



LIFE TEEN

LIFE NIGHTS STARTEN

© LIFE TEEN AUSTRIA 2025

VORWORT

Ich freue mich, dass du dich so für Jugendliche und die Glaubensverkündigung interessierst, dass du dieses Handbuch liest.

Jugendliche wollen einerseits anerkannt, andererseits herausgefordert werden. Während einige jugendpastorale Ansätze nur das eine oder das andere betonen, versucht Life Teen beidem gerecht zu werden: der Liebe und der Wahrheit.

So vereint Life Teen das beste von zwei oftmals konkurrierenden Ansätzen in der Jugendpastoral: von einem sogenannten diakonischen Ansatz, der die Jugendlichen ins Zentrum rückt, und einem katechetischen Ansatz, der die kirchliche Glaubensverkündigung in den Mittelpunkt stellt. Life Teen verwendet beide Ansätze und integriert sie im Sinne einer eucharistischen Jugendpastoral zu einem effektiven Modell der Jugendpastoral, das in diesem Dokument kurz vorgestellt werden soll.

Benedikt J. Michal

INHALTSVERZEICHNIS

WARUM LIFE NIGHTS?

GATHER – PROCLAIM – BREAK – SEND

BEZIEHUNGSSENSIBLE JUGENDPASTORAL

WAS BIETET LIFE TEEN?

MATERIALIEN

WIE SETZE ICH LIFE TEEN UM?

ZEITPLAN

LIFE TEEN AUSTRIA

WARUM LIFE NIGHTS?

„Wie Jesus mit den Emmausjüngern, so muss die Kirche heute zum Wegbegleiter der jungen Menschen werden, die oft von Verwirrung, Widerstand und Widersprüchen geprägt sind, um ihnen die immer wieder überraschende „Nachricht“ des auferstandenen Christus zu verkünden.“

Papst Johannes Paul II., Welttag für die Berufungen 1995¹

„Leading teens closer to Christ“, also „Jugendliche näher zu Christus zu führen“ ist das Anliegen von Life Teen.

Wer Jugendlichen einen Zugang zum Glauben ermöglichen möchte, der sowohl nahe bei der Lebenswelt der Jugendlichen ansetzt als auch Katechese im Horizont einer lebendigen Gottesbeziehung anbietet, stößt auf das Programm „Life Nights“ von Life Teen. Die Nähe zu den Jugendlichen drückt sich dadurch aus, dass in einem Zyklus von vier Jahren sämtliche Ressourcen erneuert und angepasst werden, um aktuell genug zu sein. Der katechetische Rahmen wird durch die amerikanische Bischofskonferenz gesetzt, an dem sich Life Teen orientiert.

Dieses Programm trägt weltkirchlich Früchte ausgehend von den Vereinigten Staaten bis zum Beispiel nach Spanien oder Slowenien.

EUCHARISTISCHE JUGENDPASTORAL

Entstanden ist das Programm aus dem Bedürfnis, Jugendlichen einen Zugang zur sonntäglichen Eucharistiefeier zu ermöglichen, damit sie als Jünger Jesu Christi leben: Eine für Jugendlichen gestaltete Eucharistiefeier in Kombination mit einer ansprechenden Jugendstunde bilden das Herzstück.

Für 14- bis 18-jährige Jugendliche gibt es das Programm „Life Nights“, das seit 2025 in deutscher Übersetzung vorliegt. Im Vergleich zu anderen Programmen fällt die ausführliche Aufbereitung jeder Jugendstunde auf, die seitenweise Hilfestellungen bietet, damit die Jugendstunde ihr Ziel erreicht.

Durch den Fokus auf die Eucharistie streicht Life Teen die Bedeutung des Priestertums hervor, so dass Life Teen auch Berufungspastoral ist.

