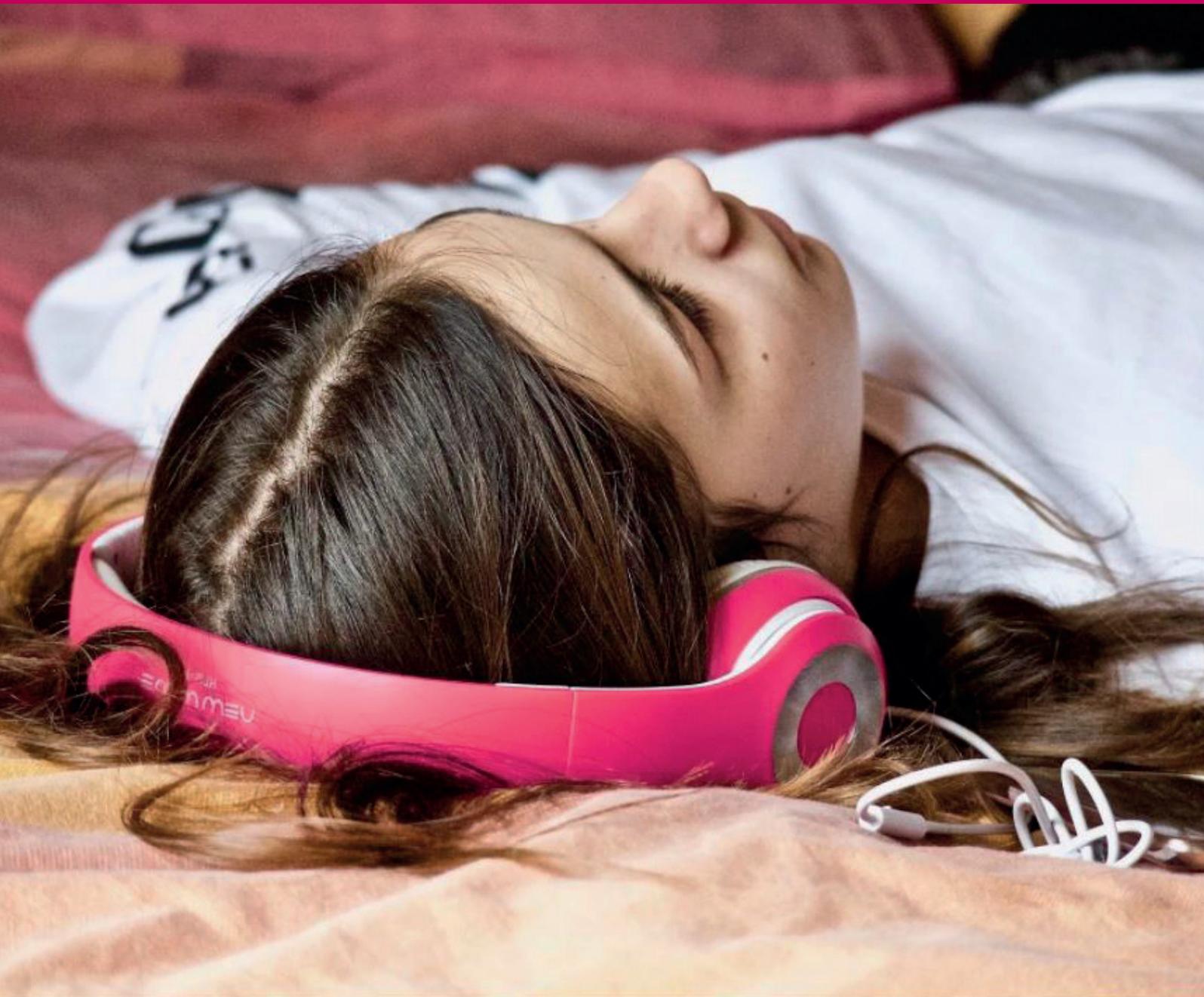


# SEGEN, MUT UND TRAUBENZUCKER

HANDREICHUNG ZUR BEGLEITUNG  
JUNGER MENSCHEN IN PRÜFUNGSZEITEN



## Herausgeber\*in V.i.S.d.P

Bischöfliches Jugendamt, Antoniusstr. 3, 73249 Wernau  
Fachstelle Schulpastoral, Obere Gasse 7, 72108 Rottenburg  
Evangelisches Jugendpfarramt Heilbronn, Am Wallhaus 13, 74072 Heilbronn  
Evangelisches Jugendpfarramt Stuttgart, Fritz-Elsas-Str. 44, 70174 Stuttgart

Internetadresse Prüfungssegen:

[www.pruefungssegen.de](http://www.pruefungssegen.de)  
[www.schulpastoral.drs.de](http://www.schulpastoral.drs.de)

## Redaktion

Julia Hämmerle  
Rolf Maier  
Stefanie Kress  
Matthias Rumm

## Layout

Christof Kövesi

## Bilder

privat, [www.pexels.com](http://www.pexels.com), [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)



# INHALT

Vorwort	5
Einstieg	7
Ein Prüfungssegen	8
Checkliste	9
Ideen für den schulischen Kontext	11
Ideen für den kirchlichen Kontext	13
Segen to go	14
Weitere Ideen und Formate	15
Digitales	17
Eine mögliche Liturgie	19
Theologisches zum Thema Segen	22
Materialien	23





Lass Dir Gottes Segen zusprechen!

# SEGEN, MUT & TRAUBENZUCKER

## VORWORT

Die Zeiten rund um Prüfungen sind besonders und herausfordernd. Nicht wenige junge Menschen sehen sich Druck und Stress ausgesetzt. Der Tunnelblick auf Leistung verengt die Perspektiven. Mit Sorge wird auf die Prüfungen und die Zeit danach geblickt. Prüfungszeiträume markieren Übergänge. Das Ende der Schulzeit ist in Sichtweite. Doch was kommt danach? Nicht selten sind diese Übergänge auch mit Rückblicken verbunden.

Jugendliche können in diesen Zeiten Unterstützung gebrauchen. Gelingt es, als Kirche und Schule, junge Menschen in dieser Zeit gut zu begleiten? Wie kann Präsenz, Ansprechbarkeit, Wahrnehmen von Befindlichkeiten, Bedürfnissen und Gefühlen der Prüflinge geschehen? Und: Wie sehen passende Angebote dafür aus, die auch zur Schulart und zur konkreten Situation der Schule oder dem gemeindlichen Umfeld passen?

