

# CVJM MAGAZIN



**ENERGIEWENDE**

Geistliche  
Energiewende **S. 6**

Mit Kindern nach  
draußen gehen **S. 14**

20 Jahre Freiwilligen-  
dienst im CVJM **S. 20**



**Impressum**

**CVJM MAGAZIN Deutschland**

Ein Magazin für Mitglieder des CVJM, erscheint viermal jährlich

**Herausgeber:** CVJM-Gesamtverband in Deutschland e. V., Im Druseltal 8, 34131 Kassel, Postfach 410154, 34063 Kassel  
T (05 61) 30 87-0 | F (05 61) 30 87-270, magazin@cvjm.de | www.cvjm.de

V.i.S.d.P.: Hansjörg Kopp, Generalsekretär

Der CVJM-Gesamtverband in Deutschland e. V. wird in redaktionellen Texten CVJM Deutschland genannt.

**Beteiligte Verbände:**

CVJM-Landesverband Bayern e. V.  
Schweinauer Hauptstr. 38, 90441 Nürnberg  
CVJM-Gesamtverband in Deutschland e. V.  
Im Druseltal 8, 34131 Kassel

CVJM-Ostwerk e. V.  
Sophienstr. 19, 10178 Berlin

CVJM-LV Sachsen e. V.  
Leipziger Str. 220, 01139 Dresden

CVJM-Westbund e. V.  
Bundeshöhe 6, 42285 Wuppertal

**Redaktion Thema:** Matthias Büchle (Westbund), Anna-  
lena Hilke (Westbund) unter Mitarbeit von: Nicole Fraaß  
(Thüringen), Michael Götz (Bayern), Hansjörg Kopp  
(CVJM Deutschland), Matthias Kaden (Sachsen), Marcel  
Schröder (Ostwerk)

**Redaktion CVJM Deutschland:** Simone Siebert-Schintze

**Bildnachweis:** Archiv CVJM Deutschland oder am Bild;  
S. 01 (Titel): www.pexels.com / Tamar Willoughby; S. 03  
CVJM Deutschland; S. 04 Jordan Sanchez/unsplash.com;  
S. 06 Priscilla du Preez/unsplash.com; S. 07 Jeremy Yap/  
unsplash.com; S. 10 rawpixel/freepik.com; S. 11 dgim-  
studio/freepik.com; S. 14+15: iStock.com/Imgorthand; S.  
17: YMCA Niger; S. 18 (Grafik) : Miriam Tölgyesi; S. 20+21:  
YMCA Europe; S. 22 (Handy): whilerests/Vectorstock.  
com, (AG Starter –Huddele): surface/unsplash.com, (Bun-  
desdienstkreuz): CJD; S. 23: CVJM Pfalz; S. 24: privat

**Bibelzitate:** Lutherbibel, revidierter Text 1984, durch-  
gesehene Ausgabe, © 1999 Deutsche Bibelgesellschaft,  
Stuttgart (www.bibelonline.de)

Beiträge, die mit Namen gekennzeichnet sind, geben  
nicht unbedingt die Auffassung der Redaktion wieder.  
Abdruck, auch auszugsweise, Wiedergabe von Text-  
beiträgen und Illustrationen nur mit ausdrücklicher  
Genehmigung der Redaktion gestattet.

**Spendenkonto:** Evangelische Bank eG  
IBAN: DE05 5206 0410 0000 0053 47  
BIC: GENODEF1EK1

**Art Directorin:** Barbara Mally

**Anzeigenschluss Ausgabe 2/24:** 04.02.2024

**Bezugspreis:** 14,00 € im Jahr

**Layout, Herstellung und Anzeigenverkauf/-verwaltung:**

Drei-W-Verlag GmbH  
Landsberger Straße 101, 45219 Essen  
T (0 20 54) 51 19, anzeigen@drei-w-verlag.de  
www.drei-w-verlag.de



**Klimaprojekt:**  
Windenergie  
in Chile



**Papier:**  
Circle Volume aus  
100 % Altpapier



06



11



12

**Thema: Energiewende**

- 05 Kolumne: #rundumsdreieck
- 05 kurz notiert
- 06 Geistliche Energiewende
- 10 Thomas Sjödin: Warum Ruhe unsere Rettung ist – Buchempfehlung
- 11 Spirit Power
- 12 Let's celebrate – 60 Jahre FSJ

**CVJM Deutschland**

- 14 Outdoor in der Jungschar- und Pfadfinderarbeit
- 16 Ein eigenes Zentrum für den YMCA Niger
- 18 Willkommenskultur
- 19 Pinnwand
- 20 Die Wirkungsfelder der Vision2030 (Teil 3): Wohlbefinden der Community
- 22 Blick in die CVJM-Mitgliedsverbände

## LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

Ein Jahr voller Krisen, Kriege und zahlreichen Herausforderungen liegt nun fast hinter uns.

In einer Zeit, in der viele Menschen nach den Strapazen einer Pandemie am Ende ihrer Kräfte sind, scheint die Belastung stetig zuzunehmen und uns zu überfordern. Eine bedrückende Situation, aus der es keinen Ausweg zu geben und alles nur noch hoffnungslos scheint. Aber liegt nicht auch eine Chance in dieser Herausforderung nach neuen Wegen, nach anderen Energiequellen zu suchen?

Wir leben in einer Zeit, die nach Gestaltungskraft verlangt, in der zahlreiche Themen darauf warten, von uns geformt zu werden. In unseren Kirchen und Gemeinden, speziell im CVJM, sind wir gefragt, denn auch dort ist unser Beitrag von Bedeutung. Das bestätigt auch die aktuelle Kirchenmitgliedschaftsuntersuchung der EKD (KMU6), die gezeigt hat, wie wichtig der Anfang ist und wie prägend Kinder- und Jugendarbeit für das spätere Glaubensleben sind.

Die Frage, woher wir die Kraft und Motivation nehmen, um diese Gestaltungsaufgaben anzugehen, ist entscheidend. Sie liegt in der Selbstfürsorge, im Finden von Momenten der Ruhe und des Gebetes, in der Gemeinschaft, in der Anerkennung der eigenen Grenzen und der Suche nach Unterstützung. Die Inspiration kann aus vielen Quellen kommen: aus Gesprächen mit Gleichgesinnten, aus der Natur, aus kreativen Ausdrucksformen oder auch aus dem Glauben.

Es ist wichtig zu erkennen, dass es nicht allein auf unseren Schultern liegt, die Welt zu gestalten. Es ist ein gemeinsamer Prozess, bei dem wir gegenseitige Unterstützung und Zusammenarbeit brauchen. Wenn wir unsere Kräfte bündeln und uns gegenseitig

ermutigen, können wir die Herausforderungen bewältigen und unsere Welt zum Besseren gestalten.

Von dieser Art Energiewende und weiteren spannenden Themen lest ihr in unserem neuen Magazin. Zum Beispiel im Interview mit Irmi Väh, Psychotherapeutin und Osteopathin und Kai Karasch, ein Student, beide CVJM Bayern (S. 6 – 9). Neue Ansätze und Möglichkeiten, Outdooraktivitäten in die Jungschar- und Pfadfinderarbeit einzubringen, stellen Manuel Uzelmaier vom EJW und Fabian Herwig, Referent CVJM Deutschland, auf Seite 14/15 vor. Gerhard Wiebe, Referent CVJM Weltweit, stellt uns das dritte Wirkungsfeld der Vision2030 vor und lädt mit seinen Fragen zur Auseinandersetzung im eigenen Umfeld ein (S.20+21). Viel Freude beim Entdecken der Themen und Möglichkeiten!

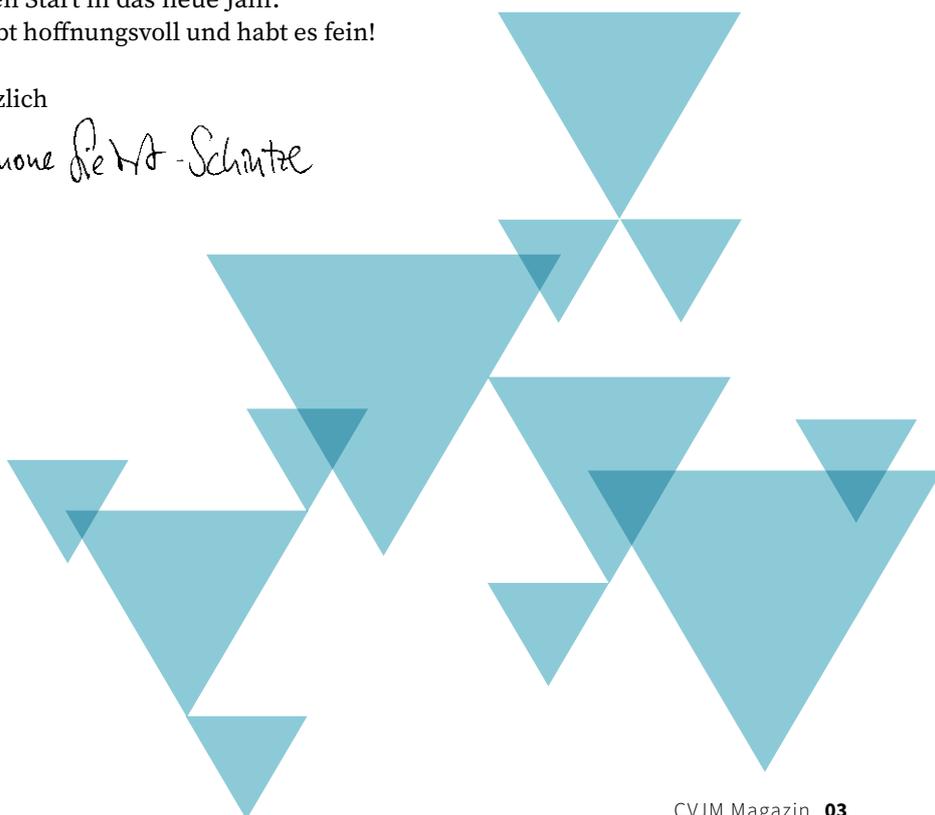
Ich wünsche Euch gesegnete Weihnachtsfeiertage und einen wunderbaren Start in das neue Jahr. Bleibt hoffnungsvoll und habt es fein!

