

# PFLUGSCHAR MAGAZIN

Arbeitsgemeinschaft der CVJM Deutschlands e.V.

4/25



## Die ZEIT deines Lebens

**03**

Wie ich  
„Ich“ werde

**10**

Lerne Prioritäten  
zu setzen

**22**

Petra Lampe:  
Quer durch Deutschland

# Inhalt

## THEMA

- 03 Die Zeit deines Lebens
- 04 Zwei sonderbare Jungs
- 06 Der Sabbat ist für den Menschen da
- 08 Sei wie eine Möwe – scheiß drauf!
- 10 Prioritäten setzen
- 12 Die spätere Zeit deines Lebens

## AUS DER AG – FÜR DIE AG

- 14 Aus den Vereinen –  
Die Zeit deines Lebens.  
25 Jahre AG-Stiftung  
„Weg, Wahrheit, Leben“
- 18 Gebetsknoten. Finanzen. MyY-Podcast.
- 19 Ausschreibung AG-Tagung 2026.  
Welcome, CVJM Lüdenscheld-West!
- 20 Menschen im Blickpunkt
- 22 weltweit: Quer durch Deutschland  
mit dem YMCA Perú im Gepäck
- 23 weltweit: Der Runde Tisch „weltweit“
- 24 Die Zeit deines Lebens

## IMPRESSUM

**Herausgeber:** Arbeitsgemeinschaft der CVJM

Deutschlands; Gerd Bethke (ViSdP)

**Redaktion:** Hirzsteinstr. 17, 34131 Kassel

Tel. (05 61) 3 14 99-99; Fax 3 14 99-98

[www.cvjm-ag.de](http://www.cvjm-ag.de), Leitung: Birgit Pieper

Abdruck, auch auszugsweise, Wiedergabe von Textbeiträgen und Illustrationen, sind nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Redaktion gestattet.

**Verleger:** Pflugschar-Verlag, Hirzsteinstr. 17, 34131 Kassel, Tel (05 61) 3 14 99 99, [pflugschar@cvjm-ag.de](mailto:pflugschar@cvjm-ag.de), Layout: Dirk Liebern, Braunschweig

**Konto der AG der CVJM Deutschlands:**

Evangelische Bank Kassel

IBAN: DE57 5206 0410 0000 0012 10

BIC: GENODEF1EK1

**Druck:** GemeindebriefDruckerei, Groß Oesingen

Das Magazin erscheint vierteljährlich mit freundlicher Unterstützung durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.



## Editorial



*Liebe Leserin, lieber Leser,*

„DIE ZEIT DEINES LEBENS“ klingt richtig gut, oder? – Ich feiere dieses Motto des CVJM, das auf wissenschaftlichen Untersuchungen beruht: Hier geht es zunächst darum, dass junge Menschen im Alter zwischen 10 bis 30 Jahren eine besonders prägende, weil Grund legende, Zeit ihres Lebens erleben. Welch eine Ermutigung für unsere CVJM-Arbeit, dass wir mit unserer Hauptzielgruppe genau richtig liegen! Welche Chancen unsere Jugendarbeit für junge Menschen dieses Alters bietet, präsentieren der Text auf der Rückseite und die Ausführung auf Seite 3. Die Zeit ihres Lebens erleben Teilnehmende und Mitarbeitende. Und alle miteinander können in ihrer Persönlichkeit und ihren Skills wachsen.

Im CVJM und im Glauben erleben wir zudem, dass ZEIT HABEN, ZEIT INVESTIEREN, ZEIT GESTALTEN, SICH ZEIT NEHMEN noch viele andere Dimensionen hat: Es gibt Kontinuierliches und Besonderes, Zeiten der Ruhe und Zeiten der Überforderung, Notwendigkeiten des Prioritätensetzens, die Zeit des Älterwerdens, ... Laut Prediger 3 hat alles seine Zeit, aber nicht immer alles zugleich. Gott ruft uns zu behutsamen (Sonntags-) Pausen genauso wie zu Mut, Verantwortung und Einsatz. Die Frage nach einem guten Umgang mit Zeit und mit der Zeit unseres Lebens als Mitarbeitende und auch als über 30-jährige Personen ist ein Dauerbrenner bei uns hochidentifizierten und -engagierten CVJMer:innen. Es ist schön, dass wir so viel einzubringen haben, dass die Zeit nicht reicht. Wie wir aber im Sinne Gottes gute (Zeit-) Entscheidungen treffen, bleibt eine Herausforderung.

Setzt diese Pflugschar hilfreiche Impulse, um ein Stück zufriedener und entspannter DIE ZEIT DEINES LEBENS zu gestalten?

Ich wünsche dir Segen und Frucht für dein Tun und Lassen.  
Und eine heimelige ADVENTSZEIT mit tiefer Geborgenheit in Gott.

Von Herzen

Birgit Pieper





# Die Zeit deines Lebens

## Identitätsbildung, Werte, Beziehungen, Bildung, Berufung, Glaube

„Die Zeit deines Lebens“ ist eine prägende Zeit. Zwischen 10 und 30 bündeln sich Identitäts- und Wertebildung, Beziehungen, Bildung, Berufswahl und Glaubenshaltung zu einer einzigartigen Lebensphase. In dieser Zeit entsteht das Phänomen der „Erinnerungshügel“ – viele sinnstiftende Erlebnisse prägen nachhaltig Persönlichkeit und Identität.

### Kannst du das für deine Biografie nachvollziehen?

Die Herausforderung für den CVJM: Bewusst Räume schaffen, in denen junge Menschen ihre Identität entwickeln und sich ausprobieren können. Ganzheitlich begleiten, Halt und Orientierung geben. Eine verlässliche Anlaufstelle und ein enges soziales Netz sein in Krisen, in Übergängen (Schule, Ausbildung, erster Job), bei der Sinnsuche. Meilensteine im Glauben, Identität in Christus, Jüngerschaft, Berufung ermöglichen. All das prägt Identität enorm.

### Haben wir in unserer Jugendarbeit solche verlässlichen und sicheren Räume, die junge Menschen mit positiven „Erinnerungshügeln“ beschenken?

▽ Was wir wohl oft unterschätzen: Stabile Gemeinschaft bietet Raum für viele, echte Zugehörigkeit, Ich-sein-Dürfen, Selbstfindung, Bedeutung, Mitgetragensein, Wertschätzung, Teilhabe, Freundschaft, Freiheit zu Veränderung – und stärkt damit in einem ausschlaggebenden Maß Identitätsbildung und Resilienz. Ein großes Pfund des CVJM!

▽ Tiefergehen durch vielfältige Impulssetzende Formate, Freizeiten, Retreats,

Biografiearbeit, deep talk und Beratung? (Akzente, die auch die Werkstatt der Hoffnung setzt). Wir sind Vorbilder in Lernfeldern wie Reflexion, Feedback- und Fehlerkultur, trial and error, Umkehren, Potentiale Einbringen, Verantwortung Übernehmen und für das Fragen nach Sinn und Berufung.

▽ Bibel und Verkündigung liefern Sinn und Lebenskompass.

▽ Die Älteren sind unverzichtbar: Sie bringen Stabilität, Ernsthaftigkeit und Tiefgang, wenn sie junge Menschen fragen, ernstnehmen, Zeugnis geben, Lebensfragen beantworten. Mentoring-Partnerschaften können Ältere mit Jüngeren verbinden und Orientierung in Übergängen geben.

▽ Wir leben Leitbilder von liebevoller Gemeinschaft, Authentizität, Dienst am Nächsten und an der Welt, dem Herzen Gottes entspringend.

▽ Und wir ermöglichen weitere Horizonte: Gemeinschaft mit anderen Christen über den eigenen CVJM hinaus in Stadt und Land. Freiwilligendienste, ob im Inland oder in unseren weltweiten Partner-YMCA, ermöglichen neue Perspektiven, praktische Orientierung, soziales Engagement, Persönlichkeitsbildung, Berufsorientierung, Impulse zum Glauben und Begleitung in all diesen Bereichen.

Die Basis für solche offenen Räume, Beziehungen und gemeinsames Gestalten liegt spürbar in der Luft: Rechnen mit dem, der alles liebevoll in seinen Händen hält. Auch dann, wenn wir all die erwähnten Ideale manchmal nur bruch-

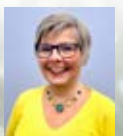
stückhaft umsetzen können und im Lernprozess von Vergebung und Gnade bleiben.

Menschen in dieser Altersspanne von 10 – 30 Jahren werden geprägt von dem, mit dem sie sich beschäftigen. Viele digitale Formate spielen dabei eine große Rolle und können enorme Chancen wie auch beträchtliche Gefährdungen mit sich bringen. Online-Formate können Präsenzveranstaltungen ergänzen, aber nur sehr eingeschränkt die Wirkungen der oben beschriebenen Räume mitbringen. Menschen brauchen Menschen und gemeinsame Erlebnisse: beieinandersein, gemeinsam essen, teilen und austeilen, Diversität aushalten (und nicht online haben), einmütig werden, ohne gleich(geschaltet) zu sein und zu denken, sich auf Gott ausrichten – das hat Prägestärke und gibt Orientierung. Und so hat „unser George“ (Williams) CVJM-Arbeit begonnen.

Beachtlich, dass Jesus seinen Dienst erst im Alter von 30 begonnen hat. Er hat erst die prägende Zeit seines Lebens erlebt, um dann voll wirksam zu werden.

**Welche inneren und äußeren Räume habt oder braucht ihr aktuell im Verein, in denen junge Menschen sich in der „Zeit ihres Lebens“ „einen Schatz sammeln als guten Grund für die Zukunft, damit sie das wahre Leben ergreifen.“ (1. Tim. 6,19)**

Birgit Pieper  
Kassel



# Zwei sonderbare Jungs und was sie mich über die Zeit lehren

„Busy, busy“ als Standardantwort

Gestern traf ich in der Bücherei eine alte Bekannte. Unsere Kinder waren damals im selben Kindergarten. Ich frage sie, wie es so läuft. Sie lächelt gequält und sagt: „Passt schon. Es ist halt immer so viel los. Da bleibt kaum Zeit für einen selbst. Ich will in Zukunft weniger machen und mehr genießen.“ – Eine Antwort wie aus dem Drehbuch. Standard, denke ich mir. Kaum jemand, der nicht klagt, wie stressig es gerade ist. Wie voll der Terminkalender. Wie durchgetaktet die Tage. Und, ja, ich schließe mich da selbst nicht aus.

Ich ertappe mich oft dabei, wie ich erzähle, wie „busy“ alles ist. Als würde das etwas über meinen Wert aussagen. Kürzlich sagte eine Kollegin zu mir: „Du bist aber auch immer sehr hektisch unterwegs ...“ Autsch. Das hat gesessen. Ich mag es, beschäftigt zu sein, aktiv, in Bewegung. Aber hektisch? Nein, das will ich wirklich nicht sein.

Es ist ein schmaler Grat zwischen dem klugen Nutzen der Zeit, wie es in Epheser 5,15–16 beschrieben wird („Seht nun sorgfältig darauf, wie ihr euer Leben führt, nicht als Unweise, sondern als Weise, und kauft die Zeit aus...“) – und

der gelassenen Zuversicht, dass die Dinge zur rechten Zeit geschehen, wie Prediger 3 uns erinnert („Alles hat seine Zeit“).

Für mich beschreibt diese Spannung am besten das Bild von zwei Gestalten: Chronos und Kairos. In meiner Vorstellung sind es zwei sonderbare Jungs – Brüder vielleicht –, die jeweils eine andere Seite der Zeit verkörpern. Und sie begleiten mich in meinem Alltag wie zwei kleine Coaches auf meiner Schulter. Einer mit Stoppuhr. Der andere mit einem leisen Lächeln.

## 1. Chronos – der Taktvolle

Da ist Chronos, der ältere der beiden. In der griechischen Mythologie wird er als bärtiger, ernster Mann dargestellt – mit Flügeln an den Füßen und einer Sanduhr in der Hand. Oder manchmal auch mit einem Rad, das den ewigen Kreislauf der Zeit symbolisiert. Chronos ist der Hüter des Kalenders. Der Meister der Se-

*Gestalte deinen Tag. Plane deine Woche. Nutze deine Ressourcen.*

kunden. Der Verwalter von Minuten und Stunden. Er erinnert mich daran, dass Zeit eine begrenzte Ressource ist – unwiederbringlich und kostbar.

Wenn ich mir Chronos bildlich vorstelle, dann hilft mir das, meine Zeit bewusst zu strukturieren. Er flüstert mir zu: „Gestalte deinen Tag. Plane deine Woche. Nutze deine Ressourcen.“ Und das tue ich. Oder ich versuche es zumindest.

## Routinen als Taktgeber für den Lebensrhythmus

Ich liebe Routinen. Manche sagen, ich sei ein echter Ritual-Junkie. Das könnte gut sein. Denn mein Alltag ist durch meine Reisetätigkeiten, projektbezogenes Arbeiten, Kirche Kunterbunt, Kinder, Chaos und kreative Abenteuer ziemlich unvorhersehbar. Kaum ein Tag gleicht dem anderen. Ich mag das – dieses Bunte, dieses Ungeplante. Aber gerade deshalb brauche ich ein stabiles Gerüst, das

mich trägt. Kleine Rituale, die mich erden, zurückholen, orientieren.

