

# PFLUGSCHAR MAGAZIN

Arbeitsgemeinschaft der CVJM Deutschlands e.V.

1/26



Mental  
Health



Unterstütze uns unbedingt  
bei der **Pflugschar-Evaluation**  
auf Seite 23 + 24.

**08**  
Ihr Ehrenamt  
klingt nach Stress

**10**  
Seelsorge für und mit  
jungen Menschen

# Inhalt

## THEMA

- 03 Mentale Gesundheit  
von Hauptamtlichen in der AG
- 04 Raus aus dem Hamsterrad
- 06 Mental Health & Berufung
- 08 Ihr Ehrenamt klingt nach Stress
- 10 Seelsorge für und mit jungen Menschen
- 12 Als mein Leben lauter wurde als ich

## AUS DER AG – FÜR DIE AG

- 14 Aus den Vereinen –  
CVJM Lüdenscheld-West stellt sich vor –  
Diskursfähigkeit kommt in eure Vereine
- 18 Gebetsknoten. Finanzen.  
MyY-Podcast. Freiwilligendienste.
- 19 Berichte vom Freundestreffen25  
und der Werkstatt der Hoffnung26
- 20 Menschen im Blickpunkt
- 22 Evaluation der Pflugschar.  
Bitte beteilige dich.
- 24 Spendendank und -infos

## 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,*

Mental Health – Mentale Gesundheit. Dieses Thema beschäftigt den weltweiten YMCA und ist Teil der vier Wirkungsfelder der YMCA Vision 2030 – hier mit „Wohlbefinden der Community“ bezeichnet.

Auch ein Thema in Deutschland? – Oh ja, ein Thema, das nicht erst, aber auch seit Corona an Bedeutung zugenommen und großes Gewicht im alltäglichen Leben hat.

Ein präsent Thema bei jungen Menschen, aber auch bei Ehren- und Hauptamtlichen im CVJM und selbstverständlich in vielen anderen Bezügen in unserer Gesellschaft.

Die CVJM-Hochschule hat eigens eine Studie zur Mentalen Gesundheit von Hauptamtlichen angestrengt. Ein Thema, das besonders in der AG relevant ist, da wir hier ca. 400 pädagogisch arbeitende Hauptamtliche haben. Mehr dazu gleich nebenan auf Seite 3.

In dem Moment, in dem ich dies schreibe, ist bereits eine ganze Pflugschar vollgepackt mit unterschiedlichen Aspekten und Einsichten zum Thema inklusive vieler persönlicher Erfahrungen. Die Relevanz des Themas zeigt sich auch darin, wie nah sich die Erkenntnisse unterschiedlicher Autor:innen teilweise kommen. Es gibt viele Anregungen, wie wir in unseren Vereinen Verantwortung leben können gegenüber Kindern, Jugendlichen und Jungen Erwachsenen, gegenüber Ehren- und Hauptamtlichen – und ein jeder / eine jede für sich selbst.

Lasst uns ein Verein sein, der auch für gegenseitige Fürsorge bekannt ist, weil er das „Dreifachgebot“ der Liebe praktisch werden lässt (Mk 12,33), weil einer den anderen höher achtet als sich selbst (Phil 2,3) und weil es Gottes Anliegen ist, dass sein Joch sanft ist und wir Ruhe für unsere Seelen finden.

Auf diesem Weg wünsche ich euch viele heilvolle Erfahrungen.

Von Herzen

Birgit Pieper

PS: Interessant ist es, auch einmal in den TK-Stressreport 2025 und die Copsy-Studie hineinzuschauen.



# Mentale Gesundheit von Hauptamtlichen

## Ergebnisse der Mental Health Studie aus der AG

Die mentale Gesundheit von Hauptamtlichen ist seit einigen Jahren verstärkt in den Fokus von Forschung und Praxis gerückt. Im Rahmen der bundesweiten „Mental Health Studie“ durch die CVJM-Hochschule wurde auch die AG gesondert ausgewertet. Ziel war es, Belastungen, Ressourcen und strukturelle Rahmenbedingungen sichtbar zu machen, die die psychische Gesundheit der hauptamtlich Mitarbeitenden beeinflussen. An der Studie nahmen 56 hauptamtlich Mitarbeitende aus der AG teil.

### Einblicke in die Ergebnisse

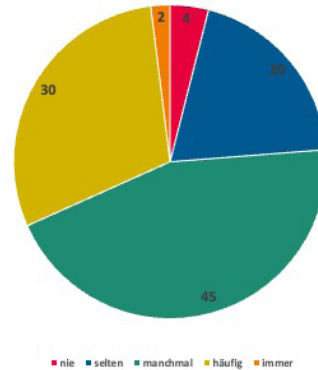
Die Ergebnisse zeigen zunächst ein differenziertes Bild: Einerseits berichten viele Befragte von hoher Identifikation mit ihrer Arbeit, andererseits werden deutliche Belastungssymptome sichtbar. Rund ein Drittel der Befragten gibt an, sich häufig oder immer emotional erschöpft zu fühlen. Auch Schlafstörungen, Niedergeschlagenheit sowie Nervosität und Reizbarkeit treten bei einem relevanten Teil der Mitarbeitenden regelmäßig auf. Im Vergleich zu anderen Berufsgruppen liegen die Werte in mehreren Bereichen sogar höher, was auf eine besondere Beanspruchung in der Jugendarbeit hinweist.

Als zentrale Belastungsfaktoren werden vor allem strukturelle Aspekte genannt. Ungewöhnliche Arbeitszeiten, ständige Verfügbarkeit sowie die Vielzahl unterschiedlicher Erwartungen – etwa von Ehrenamtlichen, Eltern, Leitungsgremien und Jugendlichen – werden von vielen als stark oder sehr stark belastend erlebt. Besonders auffällig ist zudem, dass es einem großen Teil der Befragten

CVJM HOCHSCHULE

### FOKUS PRIVATLEBEN (F23) n = 56

Wie häufig gelingt es Dir NICHT, bei der Arbeitszeitplanung auf Deine familiären und privaten Interessen Rücksicht zu nehmen?



■ nie ■ selten ■ manchmal ■ häufig ■ immer

YMCA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

1

häufiger nicht gelingt, bei der Arbeitszeitplanung ausreichend Rücksicht auf private und familiäre Bedürfnisse zu nehmen. Gleichzeitig stimmt ein erheblicher Anteil der Aussage zu, dass „eine gewisse Überlastung“ im hauptamtlichen Dienst quasi dazugehöre – ein Hinweis darauf, dass für viele Überlastung zum Normalfall geworden ist.

*Wer Jugendarbeit tragfähig gestalten will, muss mentale Gesundheit als Führungs- und Organisationsaufgabe begreifen.*

von vielen nur „manchmal“ oder „teilweise“ als Schutzfaktor gegen mentale Belastung erlebt. Zudem arbeiten viele regelmäßig mehr Stunden, als vertraglich vereinbart, was langfristig das Risiko von Erschöpfung erhöht.

Die offenen Antworten der Befragten verdeutlichen, wo aus ihrer Sicht zentrale Ansatzpunkte liegen. Genannt werden vor allem ein höherer Personalschlüssel, klarere Zuständigkeiten, mehr Wertschätzung der geleisteten Arbeit sowie eine aktivere Rolle von Führungskräften im Umgang mit mentaler Gesundheit. Auch Angebote zur Selbstfürsorge und Gesundheitsförderung werden als wichtig erachtet.

### Insgesamt zeigt die Auswertung der AG deutlich:

Die mentale Gesundheit der Mitarbeitenden ist kein individuelles Randthema, sondern eng mit strukturellen, organisatorischen und kulturellen Bedingungen verknüpft. Wer Jugendarbeit langfristig tragfähig gestalten will, muss Überlastung ernst nehmen, Ressourcen systematisch stärken und mentale Gesundheit als Führungs- und Organisationsaufgabe begreifen.

### Zum Autor:

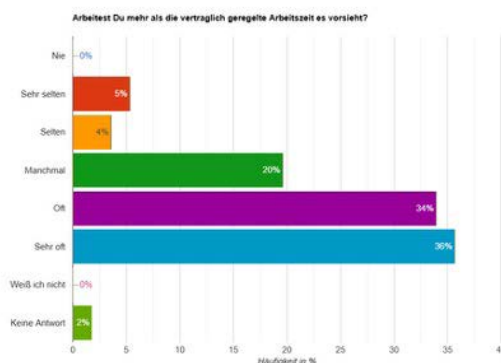
Dr. Florian Karcher ist Professor an der CVJM-Hochschule und Leiter des Instituts für missionarische Jugendarbeit.



**Florian Karcher**  
Kassel

CVJM HOCHSCHULE

### ARBEITSZEIT (F33) n = 56



MENTAL HEALTH STUDIE

YMCA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

2

# Raus aus dem Hamsterrad - zurück in den Garten

Wie wir mit Gott zusammen „bauen und bewahren“

Es ist Mai 2014. Ich sitze in meinem Sessel und bin ungeduldig. Unruhig rutsche ich hin und her. Meine Hand zittert. Es ist nahezu unmöglich, sie ruhig auf der Lehne abzulegen.

Eigentlich müsste ich glücklich sein. Unser drittes Kind hatte die Geburt wie durch ein Wunder überlebt und so durfte ich, wie geplant, in meinem ersten Elternzeitmonat für meine Familie da sein.

Ich bin so etwas wie ein typischer Senkrechstarter. Ein Traum für jeden jung aufstrebenden Millennial und für jeden Chef. Pastor in einer größeren Kirche, früh mit viel Verantwortung. Das Entwicklungstempo ist enorm. So etwas mag ich. Dynamik und Lernen im permanenten Schlagabtausch.

Wir bauen millionengroß. In erster Reihe leite ich den Bau mit, werde Geschäftsführer von einem Studentenwohnheim, stelle Leute an. Parallel läuft die Arbeit in der Kirche weiter. Sie wächst sogar. Während der erste Abschnitt des Studentenwohnheims in Betrieb geht, wird weitergebaut.



## Höher. Schneller. Weiter.

Bis zu diesem Punkt kenne ich nur Herausforderungen, die erfolgreich gemeistert werden können. Ganz charismatisch würde man es vielleicht so ausdrücken: „Von Sieg zu Sieg. Von Kraft zu Kraft.“

Inzwischen bin ich bei 100h/Woche. Bis zu diesem Zeitpunkt auf dem Sofa. Während ich äußerlich halbwegs ruhig sitze, rattert innerlich das Hamsterrad unaufhörlich weiter.

Ein paar Tage später realisiere ich: „So muss sich ein Vollentzug anfühlen.“ Weil unser Baby anfangs viel schläft, laufe ich manchmal im Wohnzimmer workoholisiert auf und ab, weil es,

gefühl, nichts zu tun gibt. Starre immer wieder auf mein Handy. Keine Nachrichten. Keine Mails. Gott sei Dank hatte ich alles Dienstliche davon verbannt.

Langsam dämmert es mir: Ich habe ein Problem ... und zwar kein kleines ... die große Gnade Gottes hat mich in der Kurve gehalten. Allein Gott weiß, wie viele Engel es dafür brauchte.

## Der bittersüße Erfolg

Als Leitende und Mitarbeitende wollen wir alle Erfolg. Das ist völlig ok. Doch der Preis ist viel höher, als ich je gedacht hätte. Jemand hat mal gesagt: „Success is dangerous. You can smell it and that is ok. But if you drink it, it will make you ill.“ (Erfolg ist gefährlich. Du kannst daran schnuppern und das ist ok. Aber wenn du davon trinkst, wird es dich krank machen.)

Ich hatte davon getrunken und das nicht zu knapp. Wenn wir mit Menschen arbeiten, hört die Arbeit, gefühlt, nie auf und Erfolge werden dringend benötigt, um die „Welt zu verbessern“. Ist das jedoch tatsächlich unser Auftrag?

## Gottes ursprünglicher Auftrag

In 1 Mo 2,15 heißt es, dass Gott den Menschen in den Garten Eden setzte, damit er ihn „bepflanze und bewahre“. Bepflanzen steht für arbeiten, gestalten, dienen – sogar teilweise für Gottesdienst. Und es heißt weiter „und bewahren“ – bedeutet so viel wie „schützen, umsorgen und auf Grenzen achten.“

## Arbeit ist keine Strafe

Noch vor dem Sündenfall gab Gott dem Menschen Arbeit. Arbeit ist keine Strafe. Sie ist Teil von Gottes guter Schöpfung. Arbeit bedeutet Freude, Kreativität, Sinn. So wie ein Kind baut. Wie ein Künstler malt. Wie ein Handwerker tüftelt. Wir leben heute in einer Gesellschaft, in der viele sich sogar aussuchen können, welche Arbeit sie tun. Das ist ein Segen! Gott hat uns Talente, Träume und Leidenschaften gegeben und er freut sich, wenn wir in ihnen aufblühen. *Hier kommt Gottes große Vision ins Spiel:* Adam und Eva sollten als König und Königin die Erde unter Gottes liebevoller Autorität gestalten.

In 1 Mo 1,26 steht „... und sie sollen herrschen über ...“ Zugegeben, hat das Wort heute eine sehr negative Bedeutung. Doch es meint: Wir sind geschaffen, das Potenzial zu entfalten – für Gottes Herrlichkeit und das Gedeihen der Menschen. Aber nie als Sklaven. Sondern als Partner Gottes.

Darin liegt eine tiefe Wahrheit über uns: Arbeit und Ruhe sind keine Gegensätze. Bauen und Bewahren gehören zusammen.