Herzlich

*Simone Siebert-Schintze*



**Simone Siebert-Schintze**  
Leitung Kommunikation  
CVJM Deutschland



ZERTIFIZIERTE WEITERBILDUNG

**WILDNIS- UND**

**ERLEBNISPÄDAGOGIK**

Juli 2024 bis Juni 2025

**5 SEMINARBLÖCKE 22,5 SEMINARTAGE**

**BERUFS- / STUDIENBEGLEITEND**

**KURSKOSTEN: AB 1990 EURO**

YMCA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

[www.institut-ep.de](http://www.institut-ep.de)

Akkreditiert vom  
Kultusministerium  
Hessen



Zertifiziert durch  
den Bundesverband  
Individual- und  
Erlebnispädagogik e. V.





## Gründergeist: Das Gipfeltreffen

Im September trafen sich 120 Kirchenpionierinnen und -pioniere in Stuttgart zum Gipfeltreffen. Initiiert und vorbereitet wurde der Tag von der Gründergeist-Initiative, zum Großteil verantwortet von EJW und CVJM Baden.

Was kann Kirche? Was kann Gründung? Was kann ich? Zu diesen Themen gaben die Referentinnen und Referenten wertvolle Impulse. In einer gemeinsamen Gondelfahrt war Raum zum Austausch und Feedback, ebenso wie auch immer wieder in den Pausen zwischendurch. Es motiviert ungemein, so viele Menschen auf einmal zu sehen, die Initiativen starten und Gründungen wagen wollen! Denn, damit wir als Christinnen und Christen einen Unterschied in dieser Welt und für die Menschen machen, müssen wir immer wieder Neues und Verändertes wagen und denken.



## Treffen der West-Balkan-Initiative

Learning Communities im YMCA: Ein Beispiel dafür ist die West-Balkan-Initiative. In dieser haben sich 2021 die YMCAs aus Kosovo, Nordmazedonien, Albanien und Serbien zusammengeschlossen, um von- und miteinander zu lernen.

Mitte Oktober hat sich die Initiative in Kosovo getroffen. Da CVJM-Hoffnungszeichen drei Projekte in der Region fördert, war auch der CVJM Deutschland mit dabei. Es gab Einheiten zu Governance und Partnerschaften, einen Impuls zum Thema Hoffnung und die Gelegenheit, einige Standorte des YMCA Kosovo kennenzulernen. Vor allem das neugebaute Camp Petërsjahn hat alle begeistert und inspiriert.

# #RUND UMS DREIECK

## Gedanken des Generalsekretärs des CVJM Deutschland

*In »#rundumsdreieck« greife ich verschiedene Themen rund um und mitten im CVJM auf.*

### **Erzählt mal! Es lohnt sich.**

Ich kam von einer längeren Dienstreise zurück. »Erzähl mal!«, wurde ich anschließend oft gebeten. Doch wo fange ich an? Was lasse ich weg? Alles kann ich nicht erzählen. Ich muss mich entscheiden. Der lange Flug oder die beeindruckende Gastfreundschaft? Die tollen Programme im YMCA oder der mühsame ÖPNV? Die Faszination der kleinen Neuentdeckungen, inspirierende Begegnungen oder das durchwachsene Wetter?

Mir wird klar: Immer, wenn ich erzähle, entscheide ich, was mehr Aufmerksamkeit bekommt oder weniger. Welches Bild will ich zeichnen, was sollen andere erfahren, was ist wirklich wichtig? Ich habe begonnen, bewusster auszuwählen. Nicht um wegzulassen, sondern um vor allem weiterzugeben, was inspiriert und motiviert.

Wenn wir über den CVJM erzählen – Hand aufs Herz – geht es da eher um die Herausforderungen wie zu wenig Mitarbeitende, weniger Geld etc. oder erzählen wir von den Potenzialen, den kostbaren Begegnungen mit einzelnen, ermutigenden Gemeinschaftserfahrungen, gelungenen Bauvorhaben trotz der damit verbundenen Mühen? Eben über die kleinen und großen Wunder des Alltags. Ich bin davon überzeugt, dass diese positive Perspektive uns viel öfter vor Augen malt, dass Gott segnet, begleitet und handelt.

Es geht nicht darum, Dinge zurückzuhalten, verzerrte Bilder zu zeichnen, nur rosa Wolken zu malen, sondern vielmehr darum, Ermutigungen zu erzählen. Weil Worte Kraft haben und wir so viel Kostbares und Wertvolles ins Leben anderer damit pflanzen können. Wir haben so viel Gutes zu erzählen in der nächsten Jungscharstunde, am Lagerfeuer, am Rande der Bibelstunde, in der »Offenen Tür« und an vielen anderen Orten.



**Hansjörg Kopp**  
Generalsekretär CVJM Deutschland

# GEISTLICHE ENERGIEWENDE

Die Energiewende ist aktuell überall ein großes Thema. Doch welche alternativen Energiequellen müssen wir eigentlich für unser Leben und unseren Glauben entdecken und ausbauen? Aus welchen Kraftquellen leben wir und was raubt uns Energie?

**Iirmi, Kai, euch eint, dass ihr beide auf eurem Gebiet Experten für das Thema Energie und Energiewende seid. Also genau das, was viele aktuell beschäftigt. Dürfen wir uns euch als sehr glückliche Menschen vorstellen?**

**Iirmi:** Auf jeden Fall. Ich arbeite sehr gerne mit Menschen zusammen. Ich interessiere mich für ihre Geschichte. Es ist sehr spannend, wie unterschiedlich Leben so aussehen kann.

**Kai:** Schon, ja. Es ist schön, dass ich andere bei diesem aktuellen Thema unterstützen und Ratschläge geben kann. Manchmal muss ich mir aber auch auf die Zunge beißen, wenn Halbwahrheiten verbreitet werden und man sich denkt: Nein, so ist es nicht. Im Grunde geht es einfach darum, dass wir von fossilen Rohstoffen wie Öl und Gas wegkommen und erneuerbare Energien wie Wind, Solar und Wasserkraft nutzen. Mich begeistert, dass man da wirklich etwas bewirken und verändern kann.

**Iirmi:** In meiner osteopathischen Praxis werde ich natürlich nicht nach Solar- oder Windkraft gefragt, aber die Menschen stellen mir Fragen zu ihrer körperlichen oder psychischen Energie. Da bin ich dann als Therapeutin gefordert. Was kann ich tun für meine Energie, dass es mir besser geht?

**Ihr beide ermutigt also Menschen zu Veränderungen. Aber Veränderungen sind doch anstrengend! Niemand mag Veränderungen, die einen selbst betreffen!**

**Kai:** Ja, und ich kann verstehen, dass das Thema manchmal nervt, weil man es ständig und überall hört. Aber das Gute ist: Die Technologien, die wir für den Wandel benötigen, sind bereits da. Es ist nur noch eine Frage der Umsetzung. Ich bin sicher, gemeinsam finden wir den richtigen Weg. Das macht mir tatsächlich Hoffnung. Für mich hat das damit zu tun, die Schöpfung zu bewahren. Es ist nicht zu spät.

**Iirmi:** Ich denke, es ist sehr wichtig, dass wir dranbleiben. Das Thema meiner Energie betrifft ja nicht nur mich, sondern mein ganzes Umfeld. Wenn ich körperliche Schmerzen habe oder ein Trauma anderer Art und nicht mehr kann, wie ich will, mich ausgebrannt fühle und überfordert bin. Deshalb ist es so wichtig, dass wir auf uns acht geben und gucken: Reicht mir meine Energie, oder gebe ich zu viel her?

**Das Thema Energie und Energiewende scheint mehr Dimensionen zu haben, als es zunächst aussieht, und viele Bereiche unseres Lebens zu berühren.**

**Iirmi:** Ja, Energie ist ein weiter Begriff.

**Dann nutzen wir die Chance, wenn wir schon mal zwei Experten zum Thema hier haben: Wie schaffe ich es persönlich, im Alltag gut mit meiner Energie umzugehen?**

**Kai:** Im Hausbau reden wir von Energieeffizienz. Wir schauen, dass wir Energie nicht sinnlos vergeuden. Ich glaube, das ist im eigenen Leben oft

auch so. Ich muss mir bewusst sein, dass ich nicht unbegrenzt Energie habe. Sonst bin ich irgendwann so kraftlos, dass es niemandem hilft. Es ist wichtig, die eigene Energie gezielt einzusetzen.

**Iirmi:** Ja, ich finde, das kann man gut vom Hausbau auf sich übertragen. Ich muss mich gut kennen, muss wissen, was mir gut tut. Das wissen im Alltag erstaunlich wenige Menschen. Bei Müttern mit Kindern erlebe ich zum



Ich habe gute Erfahrungen damit gemacht, raus zu gehen, Zeit in der Natur zu verbringen. Das erdet uns. Und das ist für viele Menschen eine gute Möglichkeit, aufzutanken, zur Ruhe zu kommen, Antworten zu finden.

Tag!«, dann weiß ich, das sollte ich öfter machen. Wer möchte, kann sich das ruhig auch aufschreiben.

#### **Hat das Thema Energie auch mit Gott und eurem Glauben zu tun?**

**Kai:** Für mich auf jeden Fall, weil der Glaube für mich eine Energiequelle ist. Gerade in schwierigeren Zeiten. Zum Beispiel als mein Opa gestorben ist, der für mich eine wichtige Bezugsperson war. In dieser Situation zu wissen, dass er jetzt an einem noch besseren Ort ist und dass ich ihn wiedersehen werde, hat mir wirklich geholfen, weiterzumachen.