Morgens beginne ich den Tag mit ein paar stillen Minuten – ein Kaffee, eine Kerze, ein kurzer Bibeltext, ein Gebet. Manchmal reichen fünf Minuten, um mein Herz zu sortieren. Mittags ein kurzes Innehalten, am Abend ein Ritual mit den Kindern oder ein kurzer Tagesrückblick. Und dann gibt es da noch den heiligen Sonntagabend – ein fester Punkt in meinem Kalender, eine Art persönliches Reset-Ritual. Keine Termine, kein Bildschirm, nur Zeit zum Atmen, Beten, Tagebuchschreiben und Nachspüren.

## Planung meiner Lebenszeit

Ich bin überzeugt: Was nicht im Kalender steht, passiert nicht. Oder es passiert zufällig – und das will ich nicht. Also trage ich bewusst Dinge ein, die mir wichtig sind: „Qualitätszeit mit den Kindern“ – sonntags steht dann da: „Kein Ausflug – Daheim bleiben!“ Oder: „Eheabend Montag 20 Uhr“. Verkündigungsdienst? Dafür blocke ich mir Zeitfenster. Gesund essen? Dann plane ich Einkauf und Vorbereitungszeit fest ein.

Diese Kalenderpunkte wirken auf den ersten Blick banal – aber sie sind Ausdruck meiner Lebensvision. Sie machen Werte sichtbar. Sie machen aus guten Vorsätzen konkrete Taten. Chronos liebt das. Er freut sich, wenn ich bewusst priorisiere. Er zeigt mir, dass Lebensqualität nicht in der Fülle der Aktivitäten liegt, sondern in der Klarheit der Entscheidungen.

## 2. Kairos – der, mit der Halbglatze

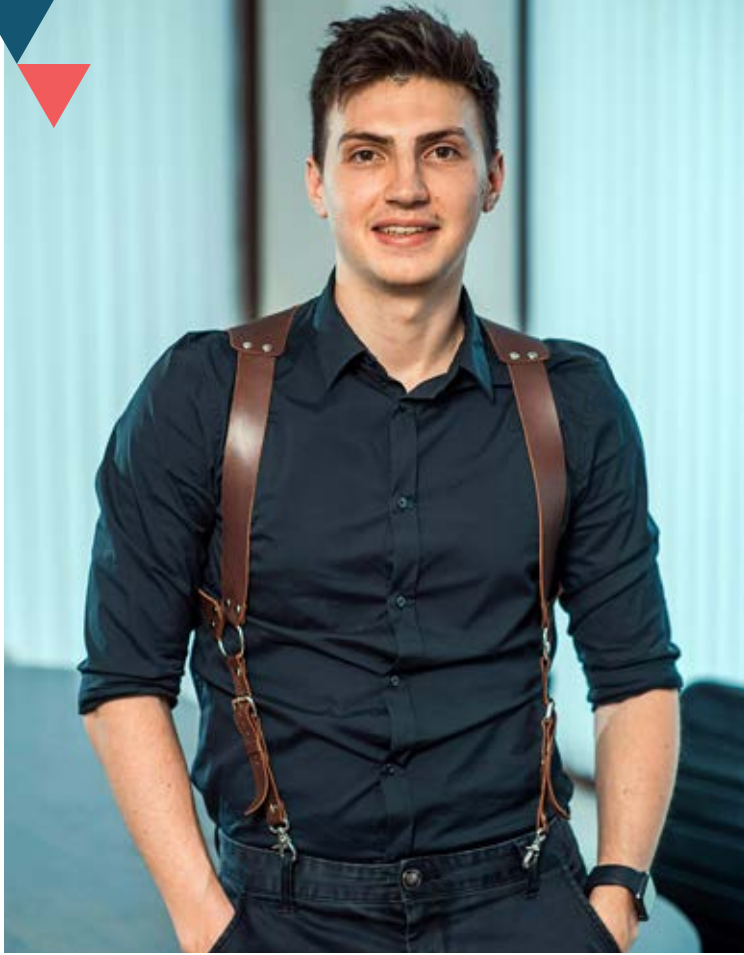
Dann ist da noch Kairos. Er ist der jüngere, unberechenbare Bruder. In der grie-

*Kalenderpunkte sind Ausdruck meiner Lebensvision. Sie machen Werte sichtbar.*

chischen Mythologie wird er als junger Mann dargestellt – mit einer Halbglatze. Nur vorne trägt er eine Haarsträhne,







hinten ist er kahl. Warum? Weil man ihn nur „am Schopf packen“ kann – wenn man ihn kommen sieht. Ist er einmal vorbeigegangen, greift man ins Leere. Eine schöne Metapher für den richtigen Augenblick, der nicht planbar ist.

Kairos steht für den Moment, der nicht in der To-do-Liste steht. Für das spontane Gespräch, das plötzlich Tiefe bekommt. Für die Gelegenheit, die sich ergibt – überraschend, unerwartet. Für die göttliche Unterbrechung mitten im Alltag.

#### **„Waitful Watching“ – achtsames Warten**

Vor einiger Zeit begegnete mir der Begriff „Waitful Watching“. Das ist mehr als passives Warten – es ist ein achtsames, innerlich waches Beobachten. Vielleicht tut sich eine Tür auf. Vielleicht verändert sich etwas im Herzen eines Menschen. Vielleicht legt Gott mir plötzlich etwas aufs Herz, was ich vorher nicht auf dem Schirm hatte. Ich möchte bereit sein für diese Momente.

Ich erinnere mich an ein Gespräch mit einem Nachbarn, das aus einem belanglosen „Hallo“ heraus plötzlich zu einem tiefen Austausch über Glauben, Zweifel und Hoffnung wurde. Kairos. Oder an eine Idee, die mir mitten in einer schlaf-

losen Nacht kam – eine Lösung für ein Problem, über das ich tagelang gebrütet hatte. Kairos. Solche Momente lassen sich nicht herbeizwingen. Aber ich kann lernen, sie zu erkennen. Und ihnen Raum zu geben.

Für mich ist das auch ein geistlicher Akt. Eine Form des Lebens mit dem Heiligen

#### *Wo wird aus einem „zufälligen“ Moment eine göttliche Berufung?*

Geist. Wo schenkt mir Gott Gelegenheiten? Wo führt er mich in etwas Neues hinein? Wo wird aus einem „zufälligen“ Moment eine göttliche Berufung?

#### **Es braucht beide Jungs**

Ich glaube, wir brauchen beide: Chronos und Kairos. Die kluge Planung und die offene Aufmerksamkeit. Den strukturierten Kalender und das hörende Herz. Den festen Takt und das zarte Zögern. Chronos hilft mir, mein Leben bewusst zu gestalten. Kairos lehrt mich, es nicht zu kontrollieren. Chronos erinnert mich an Verantwortung. Kairos lädt mich ein zur Hingabe.

Manchmal stehen sie nebeneinander. Manchmal streiten sie sich. Aber wenn ich ihnen beiden Raum gebe, dann ge-

schieht etwas Gutes. Dann wird aus meinem Alltag ein heiliger Rhythmus – getaktet und zugleich durchlässig. Dann hat auch Gott Platz zwischen meinen Terminen.

Ich möchte lernen, zwischen beiden hin und her zu pendeln. Mal mit Chronos zu tanzen. Mal mit Kairos zu staunen. Vielleicht ist genau das das Geheimnis eines gelingenden Lebens: Nicht möglichst viel hineinzupacken – sondern die Zeit zu verstehen. Sie zu würdigen. Und zu leben. Mit beiden Jungs an meiner Seite.

#### Zur Autorin:

Daniela \*Jele\* Mailänder (42) ist Referentin für missionale Kirchenentwicklung mit Schwerpunkt Kirche Kunterbunt und MUT der Evang. Lutherischen Kirche in Bayern bei midi, der Arbeitsstelle für missionarische Gemeindeentwicklung und diakonische Profilbildung. Auf socialmedia ist sie unter @jelemailaender zwischen Chaos und Gnade unterwegs. Mit ihrer #Abenteuerfamilie lebt sie bei Nürnberg, wo sie Teil der Mitarbeitergemeinschaft des CVJM Nürnberg-Kornmarkt sind.



**Daniela Mailänder**  
Nürnberg



# Der Sabbat ist für den Menschen da

## Herrlich schön

Ist die Vorstellung nicht schön? Du spürst den leichten Wind in deinem Gesicht. Die Temperatur ist herrlich warm. Du liegst und entspannst in der Hängematte, die zwischen zwei Palmen hängt. Dein Lieblingsgetränk kühlt deine Hand, dein Blick streift über den Strand zu den Wellen am Meer. Allein die Vorstellung daran bewirkt bereits Entspannung, Ruhe, eine Leichtigkeit im Herzen. Ganz andere Gefühle entstehen, wenn du dir vorstellst, wie du ackernd im Feld stehst, in der heißen, prallen Sonne schwitzt und noch viiiiel Arbeit vor dir hast.

## Gottes Vorbild

In sechs Tagen erschuf Gott die Erde und alles, was darin ist. Wunderbare Tiere, herrliche Natur. Wälder, Wiesen, das Meer. Und am siebten Tag ruhte er. Er machte alles sehr gut.

Und dann ruhte er. Er ruhte aus. Gott ruhte aus. Gott, der Allmächtige, der Starke, er ruhte aus. Gott zelebrierte die Ruhe! Ihm war klar: Ruhe ist ein Teil von Arbeit. Ein unersetzlicher Teil. Arbeit und Ruhe gehören zusammen. Ergänzen sich. Nach der Arbeit kommt das Ruhen. Ein Vorbild – sein Vorbild. Von Anfang an setzte er in Bewegung, dass Ruhen ein Teil dieser Welt und Erde ist. Ein essenzielles Gut. Etwas Unerstetzliches, das dazu gehört. Ein Lebensstil, den auch Gott lebt.

## Der Sabbat

In der Bibel im Alten Testament initiiert Gott einen Sabbat. Einen Tag, an dem die Israeliten keine Arbeit tun sollen. In den Mose-Büchern wird von Gott höchstpersönlich mehrfach die Wichtigkeit wiederholt, am Sabbat zu ruhen. Er wird als Ruhetag bezeichnet, der dem Herrn gehört, als heiliger Tag. Gott gebietet sogar, dass an dem Tag niemand eine Arbeit verrichten darf. „Sechs Tage sollt ihr arbeiten, aber am siebten Tag ist ein strenger Ruhetag, ein heiliger Tag, der dem Herrn gehört. Niemand darf an diesem Tag eine Arbeit verrichten. Der Sabbat gehört dem HERRN. Diese Anordnung gilt überall an allen euren Wohnsitzen“ (3. Mose 23,3). Wow, Gott meint es ernst mit dem Ruhen! Er möchte für seine Leute, dass sie sich einen Tag rausnehmen, der anders ist als die anderen. An dem nicht hart abgearbeitet wird. Einen Tag, an dem die Arbeit liegen bleibt. Und stattdessen gehört der Tag dem Herrn. Ist für Jesus. Gottes Herzschlag: Einen Tag ganz bewusst Gott geben, dass er ihm gehört und ihm innewohnt, auf eine andere Art und Weise als anderen Tagen.

## Gottes Vorversorgen

Aber wenn die Arbeit liegen bleibt, wie soll dann alles geschafft werden, das geschafft werden muss? Gott erwartet nicht etwas, für das er nicht schon längst

vorgesorgt hätte. Er sorgt in besonderer Art und Weise für die Seinen. Er sorgt für sein Volk vor. In 2. Mose 16 wird berichtet, dass Gott sein Volk mit einem besonderen Brot, Manna, versorgt. Jeden Tag finden sie es auf dem Boden und können alles, was sie brauchen, einsammeln. Gott hat für sie mehr als genug. Sie müssen keine Angst haben, dass es nicht reicht. Jetzt ist es so, dass

*Gott erwartet nicht etwas, für das er nicht schon längst vorgesorgt hätte.*

er ihnen sagt, dass sie am Sabbat, am Ruhetag kein Manna holen sollen. Denn es erfordert Kräfte, aufs Feld zu gehen, Manna einzusammeln, es wieder ins Zelt zu schleppen. Gott möchte für sie aber, dass der Sabbat ein anderer Tag ist als die anderen. Sie sollen ausruhen und keine Arbeit haben, sich keine Mühe machen. Und so schenkt er, dass sie am sechsten Tag doppelt so viel wie sonst einsammeln können, sodass sie ausreichend für den Sabbat sammeln, an dem sie ruhen, genießen, feiern dürfen. Ein Tag, der anders ist als die anderen. Gott sorgt vor. Gott versorgt. Gott beschenkt. Gott kümmert sich. Gott will ihr Bestes!

## Todernst

Gott meint es wirklich ernst mit dem Ausruhen. „Sechs Tage in der Woche sollt ihr arbeiten; aber der siebte Tag, der



Sabbat, ist der Ruhetag, der mir gehört. Wer an diesem Tag irgendeine Arbeit tut, muss mit dem Tod bestraft werden“ (2. Mose 35,2). Krass! Gott meint es todernst. Er will WIRKLICH, dass die Israeliten sich ausruhen. Und sich um alles in der Welt daranhalten und nicht doch arbeiten. Wow! Ein König, der anstatt Arbeit, Arbeit, Arbeit Ruhe anordnet, genau das Gegenteil von Arbeit, Arbeit,

*Wer sich für Ruhe entscheidet, wird immer ein Gewinner sein.*

Arbeit einfordert. Ruhe einfordert und erwartet. Wie cool! Gott muss wohl wissen, wie essenziell Ausruhen für einen Menschen ist!