¹ „As Jesus with the disciples of Emmaus, so the Church must become today the traveling companion of young people, who are often marked by confusion, resistance and contradictions, in order to announce to them the ever-astonishing "news" of the risen Christ.“ [XXXII World Day for Vocations, 1995 | John Paul II](#)

GATHER – PROCLAIM – BREAK – SEND

Jede dieser Jugendstunden gliedert sich in vier Teile, die den vier Teilen der Hl. Messe nachempfunden sind: Eröffnung, Wortgottesdienst, Eucharistiefeier, Sendung. Es sind dieselben vier Teile, denen wir im Evangelium vom Ostermontag begegnen:

1. als der Auferstandene die Sorgen der Emmausjünger hört – **GATHER**
2. ihnen den Sinn der Schrift erschließt – **PROCLAIM**
3. das Brot bricht – **BREAK**
4. und sie gesendet zurück nach Jerusalem eilen – **SEND**.

GATHER

Geht es bei der Heiligen Messe zuerst darum, in die Gegenwart Gottes einzutreten, zielt der erste Teil „Gather“ / „Sich versammeln“ darauf, dass die Jugendlichen ganz da sind. Am Beginn steht somit das Anliegen, die Herzen der Teenager zu gewinnen, damit sie sich aufmerksam und interessiert auf die weiteren Teile einlassen können. Dazu zählt auch eine stimmungsvolle Raumgestaltung. Mögliche Methoden bei Gather: Video, Sketch, Spiel oder Wettbewerb.

PROCLAIM

So wie wir beim Wortgottesdienst das Wort Gottes hören, hören die Teenager eine relevante Lehre aus Heiliger Schrift und Katechismus – nicht länger als 15 Minuten. Mögliche Methoden für Proclaim: Vortrag oder Zeugnis.

BREAK

So wie wir bei der Eucharistiefeier erfahren, dass Jesus Christus sich ganz klein macht, um sich uns im gebrochenen Brot zu schenken, ist dieser Teil die Gelegenheit für die Jugendlichen, einen persönlichen Zugang zum Thema des Abends zu finden, weil es ganz auf ihre persönliche Situation heruntergebrochen wird. Mögliche Methoden für Break:

- Kleingruppen
- Austausch zu zweit
- Stille
- Fragebogen
- Schreiben

SEND

Der Send-Teil fasst den Abend zusammen. Er gibt den Jugendlichen in der Regel praktische, konkrete Möglichkeiten, die Botschaft des Abends zu leben. Sie führt die Jugendlichen in eine Gebetszeit für die Begegnung mit Christus. Es ist wichtig, dass wir diese Zeit nutzen, um den Teenagern viele verschiedene Arten und Formen des Gebets zu zeigen.

BEZIEHUNGSSENSIBLE JUGENDPASTORAL

Was Jugendliche näher zu Christus bringt, sind gesunde und gute Beziehungen – Beziehungen, die keinesfalls manipulativ verwendet werden, die sich aber die verschiedenen Beziehungsebenen bewusst machen, um damit verantwortungsvoll und transparent umgehen zu können. Statt am Beginn einer Jugendstunde noch Vorbereitungen für die Stunde zu machen, setzt eine beziehungsensible Jugendpastoral darauf, dass Teenager vom Eintreffen an sofort gesehen und einbezogen werden. Das kann keine Person allein machen, sondern dafür sind alle im Kernteam gefragt.

Life Teen unterscheidet vier Beziehungsebenen:

CONTACT – KONTAKTIERE ALLE

Begrüße jeden Teenager und nimm sie wahr: Stelle Augenkontakt her, stell dich vor und warte nicht darauf, dass die Teenager das Gespräch beginnen. Frage nach ihrem Namen und merke ihn dir bzw. sprich die Teenager das nächste Mal bei ihrem Namen an. Aber verstelle dich nicht dabei, in dem du zwanghaft auf jugendlich oder cool machst – sei du selbst.

CONNECT – BAUE ZU DEN MEISTEN EINE VERBINDUNG AUF

Auf dieser Ebene suchen wir nach Gemeinsamkeiten oder einer gemeinsamen Basis, auf der eine Beziehung wachsen kann. Nicht mit jedem Teenager in unserem Programm können wir diese Verbindung aufbauen, aber hoffentlich gibt es zumindest eine Person aus dem Kernteam, mit dem jeder Teenager eine Verbindung aufbauen kann: Stelle Fragen und interessiere dich für sie und ihr Leben. Finde heraus, wofür sie sich begeistern.

