

**Zeitschrift:** Schweizer Schule  
**Herausgeber:** Christlicher Lehrer- und Erzieherverein der Schweiz  
**Band:** 49 (1962)  
**Heft:** 22-23

**Artikel:** Jugend und hl. Kommunion  
**Autor:** Sager, Jakob  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-537954>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 16.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

gut sind. Aber trotzdem hast du immer wieder so manchen Batzen dafür ausgegeben. Gib einmal diese Batzen in das Opfersäcklein für den Christkönig! Gib es ihm zulieb! Dann trauerst du nicht, daß du nichts habest, sondern du freust dich mächtig, daß du dem König etwas geben kannst. Und du freust dich auch, daß du dadurch stärker wirst im Willen, nobler im Charakter, reicher an Gnade, und daß der ewige Richter dein Freund wird, vor dem du dich nicht zu fürchten brauchst.

Eine feine Frau hat einmal gesagt: «Empfangen füllt die Hand, Schenken füllt das Herz.» Schenke, damit dein Herz voll werde, angefüllt mit Freude, die überströmt, angefüllt mit Gnade, angefüllt mit feiner, nobler Gesinnung.

*Wenn dann die entscheidende Frage einmal an dich gestellt wird:*

«Was hast du für mich getan?» dann kannst du dem König froh ins Auge schauen und ihm antworten: «Viel!» Und dann wird er dich anschauen «mit einem Blick der Liebe» und wird dir sagen: «Komm, du Gesegneter (Gesegnete) meines himmlischen Vaters, und nimm in Besitz das Reich, das für dich bereitet ist.»

P.S. Man sollte die Kinder darauf aufmerksam machen, daß sie auch sehend werden sollen für die Not rings um sie herum. Prächtige Beispiele, wie Kinder sehen und helfen können, finden sich in dem Buch von Herbert Kranz: «Der Engel schreibt's auf», Verlag Josef Knecht, Frankfurt a. M. So zum Beispiel, wie ein Dreizehnjähriger einem fünfundzwanzigjährigen Krüppel zu einem Rollstuhl verhilft.

## **Jugend und hl. Kommunion**

Jakob Sager, Benken

Wir stehen in einem eigentlichen eucharistischen Frühling. Das heilige Meßopfer als Lob-, Dank-, Sühn- und Bittopfer steht im Zentrum. Liturgie,

Missale, moderne Kirchenbauten als Gemeinschaftsräume betonen den Opfertisch. In der Katechese wird die Hinopferung Christi an den himmlischen Vater und seine Hingabe an uns im heiligen Opfermahl herausgearbeitet. Die Betsingmesse als Idealform für unsere Jugend erobert die Herzen und bringt sie in Schwingung. Das gemeinsame Beten, Singen, Opfern darf aber nicht die Gefahr der Vermassung an das Kollektiv bringen. Es gilt auch zum persönlichen Beten, Betrachten zu erziehen. Eine ideale und herrliche Gelegenheit ist dabei das Anleiten zu einer persönlichen, herzlichen und lebendigen Begegnung mit Christus in der heiligen Kommunion. Dann werden diese wundersamen Kontakte mit ihm fruchtbringend und geben apostolische Impulse.

*Wir kommen mit Menschen zusammen*

Wir machen Besuche. Das erste: Gruß entbieten. Dann verdanken wir ihnen Wohltaten, Geschenke, Gaben (Pate, Patin, Verwandte, Wohltäter). Wir erzählen ihnen, wie es uns geht: Schule, Familie, Pfarrei, Dorf, Stadt, Pläne, Schwierigkeiten, Zukunft, Neuigkeiten. Vielleicht bringen wir ihnen auch etwas mit (Blumen, Süßigkeiten, Buch, Geschenk usw.). Am Schluß bringen wir ihnen eventuell noch Bitten vor. (Sammle für mich Gutscheine! Darf ich einmal vielleicht zu Dir in die Ferien kommen? Bete für mich! Einmal Auto fahren, Ausflug machen usw.) Dann nehmen wir Abschied. – Ein Besuch bei hohen Persönlichkeiten! Je höher die Person, um so größere Freude! (Bundesrat, Papst, Kardinal, Bischof, Pfarrer, Gemeindepräsident, Sportskanone, Techniker.) Wie würde ich mich zusammennehmen, wie fest vorbereiten, was vorbringen, erzählen, verdanken? Wie unvergleichlich mehr, wenn ich mit Christus zusammenkomme.