### Jesus und der Sabbat

Eine Geschichte in Markus 2 stellt Jesu Herzschlag in Bezug zum Sabbat dar. Die Pharisäer, die sehr wohl um das Sabbatgebot wissen, beschwerten sich über seine Jünger, die am Sabbat Ähren abreißen und essen. Daraufhin betont Jesus: „Der Sabbat ist für den Menschen gemacht, nicht der Mensch für den Sabbat. Darum ist der Menschensohn Herr auch über den Sabbat.“ (Mk 2,27-28) Jesus macht ganz klar, dass der Sabbat für den Menschen gemacht wurde. Dass Gott ihn initiiert hat, um den Menschen zu dienen und ein Teil ihres Lebens zu sein. Jesus macht klar, dass Menschen nicht Marionetten des Sabbats sind. Und doch lädt er ein, seinem Vorbild zu folgen und ganz bewusst zu ruhen. Gott will die Füße seiner Leute auf weitem Raum stellen. Seine Menschen dürfen frei, fröhlich und ganz bewusst entscheiden auszuruhen. Wer sich für Ruhe ent-

scheidet und das bewusst umsetzt, wird immer ein Gewinner sein.

### Wie kann Gottes Herzschlag des Sabbats in meinem Leben Wurzeln schlagen?

In meiner Familie war der Sonntag immer ein Tag, ganz anders als andere. Es war Family-Tag. Wir haben Zeit zusammen verbracht und sollten nichts mit Freunden ausmachen. Wir gingen zum Gottesdienst, hatten ein super leckeres Mittagessen, machten am Nachmittag einen Ausflug und beim Zurückkommen gab es immer Kaffee und Kuchen. – Für uns Kinder Eis und Kuchen. Das war etwas ganz Besonderes. Meine Mama hat sonntags nie die Wohnung geputzt, nie Wäsche gewaschen. Sonntag war anders, ein Ruhetag. In meiner Kindheit machten meine Geschwister und ich sonntags nie etwas für die Schule. Als ich für mein Abitur lernte, erlebte ich es als extrem großen Segen, einen Tag in der Woche nicht lernen zu müssen. Ich konnte einfach freimachen, Spaß haben, ... Als ich mein Studium anfang und wir viele Aufgaben hatten, fragte ich mich erneut: „Kann ich den Sonntag einfach frei machen“? Die Wenigsten der anderen machten das. Und wieder entschied ich mich, ganz bewusst den Sonntag frei zu nehmen, nichts zu lernen, keine Uniarbeiten zu machen. Stattdessen war ich oft am Nachmittag lange im

*Gott will mir etwas schenken, das mich tief verändert, aufbaut und bewegt.*

Wald unterwegs und habe viel Musik gemacht. Das war wunderbar! Ich würde es niemals anders machen wollen. Im Arbeitsleben angekommen, machte ich es wie meine Mama und erledigte sonntags (oder an meinen freien Tagen unter der Woche, wenn ich am Wochenende arbeitete) keine großen Hausarbeiten. Allerdings ist mir irgendwann aufgefallen, dass ich meine Wochenenden, einschließlich den Sonntag, oft sehr verplante, sodass ich wenig zuhause war und mir kaum Zeit zum Ausruhen genommen habe. Da traf Gottes Wort mein Herz erneut. Ich las in den Mosebüchern. Es bewegte mein Herz. Ich las mehrmals davon, wie Gott den Israeliten gebot, einen Ruhetag zu haben. Gottes Herzschlag berührte mich! Ich merkte: Sein Herz will mein Herz berühren. Er



will mir etwas schenken, das mich tief verändert, aufbaut und bewegt. So fing ich an, bewusst darauf zu achten, meine Sonntage nicht vollzuplanen, im Gegenteil, bewusst Freizeit zu haben und den Tag auf eine wertvolle Art und Weise mit Gott zu verbringen. Mittlerweile ist es etwas, das ich in meinen Wochenalltag bewusst einbaue: Nicht zu viel unterwegs sein, nicht zu viele Treffen planen und mir ganz bewusst Zeiten der Ruhe an Jesu Herz nehmen. Dieser Lebensstil lässt mein Herz, beschwingt durch Jesu Nähe, Größe und Schönheit, meine Tage fröhlich und sorglos genießen.

### Komm mit!

Ich habe erlebt und bin der Meinung, Menschen können sich bewusst dafür entscheiden, zu ruhen und ganz konkret Auszeiten einzuplanen. Menschen müssen ihren Terminkalender nicht überladen. Ich lade dich ein, Gottes Geschenk in vollen Zügen zu genießen und auszunutzen. Mache es zu deinem Lebensstil. Baue es in deine Woche ein. Lebe es am Sonntag und du wirst erleben, wie Gott dich und deine Umgebung ganz neu berührt und dein Herz beschenkt.

### Zur Autorin:

Miriam Hill, 30, verbringt eine sehr glückliche Zeit in Berlin, wo sie seit dreieinhalb Jahren ihren Traumjob leben und in der offenen Kinder- und Jugendarbeit Kindern aus dem Kiez von Jesus erzählen darf. Miriam ist Sozialarbeiterin und fröhliche Ausruherin an Jesu Herz.



**Miriam Hill**  
Berlin





# Sei wie eine Möwe – scheiß drauf!

*Wenn am Ende der Zeit noch so viel Arbeit ist*

Vor Kurzem kam meine Frau zu mir und zeigte grinsend eine Karte mit folgendem Spruch:

„Sei wie eine Möwe – scheiß drauf!“

Ich musste lachen und mir war sofort klar: Das ist die Überschrift für meinen Artikel!

Amüsant, aber herausfordernd zugleich. Denn ganz ehrlich: Wir alle kennen diesen Moment. Der Arbeitstag ist vorbei – offiziell zumindest – und wir merken: Die To-do-Liste ist nicht kürzer geworden, sondern länger. Der E-Mail-Posteingang hat sich vermehrt, neue Aufgaben sind dazugekommen. Und du sitzt da, müde und ausgelaugt, und fragst dich: Wann soll das alles fertig werden?

Ich denke da an den Lehrer, der fünf Kinder hat und versucht, es allen recht zu machen. Sein Arbeitsstil ist längst „Work-Life-Blending“ – Arbeit und Privatleben sind so miteinander verwoben, dass es keine klaren Grenzen mehr gibt. Morgens noch schnell eine E-Mail vor dem Frühstück, am Nachmittag ein Anruf während des Fußballtrainings seines Sohnes, abends am Esstisch schon den nächsten Tag planen. Arbeit gibt es immer. Ruhe? Fehlanzeige.

Ich denke an Kolleginnen und Kollegen, die Tag und Nacht für ihre Arbeit und für Jesus brennen, aber merken: Das Feuer frisst auch an der eigenen Substanz. Man gibt alles, ist für alle da, und plötzlich stellt man fest, dass man selbst auf der Strecke bleibt.

„Work-Life-Balance“ klingt da wie eine Verheißung – wird aber oft missverstanden. Denn Balance bedeutet nicht, Arbeit und Leben fein säuberlich zu trennen. Arbeit gehört nun einmal zum Leben dazu. Wenn wir innerlich anfangen, beides voneinander zu isolieren, dann zerbricht irgendwann etwas in uns.

***Es geht nicht um „besser organisieren“ – sondern um „anders leben“.***

Ich habe das selbst erlebt. 2021 hat mein Körper die Reißleine gezogen. Es ging nichts mehr. Ich stand am Fenster mit Blick in den Garten und fing an zu weinen, nur weil ich den Rasen mähen musste. Etwas, das mir sonst Freude machte und half, den Kopf freizubekommen, wurde plötzlich zur unüberwindbaren Last. Ich war leer – innen und außen.

Deshalb ist dies kein Artikel mit Zeitmanagement-Tipps wie To-do-Apps, Eisenhower-Matrix oder Selbstoptimierungs-Checklisten. Denn es geht nicht um „besser organisieren“ – sondern um „anders leben“. Natürlich spielen Prioritäten eine Rolle. Aber nicht in der Frage, welche Aufgaben ich zuerst erledige, sondern welche Lebensbereiche, welche „großen Steine“ Vorrang haben (hier eine Geschichte zum Thema Zeit- und Selbstmanagement und „großen Steinen“: vgl. <https://www.systemische-praxis-koeln.de/das-glas-der-zeit>).

Und genau hier lohnt es sich, Jesus anzuschauen. Er richtet seinen Blick nicht zuerst auf die Arbeit. Seine großen Steine sind die Beziehung zu seinem Vater, die Nähe zu Menschen, im Speziellen seinen Jüngern, und bewusst gelebte Zeiten der Ruhe.

In Matthäus 8 schläft er mitten im Sturm. Die Jünger sind panisch, die Wellen toben – und er ruht. Danach fragt er: „Warum habt ihr kein Vertrauen?“ In Markus 6,48 sehen wir ihn über das Wasser gehen – ruhig, unaufgeregt, souverän. Die Stürme hören nicht auf, aber sie verlieren ihre Macht, wenn unsere Beziehung zu Gott lebendig ist.



Noch deutlicher wird es in Markus 1,34ff.: Nach einem arbeitsreichen Tag in Kapernaum zieht er sich am frühen Morgen an einen einsamen Ort zurück, um zu beten. Die Jünger finden ihn und drängen: „Alle suchen dich!“ – Für uns der Moment, wo wir sagen: „Da kann ich jetzt unmöglich weg!“ Aber Jesus antwortet: „Lasst uns in die umliegenden Orte gehen, damit ich auch dort das Evangelium verkündige; denn dazu bin ich gekommen.“ Er definiert sich nicht durch das, was gerade laut schreit, sondern durch seinen Auftrag.

Davon können wir lernen: Wir dürfen uns nicht von der Menge der Arbeit definieren lassen. Unsere wichtigste Priorität ist die Beziehung zu Gott. Danach kommt die Familie, die engsten Freunde und unsere eigene Gesundheit. Alles andere muss sich darum herum anordnen – nicht umgekehrt.

Ich sehe leider viele Menschen, die das vergessen haben. Sie opfern ihre Kraft, ihre Zeit – manchmal sogar ihre Beziehungen – für mehr Geld, für Anerkennung, für die Illusion, „alles schaffen“ zu können. Dabei würde es oft reichen, ein wenig weniger zu arbeiten, um wieder Zeit zu gewinnen für das, was ewig Bestand hat.

## Ein paar Impulse, die mir geholfen haben:

### Fokussiere dich auf deine großen Steine

Nimm dir Zeit für diese Frage, kläre für dich, was deine großen Steine im Leben sind. Denn diese haben Vorrang! Bei mir sind das meine Beziehung zu Gott, meine Frau, meine Kinder, meine Eltern, Geschwister und Freunde. Darüber hinaus Sport und Zeit in der Natur. Aber das sind meine großen Steine. Was sind deine? Seitdem ich meine großen Steine identifiziert und ihnen die oberste Priorität gegeben habe, bin ich gelassener, wenn Arbeit liegen bleibt. Wenn die großen Steine geordnet sind, meine Kraftquellen klar, dann kann ich mich auch besser all der Arbeit widmen, weil ich aus diesen Kraftquellen immer wieder schöpfen darf.

### Was sind deine Ziele?

Etwas, das ich oft gehört habe, sei es im Studium oder in Fortbildungen, ist, Ziele zu setzen. Klar, an der Arbeit habe ich das gemacht, aber im Privaten, mit der Familie? Ja, gerade da! Denn wenn ich

bei den großen Steinen keine Ziele haben, wofür denn dann? Seitdem ich mir Jahresziele setze, habe ich die großen Steine mehr im Blick und werde notgedrungen immer wieder auf sie verwiesen. Deshalb lade ich dich ein: Mach dir drei bis maximal vier Jahresziele. Was möchtest du im kommenden Jahr für dich erreicht haben? Mit deiner Familie? In deiner persönlichen Nachfolge Jesu? Und dann plane es in Schritte ein, die dich deinen Zielen näherbringen.

### Fokussiere dich an deiner Arbeit

Seitdem ich die großen Steine geklärt und Ziele gesteckt habe, arbeite ich auch wieder mit einem analogen Kalender. Ich nutze dafür den „Fokus Planer“ von Lars Bobach (<https://larsbobach.de/fokusplaner/>). Ich habe bewusst Technik in diesem Bereich reduziert und Geld investiert, um mich auf das Wesentliche zu konzentrieren. So fallen die überbordenden ToDo-Listen nicht mehr ins Gewicht. ICH priorisiere, was gemacht werden muss, und plane es für bestimmte Tage ein. So, dass es sich um MEINE großen Steine ordnet!

### Übe dich in Technikfasten

In so vielen Selbstmanagementseminaren und Büchern wird es empfohlen und dennoch machen es so wenige: Technik aus! Stille Stunden zum ruhigen und fokussierten Arbeiten sind unabdingbar, wenn man seine tägliche Arbeit erledigen will. Und nach der Arbeit: Handy aus. Eine der intensivsten Erfahrungen des letzten halben Jahres war unser

*ICH priorisiere,  
was gemacht werden muss.*

Familienurlaub ohne Handy. Eine Erfahrung, die ich dir nur ans Herz legen kann!