CARE – KÜMMERE DICH UM EINIGE

Auf dieser Ebene kennst du diese Teenager schon sehr gut. Eure Beziehungsebene ist von gegenseitigem Vertrauen und Respekt geprägt. Hier gilt der Grundsatz: „People don’t care what you know, until they know that you care.“, also: Menschen kümmern sich nicht um dein Wissen, bis sie wissen, dass du dich um sie kümmerst.

Höre ihnen aktiv zu und schenke ihnen ungeteilte Aufmerksamkeit. Höre auf das, was jenseits der Worte gesagt wird. Lerne ihre Familie kennen. Unterstütze die Teenager. Frage nach Gebetsanliegen und lass sie wissen, dass du besonders für sie betest.

CHALLENGE – FORDERE EINIGE WENIGE HERAUS

Das aufgebaute Vertrauen beinhaltet auch die Verpflichtung, die Teenager aus der Komfortzone in die Lernzone zu bringen (aber natürlich nicht in die Panikzone der Überforderung). Das aufgebaute Vertrauen gibt uns die Möglichkeit, dass wir von den Jugendlichen wirklich angehört werden. Was ist der nächste Schritt für die Jugendlichen? Erst nach Absolvierung der ersten drei Beziehungsebenen ist es möglich, Jugendliche in einem guten Sinn herauszufordern – auch unangenehme Wahrheiten anzusprechen oder eine verantwortliche Rolle im Programm zu übernehmen.

Letztlich macht beziehungssensible Pastoral deutlich, dass es zentral um die Beziehung von Jesus Christus zu jeder einzelnen Person geht – und nicht um Life Teen oder Jugendveranstaltungen. Alle anderen Beziehungen, alle anderen Elemente und Bemühungen dienen dazu, diesen Freiraum für diese Christusbeziehung zu eröffnen.

PRÄVENTION

Sobald es um Beziehungen geht, braucht es auch eine besondere Aufmerksamkeit, um missbräuchliche Tendenzen schon im Keim zu unterbinden: Diözesane Vorgaben zur Prävention sollen gekannt und beachtet werden. Erwachsene sollen niemals mit einem Teenager allein in einem Raum sein. Erwachsene sind Erwachsene – also nicht auf der gleichen Ebene. Sie sind keine Teenager und haben daher eine besondere Verantwortung für die Gestaltung des Miteinanders, das am besten als Mentoring beschrieben werden kann – und nicht als Freundschaft.

WAS BIETET LIFE TEEN?

MATERIALIEN

Die amerikanische Homepage bietet eine Vielzahl an Materialien:

- Life Night Planning Guide: ausführliche Unterlagen für eine wöchentliche Jugendstunde mit 90 Minuten Länge
- Liturgy Planning Guide: Unterlagen für eine wöchentliche Jugendmesse (vor allem Predigtgedanken und ausgewählte Musik)
- Teen Retreats: Jugendwochenenden
- Training Ressources und Core Retreats: Unterlagen für die Formung und Begleitung des Kernteams bzw. Wochenenden für das Kernteam

Neben Life Nights für 14- bis 18-jährige gibt es auch “EDGE” (Angebot für 10-14-Jährige) oder “purpose confirmation” (Firmvorbereitung (früher „one-eight“)).

Was auf Deutsch vorliegt, findet sich in Kürze auf der Homepage <https://www.lifeteen.at>

- dieses Handbuch zum Start
- Life Night Planning Guide als „Life Night Planungsleitfaden“: Vol. 1 bis Vol. 3 (Stand Juni 2025).

DREI ARTEN VON LIFE NIGHTS

Bei den Life Nights gibt es drei verschiedene Arten: Lehrabende, Themenabende und Gemeinschaftsabende:

Lehrabende folgen dem katechetischen Rahmen und behandeln ein bestimmtes Thema des Glaubens.

Themenabende befassen sich mit aktuellen und realen Themen von Jugendlichen. Diese Abende zeigen den Jugendlichen, dass der christliche Glaube relevant für ihr Leben ist.

Gemeinschaftsabende fördern das soziale Miteinander und die Freundschaft unter den Teenagern.

Als Faustregel werden in jedem Monat zwei Lehrabend, ein Themenabend und ein Gemeinschaftsabend gemischt.

