

# Raphael – (M)ein Heilsbringer

Ein Firmkonzept der Katholischen Jugend Steiermark



*Pexels / pixabay*

## TEIL 3

## Raphael – Heilsbringer

### Einleitung

Diese Einheit ist geprägt durch den Namen des Erzengels selbst - Raphael. Der Name Raphael kommt aus dem Hebräisch und setzt sich aus zwei Wörtern zusammen 'rafa' (heilen) und 'el' (Gott) und bedeutet somit "Gott heilt".

Gott möchte uns heilen. Auf die eine oder andere Art und Weise tragen wir Verletzungen mit uns, fühlen uns niedergeschlagen, einsam, als würde uns etwas Wichtiges fehlen. Gemeinsam wollen wir uns in dieser Einheit auf die Suche nach Heilung machen und verschiedene Wege kennenlernen um wieder mit sich, der Welt und mit Gott ins Reine zu kommen.

### Orte der Heilung

Kennt du Orte, an denen man Heilung finden kann? Nein, keine Krankenhäuser oder Arztpraxen, sondern Orte, die Ruhe und Kraft ausstrahlen. Zu denen Menschen gerne hingehen, wenn sie Zeit für sich brauchen. Das können Kirchen sein, aber auch eine schöne Waldlichtung, ruhige Plätze an einem Bach oder an einem See und vieles mehr.

Besonders jetzt in der Fastenzeit sind wir dazu eingeladen solche Orte der Heilung aufzusuchen und mit Gott in ein Gespräch zu kommen.

### Aktion:

Gestaltet gemeinsam in der Firmgruppe einen Ort, an dem ihr zur Ruhe kommen, Kraft tanken und mit Gott in ein Gespräch kommen könnt. Dieser Ruheort kann zum Beispiel in eurer Pfarrkirche oder in einer Kapelle errichtet werden. Dadurch besteht auch für andere Menschen die Möglichkeit an diesen Ruheort zu kommen.

Was ist dir als Jugendliche/r an einem solchen Ort wichtig? Wie kann ein solcher Ort aussehen?



BPBricklayer / pixabay

## Das Gebet - ein besonderer Ort der Heilung

Im Buch Tobit erfahren wir, dass Tobit im Gebet sein Heil sucht und seine Kraft findet. Auch heute noch kann das Gebet ein großer Energie-Boost sein und Kraft für eine ganze Woche oder Hoffnung in einer schwierigen Lebensphase bringen. Leider haben viele Menschen verlernt, wie man betet und gerade Jugendlichen fällt es schwer mit Gott in ein Gespräch zu gehen. Dabei ist das gar nicht so schwierig.

Und Gründe zu Beten gibt es sowieso mehr als genug:

- um danke zu sagen.
- um über die eigenen Sorgen zu sprechen.
- um Gott näherzukommen.
- um über das eigene Leben nachzudenken.
- um Gott zu loben.
- weil es Kraft gibt.
- damit ein Wunsch in Erfüllung geht.

Wenn man mit Jugendlichen betet, sollte man aber schon vorab gewisse Dinge ansprechen, damit ein vermeintlich fehlendes Zeichen keine Frustration auslöst. Den Jugendlichen muss erklärt werden, dass Gott kein Automat ist, bei dem man einfach Geld einwirft, ein paar Tasten drückt und das gewünschte Produkt dann einfach so herauskommt. Niemand darf erwarten, dass am nächsten Morgen ein Ferrari vor der Garage parkt, nur weil man sich den bei Gott gewünscht hat. Beim Gebet geht es um mehr als nur materielle Dinge. Beim Beten geht es um innerste Herzenswünsche, es geht um ehrliche Dankbarkeit und es geht auch um die Freude am Leben.

Wenn man Jugendlichen das Gebet näherbringen möchte, dann sollte dies gerade am Anfang sehr niederschwellig sein. Wichtig ist, dass man niemanden zum Beten zwingen kann. Das muss immer eine freie Entscheidung bleiben, ansonsten hat das Gebet keinen Mehrwert im Leben.