### Brich das Schweigen

Aber was ist, wenn dann immer noch zu viel Arbeit übrigbleibt? Wenn ich mich trotz meiner großen Steine überlastet und müde fühle? Was dann? Dann wird es Zeit, ehrlich zu werden: Sprich mit deiner Leitung oder mit Kolleginnen und Kollegen, wenn es dir zu viel wird. Gerade im CVJM sollten wir Überlastung nicht verschweigen, sondern ehrlich darüber reden. Denn dann kann man auch gemeinsam überlegen, wie Veränderung geschehen kann. Gemeinsam vor Gott treten und ihn um seine Hilfe bitten. Gemeinsam schauen, wie Entlastung Wirklichkeit werden kann. Schweigen und in

sich hineinfressen macht dich kaputt! Sich öffnen und ehrlich sein ist der erste Schritt zu Veränderung.

### Muss das wirklich sein?

Zum Entlasten gehört auch, dass wir uns als CVJM immer wieder Fragen, was wirklich dran ist. Gibt es etwas, das man

*Gott hat alles in der Hand – auch deine liegengebliebene Arbeit!*

vielleicht auch mal abschneiden darf? Sätze wie: „Aber das haben wir immer so gemacht!“ oder „Aber die Gruppe gibt es doch schon so lange!“ – die Dinge, die laut schreien, dürfen uns nicht bestimmen. Sondern unser Auftrag, das Evangelium zu verkündigen, bedeutet manchmal auch, zu neuen Orten zu gehen oder sogar mal weniger zu machen!

### Das Mobilé

Stell dir ein Mobilé mit hundert Teilen vor. Es schwingt hin und her. Du willst es anhalten – also greifst du zwei Teile und hältst sie fest. Die restlichen Teile schwingen weiter, bis sie irgendwann zur Ruhe kommen. Fängt es wieder an zu schwingen, nimmst du wieder zwei Teile und hältst sie fest und lässt alles andere schwingen.

Im Leben ist es genauso: Manche Dinge dürfen weiter schwingen. Aber die großen Steine – die Beziehung zu Gott, zur Familie und zu dir selbst – die musst du festhalten. Alles andere muss sich darum herum anordnen. Und genau dabei hilft der amüsante Satz vom Anfang: „Sei wie eine Möwe – scheiß drauf!“ Im Vertrauen auf Gott und in der Beziehung zu ihm darf Arbeit liegen bleiben. Er herrscht im Chaos, dem Sturm deines Alltags. Er hat alles in der Hand – auch deine liegengebliebene Arbeit und deine Überlastung!

### Zum Autor:

Joachim Muth ist Jugendreferent im CVJM Frankfurt mit Schwerpunkt Leitung Kooperation IGS Herder und Café VIVA Arbeit. Er liebt es, mit Menschen unterwegs zu sein, ihre Persönlichkeit zu fördern und sie für ein Leben mit Jesus zu begeistern.



**Joachim Muth**  
Frankfurt am Main



# Prioritäten setzen

*Ich tue das, was ich den Vater tun sehe*

„Gerade ist so viel los, ich bin am Anschlag – hoffentlich wird es bald ruhiger.“ Diesen Satz höre ich ziemlich oft, wenn ich mit Menschen ins Gespräch komme und sie frage, wie es ihnen geht. Auch ich kenne das aus meinem eigenen Leben: große Familie, Verantwortung im CVJM, eigene Wünsche und Bedürfnisse, das Empfinden, im Hamsterrad des Lebens festzustecken. Da klingt die Überschrift: „Ich tue das, was ich den Vater tun sehe.“ (Joh 5,19) fast wie ein hohes Ideal. Doch mitten in all den Stimmen und Meinungen, die täglich auf mich einprasseln, stellt sich die Frage: Wie halte ich Kurs? Was können wir von Jesus selbst lernen, der diesen Satz gesagt hat?

## Leben mit Fokus

Jesus hatte eine klare Vision und einen eindeutigen Fokus für sein Leben. Er wusste genau, warum sein Vater ihn auf die Erde gesandt hatte.

Auch ich merke: Gerade bei all dem Vieles ist es enorm wichtig, eine Vision und ein Ziel zu haben. Ohne Klarheit verliere ich mich, werde überfordert und kraftlos. Eine Vision gibt Richtung – und setzt Energie frei.

Ein Bild dazu: Stell dir vor, du spielst Golf bei bestem Wetter, in schöner Umgebung – und es gäbe keine Löcher. Dann würdest du den Ball nur von einer Seite zur anderen schlagen, ohne Ziel, einfach so. Genau so kommt mir manchmal das

Leben von Menschen vor: Sie treiben dahin, investieren hier ein bisschen Zeit, da ein bisschen Energie und bleiben doch auf der Fläche des Lebens stehen. Sobald es aber ein Loch gibt, bekommt das Spiel Richtung. So verändert auch ein Fokus unser Leben.

Ich möchte euch mit hineinnehmen, was mir Richtung gibt. Ich möchte so leben, dass „Gott Freude daran“ hat (Röm 12, 1+2 NGÜ). Mir hilft es in meinem Leben, mir immer wieder die Frage zu stellen: Hat Gott Freude an dem, was ich tue? Dies ist wie ein Grund-

***Hat Gott Freude an dem,  
was ich tue?***

klang. Mir hilft es für meine unterschiedlichen Lebensbereiche, immer wieder in die Bibel zu schauen: In welches Leben ruft mich Gott, der Vater, hinein?

Und so reflektiere ich, wie ich für unterschiedliche Lebensbereiche Fokus halten kann:

Was ist mir wichtig in meiner Beziehung zu Gott, zu mir, zu meiner Ehefrau, zu meinen Kindern, zu Menschen in meinem Umfeld?

Wie nehme ich die verschiedenen Verantwortungsfelder wahr, in denen ich stehe (Familie, Beruf, Gemeinde, Gesellschaft ...)?

Dafür nehme ich mir Zeit und schreibe Dinge auf.

Im Laufe der Jahre habe ich gemerkt: Es ist vielleicht nicht das Wichtigste, was ich tue, sondern wer ich sein will. Unsere Gefahr ist, zu stark „to-do-orientiert“ zu leben. Doch mein Sein kann ich überall und in jeder Situation ausstrahlen. Deshalb lade ich dich ein, dir die Frage zu stellen: Wer willst du sein?

So habe ich vor einigen Jahren festgehalten, dass ich ein Mensch sein will, der hilft, dass sich Leben entfalten kann und Miteinander gestärkt wird. Diese zwei Punkte begleiten mich. Ich freue mich zu erleben: Da, wo ich bin, bricht Lebensfreude durch oder es passiert ein Aufeinanderzugehen.

## Leben mit Rhythmus

Die Gefahr ist, dass wir in einer ständigen Grundanspannung leben – in Dauerstress. Auch hier passt das Golf-Bild: Es gibt Momente für kräftige Schläge und Momente für vorsichtige, feine Schläge.

Ich bin überzeugt: Es gibt Zeiten, in denen wir wirklich gefordert sind, Verantwortung übernehmen und „richtig ranklotzen“ müssen. Das kostet zwar Kraft, setzt aber auch Energie frei. Vielleicht kennst du das: Du warst im „Flow“ und hast richtig was geschafft – ein großartiges Gefühl! Auch Jesus kannte solche Zeiten. Vor der Speisung der 5000 heißt es, dass er und seine Jünger nicht einmal Zeit hatten zu essen.

Ich bin ein Fan davon, klar zu haben,



welche ein bis zwei großen Punkte an einem Tag bzw. in einer Woche oder in einem Monat wirklich Prio haben. Ein großer Feind, sich auf eine Sache zu konzentrieren, ist die dauerhafte digitale Ablenkung. Ich glaube, wir müssen lernen, mit Handy & Co gut umzugehen, um diese Flow-Zeiten zu erleben. Wenn ich mich auf eine Sache ganz konzentrieren möchte, muss alles andere schweigen bzw. abgestellt werden. Keine Email, keine Nachrichten über Messenger, keine Sozialen Medien ...

Doch genauso wichtig sind Zeiten der Ruhe und Stille. Jesus selbst sagt: „Der Sabbat ist für uns Menschen gemacht.“ Immer wieder zog sich Jesus zurück, um mit seinem Vater zu reden. Auch ich

***Es ist nicht das Wichtigste, was ich tue, sondern wer ich sein will.***

versuche, täglich solche Momente einzuplanen: ein paar Minuten am Morgen, kurze Unterbrechungen im Alltag oder auch mal einen ganzen Tag in der Stille. Und ja: Dabei bleibt mein Handy aus.

Ich glaube, wir alle brauchen diese Zeiten. Wie sie aussehen, das kann ganz vielfältig sein. Ein langer Spaziergang, einfach mal eine Stunde im Sessel sitzen, einen Tag in einem Gebetshaus verbringen, mit dem Fahrrad unterwegs sein und immer wieder innehalten und vieles mehr. Sei selbst kreativ, schau, was zu dir passt.

Mir ist es mit der Ruhe und Stille wirklich sehr wichtig. Dies sind die Momente, wo ich im Gespräch mit meinem Vater im Himmel bin, wo ich in sein Wort schaue, wo ich ins Reflektieren und Nachdenken komme. Jesus selbst hat mehrmals gesagt, dass wir in ihm bleiben sollen. Wenn ich ehrlich bin, kreise ich mit meinen Gedanken doch oft um mich und meine To-Dos, in der Stille kann ich aber zu allererst ihn anschauen.



Diese ruhigen Zeiten sind Herzenszeiten. Sie helfen mir, meinen Fokus neu zu finden, mein Herz zu bewahren – „denn daraus quillt das Leben“ (Spr 4,23).

Ich glaube: Unser Leben baut sich von innen nach außen. Die stillen Momente sind die Zeiten, in denen Gott an meinem Herzen arbeiten kann. Und genau wie ein Muskel braucht unser Leben Phasen der Anspannung und Phasen der Entspannung. Nur so bleibt es lebendig.

#### **Leben mit der Kraft Gottes**

Wenn ich ehrlich bin, rechne ich im Alltag oft zu wenig mit Gottes Möglichkeiten. Dabei möchte ich genau das lernen: mit seiner Kraft zu leben.

Das heißt für mich: aus seiner Gnade leben. Ich darf Jesus mein Scheitern, meine Angst, meine Scham, meine Schuld und mein Unverständnis bringen – und er verwandelt es. Viel zu oft stauen sich Dinge in uns an und machen das Leben schwer. Habe Mut, sie Jesus hinzulegen! Und wie gut tut mir es, wenn ich mir vor Augen halte, dass Gottes Kraft durch den Heiligen Geist in mir wirkt. Er ist in meiner Schwachheit. Auch das macht einen Riesenunterschied in meinem Leben. Nicht ich muss es machen, sondern auch da darf ich auf die Kraft Gottes setzen. Oft begleitet mich dabei das Lied von Timo Langner: „Ein Gott, der das Meer teilt, kommt nicht zu spät. Da ist immer noch Hoffnung. Mein Gott bahnt immer einen Weg“. Mit diesem Vertrauen möchte ich in die Herausforderungen meines Lebens gehen.

#### **Leben mit Frucht**

In Joh 15 sagt Jesus: „Ich bin der Weinstock, ihr seid die Reben. Wer in mir bleibt und ich in ihm, der bringt viel Frucht; denn ohne mich könnt ihr nichts tun.“

Ja, ich will Frucht bringen. Frucht bedeutet für mich: Dinge, die nicht nur für den Moment zählen, sondern nachhaltig einen Unterschied machen – bis in die Ewigkeit hinein.

#### ***Was sollen Menschen bei meiner Beerdigung über mich sagen?***

Manchmal hilft mir die Frage: Was sollen Menschen bei meiner Beerdigung über mich sagen? Diese Frage schärft sehr deutlich, welche Prioritäten ich hier und heute setzen will.

#### **Zum Abschluss – ein paar Fragen für dich**

Ich lade dich ein, Dinge zu entlarven, die dich daran hindern, ein Leben mit Fokus und Priorität zu führen.

- Wie viel Zeit verbringst du am Smartphone? Hast du Phasen, in denen du wirklich offline bist?
- Wo verschwendest du Zeit? – Keiner von uns möchte sein Leben verschwenden.
- Planst du dein Leben? – Wenn du es nicht planst, ist die Gefahr groß, dass äußere Einflüsse und Menschen in deinem Umfeld dein Leben planen.
- Wie oft lässt du dich von den dringenden Dingen bestimmen? – Es gibt wichtige Dinge, die aber keinen Zeitdruck haben. Überlege, was das sein könnte, und nimm dir Zeit dafür.
- Was raubt dir Kraft? – Bring es zu Jesus.
- Hast du Angst, Entscheidungen zu treffen? – Habe Mut, Entscheidungen zu treffen, sonst bist du wie ein Mensch, der immer im Kreisverkehr bleibt.
- Hast du Angst, dich festzulegen? – Was nicht terminiert wird, findet nicht statt.

#### **Zum Schluss bleibt mir zu sagen: Mit Jesus Christus mutig voran – und gestalte die Zeit deines Lebens!**

##### Zum Autor:

Matthias Kunick ist Stellvertretender Leitender Sekretär im CVJM München, verheiratet und Vater von fünf Kindern.



