

STREIFLICHTER

DAS MAGAZIN DES CVJM BADEN

3-2025



MENTAL HEALTH – FREUDE

LIEBE CVJM-FAMILIE, LIEBE LESERINNEN UND LESER!

Wir machen einen Unterschied.

Viele junge Menschen fühlen sich allein. Gerade bei den großen Fragen stehen sie selten im Mittelpunkt. Auch in kirchlichen Transformationsprozessen wird ihre Perspektive oft nicht ausreichend berücksichtigt. Das muss sich ändern.

Warum jetzt?

Weil sich junge Menschen verändern: Sie sind unsere Zukunft und besonders herausgefordert im Umgang mit Unsicherheiten.

Weil sich die Rahmenbedingungen verändern: Mitglieder-rückgang und demografischer Wandel führen dazu, dass weniger evangelische Kinder und Jugendliche unsere Gruppen besuchen.

Weil sich die Kirche verändert: Zuständigkeiten, Strukturen und verfügbare Räume sind im Umbruch. Wenn wir weitermachen wie bisher, erreichen wir immer weniger junge Menschen. Selbst bei gleichbleibender Qualität würde unsere Reichweite schrumpfen.

Unser Auftrag aber bleibt: Wir wollen junge Menschen zum Glauben einladen und sie auf ihrem Lebensweg begleiten. Das bedeutet auch, ihnen gerade dort, wo sie mit dem Leben ringen, Freude am Leben zu schenken – oder anders gesagt:

ihren Lebenswert sichtbar zu machen.

Im Sommer habe ich mich mit der Klinikleitung der Suchthilfe über die besonderen Herausforderungen junger Menschen ausgetauscht. Deutlich wurde:

Viele suchen Halt, weil ihnen Perspektiven fehlen und Lebenslust verloren gegangen sind.

Umso wichtiger ist es, dass wir im CVJM Räume eröffnen, in denen neue Freude wachsen und Lebenswert erfahrbar wird.

INHALT

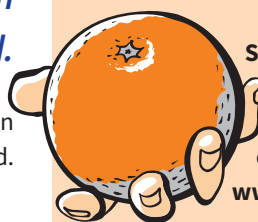
Vorwort	2
Freude, die bleibt – mitten im Leben	3
Seelsorge für und mit jungen Menschen	4
Wenn die Seele schwer wird	6
Gemeinsam und doch einsam	7
Seid nicht wie die Ameisen und weiterer Psychotalk	8
Die Bedeutung von psychischer Gesundheit und Freude in der Arbeit des YMCA Nairobi Central	9
Wohlbefinden der Community	10
Freude und mental health	12
So vieles, was der Seele gut tut	13
Alle Achtung – eine Kultur der Grenzachtung	16
Riesige Freude und Erleichterung im YMCA Madurai	17
Einfach Freude	17
Gott kennt mich ja wirklich	18
Deborah Zühlke im Porträt	19
Gebet	19
Familiennachrichten	20
Termine und Vermischtes	21
Spendenstand Für euch unterwegs	22
Neues aus dem CVJM Deutschland	23
SUMMIT 2025	24

Darum verfolgen wir als CVJM Baden einen Wachstumspfad, um auch morgen viele Kinder und Jugendliche zu erreichen – aus Überzeugung, dass es notwendig ist, und im Vertrauen darauf, dass wir so einen Unterschied im Leben junger Menschen machen.

Viel Inspiration wünschen euch das Redaktionsteam und

Matthias Kerschbaum

ORANGENAKTION 2025!



