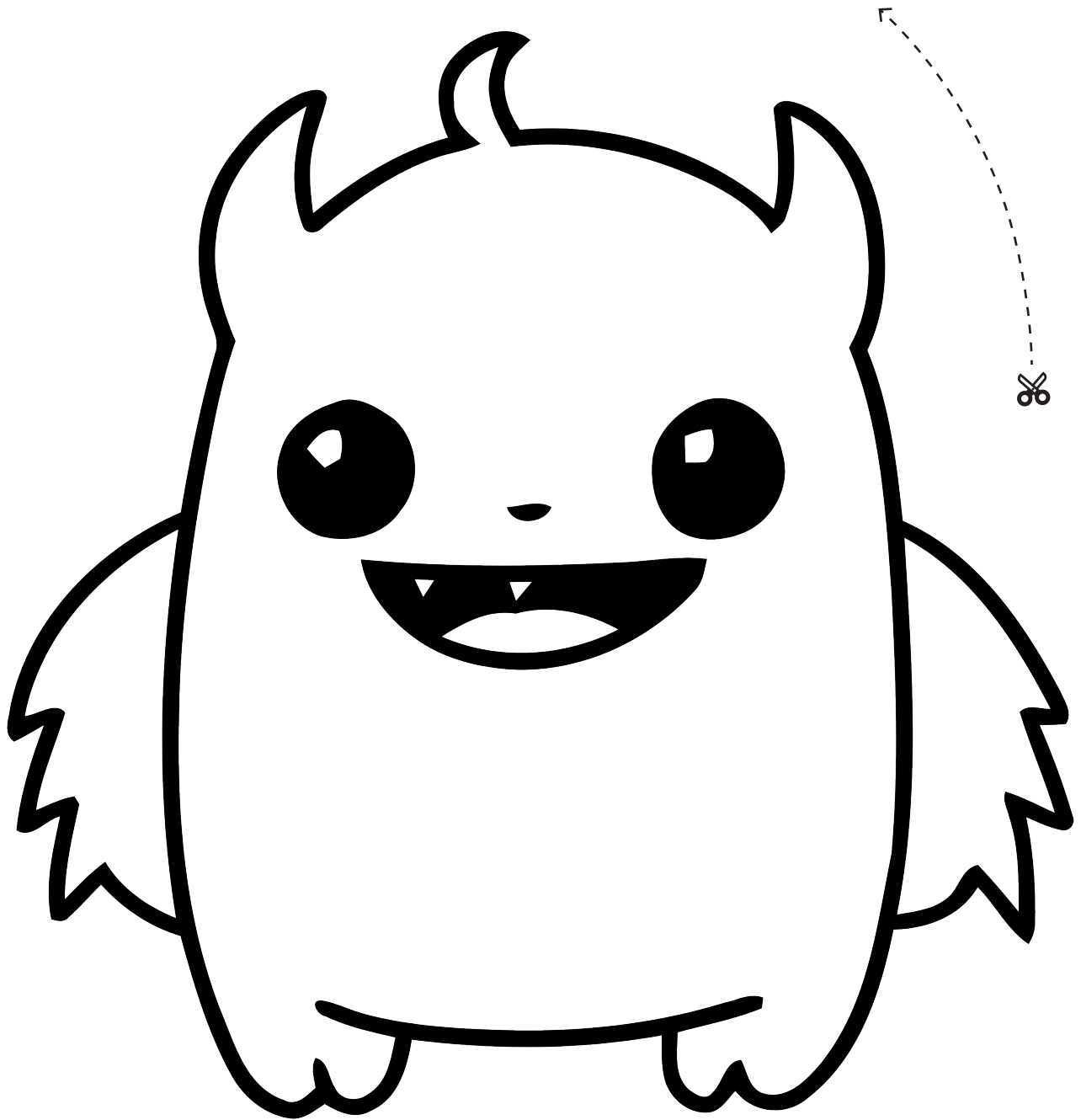
- > Menschen brauchen auch Schutz, wenn sie einsam, traurig, mutlos sind. Maria ist für alle Menschen da. Ihr Mantel ist noch viel größer – alle haben Platz bei ihr.

Der Umhang wird in der Mitte abgelegt. Vielleicht dürft ihr ihn der Marienstatue anziehen. Das muss aber unbedingt vorher abgesprochen werden!

### Ritual

Jede\*r malt ein kleines Bild von sich oder einer Person, die Maria beschützen soll. Wer nicht malen will, kann auch Namen auf Kärtchen schreiben. Bringt eure Bilder/Kärtchen zum Marienbild/unter ihren Mantel. Ihr könnt dazu das Lied „Segne du, Maria“ (GL 535) singen. Den Text mit passenden Segensgesängen findest du hier: 







# Aus der Redaktion

Unser Redaktionsteam teilt persönliche Gedanken und Erfahrungen zum Thema der Ausgabe. Was uns bewegt und welche Fragen wir uns stellen – hier erfährst du es.