**Matthias Kunick**  
München



## Die spätere Zeit deines Lebens

### Mit 66 Jahren – da fängt das Leben an!

Wer kennt nicht diesen Song von Udo Jürgens! Ja, wenn ich in der Rente bin, dann ... Das Bild, das uns von agilen Rentnern gezeichnet wird, bestätigt ja dieses Lied. 80-Jährige, die noch mit dem Motorrad durch die Gegend cruisen, E-Biker, die durch das Land fahren. Die Zeit der Rente ist das Paradies, die einzige Sorge: Wird meine Rente dafür reichen?

Doch Geld ist nicht alles, das wissen wir und schauen begeistert auf die, die sich bei der Tafel oder anderen Initiativen engagieren. Bilder, die uns die Presse zeigt. Was man nicht zeigen kann, ist, wie es bei den Seniorinnen und Senioren im Inneren aussieht.

Ich habe vor neun Jahren die Rente erreicht, 45 Jahre habe ich gearbeitet. Ich habe gerne meine Aufgaben als Angestellter einer Sparkasse, als Heilerziehungspfleger bei Behinderten, als Heilpädagoge mit Verantwortung für bis zu fünf Wohngruppen gestemmt, es hat mir Freude bereitet.

Und nun bin ich seit vielen Jahren Rentner. Für viele Senioren kommt da die Frage auf: Was bin ich noch wert, wenn

die Bestätigung durch die Arbeit wegfällt, die Kollegen fehlen und die Einsamkeit ohne soziale Kontakte beginnt?

Für mich wurde diese Frage mit meinem 50. Lebensjahr gestellt. Ein Herzinfarkt riss mich aus dem vollen Leben. Im

### *Was bin ich noch wert?*

Herbst noch mit großem Rucksack auf der Zugspitztour, im Sommer auf der Notfallstation. Aktiv im Berufsleben, im CVJM, in der Kirchengemeinde und und ... Und dann aus, nichts mehr. Ich war nach der OP so schwach, dass ich nach 100 Metern langsamen Gehens total erschöpft war. All die Aktivitäten, die mich getragen haben, die mir Selbstwertgefühl gaben, vorbei? Was werde ich noch tun können? Aktivität, Freude, Selbstwertgefühl ... alles vorbei. Mir wurde auch bewusst, wie mein gefühlter Wert vor Gott, meinem Schöpfer, durch meine Aktivitäten getragen wurde.

Ich musste mir eingestehen, wie sehr meine Aktivitäten nicht dem Lobe Jesu gedient haben. Meinem Ego wurde durch all das Lob, die Anerkennung geschmeichelt. Ich war gar nicht so be-

scheiden, wie ich immer dachte, nein, hinter all den Aktivitäten stand immer ein großes Ich.

Dieses große Ich schrumpelte nun zusammen und ich war nur noch ein Häufchen Elend.

Werde ich je wieder arbeiten, werde ich wieder im CVJM aktiv sein können? Vor allem: Was bin ich wert ohne meine Schaffenskraft?

Fragen, die oft erst in der Rente, im Alter kommen und durch Freizeitaktivitäten wie Urlaub, Wohnmobil usw. anscheinend positiv beantwortet werden.

Mir geht es wieder gut – nicht, weil es mir gesundheitlich wieder besser geht, nein, ich habe in der Krise vor meiner Rente wieder zu dem gefunden, was tief in unserem Glauben an Jesus Christus verankert ist: Wir sind allein durch unseren Glauben an Jesus vor Gott wertvoll.

Ich musste nach dem Infarkt noch 13 Jahre arbeiten und nun bin ich in Rente. Nach und nach muss ich mir auch eingestehen: Ich werde alt. 66 Jahre sind noch okay, aber dann geht es auf die Siebzig und jetzt auf die Achtzig. Das Alter verändert dich in deinem Verhältnis zur Umgebung und in deiner Aktivität.



## Der Abstand zu den Jungen wird größer

Der Abstand zu den Jungen wird größer; ihr Leben gestaltet sich ganz anders, als ich es gelebt habe und lebe. Es fällt mir manchmal schwer, hinter ihren Worten, ihrem Leben meine Werte als Christ zu sehen. Die Formen, wie Jugendliche angesprochen und erreicht werden, sind

*Die Älteren damals hatten ein großes Herz für uns Jungen, sie trugen unsere Vision.*

mir teilweise fremd. Ich bin zum Zuschauer geworden. Ich muss den jungen Verantwortlichen, ich muss Gott vertrauen, dass er die Arbeit segnet, so wie er die Arbeit vor Jahrzehnten gesegnet hat.

Ich denke an die Geschwister, die damals so alt waren wie ich jetzt. Sie hatten ein großes Herz für uns Jungen, sie trugen unsere Vision für einen Hauptamtlichen für unseren kleinen Verein mit. Sie beteten dafür und spendeten großzügig.

Leider haben diese Veränderungen auch traurige Seiten. Nicht jeder kann erkennen, dass der neue Wein in neuen Schläuchen gären muss und dass die alten Schläuche platzen würden. Das ist ein schmerzhaftes Erleben. Wege trennen sich oder man geht nicht mehr so vereint wie früher.

Der Weg vom Macher zum Zuschauer, zum Mentor ist nicht immer leicht. Bei den körperlichen Arbeiten fällt es mir leicht: Ich muss nicht mehr Stühle stapeln, ich muss nicht mehr vor der Zeit kommen, um beim Aufbau zu helfen. Manchmal geht es nicht, weil die Kraft nicht reicht, manchmal gönne ich mir die Freiheit des Alters und lasse es ruhig angehen.



Die neuen Formen kann ich leicht akzeptieren, denn ich vertraue auf den Segen Gottes, der durch alle Ritzen fließen kann. Und doch kommt immer wieder der Vergleich zu früher: Was haben wir nicht alles bewegt! An guten Tagen führt mich die Stille in den Lobpreis Gottes über seinen Segen, den er geschenkt hat, und ich bitte ihn um den Segen für das Heute.

Wenn mein Herz aber unruhig ist, dann denke ich: Dies müsste getan werden – sieht es denn niemand? So könnt ihr das doch nicht machen, wie oft habe ich schon den Impuls gegeben und es geschieht nichts. Damals haben wir doch mit weniger als heute viel bewegt. Und dann diese Work-Life-Balance – gibt es diese Vokabel überhaupt für das christliche Engagement?

Ich muss aufpassen, dass ich den Geschwistern mit meiner Nostalgie nicht Unrecht tue. Ich lege mein Herz oft vor Christus und bitte ihn: Segne den Verein jetzt so, wie du ihn bisher gesegnet hast. Nicht meine Vorstellung von CVJM, sondern sein Segen soll die Zukunft gestalten. Meine Fehler, meine falschen Wege, meine großen Worte sind zum Glück durch Gottes Handeln gefiltert worden und zum unverdienten Segen geworden. Manchmal werde ich ungeduldig, dann platzt es aus mir heraus, ich ereifere mich. Dann ist die Geduld der jüngeren Geschwister gefragt und in der Stille nach dem Sturm vielleicht auch ein Umdenken bei mir oder bei ihnen.

### Außer Konkurrenz spielen

Rentner sein im Verein oder older statesman hat den Vorteil, dass ich außer Konkurrenz spiele. Ich bin nicht mehr dabei im Wettbewerb des: „Ich bin

*Ein Erfahrungsschatz, der gelegentlich in aktuellen Situationen hilfreich ist.*

gut, ich habe das toll gemacht, meine Impulse haben etwas bewirkt.“ Nein, ich bin da und doch nicht im Spiel, deshalb kann ich bei einzelnen oder im Gremium etwas sagen, was andere nicht sagen können. Ich traue mich, etwas anzusprechen, was andere nicht im Blick haben, auch wenn es unangenehm ist. Sei es die Erfahrung in Leitungsverantwortung, sei es das Netzwerken mit Freunden des



Vereins oder die einfache Lebenserfahrung – dies will ich, wenn es gefragt wird, einbringen.

Jugendarbeit kostet Geld. Hier will ich mithelfen. Durch meine Kontakte mit älteren Geschwistern bleibt deren Herz weiterhin mit der Arbeit verbunden und fließt hoffentlich auch manche Spende.

Es ist für den Verein gut, wenn noch jemand da ist, der sagen kann, wie sich etwas entwickelt hat, warum etwas so beschlossen wurde usw. Über 60 Jahre im CVJM und über 45 Jahre vor Ort – ein Erfahrungsschatz, der gelegentlich in aktuellen Situationen hilfreich ist. Daneben gibt es auch den stillen Bereich der Seelsorge, der Ermutigung, der Korrektur, des Gebetes, Bitte und Dank für die Gemeinschaft. Das Wahrnehmen von Sorgen und Ängsten und die Nähe, die nur ein Älterer schenken kann, ohne dass Hintergedanken aufkommen.

Die Arbeit im Hauptausschuss hatte ich schon abgelegt. Ich dachte, Jugendarbeit sollen die Jungen gestalten. Dann unverhofft die Anfrage: Willst du dich zur Wahl stellen? Wir brauchen dich, denn wir schätzen dich als alten CVJMer. Die Lebenserfahrung, die Vereinserfahrung oder was auch immer – für ein paar Jahre gebe ich sie nun noch weiter – und dann?

Betend für den CVJM da sein, geht auch ganz leise. Das habe ich von meinen älteren Geschwistern gelernt; sie haben es mir vorgelebt.

Anmerkung der Redaktion: Zum Thema „Miteinander der Generationen“ gab es im September einen Podcast bei MyY und es wird auch Thema auf der AG-Tagung 2026 sein (vgl. Seiten 18 und 19).



**Lothar Goldbrich**  
Ansbach

## CVJM Emden

### Schlüsselanhänger mit Pepp

Wir haben uns in diesem Jahr dazu entschieden, fünf Ferienpassaktionen stattfinden zu lassen, um Kinder und Jugendliche in unseren CVJM zu holen. Da unsere Besuchendenzahlen aktuell leider nicht so hoch sind, waren wir uns unsicher, wie viele sich überhaupt anmelden werden. Doch ziemlich schnell wurde deutlich, dass diese Aktionen sehr gut ankommen. Am Ende waren alle komplett ausgebucht. Unsere Freude darüber war riesig.

Eine Aktion ist mir besonders im Gedächtnis geblieben und davon möchte ich berichten.

Wir hatten eine Ferienpassaktion, bei der wir mit Kindern und Jugendlichen Schlüsselanhänger aus Makramee gemacht haben.

Die Kinder und Jugendlichen hatten super viel Spaß und eine sehr gute Zeit und es sind schöne Schlüsselanhänger dabei rausgekommen.

Doch das Coolste in meinen Augen war, dass einer unserer ehrenamtlich Mitarbeitenden, der eigentlich nicht viel mit Kreativität am Hut hat, so viel Spaß daran hatte, dass er bei beiden Terminen dabei war. Für ihn war diese kleine Aktion die „Zeit seines Lebens“. Er ist vollkommen aufgeblüht, obwohl er am Anfang nicht viel damit anfangen konnte. Bei der zweiten Aktion konnte er sogar schon erklären, wie es funktioniert. Der Schlüsselanhänger begleitet ihn seitdem jeden Tag.

Mich begeistert es total zu sehen, wie viel Freude auch kleine Dinge bringen können.

Diese zwei Aktionen waren ein voller Erfolg und eine kleine „Zeit deines Lebens“, sowohl für die Teilnehmenden als auch für die Mitarbeitenden.

Liebe Grüße aus dem Norden!

Wiebke Buisker



## CVJM Frankfurt

### Das beste Jahr meines Lebens

Hättest du mir vor noch einem Jahr gesagt, dass das Jahr als FSJler beim CVJM Frankfurt das bisher beste Jahr meines Lebens werden würde, dann hätte ich dich vermutlich ausgelacht. Ich war in einer tiefen Lebenskrise in einer fremden Stadt und ohne meine Freunde oder Familie. Aber in dieser schwierigen Zeit ist der CVJM in Frankfurt zu meiner zweiten Familie geworden. Denn dort wurde ich in die Gemeinschaft aufgenommen, obwohl ich deutlich jünger bin als die meisten. Die Menschen, die ich dort kennenlernen durfte, sahen mich nicht einfach nur als eine billige Arbeitskraft, sondern waren ernsthaft daran interessiert, wie es mir geht und was ich in dieser Situation brauche. Im Mentoring und persönlichen Gesprächen wurde ich durch das Jahr begleitet. So durfte ich ein Jahr lang sehr viel vom CVJM empfangen, aber auch sehr viel an die Kinder und Jugendlichen während der Schulzeit und bei den Ferienspielen weitergeben. Dabei war es mein persönliches Highlight, dass wir den Kindern einer Offenbacher Brennpunktschule ihre erste Klassenfahrt und für viele die erste Übernachtung außerhalb von zuhause auf einem Zeltlager ermöglichen konnten.

Am Ende dieses Jahres bin ich für vieles sehr dankbar. Ich bin dankbar, dass ich den Weg nach Frankfurt angetreten habe und so viele Erfahrungen mit Gott und anderen Menschen sammeln durfte. Aber ich bin genauso dankbar für die Herausforderungen, die dieses Jahr mit sich gebracht hat. Da sie mir ermöglicht haben, wie noch nie zuvor in meiner Persönlichkeit zu wachsen. Deswegen sehe ein Jahr später auch ich: Das war das Jahr meines Lebens!