Seid dabei mit eurem CVJM-Verein: Macht euch sichtbar, begeistert mit leckeren Orangen und fördert eure wertvolle Jugendarbeit.
www.cvjmbaden.de/orangen



Herausgeber STREIFLICHTER: CVJM-Landesverband Baden e.V., Mühlweg 10, 76703 Kraichtal-Unteröwisheim, Tel. 0 72 51 / 9 82 46-0, www.cvjmbaden.de, info@cvjmbaden.de

V.i.S.d.P. und Redaktionsleitung: Matthias Kerschbaum

Redaktionsteam: Agnetha Dalmus, Sigrid Zumbach-Ischir, Matthias Kerschbaum, Magdalena Gramer, Rainer Zilly

Gestaltung: Rainer Zilly, **Herstellung:** www.Gemeindebriefdruckerei.de

Konto: IBAN: DE86 6729 2200 0005 4666 01, BIC: GENODE61WIE

Bezugspreis: 22 Euro im Jahr

Redaktionsschluss STREIFLICHTER 4-2025: 05.11.2025
Voraussichtlicher Erscheinungstermin: 11.12.2025

Hinweis: Der CVJM Baden geht davon aus, dass Sie mit der Weitergabe Ihrer neuen Adresse nach Umzug durch die deutsche Post einverstanden sind. Entsprechend den gesetzlichen Bestimmungen können Sie innerhalb von 14 Tagen nach Zustellung dieser Regelung widersprechen.

Fotos:

Titel MAXX Camp, sonstige Fotos (wenn nicht anders angegeben) von den Autoren, Linus Posselt und Rainer Zilly



FREUDE, DIE BLEIBT – MITTEN IM LEBEN

„On my best day, I'm a child of God. On my worst day, I'm a child of God. Oh, every day is a good day, and you're the reason why.“ Diese Liedzeile aus „I'm so blessed“ von CAIN geht mir seit dem diesjährigen Badentreff nicht mehr aus dem Ohr.

„An meinen besten Tagen bin ich ein Kind Gottes.“ Manchmal läuft einfach alles rund. Ich darf viele schöne Momente erleben: im Urlaub, auf Reisen, in entspannter Atmosphäre zu Hause, umgeben von Liebe und Geborgenheit durch Familie und Freunde. Ich darf Abenteuer bestreiten, Neues ausprobieren, ein Hobby entdecken. Ich finde neue Stärken und erfahre, wie ich meine Talente sinnvoll einsetzen kann: im Beruf, in meinem Umfeld und für Gott - glücklich, erfolgreich, zufrieden. Wie LEICHT es doch ist, an solchen Tagen zu sagen: „Ich empfinde echte FREUDE, ich bin KIND GOTTES und ich fühle mich von ihm GESEGNET.“

„An meinen schlimmsten Tagen bin ich Kind Gottes.“ Auch davon singt CAIN. Denn es gibt sie eben - die schweren Tage: Wenn alles aus dem Ruder läuft; wenn Pläne scheitern, Träume zerplatzen, Gefühle verletzt werden. Wenn ein geliebter Mensch stirbt, Trauer aufbricht, Krankheit lähmt, Arbeit nicht erfüllt. Wenn Mobbing, Ausgrenzung und Einsamkeit erdrücken. Wie SCHWER ist es dann, zu sagen: „Ich empfinde echte FREUDE, ich bin KIND GOTTES und ich fühle mich von ihm GESEGNET.“

Und doch kommt im Lied der entscheidende Twist: „Eigentlich ist doch jeder Tag ein guter Tag. Warum? Du, Gott, bist der Grund dafür!“ Wow, was für eine Aussage! Könntest du das von dir selbst auch behaupten? Macht dich die Tatsache, dass du Gott kennst, so froh, dass sogar der schwerste Tag für dich zu einem guten Tag werden kann?

