## Ökumenische Kampagne 2018: Werde Teil des Wandels

Werkheft Feiern 2018, Fastenopfer/Brot für alle, Luzern/Bern, Seite 10

Jugendgottesdienst

Wie aus weniger mehr wird

Andreas Nufer

Reformierter Pfarrer, Bern

Jan Tschannen

Brot für alle

Vorbereitung

Eine möglichst breite Vielzahl von Dingen oder Symbolen wird sichtbar auf einen Tisch vorne in der Kirche gelegt, deren Verzicht sich später anbietet. Zum Beispiel Zigaretten, Wasserpfeife, Burger- oder Dönerbox, Handy, Tablet, Fernseher, Bierkiste, Kopfhörer oder Boombox, Schminkkasten, Minirock, schicke Schuhe, Zeitung usw. Die Gegenstände können mit Spotlights gezielt beleuchtet werden. Vielleicht stehen sie gar auf kleinen Sockeln.

## Eröffnungssong

Disarstar – Konsum

YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=7nddLAiJp_I>

# Eröffnung

Jugendliche begrüssen die Gottesdienstbesuchenden und stellen Thema und Ziel vor. Dabei wird angekündigt, dass am Ende des Gottesdienstes die Möglichkeit besteht, sich selbst für einen eigenen Verzicht zu entscheiden. Es besteht die Möglichkeit, Testimonials von jungen Menschen, die fasten, einzuspielen.

Vorschlag: <https://vimeo.com/155099672> (0:25-3:20)

Variante: <https://vimeo.com/149408702>

oder Audio:   
<http://www.srf.ch/news/regional/zentralschweiz/flimmerpause-wie-war-die-offline-woche>

## Lied

rise up 153, Oh freedom, oder

rise up 2, Wo Menschen sich vergessen

# Dank

Jede/r scheibt auf einen Zettel, welche Dinge er oder sie besonders gern mag. Die Zettel können auf Stellwänden, dem Abendmahlstisch, Altar oder Taufstein abgelegt werden, dazu Musik.

Ich danke Dir, Gott, für alles Schöne und Gute. Ich danke Dir für alles, was ich geniessen kann und was das Leben schöner macht. Ich danke für all die Dinge, die ich nicht unbedingt zum Leben brauche, die mir aber Freude bereiten. Ich danke Dir für alle guten Tage und schönen Momente. Ich danke Dir für alle Köstlichkeiten, für den Genuss, für Gaumenfreuden, Augenweiden, Ohrenschmaus, Spiele und alle Annehmlichkeiten.

Die Jugendlichen können je nach Gruppengrösse auch am offenen Mikrofon ihren Dank einzeln aussprechen.

## Lied

rise up 7, We give you thanks, oder

rise up 106, Ich lobe meinen Gott

## Aufgabe

Eröffnungsfrage: Warum um Gottes willen verzichtet jemand freiwillig auf etwas, das er oder sie mag? Ist das nicht unlogisch?   
Kurzer Austausch unter den Jugendlichen. Voices holen.

Beispielhafte Antworten:

* Um abzunehmen
* Aus gesundheitlichen Gründen (Allergien, etc.)
* Um sich zu entschlacken
* Um den „inneren Schweinehund“ zu überwinden
* Aus Tradition
* Um den eigenen Durchhaltewillen zu stärken
* Um den eigenen Charakter zu stärken
* Um die göttliche Gegenwart zu erfahren
* Aus Neugier
* Um etwas Neues zu erfahren

# Predigt

## Lesung

Mt 6,19.25–26.28–29.31–33

19 Sammelt euch nicht Schätze auf Erden, wo Motte und Rost sie zerfressen, wo Diebe einbrechen und stehlen.

25 Darum sage ich euch: Sorgt euch nicht um euer Leben, was ihr essen werdet, noch um euren Leib, was ihr anziehen werdet. Ist nicht das Leben mehr als die Nahrung und der Leib mehr als die Kleidung?

26 Schaut auf die Vögel des Himmels: Sie säen nicht, sie ernten nicht, sie sammeln nicht in Scheunen - euer himmlischer Vater ernährt sie. Seid ihr nicht mehr wert als sie?

28 Und was sorgt ihr euch um die Kleidung? Lernt von den Lilien auf dem Feld, wie sie wachsen: Sie arbeiten nicht und spinnen nicht, 29 ich sage euch aber: Selbst Salomo in all seiner Pracht war nicht gekleidet wie eine von ihnen.

31 Sorgt euch also nicht und sagt nicht: Was werden wir essen? Oder: Was werden wir trinken? Oder: Was werden wir anziehen? 32 Denn um all das kümmern sich die Heiden. Euer himmlischer Vater weiss nämlich, dass ihr das alles braucht. 33 Trachtet vielmehr zuerst nach seinem Reich und seiner Gerechtigkeit, dann wird euch das alles dazugegeben werden.