*Wir kommen mit Christus zusammen*

«Nicht mehr ich lebe, Christus lebt in mir.» Der Liebste, Gütigste, Beste, Mächtigste, Herrlichste kommt zu mir: Christus. Wie empfangen ich ihn?

1. *Anbeten:* Die Motive werden wechseln, je nach Festzeit, Verfassung, Stimmung. Ich bete Christus an als den liebevollen Erlöser, großen Retter, den mächtigen Herrn und Meister, den mächtigen Brückenbauer zwischen Himmel und Erde (Pontifex!), den helfenden Mittler, den gütigen Freund

der Sünder, den guten Hirten, barmherzigen Arzt der Seele, den größten Wohltäter, den liebsten Freund und besten Helfer.

2. *Danken:* Jetzt danke ich Christus herzlich für alles: Gute Eltern, den heiligen Glauben, Geschwister, Familienglück, Freiheit und Friede, den vollen Tisch, Gesundheit, Erfolge, Freuden, Barmherzigkeit, Talente und Fähigkeiten, Wohltaten an Leib und Seele.

3. *Schenken:* Christus schenkt mir gar alles. Ich schenke ihm freudig und gern: mich selber, Herz, Arbeiten, Opfer, Mühen, Schulweg, Hausarbeiten, Schularbeit, Verzicht, Verdemütigungen, Leiden. Ich will großzügig sein ihm gegenüber.

4. *Bitten:* Als anständiger, netter und ehrfurchtvoller Christ komme ich erst am Schluß mit meinen

Anliegen, Nöten und Sorgen. Ich bitte Jesus: Segne, beschütze, begnadige, erleuchte: Eltern, Geschwister, Wohltäter, Priester, Missionare, verfolgte Kirche, Heimat, die getrennten Brüder und Schwestern, Kranke, Leidende, abgestandene Christen, Notleidende, Konzil, Regierungen, Rußland usw.

Wenn es uns gelingt, die Jugend zu einer herzlichen, lebendigen und innigen Begegnung mit Christus zu bringen, dann bewahrheitet sich: Die alten Apostel kamen aus dem Abendmahlssaal, die neuen Apostel kommen von der Kommunionbank. Die Kommunionziffern steigen, steigen auch die geistlichen Berufungen gleicherweise? Möge die eucharistische Gnadensonne uns noch mehr in ihren Bann ziehen und uns zu ihren Pionieren, Wegbereitern, Vorläufern, Helfern und Werkzeugen machen.

## Weltkampagne gegen den Hunger<sup>1</sup>

Aus der Dokumentation für die Gestaltung einer Schulstunde über den Hunger in der Welt

Herausgegeben vom Presse- und Informationsdienst der Schweizer Auslandhilfe Bern

**Volksschule**

*Wieviel Nahrung braucht der Mensch?*

### *Kalorien*

Ähnlich wie die von den Menschen hergestellten Maschinen bedarf auch der menschliche Organismus einer bestimmten Menge Energie zu seinem Funktionieren. Der «Brennstoff», der dem Menschen durch einen chemischen Umwandlungsprozeß diese Energie liefert, ist die Nahrung. Als *absolutes Existenzminimum* braucht der Erwachsene in Ruhestellung täglich 2200 Kalorien zur Erhaltung des inneren Lebens. Der Tagesbedarf eines arbeitenden Menschen kann mit rund 3000 Kalorien gedeckt werden. Das sind Durchschnittswerte. Der effektive Kalo-

rienbedarf ist je nach Land, Berufsgruppe, Arbeitsleistung, Körpergewicht, Geschlecht, Jahreszeit verschieden. So wird ein Schwerarbeiter eine größere Kalorienmenge benötigen als ein Mensch, der nur leichte Arbeiten zu verrichten hat. Die tägliche Ration an Kalorien eines Schweizer Bergbauern wird größer sein als diejenige eines Teeplanzers in Ceylon. Kinder brauchen mehr Kalorien als Erwachsene, Greise weniger als Menschen in der Reifezeit, weil der Verbrennungsprozeß im gealterten Menschen schwächer geworden ist. Im Winter ist der Kalorienverbrauch höher als im Sommer, er ist auch größer bei Menschen, die im Freien arbeiten, als bei solchen, die in geschlossenen Zimmern eine Berufstätigkeit ausüben.

Auf Grund umfangreicher Untersuchungen in allen Ländern hat die FAO (Food and Agricultural Or-

<sup>1</sup> Vgl. auch das reiche instruktive Material, das im Missionsjahr 1960/61 in unsern Schulen vorgelegt und behandelt worden ist.