**Iirmi:** Heute gibt mir mein Glaube Energie. Allerdings war das bei mir nicht immer so. Ich bin in einem christlichen Umfeld aufgewachsen, in dem es viele Do's und Don'ts gab. Mit einer klaren Vorstellung, wie Glaube zu funktionieren hat. Irgendwann habe ich gemerkt, dass ich meine Mitmenschen nur noch durch die Brille sehe, ob sie erlöst oder nicht erlöst sind. Das erzeugte Stress. Im Hintergrund habe ich immer Jesus mit dem erhobenen Zeigefinger gesehen. Das hat mich fertig gemacht. Bis ich gesagt habe: »Das geht nicht mehr. Gott, ich mache jetzt erst einmal Schluss mit dir und dem ganzen christlichen Mist.« Das war das Beste, was ich machen konnte.

Beispiel oft, dass sie gar kein Gefühl mehr für sich selbst haben, weil sie so stark im Außen sind.

#### **Wie finde ich heraus, was mir Energie gibt und was mir Energie raubt?**

**Iirmi:** Ein Stück weit ist das individuell. Ich habe gute Erfahrungen damit gemacht, raus zu gehen, Zeit in der Natur zu verbringen. Das erdet uns. Und das ist für viele Menschen eine gute Möglichkeit, aufzutanken, zur Ruhe

zu kommen, Antworten zu finden. Zudem ist gemeinsame Zeit mit Familie oder Freunden gut.

**Kai:** Das kann ich nur unterschreiben. Anfangen kann man zum Beispiel damit, im Alltag einmal bewusst darauf zu achten, was mir Kraft gibt. Und was nicht. Einfach mal ausprobieren, man merkt das eigentlich schnell.

**Iirmi:** Genau, einfach mal ausprobieren. Wenn ich abends daheim bin und mir sage: »Boah, war das ein schöner



Für mich kommt es darauf an, ob ich tatsächlich in Beziehung zu Gott lebe, ob ich ihn hinein nehme in mein Leben. Zum Beispiel, indem ich im Gebet in die Stille gehe, in seine Präsenz.

#### Das Beste?

**Iirmi:** Das kann vielleicht nicht jeder verstehen, aber für mich war es das. Ich war plötzlich frei, konnte meinen Gedanken freien Lauf lassen, ohne bei allem gleich zu fragen, ist das jetzt richtig oder falsch. Ich habe aufgehört, Menschen zu bewerten nach gläubig oder nicht gläubig. Ich habe aufgehört, ihr Leben zu bewerten, ist es jetzt gut oder schlecht?

#### Moment, plädiert du gerade dafür, lieber nicht zu glauben, um voller Energie zu bleiben?

**Iirmi:** So meine ich das nicht. Aber für manche kann es sehr gut sein, einmal aus der Blase herauszutreten und das Ganze von außen zu betrachten, die Angst davor zu verlieren und auch mal kritisch auf sich und das Leben zu schauen. Ich habe irgendwann wieder zum Glauben zurückgefunden, aber eben zu einem ganz anderen Glauben. Das war ein langsamer Prozess. Mein Bild von Gott hat sich dabei verändert. Ich habe Menschen unterschiedlicher Glaubensrichtungen kennengelernt, die mir das Bild eines Gottes gezeichnet haben, der sanft, liebevoll und gnädig ist.

Und die das gelebt und nicht nur gepredigt haben. Das hat mir gefallen und Kraft gegeben. Das war sozusagen meine Energiewende. Ich glaube heute auch, dass es das ist, was Jesus uns tatsächlich in der Bibel sagt. Diesen Richtig-Falsch-Filter, der mir von Klein an beigebracht worden war, habe ich abgelegt.

#### Wenn das nicht automatisch so ist: Wie gelingt aus eurer Sicht Glaube, der mir Kraft gibt?

**Iirmi:** Wie gesagt, ich habe an meinem Gottesbild gearbeitet, das hat alles verändert. Gott ganz zu erfassen – ich glaube, dazu sind wir nicht fähig. Aber durch Jesus haben wir eine Idee davon, wie er ist. Ich glaube, dass Gott möchte, dass wir uns entwickeln. Als Mensch und als Christ. Und wenn wir uns dafür die Freiheit geben, kann Glaube gelingen und lebendig werden. Dabei dürfen wir auch Fehler machen.

**Kai:** Ich denke, es ist wichtig für jeden von uns, authentisch zu glauben und zu leben. Nicht starr nach irgendwas, was einem vorgegeben wird. Irimi hat das toll beschrieben. Glaube ist kein starres Konstrukt, sondern immer ein Wandel. Er durchläuft Phasen, ständig entdecke ich neue

**Glaube ist kein starres Konstrukt, sondern immer ein Wandel. Er durchläuft Phasen, ständig entdecke ich neue Facetten von Gott.**

Facetten von Gott. Und lerne. Was still steht, schläft ein – und das wäre natürlich nicht schön.

**Wenn Wandel für euch zum Wesen des Glaubens gehört: Kann ich dabei nicht leicht die Orientierung verlieren oder in die Beliebigkeit abdriften?**

**Iirmi:** Es gibt, glaube ich, kein Vorwärts oder Rückwärts im Glauben. Es gibt nur ein mit-Gott-leben in allen Facetten. Und sich dabei entwickeln. Für mich kommt es darauf an, ob ich tatsächlich in Beziehung zu Gott lebe, ob ich ihn hinein nehme in mein Leben. Zum Beispiel, indem ich im Gebet in die Stille gehe, in seine Präsenz. Das ist mein Ziel, dass ich Gott immer mehr Raum gebe, mich von seiner Liebe füllen lasse. Und dies dann selbst nach außen reflektiere.

**Kai:** Ins Gespräch zu kommen mit Gott, finde ich, ist so ein essentieller Teil im Glauben. Ich mache das oft bei einem Waldspaziergang. Da kann ich mich mit Gott auch mal streiten, das gehört dazu. Was mir außerdem richtig hilft, ist, in den Lobpreis zu kommen.

**Was motiviert euch, dranzubleiben, wenn der sich entwickelnde, verändernde Glaube mal durch eine frustrierende Phase geht?**

**Kai:** Mir helfen Vorbilder im Glauben. So wie vielleicht der Jungschar-Leiter. Menschen, die mich in meinem Glauben ein Stück begleiten oder begleitet haben. Die kann ich auch einfach mal fragen: Ey, Mensch, wie machst du das?

**Iirmi:** Frustrierende Phasen sind auch Knotenpunkte im Leben. Es ist wichtig, dass wir die haben. Danach sind wir Gott wieder ein Stückchen näher. Das motiviert mich. Wenn ich Hilfe von außen brauche, suche ich bewusst das Gespräch mit Menschen, die mich inspirieren.

**Gibt es typische Hinweise, dass meinem Glauben eine Energiewende vielleicht gut tun würde?**

**Kai:** Aus meiner Sicht ist das soweit, wenn das eigene Glaubensleben leuchtfeuerartig ist. Im großen Jugendkreis, in der Gottesdienst-Show, da leuchtet er stark und intensiv auf. Und dann gehe ich raus, ohne viel mitgenommen zu haben, mache weiter wie immer. Dann ist es auf jeden Fall Zeit für eine Wende. Das ist nicht nachhaltig. Ein anderes Warnsignal ist für mich, wenn der Glaube eigentlich eher von anderen vordiktiert wird. Ich fand das von Iirmi eben

wirklich stark. Wenn dir die Leitplanken schon vorgegeben werden, wie Glaube aussehen muss. Dann finde ich, ist eine Energiewende notwendig. Weil, auch das ist nicht nachhaltig. Vielleicht dauert es nur etwas länger, bis man das checkt.

**Iirmi:** Es gibt ja viele Menschen, die sich mit ihrem Glauben in klaren Strukturen sehr wohl fühlen. Ich halte das für nicht schlimm, das kann auch wertvoller Glaube sein. Doch wenn du das Gefühl hast, nicht alle Fragen stellen zu können, die du gerne stellen würdest. Nicht zweifeln zu dürfen. Oder wenn du ein schlechtes Gewissen hast, weil du den Ansprüchen nicht gerecht wirst: Dann ist es definitiv Zeit für eine Energiewende.

Das Interview führte Gregor le Claire.



**Gregor le Claire**  
Journalist und Vorstandsmitglied  
im CVJM Nürnberg



**Iirmi Väh**  
Physiotherapeutin & Osteopathin,  
Nürnberg, Ehrenamtlich im CVJM  
Bayern & Elia-Gemeinde Erlangen



**Kai Karasch**  
Bauingenieur-Student,  
Ehrenamtlich im CVJM Bobengrün  
und CVJM Bayern

Anzeige

**CVJM HOCHSCHULE**

WEIL DIE  
WELT  
BEWEGER INNEN  
BRAUCHT

BACHELOR

- ▶ Religions-, Gemeindepädagogik & Soziale Arbeit
- ▶ Soziale Arbeit (berufsbegleitend)  
mit verkürzter Studiendauer für Erzieher\*innen  
und Heilerziehungspfleger\*innen

MASTER

- ▶ Transformationsstudien: Öffentliche Theologie & Soziale Arbeit (berufsbegleitend)

▶▶ [www.cvjm-hochschule.de/infotage](http://www.cvjm-hochschule.de/infotage)

# TOMAS SJÖDIN: WARUM RUHE UNSERE RETTUNG IST

Ich bin auf dieses Buch gestoßen in einem krankheitsbedingten Jahr der Arbeitsunfähigkeit.