## Arbeit nach dem Sündenfall

Aber was ging schief? Die Schlange verführte Eva. „Hat Gott wirklich gesagt ...?“ (1 Mo 3,1). Der Mensch sollte über die Tiere herrschen. Doch er ließ sich von der Schlange beherrschen. Eine katastrophale Umkehrung der Schöpfungsordnung. Seitdem gilt: „Im Schweiß deines Angesichts sollst du dein Brot essen.“ (1 Mo 3,19)

Arbeit ist immer noch gut, aber sie ist gebrochen. Manche arbeiten sich kaputt, andere suchen den Sinn.

## Wiederherstellung durch Jesus Christus

Das Ganze sollte nicht so bleiben. Deshalb kam Jesus. Paulus knüpft später daran an: Durch Adams Ungehorsam kam Tod, durch Jesu Gehorsam Leben. Und noch mehr: „Wir herrschen mit Christus.“ (Röm 5,17) Wir leben nicht nur durch Jesus Christus, sondern wir „herrschen mit ihm“.

Arbeit ist kein Fluch. Sie ist ein Geschenk. Ohne Gott kann sie zur Sklaverei werden. Weiterhin sind wir also nicht nur Arbeiter. Wir sind Mitarbeiter *und gleichzeitig Partner von Jesus. Wenn du ein Partner wärst, was für ein Partner würdest du sein?*

## Jesus als Arbeiter – alles heilig und ganzheitlich

Jesus selbst hatte einen handwerklichen Beruf und war Zimmermann über viele Jahre. Nur drei Jahre war er Prediger. Damit zeigt er: Jede Arbeit ist heilig. Es gibt keinen Unterschied zwischen geistlich und weltlich. Kirche und Büro. Reich Gottes und Alltag.





Kol 3,23: Tut eure Arbeit mit Eifer und Freude, als würdet ihr Gott dienen und nicht Menschen.

Alles kann Gott verherrlichen, wenn wir es mit Ihm tun. Wir brauchen keine Spaltung zwischen geistlich und weltlich, zwischen Arbeit und Glaube. Es geht um ein *ganzheitliches Leben*.

#### **Partner, nicht Angestellte**

Paulus schreibt in 1 Kor 3,9: „Wir sind Gottes MITarbeiter“, (nicht „Vorarbeiter“), ausgerechnet in dem Kontext, als es auch wieder genau darum geht: Wer hat mehr oder wer hat weniger gemacht?

Es ist ein großer Unterschied:

*Angestellte* arbeiten, weil sie müssen, um Lohn zu bekommen.

*Miteigentümer* arbeiten, weil sie Teil von etwas Größerem sind.

Gott sagt: „Du arbeitest mit mir. Ich teile meine Verantwortung mit dir. Ich vertraue dir meine Schöpfung an.“

So nennt Jesus seine Jünger „Freunde“ (Joh 15,15). Wie in einem Familienbetrieb geht es nicht primär um Gehalt, sondern um Erbe.

Du bist nicht angestellt, du bist *Partner Gottes*. Es ist ein Familienbusiness mit deinem himmlischen Vater. Er hat dir Gaben und Leidenschaften gegeben und freut sich, wenn du das Beste daraus machst. Nicht, um die Anerkennung der Welt zu bekommen, sondern um ihn zu ehren.

Deine Arbeit ist kein Hamsterrad. Sie ist ein Garten, den du mit Gott gestalten darfst. Deine Arbeit ist Partnerschaft mit Gott, in der die beste Version von dir zum Vorschein kommt.

#### **Befreiung aus dem Leistungsdruck**

Eine Gefahr bleibt: Arbeit selbst kann zum Götzen werden. In Wahrheit habe ich nicht *MIT* Gott gearbeitet, sondern *FÜR* ihn. Und das hat mich kaputtgemacht. Arbeit als Identität macht uns zu Sklaven. Arbeit aus Berufung macht uns frei.

Eine Auszeit heilt keine Gewohnheiten. Ein Sabbatjahr verändert keine tief verankerten Lügen, wenn man nicht lernt, anders zu leben.

#### ***Deine Arbeit ist Partnerschaft mit Gott, in der die beste Version von dir zum Vorschein kommt.***

Ich brauchte Zeit, um zu entgiften:

Von Lügen – u.a. „Ohne mich geht's nicht.“

Von dem Gefühl, immer mehr leisten zu müssen.

Von meiner Sucht nach Anerkennung.

Ich brauchte Mut, neue Gewohnheiten zu entwickeln. Die Art von Gewohnheiten, die langsam, aber nachhaltig verändern: Stille. Grenzen. Präsenz. Bewusstes Arbeiten mit Gott statt unbewusstem Arbeiten für das nächste Ziel.

#### **Mit Gott arbeiten – wie sieht das aus?**

In Kürze drei Gewohnheiten, die nützlich sein können:

Beginne den Tag mit Gott! Nicht mit dem Smartphone oder Nachrichten. 5-10 Minuten machen hier einen großen Unterschied. Gottes Gnade ist jeden Morgen neu (Kla 3,22-23). Gestern war gestern. Heute ist heute.

Schreibe deine Todo-Liste mit Ihm! Was würde Jesus jetzt an deiner Stelle tun (Ehepartner, Kinder ...) und was eher nicht.

Halte immer wieder am Tag inne und sei dir bewusst: Gott ist da! Jetzt. Hier. In diesem Raum. Auch wenn du Ihn nicht spürst. Das heißt auch: Die Lösung ist da. Manchmal spricht Gott zu mir: „Spiel jetzt mit deinen Kindern! Deine Frau braucht eine Umarmung!“ Wenn wir gehorsam sind, finden wir heraus, ob Er es war ...

#### **Wiedereingliederung ins wahre Leben**

Heute weiß ich: Mental gesund zu leben, ist weniger ein Zustand, sondern ein Weg. Ein Weg zurück in die ursprüngliche Ordnung:

Arbeit als Freude, nicht als Flucht.

Verantwortung als Geschenk, nicht als Last.

Ruhe als Teil meiner Berufung, nicht als Gegenpol.

Hin und wieder falle ich zurück. Aber ich kenne den Weg und den, der mich führt.

Vielleicht beginnt mentale Gesundheit genau hier: Nicht mit einem neuen Kalender, nicht mit besseren Grenzen, nicht mit perfekten Routinen – sondern mit der Frage:

„Wer herrscht in meinem Leben: Ich, der Druck oder Gott?“

Ich weiß inzwischen, wer es sein soll, und ich lerne jeden Tag neu, mich daran zu erinnern.

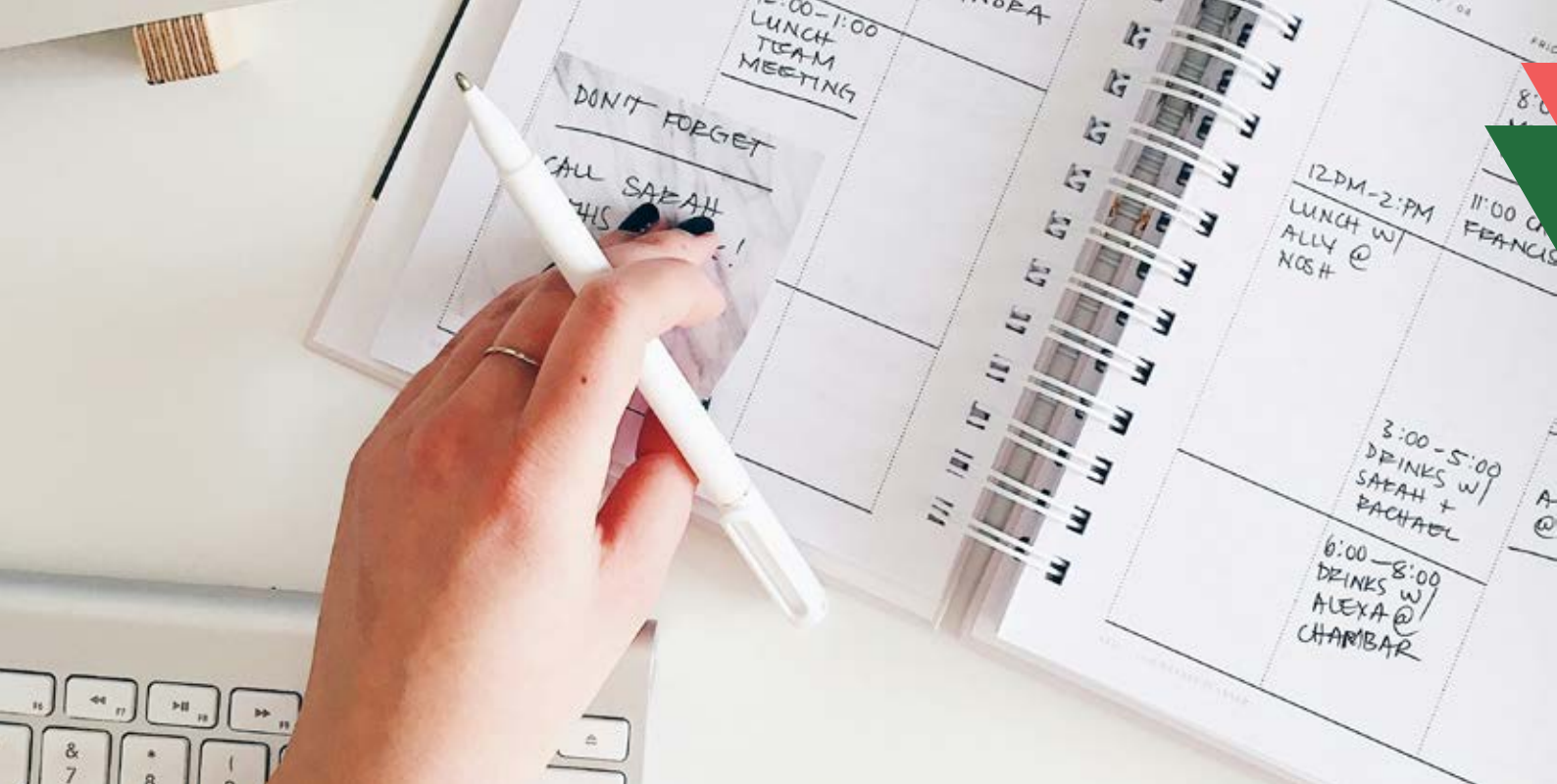
#### Zum Autor:

Gideon Illner, glücklich verheiratet, 3 Kinder. Leitender Pastor im Jesus Centrum Kassel.



**Gideon Illner**  
Kassel





# Mental Health & Berufung

*Zwischen Hingabe und Selbstfürsorge  
und wie christliche Spiritualität innere Stärke fördern kann*

Wenn man seine Berufung zum Beruf macht, sich haupt- oder ehrenamtlich im christlichen Bereich engagiert, ist das etwas sehr Schönes, aber auch Herausforderndes. Man ist voller Hingabe, identifiziert sich mit der eigenen Tätigkeit und will seine Sache, die man schließlich für den HERRN macht, so gut wie möglich machen. Gleichzeitig gibt es oft so viel zu tun. Leute, die Verantwortung und

des Lebens umzugehen, die eigenen Fähigkeiten zu entfalten, gut zu lernen und zu arbeiten und einen Beitrag in der Gemeinschaft zu leisten. Es geht also darum, genügend innere Stärke zu haben, um die Herausforderungen des Lebens zu meistern und sich investieren zu können. Hingabe im Ehrenamt oder Beruf kann unsere mentale Gesundheit grundsätzlich erstmal fördern, da sie dafür sorgt, dass man das, was man tut, gerne und gut macht. Problematisch wird es allerdings dann, wenn wir in unserem Beruf oder Ehrenamt immer wieder mehr geben als wir eigentlich können und dabei unsere Gesundheit vernachlässigen. Wie kommt es zu diesem Problem?

investieren. Folgen waren gesundheitliche Probleme wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht und Depressionen. Familiäre Beziehungen waren häufig belastet und Freunde fehlten.

In den Gesprächen zeigten sich bei vielen der Männer stark ausgeprägte innere Selbstansprüche wie zum Beispiel: „Ich darf keine Fehler machen“, „Ich muss es

**Problematisch wird es, wenn unser Herz zu sehr am Erfolg und der Anerkennung hängt.**

allen recht machen“, oder „Ich muss dafür sorgen, dass es allen Menschen um mich gut geht.“ Überhöhte Selbstansprüche beruhen oft auf einer ungesunden Verknüpfung des Selbstwerts mit der eigenen Leistung oder der Anerkennung durch andere wie z.B.: „Nur wenn ich etwas leiste, bin ich wertvoll und geliebt.“ Erfolg und Anerkennung werden dann zur Bestätigung dafür, gut zu sein, so wie man ist. Doch es läuft nicht immer nur gut und das Feedback ist nicht immer nur positiv. Die scheinbare Lösung ist dann, noch härter zu arbeiten, sich noch mehr zu investieren – und so nimmt einen die Arbeit zunehmend immer mehr ein. Man ist wie ein Hamster im Hamsterrad, braucht Stück für Stück alle



Aufgaben übernehmen, werden überall händierend gesucht, und es existieren meist keine natürlichen Grenzen zwischen Arbeit und Privatleben. Wie schafft man es da, nicht ständig am Limit zu sein und sich schließlich nicht so weit zu übernehmen, dass die mentale Gesundheit (engl.: Mental Health) unter dem hingebungsvollen Einsatz leidet?

