

# Heiliges Jahr und du

## Impulse und Bausteine zum Heiligen Jahr

Das Heilige Jahr (auch „Jubiläumsjahr“ genannt) ist eine besondere Zeit, die die katholische Kirche etwa alle 25 Jahre feiert. Es ist eine Zeit der Erneuerung des Glaubens, der Vergebung, der Barmherzigkeit und der Versöhnung. Traditionell ist es eine Gelegenheit, neu über die eigene Beziehung zu Gott nachzudenken und spirituell zu wachsen. 2025 steht das Heilige Jahr unter dem Motto „Pilgernde der Hoffnung“.



### 1. Einleitung: Was ist das Heilige Jahr?

#### Erklärung für Jugendliche:

Das Heilige Jahr ist eine Einladung an jeden von uns, besonders auch an junge Menschen, über das Heilige in uns nachzudenken. Heilig bedeutet nicht perfekt zu sein, sondern bedeutet, dass Gott in jedem Menschen lebt und wirkt. Es geht darum, in sich selbst das Gute, Wahre und Schöne zu entdecken, das von Gott kommt, und sich auf den Weg zu einer besseren Welt zu machen.

### 2. Fragestellungen

#### Wie kann ich als junger Mensch das Heilige in mir entdecken?

- Diskutiere mit den Jugendlichen, dass Heiligkeit nicht bedeutet, perfekt zu sein, sondern zu erkennen, dass Gott in jedem von uns wohnt und uns dazu aufruft, Gutes in der Welt zu tun.
- **Frage:** „Wann hast du das Gefühl, dass du etwas Besonderes, Gutes in dir trägst? Wann fühlst du dich inspiriert oder von Liebe, Freundlichkeit oder Mitgefühl geleitet?“

#### Was steckt in mir?

- „In jedem Menschen steckt Potenzial, Liebe, Hoffnung und die Fähigkeit, die Welt positiv zu verändern. Gott hat uns diese Fähigkeiten gegeben.“
- Diskutiere die Talente und Stärken der Jugendlichen und wie sie diese nutzen können, um Gutes zu tun.

#### Wie kann ich zu einer besseren Welt beitragen?

- „Wie kann dein Beitrag, sei es klein oder groß, die Welt ein wenig besser machen? Ob durch Freundlichkeit, Einsatz für Gerechtigkeit oder Hilfe für Schwächere – das Heilige in uns inspiriert uns zu handeln.“
- **Frage:** „Was möchtest du in der Welt ändern? Wie kannst du durch kleine Taten einen Unterschied machen?“

>>>

>>>

### 3. Passende Bibelstellen

Einige Bibelstellen, die das Thema „Das Heilige in uns“ unterstützen, sind:

**1 Korinther 3,16:**

„Wisst ihr nicht, dass ihr Gottes Tempel seid und der Geist Gottes in euch wohnt?“  
Diese Stelle unterstreicht die Würde jedes Menschen als Wohnort Gottes.

**Psalms 139,14:**

„Ich danke dir, dass ich so wunderbar gemacht bin; wunderbar sind deine Werke.“  
Ein Vers, der den Wert und die Einzigartigkeit jedes Menschen betont.

**Matthäus 5,13–16:**

„Ihr seid das Salz der Erde ... Ihr seid das Licht der Welt.“

Diese Verse ermutigen die Jugendlichen, ihre Talente und ihr Licht in die Welt zu tragen.

**Jeremia 1,5:**

„Noch ehe ich dich im Mutterleib formte, habe ich dich ausersehen; bevor du aus dem Mutterschoß hervorkamst, habe ich dich geheiligt.“

Dieser Vers zeigt, dass Gott schon vor unserer Geburt einen Plan für uns hat.



### 4. Lieder für den Gottesdienst

Hier sind einige Vorschläge für Lieder, die das Thema des Heiligen im Menschen und des Beitrags zu einer besseren Welt unterstreichen:

**3. „What About Us“ – P!nk**



Ein Lied über den Ruf nach Gerechtigkeit und Veränderung. Es fordert dazu auf, Verantwortung zu übernehmen und eine bessere Welt zu gestalten – eine Botschaft, die sich gut in den Kontext des Heiligen Jahres einfügen lässt.