Um die Vorbereitung auf eine OP, die OP selbst und den Aufbau danach zu schaffen, musste ich mich aus allem anderen zurück ziehen in eine gezwungene Ruhe-Zeit. Die Gedanken von Tomas Sjödin haben mich in dieser Zeit begleitet und inspiriert. Er setzt sich darin mit dem jüdischen Sabbat-Gedanken auseinander, reflektiert an eigenen Grenz- und Lebenserfahrungen. Was war Gottes Idee mit

**Ruhe bringt uns in Kontakt mit dem Herzschlag, öffnet uns Räume.**

dem Sabbat? Letztlich ist er eine Unterbrechung, alles einfach mal so sein zu lassen. Und er gehört an die erste Stelle, denn der Sabbat steht letztlich für Verbundenheit, aus der heraus alles andere sich sortiert und seinen Sinn erhält. Er dient nicht dem Zweck der Erholung für die Arbeit, er hat einen Eigenwert. Nach Tomas Sjödin geht es hier nicht um Balance, es geht um ein geschenktes Geheimnis. Mich bewegen Gedanken von ihm wie: Es geschieht etwas, während man nichts tut. Beim Ruhen kommt man seiner Geschichte anders näher. Wenn wir uns um die Ruhe sorgen, übernehmen wir Verantwortung für unser

Leben. Ruhen gehört letztlich und zutiefst zum lebendigen Menschsein. Ruhen bringt uns in Kontakt mit dem Herzschlag, öffnet uns Räume. Ruhen beinhaltet Loslassen, bedeutet, sich umgestalten zu lassen (eine re-creation), weil man an sich handeln lässt, statt immer selbst handelnd zu sein, sie schafft Abwechslung und ist vor allem keine Belohnung, die man sich verdienen muss. Im Ruhen dürfen wir teilhaben, bei Gott sein, zusammen mit ihm sein. Es geht um Verbundenheit.

Was ich selbst in, aber viel mehr nach diesem Ruhejahr für mich entdeckt habe, war:

**Im Ruhen wurde ich aufgeräumt.**

Ich war irgendwann sortiert und klar, ohne sagen zu können, wie das geschehen ist. Es entzieht sich der methodischen Analyse, die wir so gerne aus den Dingen ziehen, um es handhabbar zu machen. Die Erfahrung der Ruhe war kein Ort des Machens. Ich ruhte und es geschah etwas.

**Im Ruhen habe ich einen tiefen Eindruck davon bekommen, wer ich bin...**

...ohne dass ich dafür etwas tun muss. Und es war wunderbar zu entdecken: allein im Sein bin ich viel und reich. Aus dem heraus kann und will ich auch vieles tun, aber die Reihenfolge ist entscheidend, weil sie mir Freiheit und Freude schenkt: ich muss nichts tun für meine Existenzberechtigung. Ich bin und daraus bringe ich ein. Und ich rede mit Gott auch, weil er ist, wie er ist und nicht nur, damit er etwas tut.

**Die Ruhe schafft in mir, gestaltet mich, legt mich frei.**

Da findet etwas Kreatives statt. In diesem Ruhe-Jahr habe ich aus dem Hören und Nachsinnen von Psalmworten 15 Lieder geschrieben. Sie sind einfach aus mir geflossen, ich habe sie gehört und notiert und sie haben die Verbundenheit gestärkt.

Ich möchte die Ruhe nicht mehr missen, möchte aus ihr leben und aktiv sein. Sie soll ihren Raum mal größer, mal kleiner regelmäßig haben: am Morgen als eine Zeit des Nachsinnens, des Hörens, des Aufschreibens. Wenn ich im Alltag merke, dass ich zu sehr ins »Rödeln« komme, merke ich, dass ich noch mal länger verweilen möchte, um meine Aktivität und Entscheidungen aus der Ruhe zu beginnen. Im Urlaub genieße ich es, diese morgentlichen Ruhezeiten noch viel mehr auszu dehnen. Und mindestens einmal im Jahr nehme ich mir eine tägliche Kompasszeit, um in der Ruhe nachzuspüren, ob ich mich letztlich auf der Spur bewege, die ich als stimmig entdeckt habe.

Ich bin so dankbar über das Geschenk der Ruhe und den Segen Gottes darin. Wie ich das erklären kann? Ich kann letztlich nur Tomas Sjödin zitieren:

**»Erst wenn wir ruhen, verstehen wir, warum wir ruhen sollen.«**



**Marika Kürten**  
Bundessekretärin für Bildung,  
Begleitung und Beratung im  
CVJM-Westbund

# SPIRIT POWER

Wo erlebst du konkret, dass der Geist Gottes dir Kraft fürs Leben gibt? Vier junge Erwachsene berichten.



**Linda Götz,**  
CVJM Michelbach

In Situationen, in denen ich vom Leben einfach komplett überfordert und am Ende meiner Kräfte bin, erlebe ich oft, dass ich neue Kraft bekomme, wenn ich den Stress und die Erschöpfung ehrlich im Gebet vor Gott bringe. Im Gebet fällt mir oft erst wieder auf, worauf ich meinen Fokus im Leben habe. Gott hilft mir dann, eine neue Perspektive zu gewinnen, in der ich nicht mehr kraftlos und alleine vor diesem Riesen Goliath stehe, sondern weiß, dass Gott hinter mir steht und mir die Kraft gibt, die ich allein nicht habe. Er gibt mir aber nicht nur Kraft, sondern auch Hoffnung, Durchblick und einen Grund, morgens aufzustehen und zu erleben, was er für mich vorbereitet hat.



**Tabea Wardin,** CVJM Heckinghausen

Ich bin ein Mensch, der oft auf sprichwörtlich vielen Hochzeiten tanzt, unter anderem in zwei CVJMs. Immer wieder gibt es Momente, in denen knubbelt sich dann auf einmal alles. Auf einmal merke ich dann, dass ich nach und nach müder und erschöpfter werde. Das sind Zeiten, in denen ich oft bete und um Kraft und Stärke bitte. Und meine Gebete werden erhört: Ich merke, dass ich zwar müde, aber nicht zu müde bin, dass ich zwar vielleicht danach etwas angeschlagen, aber in der Zeit fit bin, dass ich zwar erschöpft, aber nicht zu erschöpft zum Weitermachen bin. Oft hilft es mir dann, in kurzen Pausen Worship Musik zu hören, bei Gott anzukommen und bei ihm so aufzutanken.



**Lisa Roth,** CVJM Dhünn

Für mich ist das Lesen in der Bibel eine richtig wichtige Kraftquelle in meinem Glaubensleben. Darin stehen so viele Geschichten und so viel Weisheit, dass sich zu jeder Lebenslage etwas Passendes findet. Besonders wertvoll sind mir da Momente, wo ich neue Zusammenhänge verstehe und kleine oder größere Erkenntnisse haben darf. Dabei wird klar: Unser Gott erzählt mit den Menschen auf dieser Erde eine wundersame Geschichte. Er verspricht, dass er ein gutes Ende schreibt, das bis in alle Ewigkeit gültig bleibt. Und dass dieser Gott vertrauenswürdig ist – daran werde ich beim Lesen der Bibel erinnert. Auch die Neugier, wie meine Rolle in dieser Geschichte aussieht, ermutigt mich im Glauben.



**Tim-David Frey,** CVJM-Westbund

Auf die Frage: Was erfüllt dich mit dem Geist Gottes, ist das für mich ganz klar die Natur. Es gibt für mich keinen anderen Ort, wo für mich Gott so gegenwärtig ist. Immer wieder sehe ich von Bergen hinab und bin begeistert. Begeistert von diesem Schöpfer. Wenn wir über die Natur sprechen, ist das für mich der Ort, von dem nicht nur im eigentlichem Sinne gute Energie herkommt, sondern auch für mich ganz persönlich. In dem Jahr, in dem ich in Norwegen gelebt habe, habe ich das sehr stark für mich entdeckt. In die Natur gehen, Gespräche führen, zuhören, hingucken. Einfach mal die Schöpfung wirken lassen. Das erfüllt mich von außen, bis in mein tiefstes Inneres und gibt mir Kraft und Freude.

## Herzlichen Glückwunsch zum 60. Geburtstag, liebes FSJ!

Mit uns erinnern sich viele Träger in diesem Jahr zurück und feiern 60 Jahre freiwilliges Engagement. Das Freiwillige Soziale Jahr wird 60 und hat schon viele Segensspuren im CVJM hinterlassen. Wir blicken auf einige davon.

»Gottes Segen« wünschen sich viele zum Geburtstag und schauen damit auf das Gute im vergangenen Jahr zurück und erbeten auch für das neue Jahr den Segen Gottes. So ist es auch bei uns. Zum Geburtstag des Programms »Freiwilliges Soziales Jahr« (kurz: FSJ) können wir von vielen Segensmomenten, die in den letzten 60 Jahren deutschlandweit und seit 20 Jahren im CVJM Deutschland geschehen sind, berichten.

Von Freiwilligen, die ermutigt wurden, sich hauptamtlich für den Dienst in Kirche und Gemeinde ausbilden zu

lassen. Von denen, die ihr Potenzial entdeckt haben und sich auch über das Freiwilligenjahr hinaus in ihrer Einsatzstelle eingesetzt haben und Jahr für Jahr wieder zurückkommen, um zu unterstützen. Von denen, die sich ausprobiert haben und sich nun in Politik und Gesellschaft für die Belange junger Menschen einsetzen. Von denen, die nun selbst als Praktikantin oder Praktikant, Honorarkraft oder Referentin oder Referent im Feld der Freiwilligendienste arbeiten.

### **300.000 Mal Zusammenhalt: das Jubiläum der Evangelischen Freiwilligendienste**

Auch die Trägergruppe der Evangelischen Freiwilligendienste, in der 66 Organisationen aus dem kirchlichen, diakonischen, gemeindlichen und jugendverbandlichen Kontext zusammengeschlossen sind, nahm das Jubiläum im FSJ-Jahrgang 2023/24 zum Anlass, um am 14. September mit einem Auftaktgottesdienst in Berlin in ein neues FSJ-Jahr zu starten. Unter dem Motto »300.000 Mal Zusammenhalt« kamen ehemalige und aktuelle Freiwillige, Anleitende und Mitarbeitende

der unterschiedlichen Träger, Verantwortliche aus Kirche und Gesellschaft sowie Politikerinnen und Politiker in der Gethsemane-Kirche Berlin-Neukölln zusammen, um den Jubiläumsjahrgang zu begrüßen.