## Hingabe und Gesundheit

Mental Health bezeichnet einen Zustand von seelischem Wohlbefinden, der die Person befähigt, mit den Belastungen

## Getrieben in die totale Erschöpfung

In meiner Zeit als Psychologin im Universitätsklinikum Würzburg habe ich ein Gruppenangebot für Männer mit psychosomatischen Beschwerden gestartet. Viele der Männer kamen infolge eines Burnouts. Sie hatten sich über einen längeren Zeitraum für ihre Arbeit aufgeopfert und waren nun buchstäblich ausgebrannt (engl.: burned out), also körperlich und psychisch erschöpft. Sie hatten nicht mehr genügend Stärke, um die Herausforderungen des Lebens zu meistern, und konnten sich nicht mehr in ihrem Beruf und der Gemeinschaft

Kraftreserven auf, vernachlässigt dabei alles andere und brennt schließlich aus.

### Identität in Gott

Problematisch wird es also dann, wenn unser Herz zu sehr am Erfolg und der Anerkennung hängt. Für Christen im Dienst ist es daher wichtig, dass wir immer wieder die eigene Herzenshaltung hinter unserer Hingabe überprüfen. Geht es uns um Gott oder um unsere

### *Am Ende des Tages abschalten und loslassen im Vertrauen auf Ihn*

Bestätigung? Gott möchte, dass unser Herz ganz ihm gehört. Wenn wir unsere Identität allein in Jesus haben, bewahrt uns das davor, unsere Gesundheit aus falschem Antrieb in unserem Dienst aufzuopfern – denn in Jesus sind wir bedingungslos geliebt, wir müssen uns nichts verdienen oder irgendwem etwas beweisen.

### Gesunde Grenzen leben

Wenn die Aufgabenlast hoch ist und natürliche Grenzen zwischen Arbeit und Privatleben fehlen – wie im christlichen Bereich meist der Fall – muss man selbst aktiv gesunde Grenzen setzen, um eine Überlastung zu vermeiden. Vollständige Hingabe bedeutet nicht, keine Grenzen zu haben. In dem Vers über die Hingabe zu Gott in Lk 10,27 heißt es: „mit deiner ganzen Kraft“ – mehr nicht. Gott weiß, wie viel Kraft ich gerade wirklich habe und was in meiner Macht liegt und was nicht.

Ich muss mich nicht um alles und jeden kümmern und jedes Problem lösen. Gott ist Gott und ich bin Kind Gottes, letztlich hat er alles unter Kontrolle – und nicht ich. Ich kann am Ende des Tages abschalten und loslassen im Vertrauen auf ihn. Ich muss nicht alle Aufgaben

übernehmen, sondern darf mich auf das fokussieren, was Gott mir aufträgt und aufs Herz legt. Ich kann nein sagen, da ich nicht von der Anerkennung anderer abhängig bin. Aus Getriebenheit wird Ausgeglichenheit in meiner Identität in Jesus.

### Überlastungen vorbeugen

Viele der an Burnout erkrankten Männer in der Klinik hatten zudem auch nicht gut auf ihren eigenen Kräftehaushalt geachtet. Für die mentale Gesundheit ist es jedoch wichtig, genügend innere Stärke aufzubauen, um psychisch widerstandsfähig zu sein. Mit platten Reifen fährt es sich nicht gut. Wer ständig am Limit ist, läuft Gefahr, dann schon durch kleine alltägliche Belastungen schnell an das Ende seiner Kräfte zu geraten und dadurch dauerhaft gestresst und überfordert zu sein. Langanhaltender Stress wirkt sich in vielfältiger Weise negativ auf die Gesundheit aus, tut man nicht rechtzeitig etwas dagegen, mündet er oft in ein Burnout.

### *Selbstfürsorge – für die Kraft sorgen, das tun zu können, wozu wir berufen sind*

Unter dem Begriff der Selbstfürsorge wird in der Psychologie die aktive Förderung der eigenen körperlichen, psychischen und sozialen Gesundheit zusammengefasst. Aus der Perspektive der Bibel sehe ich den Kern darin, Verantwortung zu übernehmen und gute Verwalter zu sein für das, was Gott uns gegeben hat – unseren Körper, unsere Seele und unseren Geist, unsere Familie und Freunde. Es geht dabei nicht darum, sich um sich selbst und seine Bedürfnisse zu drehen, sondern dafür zu sorgen, dass wir die Kraft haben, das tun zu können, wozu wir berufen sind.

### Jesus als Vorbild

In Mk 1,35-39 lesen wir, wie Jesus im Anschluss an einen intensiven Dienst an den Menschen bewusst eine Zeit des einsamen Gebets hatte. Meine Erfahrung ist, dass wir oft gerade in unserem ehren- oder hauptamtlichen Dienst für Gott schnell genau die Dinge vernachlässigen oder aus Zeitmangel nur kurz nebenbei erledigen, die uns eigentlich innere Stärke geben und deswegen ein so wichtiger Teil von Jüngerschaft und Hingabe sind. Wir brauchen immer wieder bewusste Ruhepausen zum Auftanken in seiner Gegenwart, in denen wir uns im HERRN stärken – im Bibellesen, Lobpreis, Gebet

und der Gemeinschaft – denn Er gibt uns neue Kraft (Jes 40,29-31).

### Rechtzeitig etwas verändern

Innere Antreiberdynamiken durchbrechen, gesunde Grenzen leben und regelmäßig bewusst ruhen und auftanken – das sind drei Schritte, die uns dabei helfen können, langfristig voller Hingabe Gott zu dienen, ohne dass unsere Gesundheit darunter leidet.

### Drei konkrete Beispiele dazu aus der Praxis:

Du übernimmst dich schnell und hast Schwierigkeiten, Nein zu sagen? Nimm dir bei jeder Anfrage immer erst einmal bewusst Zeit, mit Gott im Gebet zu reflektieren, ob das für dich gerade dran ist und du überhaupt die Kapazitäten dafür hast. So verhinderst du es, vorschnell zuzusagen.

Du kannst abends nicht abschalten? Schreib dir auf einen Zettel „Gott ist in Kontrolle, nicht ich!“ und hänge ihn dir im Schlafzimmer auf.

Du hast im Alltag keine Ruhe zum Auftanken? Nimm dir bewusst ein bis zwei Tage offline und allein mit Jesus in der Natur.

Was brauchst du, damit du gesund in deinem Dienst unterwegs bist? Bei solchen Fragen hilft es mir, dies beim Bibellesen und im Gebet mit Gott zu reflektieren und meine Frau und gute Freunde um ihre Perspektive zu bitten. Denn manchmal tun wir uns schwer zu erkennen und einzugestehen, was sich bei uns verändern muss. Aber wir sind nicht allein und „der HERR gibt Weisheit, aus seinem Mund kommen Erkenntnis und Einsicht“ (Spr 2,6).

### Zum Autor:

Tobias Guldner ist gemeinsam mit seiner Ehefrau Zippora Referent im CVJM Bad Hersfeld. Nebenbei ist er als freiberuflicher psychologischer Berater tätig. Nach seinem Psychologiestudium hat er einige Jahre als Therapeut in verschiedenen Kliniken gearbeitet und bietet nun online und vor Ort in Bad Hersfeld professionelle christlich-psychologische Begleitung, Therapie und Seelsorge für Männer an. Sein Herzensanliegen ist es, Menschen in ihrer Identität in Jesus zu ermutigen und zu stärken und gemeinsam Jüngerschaft zu leben.



**Tobias Guldner**  
Bad Hersfeld





# „Ihr Ehrenamt klingt nach Stress“

*Ehren- und Hauptamtliche mit Leidenschaft und in gesunder Balance unterwegs*

„Ihr Ehrenamt klingt nach Stress.“ Meine Therapeutin schaut mich durchdringend an, während ich auf dem Stuhl gegenüber unsicher rumrutsche.

Ich habe mich eigentlich immer für resilient gehalten. Therapie war etwas, was ich bei anderen sehr gutheißen konnte, aber mich selbst nicht darin gesehen habe. Ich hatte mein Leben lange unter Kontrolle.

Im Sommer 2023 sitze ich nach einem MRT in einem Besprechungszimmer und als der Arzt mir zum dritten Mal in Folge sagt: „Egal, was ich Ihnen gleich sage, es wird alles gut“, ahne ich, dass irgendwas jetzt doch nicht so gut wird, und behalte recht. Vorbei ist es mit der Kontrolle.

Einige Tage nach Entlassung aus dem Krankenhaus kann ich zuhause nicht einschlafen. Meine Gedanken und mein Herz rasen, ich weiß auf einmal nicht mehr, wie man atmet.

Erst rückblickend verstehe ich: Das war meine erste Panikattacke und dieser einen folgten viele. Plötzlich waren mir die einfachsten Dinge nicht mehr mög-

lich: ein Restaurantbesuch; in einer Warteschlange stehen; ein größeres Event besuchen; in der Mitte einer Stuhlreihe sitzen und allem voran: Bahn fahren.

S- und U-Bahnen, von denen ich in Berlin abhängig bin, werden zu meinem Albtraum und Fernfahrten meide ich monatelang. Im besten Fall sitze ich mit Herzrasen, Schwindel und Übelkeit zwi-

***Wie bleibt der CVJM eine Ehrenamtsbewegung, wenn immer mehr auf den Schultern der Hauptamtlichen ruht?***

schen den Passagieren. Im schlimmsten Fall steige ich Stationen vor meinem Ziel aus oder sitze heulend im ICE.

Ich fahre nicht mehr zu AG-Ausschusssitzungen, meide CVJM-Veranstaltungen und lehne Anfragen, mich einzubringen, ab. Als ich es doch zu einer CVJM-Tagung schaffe und eine Aufgabe übernehme, muss ich eine Freundin bitten, mich schon vorm Frühstück durch eine Panikattacke zu begleiten.

Neben den Attacken schleicht sich eine neue Furcht ein:

Was nütze ich dem CVJM, wenn ich mich nicht mehr einbringe? Welche Rolle habe ich im CVJM, wenn ich nichts beitrage? Fragt man mich künftig noch an, wenn ich jetzt absage, oder werde ich bald ersetzt?

Auch geistlich hadere ich. Jakobs Kampf am Jabbok ist die Bibelgeschichte, die mir in dieser Zeit am nächsten ist: Das Ringen mit Gott – zwischen Unverständnis und Wut – und gleichermaßen ein Nichtloslassen-Können.

Viele Monate später, die Angst ist mittlerweile meine tägliche Begleiterin, komme ich zu der Einsicht: „Ich komme allein nicht mehr hier raus. Ich brauche Hilfe.“

Gott sei Dank bekomme ich über Nachbarn einen Kontakt zu einer Therapeutin, die einen Platz für mich hat.

Jetzt sitze ich seit einem Jahr regelmäßig meiner Therapeutin gegenüber und regelmäßig ist mein Ehrenamt im CVJM ein Thema. Ich lerne: Angst wird massiv begünstigt durch Stress. Durch ein Angst-Tagebuch lerne ich, Zusammenhänge zu erkennen: Je mehr ich mir auflade, je gestresster ich bin, desto stärker und häufiger werden die Panik-



attacken. Gleichzeitig lerne ich: Vermeidung stärkt die Angst. Mein Gehirn überschreibt die Angst nur dadurch, dass ich mich der Angst immer wieder stelle.

Als ich meiner Therapeutin nach einigen Monaten Therapie freudig von einem neuen Ehrenamt im CVJM berichtete, schaut sie mich kritisch an und fragt: „Warum machen Sie das?“ Ich antworte, dass ich dadurch positiven Einfluss auf junge Menschen nehmen kann und es mir Freude macht, den Nachwuchs zu begleiten.

Sie spiegelt mir, dass ich das für mich selbst mache. Mein Selbstwert sei stark abhängig von dem Gefühl, gebraucht zu werden. Es täte meinem Ego gut, eine Rolle im Verein zu haben. Sie sagt mir auch, dass daran nichts verkehrt ist, dass das normal sei und dass die meisten Menschen deswegen ehrenamtlich tätig sind. So schwer mir der Gedanke fällt, ahne ich doch, dass sie recht hat.

Immer wieder ordnen wir meine Handlungen auf einer Skala zwischen Selbstfürsorge und Hilfsbereitschaft ein. Beides ist im Extrem etwas Negatives. Übertriebene Selbstfürsorge führt zu Egoismus. Übertriebene Hilfsbereitschaft führt zur Aufopferungsbereitschaft. Aufopferung kennen wir als religiöses Motiv. In einigen religiösen

### *Wer wäre ich, wenn mein Engagement im CVJM wegfallen würde?*

Gemeinschaften wird Aufopferung für die Gemeinschaft vorgelebt oder sogar gefordert und wenn wir ehrlich sind: Fordern wir das nicht auch manchmal von unseren Mitarbeitenden im CVJM? Ich verstehe: Es geht nicht darum, alle Aufgaben von sich wegzuhalten, sondern darum, eine gesunde Ausgewogenheit von Stressphasen und Entspannungsphasen zu haben.

Diese Balance spüre ich vielen Ehren- und Hauptamtlichen nicht mehr ab.

Im Ehrenamt erlebe ich, dass sich viele Aufgaben auf immer weniger Schultern verlagern. Programme abzusagen, scheint undenkbar, daher machen Einzelne immer mehr und das führt zwangsläufig für diejenigen zu Stress.