### Aktion:

Die Jugendlichen sollen sich bis zum nächsten Treffen für mindestens 20 Dinge bei Gott bedanken. Das können Dinge sein, die sie konsumiert haben. Oder nette Begegnungen, die sie hatten. Vielleicht haben sie auch etwas Schönes erlebt.

Dieses Danksagen muss auch gar kein ewig langes Gebet sein, hier reicht oftmals ein ernstgemeintes "Danke".

Danach sollen die Jugendlichen diese Momente auf einen Zettel notieren und diesen zur nächsten Einheit mitbringen. Dort könnt ihr euch dann über die unterschiedlichsten Erlebnisse und Begegnungen austauschen. Die Jugendlichen können auch sagen, wie es ihnen dabei gegangen ist.

Um dem Gebet einen fixen Platz im Leben geben zu können, helfen auch regelmäßige Rituale. So könnte am Beginn jeder Firmstunde mit einem kurzen Gebet begonnen werden. Das kann das Vater Unser sein, das kann aber auch ein Gebet sein, das sich die Jugendlichen ausgesucht haben. Oder vielleicht sogar ein Gebet, das gemeinsam in der ersten Firmstunde geschrieben wurde.

### **Wenn zu viele Dinge uns blockieren**

Kennst du den Begriff Fast Fashion? Er leitet sich von Fast Food - Schnellem Essen ab und ist Ausdruck dessen was vielerorts passiert: Kleidung ist nur noch kurzlebig und ist schnell wieder "out" oder spricht einen nicht mehr an, dann wird wieder geshoppt und zu Hause im Kleiderschrank stapeln sich die Kleiderhaufen und morgens denkt man sich dennoch: "Was soll ich heute nur anziehen? Ich habe nichts mehr das mir gefällt, ich muss shoppen gehen!" Zum einen stellt dieser Kleiderkonsum ein Umweltproblem dar, denn die Artikel werden oft sehr günstig produziert und sind daher nicht nachhaltig und zum anderen kann der ständige Drang Neues zu kaufen unglücklich machen.

Mehr zu diesem Thema ganz du auf der diözesanen Homepage nachlesen. Dazu einfach den QR-Code einscannen:



Ein Zuviel macht uns Menschen nicht glücklich, ganz im Gegenteil, es kann uns ziemlich belasten.

Hier haben wir ein paar Ideen aufgelistet, die du, nicht nur in der Fastenzeit, durchführen kannst:

#### **Fairteiler:**

- vielleicht gibt es so etwas auch in deiner Nähe? Essen bringen oder selbst mitnehmen, eine Idee gegen Lebensmittelverschwendung. Weitere Informationen findest du auf [nachhaltig-in-graz.at](http://nachhaltig-in-graz.at). Dazu einfach den QR-Code einscannen:



### Büchertauschbörsen:

- immer mehr Büchertauschbörsen tauchen in Städten und Dörfern auf. Hast auch du Bücher, die du nicht mehr lesen willst? Oder hast du noch alte (schöne) Schulbücher, die du eventuell deiner Schule spenden könntest?



### Kleiderschrank ausmisten:

- Es gibt viele Ansätze einen Kleiderschrank auszumisten. Einen netten Ansatz dazu bietet die Japanerin Marie Kondo (Videos dazu findest du auf Netflix oder YouTube) - behalte das, was dich glücklich macht und im Leben weiterbringt.
- Und was tun mit der aussortierten Kleidung? Es tut gut zu wissen, wenn besondere Stücke weitergetragen werden. Ihr könnt in eurem Freundeskreis Kleidung tauschen oder zu Kleines auch an jüngere Verwandte weitergeben, die eure Schmuckstücke sicher mit Begeisterung tragen werden. Ansonsten besteht auch die Möglichkeit alte Kleidung in Altkleidercontainer zu geben oder caritativen Einrichtungen zu spenden.
- Beim Aussortieren kannst du auch einen Blick auf weitere Dinge werfen, die sich vielleicht in deinen Schränken stapeln: Nagellack, Computerspiele, Sammelkarten/-figuren, Schmuck, Autos, Schminksachen, Lego, Spielsachen...

