

## Spiritualität – wie mit Leben füllen?

„Was gibt meinem Leben wirklich Sinn?“ – „Wie kann ich Sinn im Leben finden und erleben?“ – „Was gibt mir Halt und Orientierung – unabhängig von materieller Sicherheit?“ Das sind Fragen, die sich gerade junge Menschen stellen und um die es dabei geht.

Spiritualität beschreibt die Beschäftigung mit Sinn- und Wertfragen und die Suche nach tragfähigen Antworten, die besonders die Auseinandersetzung mit der eigenen Existenz betreffen.

„Zu all dem, wer wir sind, hat Gott in Jesus Ja und Amen gesagt. Dieses JA ist der feste Boden, auf dem wir stehen!“ (Dietrich Bonhoeffer)

Das Profil von Evangelischer Jugendarbeit ist geprägt vom Glauben an Jesus Christus. Dieser Glaube kommt dabei ganz unterschiedlich zum Ausdruck. Er ist und soll ein gelebter Glaube sein, der sichtbar ist in Tat und Wort. Glauben erfahrbar zu machen ist nicht einfach, und als Jugendleiter:innen eine sehr große Herausforderung.

Christliche Spiritualität hat unmittelbar mit der Beziehung zu Gott und Jesus Christus zu tun. Wichtig dabei ist das Wechselspiel von Gotteserfahrung und Weltverantwortung. Also: Spiritualität bezieht sich einerseits auf die innere, persönliche Beziehung des Menschen zu Gott, andererseits auf die nach außen gelebte Beziehung des Menschen zu seinen Mitmenschen und zur gesamten Schöpfung. Dies einzuüben, zu erleben und zu leben kann und darf vielfältige Formen annehmen. Alles ist erlaubt, was die jungen Menschen in ihrem Glauben und Leben stärkt.

### Wie kann Gott erfahren werden?

Menschen lernen sich durch Begegnung kennen. Gott lernt man ebenfalls durch Begegnung kennen: durch eine sichtbare, hörbare, greifbare oder spürbare Erfahrung, die etwas verändert.

Das kann verschiedene Aspekte haben:

- Menschen können Gott durch andere Menschen erfahren z.B. im Erlebnis bedingungslos geliebt zu werden. Für uns in der Jugendarbeit bedeutet das, einen wertschätzenden liebevollen Umgang miteinander zu pflegen – besonders auch in Konflikten oder Krisen. Damit unsere christlichen Werte spürbar und sichtbar wirken.
- Menschen erfahren etwas von Gottes Kraft auch durch eigenes Handeln in der Welt. In der Jugendarbeit suchen wir mit den jungen Menschen, welche (Lebens-)Aufgabe wir haben. Oder wir engagieren uns besonders für andere Menschen in unserem Stadtteil, sammeln Spenden, setzen uns ein für Frieden, Gerechtigkeit und Bewahrung der Schöpfung.
- Die Begegnung mit der Liebe Gottes kann auch allein in persönlichen „heiligen“ Momenten stattfinden. Für manche Menschen ist es das Gebet, Meditation oder das bewusste Wahrnehmen der Natur. In der Jugendarbeit können wir diese Art der Spiritualität fördern durch bewusste Pausen, Momente des Innehaltens, besondere Orte und das Einüben der Stille oder einer bewussten Gebets- bzw. Meditationspraxis.

## Die Förderung der Spiritualität findet in einem „Spannungsfeld“ statt, das bewusst gestaltet werden will.

**Auf der einen Seite fördert die Evangelische Jugendarbeit den individuellen Glauben.**

Wir unterstützen junge Menschen dabei, eine eigenständige spirituelle Identität zu gewinnen, ihr Leben zu entwickeln, damit sie sagen können, wer sie sind, was sie wollen und was ihnen wichtig ist. So können sie sich in Freiheit und Verantwortung für sich selbst und für Andere den jeweiligen Herausforderungen stellen.

**Auf der anderen Seite gilt: Glauben braucht Gemeinschaft.**

Erfahrungen im Glauben sind eng verbunden mit den Erfahrungen der Gemeinschaft. Diese Gemeinschaft innerhalb der Evangelischen Jugend ist es, die junge Menschen suchen und schätzen. Das Zusammensein, das Teilen der Zeit und die gemeinsamen Erlebnisse sind sehr prägend. In der Gruppe können eigene Glaubenserkenntnisse geteilt und miteinander weiterentwickelt werden. Wir bereichern uns gegenseitig, wachsen an unterschiedlichen Meinungen und sortieren uns immer wieder neu um die eigentliche Mitte unserer Gemeinschaft: Jesus Christus.