LEHRINHALTE

Die Lehrinhalte von Life Teen haben sich früher in einem Vier-Jahres-Zyklus an den Themen orientiert, die die amerikanischen Bischöfe definiert haben – als sogenanntes Rahmencurriculum der USCBB:

- 1.) Kirche
- 2.) Ethik & Moral
- 3.) Paschamysterium
- 4.) Jesus Christus
- 5.) Sakramente
- 6.) Heilige Schrift
- 7.) Soziale Gerechtigkeit
- 8.) Berufung

Diese acht Themen werden ab jetzt nicht mehr als Block behandelt, sondern jeder Block nimmt zumindest auf jedes Thema einmal Bezug, manchmal auch öfter. Das stellt sicher, dass Jugendliche, die ein Semester nicht dabei sei, trotzdem von allen acht Themen gehört haben. Das neunte Thema Gebet wird in jeder Life Teen Einheit behandelt.

WIE SETZE ICH LIFE TEEN UM?

AKTEURE

Folgende Aufgaben gibt es bei Life Teen:

- **Priester oder Pfarrer:**
Jugendmesse, anwesend bei einigen Life Nights für priesterliche Aufgaben, Zeugnis oder Lehre, Unterstützung hin zur Pfarre
- **Jugendverantwortliche:**
Verantwortlich für die Jugendpastoral in der Pfarre, verfolgt eine Vision und bindet verschiedene Personen in die Programmgestaltung ein.
- **Kernteammitglieder:**
Eine vielfältige Gruppe von Erwachsenen, die den Jugendlichen dienen wollen
- **Musikverantwortliche:**
Verantwortet die musikalische Gestaltung der Gottesdienste und der Gebetszeiten in den Life Nights
- **Eltern:**
Sind die ersten Lehrer des Glaubens für ihre Kinder
- **Teenager in Leitungsaufgaben:**
Einigen ausgewählten Teenagern kannst du Aufgaben während der Life-Night übertragen

Zusätzlich gibt es noch folgende wiederkehrende Aufgaben:

- **Fürbitteam:** Eine Gruppe, die die Jugendpastoral durch Gebet unterstützt
- **Raumgestaltungsteam:** Handwerklich und künstlerisch begabte Personen, die das Kernteam unterstützen
- **Öffentlichkeitsarbeit** inkl. Homepage und Soziale Medien, Flyer und Grafikdesign
- **Fotografieren**
- **Administrative Arbeiten**
- **Küche und Lebensmittel**
- **Liturgiekoordination** für die liturgischen Dienste

ZEITPLAN

Life Teen bietet nicht nur Inhalte, sondern auch organisatorische Hilfe. Hier folgt eine Checkliste, um Life Teen in deiner Pfarre starten zu können!

SECHS MONATE VOR DEM START

Wer mit Life Nights starten möchte, nimmt Kontakt auf, um gut begleitet zu werden – siehe <https://www.lifeteen.at>:

- Kontakt mit Life Teen Austria inkl. Anmeldung bei Life Teen
- Mach dich mit den Materialien von Life Teen vertraut
- Lies dieses Handbuch und besuche ein Training
- Einverständnis des Pfarrers einholen
- Raum organisieren: z.B. in der Pfarre
- Zeitpunkt und Intervall fixieren: Sonntagabend?
- Kernteam finden, das wiederkehrende Aufgaben wie Musik, Raumgestaltung, Impulse, Kleingruppengesprächsleitung abdeckt
- Gebetsunterstützung organisieren: Bitte verschiedene Personen in deiner Pfarre für die Teenager und das Programm zu beten. Baut auch eine Fürbitte in der Pfarrmesse ein – so begleitet die gesamte Pfarrgemeinde die Jugendlichen im Gebet
- eine Vision für die Jugendpastoral entwickeln

FÜNF MONATE VOR DEM START

- Teile deine Begeisterung und Vision: Triff dich mit allen wichtigen Gremien in der Pfarre: PGR, PKR, den entsprechenden Ausschüssen (Jugend, Evangelisierung, Liturgie...).
- Beginne mit Werbung und Marketing: Erzähle in der Sonntagsmesse von deiner Vision für die Jugendpastoral und welche Freiwilligen du benötigst!
- Veranstage einen Life Teen-Informationsabend!