Seit 1954 haben zunächst im Diakonischen Jahr, ab 1964 dann im Rahmen des Freiwilligen Sozialen Jahres innerhalb der Trägergruppe nunmehr 300.000 Freiwillige im FSJ mitgewirkt und konnten wertvolle Erfahrungen sammeln. Damals wie heute ist es Ziel des freiwilligen Jahres, gesellschaftliche Begegnungen zu schaffen, Motivation und Plattform für soziales Engagement zu fördern und jungen Menschen die Möglichkeit zu geben, sich beruflich auszuprobieren und zu orientieren. Pädagogisch begleitet setzen sich Teilnehmende in Seminarwochen mit aktuellen und gesellschaftlich relevanten Themen auseinander, reflektieren gemeinsam gesammelte Erfahrungen ihres Einsatzes, erhalten Impulse für die Persönlichkeitsentwicklung und können ihre Potenziale entdecken. Sie lernen neue Menschen kennen, wachsen als Seminargruppe zusammen und erleben, wie sich die eigene Komfortzone weitet.

Wir fragten die Freiwilligen in einer Mentimeter-Umfrage, was sie am FSJ feiern. Es fielen Begriffe wie »Gemeinschaft«, »Orientierung«, »Wachstum«,

# ERLEBEN

»**Entwicklung**« und »**Begegnung**«. Ein weiterer Grund, ein Soziales Jahr gerade bei einem christlichen Träger wie dem CVJM zu absolvieren, wurde deutlich, wenn als Motivation für den Dienst die »**Verbindung mit Gott**« und das »**Erleben einer Glaubensgemeinschaft**« aufgeführt wurden.

## Freiwilliges Soziales Jahr im CVJM Deutschland

Der CVJM Deutschland bietet nun seit 20 Jahren nationale und internationale Freiwilligendienste in unterschiedlichen Programmen an. Neu aufgebaut, wuchs der Arbeitsbereich in den letzten Jahren stetig an und ist zu einem festen Arbeitsbereich des CVJM in Kooperation mit vielen Einsatzstellen und CVJM-Mitgliedsverbänden geworden. Dabei wurden im FSJ bisher rund 1.500 Freiwillige begleitet.

Auch inhaltlich konnten in den letzten Jahrzehnten einige Meilensteine erreicht werden: So haben wir seit Beginn der Freiwilligendienste eine konstante Zahl von rund 100 Freiwilligen jährlich in der deutschlandweiten Arbeit, konnten verschiedene Qualitätsstandards umsetzen und weiterentwickeln, ein Bildungskonzept auf den Weg bringen und seit 2022 auch internationale Freiwillige im Rahmen des Incoming-Programms in Deutschland begleiten.

Auch das Seminarkonzept wurde um einige Wahlpflichtseminare erweitert, die neue Möglichkeiten bieten, sich sportlich, erlebnispädagogisch, politisch, geschichtlich und sozial mit eigenen Interessen auseinanderzusetzen.

## Auf die nächsten Jahre!

»Gottes Segen«, dieser Wunsch steht auch über den kommenden Jahren der Freiwilligendienstarbeit. Wir wünschen uns, dass junge Menschen weiterhin die Möglichkeit haben, sich im CVJM für ein Jahr freiwillig zu engagieren und dafür die nötigen Ressourcen zur Verfügung stehen. Wir möchten uns weiter einsetzen, damit Freiwilligendienst nicht nur ein

»Überbrückungsjahr« ist, sondern ein Jahr für persönliches Wachstum in guter Begleitung mit unterschiedlichen Einsatzmöglichkeiten bleibt und sich weiterentwickelt.

Dafür fragen wir immer wieder nach zeitgemäßen Formen und Inhalten, den Bedürfnissen und Gegebenheiten, um jungen Menschen die Chance zu geben, sich gesellschaftlich deutschlandweit und international im CVJM einzubringen. Und Gott ist mittendrin.



**Katharina Bastam**

Referentin Freiwilligendienste in Deutschland im CVJM Deutschland

*Gemeinsam wachsen, zum Beispiel bei FSJ-Seminaren*





# OUTDOOR



## IN DER JUNGSCHAR- UND PFADFINDERARBEIT

### Mit Kindern und Jugendlichen Natur erleben und Gottes Schöpfung entdecken

»Der Junge muss an die frische Luft. Diesen Satz sage ich immer öfter. Unser Sohn ist vier Jahre alt und regelmäßig merken wir viel zu spät, was er braucht: Bewegung, keine Begrenzung und viel Luft zum Wegatmen. Wenn er unausgeglichen wirkt und seiner Energie freien Lauf lässt, wissen wir mittlerweile, was ihm hilft«, meint Fabian Herwig. Dass Kinder und Jugendliche zu viel sitzen ist längst kein Geheimnis mehr. Unter der Pandemie verlängerten sich Bildschirmzeiten drastisch. Dass es dadurch noch mehr Mangel an Bewegung gibt, überrascht nicht. Zugleich nehmen wir wahr, dass es eine neue Sehnsucht gibt zur Wiederentdeckung

des Ursprünglichen und Naturverbundenen. Darin liegt das Potenzial, Gottes Schöpfung und ihn selbst zu entdecken und dabei sich selbst in Beziehung zu ihm und seiner Schöpfung zu erleben. Nach draußen gehen ist kein neues Konzept. Die Idee, die örtliche Jungscholarbeit immer mal nach draußen zu verlagern, scheint theologisch und praktisch sinnvoller denn je zu werden. »Wir waren immer mit der Jungscholarbeit draußen – nur bei schlechtem Wetter oder im Winter waren wir drin«, höre ich immer wieder, wenn ich von der Idee einer Outdoor-Jungscholarbeit erzähle. Heute sieht es an vielen Orten ganz anders aus. Die Jungscholarbeit findet meistens

in Innenräumen statt. Hier kennt man sich aus, und das gibt Sicherheit. Das ist auch gut so. Leider verhindert es an vielen Stellen auch, dass man nach draußen geht. Weitere Fragen, die mich immer wieder bei Mitarbeiterschulungen zum Thema Outdoor in der Jungscholarbeit erreichen, sind: »Darf man einfach so in den Wald?«, »Gilt die Versicherung auch, wenn wir draußen unterwegs sind?« oder »Was ist, wenn jemand auf die Toilette muss?«. Ich möchte Mut machen, mit Kindern nach draußen zu gehen.

Lager bauen, durch den Wald streifen, eine Bachwanderung unternehmen, schnitzen, Tiere beobachten, Feuer



**Der Junge  
muss an die  
frische Luft!**

**Die Natur ist ein wundervoller Spielplatz mit unendlich vielen Spielmöglichkeiten und lädt dazu ein, entdeckt zu werden. Lasst uns das gemeinsam mit den Kindern in unserer Jugendarbeit tun!**



machen, selbst kochen. Kinder lieben Abenteuer. Denn diese sind spannend, man vergisst die Zeit, fühlt sich lebendig und hat danach etwas erlebt, über das man stolz berichten kann.

Doch damit Kinder selbst Abenteuer in der Natur erleben können, braucht es einen Ort, an dem das möglich ist, sowie das Einverständnis der Eltern, sich an diesen Ort zu begeben. Eine Studie aus England zeigt, dass das Alter, in dem Kinder selbstständig unterwegs sein dürfen, steigt. Außerdem gibt es immer weniger Natur, in der Kinder selbstständig spielen dürfen. Nicht nur in der Stadt gibt es wenig Natur, sondern auch auf dem Land gibt es wenig Naturraum, der keine landwirtschaftliche Nutzfläche ist. Dem gegenüber steht, dass sich viele Eltern durchaus mehr Naturerlebnisse für ihr Kind wünschen. Hier liegt deshalb eine große Chance für die Jungschararbeit. Wir können den passenden Ort und einen sicheren Rahmen bieten.

In der heutigen Welt ist vieles durchstrukturiert, auch im Leben der Kinder. In der Natur hingegen ist nichts fertig, das bedeutet: Kinder müssen bzw. dürfen selbst kreativ werden. Das ist

durchaus ungewohnt, aber eine große Bereicherung für die Kinder. Denn freies, kreatives, nicht auf Produktivität getrimmtes Tun hat seinen ganz eigenen Wert. Dafür brauchen Kinder Zeit und Orte, an denen sie sich ausprobieren dürfen, eigene Ideen gewürdigt werden und ihnen etwas zugetraut wird. Die Jungschar kann genau solch ein Ort sein.

Darüber hinaus bietet das Draußen sein auch in der Verkündigung viele Chancen. Verkündigungsformen und Formate haben in unserer Kirche einen Fokus auf Schrift und Wort. Wir sind davon überzeugt, dass man das Evangelium aber auch durch praktisches Erleben und Tun weitergeben und erfahren kann. Wenn man draußen unterwegs ist, gibt es viele Möglichkeiten, an das gerade Erlebte mit der Verkündigung anzudocken. Dadurch kann das Evangelium ganzheitlich erfahrbar werden, sozusagen mit Kopf, Herz und Hand.

Wir erhoffen uns vom Rausgehen in der Arbeit mit Kindern auch, dass wir Brücken schlagen können. Brücken zu Menschen, die keinen Kontakt mehr mit der Kirche als Institution oder mit dem Kirchengebäude haben. Kirche ist

ihnen fremd. Ein Angebot innerhalb kirchlicher Räume kann deshalb eine Hürde darstellen.