## Lied

rise up 65, Suchet zuerst Gottes Reich, oder

rise up 102, Wir haben Gottes Spuren festgestellt

## Move 1: Enjoy Life!

Jesus predigt über die Sorglosigkeit. Mit ganz einfachen Beispielen zeigt er, wie wenig es nützt, wenn jemand sich Sorgen macht um die nächsten Tage. So wie die Vögel einfach so zu essen bekommen und die Blumen einfach so schön sind, sollen wir darauf vertrauen, dass Gott sich um uns kümmert. Wir sollen uns von den Sorgen um die Zukunft nicht klein machen lassen. Die Sorglosigkeit führt uns in den Moment, in dem wir leben, in die Gegenwart. Wer nicht zu viele Sorgenfalten auf der Stirn hat, spürt leichter, dass Gott ihn begleitet. Wer sich nicht von Sorgen fertigmachen lässt, wird frei und unbeschwert. So lässt sich gut leben.

Heisst das nun, dass ich völlig sorglos nur noch Spass haben soll? YOLO! You only live once! Also let’s party ohne Ende?

## Move 2: Set Yourself Free

Frage: Wer von euch nutzt einen dieser Gegenstände? Und kennst du das: Eigentlich möchtest du es vielleicht gar nicht unbedingt, aber es ist einfach stärker als du? Du weisst, du brauchst es eigentlich gar nicht, du hast gerade keinen Hunger, einfach Lust halt; der Kleiderschrank ist eh übervoll, aber alle tragen das jetzt; oder draussen ist schönes Wetter, aber du schaust trotzdem auf einen Bildschirm, einfach aus Gewohnheit?

Du bestehst aus Fleisch und Blut, aus Sehnen und Knochen, Muskeln, du hast ein Hirn und ein Herz. Warum ist so ein Gegenstand, der das alles nicht hat, manchmal einfach stärker als du?

Hier folgt entweder ein gespielter Input der Predigerin/des Predigers (Variante A) oder ein kurzes, vorbereitetes Theater einiger Jugendlicher (Variante B). Ziel: Die Gegenstände werden «lebendig» und beginnen zu sprechen:

*Die Zigarette sagt: «Komm, rauch mich…Das sieht im Fall total relaxt aus, wenn man dich so sieht…», die Flasche sagt, «Probier doch mal, nur einen Schluck. – Kannst du das? Bist du stark genug für meinen herben Geschmack? Das ist männlich und mit mir kannst du dich entspannen». Die Zeitung sagt: «Lies mich, dann weisst du Bescheid, das macht dich wichtig!» und das Röcklein sagt: «Zieh mich an – und alle werden dich anschauen. Zieh mich über, ich mache dich schön, ich mache dich berühmt!». Die Kopfhörer sagen «Leg mich an – und meine süssen Klänge machen dich vergessen, was da draussen alles abgeht. Ich nehm dich mit, in einen ganz anderen Film, in deinen Film, in dem es nur um dich geht…», etc.*

*In Variante A zieht die Predigerin kleine Accessoires über, um die Stimmen der verschiedenen Dinge zu imitieren, z.B. ein Chäppli für Coolness (Zigarette), eine Glitzerjacke für Sexiness (Röckli), eine Brille oder Krawatte für Intelligenz, Relevanz (Gratiszeitung), etc.*

*Variante B erlaubt den Jugendlichen sich vorgängig entsprechend dem von ihnen verkörperten Reiz zu stylen, also aufgebrezelt für Sexiness (Rock), Hiphopper für Coolness (Zigi), etc.*

*Nach einigen Beispielen werden die Jugendlichen aufgefordert, den Stimmen zu antworten. Wer sich per Handzeichen meldet, kann an einem kabellosen Mikrofon, das in der Kirche herumgereicht wird, darauf reagieren.*

## Move 3: See The Kingdom

Zurück zum Anfang: Logisch. YOLO ist nicht gemeint, wenn Jesus spricht. Die Sorglosigkeit Jesu führt mich nicht nur zu mir selbst. Sie führt mich raus, in die Welt, zu den Menschen, ins Leben!

«Darum sage ich euch: Sorgt euch nicht um euer Leben, was ihr essen werdet, noch um euren Leib, was ihr anziehen werdet. Ist nicht das Leben mehr als die Nahrung und der Leib mehr als die Kleidung?»

Und jetzt, nach dem ganzen Theater hier, denk nochmal kurz nach: Was, von all dem, was du hast, brauchst du wirklich zum Leben? Was macht dein Leben schöner? Und was belastet es?

Und, genauso wichtig, die umgekehrte Frage: Hast du, was du wirklich brauchst? Hast du genug zu essen, damit du leben kannst? Hast du genug anzuziehen, damit dein Körper warm und geschützt ist? Klar, haben wir alle. Bleibt trotzdem manchmal das Gefühl, leer zu sein?

Die Sorglosigkeit, von der Jesus erzählt, macht mich frei, um Dinge zu entdecken, die von meinen Sorgen vorher überdeckt wurden. Frei, auf Menschen zuzugehen, zuzuhören und hinzusehen, in die Welt, was da so passiert im Reallife. Diese Sorglosigkeit macht mich frei, dass ich sehe, was andere Menschen brauchen und sie macht mich frei, zu entdecken, wo ich Gott überall finden kann. Deshalb sagt Jesus: Sucht zuerst Gottes Reich und seine Gerechtigkeit. Suche die Liebe und teile, was du im Überfluss hast. Dann erfahrt ihr echte Freiheit und das, was ihr wirklich braucht, wird euch sowieso geschenkt!