Benjamin Weber





## 25 Jahre Stiftung „Weg, Wahrheit, Leben“

Im September 2025 durften wir mit einem festlichen Abend das 25-jährige Jubiläum der Stiftung „Weg, Wahrheit, Leben“ feiern. Unter uns war die Gründerin Christel Schmidt, die im Jahr 2000 zusammen mit dem inzwischen verstorbenen früheren AG-Generalsekretär Karl-Heinz Jakobi die Stiftung ins Leben gerufen hatte. In bewegender Weise erzählte sie uns von den Führungen Gottes, die zu dem Gedanken führten, eine Stiftung zu gründen, welche die AG der CVJM und ihre Mitgliedsvereine fördert. Schnell war der Name „Weg, Wahrheit, Leben“ gefunden.

Im folgenden Jahr durfte ich neben der Geschäftsführung der AG auch die Leitung der Stiftung übernehmen. In den ersten Jahren löste die Gründung bei einer ganzen Reihe von lieben Menschen und Vereinen innerhalb der AG die Motivation aus, durch kleine und große Zustiftungen das Kapital und die Möglichkeiten wachsen zu lassen.

Ein inhaltlicher Schwerpunkt war und ist das Miteinander der Generationen im CVJM. So gab es ein Dauerprojekt, dass wir jährlich beim AG-Treffen (heute: AG-Freundestreffen) die Teilnahme von Kindern und die Kinderprogramme unterstützt haben.

Über die Jahre konnte die Stiftung den Haushalt der AG und ihre Tagungen an vielen Stellen stärken und auch Projekte in Mitglieds-CVJM fördern. Nachdem Vasi Konstantinidis die AG-Geschäftsführung und den Vorsitz der Stiftung übernommen hatte, wurde die Stiftungsidee noch verstärkt durch den „Shake Hands Preis“, der für innovative generationenübergreifende Programme in AG-Mitgliedsvereinen vergeben wird.



In den frühen 2000er Jahren gab es in Deutschland einen Boom zur Gründung von Stiftungen. Hierin konnten wir eine Reihe von CVJM beraten und unterstützen. Auch „Nebeneffekte“ aufgrund der jeweiligen Rechtslage konnten wir nutzen: Über einige Jahre liefen sehr viele Spenden über die Stiftung an die AG und an Mitgliedsvereine, weil dies durch die steuerlichen Regelungen besonders für große Spenden günstiger war.

Ein Highlight war die Zustiftung eines vermieteten Hauses zum Jahresbeginn 2022. Wir litten gerade unter der Situation, dass die Stiftung aufgrund der niedrigen Zinssituation kaum Erträge hatte und nahezu keine Förderungen vergeben konnte. Durch die Mieteinnahmen stiegen die Einnahmen der Stiftung enorm an. Mit dem Haus hat Vasi auch viel Arbeit geerbt – aber die Möglichkeiten der Stiftung wurden deutlich vergrößert.

So sehen wir dankbar eine Segensspur durch die Stiftung „Weg, Wahrheit, Leben“ über ein Vierteljahrhundert. Unser Wunsch und Gebet ist es, dass sich diese fortsetzt und vielen Menschen und Programmen aller Generationen weiterhin segensreich dient.

**Martin Barth**



## CVJM Lemgo

### *Unser Verein und „Die Zeit unseres Lebens“*

Wir, der CVJM Lemgo, freuen uns sehr, jetzt ein Teil der AG zu sein! Wir haben uns unglaublich über das herzliche Willkommen gefreut und bedanken uns für die ganzen Postkarten und Segenswünsche, die uns erreicht haben. Hier sollt ihr einen kleinen Einblick in die Arbeit und das Leben bei uns bekommen. Dabei wird deutlich, was viele Jugendliche gerade diesen Sommer mit dem Motto „Zeit deines Lebens“ verbinden.

Kurz zu mir: Ich bin Madita, 19, und seit zwei Jahren bei „Homepage“, unserer Jugend im CVJM. Darauf aufmerksam geworden bin ich durch eine Freundin, die mich eingeladen hat. Ich wurde direkt in die Gemeinschaft aufgenommen und habe die Zeit für Austausch und die geistlichen Impulse sehr genossen. Seitdem bin ich begeistert bei den vielen Angeboten und Freizeiten dabei und habe mein geistliches Zuhause definitiv gefunden.

Neben Homepage gibt es noch unsere Teens. Einmal die Woche treffen sich Mädchen und Jungs im Alter von 14 bis 17 Jahren und erleben einen richtig guten Abend mit Lobpreis, Input und lustigen Spielen. Das Highlight für uns Jugendliche und Junge Erwachsene sind aber auf jeden Fall die Freizeiten! Über Silvester fahren wir jedes Jahr ins Waldheim nach Häger, um dort gemeinsam ins neue Jahr zu starten. Im Sommer steht die Jugendfreizeit an. Besonders dieses Jahr konnten wir erleben, wie stark wir als Gemeinschaft zusammengewachsen und durch Jesus miteinander verbunden sind.

In den Sommerferien findet auch für 9- bis 13-Jährige das JAC statt – das „Jungschar-Abenteuer-Camp“. Der Name ist Programm. Eine Woche lang sind ca. 50 Kinder und 25 Mitarbeiter auf dem Camp im Extertal und



erleben dort eine starke Gemeinschaft, Rallyes, Bibelarbeiten und Lagerfeuer. Die meisten Kinder besuchen regelmäßig eine unserer vier Jungscharen, aber es ist uns auch ein großes Anliegen, neue Kinder dazuzugewinnen und ihnen von Jesus zu erzählen.

Zum CVJM Lemgo gehören noch weitere Bereiche: die Familien mit dem Spielkreis, in dem sich Eltern mit den Kleinsten einmal wöchentlich vormittags treffen, einige Erwachsene und Senioren im Bibel- bzw. Seniorenkreis und unser Posaunenchor, der das ganze Jahr über aktiv ist.

Außerdem feiern wir seit ca. zwei Jahren unseren Gemeinschaftsgottesdienst. Hier kommen wir alle 14 Tage sonntags aus all den unterschiedlichen Bereichen zusammen, um Gott zu loben und uns bei einem Stück Kuchen auszutauschen. Wir freuen uns besonders, dass auch über diese Gottesdienste unsere Vereinsfamilie gewachsen ist.

Die Gottesdienste finden, wie die meisten Gruppenstunden, in unserem Vereinshaus statt. Dort haben wir mehrere Räume für die einzelnen Angebote sowie einen kleinen Saal. Außerdem befindet sich hinter dem Haus eine kleine Sportfläche. Für viele von uns Jugendlichen fühlt es sich immer etwas wie Nachhause-Kommen an, und besonders diesen Sommer konnten wir dies stark erleben. Schon vor den Ferien haben wir nach der Jugend noch bis spät in die Nacht gemeinsam Zeit verbracht: Zeit für Gespräche und Spiele. Auch in den Ferien haben wir das weitergeführt und es folgten scheinbar nicht endende Nächte mit Gesprächen, Fußballduellen, Spaziergängen, Lagerfeuer mit Worship-Sessions und Stockbrot und Filmabende mit einer Menge Snacks. Diese Zeit, die wir als Gruppe gemeinsam verbracht haben, hat unsere Gemeinschaft ungemein gestärkt und die Jugendfreizeit hat dies noch einmal bekräftigt und für uns zu etwas ganz Besonderem gemacht. Diese Zeit war für uns alle ein wunderbares Geschenk und ein riesengroßer Segen. Wir als Jugend im CVJM Lemgo hatten diesen Sommer also definitiv „die Zeit unseres Lebens“.





## CVJM Schönebeck

*Ein jegliches hat seine Zeit (Prediger 3,1)*

Jedes Alter und jede Generation haben ihre eigenen Herausforderungen und eine sehr spezielle, wichtige und tiefe Bedeutung für ein gelingendes gesellschaftliches Gesamtkonstrukt und eine gesunde CVJM-Gemeinschaft.

In 1. Joh 2,12-14 werden uns drei Generationen vor Augen gestellt. Die Kinder, die ihren Vater kennen und wissen dürfen, dass sie uneingeschränkt geliebt sind, die jungen Menschen, die das Böse überwinden werden, die stark sind und vieles durch die Kraft des Wortes Gottes bewegen, und die Väter und Mütter, die Gott nun in ihrem Leben entdeckt haben und ihm alles zutrauen.

Diese Beschreibung deckt sich mit meiner persönlichen Erfahrung. Aus verschiedenen Lebensumständen heraus habe ich mir als Jugendlicher die drei großen Sinnfragen des Lebens gestellt: „Wo komme ich her, wer bin ich, wofür lohnt es sich zu leben?“

Eine sehr spezielle Begegnung mit der unsichtbaren Welt brachte mich zu Jesus. Freunde halfen mir bei den ersten Schritten im Glauben. Sieben Jahre lebte ich in einem kommunitären Umfeld und half bei einer kirchlichen Jugendarbeit in Schönebeck. In unserem Herzen wuchs der Wunsch nach einem eigenen Haus, das es möglich machen sollte, Kinder und Jugendliche über die ganze Woche hinweg einzuladen. - Nun kamen vier Jahre Umbaumaßnahmen, Gründung eines CVJM, Aufbau einer Mitarbeitergemeinschaft, Erstellen von Konzeptionen, Beschaffung finanzieller Mittel, ...

Die große Liebe kam dazu, Hochzeit, vier Kinder, Aufnahme von Pflegekindern, zwei berufsbegleitende Studiengänge, Umbau eines alten Hauses zum Familienwohnsitz, ... Solche Herausforderungen prägen und stärken junge Menschen, jeden in seiner speziellen Lebenssituation.

Zum Glück hat jegliches seine Zeit. Wie kostbar ist es, seinen Beruf und seine Berufung zu entdecken, damit Gottes Vision für unser Leben zu einer sichtbare Wirklichkeit wird!

**Uwe Zech**



## CVJM Wien

*Die Zeit deines Lebens*

Seit 14 Jahren begeistern mich die vielfältigen Geschichten hier. Seit 1896 treffen sich junge Männer und heute auch Frauen im CVJM-Haus. Kürzlich traf ich Ekkehard Bergin, Jugendsekretär aus D, 1967-68 im CVJM Wien. Er erzählte von seinen Freundschaften, die ihn nach fast 60 Jahren immer noch den Weg von mehr als 1000 km auf sich nehmen lassen.

Viele prägenden Erlebnisse haben auch zur Bereitschaft geführt, Verantwortung für den Verein und die junge Generation zu übernehmen. Drei Vorstandsmitglieder geben Einblick:



Da ist Andreas, seit seinem 10. Lebensjahr Teil der CVJM-Gemeinschaft. Damals hat ihn ein Freund zum Tischtennispielen und Carrerabahnfahren eingeladen, heute ist er Schatzmeister. Besonders die früheren Freizeiten sind ihm in wundervoller Erinnerung, prägen ihn bis heute.

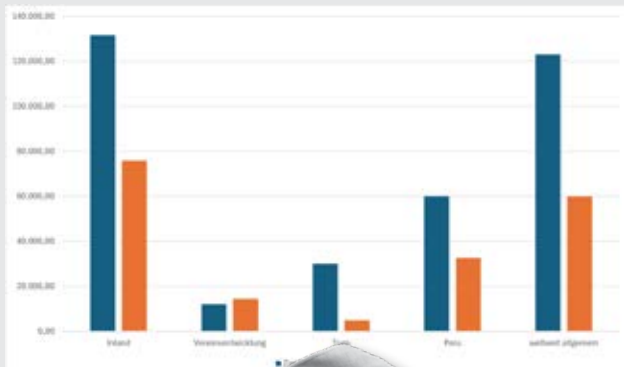


Oder Manuel: Sein Weg begann mit einer Anfrage, Jungschar zu machen. Diese Aufgabe hat ihn persönlich stark geprägt – bis heute ist er mit Herz dabei. Er liebt es, sich für Kinder zu engagieren und Freizeiten zu gestalten. Für Manuel bedeutet CVJM: Gemeinschaft mit anderen, vor allem jungen Menschen. Was er gelernt hat? Liebe dich selbst, wie du bist – denn Gott liebt dich genau so. Mit dieser Gewissheit lässt es sich mutiger vorangehen.



Isi war viele Jahre Jugendmitarbeiterin und ist mittlerweile Schriftführerin. Schönste CVJM-Erfahrung? „Das gemeinsame Baumhaus-Projekt. – Es nicht nur zu bauen, sondern sogar darin zu wohnen, bleibt unvergesslich.“ Am CVJM schätzt sie, dass man unperfekt, so wie man ist, herkommen und sich einbringen kann. Isis Tipp für junge Menschen: „Habt Mut, eure Gaben zu entdecken, und wachst über eure Grenzen hinaus – es zahlt sich aus!“ Setzen wir alles dran, dass auch die nächste Generation von solchen Erfahrungen berichten kann.

**Sascha Becker**



## DANKE!

Herzlichen Dank für all die Spenden im laufenden Jahr. Für den Jahresendspurt brauchen wir noch dringend finanziellen Support. Danke!