## Judith

Mir ist beim Zusammentragen der Infos über Küsse in der Kirche (wieder einmal) aufgegangen, wie liturgisches Feiern uns als ganze Menschen anspricht – zumindest dann, wenn wir es „g’scheit“ machen. Ich denke echt gerne darüber nach, was die liturgischen Zeichen und Handlungen uns sagen wollen und wie Kinder und Jugendliche in das Verstehen reinwachsen können. Trotzdem bin ich ein Fan davon, in der Liturgie nicht jedes Detail zu erklären, sondern einfach und stimmig zu feiern. Weil Gott nicht in erster Linie unseren Verstand braucht, um an uns wirken zu können. Und weil Gottes Wirken uns immer in unserem ganzen Sein betrifft ...



## Iris



Ich bin eigentlich Anhängerin der Body Neutrality-Bewegung, was bedeutet, den Körper nicht zu bewerten und seine Funktionen in den Vordergrund zu stellen: Mein Körper trägt mich durch die Welt und hält mich am Leben. Punkt. Seit der Recherche für diese Ausgabe bin ich aber im positiven Sinne fasziniert von einigen Dingen, die mein Körper so kann: Er trägt Erinnerungen und ist eine Verbindung zu Gott. Ich kann ihn nutzen, um mir selbst Zeichen zu geben. Er ist das Zuhause für meine Seele, Zeugnis von Leben und Tod und noch so viel mehr – das ist schon alles ziemlich cool!

## Katja



Ich mag meinen Körper. Es macht mir Spaß, mich gesund zu ernähren, mich zu pflegen, mich sportlich zu betätigen. Ich mag meinen Geist. Es macht mir Spaß, mich weiterzubilden, Gedanken nachzugehen und meinen Horizont zu erweitern. Für mich gehen mein Körper und mein Geist Hand in Hand. Wenn ich mich körperlich gut fühle, dann tut es auch mein Geist und andersherum. Ich versuche, gut auf die beiden zu hören, da sie wirklich weise Ratgeber sind. Jeder auf seine eigene Art und Weise. Das gelingt mal schlechter, mal besser. Aber: Ich werde nicht müde, jeden Tag aufs Neue meinem Körper und meinem Geist zuzuhören.

## Martin



Körper und Leiblichkeit – beim ersten Blick auf das Thema hatte ich nur ein riesiges Fragezeichen im Kopf. Aber der zweite Blick hat sich gelohnt. Denn beim Schreiben für diese Ausgabe, habe ich mich automatisch gefragt, wie ich mit meinem eigenen Körper umgehe. Passe ich gut genug auf ihn auf? Achte ich auf meine eigenen Grenzen? Schließlich habe ich ja nur den einen Körper und auf ihn zu schauen, ist die wichtigste Grundlage für ein gutes Leben. Wenn du das nicht tust, gibst dir der Körper – das weiß ich aus eigener Erfahrung – sowieso sehr schnell Feedback zu dem, was du tust – oder meinst zu können ...

## Dominik

Der aktuelle Lieblingsspruch meinen Papas ist: „Wenn dir nix mehr wehtut, bist tot“. Ein bisschen morbide und typisch wienerisch. Aber es hat mich zum Nachdenken über den Zusammenhang von Körper und Schmerz gebracht. Mir scheint, da gibt's einen Überhang ins Negative. Welches Feedback gibt dir zum Beispiel dein Körper in der Früh? Ist es ein „Juhu, ich fühle mich super!!!“ oder eher doch ein „Knirsch-Knacks-Haue: Meine Gelenke tun weh und ich hab Durst.“?

Ich sehe zwei Wege, um damit umzugehen: Man kann sich in Resignation flüchten oder man sucht gezielt die Momente, wo man sich in seinem Körper ganz spürt. Ich geh morgen in die Therme und freu mich auf das Gefühl, schwerelos im warmen Wasser zu treiben. Vielleicht knackst auch das Knie danach weniger laut.



## Doris

Den Rücken aufrichten, bewusst durchatmen vor dem wichtigen Gespräch oder vor einer Präsentation: Damit mache ich einen guten Eindruck beim Gegenüber. Gleichzeitig wirkt die körperliche Veränderung nach innen. Ich bin fokussierter und fühle mich selbstbewusster. Auch beim Beten erlebe ich etwas Ähnliches. Ich forme meine Hände zu einer Schale und fühle mich in diese Geste ein. Ganz ohne Worte zeige ich Gott, dass ich dankbar für seine Geschenke bin. Es ist faszinierend, wie das Beten mit dem Körper wirkt: Je öfter ich das übe, umso leichter fällt es mir, mitten im Alltag wahrzunehmen, wo Gott mich beschenkt.



**Liebe\*r Leser\*in,**  
jetzt bist du dran!  
Was ist dein Zugang  
zum Thema ‚Körper  
und Leiblichkeit‘?  
Schreib deine Gedan-  
ken hier auf!

...



