



1.Korinther / Kapitel 6  
Oder habt ihr etwa vergessen, dass euer Leib ein Tempel des Heiligen Geistes ist, den euch Gott gegeben hat? Ihr gehört also nicht mehr euch selbst.

Dein Körper ist etwas sehr Wertvolles. Paulus vergleicht ihn mit einem Tempel, in dem Gott wohnen will. Du kannst also mit Deinem Körper nicht beliebig umgehen. Einfach gesagt: Dein Körper hat Rechte.

Was kannst Du tun, damit Dein Körper zu seinem Recht kommt?

Überlege Dir:

- 1 Wie kannst Du erreichen, dass Du nicht so viel Zeit vor dem PC oder Fernseher verbringst?
- 2 Was bedeutet " sich sinnvoll zu ernähren"?
- 3 Bekommt Dein Körper genügend Schlaf? Oder zu viel?
- 4 Wie stärkst Du Deinen Körper?
- 5 Bekommt Dein Körper genügend Bewegung?

Nachdem Du Dir zu den Fragen kurze Notizen gemacht hast, könnt ihr miteinander ins Gespräch kommen.

Michel Quoist schreibt:  
" Christus ist nicht gekommen, Deine Kräfte zu lähmen, sondern um sie in Einklang zu bringen mit seinem Auftrag an der Welt. "

Überlege:  
Was heißt das denn?

Mit dem eigenen Körper leben



# Du bist keine Insel

## Leben<sup>2</sup>



Du lebst in verschiedenen  
Gemeinschaftsbereichen.

- 1 Überlege:  
Welche Deiner Eigenschaften schätzen
- a) Deine Eltern
  - b) Deine Verwandten
  - c) Deine Freunde
  - d) Dein Verein
  - e) Deine Klassenkameraden
- an Dir?

- 2 Welche Deiner Eigenschaften sind ganz  
wichtig für die Gemeinschaft?
- 3 Welche Eigenschaften würden die  
Gemeinschaft stören und belasten?

Michel Quoist:

“ Ein Knabe wird zum Jugendlichen,  
wenn er Selbstbewusstsein gewinnt.  
Zum Mann wird er, wenn er sich der  
ganzen Menschheit bewusst wird. “

- 4 Was denkst Du: Wie bekommt man  
Selbstbewusstsein?
- 5 Was bedeutet “ sich der ganzen  
Menschheit bewusst werden” ?

# Freundschaft - Kameradschaft



www.abba-projekt.de

Freundschaft ist nicht eine höhere Form der Kameradschaft: beide stammen aus verschiedenen Quellen. "Kameradschaft" leitet sich vom lateinischen "**camera**" ab, was »Gewölbe« oder »Kammer« bedeutet, in der verschiedene Männer unfreiwillig zusammenleben müssen, Soldaten in einer Kaserne, Matrosen auf einem Schiff oder Schüler in einem Internat. Diese Kameradschaft lebt aus der Einsicht, dass aufeinander angewiesene Menschen sich so verhalten müssen, dass sie sich gegenseitig das Leben nicht zur Hölle machen. Kameradschaft geht also auf Vernunft zurück.

Freundschaft aber hat ihre Wurzeln in der Liebe. Freundschaft und Liebe sind nicht das Gleiche, aber sie sind wesensverwandt. Freundschaft unterliegt nicht der Vernunft, kaum einmal dem Bemühen, sie kommt und geht nach eigenen Gesetzen.

Zu guten Kameraden kann man einander erziehen; um Freunde zu werden, muss ein Funke übersprungen sein. Ich spreche von wirklicher Freundschaft, nicht von der aus räumlicher Nähe entstandenen Beziehungen und noch weniger vom Strohfeuer wechselnder Neigungen.

Das Maß der Freundschaft ist immer die Verantwortung für einander und für die Gemeinschaft in der man steht. Es ist gut zu wissen, dass auch die stärkste Freundschaft immer wieder Krisen und Wechseln unterworfen ist. Freud und Leid sind gerade hier nie weit voneinander entfernt.