Angebote für junge Menschen in diesen Übergängen nehmen den ganzen Menschen jenseits der Leistungen in den Blick und stellen ein Angebot von Begleitung und Stärkung dar. Themen wie Prüfungs- und Zukunftsangst können im geistlichen Rahmen angesprochen und in einem anderen Licht betrachtet und gedeutet werden. Gelingen und Scheitern gehören zum Leben dazu.

Die Zusage Gottes gilt jedoch dem konkreten Menschen und seinem ganzen Leben. Die christlichen Kirchen wissen aus ihrer Tradition und Praxis um die Wichtigkeit von Übergängen. Taufe, Trauung, Kommunion, Firmung und Konfirmation werden als "rite de passage" verstanden. Die Erfahrung mit Ritualen an Lebensübergängen fließen auch in Angebote eines PrüfungsSegens mit ein. Hier ist Kompetenz und geistlicher Reichtum vorhanden, der die Chance bietet, dass Kirche an diesem wichtigen Punkt für junge Menschen als Dienstleisterin relevant wird.

An vielen Orten sind ausgehend von dieser Grundidee Formate und Ideen entstanden. In Auszügen werden sie in dieser Handreichung gebündelt. Sie soll der Einführung in die Idee von PrüfungsSegen dienen, eine Starthilfe für eigene Angebote vor Ort sein und auf weitere Ideensammlungen im Internet verweisen.

Die Handreichung ist ein ökumenisches Gemeinschaftsprojekt von Menschen, die für die Diözese Rottenburg-Stuttgart und die Evangelische Landeskirche in Württemberg arbeiten und schon viele Jahre PrüfungsSegen anbieten und miteinander vernetzt sind. Formate wie PrüfungsSegen oder andere Arten der Begleitung junger Menschen in Prüfungszeiten anbieten.

Wir möchten die Leser\*innen dieser Handreichung zur ökumenischen Vernetzung und Zusammenarbeit anregen, junge Menschen in Prüfungszeiten zu begleiten. Vielleicht ist ja vor Ort sogar eine Kooperation mit anderen Konfessionen und Religionen denkbar. Gemeinsam, ökumenisch und in Kooperation für junge Menschen etwas anzubieten, lohnt sich in jedem Fall. Im Fokus ist dabei, ihnen Gutes zu tun und zu wünschen zentral bei diesem Vorhaben ist der Segen Gottes. Er soll spürbar und erlebbar werden, durch die Akteure hindurch die Prüflinge berühren und stärken, die eigenen Potentiale abzurufen, um in den Prüfungen bestehen zu können. Der Segen ist keine Art magische Garantie dafür, aber das Angebot eines PrüfungsSegens an sich verdeutlicht: Du bist nicht allein, andere Menschen sind da, Gott ist da. Dein Leben kann gelingen.



Lass Dir Gottes Segen zusprechen!

## „DEN SEGEN KÖNNTE ICH EUCH NOCH GEBEN“

Ein Schulseelsorger erzählte, wie er kurz vor Beginn der schriftlichen Prüfung ins Prüfungszimmer gegangen ist. Er wollte nur kurz schauen, ob die Bibeln verteilt sind und ob an jedem Platz Traubenzucker liegt. Da haben ihn die Schüler:innen so hilflos angeschaut, dass er ihnen spontan ein Angebot gemacht hat: „Den Segen könnte ich euch noch geben.“ Das war so halb ernst gemeint. Da hellten sich die Gesichter auf und die Mädels sagten alle: „Ja, das wollen wir.“ Da hat er ihnen den Segen auf die Stirn gezeichnet. Das war der Anfang des jährlichen Prüfungssegens als freiwilliges Angebot an diesem beruflichen Schulzentrum.

## EIN PRÜFUNGSSEGEN

Lass kurz los:  
deine Vorbereitungen,  
den Stoff, den du gebüffelt hast,  
die Fragen, die noch offen sind,  
das mulmige Gefühl im Bauch.  
Lass los.

Gott ist jetzt da. Hier.  
In diesem Moment.  
Hier bei dir.  
„Ich sehe dich“,  
flüstert Gott dir ins Ohr.  
„Ich kenne dich.“  
„Ich hab´ dich lieb.“  
„Und ich will dich segnen.“

Was auch passiert in den nächsten Tagen und Wochen,  
Gott begleitet dich mit seinem Segen.  
Keine Angst, keine Frage, keine Antwort, kein Blackout, keine Note kann  
daran etwas ändern.

Gott sagt zu dir:  
Sei mutig und entschlossen!  
Hab keine Angst  
und lass dich durch nichts erschrecken!  
Denn ich, der Herr, Dein Gott,  
bin bei dir, wohin du auch gehst.

Amen

# CHECKLISTE ZUR VORBEREITUNG

## Wer ist meine Zielgruppe?

- Angebot für eine einzelne Schulart (bspw. Abi-Prüfungen) oder für all  
Angebot an das Alter und die Schulart anpassen
- katholisch/ökumenisch/multireligiös  
Mit wem kann ich kooperieren, wie präsent sollen (multi-)religiöse Themen  
vorkommen?  
Mögliche Kooperationspartner: ejw, BDKJ, Dekanatsjugendreferat, Schulseel-  
sorge, andere Konfessionen und Religionsgemeinschaften

## Wie und wo möchte ich den PrüfungsSegen anbieten?

- vor Ort:  
Ist die Kirche als Ort geeignet? Kommen die Schüler dort hin oder ist es sinnvoll  
direkt an die Schule zu gehen und dort etwas anzubieten?
  - o Kirche: als Chance, anonym ohne die Klasse da zu sein
  - o Schule: als vertrauter Lern-, Lebens- und Prüfungsort; hier ist die Zustimmung der  
Schulleitung erforderlich
  - o Alternativer Ort
- "to go":
  - o Gruß-/Segens-Karten, ... zum Mitgeben/-nehmen
- digital
- Formatmöglichkeiten
  - o Kleiner Gruß am Prüfungsplatz (z.B. Karte, Traubenzucker,...)
  - o Gebete, Andachten, Gottesdienste
  - o Prüfungscafé während der mündlichen Prüfung

In den folgenden Kapiteln ab S. 11 finden sich viele Ideen und Beispiele zu den unter-  
schiedlichen Formaten an den unterschiedlichen Orten.