**4. „Scars to Your Beautiful“ – Alessia Cara**



Dieses Lied handelt davon, sich selbst so anzunehmen, wie man ist, und die innere Schönheit und das Heilige in sich zu entdecken. Es ermutigt dazu, sich selbst zu lieben und den eigenen Wert zu erkennen.

**5. „Hall of Fame“ – The Script feat. will.i.am**



Dieser Song spricht davon, dass jeder die Fähigkeit hat, Großes zu erreichen und die Welt zu verändern. Er passt gut zur Idee, das Heilige in sich zu erkennen und es für einen positiven Beitrag in der Welt zu nutzen.

**9. „Unwritten“ – Natasha Bedingfield**



Ein Song, der ermutigt, das Leben mutig und offen zu gestalten. Er thematisiert, dass das Leben noch vor einem liegt, und man es aktiv gestalten kann – perfekt für Jugendliche, die auf der Suche nach ihrem Weg sind.

>>>

>>>

## 5. Interaktive Aktion mit den Jugendlichen „Der Brief an mich selbst“

### Durchführung:

Heute sprechen wir darüber, dass das Heilige in jedem von uns steckt und dass wir Gaben und Talente haben, mit denen wir die Welt besser machen können. Manchmal vergessen wir jedoch, dass wir wertvoll und besonders sind, besonders wenn wir uns schwach oder unsicher fühlen. Deshalb wollen wir heute einen Brief an uns selbst schreiben, um uns daran zu erinnern, was das Heilige in uns ist und wie wir das in unserem Leben sichtbar machen können.

#### Material:

- Briefpapier oder Karten (coole Postkarten können kostenlos bei der Jungen Kirche in Feldkirch, Marktplatz 4 geholt werden)
- Stifte
- (Optional) eine Box oder einen Korb zum Einsammeln der Briefe



### Aktion:

Jede\*r Jugendliche\*e bekommt ein Blatt Briefpapier oder eine Karte.

Die Jugendlichen werden dazu eingeladen, einen Brief an sich selbst zu schreiben. In diesem Brief sollen sie sich selbst ermutigen und daran erinnern, was das Heilige in ihnen ist und welche Stärken, Talente oder positiven Eigenschaften sie haben. Sie können sich auch selbst Mut machen, in schwierigen Zeiten an diese Stärken zu denken.

### Optional:

Nachdem die Briefe geschrieben wurden, können sie mit dem eigenen Namen beschriftet werden. Die Jugendlichen können entscheiden, ob sie den Brief mit nach Hause nehmen und zu einem späteren Zeitpunkt lesen oder ob sie den Brief an einem sicheren Ort im Raum (z.B. einer Box oder einem Korb) hinterlegen möchten. Falls die Gruppe regelmäßig zusammenkommt, könnte der Brief nach ein paar Monaten zurückgegeben werden, damit die Jugendlichen ihre eigenen Worte noch einmal lesen können.

### Einige Leitfragen können den Jugendlichen helfen, ihren Brief zu schreiben:

- Welche Gaben und Talente habe ich?
- Wie kann ich die Welt besser machen?
- Wann fühle ich mich Gott oder dem Heiligen besonders nahe?
- Was möchte ich mir selbst in schweren Momenten sagen, um nicht den Mut zu verlieren?

### Abschluss der Aktion:

Eure Briefe sind eine Botschaft an euch selbst. Sie sollen euch daran erinnern, dass ihr wertvoll seid, dass in euch etwas Gutes und Heiliges steckt. Gott hat uns alle mit besonderen Gaben gesegnet, und manchmal vergessen wir, wie wertvoll wir sind. Nehmt euch diesen Brief als Erinnerung mit, dass ihr stark seid und etwas Positives in die Welt bringen könnt – auch dann, wenn es euch schwerfällt, das zu sehen.

>>>

>>>

## 6. Segensspruch

Am Ende des Gottesdienstes könnte ein Segensspruch stehen, der die Jugendlichen ermutigt, das Heilige in sich zu erkennen und zu leben:

„Gott hat dich wunderbar gemacht. Sein Geist wohnt in dir, sein Licht strahlt durch dich. Gehe hinaus in die Welt und lasse dieses Licht leuchten. Bringe Frieden, Hoffnung und Liebe dorthin, wo Dunkelheit herrscht. Du bist ein Segen für die Welt. Amen.“