VIER MONATE VOR DEM START

- Beginne dein Kernteam zu finden: Schau dir an, welche Aufgabe dein Kernteam erfüllen soll bzw. überlege, wen du konkret ansprechen könntest. Frage auch Teenager, wen sie gerne im Kernteam hätten!
- Mach einen Informationsabend für mögliche Kernteammitglieder!
- Führe Einzelgespräche mit den möglichen Kernteammitgliedern, um herauszufinden, ob diese Person geeignet ist.
- Beachte in der Auswahl die diözesanen Richtlinien für Prävention in der Jugendpastoral!
- Finde jemanden, der die Musik verantwortet!
- Plane für dein Kernteam eine Schulung oder Klausur!

DREI MONATE VOR DEM START

- Finde für die Lobpreisband geeignete Musiker und Musikerinnen.
- Bestimme jemanden, der die Liturgie und die liturgischen Dienste koordiniert.
- Kläre die Verwendung des gewünschten Liedguts (auch mit Hilfe der Diözese) ab!
- Entscheide dich spätestens jetzt für dein Kernteam und informiere sie über die Termine!

ZWEI MONATE VOR DEM START

- Führe deine Kernteam-Klausur durch!

- Überlegt, wo ihr Jugendliche treffen könnt, die ihr zu den Life Nights einladen könnt!
- Schule jene, die einen liturgischen Dienst übernehmen sollen!
- Wählt die Lieder für die ersten vier Jugendmessen aus
- Beginnt mit den Musikproben!
- Informiere Eltern von Teenagern über Möglichkeiten, die Life Nights zu unterstützen (Essensvorbereitung, Aufräumen, Spendenaktionen, Gebet für Jugendliche, Unterstützung bei größeren Veranstaltungen, ...)
- Beginne mit der Werbung für die erste Life Night – nutze auch soziale Medien!
- Erstelle einen Jahresplan, wann du welche Life Night einsetzen möchtest!
- Bei der Kernteamschulung lege einen Schwerpunkt auf Life Nights, beziehungsensible Pastoral und Kleingruppenleitung.

EIN MONAT VOR DEM START

- Besprich beim Kernteamtreffen deinen Plan für die ersten 3-4 Monate. Plane die ersten drei Life Nights, damit es nach dem Kick-Off noch stark weitergeht.
- Prüfe nochmals, ob du alle diözesanen Auflagen in Bezug auf Prävention erfüllst!
- Triff dich mit dem Zelebranten der Jugendmesse und besprecht die Liturgie.

DREI WOCHEN VOR DEM START

- Vergesst beim wöchentlichen Kernteamtreffen nicht auf das Gebet und nehmt euch genügend Zeit dafür. Zu besprechen sind die Details der ersten und der zweiten Life Night.
- Bewirb die erste Life Night in den pfarrlichen Wochennachrichten und im Schaukasten. Nutze auch soziale Medien der Pfarre.

ZWEI WOCHEN VOR DEM START

- Kläre mit dem Zelebranten alles ab, ebenso mit den liturgischen Diensten.
- Kümmere dich darum, dass ausreichend Liedtextkopien oder Beamer mit Liedtexten zur Verfügung stehen!
- Erstelle eine Kopie mit dem Kalender der Termine in den ersten Monaten!

IN DER WOCHE VOR DEM START

- Besprecht beim Kernteamtreffen die Logistik und betet. Stelle sicher, dass jede Person ihre genaue Aufgabe kennt. Danke deinem Team schon jetzt für alles, was sie für die Teenager tun werden!
- Ankündigen und werben!
- Richte den Raum gemäß der Raumgestaltung her!

LIFE TEEN IN ÖSTERREICH

Life Teen arbeitet mit der amerikanischen Bischofskonferenz und den vatikanischen Behörden zusammen. Seit November 2025 wurde der Verein „Life Teen Austria – Verein zur Förderung eucharistischer Jugendpastoral“ gegründet.

Für Kontaktdaten und weiterführende Informationen zu Life Teen in Österreich besuche bitte die Homepage www.lifeteen.at.