## Leben 3

- 1 Schreibe in einer Tabelle alles was Du über **Kameradschaft** und **Freundschaft** aus dem Text von axi entnommen hast.
- 2 Worin unterscheiden sich Freundschaft und Liebe?
- 3 Welche Ziele hat die Freundschaft?



# Umgang mit Grenzen



Viele Menschen sind innerlich gelähmt und gefesselt, weil sie sich mit ihren Qualitäten und Grenzen nicht angenommen haben.

So lange Du Deine Grenzen nicht wirklich annimmst, wirst Du nichts Solides gestalten können, denn Du verbringst Deine Zeit mit dem verlangen nach den Werkzeugen anderer, obwohl Du selbst welche besitzt, wenn auch anderer Art.

Verleugne Deine Grenzen nicht, denn Du schaffst sie damit nicht aus der Welt. Wenn sie bestehen, dann würde ihre Nichtbeachtung ihnen eine geheimnisvolle Kraft zur Zerstörung Deines Lebens geben. Tue das Gegenteil, schaue ihnen mutig ins Gesicht ohne sie zu über- oder unterschätzen. Wenn Du aber daran etwas ändern kannst, dann tue es mit Ruhe und Ausdauer.

Deine Grenzen sind nicht bloß Hindernisse, sie sind auch Hinweise Gottes, um Deinen Weg zu bezeichnen. Lass Dich selber gelten. Du sollst nicht begehren, das Leben eines anderen führen zu wollen, das nicht auf Dich zugeschnitten ist. Sorge Dich nicht um das Urteil des anderen. Er wird Deine Grenzen gelten lassen, wie Du sie anerkannt. Wir brauchen Menschen, die um ihre Grenzen wissen, um unsere eigenen Grenzen zu erkennen. Jeder von uns ist unvollständig. Erst alle Menschen zusammen bilden in Christus einen Leib. Deine Grenzen sind eine Einladung zum Zusammenschluss mit anderen in der Liebe.

Du sollst nur ein einziges Verlangen haben: ohne Abstriche das zu sein, was Gott will, das Du sein sollst, und Du wirst vollkommen sein.

( nach Michel Quoist )



- 1 Was geschieht, wenn Du Deine Grenzen nicht anerkannt?
- 2 Wie gehst Du sinnvoll mit Deinen Grenzen um?
- 3 Was ist das Positive an Deinen Grenzen?

# Konzentration



Manche Menschen leisten in einer Stunde die Arbeit, zu der andere vier Stunden brauchen, lösen ein Problem, treffen eine Entscheidung in ein paar Minuten, während andere tagelang Ausflüchte suchen.

Willst Du gute Früchte ernten? Beschneide Deinen Baum. Willst Du Erfolg haben? Lerne Dich einschränken. Wenn Du alles tun willst, wirst Du nichts wirklich gut tun.

Weise zurück, was Dich zerstreut. Vermeide Unordnung, das wird Dir helfen, Unordnung in Deinem Geist zu vermeiden. Tue nicht mehrere Dinge zugleich. Nimm die Probleme der Reihe nach auf.

Wenn Du stundenlang träumst, verlässt Du die Wirklichkeit.

Wenn Du kreuz und quer daher redest, vergeudest Du Deine Gedanken.

Wenn Du auf jedes JA und NEIN reagierst, erschöpfst Du Deine Kräfte.

Es geht nicht darum, das Leben zu ersticken. Zerstöre nichts, setze alles an den rechten Platz. Was in Dir ist, stellt eine lebendige Kraft dar. Lass diese Kraft aber nicht in alle Richtungen zerfließen.

Jeden Tag solltest Du Dir ein paar Augenblicke der Sammlung und des Schweigens vorbehalten, in denen Du Dich Gott schenkst.

Du bist nicht allein, sondern auf einer riesigen Baustelle, wo alle anderen Deine Gesten, Deine Worte, den Kontakt mit Dir brauchen. Aber zerstreue Dich nicht.

- 1 Lies den Text und notiere: Was kann man tun, um Konzentration zu fördern?
- 2 Überlege: Wo könntest Du mehr Ordnung gebrauchen?
- 3 Wann bist Du besonders abgelenkt?
- 4 Welche Gedanken aus diesem Text von Michel Quoist haben Dich angesprochen?