### „Verschenkeladen“ Graz

- Kennst du schon den „Verschenkeladen“ in Graz? Auch das ist eine gute Möglichkeit, wohin du deine aussortierten Sachen bringen kannst.



*Wir freuen uns sehr, wenn du deinen Erfolg auch auf Social-Media postest (Instagram, Facebook) und mit dem #raphaelmeinlebensbegleiter und #katholischejugendsteiermark ver-  
siehst.*

## Und wie kann ich mich mit Gott wieder versöhnen?

Die aktuellen diözesanen Richtlinien zur Abhaltung der Beichte finden sich hier:



### Aktion:

Die folgende Idee soll den Jugendlichen einen Weg bieten, wie sie ohne Angst und frei von erfundenen Geschichten zur Beichte gehen können:

Wichtig ist zu Beginn den aktuellen Wissens- und Erfahrungsstand bei den Jugendlichen abzufragen. Manche haben vielleicht noch gute Erinnerungen an ihre Erstbeichte. Es ist gut darauf hinzuweisen, dass diese Einheit im Besonderen nur für sie ist, damit sie sich bei der anstehenden Beichte wohlfühlen bzw. auch einen Weg zur Beichte finden können.

Ohne nähere Einführung wird das Video "Falling plates" mit den Jugendlichen angesehen. Nach dem Ansehen sollen sich die Jugendlichen in Stille Gedanken dazu machen und diese auf ein Blatt Papier schreiben. Alles was in der kommenden Einheit aufgeschrieben wird, bleibt ganz bei den Jugendlichen und wird von sonst niemandem gelesen.

Wenn von den Jugendlichen gewünscht, kann das Video noch ein zweites Mal angesehen werden.



Danach wird ein Ort des Gebetes und der Stille aufgesucht, vorzugsweise die Kirche.

Im vorderen Bereich, im Altarraum, sind Bibeln, Gebetsbücher, Beichtspiegel, Papier, Stifte etc. bereitgelegt. Während der Aktion kann ruhige Musik leise (ab)gespielt werden (CD/Handy oder selbst mit einem Instrument).

Der Auftrag an die Firmlinge lautet nun, sich die Zeit zu nehmen und in ein Gespräch mit Gott zu treten. Wie oben erwähnt, sind Gegenstände bereitgelegt, die ihnen dabei helfen können. Sie können in der Bibel lesen, ein Gebet sprechen oder einfach nur in dieser Zeit ein Bild malen. Sie dürfen diesem Gespräch so viel Zeit widmen, wie sie möchten. Diejenigen, die fertig sind, können sich vor der Kirche sammeln oder im hinteren Bereich darauf warten, bis alle fertig sind.

Im Anschluss kann es noch die Möglichkeit zur Beichte bei einem Priester geben.

*Hinweis: Diese Methode wurde vor der Corona-Pandemie erarbeitet und erprobt und wurde nun für die aktuellen Gegebenheiten umgeschrieben.*

## Anhang

### Linksammlung

- a. Link zu „Fast-Fashion“: <https://www.katholische-kirche-steiermark.at/portal/specials/fastenaktionen/aktuellesfastenartikel/article/13254.html>
- b. Link zum Fairteiler: <https://nachhaltig-in-graz.at/listen/foodsharing-fairteiler-in-graz-umgebung/>
- c. Link zur Büchertauschbörse: <https://nachhaltig-in-graz.at/listen/offene-buecherregale-in-graz-graz-umgebung/>
- d. Link zum Verschenkeladen: <https://nachhaltig-in-graz.at/verschenkladen-nachhaltig-in-graz/>
- e. Link zu den aktuellen Richtlinien für die Beichte: <https://www.katholische-kirche-steiermark.at/portal/home/aktuellesneu/article/20446.html>
- f. Link zum YouTube-Video: [https://www.youtube.com/watch?v=ka0HRpAj\\_2s](https://www.youtube.com/watch?v=ka0HRpAj_2s)