Ich nehme wahr, dass Veranstaltungen, vor allem die CVJM-Tagungen, immer mehr professionalisiert werden. Das führt zu tollen Erlebnissen und einer sehr hohen Qualität. Gleichmaßen ist

das Level an Vorbereitungszeit für viele Ehrenamtliche gar nicht mehr machbar. Wie bleibt der CVJM eine Ehrenamtswegung, wenn immer mehr auf den Schultern der Hauptamtlichen ruht?

Stress erlebe ich auch in hauptamtlichen Kreisen, in denen ich unterwegs bin.

Stolz erzählt mir eine Hauptamtliche, dass sie nach mehreren Jahren Hauptamtlichkeit nun endlich ein Diensttelefon hat. Ich freue mich für sie und hinterfrage gleichermaßen, warum das erst möglich ist, nachdem sie ihren Vorgesetzten gesagt hat, dass es ihr mental nicht gut geht und sie den Workload so auf Dauer nicht mehr schafft.

Eine andere Hauptamtliche erzählt mir, dass sie auch in ihrem Urlaub immer ihre Dienstmails liest. Es verlange keiner von ihr, aber dann sei ihr Team doch dankbar, wenn sie auch aus dem Urlaub heraus reagiere. Ich nicke, weil ich das auch aus meiner früheren Hauptamtlichkeit kenne, und frage mich: Warum denken wir im CVJM so oft, dass wir unentbehrlich sind?

Als Sina Müller und Florian Karcher im vergangenen November die Ergebnisse der Mental Health Studie der CVJM-Hochschule und des CVJM Deutschland vorstellen, bin ich (leider) nicht von den grundsätzlichen Ergebnissen überrascht und stutze dennoch bei manchen Zahlen. Bei fast 2000 Befragten, die hauptamtlich in der christlichen Kinder- und Jugendarbeit tätig sind, geben 83% an, dass sie Überstunden abbauen dürften, aber nur gut die Hälfte davon macht es auch. Dass es die Struktur dafür grundsätzlich gibt, heißt nicht automatisch, dass es als Kultur gelebt und gebilligt wird.

39% der Befragten sind der Ansicht, dass „eine gewisse Überlastung“ im Hauptamt einfach dazugehöre. 17% der Befragten gaben an, dass sie meistens bis immer in ihrem Beruf überlastet sind.

Das erscheint mir einerseits logisch, denn viele von uns ziehen Sinn, Freude und Bestätigung aus ihrem CVJM-Engagement und gehen deshalb regelmäßig über ihre eigenen Grenzen. Und gleichermaßen frage ich mich, warum wir dieses Selbstverständnis haben? Sind wir womöglich sogar ein wenig stolz darauf, uns über das gesunde Maß hinweg für diesen Job oder das Ehrenamt im CVJM einzubringen?

Ein System, das sich nur erhält, indem einzelne immer über ihre Grenzen hinweg gehen, ist kein gutes und tragfähiges System. Noch eine Erkenntnis aus meiner Therapie. Ist unser CVJM, so wie er gerade aufgebaut ist, ein gutes und tragfähiges System? Haben wir unsere ehren- und hauptamtlich Mitarbeitenden wirklich gut im Blick und wer hat eigentlich wen im Blick? Sehen wir, wo sich eine Überlastung anbahnt, und haben wir eine Strategie für Entlastung? Und was, wenn jemand nicht mehr kann? Haben wir Platz für jemanden, der „nur“ dabei ist, ohne sich einzubringen?

### *Ist unser CVJM ein gutes und tragfähiges System?*

Es gibt einen guten Grund, warum ich so viel mit meiner Therapeutin über den CVJM spreche: Ich liebe diesen Verein. Er ist seit über 25 Jahren Teil von mir und zieht sich durch meine gesamte Biografie. Das macht systemblind.

So hart es ist, aber manchmal ist es gut, wenn jemand von außen sagt: „Dein Engagement klingt nach Stress.“ Mich bringt es ins Nachdenken und gerade habe ich mehr offene Fragen als Antworten. Eine Frage davon: Wer wäre ich denn, wenn mein Engagement im CVJM wegfallen würde? Ehrlich gesagt, weiß ich es nicht. Ob das nun Teil der Lösung oder Teil des Problems ist, sollte ich meine Therapeutin wohl in der nächsten Sitzung fragen.

#### Zur Autorin:

Lea Horch hat als Hauptamtliche gearbeitet und ist nach wie vor ehrenamtlich engagiert, zum Beispiel im Vorstand der AG der CVJM

Du hast Interesse an den Ergebnissen der Mental Health Studie? Dann melde dich an für die Ergebnispräsentation online am 20.02.2026:  
<https://www.cvjm-hochschule.de/forschung/institut-fuer-missionarische-jugendarbeit/projekte/mental-health-in-der-jugendarbeit>



**Lea Horch**  
Berlin



# Seelsorge für und mit jungen Menschen

*Was eine seelsorgliche Jugendarbeit zur psychischen Gesundheit beitragen kann*

## **Mental Health im Jugendalter**

Psychische Gesundheit ist ein lebenslanges Thema. Im Jugendalter werden Grundsteine gelegt: Fragen von eigener Identität, das Knüpfen von freundschaftlichen Beziehungen zu anderen, die Erfahrung von Gemeinschaft, die Auseinandersetzung mit der Welt sowie die Gestaltung der eigenen Zukunft – all das sind Themen, die relevant sind für ein gutes seelisches Gleichgewicht. Im besten Fall erfahren Jugendliche, dass sie geliebt und gewollt sind, entwickeln Selbstvertrauen und Selbstwert, gestalten trag- und konfliktfähige Beziehungen zu anderen Menschen und lernen, darauf zu vertrauen, dass sie ihren guten Platz in der Welt haben und Zukunft mitgestalten können. Kurz: Es bilden sich Ressourcen, von denen sie im Leben zehren können.

Zugleich sind junge Menschen in dieser sensiblen Entwicklungsphase mit zahlreichen Herausforderungen konfrontiert. Familiäre Belastungen, sozioökonomische Benachteiligung, hohe schulische Leistungsanforderungen, Konfrontation mit medial vermittelten Idealen von Schönheit, aber auch die Auseinandersetzung mit der aktuellen Weltlage voller Krisen und Kriege können die psychische Gesundheit gefährden. Dahinter liegen auch berechtigte Ängste, die uns alle umtreiben: In

welcher Welt leben wir und werden wir künftig leben? Aktuelle Studien zeigen, dass es um die psychische Gesundheit von Jugendlichen nicht bestens bestellt ist: Verbreitet sind Ängste und Depressionen, Essstörungen und Suchterkrankungen oder Folgen traumatischer Erlebnisse.

## **Jugendmitarbeitende sind konfrontiert mit psychischen Belastungen**

Immer mehr Jugendliche sind in therapeutischer Behandlung oder suchen Hilfe – grundsätzlich eine gute Sache, nur die steigenden Zahlen alarmieren. Auch in der Jugendarbeit sind Haupt- und Ehrenamtliche zunehmend mit den Belastungen von Jugendlichen konfrontiert.

## *Mitarbeitende bringen viele Ressourcen für Jugendliche und ihre psychische Gesundheit ein.*

Das zeigt auch eine Umfrage unseres Teams an der Universität Heidelberg aus dem Jahr 2023 unter CVJM-Mitarbeitenden. 82 Jugendmitarbeitende, die seit circa zehn Jahren aktiv waren, berichteten davon, häufig mit psychischen Belastungen Jugendlicher konfrontiert zu sein, vor allem auf Freizeiten und längeren Ausfahrten. Die Jugendlichen suchten Kontakt, um einfach mal mit jeman-

dem zu sprechen, mit ihren Lebens- und Glaubensthemen Ansprechpersonen zu finden, die ihnen ein offenes Ohr leihen, Zuspruch und Trost vermitteln, bei Sinnfragen ansprechbar sind. Viele bringen Ängste und depressive Verstimmungen mit, aber auch Sucht und Essstörungen sind verbreitet. Die meisten der Befragten wünschten sich mehr Fortbildungen zu psychischen Erkrankungen und zu Jugendseelsorge, denn sie erlebten sich selbst oft als ohnmächtig und ratlos. Sehr erfreulich ist der darin erkennbare Wunsch, Jugendliche in ihren Krisenzeiten gut begleiten zu wollen. Zugleich war den Mitarbeitenden wenig bewusst, wie viele Ressourcen sie bereits in ihrer Tätigkeit für Jugendliche und deren psychische Gesundheit einbringen.

## **Jugendarbeit als Stärkung psychischer Gesundheit**

Welchen Beitrag leistet Jugendarbeit, um Jugendliche in ihrer gesunden Entwicklung zu unterstützen? Psychische Gesundheit ist von einer Vielzahl von Faktoren beeinflusst. Dabei geht es nicht in erster Linie darum, Jugendliche vor Herausforderungen und Belastungen zu schützen – im Gegenteil: Viel nachhaltiger ist es, ihre Umgangsmöglichkeiten mit Stress zu erweitern, ihre Resilienz, das heißt Widerstandsfähigkeit, gegen Belastungen zu stärken.



## Gesundheitsförderung und Resilienzstärkung

Eine aktuelle Studie von Olivia Diehl an der Universität Heidelberg, befasst sich damit, wie Jugendarbeit seelsorglich förderlich ist und Resilienz stärkt. Ihre Interviews mit Jugendlichen zeigen, dass sie sich in Gruppen des CVJM unterstützt fühlen, weil dort andere Werte wichtig sind, sie ihre Gaben entfalten können. Sie erleben tragfähige Beziehungen und knüpfen Kontakte. Jugendarbeit im CVJM wird von ihnen im Idealfall als eine gute Ergänzung zum eher leistungsorientierten Schulkontext erlebt. Eben dadurch, dass die Jugendarbeit ihre Kernkompetenzen zeigt: da sein, gute Angebote gestalten, einen Raum des verlässlichen Mitein-

### *Die seelsorgerliche Aufgabe liegt im wertschätzenden Dasein, nicht im Angebot von Lösungen.*

anders schaffen. Die Ausgangslage ist also sehr gut: Längerfristige Kontakte entwickeln sich durch Freizeiten und Jugendgruppen, Konfirmanden-Arbeit, Jugendgottesdienste; ein vielseitiges Beziehungsnetz schenkt Möglichkeiten, junge Menschen in verschiedenen Lebenslagen zu begleiten. Einen Ort mitgestalten, wo junge und ältere Menschen gerne sind, Freundschaften finden, ihre Talente und Identität entfalten, Freiheit und Sinn erfahren – das ist Präventionsarbeit in bester Weise!

### **Seelsorgliche Ansprechbarkeit**

Wenn Jugendmitarbeitende ein offenes Ohr und ein seelsorgliches Gespür haben, sind sie eine niederschwellige Anlaufstelle für Jugendliche mit Sorgen. In vertrauten Kontexten fällt es vielen leichter, sich zu öffnen und auch vom Schwierigen im Leben zu erzählen. Seelsorge gelingt gemeinsam: Mit einer Offenheit für Themen von Jugendlichen wird ein Klima der gegenseitigen,

vertrauensvollen Wahrnehmung und des seelsorglichen Füreinanderdaseins geschaffen. So erfahren Jugendliche, dass sie ernstgenommen werden, gesehen sind. Das überträgt sich auf das gute Miteinander und die Atmosphäre in der Jugendarbeit: Jugendliche werden ermutigt, auch füreinander da zu sein, eine seelsorgliche Haltung zu entwickeln. Die seelsorgliche Aufgabe liegt in erster Linie im wertschätzenden Dasein, nicht im Angebot von Lösungen. Und dennoch: Es gibt noch immer zu wenig Therapie- und Beratungsplätze und ein verschlungenes und verzweigtes Gesundheitssystem. Hier können Mitarbeitende Mut machen, sich Unterstützung zu suchen, Stigmatisierung entgegenwirken, Informationen weitergeben und Wegweiser im Hilfesystem sein: Psychische Belastungen müssen nicht bleiben, Störungen sind behandelbar. Anlaufstellen sind kirchliche, diakonische und Familien-Beratungsstellen, Kinder- und Jugendambulanzen, 24/7 ansprechbare Telefonseelsorge (0800/1110111), digitale Beratung (jugendnotmail.de) oder die Hotline des ärztlichen Bereitschaftsdienstes (116117), die einen ersten Sprechstundentermin vermittelt.

### **Glaubensthemen und Sinnfragen Raum geben**

Christliche Jugendarbeit ist nicht zuletzt aufgrund ihrer inhaltlichen Gestaltung wertvoll für die psychische Gesundheit. Sie vermittelt andere Wertmaßstäbe, die sich nicht primär an Leistungen, an sozialer Anpasstheit und an äußeren Gütern wie Schönheit, Erfolg und Reichtum orientieren. Nicht das gelingende Leben ohne Krankheit und Belastungen ist das Ideal, dem es nachzueifern gilt; die gute Botschaft des Evangeliums sagt: Du bist geliebt, gewollt, ein Kind Gottes. Ob jung oder alt: Gott wendet sich dem Menschen zu, trägt das Zerbrechliche und Krisengeschüttelte, die Schwachen und Ängstlichen. In der Jugendarbeit



haben auch existenzielle Fragen nach Dasein und Sinn Platz. Der christliche Glaube steht für eine grundlegende, unverbrüchliche Wertschätzung jedes Lebens ein, in Krankheit und Gesundheit, in hellen und dunklen Zeiten. Und Gott geht mit. Mittendurch.