## Die Andacht

Eine Andacht zu halten, stellt für manche anfangs eine Herausforderung dar. Wichtig ist, dass man die Andacht gerne hält und sich bewusst ist, was man sagen will. Dies muss nicht viel sein, aber die Andacht soll eine Botschaft vermitteln, ein Thema ansprechen, einen Gedanken nachvollziehbar machen. Keine Angst: Nicht jede:r muss aus der Andacht verändert gehen, dies ist nicht die Aufgabe. Eine Andacht soll an-denken, nicht für alle fertig-denken.

Einige Stichworte können dabei helfen:

- **Stichwort Bibel**  
Andachten haben etwas mit Gott und Jesus zu tun. Sie erzählen von den Erfahrungen der Menschen mit ihm und geben diese weiter. Dies kann auch eine persönliche Glaubenserfahrung mit allen Höhen und Tiefen sein.
- **Stichwort Spiegel**  
Eine Andacht feiert man zusammen, die Teilnehmenden einer Andacht sollen beim Hören merken: „Diese Botschaft, der Gedanke hat etwas mit mir zu tun, darin kann ich mich sehen.“ Mit einer Aktion, einem Gespräch oder einer Zeit zum Nachdenken bekommen die Menschen die Zeit, das Thema mit sich in Verbindung zu bringen. Alle sollen merken: „Ich komme hier vor“.
- **Stichwort Kerze**  
Andachten müssen zu Ort und Zeit passen, die Atmosphäre muss stimmen. Alle sollen sich wohl fühlen können und den Nerv haben, zuzuhören. Die Andacht kann im Raum bei Kerzenschein stattfinden, aber genauso im Freien auf einer Wiese bei Sonnenschein oder im Wald bei Regen.
- **Stichwort roter Faden**  
Andachten brauchen Inhalt, keine Show – weniger ist mehr! Eine Andacht ist keine Selbstdarstellung. Ein Gedanke, ein Symbol soll sich durch die Andacht ziehen und die Lebenswelt der Teilnehmenden erschließen. Mehr ist nicht nötig. Dabei darf man durchaus kreativ sein.

Die Andacht hat grundlegende Elemente und Bausteine, die inhaltlich sehr variiert werden können. Bausteine können an unterschiedlicher Stelle eingesetzt werden.

### Hier ein klassischer Ablauf:

- **Zeit und Raum**  
Eine gute Vorbereitung ist wichtig. Der Ort soll einladend gestaltet werden, z.B. mit einer ansprechenden Mitte, zu der sich alle hinwenden können (Kerzen, ein Kreuz, ein Symbol). Es ist genügend Platz für alle Teilnehmenden vorhanden. Ebenso stehen Liederbücher oder Liedblätter bereit, evtl. Material, das für eine Aktion benötigt wird. Beim Betreten des Raumes kann Musik erklingen, alle sollen sich willkommen und eingeladen fühlen.
- **Ankommen und im Namen Gottes froh beginnen**  
Der gemeinsame Beginn ist sehr wichtig und soll deutlich erkennbar sein. Alle werden begrüßt und das Thema wird evtl. schon angedeutet. Man muss sich überlegen, welche liturgische Formel, welches Ritual am Anfang steht (z.B. „Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes beginnen und feiern wir diese Andacht.“). Es kann Musik gespielt werden oder ein Eingangslied gesungen werden.
- **Sich Gott zuwenden**  
Wie treten die Teilnehmenden mit Gott in Beziehung? Hier könnten ein Eingangsgebet, Lieder oder gemeinsam gesprochene Psalmen eingesetzt werden.
- **Von Gott und den Erfahrungen der Menschen mit ihm erzählen**  
Welches Thema wird angesprochen? Gibt es dazu eine biblische Geschichte? Gibt es Hilfsmittel für die Teilnehmenden zur Veranschaulichung? Hier könnten Anspiele, kleine Szenen oder Bilder hilfreich sein.
- **Das Gehörte persönlich vertiefen**  
Das Thema mit der Lebenswelt in Verbindung bringen. Gibt es eine Antwort auf das Gehörte, z.B. ein kleines Anspiel oder aktuelle Musik mit persönlichen Gedanken, ein kurzes Gespräch, Bilder, Lieder, Rollenspiel, Schreibaktion, Stille zum Nachdenken...? Wie können die Teilnehmenden hier beteiligt werden?
- **Beten und Gottes Segen empfangen**  
Gibt es ein Abschlussritual? Gibt es Dank- und Fürbittengebete? Werden Kerzen zu den Bitten angezündet oder Symbole niedergelegt? Wird ein Vaterunser gesprochen?
- **Am Ende steht der Segen Gottes, der zugesprochen wird**  
Welche Worte und welche Form werden gewählt? Stehen alle im Kreis, reicht man sich die Hände, wird der Segen weitergegeben? (Der Herr segne dich und behüte dich. Er umgebe dich mit seinem Segen und schütze dich auf allen Wegen, er schenke dir Frieden. Amen.) Wird Musik zum Ausklang gespielt? Wird gemeinsam ein Lied gesungen?