Segen, Mut und Traubenzucker

### Welches Thema könnte relevant sein?

Es macht Sinn, thematisch an der Situation der Prüfung, den Empfindungen in der Vorbereitungs- und Prüfungssituation und an der Lebenswelt junger Menschen anzuknüpfen. Folgende Themen können dabei eine erste Anregung sein:

- Angst überwinden (Prüfungsangst, Zukunftsangst...)
- Hoffnung
- Umgang mit Scheitern
- den nächsten Schritt gehen
- Zukunft, neues Land, Füße auf weitem Raum
- Zuspruch
- Kraft in Schwachheit

Auf <https://www.pruefungssegen.de/services> sind dazu einige Gestaltungsideen, Gottesdienstvorschläge und weitere Materialien abrufbar.

### Welches Material benötige ich?



Lass Dir Gottes Segen zusprechen!

# IDEEN FÜR DEN SCHULISCHEN KONTEXT

## ANDACHT: GEMISCHTE GEFÜHLE

Unmittelbar vor der Prüfung treffen sich die Prüflinge im Kreis. Die besondere Stimmung zu Beginn einer Prüfung wird aufgegriffen mit Spruchkarten, die sich die Anwesenden aussuchen können. Nach einer kurzen Einleitung folgen Auflockerungselemente (Entspannungsübung, Atemübung). Darauf wird den Prüflingen ein Segenstext zugesprochen. Am Ende kann eine kurze körperliche Aktivierungsübung erfolgen. Ein Schokoriegel oder ein anderer Energiespender wird den Prüflingen in die Prüfung mitgegeben.

Bei der Auszeit geht um es gemeinschaftliches Verarbeiten der Prüfungsunruhe, lockern von körperlichen Spannungen und den erfahrbaren Zuspruch durch ein Segenswort.

Dauer: 15 Minuten.

[https://schulpastoral.drs.de/fileadmin/user\\_files/165/Homepage\\_neu/Dokumente/Aus\\_der\\_Praxis\\_fuer\\_die\\_Praxis/Gemischte\\_Gefuehle.pdf](https://schulpastoral.drs.de/fileadmin/user_files/165/Homepage_neu/Dokumente/Aus_der_Praxis_fuer_die_Praxis/Gemischte_Gefuehle.pdf)

## WORTGOTTESDIENST MIT PRÜFLINGEN

Zusammen mit Prüflingen wird ein Wortgottesdienst bzw. eine multireligiöse Feier für die Jahrgangsstufe vorbereitet. Die Schüler/innen sollen ihre eigenen Gedanken, Gefühle, Bitten einbringen, evtl. gestaltet die Schulband den Gottesdienst musikalisch mit. Am Ende gibt es möglicherweise einen persönlich zugesprochenen Einzelsegnen sowie ein Segensbändchen für alle Teilnehmenden. Die Wortgottesfeier findet einen Tag vor Beginn der Prüfungen statt und kann ein Gemeinschaftsgefühl fördern, dass die Prüfungszeit eine gemeinschaftliche Herausforderung ist. Besonders wertvoll sind die Beiträge der Vorbereitungsgruppe, da diese in derselben Situation sind wie die Teilnehmer/innen.

Dauer: 30-45 Minuten.

[https://schulpastoral.drs.de/fileadmin/user\\_files/165/Homepage\\_neu/Dokumente/Aus\\_der\\_Praxis\\_fuer\\_die\\_Praxis/Wortgottesdienst\\_mit\\_Prueflingen.pdf](https://schulpastoral.drs.de/fileadmin/user_files/165/Homepage_neu/Dokumente/Aus_der_Praxis_fuer_die_Praxis/Wortgottesdienst_mit_Prueflingen.pdf)

## ANDACHT: SEGEN MIT SYMBOLEN

Stuhlkreis mit gestalteter Mitte und einem Symbol, z. B. einer Schatztruhe oder Muscheln. Meditation, Segen, Körperwahrnehmung und Give-away unmittelbar vor der Prüfung. Durch den Stuhlkreis wird das Gemeinschaftsgefühl gestärkt, durch das Symbol die Fokussierung gefördert.

Dauer: 15 Minuten.

[https://schulpastoral.drs.de/fileadmin/user\\_files/165/Homepage\\_neu/Dokumente/Aus\\_der\\_Praxis\\_fuer\\_die\\_Praxis/Abisegen\\_Ideen\\_2020\\_SP.pdf](https://schulpastoral.drs.de/fileadmin/user_files/165/Homepage_neu/Dokumente/Aus_der_Praxis_fuer_die_Praxis/Abisegen_Ideen_2020_SP.pdf)

## ANDACHT: FANTASIEREISE UND SYMBOL MUSCHEL

Unmittelbar vor der Prüfung werden die Prüflinge zur Beruhigung und Stärkung auf eine Fantasiereise mitgenommen. Das kann in einem Meditationsraum im Liegen oder Sitzen sein. Als give-away gibt es eine Muschel für die Hosentasche, die die Prüflinge beruhigen soll.

Dauer: 15 Minuten.