### **Für Interessierte:**

Online ist eine Vorlesung zu Seelsorge und psychischer Gesundheit zugänglich auf YouTube ([www.theologo.de](http://www.theologo.de)). Hier findet man Hinweise zur seelsorglichen Begleitung und Informationen zu vielen psychischen Störungen.

In Kürze werden wir wieder ein Projekt zu Jugendseelsorge und psychischer Gesundheit starten, verantwortet vom Lehrstuhl für Praktische Theologie in Heidelberg und dem Zentrum für Seelsorge ([www.seelsorge-baden.de](http://www.seelsorge-baden.de)). Für CVJM oder Jugendgruppen bieten wir wieder seelsorgliche Fortbildungen an.

### Zur Autorin:

Annette Haußmann ist Professorin für Praktische Theologie (Universität Heidelberg; Schwerpunkt Seelsorgetheorie) und Psychologische Psychotherapeutin. Sie leitet das Zentrum für Seelsorge der Evangelischen Landeskirche in Baden und war lange Zeit selbst ehrenamtlich in der Jugendarbeit aktiv, u.a. bei Freizeiten und Tagen der Orientierung. Email: [annette.haussmann@ts.uni-heidelberg.de](mailto:annette.haussmann@ts.uni-heidelberg.de)



**Annette Haußmann**  
Heidelberg







# Als mein Leben lauter wurde als ich

– und ich endlich hinhören musste“

Es ist der 4. August 2021. Ich stehe vor meinem zehn Monate alten Sohn am Wickeltisch. Er strampelt und will sich nicht wickeln lassen. Ich merke, wie in mir etwas zusammenzuckt und ich über die Maßen sauer werde. Dann werde ich laut – einem Säugling gegenüber, der nichts dafür kann. Ich schaue zu meiner Frau, die neben mir steht, und sage: „Schatz, du musst übernehmen!“ Dann gehe ich unter Tränen aus dem Zimmer.

Im nächsten Moment schaue ich aus dem Fenster und sehe, dass der Rasen gemäht werden muss. Und plötzlich wird alles noch schlimmer. Ich fange noch mehr an zu weinen und spüre: Irgendetwas stimmt hier nicht. Ich werde wütend, weil mein Sohn strampelt und sich freut, aber sich eben nicht wickeln lässt – weil es nicht so läuft, wie ich es gerne hätte. Und dann bekomme ich Panik, weil ich den Rasen sehe. Das war der Moment, in dem mir klar wurde: Hier stimmt etwas ganz und gar nicht.

Unter Tränen sende ich meinen besten Freunden eine Sprachnachricht. Ich gebe zu, dass ich nicht mehr kann. Dass ich am Ende bin. Dass ich jetzt zum Arzt gehe und mir Hilfe hole. Die Diagnose war eindeutig: Erschöpfung.

## Wie konnte es so weit kommen?

Das ist individuell. Bei jedem anders. Bei mir war es ein Mix: zu viele unterschiedliche Dinge bei der Arbeit, zu viel private Last. In den Jahren zuvor starb mein Schwiegervater nach langer Krankheit, meine Frau durfte zwei Kinder zur Welt bringen, was wunderschön war, aber

***Nimm dir diese Zeit und werde proaktiv: Brich dein Schweigen!***

eben auch mit massivem Schlafmangel einherging. Nach dem ersten Kind musste sie dreimal operiert werden – und ich trug daheim deutlich mehr Verantwortung als sonst. Bei der Arbeit war zuvor ein wichtiger Geldgeber abgesprungen. Das bedeutete anderthalb Jahre Kampf um den Erhalt des Café Viva. Dazu gesellten sich viele Schicksalsschläge bei Freunden, die mich auch nicht kalt gelassen haben. Und zum Schluss kam Corona. Wir alle wissen, was das bedeutet hat. Am Ende war ich leer. Ausgebrannt. Völlig antriebslos.

Einer der größten Irrtümer dieser Zeit war, dass ich immer „Alles ist in Ordnung“ gesagt und gedacht habe. Ich habe immer gesagt: „Ja, ich kann das.“ Eine Lüge. Es war nicht alles in Ordnung.

## Was hat mir geholfen?

Der erste Schritt aus der Krise war die radikale Ehrlichkeit zu mir selbst. Das Eingestehen, dass eben nicht alles in Ordnung ist. Offen zu sagen: „Ich brauche Hilfe.“ Meinen besten Freunden unter Tränen ganz ehrlich zu sagen: „Ich kann nicht mehr! Betet bitte für mich!“ Die Kraft aufzubringen, das mit einem Arzt zu besprechen. Dieser Arzt hat mir Mut gemacht. Seine erste Frage war: „Was würden Sie denn jetzt am liebsten machen?“ Meine Antwort kam schnell: „Ich würde gern mal wieder joggen gehen.“ Und er sagte: „Dann tun Sie das. Tun Sie das, was Ihnen jetzt guttut, und geben Sie Ihrem Körper und Ihrer Seele Raum!“

Daraus ist eine wichtige Erkenntnis entstanden: Ich hatte meine großen Steine nicht definiert (vgl. <https://www.systemische-praxis-koeln.de/das-glas-der-zeit>). Sport. Zeit mit der Familie. Zeit mit Gott. Zeit mit Freunden. Musik hören. In der Natur sein. Durchatmen. All das hatte ich komplett vernachlässigt. Ich habe funktioniert. Für andere. Daheim wie auf der Arbeit. Dabei habe ich vergessen, dass ich nur dann gut für andere da sein kann, wenn ich regelmäßig gut für mich da bin – und für Gott, der mich innerlich heilen kann.

In dieser Zeit habe ich angefangen, mich intensiv mit meinen großen Steinen zu beschäftigen. Ich habe ein Mission Statement geschrieben: Was soll am Ende meines Lebens über mich gesagt werden? Was möchte ich erreichen? Aus diesen Überlegungen heraus habe ich meine großen Steine definiert – um sie

### ***Ich schiebe mein Ergehen nicht auf meine Situation und die Umstände!***

in den Vordergrund zu stellen, so wie ich es in der vorigen Pflugschar (4/25) im Artikel „Sei wie eine Möwe – Scheiß drauf!“ beschrieben habe. Und dann habe ich angefangen, das zu leben. Langsam. Schritt für Schritt.

Ich habe mir einen Mentor gesucht, der mich seitdem begleitet. Mache wieder regelmäßig Sport. Lese wieder täglich in der Bibel. Wir haben Eheabende für uns als Paar eingeführt. Familientage für uns als ganze Familie, die uns stärken. Ich habe angefangen, mich wieder regelmäßig mit meinen Freunden zu treffen – feste Termine, die wichtiger sind als Arbeit. Ich habe hinterfragt, wie ich lebe, und angefangen, anders zu leben.

So lege ich z. B. die Technik gerne zur Seite. Ich mache während der Arbeit das Handy für Bürozeiten und später zuhause am Feierabend aus. Nicht erreichbar sein dürfen. Nicht ständig reagieren müssen. Die digitale Welt draußen lassen, um die echte Welt wahrzunehmen. Das hat meinen Fokus auf die wirklich wichtigen Dinge geschärft und mir Entspannung zurückgebracht. Dazu gehört auch, dass ich wieder einen analogen Kalender nutze, der mir hilft, mich zu fokussieren. Auch hier bewusste Redu-

zierung der Technik, um gezielter zu arbeiten und somit anders zu leben.

Und noch ein sehr wichtiger Punkt ist hinzugekommen: Ich schiebe mein Ergehen nicht auf meine Situation und die Umstände! Ich habe angefangen, proaktiv zu leben und mehr aktiven Einfluss auf mein Leben zu nehmen. Ja, es gibt Situationen im Leben, auf die wir keinen Einfluss haben. Aber wir haben immer die Entscheidung, wie wir mit diesen Situationen umgehen. Proaktiv oder einfach nur reaktiv. Hierzu empfehle ich das Buch „7 Wege zu Effektivität“, welches dies sehr deutlich und schön schildert. Jede und jeder von uns hat einen Einflussbereich. Die Frage ist nur, wie wir ihn nutzen. So dürfen wir sehr gerne auch nein sagen. Ein oft unterschätztes Wort.

### **Wie geht es weiter?**

Erschöpfung ist nichts, das einmal kommt und dann verschwindet. Zumindest ist es bei mir so. Der Motor war einmal im roten Bereich und das hat Spuren hinterlassen. Aber genau das ist auch gut. Denn jetzt merke ich früher, wenn etwas im Ungleichgewicht ist. Und ich kann gegensteuern. So suche ich aktuell einen Therapieplatz, um noch tiefer zu schauen: Wie kann ich mein Verhalten verändern? Wie kann ich mich besser auf die Welt einlassen, die so schnell geworden ist? Begleitet von einem Profi, der mir Hilfe zur Selbsthilfe gibt.

### **Sorge in guten Zeiten für die harten Zeiten vor!**

Vielleicht liest du das jetzt und denkst: „Was, das ist doch klar?! Wie kann man das vergessen?“ Dann bitte ich dich um Folgendes: Halte es gut fest! Denn das

### ***Der erste Schritt heraus aus der Krise war die radikale Ehrlichkeit zu mir selbst.***

ist eine weitere tiefe Erkenntnis: Auch für mich war alles klar, bis 2016 die ersten Dinge in mein Leben eintraten, die ich nicht mehr in der Hand hatte. Vorher konnte ich mir nicht vorstellen, wie man in so etwas rutschen kann. In meinem Leben lief es sehr gut. Aber dann: Harte Zeiten bei der Arbeit, im Privaten kamen Dinge wie Krankheit, Tod und Schlaflosigkeit. Dinge, auf die ich nicht vorbereitet war. Und was habe ich als erstes gestrichen? Genau: die Dinge, die



scheinbar so klar waren. Lebe sie bewusst und baue dein Leben bewusst um deine großen Steine! Setze sie bewusst und verankere sie in deinem Leben! Sorge in den guten Zeiten für die harten Zeiten vor! Ich sage bewusst nicht schlechte Zeiten, denn auch die harten Zeiten haben mich einiges gelehrt, was ich nun nicht missen möchte. An erster Stelle: Dass mich nichts und niemand aus Gottes liebender Hand reißen kann (Röm 8,38-39) und er an meiner Seite ist, auch in den schweren Zeiten (Ps 23,4).

### **Mach den Mund auf!**

Wenn du das liest und dich fragst: „Ich weiß nicht, ob ich die Stärke dazu habe“, dann möchte ich dir Mut machen: Du kannst das! Mach den Mund auf. Such dir ein, zwei vertraute Menschen. Öffne dich. Weine vor ihnen. Klage ihnen dein Leid. Nimm Hilfe an und gehe kleine Schritte aus der Krise hinaus. Unsere Seele braucht Zeit, um mit all dem klar zu kommen, was auf uns einströmt. Nimm dir diese Zeit und werde proaktiv: Brich dein Schweigen! Ich durfte erleben, dass meine Offenheit mit dem Thema mir viele Gespräche brachte mit Menschen, denen es genauso ging. Sei ehrlich zu dir selbst! Du darfst dich ernst nehmen, denn Gott tut das auch. Du bist in Gottes Hand. Egal was kommt, er hält und liebt dich!

### 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



# FÜR unsere CVJM

*Diskursfähigkeit stärken –  
vor Ort und mit euren Themen*

Diskussionen zu gesellschaftlichen Themen sind oft emotional. Sie sind aufgeköcht und frustrierend und enden nicht selten mit noch größeren Differenzen. Die Folgen sind überall spürbar: in der Gesellschaft, im Privaten und in unseren CVJM.

Hitzige Diskussionen belasten unser Miteinander. Wir gehen Themen aus dem Weg und das bringt Herausforderungen für unsere Gemeinschaft und unsere Arbeit für die Menschen in unserer Stadt mit sich. Gute Gründe, uns mit dem Thema Diskursfähigkeit zu beschäftigen und Anspannung aus Diskussionen zu nehmen. Dabei möchten wir euch individuell unterstützen!



Wir bieten von April bis Dezember 2026 Vereinsbesuche für mehr Diskursfähigkeit an. Dabei bearbeitet ihr gemeinsam mit Rahel Bott eure Themen. Eine Einheit dauert ca. zwei Stunden.

Wir möchten euch Methoden an die Hand geben, mit denen ihr auch selbstständig herausfordernde Themen bearbeiten könnt. Dabei starten wir gemeinsam mit einem eurer Themen.

Es gibt verschiedene Herausforderungen, die einem konstruktiven Diskurs im Wege stehen können. Wir haben fünf Zielgruppen in den Blick genommen und begegnen in den verschiedenen Einheiten den jeweiligen Herausforderungen. Die Einheiten richten sich an Vorstände, Jugendliche oder junge Erwachsene, erwachsene Teilnehmende, Mitarbeitendengemeinschaften und Hauptamtliche.

In einem digitalen Vorgespräch entscheidet ihr, welche Zielgruppe ihre Diskursfähigkeit stärken möchte und welches Thema sie bearbeiten will. Meldet euch dafür per Mail bei Rahel (bott@cvjm-ag.de). Danach kann es losgehen und wir stärken eure Diskursfähigkeit für weniger Anspannung und mehr Offenheit, Verbindung und Gemeinschaft!