### Rituale

Rituale sind immer wiederkehrende Elemente, z.B. am Anfang oder Ende einer Gruppenstunde oder im Tagesablauf von Freizeiten. Rituale können Übungen sein, die wichtige Impulse für die Gruppe darstellen. Rituale müssen kennengelernt, eingeübt und wiederholt werden. Rituale brauchen ihre Zeit, bis sie von der Gruppe angenommen werden oder bis sie sich überhaupt entwickeln. Rituale helfen, sich auf Situationen einzustimmen, sensibler und auch kommunikativer zu werden, für das was kommt, für das gemeinsame Miteinander.

Rituale können eine Gruppe zusammenschweißen und ein starkes Wir-Gefühl aufbauen, brauchen zur Ausübung aber Zeit und Aufmerksamkeit. Oberflächlich abgehandelt bedeuten sie für die Gruppe nichts und wirken eher verunsichernd. Rituale sind nicht immer religiös, können dies aber sein und in diesem Sinne werden sie hier vorgestellt.

Mögliche Rituale:

- Tischgebete oder Lieder zum Essen
- Ein bestimmtes Lied zum Ankommen
- Gemeinsam eine Kerze anzünden
- Gegenstände in die Mitte legen: Zu Beginn legt jedes Kind eine Glasperle in die Mitte mit dem, was es letzte Woche erlebt hat. Am Ende nimmt jedes Kind eine Perle aus der Mitte und sagt, was es besonders schön an der Gruppenstunde fand.
- Segen / Lied zum Abschluss der Gruppenstunde
- Gute Nacht-Geschichte auf der Freizeit

## Geschichten erzählen

Geschichten sind etwas Wunderbares: Für Kinder sowieso, aber auch für Jugendliche. Erzählte Geschichten sind Kino im Kopf. Sie transportieren Botschaften, rufen Emotionen hervor, lassen Anteilnehmen am Geschehen und Inhalt, regen zum Nachdenken über sich und die Gruppen an, rufen Gespräch oder Diskussion hervor und lassen das bildlich werden, was wir sonst oft nicht in Worte fassen können. Biblische Geschichten haben diese Aspekte zum Inhalt.

**Geschichten erzählen – wie geht das?**

- **Selbst die Geschichte lesen und sich vor Augen führen:** Was ist die Botschaft der Geschichte, das Anliegen – gibt es mehrere und wenn ja, welcher Aspekt ist mir gerade wichtig?
- **Kernbotschaft finden:** Was will ich den Hörenden davon mitgeben? Nur wer weiß, was er sagen will, kann etwas vermitteln und weitergeben.
- **Sich die Geschichte merken:** Die Geschichte in Szenen einteilen – jede Szene mit einem wichtigen Detail versehen und dieses einprägen, sozusagen als roter Faden meiner Geschichte.
- **Lebendig vortragen:** Erzählen mit Händen und Füßen, mit Gestik und Mimik und mit deiner Sprache, gefüllt mit anschaulichen Bildern aus unserer Zeit. Frei erzählte Geschichten haben eine besondere Wirkung, da der Kontakt zu den Teilnehmenden intensiver hergestellt werden kann. Traut man sich dies nicht zu, ist Vorlesen eine wunderbare Alternative. Schade wäre es, auf die Geschichte ganz zu verzichten, davon hat niemand etwas.

Es gibt sehr viele gute Bücher und Internetseiten mit Kurzgeschichten und biblischen Geschichten für Andachten. Diese können gerade am Anfang eine große Hilfe sein und wirken vorgelesen sehr gut. Das Vorlesen sollte vorbereitet und geübt werden, so wird die Pointe der Geschichte besser vermittelt.

Auf der Lernplattform [www.jugendarbeit.de](http://www.jugendarbeit.de) findest du zum Thema „Glaube und Spiritualität“ einen Crashkurs für deine Jugendarbeit. Neben Videos zu Hintergründen findest du dort auch praktische Tipps, wie du eine Andacht gestalten kannst, wie du mit Jugendlichen auf spirituelle Wanderungen gehst oder eine Imagination/Meditation gestalten kannst.