[https://schulpastoral.drs.de/fileadmin/user\\_files/165/Homepage\\_neu/Dokumente/Aus\\_der\\_Praxis\\_fuer\\_die\\_Praxis/Fantasiereise\\_und\\_Impuls\\_Muschel.pdf](https://schulpastoral.drs.de/fileadmin/user_files/165/Homepage_neu/Dokumente/Aus_der_Praxis_fuer_die_Praxis/Fantasiereise_und_Impuls_Muschel.pdf)

## KRAFT-RAUM IN DER PRÜFUNGSZEIT

Sollten der Prüfungszeitraum länger sein, bietet sich die Einrichtung eines „Kraft-Raums“ an. Dazu eignet sich besonders ein Raum der Stille bzw. Meditationsraum an der Schule, der für alle Prüflinge erkennbar und zugänglich ist. Der Raum sollte ansprechend gestaltet sein und zum Verweilen einladen. Er könnte eine Klagemauer beinhalten (Backsteine mit Löchern), wo anonym eigene Sorgen auf Papier abgelegt werden können. Darüber evtl. eine „Wall of Fame“ für gute Erfahrungen, die man teilen möchte. Auf einem kleinen Tisch liegen Kraftbilder aus zum Mitnehmen. Eine Pinnwand „Biete/Suche“ lädt die Besucher ein, für sich selbst zu sorgen und sich zu vernetzen. Hier hängen auch Termine für den Prüfungssegens an der Schule oder in einer Kirche aus oder ein QR-Code zu [www.Pruefungssegens.de](http://www.Pruefungssegens.de), sowie nach Möglichkeit Kontaktdaten für ein persönliches Gespräch. Eine Station könnte eine Checkliste zum Umgang mit Prüfungsangst sein zum Mitnehmen. Die Geschichte von Beppo dem Straßenkehrer ist ebenfalls ein „give away“, mit der Frage, was mein nächster Schritt auf dem Prüfungsweg ist. Es gibt eine gemütliche Ecke mit einem Sessel zum Verweilen, vielleicht auch ein Meditationsplatz. Ziel des Kraft-Raums ist es, umfassende Begleitung im Prüfungszeitraum ohne großen Vorbereitungsaufwand zu bieten, und den Prüflingen unterschiedliche Angebote zu machen, die sie aktivieren, unterstützen und inspirieren.

[https://schulpastoral.drs.de/fileadmin/user\\_files/165/Kraft-Raum.pdf](https://schulpastoral.drs.de/fileadmin/user_files/165/Kraft-Raum.pdf)

Dauer: Prüfungszeitraum

## IDEEN FÜR DEN KIRCHLICHEN KONTEXT

### PRÜFUNGSSEGEN 2021 „SEGEN, MUT UND TRAUBENZUCKER“

Umfassende Materialfundgrube rund um das Thema Prüfungssegens. Im Mittelpunkt steht ein Segensgottesdienst mit Einführung, Gebet, Bibeltext, Predigt und persönlichem Einzelsegen. Bei diesem treten die Prüflinge einzeln nach vorne und werden nach ihrem Anliegen gefragt. Sie bekommen passend zu ihrem Anliegen einen persönlichen Zuspruch der segnenden Person. Im Archiv befinden sich die Gottesdienste der vergangenen Jahre, Audio- und Videosegen (s. Digitales), aber auch Gebete, Lieder, der Verweis auf Social-Media-Segen über Instagram oder eine Bastelvorlage für eine Banderole, um einen kleinen Schokoladenriegel zu verschönern.

Dauer: 30-60 Minuten

<https://www.pruefungssegen.de/>

### MUTMACHER - STATIONEN OFFENE KIRCHE

Im Prüfungszeitraum werden in einer offenen Kirche, in einem Seitenschiff der Kirche oder in einem Gemeindezentrum Stationen aufgebaut für die Prüflinge. Mögliche Stationen: Sorgenmauer, Stärkung mit Schokoriegeln, Segenskärtchen, Mutmachersprüche, Gebete und Ruhebereich. Wichtig ist hier die Öffentlichkeitsarbeit, damit die Prüflinge der umliegenden Schulen von diesem Angebot erfahren. Es empfiehlt sich für die Kirchengemeinde, den Kontakt mit den Schuldekan/innen, den Religionslehrkräften, den Jugendseelsorger/innen und den Schulseelsorger/innen der Umgebung zu suchen. Falls es Dekanatsbeauftragte für Schulpastoral gibt, können diese die Bewerbung unterstützen.

Im kleineren Rahmen ist es für eine Kirchengemeinde möglich, einen Seitenaltar für Kerzen der Prüflinge zum Mitbringen oder Opferlichter zum Entzünden zur Verfügung zu stellen. Man könnte ein Fürbittbuch für Prüflinge auflegen, das in den Sonntagsgottesdiensten einbezogen wird oder als Gemeinde einen Jugendgottesdienst im Prüfungszeitraum gestalten. Auch hier bietet sich die Zusammenarbeit mit Partnern an.

Dauer: Prüfungszeitraum

[https://schulpastoral.drs.de/fileadmin/user\\_files/165/Homepage\\_neu/Dokumente/Aus\\_der\\_Praxis\\_fuer\\_die\\_Praxis/Mutmacher.pdf](https://schulpastoral.drs.de/fileadmin/user_files/165/Homepage_neu/Dokumente/Aus_der_Praxis_fuer_die_Praxis/Mutmacher.pdf)

## SEGEN „TO GO“

### MUTMACHBRIEFE FÜR PRÜFLINGE

Fünftklässler schreiben persönliche Mutmachbriefe an die Prüflinge derselben Schule und gestalten diese ansprechend. Die Briefe werden an die Prüflinge verteilt. Wichtig ist hier, dass es genügend Mutmachbriefe für alle gibt. Es bietet sich an, den Fünftklässlern eine Vorlage oder Stichworte zur Verfügung zu stellen.

[https://schulpastoral.drs.de/fileadmin/user\\_files/165/Dokumente/Schulseelsorge\\_in\\_schulfreien\\_Zeiten/Ermutigung\\_vor\\_der\\_Pruefung.pdf](https://schulpastoral.drs.de/fileadmin/user_files/165/Dokumente/Schulseelsorge_in_schulfreien_Zeiten/Ermutigung_vor_der_Pruefung.pdf)

### MUTMACH-SÄTZE SCHREIBEN

Prüflinge schreiben im Vorfeld der Prüfung Affirmationen/Sätze, wie „mein Kopf ist klar und frei“ für sich selbst. Diese Sätze können im Blickfeld des Prüflings während der Vorbereitungszeit platziert werden. Diese Methode stammt aus dem mentalen Training.