Weitere Infos unter [www.cvjmag.de/diskurs/](http://www.cvjmag.de/diskurs/)



**Rahel Bott**

Werksstudentin bei der AG der CVJM

# CVJM Gießen

*„Ende des Jahres ist Schluss.“*

Mit diesem Satz unseres Buchhalters brach im Februar letzten Jahres die Lage des Gießener CVJM in mein Bewusstsein durch. Seit dem Ausfall unseres Geschäftsführers wenige Monate zuvor hatten wir als Vorstand die Verwaltung übernommen. Von jetzt auf gleich wurden wir Geschäftsführer, Personalabteilung, Vermieter und Hausmeister. Und was sich in all den Jahreshauptversammlungen zuvor vage abgezeichnet hatte, gewann obendrein an Gestalt: Uns drohte eine Insolvenz mit Ansage.

Anschließend an die BMT 2024 (Bundesmitarbeitentagung des Westbundes) hatten wir schon die Hand gehoben, um einen der „NextStep“-Termine zu ergattern, und so fanden wir uns Ende Februar mit Vasi und Michael, den Geschäftsführern von AG und Westbund, auf dem Sofa unseres Vereinsheims wieder. Nach langer Frustration hatten wir professionelle Verbündete gefunden, die uns einen Weg nach vorne wiesen:

Vasi half uns, aus den stummen Buchhaltungsdaten ein klares Lagebild zu entwickeln und zu sehen, in welchen Arbeitsbereichen der Schuh tatsächlich drückt. Schon durch diese klarere Sicht gewannen wir ein Gefühl für unsere Handlungsspielräume zurück. Dank erstmaliger Liquiditätsanalyse und Mittelfristplanung konnten wir verschiedene Szenarien durchspielen und auch „durchfühlen“. Vasi gelang es, durch Moderation Entscheidungen herbeizuführen, ohne uns je das Heft aus der Hand zu nehmen.

Heute, ein knappes Jahr später, ist nicht alles leicht. Aber eine Insolvenz ist vom Tisch und mit weiterer Unterstützung aus Westbund und AG entwickeln wir neue Perspektiven für den Gießener CVJM. Was bleibt? Ein herzliches Danke für die so dringend notwendige Hilfe aus dem CVJM-Netzwerk, die wir viel früher hätten in Anspruch nehmen dürfen!

**David Hannig**





## CVJM Nürnberg-Gostenhof

*Themenabend zu Wehrpflicht  
und Freiwilligem Sozialen Jahr*

Soll die Wehrpflicht wieder eingeführt werden? Welche Chancen und Risiken hätte das und was versteht man eigentlich unter einem Sozialen Jahr? Mit diesen und weiteren Fragen haben wir uns Ende Juli beim Themenabend „Wiedereinführung der Wehrpflicht?!“ intensiv beschäftigt. Initiiert wurde dieser Abend vom Jugendausschuss unseres Vereins.

Der Jugendausschuss besteht aus gewählten Vertreter:innen aus unseren Teenager- und Junge-Erwachsenen-Gruppen. Er sammelt die Interessen der Jugendlichen im Verein und setzt diese um. Sein Ziel ist es unter anderem, Themen sichtbar zu machen, die junge Menschen bewegen, und Räume für Austausch zu schaffen. Aus diesem Anspruch heraus entstand die Idee zu diesem Abend.

In offenen Gesprächsrunden wurden verschiedene Perspektiven beleuchtet. Besonders spannend waren die Erzählungen von drei Vereinsmitgliedern, die ihre Erfahrungen aus der Zeit der Wehrpflicht oder des Zivildienstes teilten und so das Thema vorstellbar machten. Mitglieder des Jugendausschusses ergänzten diese Einblicke mit Informationen zur damaligen Faktenlage von politischen Überlegungen bis hin zu denkbaren Auswirkungen auf junge Menschen heute. Dadurch trug der Abend zur persönlichen Meinungsbildung bei. Ein Fazit: Wenn es ein solches Pflichtjahr gibt, sollte immer noch die Möglichkeit der Wahl bestehen, in welchem Bereich man die Zeit ableistet.

Zwischenzeitlich hat die Regierung zu diesem Thema ja bereits eine Entscheidung getroffen und wir sind gespannt, was uns dadurch erwartet.

Wir finden, die Themenabende nutzen auf besondere Weise Ressourcen unseres Vereins: Menschen aus unterschiedlichen Generationen kommen zusammen, teilen ihre Erfahrungen und tauschen sich aus. Dadurch entsteht echte Gemeinschaft!

**Hannah Merz**



## CVJM Hagen

*Schöpfungsgottesdienst*

Der „Ökumenische Tag der Schöpfung“, von den europäischen Kirchen eingerichtet, wird immer am ersten Freitag im September begangen. Der CVJM Hagen veranstaltet seit 2014 dazu einen Schöpfungsgottesdienst. Am 4. 9. 2025 war es wieder so weit. Eine überschaubare Gemeinde von 40 Personen versammelte sich im Innenhof des CVJM.

In diesem Jahr beschäftigte uns das Thema: „Gott, du hilfst Menschen und Tieren“ (Ps 36,7).

Dieses Motto richtete unseren Blick auf unsere Mitgeschöpfe, die Tiere. Mensch und Tier haben eine jahrtausendealte Beziehungsgeschichte; zum Schöpfungsplan Gottes gehören die Tiere von Anfang an dazu. Es ist unser Auftrag, die Tierwelt zu schützen; der Tiererschutz ist ein fester Bestandteil unserer Gesellschaftsordnung.

Angesichts der Industrialisierung der Tierhaltung, der schlechten Haltungsformen in der Tierzucht, der Artenverluste in der Tierwelt wurde das Tierwohl im Gottesdienst in der Predigt und in der Fürbitte betont. Das Psalmwort lehrt uns, dass auch wir - so wie Gott auf der Seite der Tiere „steht“ - die Tiere mit Gottes Augen sehen und unsere Verantwortung wahrnehmen sollen.

Der Schöpfungsgottesdienst am „Ökumenischen Tag der Schöpfung“ hat einen festen Platz im Jahreskalender des CVJM Hagen, vielleicht im nächsten Jahr auch in einigen anderen AG-Vereinen?

**Kurt Ulbrich**



## CVJM-Lüdenscheid-West

*Ein neues Mitglied der AG stellt sich vor*

Als frisch aufgenommenes Mitglied in der AG möchten wir an dieser Stelle die Gelegenheit nutzen, euch einen kleinen Einblick in unsere vielfältige Arbeit zu geben. Als Ortsverein mit knapp 180 Mitgliedern, 50 ehrenamtlichen Mitarbeiter:innen, einem eigenen großen Haus inkl. „Bolzplatz“ und Garten, zwei hauptamtlichen Mitarbeiter:innen, zwei Freiwilligendienstleistenden und aktuell einem Fachoberschul-Praktikanten freuen wir uns, die große AG-Gemeinschaft zu erweitern und voneinander zu profitieren. Zentraler Dreh- und Angelpunkt ist das CVJM-Jugendheim unweit der Innenstadt und des Bahnhofs.

In der Verbandsarbeit sind vor allem die beiden wöchentlichen Gruppenstunden – Krümelkiste (6-8 Jahre) und West-Kids (9-13 Jahre) – und die monatlich stattfindenden Teens-Actions-Days (Sonntag) und Kinder-Aktions-Tage (Samstag) zu erwähnen. Insbesondere Letztere haben einen enormen Zulauf von Kindern. Hier finden sich regelmäßig 30 Kinder in unserem Haus zusammen, um sechs Stunden Spiel, Spaß, Geschichten aus der Bibel und Gemeinschaft zu erleben.

Im offenen Bereich betreiben wir eine Offene Tür im Erdgeschoss unseres Jugendheims, die wir auch am Wochenende geöffnet haben. Insbesondere die Öffnung am Sonntag ist ein Alleinstellungsmerkmal in der Stadt. Des Weiteren sind wir seit September mit einer aufsuchenden Spielplatzarbeit auf dem Schulhof einer benachbarten Grundschule aktiv.

In den Ferien bieten wir im Sommer den zweiwöchigen „Joker“ für 60 Kinder im Alter von sechs bis 13 Jahren sowie eine Freizeit für Kinder und Jugendliche an. Im Jahr 2024 waren wir beispielsweise mit 50 Personen



im CVJM-Camp in Münchhausen. Neben unserer Oster-Aktion in den Osterferien fahren wir seit einigen Jahren mit Kindern auf Herbst-Freizeit; in diesem Jahr sogar mit dem CVJM Hagen e.V..

Im Erwachsenenbereich haben wir neben den klassischen CVJM-Gruppen wie Bibel- oder Erwachsenenkreis auch eine Nähgruppe und ein starkes Blechbläser-Ensemble aufzubieten. Die Theaterbühne „Die Bühnenmäuse“ spielt Komödien und gibt pro Saison ca. 30 Vorstellungen. Hierbei geht's dann auch auf Tournee. Die Theaterarbeit ist eng mit unserer langjährigen Partnerschaft mit dem YMCA Sierra Leone verbunden. Die Einnahmen der jeweiligen Produktionen fließen zu 100 Prozent in ein Ausbildungsprojekt in Kenema. Darüber hinaus findet am ersten Sonntag im Monat das beliebte Café Mathilde in unserm Haus statt.

Die Qualifizierung, Schulung und Begleitung von den ehrenamtlich Mitarbeitenden sind für uns unerlässlich. Um diesem Anliegen gerecht zu werden, führen wir seit vielen Jahren ein eigenes Trainee-Programm durch. Wir arbeiten sehr eng und verlässlich mit diversen Kooperationspartnern vor Ort zusammen; insbesondere mit der städtischen Kinder- und Jugendförderung. Uns ist es wichtig, in unsere Stadt hineinzuwirken, Präsenz zu zeigen und die Arbeit für Kinder und Jugendliche mitgestalten zu können. Aktionen wie Stadtfest, Weltkindertag, Open-Air-Kino, Osterfeuer oder „Bautz-Festival“ bereichern wir mit einem Grill- oder Getränkestand oder durch den Verkauf von Crêpes. Darüber hinaus zählen auch diverse Vereinsveranstaltungen (Neujahrsempfang, Vereinsausflüge, Weihnachtsfeier etc.) zu unserem jährlichen Portfolio.

**Sören Meyer**  
Jugendreferent





# CVJM Mülheim

## WENDO-Projekt

In diesem Jahr fand bei uns im CVJM Mülheim an der Ruhr e.V. wieder das Wendo-Projekt für Mädchen von 13 bis 17 Jahren statt (Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen und Mädchen).

Bei diesem Projekt laden wir eine Wendo-Traineein ein, die darauf spezialisiert ist, junge Frauen zu stärken und ihnen zu mehr Selbstbewusstsein zu verhelfen.

In einem geschützten Rahmen sprechen wir über Alltagssituationen, in denen Grenzen überschritten wurden oder in denen die Mädchen sich unsicher fühlten. Diese Erfahrungen werden offen geteilt, besprochen und ausgewertet, sodass konkrete Lösungswege entstehen können. Diese dürfen in Form von Schauspielen oder Übungen getestet werden.

Außerdem können die Mädchen auch verschiedene Selbstverteidigungstechniken austesten. Ziel ist es, die Mädchen darin zu unterstützen, ihre eigenen Grenzen klarer wahrzunehmen und zu vertreten. Aber auch, ihnen für unangenehme Situationen Methoden an die Hand zu geben, die sie umsetzen könnten.

Viele stellten fest, dass sie mutiger und belastbarer sind, als sie zuvor gedacht hatten. Dies zeigt sich vor allem in einem am Ende des Kurses durchgeschlagenen Brett. Hierbei können sie nicht nur ihre persönliche Stärke mit eigenen Augen sehen, sondern werden auch immer wieder daran erinnert, was sie bisher geschafft haben.

Für uns ist das Wendo-Projekt ein wertvolles Angebot, das wir unabhängig von Fördermitteln auch zukünftig jedes Jahr durchführen möchten. In diesem Sinne können wir anderen CVJM dieses Projekt nur ans Herz legen.

Herzliche Grüße aus Mülheim

Sarah Jessen



# CVJM Osnabrück

## Jugendvollversammlung – Mitbestimmung von unten nach oben

Wer ist hier eigentlich Chef? Was machen wir nächstes Jahr? Können wir nicht mal eine Woche in den Schwarzwald fahren?

Bestimmt hören Menschen, die in der offenen Kinder- und Jugendarbeit im CVJM arbeiten, diese oder ähnliche Sätze fast täglich.

Jedes Angebot und jede Aktivität, die wir im CVJM anbieten, soll etwas Gutes für die jungen Menschen sein, soll ihnen zeigen, was Glaube bedeutet, und soll sie in ihrer Persönlichkeit stärken.

Genau hier setzt das Konzept der Jugendvollversammlung an. Die Arbeit im CVJM soll von den Bedürfnissen der jungen Menschen ausgehen. Dabei ist es völlig irrelevant, ob sie Vereinsmitglieder sind oder nicht. Diese jungen Menschen kommen regelmäßig in unser Haus, nehmen an Angeboten teil, bringen ihre Stärken und Geschichten mit und haben ganz individuelle Bedürfnisse.

Die Jugendvollversammlung trifft sich einmal jährlich. Hier wird offen über die Pläne für das nächste Jahr gesprochen, es werden Ideen und Wünsche gesammelt für weitere Aktivitäten und natürlich werden die Jugendvertretenden gewählt. Diese sechs jungen Menschen sind dann für ein Jahr die Vertretung der Menschen, die zu Kinder- und Jugendangeboten kommen, sie sind Ansprechpersonen für junge Menschen und dienen als Sprachrohr zu den Hauptamtlichen und dem Vorstand.