Mehr Outdoor in der Jugendarbeit ist sicherlich keine Revolution, und doch steckt darin viel Potenzial. In einer Welt, in der wir Menschen uns immer mehr in Innenräumen aufhalten, vielleicht mehr als jemals zuvor. Die Natur ist ein wundervoller Spielplatz mit unendlich vielen Spielmöglichkeiten und lädt dazu ein, entdeckt zu werden. Lasst uns das gemeinsam mit den Kindern in unserer Jugendarbeit tun!

Als Autoren dieses Artikels sind wir Teil der Projektgruppe Pro Kids des CVJM Deutschland. Die Projektgruppe hat sich für die kommende Zeit das Thema Outdoor in der Jungschararbeit im Besonderen zur Priorität gemacht.



**Manuel Uzelmaier**

Landesjugendreferent im EJW,  
Teil der Programmgruppe Pro Kids  
des CVJM Deutschland



**Fabian Herwig**

Programmreferent  
Teil der Programmgruppe Pro Kids  
des CVJM Deutschland

# EIN EIGENES ZENTRUM FÜR DEN YMCA NIGER

Der YMCA Niger baut mit der Unterstützung von CVJM-Hoffnungszeichen gerade sein erstes eigenes Zentrum auf. Das Projekt hat im Winter 2021 begonnen – und mit den aktuellen politischen Entwicklungen verändert sich die Bedeutung des Projekts.

## Zur Situation des Landes Niger

In Niger leben etwa 26 Millionen Menschen, das Land gehört zu den ärmsten der Welt. Laut Index der menschlichen Entwicklung der Vereinten Nationen belegte das Land in der Sahelzone zuletzt Platz 189 von 191. Mehr als 40 Prozent der Menschen lebten schon vor dem Putsch im Juli 2023 in extremer Armut. Niger hat die höchste Geburtenrate und die jüngste Bevölkerung der Welt, Kinder unter zehn Jahren machen mehr als ein Drittel der Einwohnerinnen und Einwohner aus.

Im Juli 2023 wurde der demokratisch gewählte Präsident Mohamed Bazoum durch Putschisten gestürzt. Nach Mali und Burkina Faso ist Niger bereits der dritte Staat in der Sahelzone, der seit 2020 einen Putsch erlebt. Im Herbst 2023 hat sich das Militärregime etabliert und die Regierungsgeschäfte übernommen. Grenzübergänge, zum Beispiel nach Togo und Benin, wurden vom nigrischen Regime geschlossen, doch in diesen beiden Ländern liegen die Häfen, über die Importgüter nach Niger kommen.

Insgesamt ist es Mitte Oktober im Land ruhig, es gibt keine Straßenaufstände mehr. Viele Menschen, gerade auch junge Menschen, sehen in der Übernahme des Militärregimes eine Unabhängigkeitserklärung gegenüber Frankreich. Doch die Versorgungslage ist schwierig. Aufgrund der geschlossenen Grenzen kommen nur wenig Lebensmittel ins Land und die Lebensmittelpreise steigen enorm an. Auch Strom ist knapp und so erhält jeder Haushalt eine Stromzuteilung von zwei Stunden pro Tag.

## Ein Hoffnungszeichen für den YMCA: ein eigenes Zentrum

Und mitten in dieser herausfordernden Zeit baut der YMCA Niger sein erstes eigenes Zentrum. Die Baustelle befindet sich am Stadtrand von Niamey, im Frühjahr dieses Jahres hat der Bau begonnen. Im ersten Bauabschnitt wurde die Grundstücksmauer und ein Haus für den Wachmann mit Sanitäranlagen errichtet. Im Sommer startete der zweite Bauabschnitt mit der Errichtung von Sanitäranlagen und einem Büro- und Seminargebäude. Bis Ende des Jahres soll noch ein Sportplatz fertig gestellt werden. Damit wären die für diese Projektphase geplanten Bauten abgeschlossen.

Wie es dazu kam? Der Traum von einem Zentrum mit eigenen Sportanlagen bestand schon einige Jahre. Seit seiner Gründung im Jahr 2004 ist der YMCA Niger sehr aktiv in Programmen zur Stärkung der Jugend. 2005 fanden die frankophonen Spiele in Niamey statt und eine große Sportbegeisterung breitete sich aus. Der YMCA beteiligte sich mehr und mehr an Sportaktivitäten, führte letztlich eigene Sportprogramme durch.

In einem Land, in dem es wenig Sportvereine und kaum öffentliche Sportplätze gibt, sind die Sportmöglichkeiten für Kinder und Jugendliche eingeschränkt. Der YMCA organisiert Trainings und Turniere. Doch bis jetzt ist er dabei immer darauf angewiesen gewesen, öffentliche Plätze nutzen zu können. So entstand die Vision, ein YMCA-Zentrum zu bauen. Mit eigenen Sportplätzen und Seminarräumen, da-

mit die Angebote des YMCA einen festen Standort erhalten und ausgebaut werden können. Und damit die Jugendlichen einen festen Anlaufpunkt haben.

## Weiterentwicklung in einer Partnerschaft

In Kooperation zwischen dem YMCA Niger, CVJM-Hoffnungszeichen und dem CVJM Schlesische Oberlausitz, zu dem seit 2007 eine Partnerschaft besteht, wurde ein Antrag erarbeitet, um Fördermittel des Bundesministeriums für Entwicklung und Zusammenarbeit (BMZ) zu erhalten. Die Zusage kam kurz vor Jahresende 2021: eine große Freude, dass diese Vision nun Wirklichkeit werden kann!

Das Projekt umfasst die ersten Gebäude des YMCA-Zentrums ebenso wie Personal- und Durchführungskosten für verschiedene Aktivitäten zum Aufbau der Jugendarbeit. 2024 sollen Programme und Aktivitäten im Zentrum verstärkt werden. Bereits 2022 wurde eine Schulung für ehrenamtlich Mitarbeitende entwickelt und im Frühjahr 2023 ein erster Kurs mit zwölf Teilnehmenden durchgeführt. Der Start eines zweiten Kurses ist für Herbst 2023 geplant.

## Ein Safe Space für junge Menschen

Schon in der Antragsstellung haben wir das YMCA-Zentrum als einen Safe Space für junge Menschen beschrieben. Als einen Ort, an dem Jugendliche unterschiedlicher ethnischer Herkunft zusammenkommen können. Einen Ort, an dem sie ihre Gaben und

### 1. Bauabschnitt: Grundstücksmauer, Haus für den Wachmann



Feierlicher Baustart – gemeinsam werden die ersten Ziegel gesetzt



Die Ziegel werden vor Ort gebrannt

Fähigkeiten ausprobieren können. Einen Ort, an dem sie diskutieren, lachen, Sport machen können. An dem sie ermutigt werden, sich als aktive Bürger und Bürgerinnen in ihre Gesellschaft einzubringen. Mit den aktuellen politischen Entwicklungen im Land wird dieser Ort für junge Menschen noch wichtiger.

Das BMZ hat die direkten Zahlungen an die Regierung eingestellt, aber die über Private Träger geförderten Projekte können weitergeführt werden. Das BMZ will gerade in dieser herausfordernden Lage die Aktivitäten von zivilgesellschaftlichen Akteuren unterstützen. Bildung ist ein Schlüsselfaktor zur Demokratisierung, und die Kinder- und Jugendarbeit des YMCA kann hier einen wichtigen Beitrag leisten. Wir hoffen, dass das YMCA-Zentrum sich als ein Ort etabliert, an dem junge Menschen ermutigt werden und dass dies in die Gesellschaft von Niger hineinwirkt.

**Spenden für das Projekt sind mit der Angabe der Projektnummer 42344 hier möglich:**  
[www.cvjm.de/hoffnungszeichenspenden](http://www.cvjm.de/hoffnungszeichenspenden)



**Claudia Kuhn**  
Referentin CVJM-Hoffnungszeichen

[Hinweis der Redaktion: Dieser Artikel beruht auf der Informationslage beim Redaktionsschluss am 17. Oktober 2023.]

### 2. Bauabschnitt: Sanitäranlagen, Büro- und Seminargebäude



Seminar- und Bürogebäude noch ohne Dach und Fenster



Gebäude für Sanitäranlagen steht

### 3. Bauabschnitt: Sportplatz



Nächster Bauabschnitt (Sportplatz) folgt bis Ende des Jahres

# Welche Willkommenskultur wollen wir im CVJM leben?

Ein Antwort auf diese Frage gibt »Willkommenskultur im CVJM – Ein Selbstverständnis«.

Damit »Willkommenskultur im CVJM« nicht nur ein Papier bleibt, sondern ins Leben kommt, wünschen wir uns eine lebhaft Auseinandersetzung und Diskussion.

Aus diesem Grund gibt es »Willkommenskultur im CVJM« nun auch als Grafik. Diese soll neben der Textver-

sion einen weiteren Zugang eröffnen, um dieses Thema in Vorständen und Mitarbeitendenkreisen zu diskutieren und mit Leben zu füllen.

Ergänzend dazu gibt es einen Gesprächsleitfaden für einen anregenden Austausch. Der Gesprächsleitfaden wurde für eine präsentische

Gesprächsrunde entwickelt, lässt sich aber leicht in einem digitalen Format umsetzen. Eine digitale Version der Grafik, der Gesprächsleitfaden, eine Erläuterung zum Text und Ideen für einen Diversitätscheck sind auf der CVJM-Homepage zu finden:

[www.cvjm.de/willkommenskultur](http://www.cvjm.de/willkommenskultur)

**Carsten Korinth**

Referent Jugendpolitik und Grundsatzfragen

Dabei wissen wir uns unserem Glauben an Jesus Christus verpflichtet, der sagt: »Ich werde niemanden abweisen«.

Dieses Selbstverständnis wurde nach intensiven Gesprächsrunden bei der Mitgliederversammlung des CVJM Deutschland im Oktober 2022 beschlossen. Als CVJM machen wir uns auf den Weg, die Idee von einer gelebten Willkommenskultur gemeinsam mit Leben zu füllen.