[https://schulpastoral.drs.de/fileadmin/user\\_files/165/Dokumente/Schulseelsorge\\_in\\_schulfreien\\_Zeiten/Ermutigung\\_vor\\_der\\_Pruefung.pdf](https://schulpastoral.drs.de/fileadmin/user_files/165/Dokumente/Schulseelsorge_in_schulfreien_Zeiten/Ermutigung_vor_der_Pruefung.pdf)

### POSTKARTEN FÜR PRÜFLINGE

Postkarten zur Ermutigung vor der Prüfung werden vom Fachlehrer, von Mitschüler/innen oder von den Prüflingen selbst einen längeren Zeitraum vor der Prüfung geschrieben und während der Prüfung auf den Tisch gelegt zusammen mit Traubenzucker. Dazu gibt es auch Vorlagen, die man verwenden kann.

[https://schulpastoral.drs.de/fileadmin/user\\_files/165/Homepage\\_neu/Dokumente/Aus\\_der\\_Praxis\\_fuer\\_die\\_Praxis/Ermutigung\\_vor\\_der\\_Pruefung.pdf](https://schulpastoral.drs.de/fileadmin/user_files/165/Homepage_neu/Dokumente/Aus_der_Praxis_fuer_die_Praxis/Ermutigung_vor_der_Pruefung.pdf)

### ERMUTIGUNGSPLAKATE

Schüler/innen, die nicht Prüflinge sind, gestalten für die Prüflinge Stoffplakate mit ermutigenden Sprüchen, Bildern, gerne auch Witziges. Diese werden am Tag der Prüfung in der Schule aufgehängt auf dem Weg zu den Prüfungsräumen.

### SAGS DURCH KREIDE

Mit Straßenmalkreide wird der Schulhof im Eingangsbereich mit ermutigenden Bildern und Worten am Vorabend der Prüfung gestaltet. Hier sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt.

## WEITERE IDEEN UND FORMATE

### KÖRPERÜBUNG VOR DER PRÜFUNG

In einem ruhigen Raum stehen die Prüflinge unmittelbar vor der Prüfung und spüren, wie sie gerade dastehen. Dadurch sollen sie ruhig werden und sich auf sich selbst fokussieren. Anschließend wird der Text des Meditationskärtchens „Halt“ gelesen.

[https://schulpastoral.drs.de/fileadmin/user\\_files/165/Homepage\\_neu/Dokumente/Aus\\_der\\_Praxis\\_fuer\\_die\\_Praxis/Cool\\_down.pdf](https://schulpastoral.drs.de/fileadmin/user_files/165/Homepage_neu/Dokumente/Aus_der_Praxis_fuer_die_Praxis/Cool_down.pdf)

### GUTE-WÜNSCHE-PAKET

Brief an alle Schulleitungen, Audio-Segen via YouTube und multireligöse Prüfungswünsche.

[https://schulpastoral.drs.de/fileadmin/user\\_files/165/Homepage\\_neu/Dokumente/Aus\\_der\\_Praxis\\_fuer\\_die\\_Praxis/Gute\\_Wuensche\\_fuer\\_die\\_Pruefung\\_vom\\_Dekanat\\_RemsMurr.pdf](https://schulpastoral.drs.de/fileadmin/user_files/165/Homepage_neu/Dokumente/Aus_der_Praxis_fuer_die_Praxis/Gute_Wuensche_fuer_die_Pruefung_vom_Dekanat_RemsMurr.pdf)

### PRÜFUNGSCAFÉ WÄHREND DER PRÜFUNGSZEIT

In einem ruhigen Klassenzimmer wird ein Prüfungscafé zu den schriftlichen oder mündlichen Prüfungen eingerichtet von Schüler/innen einer anderen Klasse. In dem Raum werden die Tische dekoriert, sowie Mutmachplakate an den Wänden angebracht. Es wird ein Buffet mit Brötchen, Obst, Tee und Getränken vorbereitet. An diesem Ort können sich die Prüflinge vor den Prüfungen aufhalten, etwas frühstücken, miteinander reden. Ziel ist es, den Prüflingen am Morgen einen angenehmen Raum zu schenken, Nahrung für die stressige Prüfungszeit. Zugleich fördert das Prüfungscafé die Gemeinschaft innerhalb der Schule.

[https://schulpastoral.drs.de/fileadmin/user\\_files/165/Homepage\\_neu/Dokumente/Aus\\_der\\_Praxis\\_fuer\\_die\\_Praxis/Pruefungscafe\\_3.pdf](https://schulpastoral.drs.de/fileadmin/user_files/165/Homepage_neu/Dokumente/Aus_der_Praxis_fuer_die_Praxis/Pruefungscafe_3.pdf)

### STÄRKUNGSSEGEN AM ENDE DER SCHULZEIT

Ein Segens-Raum mit unterschiedlichen Stationen wird hergerichtet: Kerzen-Tisch, Sorgen-Mauer, Wünsche-Wand für die Zukunft und ein Segen-Schirm unter dem es persönlichen Zuspruch gibt. Darüber hinaus gibt es eine Auswahl von Stärkungssprüchen und eine Wegzehrung in Form eines Müsliriegels. In einem gemeinsamen Abschlusskreis findet ein Gebet mit Gebärden statt.

[https://schulpastoral.drs.de/fileadmin/user\\_files/165/Homepage\\_neu/Dokumente/Aus\\_der\\_Praxis\\_fuer\\_die\\_Praxis/Staerkungssegen.pdf](https://schulpastoral.drs.de/fileadmin/user_files/165/Homepage_neu/Dokumente/Aus_der_Praxis_fuer_die_Praxis/Staerkungssegen.pdf)

## AKTION TROSTPFLASTER

Am Tag der Zeugnisausgabe wird vor der Schule ein Tisch aufgebaut. Da es ziemlich frustrierend sein kann, schlechte Noten zu bekommen, können die Schüler/innen unter Vorlage ihres Zeugnisses für jede 4, 5 oder 6 einen Lolly als „Trostpflaster“, verbunden mit einem aufbauenden Spruch erhalten. Ziel der Aktion ist es, Schüler/innen mit schlechten Noten Aufmerksamkeit zu schenken und Trost.