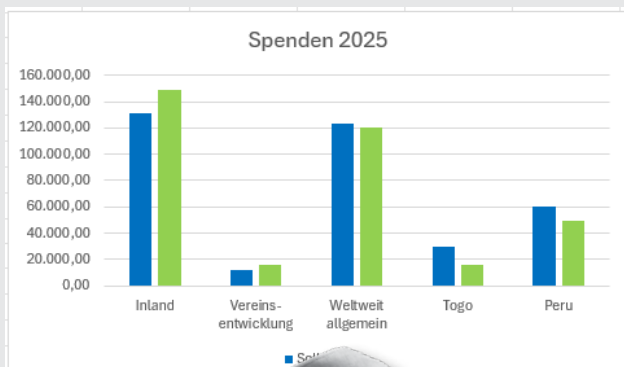
Demokratie von unten nach oben. Denn wir Erwachsenen sollten ausführen, aber die Ideen dürfen von den jungen Menschen kommen.

Josy Iding



Die neuen Jugendvertretenden 2025 / 2026





## Ganz herzlichen Dank,

dass wir „alles gemeinsam“ haben dürfen – dass wir einander tragen (Apg 2,44 und 4,32)!

Welch ein Geschenk!

Mehr Infos zu Spenden findet ihr in dieser Ausgabe auf der Rückseite der Pflugschar!

## Der Knoten im Taschentuch

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

### 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

### 01. bis 07. März 2026

CVJM Würzburg  
CVJM Wuppertal-Adlerbrücke  
CVJM Wuppertal-Elberfeld

### 08. bis 14. März 2026

CVJM Wuppertal-Oberbarmen  
CVJM Ansbach  
CVJM Augsburg

### 15. bis 21. März 2026

CVJM Bad Hersfeld  
CVJM Berlin  
CVJM Bielefeld

### 22. bis 28. März 2026

CVJM Bochum  
CVJM Bonn  
CVJM Braunschweig

### 29. März bis 04. April 2026

CVJM Bremen  
CVJM Computerclub Chemnitz  
CVJM Coswig

### 05. bis 11. April 2026

CVJM Dortmund  
CVJM Dresden  
CVJM Düsseldorf

### 12. bis 18. April 2026

CVJM Duisburg  
CVJM Eisenach  
CVJM Emden

### 19. bis 25. April 2026

CVJM Erfurt  
CVJM Essen  
CVJM Esslingen

### 26. April bis 02. Mai 2026

CVJM Frankfurt/M.  
CVJM Frankfurt/O.  
CVJM Fürth

### 03. bis 09. Mai 2026

CVJM Gelsenkirchen  
CVJM Gera  
CVJM Gießen

### 10. Mai bis 16. Mai 2026

esta e.V. Görlitz  
CVJM Göttingen  
CVJM Gummersbach

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!*

**#20 Mental Health in der Jugendarbeit** – in Ergänzung zu dieser Pflugschar mit Florian Karcher, Professor an der CVJM-Hochschule, Leiter der Studie „Mental Health in der Jugendarbeit“ und erfahrener CVJM-Hauptamtlicher

**#19 YMCA – Wie eine weltweite Jugendbewegung Frieden stiftet**

mit Gerhard Wiebe vom CVJM Deutschland

**#18 Kindheit darf kein Luxus sein – Jugendarbeit mit Kindern in Armut**

mit Bernd Siegelkow von der Arche und Birgit Pieper, AG der CVJM



*Unsere Freiwilligendienste in der weltweit-Arbeit*

**Incoming-Freiwilliger aus Togo oder Peru in eurem Verein? Jugendlicher aus eurem Verein in Peru oder Togo?**

Nutzt die Chancen, die in unseren Partnerschaftsbeziehungen liegen! Lasst sie jungen Menschen zugutekommen! Es gibt noch freie Plätze für einen Freiwilligendienst 2026 -2027 in Togo oder Peru.

Vereine, die 2026 – 2027 noch einen Incoming-Freiwilligen aufnehmen möchten, können sich bei Johanna Müller melden.

# Das AG-Freundestreffen 2025

## Mehr als nur eine Tagung

Vom 13.-16.11.25 fand das AG-Freundestreffen auf der Bundeshöhe in Wuppertal statt. Dass diese Tagung ihrem Namen „Freundestreffen“ alle Ehre macht, wurde direkt in den ersten Minuten nach dem Ankommen deutlich.

Sobald wir durch die Tür gingen, blickten wir in alte, bekannte Gesichter, die sich im Laufe der vergangenen Jahre zu echt tollen Freunden entwickelt haben.

Mit „wir“ sind meine Familie Kai, Petra, meine Schwester Josephine und ich, Benedikt, gemeint. Wir kommen aus Gummersbach und fahren nahezu jedes Jahr zum Freundestreffen. - Schon ein Jahresritual.

Es ist jedes Mal schön, so viele Leute wiederzutreffen, und erstaunlicherweise landet man nach wenigen Momenten in interessanten, lustigen und tiefen Gesprächen.

Auf der Tagung gibt es jeden Tag etwas Neues zu erleben. Ob Vorträge und Bibelarbeiten – dieses Mal zum Thema „Hoffnungsmenschen“ mit Ebi Walther aus Nürnberg –, Gemeinschaftsaktionen wie der Kegelworkshop, der festliche Abend (diesmal mit einer coolen Musikerin und ihrem Bericht über Neuseeland) oder nächtliche Versteckspiele – es wird selten langweilig.

Und wenn doch, dann kann man sich im „Café Weltweit“ bei einem leckeren Stück Kuchen mit Freunden unterhalten oder neue Menschen kennenlernen.

Als Jugendlichen stehen einem viele Türen offen: Man kann die zahlreichen Programmpunkte besuchen, so wie ich in der Technik mithelfen und mit Gleichaltrigen nachts z.B. „Sardinen in der Dose“ im Gebäude spielen, was die Freundschaften enorm stärkt!

Fazit: Es gibt unendlich viel zu erzählen, das gar nicht auf diese Seite passt. Am besten ist, ihr kommt selbst vorbei! Ob alleine, mit dem Partner oder der Familie, ihr werdet immer Anschluss finden und ein schönes verlängertes Wochenende erleben.

P.S.: Wir Jugendlichen freuen uns, wenn neue Teenager und Jugendliche mitfahren. ;)

**Benedikt Sander  
Gummersbach**



## Werkstatt der Hoffnung 2026

Wie wäre es, hoffnungsvoll in das neue Jahr starten zu können?  
Und wie wäre es, wenn Gottes Gegenwart spürbar wäre?

Eine Antwort darauf gab mir und vielen weiteren jungen Menschen die diesjährige „Werkstatt der Hoffnung“. Einen passenderen Namen gibt es wohl nicht, denn es wurde tief in die Werkzeugkiste gegriffen und Hoffnung ist nur eines der Worte, das für mich am Ende nachklang.

Die Werkstatt war für mich ein ganz besonderer Jahresstart, geprägt von Gemeinschaft mit anderen aus dem CVJM. An unserer Seite ein Leitungsteam, das uns mit viel Herz und Kreativität durch die Tage begleitet hat. In verschiedenen Schwerpunkten durften wir entdecken, welche Gedanken Gott über uns hat und auf welcher vielfältigen Weise er uns begegnen und gebrauchen möchte. Sei es im Gebet, im Hinhören auf Gott oder in und durch die Musik.

Für mich war besonders wertvoll, dass allem biblische Lehre und Gottes Wahrheit vorausgingen und man anschließend ganz praktische Dinge ausprobieren konnte, ohne dass man sich unter Druck oder unwohl gefühlt hätte.

Gott hat mir persönlich in diesen Tagen Dinge aufs Herz gelegt und es war so schön zu sehen, wie er auch den Menschen um mich herum in dieser Zeit begegnet ist. Viele Lebensgeschichten, die in

diesen Tagen geteilt wurden, haben mich sehr bewegt und tun es immer noch.

Abgerundet haben die Tage neben gutem Essen die Spieleabende und die traumhafte Kulisse, die zu Schneeballschlachten, aber auch zum Erholen eingeladen hat.

Die Aussage einer Freundin hat es gut abgerundet: „Die Werkstatt ist für mich der perfekte Start ins Jahr.“

**Elisa aus Nürnberg**



# Menschen im Blickpunkt



**Kim Garzmann**  
CVJM Oberalster zu Hamburg

Hallo, mein Name ist Kim Garzmann. Ich leite seit September '25 das JULE° Kinder- und Jugendhaus des CVJM Oberalster. Viele Jahre bin ich im sozialen Bereich tätig, weil mir die Arbeit mit Menschen schon immer am Herzen liegt. Mit einer Erzieherausbildung, fast drei Jahren Entwicklungsarbeit in Afrika und Südamerika und einem abgeschlossenen BWL-Studium für Sozial- und Gesundheitswesen bin ich viele verschiedene Wege gegangen und nun bei euch gelandet – und happy! – Menschen auf Augenhöhe zu begegnen, ihre Bedürfnisse wahr- und ernstzunehmen, um ihnen Möglichkeiten zur persönlichen, sozialen und kreativen Entwicklung zu bieten!

Gemeinschaft, soziale Kontakte, Vernetzungen, ehrenamtliches Engagement uvm. prägten meinen Werdegang.

Ich habe immer ein offenes Ohr für Kollege, FSJler, Jugendlichen oder Kind. Ich erzähle gerne Geschichten aus meinen Zeiten im Ausland, bin seit vielen Jahren ehrenamtlich aktiv in meinem Heimatverein, wo ich als leidenschaftliche Leistungsschwimmerin Menschen das Schwimmen beibringe.

Ein gesunder Körper und Geist sind für mich essenziell für ein erfülltes Leben. Ich kann es kaum erwarten, meine Expertisen im CVJM einzubringen und neue Menschen kennenzulernen.



**Julian Lackner**  
CVJM Bonn

Ich bin Julian, 27, und seit November Teil des CVJM Bonn. Ursprünglich komme ich aus der Jugend- und Heimerziehung, bevor ich mich dem widmete, was mich schon mein Leben lang begeistert: dem Sport.

Zum CVJM kam ich nicht zufällig – mein Weg begann als Jungscharkind bei den Liebenzellern und nahm 2017 Fahrt auf, als ich mein FSJ im JUMP-Team (CVJM Baden und Sportler ruft Sportler) absolvierte. Dort durfte ich Freizeiten begleiten und viel über Jesus lernen. Danach zog es mich in die Jugendhilfe, wo ich lernte, aufgeweckte Kinder im Alltag zu begleiten und pädagogische Ziele umzusetzen. Es folgten drei prägende Jahre an der Deutschen Sporthochschule und beim CVJM in Köln.

Neben vielen Sportarten konnte ich neue Outdoor-Aktivitäten entdecken und den kreativen Bereich des Tanzes vertiefen. Ich danke dem CVJM Köln für die Vermittlung nach Bonn und freue mich auf meine neuen Aufgaben als Kinder- und Jugendreferent.



**Lukas Fischer**  
CVJM Mannheim

Moin, ich bin Lukas und nein, das heißt nicht „Guten Morgen“, sondern einfach „Moin“. Ursprünglich komme ich aus Hamburg, wo ich als echtes FEG-Kind groß geworden bin. Eine geistliche Heimat habe ich aber auch in Lübeck und Kassel gefunden. In Kassel habe ich an der CVJM-Hochschule Soziale Arbeit sowie Religions- und Gemeindepädagogik studiert und bin dadurch tief in den CVJM-Kosmos hineingewachsen.

Gemeinschaft und Lobpreis sind mir sehr wichtig. Obwohl ich kein Instrument spiele, liebe ich es, Lobpreis zu erleben und gemeinsam Gott zu begegnen. Außerdem bin ich immer für Spielerunden zu haben und schätze eine gute Gemeinschaft sehr.

Dieses Jahr habe ich mein Studium abgeschlossen und freue mich sehr, seit dem 1. Oktober als Hauptamtlicher beim CVJM Mannheim die Verantwortung für das Café Mint, den Jugendtreff, zu übernehmen. Ich freue mich auf viele Begegnungen mit Kindern, Jugendlichen und Ehrenamtlichen. Es ist mir ein Herzensanliegen, ihnen ein Stück von Gottes Liebe weiterzugeben und dafür zu sorgen, dass sich junge Menschen angenommen, gesehen und willkommen fühlen.



**Lara Schowalter**  
CVJM Esslingen

Hallo, ich bin Lara, 26, und seit dem 1. 11. beim CVJM Esslingen für die Leitung der Pfadfinderarbeit und digitale Kommunikation angestellt. Zwei Bereiche, die auf den ersten Blick gar nichts miteinander zu tun haben, die aber viel Abwechslung in meinen Berufsalltag bringen. Genau das gefällt mir gut.

Im Sommer habe ich meine Ausbildung am Marburger Bibelseminar zur Gemeindepädagogin, Erlebnispädagogin und Erzieherin abgeschlossen und werde im Frühjahr 2026 meine Ausbildung zur begleitenden Seelsorgerin an der Akademie für Therapeutische Seelsorge beenden.

Eine Aussage des Hirnforschers Gerald Hüther: „Es gab wahrscheinlich noch nie eine Zeit, in der Kinder (und Jugendliche) so wenig Gelegenheit hatten zu zeigen, was sie draufhaben“, hat mich total getroffen. Es braucht wieder Räume, in denen Kinder ausprobieren, anpacken und Fehler machen dürfen und in dieser Entwicklung begleitet werden. Da bin ich beim CVJM Esslingen richtig.