Wir schärfen unsere Wahrnehmung für Situationen der Ausgrenzung und Diskriminierung und schaffen durch Analyse, Information und Auseinandersetzung die Grundlage, dass solche Erfahrungen vermieden werden.



## Schau an, unsere Alten!

Natürlich sagt man korrekt »unsere Senioren«, aber wie man sie auch bezeichnet, sie sind aktiv, aktuell und dem CVJM herzlich verbunden. Die Gruppe der CVJM-Senioren-Initiative gibt es nun seit 18 Jahren. Es gehören 320 Mitglieder dazu und die Zahl wächst – trotz Sterbefällen, die ja in diesem Alter häufiger vorkommen ...

Zu dieser Gruppe kann jeder gehören, der sich dem CVJM verbunden fühlt. Gerade älteren CVJMern fehlt oft die Gemeinschaft des Ortsvereins, mancher fühlt sich vergessen und abgehängt. Die CSI ist kein Gemeindeersatz, aber eine Gemeinschaft, die füreinander einsteht. Die Aktivitäten sind die jährlichen Begegnungsfreizeiten, die europäischen Städtefahrt und der Kontakt untereinander durch die Zeitschrift »ANSTÖßE« und regelmäßige Briefe.



**Auf der Homepage kann man sich auch zur CSI anmelden: [CVJM-Senioren-Initiative.de](http://www.cvjm.de)**

Save the Date

## CVJM über Grenzen hinweg – Fachtag für Interkulturalität und Internationale Arbeit im CVJM

**26 – 28.04.2024**

Unsere Gesellschaft wird vielfältiger und bunter. Globale und interkulturelle Perspektiven gewinnen an Bedeutung und wir als CVJM sind als Gestalter mittendrin: Als Teil des weltweiten YMCAs pflegen wir internationale Partnerschaften, die uns bereichern und verändern. Wir investieren uns in interkulturelle Arbeit vor Ort und wollen Raum schaffen für Menschen mit internationaler Geschichte.

Auf dem Lernweg stellen sich aber neue Fragen: Welche »blindspots« tragen wir unbewusst als Teil der weißen Mehrheitsgesellschaft mit? Wie können wir uns diesen stellen und Perspektiven von Menschen Raum geben, deren Lebenserfahrung von Diskriminierung und Rassismus geprägt sind? Wie überwinden wir eigene koloniale Denkmuster in unserem Miteinander? Gibt es Partnerschaften auf Augenhöhe, und wenn ja, wie tragen wir als CVJM dazu bei?

Eingeladen sind alle Haupt- und Ehrenamtlichen, die sich für die Interkulturen- und Internationalen Arbeit begeistern lassen.

**Mehr Infos und Anmelde-möglichkeit gibt es auf: [www.cvjm.de/Fachtag](http://www.cvjm.de/Fachtag)**

## Sportbildung Im CVJM

# FITup

### Termine 2024

- 26. – 28.01. Tischtennis-Lehrgang in Wuppertal
- 09. – 11.02. FITup Start in Wuppertal
- 01. – 03.03. Volleyball-Lehrgang in Wuppertal
- 24. – 28.03. FITup Basis in Wuppertal
- 22. – 26.04. Übungsleiterausbildung in Werdau (60 LE)
- 02. – 06.09. Übungsleiterausbildung in Werdau (60 LE)
- 05. – 06.10. Indiacca-Lehrgang in Wuppertal
- 29.11. – 01.12. Floorball-Lehrgang in Wuppertal

[cvjm.de/fitup](http://cvjm.de/fitup)

*Noch viel mehr aktuelle Nachrichten  
aus dem CVJM Deutschland und den  
CVJM-Mitgliedsverbänden  
findest du unter [www.cvjm.de](http://www.cvjm.de)*

*Informationen zur CVJM-Hochschule  
gibt es unter [www.cvjm-hochschule.de](http://www.cvjm-hochschule.de)*

Jetzt mitmachen bei der großen  
**Sexualitätsstudie** unter  
Christinnen und Christen!



[www.sexualitätsstudie.de](http://www.sexualitätsstudie.de)

Die Sexualitätsstudie  
wird durchgeführt  
vom Forschungs-  
institut empirica der  
CVJM-Hochschule



Auftraggeber:  
Stiftung Christliche  
Medien

SCM

Stiftung Christliche Medien

Wie denken Christinnen und Christen über Sexualität? Welche Einstellungen zu sexualethischen Fragen haben sie? Wie praktizieren sie ihre Sexualität? Und wie hängt all dies mit ihren Glaubensüberzeugungen zusammen? Diesen Fragen geht die große, aktuelle empirica-Sexualitätsstudie nach.

Zur Studie gehört auch eine Online-Befragung unter Christinnen und Christen ab 18 Jahren. Dabei geht es um persönliche Sichtweisen und Erfahrungen.

**Zur anonymen (!) Umfrage gelangt man über den abgebildeten QR-Code oder über [www.sexualitätsstudie.de](http://www.sexualitätsstudie.de).**

Das Forschungsinstitut empirica für Jugend, Kultur und Religion an der CVJM-Hochschule in Kassel führt seit über zehn Jahren empirische Forschungsprojekte durch. Die aktuelle Sexualitätsstudie ist beauftragt durch die Stiftung Christliche Medien (SCM).



# DIE WIRKUNGSFELDER DER VISION2030: WOHLBEFINDEN DER COMMUNITY

Die Vision2030 ist das Leitbild der weltweiten YMCA-Bewegung bis zum Jahr 2030. Die vier Themenschwerpunkte bilden die inhaltlichen Schwerpunkte ab, die für junge Menschen global relevant sind. In dieser Ausgabe geht es um das »Wohlbefinden der Community«.

Wie geht es jungen Menschen heute? Sie leben in einer Welt, die von großen Umbrüchen betroffen ist, erleben gesellschaftliche und globale Krisen, die ihr Leben direkt oder indirekt beeinflussen. Spätestens seit den Corona-Jahren 2020-2021 wurde deutlich, welche Auswirkungen die pandemiebedingten Einschränkungen auf Kinder und Jugendliche haben. Das statistische Bundesamt meldete, dass psychische Erkrankungen und Verhaltensstörungen im Jahr 2022 die häufigste Ursache für stationäre Krankenhausbehandlungen von Menschen zwischen 15 und 24 Jahren sind. Die WHO rechnet global, dass jeder siebte Teenager zwischen 10 und 19 Jahren mentale Beschwerden hat. Die häufigsten Symptome sind Depressionen, Angst- und Verhaltensstörungen.

Die YMCA-Bewegung hat sich mit der Vision2030 zur Aufgabe gemacht, qualifizierte, relevante und nachhaltige Lösungen im Bereich Gesundheit und Wohlergehen junger Menschen und ihrer Communities einzusetzen. Dabei spielt die ganzheitliche Persönlichkeitsbildung im Sinne von Körper, Seele, Geist eine zentrale Rolle. Das Wohlergehen junger Menschen war schon in der Gründungsphase der

YMCAs 1844 ein zentrales Anliegen. George Williams, der Gründer des YMCA, sah, dass junge Männer während der industriellen Revolution kaum Freiraum zur Persönlichkeitsentfaltung hatten. Er lud sie zur Bibellektüre ein, um Raum für geistliches Wachstum zu ermöglichen. Zudem setzte sich der YMCA auch für bessere Löhne und die Senkung der Arbeitszeit in den Fabriken ein, damit junge Menschen mehr Zeit für ihre Bedürfnisse und Raum für persönliche Entwicklung bekamen. Aus diesem Gedanken entstand die intensive Auseinandersetzung mit Sport und Bewegung nicht nur als körper-

lichen Ausgleich, sondern als Teil der Persönlichkeitsentfaltung und des ganzheitlichen Wohlbefindens junger Menschen.

## **Weltsportarten entstanden im YMCA/CVJM**

Ende des 19. Jahrhunderts bekam die Bedeutung von Sport gesellschaftlich eine ganz neue Bedeutung. So entstanden im CVJM aus pädagogischer Arbeit mit jungen Männern neue Sportarten. Basketball wurde 1891 am YMCA College in Springfield/USA von Dr. James Naismith erfunden und entwickelt. Volleyball nur kurz darauf im



# VISION 2030



Sinnstiftende Arbeit



Wohlbefinden der Community



Nachhaltiger Planet



Eine gerechte Welt

YMCA Holyoke/USA durch den Sportlehrer William C. Morgan.

Jedes der vier Wirkungsfelder der Vision2030 besteht aus drei Unterzielen: für den CVJM selbst, für das Umfeld, in das der CVJM hineinwirkt, und das dritte beschreibt die politischen und globalen Ziele, die der CVJM unterstützen möchte. Die Zielbeschreibung für das Wirkungsfeld »Wohlbefinden der Community« findet sich auf: [www.cvjm.de/resources/ecics\\_447.pdf](http://www.cvjm.de/resources/ecics_447.pdf)

**Anhand der folgenden Fragen könnt ihr euch in eurem CVJM mit dem Wirkungsfeld »Wohlbefinden der Community« auseinandersetzen.**

## 1. UNSERE YMCAS:

- Wie geht es den jungen Menschen, die die Angebote und Programme des CVJM wahrnehmen?
- Sind die Aktivitäten und Angebote auf die mentalen Bedürfnisse junger Menschen auf den Ebenen Körper, Seele, Geist abgestimmt?
- Fühlen sich junge Menschen in Angeboten oder Mitarbeiterschaft »gedrängt«, oder werden sie empowert und bekommen Raum ihre Bedürfnisse zu kommunizieren?
- Welches Betriebsklima wird im CVJM gepflegt?
- Ist eine konstruktive Fehlerkultur willkommen?
- Ist der CVJM der Raum für Ausprobieren und ein »safe space« für den Austausch?
- Sind die Richtlinien und Vorgehensweisen im CVJM auf das

Wohlergehen aller Beteiligten abgestimmt?