<https://verbaende.erzbistum-koeln.de/ksj-koeln/aktionen/aktion-trostpflaster/>

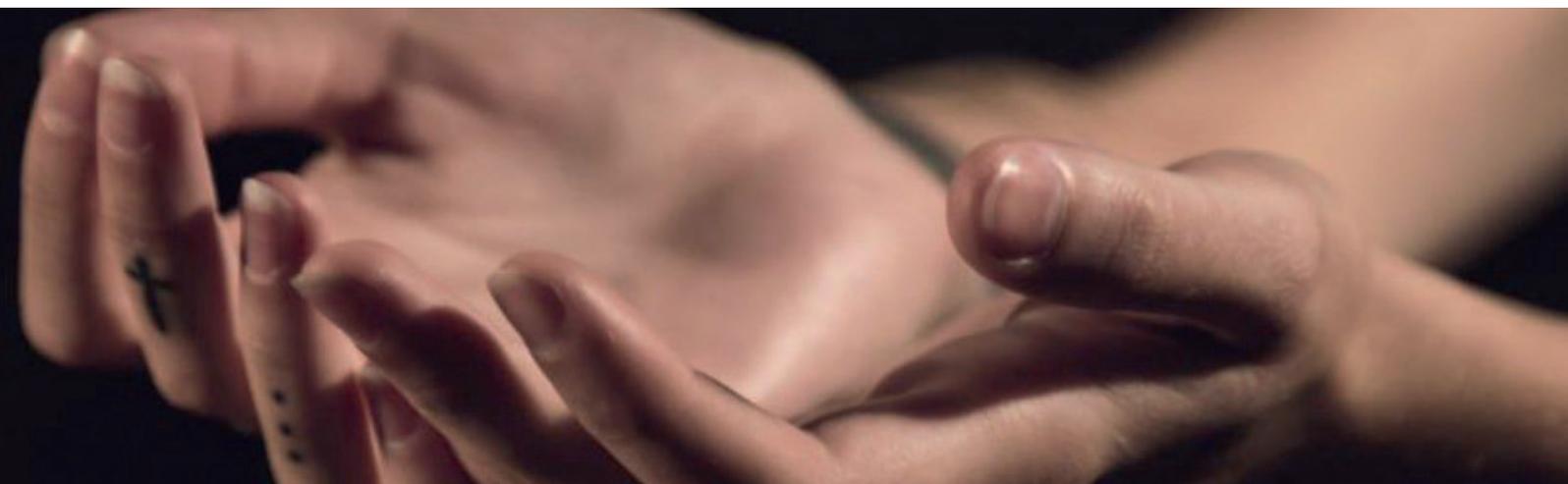
## PRÜFUNGSSEGEN (MULTIRELIGIÖS)

Durch die Heterogenität unserer Schulen und da Segen bzw. die Segensbitte in allen Religionen wichtig ist, könnte für den PrüfungsSegen eine multireligiöse Form, in der neben- oder nacheinander die Gebete gesprochen werden. Wichtig ist die gemeinsame Vorbereitung, der Verzicht darauf, Andersgläubige zu vereinnahmen sowie der Verzicht auf eine Kirche. Der Segensraum sollte einfach gestaltet sein.

Möglicher Ablauf:

1. Eingangssprüche: „Im Namen Gottes, der ganz nah bei uns ist.“
2. Thematischer Teil: Texte aus der je eigenen Glaubenstradition, z. B. einen Psalm oder eine Koransure.
3. Abschluss: Individueller Segen und Friedensgruß, z. B. Gott stärke dich in den Prüfungen, er schenke dir einen kühlen Kopf, eine ruhige Hand und vor allem Gelassenheit. Gott segne dich.“

Weitere Impulse befinden sich in der Handreichung: „Gemeinsam vor Gott - Beten im multireligiösen Kontext“, Erzbistum München 2021: <https://www.erzbistum-muenchen.de/cms-media/media-55659620.pdf> oder in der ökumenischen Handreichung: „Religiöse Feiern im multireligiösen Kontext der Schule“, Stuttgart 2018.



Lass Dir Gottes Segen zusprechen!

## DIGITALES ...

### VIDEO

Der PrüfungsSegen (zum Beispiel in Form von S. 7 oder in Teilen von S. 19ff ) wird als Video aufgenommen. Dabei kann der persönlicher Segenszuspruch durch eine Person (z.B. Seelsorger\*in), die aus dem Kirchenraum oder im Schulgelände gefilmt wird, erfolgen.

<https://www.youtube.com/watch?v=2obRjKU4X98>

<https://www.youtube.com/watch?v=fLXhopWyCY0>

Alternativ kann auch - wenn keine Personen vor die Kamera treten oder Filmmöglichkeiten bestehen - der Impulstext und Segen eingesprochen und mit Bildern und Musik hinterlegt werden.

<https://www.youtube.com/watch?v=4XBOUGVzFvo>

Es besteht auch die Möglichkeit Wünsche für die Prüfung in Form eines Zuspruchs von verschiedenen Beteiligten (Lehrer\*in, Mitschüler\*in, Bürgermeister\*in, (Schul)Seelsorger\*in, Ehemalige...) als kurze Clips aufzunehmen und zusammenzuschneiden.

<https://www.youtube.com/watch?v=pplSHZ2NMDw>

### AUDIO

Einzelne Impulstexte, (Segens-)Gebete, Meditationen, Gedanken zur Prüfungsvorbereitung oder in Langversion als Impuls/ PrüfungsSegen

Diese können als Sprachnachricht via Messenger oder per E-Mail verschickt werden.



Anlässe können unmittelbar vor- und nach der Prüfung sein, in der Phase der Prüfungsvorbereitung oder am Abend vor der Prüfung.

<https://www.pruefungs-segen.de/pr%C3%BCfungssegen-audio>

## Tipps für Audio und Video

Die Videoclips und Audios sollten nicht zu lang (zwischen 2-4 Minuten) sein, da sie sonst meist nicht bis zum Ende angehört/ angeschaut werden. Es sollte auch auf eine entsprechende Technik- und Tonausstattung geachtet werden, sodass eine gute Ton- und Bildqualität entsteht. Hilfreich sind eine angenehme Sprech-Stimme und ansprechende Visualisierungen, damit man gerne zuhört bzw. zusieht.

## SOCIAL MEDIA

Die Videos und Audios lassen sich in der Story oder im Feed teilen. Besonders kurze Impulsgedanken, mutmachende Sprüche, Gebete, Bibelzitate in Form von Bildimpulsen eignen sich beim Social Media Format.