Den CVJM habe ich in meiner Kindheit kennengelernt: beim jährlichen Zeltlager des Westbundes, bei dem ich mit 14 auch in die Mitarbeiterschaft eingestiegen bin. Nun darf ich mich nach der Ausbildung endlich wieder im CVJM engagieren und mit den Pfadfindern auf Zeltlager fahren.



## Marie Schwager

CVJM Kaiserslautern



Ich bin Marie Schwager, 23 Jahre, und seit dem 1. 8. 2025 hauptamtlich im CVJM Kaiserslautern.

Mein Weg mit dem CVJM begann 2017, als ich als Teilnehmerin auf eine Freizeit fuhr, die mich so begeisterte, dass ich direkt im Anschluss die Mitarbeitendenschulung machte. Seither war ich ehrenamtlich mit viel Herzblut bei Freizeiten, Veranstaltungen und im Vorstand tätig. Durch mein Engagement im CVJM wuchs auch mein Wunsch, soziale Arbeit zu studieren – und siehe da: Jetzt bin ich hier.

Die Arbeit macht mir unglaublich viel Spaß und ich kann voll und ganz in ihr aufgehen. In meiner Freizeit spiele ich Fußball, bin gerne überall auf der Welt unterwegs, um neue Orte kennenzulernen, gehe gerne auf Konzerte und verbringe viel Zeit mit Freunden und Familie. Am liebsten sammle ich neue Erinnerungen mit meinen liebsten Menschen um mich herum und genieße die vielen kleinen schönen Momente im Leben.

Bis dann und vielleicht lernen wir uns ja bald persönlich kennen!



## Nicholas Bersin

CVJM Wiesbaden

Gude! Ich bin Nick und arbeite seit dem 1. 10. als leitender Referent beim CVJM Wiesbaden. Ich habe Germanistik und Französisch an der University of Pittsburgh und Theologie am Pittsburgh Theological Seminary studiert.

2021 bin ich für eine Stelle als Lehrer an einer christlichen Privatschule im Vogtland nach Deutschland ausgewandert. Nach vier Jahren im Schuldienst habe ich mich entschieden, mein Theologiestudium anderweitig anzuwenden und bin so zum CVJM gekommen, wo ich unter anderem unsere Angebote für (junge) Erwachsene leiten und mit aufbauen darf. Mir ist es ein besonderes Anliegen, junge Menschen auf ihrem Glaubensweg zu begleiten, da ich selbst als Jugendlicher und als Student von dem Einsatz vieler Jugendarbeiter in meinem Glauben geprägt und gestärkt wurde.

In meiner Freizeit bin ich gerne in der Natur, auch in den kälteren Monaten, und reise gerne, um Freunde und Familie zu besuchen oder einfach, um neue Orte zu entdecken. Außerdem spiele ich Mandoline und lese sehr gerne. Ich freue mich, Teil der AG zu sein, und bin gespannt auf unsere Zusammenarbeit!

## Daniel Ludwig

Coswig / Dresden



Liebe CVJM-Familie, nach drei Jahren Hauptamt im CVJM Coswig ist seit dem 1. August der CVJM Dresden meine neue Arbeitsstelle. Ich blicke dankbar auf die Zeit in Coswig. Es gab wunderbare Begegnungen mit jungen Menschen und einige Teens haben Jesus gefunden!

Die immer größer werdende Herausforderung, eine gute Balance zwischen Familie (zwei Kinder) und missionarischer Jugendarbeit zu finden, war ein Beweggrund, Ausschau nach einer Alternative zu halten. So konnte ich mich erfolgreich auf die Leitungsstelle in Dresden bewerben. Jesus versorgt! Im Sommer kam ich mit einer gesegneten Jugendfreizeit (30 TN) endlich in Dresden an. Ein noch größerer Verein mit spannender Geschichte. Ich freue mich, den Verein nun positiv zu prägen unter der Devise: Der HERR selbst muss das Haus bauen, sonst arbeiten die Bauleute vergeblich ... (Ps 127,1).

Das vergangene Jahr war für den CVJM hier kräftezehrend: Personalwechsel, Vakanz in der Leitung, Kürzungen, Einsparungen bei den Fördermitteln für 2026. Dazu: einen neuen Vorstand finden. Als Team dürfen wir uns neu aufstellen, Routine entwickeln und in all dem Vertrauen auf Gott bewahren. Wir freuen uns über eure Unterstützung im Gebet! Seid gesegnet! Daniel Ludwig

## Johannes Roth

CVJM Remscheid und CVJM Wuppertal-Adlerbrücke



Liebe AG, nach einigen Jahren als CVJM-Sekretär in Remscheid bin ich nun seit dem 1. November als Leitender Sekretär im CVJM Adlerbrücke angestellt. Ich freue mich sehr, hier zu sein und weiter CVJM voranzubringen, ab sofort nun in Wuppertal.

Der CVJM ist schon immer ein Teil meines Lebens. Meine gesamte Familie war und ist seit Generationen sehr aktiv. 2017 zog es mich dann auch beruflich in den CVJM in Remscheid. Ich durfte über acht Jahre lang die Arbeit mitten in der City mitgestalten und erleben, wie wertvoll unsere CVJM-Arbeit ist. Nun freue ich mich darauf, im CVJM Adlerbrücke mit meinen Gaben dazu beizutragen, jungen Menschen in Wuppertal einen Ort zu bieten, an dem sie sich angenommen fühlen und an dem sie in ihrer Persönlichkeit und ihren Gaben wachsen können. Besonders schlägt mein Herz dafür, jungen Menschen eine Begegnung mit Jesus Christus zu ermöglichen und bei ihm echte Hoffnung und ein Zuhause inmitten einer verrückten Welt zu finden.

Let's go, mit Jesus Christus mutig voran! Euer Johannes

## Evaluation der Pflugschar – Anonyme Umfrage zur Relevanz der Pflugschar – mAGazin der AG

Hallo du,  
diese Evaluation **betrifft dich unbedingt**, wenn du zu einem Verein der Arbeitsgemeinschaft der CVJM gehörst oder zu einem anderen CVJM oder Bezieher:in der Pflugschar bist.

Wir wollen gerne unsere Zeitschrift, die Pflugschar, evaluieren und ggf. verändern und an das anpassen, was aktuell bei unseren Vereinen und Lesenden gefragt ist und **was dich interessiert!**

**Um repräsentativ zu evaluieren, brauchen wir dich und deine ehrlichen Rückmeldungen!**

Bitte gib uns doch in unserer kurzen **60-Sekunden-Umfrage dein persönliches Feedback, egal, ob** du schon jemals die Pflugschar in der Hand gehabt hast oder gerne regelmäßig die eine oder andere Entdeckung in der Pflugschar machst. *Vielen Dank dir!*

*Wir sind dankbar, wenn du die Umfrage direkt über den QR-Code online ausfüllst.  
Ist dir das nicht möglich, kannst du die Seiten hier nutzen und sie bei der AG-Geschäftsstelle einsenden. Vielen Dank! Es ist uns wirklich sehr wichtig!*



### Zu deiner Person

- Alter: ☐ bis 20 ☐ zwischen 20 und 30 ☐ zwischen 30 und 55 ☐ zwischen 55 und 67  
☐ älter als 67
- Geschlecht: ☐ weiblich ☐ männlich ☐ divers
- Zugehörigkeit: ☐ AG-Verein ☐ anderer CVJM ☐ ehemals zum CVJM  
☐ Bezug innerhalb der Familie ☐ ehemalige:r Freiwillige:r  
☐ Sonstige: \_\_\_\_\_

### A. Allgemeine Nutzung

- Wie regelmäßig liest du die „Pflugschar“?  
☐ jede Ausgabe ☐ gelegentlich ☐ selten ☐ nie
- Wo liest du sie hauptsächlich?  
☐ gedruckt ☐ online ☐ beides
- Wie viel Zeit verbringst du durchschnittlich mit einer Ausgabe?  
☐ 10 – 15 Minuten ☐ eine halbe Stunde ☐ eine Stunde ☐ zwei Stunden  
☐ andere Zeit: \_\_\_\_\_Stunden





## B. Wahrnehmung & Nutzen

- Wie interessant findest du die Inhalte insgesamt:  
☐ sehr gut ☐ anregend ☐ gut, mal zu lesen ☐ einzelne interessante Punkte ☐ betreffen mich nicht
- Welche Rubriken oder Themen liest du am liebsten? [Mehrfachnennungen möglich]:  
☐ Editorial ☐ Bibelarbeit ☐ Fachartikel ☐ von Vereinen ☐ Informationen aus der AG  
☐ Menschen im Blickpunkt ☐ weltweit-Artikel
- Welche Inhalte empfindest du als weniger relevant? [Mehrfachnennungen möglich]:  
☐ Editorial ☐ Bibelarbeit ☐ Fachartikel ☐ von Vereinen ☐ Informationen aus der AG  
☐ Menschen im Blickpunkt ☐ weltweit-Artikel
- Wie gut fühlst du dich durch die „Pflugschar“ über die AG und Aktivitäten informiert:  
☐ sehr gut ☐ gut ☐ ist okay ☐ brauche mehr Infos und Zusammenhänge ☐ schlecht

## C. Kommunikationsgewohnheiten

- Über welche Kanäle informierst du dich sonst über die Arbeit der AG?  
☐ Webseite ☐ Social Media ☐ Veranstaltungen ☐ Mund-zu-Mundpropaganda ☐ gar nicht
- Würdest du eine rein digitale Version nutzen, wenn es keine gedruckte mehr gäbe?  
☐ Ja ☐ Nein ☐ Weiß nicht

## D. Aufwand und Zukunft

- Wie wichtig ist dir, dass es die „Pflugschar“ weiterhin gibt:  
☐ sehr wichtig ☐ wichtig ☐ mir würde was fehlen ☐ mir würde nichts viel fehlen ☐ gar nicht

**Vielen herzlichen Dank für deine Beteiligung! Über das Ergebnis werden wir im Sommer informieren.**

-----

**Hier findest du noch einen optionalen vertiefenden zweiten Teil, falls du uns gerne noch detailliertere Rückmeldungen zur Verfügung stellst:**

- Was gefällt dir besonders an der Pflugschar?
- Was vermisst du?
- Was würdest du ändern?

**Auch an dieser Stelle vielen herzlichen Dank für deine Beteiligung und die zusätzliche Zeit, die du investiert hast! Du hast uns sehr zur Evaluation geholfen!**



„Alle eure Sorgen werft auf ihn; denn er sorgt für euch.“

1. Petrus 5, 7

*Liebe Freunde der Pflugschar und der AG der CVJM,*

**wer hätte das vor einem Jahr gedacht!**

Wir sind mit einem planerischen Minus in das Jahr 2025 gestartet – und das hat uns

durchaus Kopfschmerzen bereitet. Viele Fragen standen im Raum: Wie können wir diesem Minus begegnen? Welche Maßnahmen sind notwendig?

In dieser Situation hat uns ein Zuspruch besonders begleitet: **„Alle eure Sorgen werft auf ihn; denn er sorgt für euch.“** Diese Sorgen begleiteten uns bis Mitte Dezember. Am Ende des Jahres durften wir Gottes Zuspruch aber nicht nur hören und glauben, sondern ganz konkret spüren – und sogar auf unserem Girokonto sehen. Denn: Wir haben das Jahr 2025 mit einem **Plus** abgeschlossen. **Wer hätte das vor einem Jahr gedacht!** Wir sind gesegnet worden und haben diese finanzielle Reise als ein Wunder erlebt. **Danke!**

Herzlichen Dank für euer Engagement. Eure Unterstützung – inhaltlich wie finanziell – ist für uns alle eine Quelle großer Dankbarkeit und ein starkes Zeichen unserer Verbundenheit

in der AG. Danke für eure Beiträge durch Aktionen und Spenden!

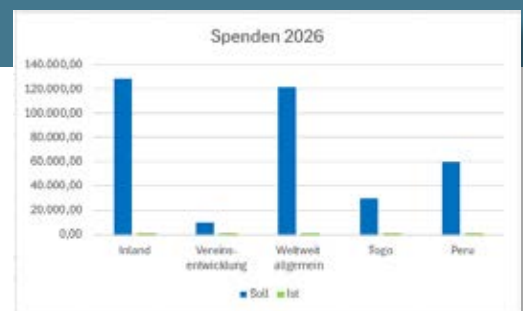
Nicht alle finanziellen Ziele im Jahr 2025 konnten wir vollständig erreichen. Gerade im weltweiten Bereich haben uns am Ende noch ein paar Spenden gefehlt. Umso dankbarer sind wir, dass wir jedoch insgesamt das Ziel erreicht haben, um unsere laufenden Kosten zu finanzieren und die Arbeit verlässlich fortzuführen.

Mit großer Zuversicht schauen wir nun auf das Jahr **2026**. Wir sind fest davon überzeugt, dass wir unsere AG-Anliegen erfolgreich weiterverfolgen können. Erneut bauen wir darauf, dass Gott uns versorgt.

**Nochmals herzlichen Dank für eure Unterstützung und eure Verbundenheit.**

Auch im Jahr 2026 sind wir erneut auf finanzielle Unterstützung angewiesen, um unsere inhaltliche Arbeit ermöglichen zu können. Schon jetzt danken wir euch von Herzen dafür!

**Vasi Konstantinidis, Geschäftsführer &  
Henrik Bläsing, Schatzmeister**



*Jetzt anmelden: AG-Tagung 2026: 12.-15. März*