## Der Knoten im Taschentuch

*In unserer Gemeinschaft wollen wir, in jeder Woche neu, drei CVJM besonders in unsere Gebete einschließen:*

### 09. bis 15. November 2025

CVJM Halle/Saale  
CVJM Hamburg  
CVJM Hamburg-Oberalster

### 16. bis 22. November 2025

CVJM Hannover  
CVJM Heidelberg  
CVM Hildesheim

### 23. bis 29. November 2025

CVJM Hoyerswerda  
YMCA Indien  
CVJM Kaiserslautern

### 30.11. bis 06. Dezember 2025

CVJM Karlsruhe  
CVJM Kassel  
CVJM Kiel

### 07. bis 13. Dezember 2025

CVJM Köln  
YMCA Kolumbien  
CVJM Leipzig

### 14. bis 20. Dezember 2025

CVJM Ludwigshafen  
CVJM Lübeck  
CVJM Lüneburg

### 21.12.2025 bis 10.01.2026

Wir wünschen allen frohe und gesegnete Weihnachten und ein gesegnetes Neues Jahr!

### 11. bis 17. Januar 2026

CVJM Magdeburg  
CVJM Mannheim  
CVJM Meckesheim

### 18. bis 24. Januar 2026

CVJM Mülheim  
CVJM München  
CVJM Münster

### 25. bis 31. Januar 2026

CVJM Nürnberg-Kornmarkt  
CVJM Nürnberg-Gostenhof  
CVJM Oberhausen

### 01. bis 07. Februar 2026

CVJM Osnabrück  
YMCA Peru  
CVJM Regensburg

### 08. bis 14. Februar 2026

CVJM Remscheid  
CVJM Schönebeck  
CVJM Schweinfurt

### 15. bis 21. Februar 2026

CVJM Solingen  
CVJM Stuttgart  
YMCA Togo

### 22. bis 28. Februar 2026

CVJM Wien  
CVJM Wiesbaden  
CVJM Wilhelmshaven

Herausgeber: Arbeitsgemeinschaft der CVJM Deutschlands, Hirschsteinstr. 17, 34131 Kassel.  
Zur Bestellung der wöchentlichen Anliegen wendet euch gerne an: [info@cvjm-ag.de](mailto:info@cvjm-ag.de)



## MY Y – Dein CVJM-AG-Podcast

*Unsere aktuellen Folgen – Hör gerne rein!*

### #17 Glaube.Bibel.Homosexualität

– mit Johannes Traichel, Pastor der FeG Donaueschingen und Dozent an unterschiedlichen Ausbildungsstätten und Tobias Faix, CVJM Hochschule

### #16 Do or die? Wie Jung oder Alt Leitungsübergänge gestalten –

mit Mire Tögyesi, AG der CVJM und Stefan Niklas, CVJM München

**#15 Die Krippe im Dreck** – mit Susanne Kettler, CVJM Bremen, Linda Books, CVJM Düsseldorf, Thomas Schickhaus, CVJM Hagen



### Incoming-Freiwillige:r in eurem Verein?

Vereine, die 2026 – 2027 eine:n Incoming-Freiwillige:n aufnehmen möchten, können sich bis November bei Johanna Müller melden.



# AG-Tagung 2026

## Miteinander der Generationen – Übergänge gestalten

12.–15. MÄRZ IN MÜCKE

Anknüpfend an die große AG-Tagung in Hagen mit den vier großen Themensäulen werden wir miteinander teilen, was sich seitdem getan und welche Wirkkraft sich entfaltet hat sowie, wo die Herausforderungen in besonderer Weise liegen.

Gleichzeitig werden wir nach der Diskursfähigkeit ein zweites großes Thema unserer Vereine miteinander bewegen: Das Miteinander der Generationen, das Gelingen von Leitungsübergängen und das gemeinsam-in-die-Zukunft-Gehen aus der Säule „Vereinsentwicklung“.



In einer Zeit, in der Generationen oft nebeneinander statt miteinander leben, braucht es im CVJM Räume, um Brücken zwischen Jung und Alt zu schlagen und Übergänge bewusst zu gestalten. Zwischen Erfahrung und neuen Ideen, zwischen dem Abgeben und Übernehmen von Verantwortung entstehen Chancen und Herausforderungen, die wir gemeinsam reflektieren wollen. Aus unterschiedlichen Perspektiven werden wir dazu wertvolle Impulse erhalten, die in euren CVJM vor Ort weiterwirken können.

MITEINANDER: Meldet euch als Tandem mit einem Altersunterschied von min. 25 Jahren an! Die ersten 25 Tandems nehmen an einer Verlosung mit attraktiven Gewinnen teil. Go for it!

Detaillierte Informationen und die Möglichkeit zur Anmeldung sind auf der Homepage zu finden: [www.cvjm-ag.de/ag-tagung](http://www.cvjm-ag.de/ag-tagung)



Anmeldung ab 01.12.2025, Anmeldeschluss: 23.02.2026

### Mit dabei:

Für die thematischen  
Impulse:

**Christian Kolb**, stellvertretender Vorstandsvorsitzender und Veränderungsbeschleuniger beim ERF

**Torsten Pappert**, Referent für Innovative Kirchenentwicklung und die Initiative Missionarische Aufbrüche

**Stefan Nicklas**, Leitender Sekretär und Geschäftsführer im CVJM München

**Regina Bäumer**, Leitungskreismitglied des AG-Freundestreffens

Für die Tagung allgemein: Alanna Kockskemper, Birgit Pieper, Dorit Roth, Gerd Bethke, Johanna Müller, Manuela Kuhlmann, Mire Tölgyesi, Mona Berninger, Tabea Berndt und Vasi Konstantinidis

## A very warm welcome, CVJM Lüdenscheid-West!

Wir freuen uns so sehr, dass ihr Lüdenscheider mit eurem CVJM-West jetzt neues Mitglied in der AG seid!

Schon lange war das euer Ansinnen und nun ist der richtige Zeitpunkt gekommen. Für den Charakter und das Profil eurer Arbeit findet ihr in der AG viele Austauschpartner:innen und Zusammenarbeitsmöglichkeiten. Euer Hauptamtlicher, Sören, war ja auch schon bei verschiedenen Formaten dabei.

Mega, gemeinsam auf dem Weg zu sein und auch von euren Kompetenzen und Erfahrungen profitieren zu können.

Vieles verbindet uns und wir freuen uns auf gemeinsame Entwicklungen!

– Miteinander. Füreinander. Gemeinsam für die Städte.



# Menschen im Blickpunkt



**Christian Smuda**  
CVJM Mülheim

Hallo, liebe AG!

Mein Name ist Christian Smuda, 41. Ich arbeite seit August im CVJM Mülheim als Leitender Sekretär. Schon als Jugendlicher habe ich persönliche, prägende Erfahrungen im CVJM gemacht. Aus der ehrenamtlichen Arbeit in Oberhausen führte mein Weg in die dreijährige Ausbildung am CVJM-Kolleg in Kassel. Mein Anerkennungsjahr machte ich im CVJM Essen. Danach trat ich meine erste Stelle im CVJM Mülheim an und leitete tolle Projekte wie den „Mittagstisch“ (Hausaufgabenbetreuung und Mittagessen). Besonders die Jungschararbeit und die Offene Tür wurden schnell zu meinen Herzensanliegen. Nach sieben Jahren begann ich ein Vollzeit-Studium der Sozialen Arbeit und war einige Jahre in der Jugendhilfe an verschiedenen Stationen im Ruhrgebiet. Nun habe ich mich entschieden, wieder in das Team des CVJM Mülheim einzusteigen. Von Herzen freue ich mich und hoffe, dass ich mit Gott an meiner Seite dazu beitragen kann, (besonders jungen) Menschen von Jesus zu erzählen, sie in ihrem Alltag zu begleiten, zu ermutigen und zu stärken und spürbar zu machen, dass ein Leben mit Gott die beste Option ist. Dies habe ich auf meinen persönlichen Wegen als Ehemann und Papa von zwei Teenies selbst immer wieder erleben dürfen.



**Matthias Martin**  
CVJM Wuppertal-Adlerbrücke

Nach fünf Jahren im CVJM Adlerbrücke verabschiede ich mich nun von einem Verein, der mich nachhaltig beeindruckt hat. Ich durfte als Leitender Sekretär Teil eines Teams sein, das junge Menschen so annimmt, wie sie sind, in sie investiert und sie auf ihrem Weg ins Erwachsenwerden begleitet, selbst in Zeiten von Herausforderungen, die geprägt waren durch die Corona-Pandemie und Unterbesetzung im Team. Besonders bewegt haben mich im CVJM Adlerbrücke Menschen, die einen großen Teil ihrer Zeit einsetzen, alles mit dem Ziel, ein missionarisches Jugendzentrum zu sein.

Positiv blicke ich zurück auf die Zeit und auch auf die Unterstützung der AG. Ich durfte hier vor allem durch die Schulung „Leiten & Beraten“ persönlich viel lernen und gleichzeitig merken, dass wir gemeinsam als Bewegung eine Antwort auf viele gesellschaftliche Fragen geben können. So schaue ich dankbar auf die vergangenen Jahre zurück und blicke voller Vorfriede auf meine neue Aufgabe in einer Kirchengemeinde in Reutlingen.



**Dagmar Wend**  
CVJM Berlin

Hallo liebe CVJMer, ich heiße Dagmar Wend und bin seit dem 15. August die neue Geschäftsführerin im CVJM Berlin und damit die Nachfolgerin von Martin Schmidt-Hussinger. Manche kennen mich vielleicht noch von der großen AG-Tagung 2019 anlässlich des 100. Geburtstags der AG, die in Berlin bei den Baptisten Schöneberg stattfand, wo ich bis August zehn Jahre lang hauptamtlich tätig war. Während dieser Tagung habe ich den CVJM schätzen und lieben gelernt. Ich war fasziniert von den vielen Menschen, die sich an vielfältigen Stellen für andere engagieren, und auch davon, dass es eine ökumenische Bewegung ist, in der sich Mitarbeitende mit ganz unterschiedlicher Spiritualität zusammenfinden. Als auch noch der YMCA Europe 2023 sein 50-jähriges Jubiläum in der Gemeinde feierte, verstärkte sich der Wunsch, ein Teil des CVJM zu werden. Deshalb bin ich nun sehr dankbar, dass mir die Stelle als Geschäftsführerin angeboten wurde. Ich freue mich sehr darauf, die Arbeit der vielen haupt- und ehrenamtlich Mitarbeitenden zu unterstützen, Gutes zu bewahren und mit Gottes Hilfe Neues zu wagen.



**Josa Möller**  
CVJM Münster

Hallo zusammen, ich bin Josa (26) und arbeite seit 15.08. im CVJM Münster als Jugendreferent. Den CVJM habe ich in meinem FSJ in Schweinfurt kennengelernt und konnte dort auch schon etwas „AG-Luft“ schnuppern. Von dort ging es dann in Richtung Hauptamtlichkeit ans CVJM-Kolleg nach Kassel. In den vergangenen vier Jahren durfte ich dann in zwei Dorfgemeinden in Ostwestfalen-Lippe Jugendarbeit wiederaufbauen, Gelerntes anwenden, Neues lernen und merken, dass es nur mit Jesus geht.

Der Schritt wieder Richtung CVJM und nach Münster war nicht geplant, aber er war dran. So ist es, wenn Gott Türen öffnet. Bis jetzt kann ich sagen, dass es ein sehr guter Schritt ist, und ich vertraue darauf, dass Gott auch die Schritte in Münster leiten wird. Ich bin gespannt auf alle neuen Bekanntschaften, Dinge, die ich lernen darf, und freue mich, den CVJM vor Ort mitzugestalten und zu prägen, aber auch in Netzwerken wie der AG unterwegs zu sein und dort Gottes Werke zu erleben. Neben der Arbeit mache ich gerne Musik und bin gerne unterwegs, ob mit Fahrrad, Hund oder Dachzelt.

Herzliche Grüße und bis bald.



## Laura Nieseler

CVJM Wuppertal-Oberbarmen



Moin! Mein Name ist Laura, ich bin 24 Jahre alt und komme ursprünglich aus Bisingen. Dort habe ich mich sieben Jahre ehrenamtlich in die Jugendarbeit des EC Nordheide eingebracht. In den vergangenen drei Jahren habe ich meine Ausbildung an der Evangelistenschule Johanneum in Wuppertal gemacht. Jetzt nach meinem Abschluss lebe ich weiterhin, zusammen mit meinem Partner, hier in Wuppertal. Seit dem 01.09. arbeite ich im CVJM Oberbarmen für die Vereinsarbeit und bin Teil der Offenen-Tür-Arbeit.

Ich habe eine große Leidenschaft für Jesus und die Arbeit mit Menschen und freue mich, dass ich das in meiner Stelle kreativ kombinieren kann. Vor allem in unserem Stadtteil ist es mir ein großes Anliegen, einen SafeSpace für Kinder und Jugendliche zu bieten und ihnen mit der Liebe Gottes zu begegnen. Das kann ich an einigen Punkten mit Worten weitergeben, aber vor allem mit Taten und einer großen Portion Nächstenliebe!

Darüber hinaus liebe ich es zu reisen, Tischtennis und Gesellschaftsspiele zu spielen und zu zocken.

Ich freue mich, jetzt ein Teil der AG zu sein und dadurch neue Leute kennenzulernen!

## Franziska Hörber

CVJM Nürnberg-Kornmarkt



Ich bin Franziska Hörber, 32, und seit Juli 2025 als Flüchtlings- und Integrationsberaterin beim CVJM Nürnberg-Kornmarkt tätig. Mein Arbeitsplatz ist eine Unterkunft für geflüchtete Familien, wo ich gemeinsam mit zwei Kolleginnen im Alltag berate und unterstütze.