Die geteilten Bildimpulse können durch das Abfrage-Tool zum Dialog genutzt werden. So kann dazu aufgerufen werden Gebetsanliegen zu schicken, für die gebetet wird. Eine Impression des Gebets (z.B. die angezündeten Kerzen für die zugesendeten Gebetsanliegen) kann dann wieder repostet werden.

Mit der Abstimmungs- und Umfrage-Funktion kann eine Vielzahl von Fragen gestellt werden. Durch das Reposten von anonymisierten Umfrageergebnissen wird sichtbar, dass man mit seinen Gefühlen und Problemen in der Prüfungssituation nicht allein ist.

<https://www.pruefungssegen.de/pr%C3%BCfungssegen-audios>

[https://schulpastoral.drs.de/fileadmin/user\\_files/165/Dokumente/Schulseelsorge\\_in\\_schulfreien\\_Zeiten/Instagramtipps\\_fuer\\_Schueler.pdf](https://schulpastoral.drs.de/fileadmin/user_files/165/Dokumente/Schulseelsorge_in_schulfreien_Zeiten/Instagramtipps_fuer_Schueler.pdf)

## PRÜFUNGSSEGEN VIA VIDEOKONFERENZ

Der PrüfungsSegen kann nicht nur im Vorfeld filmisch als Video aufgezeichnet werden, sondern auch live in einer Videokonferenz gefeiert werden. Es bietet den Vorteil, dass interaktiver gefeiert werden kann. Fürbitten können in den Chat geschrieben werden. In einem Breakout-Raum kann der Segen persönlich zugesprochen werden oder zum Austausch genutzt werden.

## HYBRIDE MODELLE

Die oben beschriebenen, digitalen Formate lassen sich mit analogen Medien verbinden: Der PrüfungsSegen in Form einer kurzen Liturgie wird in schriftlicher Form verschickt oder versendet und mit QR-Codes zum Anhören oder Ansehen versehen, damit der PrüfungsSegen zuhause gefeiert werden kann.

[https://irp.cdn-website.com/b9a99bbe/files/uploaded/2021\\_Pr%C3%BCfungssegen\\_LITURGIE%20mit%20Links-%20Stuttgart.pdf](https://irp.cdn-website.com/b9a99bbe/files/uploaded/2021_Pr%C3%BCfungssegen_LITURGIE%20mit%20Links-%20Stuttgart.pdf)

Auch kleine Give-Aways (Energieriegel, Traubenzucker, Teelicht, Schokolade, Wunderkerze, kleiner Stressball,...), auf dem ein QR-Code oder Link zum Anhören/Ansehen des PrüfungsSegen ist, eignen sich zum Verschenken und als analoges Medium.

Ein Segensgebet als Karte (mit einem persönlichen Gruß) ergänzt das Ganze.

Auch bei einem (Abend-) Spaziergang vor der Prüfung oder ein „Frische Luft schnappen“ und den „Kopf frei bekommen“ während der Prüfungsvorbereitung kann mit Kopfhörern dazu genutzt werden, sich einen auditiven PrüfungsSegen anzuhören.

Die App „Actionbound“ ermöglicht eine interaktive PrüfungsSegen-Rallye für das Smartphone.

## Weitere hilfreiche Links:

Überblick über digitale und hybride spirituelle Formate  
[https://www.bdkj.info/fileadmin/BDKJ/Fachstelle\\_Jugend-spiritualitaet/Know-how/ReaderJugendgottesdiensteDigital\\_Auflage2.pdf](https://www.bdkj.info/fileadmin/BDKJ/Fachstelle_Jugend-spiritualitaet/Know-how/ReaderJugendgottesdiensteDigital_Auflage2.pdf)



# EINE MÖGLICHE LITURGIE

## Teil I: Feier

### Ankommen

Falls gemeinsam Lieder gesungen werden, können sie zu Beginn eingeübt werden.  
Kurze Begrüßung und Vorstellung:

- Wer sind wir?
- Was ist PrüfungsSegen, was erwartet dich?

### Votum

Die Kerzen brennen, die Bibel ist aufgeschlagen.

Du bist da, ich bin da. Gott ist da.

In seinem Namen feiern wir.

Im Namen Gottes: des Vaters, des Sohnes und des Heiligen Geistes.

Amen.

## **Musik/gemeinsames Lied**

### **Gebet: Psalm 139**

Gott, du kennst mich  
 und weißt alles über mich.  
 Du begleitest jeden Schritt, den ich tue.  
 Bei jeder Bewegung siehst du mich.  
 Ob ich etwas tue oder ausruhe,  
 du gibst auf mich Acht.  
 Von allen Seiten umgibst du mich.  
 Ich bin nur ein kleiner Mensch  
 in der großen Welt.  
 Und doch interessiert du dich so sehr für mich.  
 Es gibt keinen Ort,  
 wo mich deine Hand nicht hält.  
 Seit meiner Geburt kennst du mich.  
 Schon bevor ich war,  
 hast du an mich gedacht.  
 Das ist verrückt und wundervoll zugleich.  
 Sei du mir nahe.  
 Amen.

### **Gedanken zu einem Bibelvers/einem Thema**

*Mögliche Themen könnten sein: Prüfungsangst, Mut, Hoffnung, Scheitern, mein Wert ist unabhängig von allen Noten dieser Welt.*

## **Musik/gemeinsames Lied**

### **Gebet**

Vater im Himmel,  
 du hast diese Welt gemacht: alles, was lebt, auch uns.  
 Es gibt nichts, das du nicht siehst. Es gibt niemanden, den du übersiehst. Du hast alle  
 immer vor Augen.  
 Auch gerade jetzt, wenn Prüfungen sind.  
 Du kennst jede Person.  
 Du weißt, wer aufgeregt ist, wer Angst empfindet.  
 Du weißt, wer entspannt ist und ruhig.  
 Oder auch wem das alles nicht so wichtig ist.  
 Du weißt, was diese Prüfungen für uns bedeuten.  
 Wir bitten dich: Lass die Prüfungen gelingen.  
 Führe uns durch diese Tage, die viel entscheiden für das Leben.

Lass Dir Gottes Segen zusprechen!