## Song

The Black Eyed Peas – Where Is The Love?

YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=WpYeekQkAdc>

# Fürbitte

Frage: Was hat Verzichten mit Gerechtigkeit zu tun?

Beispiele:

* Wenn ich weiss, dass ich auch verzichten kann, fällt mir teilen weniger schwer.
* Wenn ich verzichte, habe ich mehr, das ich teilen kann.
* Es ist ein schönes Gefühl, etwas zu verschenken. Vor allem, wenn die andere Person das, was ich schenke, nicht hat.
* Dinge wegzugeben und Tätigkeiten wegzulassen macht mich frei, und wenn ich frei bin, kann ich mehr mit anderen zusammen sein und für andere da sein.
* Solidarität nützt schlussendlich allen und ist ein Beitrag zum Frieden.

Bezug zu Verzicht aus Mangel von Armutsbetroffenen weltweit machen. Bewusst einfache Gebetstexte durch Prediger oder Vorbereitungsgruppe vortragen, Teilnehmende können nach vorne kommen und für ihre Fürbitte eine Kerze anzünden.

Beispiele:

* Gott, wir bitten dich für alle, die heute nichts zu essen haben.
* Gott wir bitten dich für alle, die unter Wassermangel leiden.
* Gott, wir bitten dich für alle, deren Haus zerstört worden ist.
* Usw.

## Unser Vater

## Lied

rise up 169, Sing Hallelujah to the Lord

# Abschlussritual mit Fastenversprechen

*Bild von einem Asketen in den Bergen, einem Guru auf einem Nagelbrett einblenden: Beispiele unter* [www.sehen-und-handeln.ch/feiern](http://www.sehen-und-handeln.ch/feiern)

Was glaubt ihr, was braucht dieser Mensch, um glücklich zu sein?

Stimmen holen.

Und ihr, könnt ihr das auch? Wir haben uns jetzt mit Verzichten auseinandergesetzt. Wer möchte auf etwas verzichten, was er/sie mag? Mach es dir nicht zu einfach, sonst merkst du ja gar keinen Unterschied. Worauf willst du in dieser Fastenzeit verzichten?

Wichtiger Aspekt: Und was möchte ich mit dem Geld, der Zeit oder der Energie machen, die ich durch den Verzicht gewinne?

Austausch zu zweit über persönliches Verzichtsversprechen und den Gewinn daraus.

Zwei Möglichkeiten zum Ablauf der Abgabe der Fastenversprechen:

## Variante Gruppe, die sich gut kennt:

Kommen einzeln nach vorne, bringen ihren Vorschlag zum Verzicht ein und bestätigen ihn mit einem Handschlag. Die Zuhörenden klatschen.

Hinweis auf **www.timeoutschweiz.ch**, z.B. mit Handy rausholen und sich eintragen lassen, oder an Laptop über Beamer bei der Abgabe der Versprechen sichtbar auf Website eintragen lassen.

***Variante Gruppe, die sich nicht kennt:***

Nehmen vorn Kärtchen vom Dankgebet und schreiben auf die Rückseite, worauf sie verzichten möchten und legen sie wieder hin. Zur Sicherheit einige leere Kärtchen bereitlegen.

Hinweis auf [www.timeoutschweiz.ch](http://www.timeoutschweiz.ch), mit Handy rausholen und sich eintragen lassen, oder an Laptop auf der Website beim Hinlegen der Versprechen.

Stark, eure Versprechen, worauf ihr verzichtet! Ihr wisst, dass keiner das kontrolliert. Es ist euch selbst überlassen, darauf zu schauen. Am Sonntagmorgen werde ich einige von euren Beispielen anonym im Gottesdienst vorlesen. Mal schauen, ob sich davon noch andere in der Gemeinde von euch inspirieren lassen, auf etwas zu verzichten.

## Sendung und Segen

Geh in die Welt, frisch, frei, fröhlich. Du bist gesegnet, Gott ist bei dir, es wird dir nichts fehlen.

## Song

Pharrell Williams – Happy

YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=y6Sxv-sUYtM>

# Verzichtfasten

Das Thema Verzichtfasten wird auch im Oberstufenbaustein im WH lernen auf S. 10 aufgegriffen. Der Jugendgottesdienst und der Oberstufenbaustein können ergänzend zueinander durchgeführt werden.

Durch das Eintragen des Verzichts auf einer Onlineplattform wird er Teil einer grösseren Bewegung. Neben [www.timeoutschweiz.ch](http://www.timeoutschweiz.ch)gibt es dazu die Plattformen [www.40-tage-ohne.ch](http://www.40-tage-ohne.ch)in der Region St. Gallen oder [www.flimmerpause.ch](http://www.flimmerpause.ch)für Handy- und Fernsehverzicht.