Mit dem CVJM bin ich seit meiner Kindheit verbunden. Mit sieben Jahren startete ich in der Jungschar, später kamen Jugendgruppen, Freizeiten und langjähriges Ehrenamt hinzu, unter anderem bei Veranstaltungen, im Vorstand und im Mitarbeiterleitungskreis. Mich begeistert, dass wir unseren Glauben praktisch leben und weitergeben, in Wort und Tat. Ein Vers, der mich begleitet, steht in 1. Korinther 13,13: „Nun aber bleiben Glaube, Hoffnung, Liebe – diese drei. Doch am größten unter ihnen ist die Liebe.“ Gerade in der Arbeit mit Menschen aus unterschiedlichen Lebenswelten erinnert mich dieser Vers daran, worauf es wirklich ankommt.

Ich freue mich sehr, nun auch hauptamtlich Teil des Kornmarkt-Teams zu sein.

Wenn ich nicht im CVJM unterwegs bin, sitze ich am liebsten im Ruderboot, für mich der perfekte Mix aus Ruhe, Gemeinschaft und Staunen über Gottes Schöpfung.

Ich bin gespannt auf alles, was kommt, und auf die Menschen, denen ich begegnen darf.

## Tobias und Zippora Guldner

CVJM Bad Hersfeld



Hallo, wir sind Tobias und Zippora Guldner. Seit September sind wir gemeinsam als Ehepaar die neuen Hautamtlichen im CVJM Bad Hersfeld.

In den vergangenen Jahren haben wir in Würzburg gelebt. Ich, Tobias, habe Psychologie studiert und anschließend in der Uni-Klinik gearbeitet. Vor meinem Studium war ich mit „Jugend mit einer Mission“ in

den USA unterwegs.

Nach dem Abitur habe ich, Zippora, in christlichen Organisationen in Israel mitgearbeitet und anschließend eine dreijährige Bibelschule absolviert. Danach habe ich Lehramt in Würzburg studiert.

Wir haben beide eine tiefe Liebe und Begeisterung für die Bibel und ein Leben in der Nachfolge Jesu. Es liegt uns auf dem Herzen, Gottes Wort mit anderen Menschen zu teilen und sie dazu einzuladen, es tiefgehend zu studieren und gemeinsam darin Gott zu suchen und zu erkennen. Gerne wollen wir dadurch auch Familien erreichen, ermutigen und stärken.

Wir freuen uns, die Menschen hier vor Ort kennenzulernen und mit Jesus zu erkennen, was ER hier bewegen und bewirken möchte.

## Jakob Jochem

CVJM Coswig



Hallo. Ich bin Jakob, 27 Jahre alt und seit Juni hauptamtlicher Mitarbeiter im CVJM Coswig. Ich bin, wann immer es geht, in der Natur unterwegs, ganz egal ob beim Wandern, Rennradfahren oder in meinem Garten. Am liebsten verbringe ich diese Zeit zusammen mit Freund:innen. Neben dem Sport und Gärtnern liebe ich es, Musik zu machen.

Ich habe in Dresden Sozialpädagogik studiert und schon in verschiedenen Bereichen der Jugendhilfe gearbeitet. Ich freue mich sehr, jetzt im CVJM angekommen zu sein. Dass mein Glaube Teil meiner Arbeit ist, empfinde ich als sehr erfüllend und ich bin sehr dankbar dafür. Seit ich hier arbeite, durfte ich bereits erfahren, wie vielfältig die Tätigkeit im CVJM ist. Vor allem die kreativen Angebote, das Engagement der ehrenamtlichen Jugendlichen und die Freiheit, meine eigenen Ideen umsetzen zu können, begeistern mich an der Arbeit. Ich freue mich darauf, die Jugendlichen begleiten zu können, mit ihnen gemeinsam Projekte zu realisieren und über unseren Glauben sprechen zu können.

# CVJM Weltweit

## Quer durch Deutschland mit dem YMCA Perú im Gepäck

*Knapp 8000 Kilometer, mehr als 20 besuchte CVJM-Orte, Gruppen und Programme, hunderte verteilte YMCA Perú-Shirts, Basecaps, Flaschen, Armbänder und Stifte – und vor allem: unzählige bewegende Begegnungen, inspirierende Gespräche, ehrlicher Austausch und gemeinsames Lernen.*

Ein paar Wochen ist es nun her, dass wir – mein Mann Karsten und ich – uns mit unserem Camper auf den Weg gemacht haben. Sieben Wochen lang waren wir quer durch Deutschland unterwegs, um von unserem Leben in Lima und der Arbeit des YMCA Perú zu berichten. Dabei durften wir nicht nur die Programme in Lima, Arequipa und Trujillo vorstellen, sondern vor allem Menschen begegnen, die sich mit uns für weltweite christliche Gemeinschaft einsetzen.

Überall wurden wir herzlich empfangen – von kleinen Jugendgruppen bis zu großen CVJM-Abenden. Es war beeindruckend zu sehen, wie groß das Interesse an unserer Arbeit in Peru ist und wie stark die Verbindung zwischen der AG der CVJM Deutschlands und dem YMCA Perú gewachsen ist – nicht nur durch Partnerschaft und den Einsatz von Freiwilligendienstleistenden in Peru und Deutschland, sondern durch echte Freundschaft, geprägt von gemeinsamen Erlebnissen.

Diese Reise hat uns, neben ein paar kleineren Abenteuern wie abgebrochenem Camper-Schlüssel und leerer Autobatterie, tief berührt und uns einmal mehr gezeigt, wie wertvoll internationale Gemeinschaft, Zusammenarbeit und gemeinsames Lernen sind.

### Mehr Begegnung ermöglichen

Eine wichtige Erkenntnis nehmen wir mit: Wir wollen mehr echte Begegnung ermöglichen! Deshalb planen wir für den **17. bis 31. März 2026** eine Reise mit Jungen Erwachsenen aus Deutschland

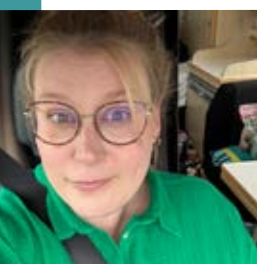
nach Peru. Gemeinsam wollen wir erleben, was weltweite CVJM-Arbeit bedeutet – durch Austausch, Begegnung und gemeinsames Tun vor Ort. Es gibt noch Plätze!

Wir sind dankbar für jede offene Tür, jedes ehrliche Gespräch und jede geteilte Geschichte von den Anfängen unserer Partnerschaft bis heute. Danke, dass ihr Teil dieser besonderen Reise wart und auch in Zukunft sein wollt!

Eins unserer Treffen in Deutschland war der so genannte „Runde Tisch für Internationale Zusammenarbeit“ in der AG-Geschäftsstelle in Kassel, den wir als AG auch in Zukunft regelmäßig weiterführen wollen. Siehe Bericht auf Seite 23.

Du möchtest gerne auf dem Laufenden bleiben, dich für einen Freiwilligendienst 2026/2027 bewerben, dich am Runde Tisch beteiligen oder im März 2026 mit nach Peru fliegen? Dann melde dich einfach bei mir [lampe@cvjm-ag.de](mailto:lampe@cvjm-ag.de)!

**Petra Lampe**  
Lima/Peru





# Der Runde Tisch „weltweit“

## Internationale AG-Perspektiven

Vom 13. bis 14. Juni haben wir uns zum Runden Tisch „weltweit“ in der Geschäftsstelle getroffen. Die Personen, die dafür nach Kassel reisten, waren von ihren Erfahrungen und Hintergründen her so vielfältig wie die weltweite Arbeit der AG. Die Geschäftsstelle war selten so voll (!) mit Leben und die Stimmung an diesem Sommerwochenende war großartig.

Anhand des Bildes vom „weltweit-Garten“ haben wir am Freitagabend zunächst gesammelt und geteilt, welche Früchte, Segnungen und Bereicherungen die weltweit-Arbeit bisher im Netzwerk und auch in unserem persönlichen Leben hervorgebracht hat. Die Vielfalt der Perspektiven war bereichernd. Ein besonderer Moment war die Zusammenfassung durch die KI, die die Fülle greifbar machte. Mit einem leckeren Obstsalat haben wir die Früchte zum Abschluss sogar schmecken können – ein Vorgesmack auf zukünftige Potentiale.

Am Samstag erlebten wir zwei intensive Arbeitsphasen. Am Vormittag tauschten wir uns anhand von Thesen zu einem zukünftigen Partnerschaftsverständnis aus und schufen eine solide Grundlage für die Weiterarbeit. Ziel ist es, die Partnerschaftsarbeit mehr und mehr auf Augenhöhe mit unseren Partner-YMCA zu gestalten, unser Mindset kritisch zu reflektieren und dies in konkrete Schritte umzusetzen.

In einer zweiten Phase widmeten wir uns in unterschiedlichen Inspirationswerkstätten verschiedenen Themen der weltweiten Arbeit. Gemeinsam erarbeiteten wir, wie diese Bereiche weiterentwickelt werden können, damit die Arbeit zukunftsfähig bleibt.

Wir sind dankbar, dass Gerhard Wiebe, Leiter der weltweit-Arbeit im CVJM Deutschland, unserem Prozess an diesem Wochenende durch seine Expertise wichtige Impulse gegeben hat und dies auch gerne weiter tun wird. Genauso war es ein großes Geschenk, dass Petra

Lampe die Runde mit frischen Erfahrungen bereichern konnte.

Am Samstagabend teilten wir im AG-Garten bei gutem Essen und in lockerer Atmosphäre viele „Global Vibes“. Durch den Interview-Stil entstand eine kurzweilige und lebendige Stimmung. Viele Früchte der Arbeit wurden noch einmal sichtbar, rührten zu Tränen und wir konnten den Wert und Reichtum der weltweiten Arbeit spüren und feiern.

Der Runde Tisch war eine rundum gelungene Veranstaltung und ein Startpunkt, die weltweite Arbeit zukunftsfähig zu gestalten und neu zu beleben.

Wir freuen uns schon auf Juni 2026, wenn das erste **AG-weltweit-Netzwerk-treffen** stattfindet. Ziel ist es, sich jährlich zu vernetzen, zu reflektieren und weiterzuentwickeln. Auch die Werkstätten sollen lebendig bleiben, um konkrete Schritte zu planen und umzusetzen. Menschen, die die weltweite Arbeit im Herzen tragen und Lust haben, sich auf den Weg in eine gerechtere und vielfältige Zukunft mit unseren YMCA-Partnerschaften zu machen, sind sehr herzlich dazu eingeladen!

**Mit dem Bild des Gartens im Herzen, den Thesen im Gepäck und einem Netzwerk in Bewegung schauen wir hoffnungsvoll in die Zukunft.**

Johanna Müller  
Kassel



Die Bewerbungsfrist für **Freiwilligendienste 2026-2027** in Togo oder Peru ist am 31. Oktober abgelaufen.

Fragt aber gerne in der AG-Geschäftsstelle nochmal nach, ob ihr euch noch bewerben könnt.

Siehe auch: [www.cvjm-ag.de](http://www.cvjm-ag.de)  
--> internationalefreiwilligendienste



## CVJM

### *Die Zeit deines Lebens.*

Wusstest Du,  
dass es absolut einzigartig ist, was du im Alter  
zwischen 10 und 30 erlebst?!  
An keine Zeit in deinem Leben wirst du dich später  
stärker zurückerinnern.

Aber vielleicht fühlt es sich für Dich im Moment  
überhaupt nicht so an.  
Du musst lernen, Dich messen, Leistung bringen.  
Orientieren in der Welt der 100.000 Angebote und  
Ablenkungen.  
Und trotzdem gibt's da eine Frage - vielleicht ver-  
borgten:

Ist da noch mehr? Werde ich gesehen?  
Kann ich bei etwas dabei sein, das größer ist als ich  
selbst?

Genau dafür gibt es den CVJM.  
Hier triffst Du auf Gemeinschaft:  
Menschen, die ein Stück Leben teilen.  
Und daran wachsen.  
Du erfährst Wertschätzung und Vertrauen,  
Du kannst Dich ausprobieren und Verantwortung  
übernehmen,  
erlebst Sinn und Spiritualität.  
Das stärkt Dich und gibt Dir die Chance, Dein  
Potenzial zu entfalten.

Wer seinen Freunden genau solche Erfahrungen  
ermöglicht hat?  
Jesus Christus.  
Ohne ihn würde es den CVJM nicht geben.  
Wir glauben, dass er nicht nur die Welt verändern  
kann, sondern auch Dich.  
Weil er ein Meister ist, der Kreativität, der Hoff-  
nung, der Liebe.  
Seine Ideen wollen wir leben und ausbreiten.

Und obwohl wir im CVJM total unterschiedlich  
sind, gehören wir zusammen.  
Gemeinsam suchen und finden wir:  
Freude und Freunde, Glauben und Gerechtigkeit,  
Hoffnung und Sinn –  
eben ein Leben mit Bedeutung.

CVJM  
Die Zeit deines Lebens.

1.600 Mal in Deutschland,  
als YMCA in 120 Ländern weltweit.

© 2021 / Bär Tiger Wolf

Link zum Video: <https://youtu.be/07TB9V0pHfI> I