- An welcher Stelle braucht es mehr Sensibilität und Weiterbildung bei Mitwirkenden und Leitenden?
- Gibt es eine geschützte anonymisierte Rückmeldemöglichkeit für Teilnehmende und Mitarbeitende, wenn es negative Erfahrungen im CVJM gibt?

## 2. UNSERE COMMUNITIES

- Welche Botschaft sendet der CVJM an die Umgebung aus, wenn es um sichere und inklusive Angebote für junge Menschen geht?
- Werden die Programme und Angebote so aufgebaut, dass junge Menschen befähigt und ermächtigt werden, für ihr Wohlbefinden zu sorgen?
- Wird der CVJM vor Ort als sicherer Raum für junge Menschen wahrgenommen?
- Der YMCA Canada hat zu dem Thema den YMCA-Song von den »Village People« auf mentale Gesundheit umgeschrieben und von den Musikern »Walk off the Earth« aufnehmen lassen. Inwiefern passt der Song auf euren CVJM?  
[youtu.be/MrX\\_mmTMgeM?si=12V5P-pWavuO7REt](https://youtu.be/MrX_mmTMgeM?si=12V5P-pWavuO7REt)
- Welche der drei Schwerpunkte (Körper, Seele, Geist) werden vorrangig behandelt und was ist weniger thematisiert?
- Haben junge Menschen Ansprechpersonen im CVJM im Bereich mentaler Gesundheit?

## 3. UNSERE WELT:

Das Bewusstsein für das Wohlbefinden junger Menschen muss Auswirkungen auf politische Richtlinien und Unterstützungsmöglichkeiten haben. Junge Menschen haben oftmals keine Stimme, wenn es um politische Entscheidungen geht. Der CVJM kann die Stimme wahrnehmen und auf Missstände, Unterstützungslücken und Bedarfe hinweisen.



**Welche Anliegen solltet ihr als CVJM in euren Stadtjugendring, in die Kommune oder auf anderer Ebene einbringen?**

Hier geht's direkt zur Vision2030:



**Gerhard Wiebe**  
Bereichsleiter CVJM weltweit

## SocialMedia CVJM Baden

In der digitalen Ära bieten soziale Medien die einzigartige Möglichkeit, unsere Botschaft mit großer Reichweite zu verbreiten und über die persönlichen Begegnungen vor Ort hinaus in Verbindung zu bleiben. Aufgrund dieses enormen Potenzials hat sich der CVJM Baden entschieden, sein digitales Engagement zu stärken. Ein entscheidender Schritt dabei war die Übertragung der Betreuung und Koordination unserer Aktivitäten an zwei engagierte Mitarbeiter, um die

Kontinuität zu sichern. Zusätzlich haben wir ein Team von Ehrenamtlichen aufgebaut, die aktiv unsere Präsenz in den sozialen Medien mitgestalten und ihre Kreativität in den Bereichen Produktion, Text und Layout einbringen. Wir sind begeistert davon, wie sichtbar wir für hunderte junge Menschen über geografische Entfernungen hinweg sind und wie wir in Interaktion mit unserer Community bleiben.

[www.instagram.com/cvjm.baden/](http://www.instagram.com/cvjm.baden/)



## AG-Starter-Huddle

Ich bin beim AG-Starter-Huddle. – Ein digitales Treffen für Berufseinsteiger, um Personen aus anderen Vereinen kennenzulernen und einen leichten Einstieg in das Berufsleben zu bekommen.

Ich war von Anfang an sehr begeistert, zum Beispiel, weil man sehr viel über sich selbst erfährt und auch neue Methoden für die Arbeit kennenlernt. Der Austausch ist sehr bereichernd, ähnlich wie eine kleine Supervisionsgruppe.

Alles kann Thema sein: Anleitung von Ehrenamtlichen, Arbeitszeitmanagement, unsere Begabungen ...

Das hat schon einige aus unserer Gruppe weitergebracht. Diese Erfahrungen wünsche ich vielen. Am schönsten finde ich, dass sich die einzelnen CVJM dadurch vernetzen und man sich gegenseitig unterstützt.

## Bundesverdienstkreuz für Petra Densborn

Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier hat CJD-Vorständin Petra Densborn den Verdienstorden am Bande der Bundesrepublik Deutschland verliehen. Die Auszeichnung erhält sie für ihr unermüdliches berufliches wie ehrenamtliches Wirken. Die Ehrung fand im Schloss Bellevue statt. »Wir freuen uns sehr, dass Petra Densborn diese besondere Ehrung zuteilwird. Diese Auszeichnung verdeutlicht, wie wichtig Bildungs- und Sozialarbeit heute ist«, sagt CJD-Vorstandssprecher Oliver Stier.



## Personalwechsel im CVJM Pfalz

Zum Jahresende hat Ronald Rosenthal nach 15 Jahren seinen Dienst als Leitender Sekretär beendet. 2008 hatte er als einziger Jugendreferent im CVJM Pfalz begonnen. Der Hauptausschuss hat Tabea Riedl, bisherige Bildungsreferentin, einstimmig zur Nachfolgerin berufen.

Auch im Vorsitz hat sich mit der Delegiertenversammlung am 4. November 2023 ein Veränderung ergeben. Michael Wilking wurde zum neuen 1. Vorsitzenden gewählt, Margit Obländer-Zech hat nach 15 Jahren das Amt abgeben und wurde zur 2. Vorsitzenden gewählt. So ist eine guter Übergang gewährleistet.

In den letzten 15 Jahren profilierte sich der CVJM Pfalz insbesondere im Bereich der Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE). Zahlreiche Auszeichnungen (UN-Dekade Projekt, Ort der Nachhaltigkeit, BNE Zertifizierungen, Kinderschutzpreis der HanseMerkur u. a.) sind externe Zeugnisse einer erfolgreichen Entwicklung.

Der CVJM Pfalz hat zur Zeit drei hauptamtliche Jugendreferenten und versteht sich als Dienstleister seiner Ortsvereine.



Team ab 1.1.24 v.l.n.r.: Tabea Riedl, Melanie Krämer, Fabian Jungbär

Anzeigen



„Ich wurde ausgebildet zu eigenem Nachdenken und Schlüsse ziehen, habe keine vorgegebenen Antworten gelernt. Das hilft mir extrem.“

Daniel, Schülerkontaktarbeit

- **4-jährige Fachschule, kirchlich und staatlich anerkannte Ausbildung:**
  - Jugendreferent/-in
  - Gemeindepädagoge/-in,
  - Prediger/-in
  - Religionslehrer/-in u. a.
- **Theologische und pädagogische Berufskompetenz:** Verzahnung von Theorie & Praxis inklusive Mentoring
- **Wohn-, Lern- & Lebensgemeinschaft**
- **BAföG** (rückzahlungsfrei)
- **1-jähriger Kurs** für Ehrenamtliche



**EVANGELISCHE MISSIONSSCHULE  
UNTERWEISSACH**

SEMINAR FÜR THEOLOGIE,  
JUGEND- und GEMEINDEPÄDAGOGIK

71554 Weissach i.T. · 07191/35 34-0 · [www.missionsschule.de](http://www.missionsschule.de)



Herren: Artikelnummer 50384  
Damen: Artikelnummer 50383

**49,95 €**

[www.cvjm-shop.de](http://www.cvjm-shop.de)

Bundeshöhe 6, 42285 Wuppertal (0202) 57 42 32, [info@cvjm-shop.de](mailto:info@cvjm-shop.de)  
Alles rund ums Dreieck ► bequem per **PayPal** bezahlen.

## ANGEDACHT

# DIE HEILSAME STILLE VON WEIHNACHTEN

Heute möchte ich über die Bedeutung der Stille nachdenken, inspiriert von einer Geschichte eines Mönchs.

In einer Welt, die von ständiger Kommunikation, Ablenkungen und Hektik geprägt ist, ist Stille eine Herausforderung geworden, denn sie erfordert Geduld und die Bereitschaft, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen.

»Zu einem Mönch, der in einem einsamen Kloster lebte, kamen einst Leute und fragten ihn: »Was für einen Sinn siehst du in deinem Leben – in dieser ewigen Stille und Einsamkeit?«

Der Mönch war gerade dabei, im Klosterhof mit einem Eimer Wasser aus dem Brunnen zu holen. Er sagte zu den Besuchern: »Schaut jetzt in den Brunnen hinein. Was seht ihr da?«

Sie schauten in die Tiefe. »Wir sehen nichts, gar nichts.«

Nach einer Weile forderte der Mönch die Besucher erneut auf, in den Brunnen zu blicken. Als die Leute sich über den Brunnenrand beugten, fragte er sie: »Was seht ihr jetzt?« sie antworteten: »Jetzt sehen wir uns selbst.«

Da sagte der Mönch: »Als ich vorhin Wasser geschöpft habe, war das Wasser noch unruhig. Jetzt ist es ruhig geworden. Das genau ist die Erfahrung der Stille: »Man sieht sich selbst. Und wenn man mit sich selbst zur Ruhe gekom-

men ist, sieht man auch die Welt mit ganz anderen Augen – und man kann Gott begegnen.«

In der Stille und Einkehr, wie sie der Mönch erlebte, haben wir die Gelegenheit, uns selbst und unsere Beziehung zu Gott zu erkennen. Wenn das Wasser der Hektik und des Lärms in unserem Leben zur Ruhe kommt, können wir uns selbst in einem neuen Licht sehen und uns bewusstwerden, wie sehr wir die Nähe Gottes brauchen.

Genauso wie der Mönch die Bedeutung der Stille betonte, können auch wir in der Stille von Weihnachten die Gegenwart Gottes erkennen. Wenn wir uns selbst zur Ruhe bringen und uns von der Hektik des Alltags lösen, öffnen wir uns für die Freude, den Frieden und die Liebe, die Jesus in unsere Welt gebracht hat.



**Lukas Köster**

Semesterpraktikant im CVJM Deutschland,  
Student an der CVJM-Hochschule