Wir bitten dich für alle Lehrkräfte. Dass sie weise entscheiden können und ihre Verantwortung gerne tragen.

Und wir bitten dich für alle Eltern, die auch aufgeregt sind. Die das Beste für ihre Kinder wollen. Mach ihr Herz ganz weit, damit sie loslassen und zutrauen, sich mitfreuen und trösten können.

Du hast alle vor Augen. Du vergisst niemanden.

Du freust dich mit, du tröstest und du liebst uns.

Danke, dass das auch dann stimmt, wenn etwas nicht gelingt.

Gott, dein Name sei gelobt.

Amen

## Überleitung

Mit unserem ersten Teil sind wir fast am Ende.

Nach dem Segen erklingt nochmal Musik und dann beginnt ein zweiter Teil. Bei diesem zweiten Teil entscheidest du, ob und wie du die Zeit nutzen möchtest:

1. Kerze anzünden. Wenn dir danach ist, kannst du dabei ein Gebet sprechen. Falls du gar nicht weißt, was du beten sollst, bei den Kerzen liegt ein Gebet, das du nehmen kannst.
2. Auf den Zettel am Platz schreiben, was dich beschäftigt, was dir Sorge macht. Lege deinen Zettel am Ausgang in die Box. Nach dem Gottesdienst bleiben wir vom Team hier und beten für genau diese Dinge.
3. Persönliche Segnung: Wir sprechen dir einen Segen zu. Du kannst dafür zu einer Person von uns kommen, auch zu zweit oder als Gruppe, wenn euch das lieber ist. Wir fragen euch kurz, wer ihr seid und was euch auf dem Herzen liegt. Und dann beten wir für euch.

Dann gibt es natürlich die Möglichkeit, einfach noch ein wenig sitzen zu bleiben. Oder auch zu gehen. Du entscheidest, was du tun und wann du gehen möchtest.

## Abschied

### Segen

### Musik

## Teil II: Einzelzeit mit persönlicher Segnung

Für diesen Teil empfiehlt sich, im Hintergrund instrumentale Musik zu haben. Welche Aktionen ihr anbietet, ist ganz euch überlassen.

## THEOLOGISCHES ZUM THEMA SEGEN

Segen geschieht im Auftrag und Namen Gottes. „Gott gewährt seinen Segen auf menschliche Segenszusagen hin, wenn diese den göttlichen Segensverheißungen entsprechen (Frettlöh, 378). Das bedeutet auch dass die Grenze des Segens dort ist, wo Gott Segen verweigert. Zugleich gilt auch, dass niemandem Gottes Segen vorenthalten und verweigert werden darf, weil Menschen den Segen Gottes nur vermitteln bzw. ausrichten. Zwischenmenschliche Segenshandlungen fallen „dort aus aus der Entsprechung zu Gottes Segenswillen heraus, wo es um Absegnung von Verhältnissen geht, die ein Leben, in dem alle Genüge haben können, gefährden, behindern und ersticken“ (ebd.).

Oft wird Segen in unsichere Zukunft und in Übergangssituationen hineingesprochen, um den Gesegneten Mut, Zuversicht und Hoffnung zu spenden und sich Gottes Hilfe und Beistand zu vergewissern. In einer solchen Situation des Übergangs erreichte auch Abraham Gottes Zusage, Verheißung und Segen. „Ich will Dich segnen und du sollst ein Segen sein“ (Gen 12,2), spricht Gott zu Abraham und verbindet mit dieser Segensverheißung für ihn auch Segen für die Seinen, seine Nachkommen und die Völkerwelt. Gottes Segensverheißung an Abraham ist mehrdimensional und die abrahamitischen Religionen, Judentum, Islam und Christentum beziehen sie jeweils auch auf sich.

Unter diesem Hintergrund geht es bei Segenshandlungen, auch bei Formen wie dem PrüfungsSegen darum, anderen ein gutes Wort zuzusprechen und den selbst als Geschöpf Gottes empfangenen Segen weiterzugeben. Menschen in Schwellensituation tut es gut, Begleitung und Gutes zu erfahren.

So ist das Angebot eines PrüfungsSegens, wie Martin Leuenberger sagt, eine der vielfältigen und „alltäglichen bis feierlichen Begegnungssituationen, sodass ein klassisches Übergangsritual (rite de passage) vorliegt“ (Leuenberger, 8).

Menschen bitten und empfangen Segen von Gott und sie spenden anderen zwischenmenschlichen Segen. Sie können aber auch gegenüber Gott zum Segensspender, zur Segensspenderin werden, wenn sich ihre guten Worte an Gott richten, sie ihn preisen und loben, ihm danken und ihn rühmen. So wird Gott, der Segensspender, zugleich zum Segensempfänger und es entsteht ein Kreislauf des Segens und Segnens. (vgl. Frettlöh, 384ff.). Denn im Lobpreis und Dank der Menschen über Gott schließt sich dann der Segenskreislauf, wenn der Segen wieder an Gott, den Schöpfer und Urheber des Segens zurückgegeben wird. Gott segnet Menschen, Menschen segnen Menschen, Menschen segnen Gott. (vgl. Kähler, 5f.).

- Magdalene, L. Frettlöh, Theologie des Segnens: biblische und dogmatische Wahrnehmungen, Gütersloh, 4. Auflage, 2002.
- Christoph Kähler, Was tun wir, wenn wir segnen?. Theologische Beiträge 33 (2002), Heft 5, 260-273, Haan, 2002.
- Martin Leuenberger, Segen, Stuttgart, 2015.

## INTERNETSEITEN UND SOCIALMEDIA

In dieser Handreichung zur Begleitung junger Menschen in Prüfungszeiten finden sich nur ausgewählte Materialien und Ideen. Weit mehr Inhalte und fortlaufend ergänzte Materialien können auf folgenden Seiten abgerufen werden:

- [www.pruefungssegen.de](http://www.pruefungssegen.de)
- [www.schulpastoral.drs.de](http://www.schulpastoral.drs.de)

Auf Instagram gibt es jedes Jahr vor Ostern bis zum Ende der schriftlichen Prüfungen tägliche Ermutigungen. Dazu einfach dem Kanal @pruefungssegen folgen.



# SEGEN, MUT & TRAUBENZUCKER