Tatsächlich fordert uns Paulus im Brief an die Philipper (4,4) genau dazu auf:

„Freut euch zu jeder Zeit, dass ihr zum Herrn gehört. Und noch einmal will ich es euch sagen: Freut euch!“

Diese Aufforderung ist besonders bemerkenswert, wenn man bedenkt, wo Paulus diesen Brief schrieb: im Gefängnis. Eigentlich der schlimmste Fall, den man sich vorstellen kann: unschuldig in Haft, hungrig, vielleicht geschlagen, ganz sicher einsam. Er schreibt sogar, wie sehr er seine Freunde in Philippi vermisst, wie er sich nach Freiheit sehnt. Ihm geht es nicht gut und trotzdem schreibt er: „Freut euch!“

Paulus sieht Gottes Wirken in seiner Lage: Gefängniswärter finden zum Glauben, andere Christen gewinnen durch seine Standhaftigkeit Mut und die Zuversicht, dass Gott hilft. Sie beginnen, furchtlos Gottes Botschaft weiterzusagen (Phil 1,12–14). Selbst in diesem „worst case“ erkennt Paulus Gottes Handeln – und er hat Hoffnung: Er ist überzeugt, dass Jesus ihm beisteht und dass daher alles gut ausgehen wird (Phil 1,19).

Was heißt das nun für uns? Sollen wir jetzt immer lächelnd durch den Tag gehen, selbst wenn es uns schlecht geht? Ich glaube nicht. Aber vielleicht können wir uns Paulus trotzdem zum Vorbild nehmen und auch an schweren Tagen nach Gottes Wirken Ausschau halten. Wir dürfen hoffen, weil Jesus bei uns ist – und vielleicht entsteht gerade daraus jene FREUDE, von der Paulus spricht. Eine Freude, die nicht bedeutet, ständig zu lachen, sondern die von innen kommt: die Gewissheit, nicht allein zu sein. Hoffnung zu haben, Gott zu kennen und zu wissen, dass er für mich kämpft. Und Paulus gibt uns noch einen Tipp:

„Wenn ihr Sorgen habt, dann betet, denn das schenkt Frieden im Herzen.“ (Phil 4,5–7)

Darum lasst uns den Satz „Ich empfinde echte FREUDE, ich bin ein KIND GOTTES und ich fühle mich von ihm GESEGNET“ an jedem Tag bekennen und singen: „On my best day, I'm a child of God. On my worst day, I'm a child of God. Oh, every day is a good day, and you're the reason why.“

REBECCA MANN

Diakonin für Kinder- und Jugendarbeit in KA-Neureut

Fragen zu NimBus, Spielmobil oder Kinder- und Jugendarbeit? – **Gerne melden:** 0152 38983551



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 berechnete 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.

In welcher Welt leben wir und werden wir künftig leben?

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.** 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 jemandem zu sprechen, mit ihren Lebens- und Glaubensthemen Ansprechpersonen zu finden, die ihnen ein offenes Ohr leihen, Zuhörer 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 ihre psychische Gesundheit einbringen.





Jugendarbeit als Stärkung psychischer Gesundheit

Doch 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.**

1. 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 Miteinanders 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!**

2. 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 (**116117**), die einen ersten Sprechstundentermin vermittelt.

3. 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 jeden Lebens ein, in Krankheit und Gesundheit, in hellen und dunklen Zeiten. **Und Gott geht mit. Mittendurch.**

Jugendarbeit im CVJM wird von ihnen im Idealfall als eine gute Ergänzung zum eher leistungsorientierten Schulkontext erlebt.



ANNETTE HAUSSMANN

Professorin für Praktische Theologie (Uni Heidelberg; Schwerpunkt Seelsorgetheorie), psychol. Psychotherapeutin, Leiterin Zentrum für Seelsorge der Evang. Landeskirche in Baden, lange selbst ehrenamtlich in der Jugendarbeit aktiv

Für Interessierte:

Online ist eine Vorlesung zu Seelsorge und psych. Gesundheit auf YouTube (www.theologo.de) – mit Hinweisen zur seelsorglichen Begleitung und Infos zu vielen psych. Störungen.

Wir werden wieder ein Projekt zu Jugendseelsorge und psych. Gesundheit starten, verantwortet vom Lehrstuhl für Praktische Theologie in Heidelberg und dem Zentrum für Seelsorge (www.seelsorge-baden.de). Für CVJM oder Jugendgruppen bieten wir wieder seelsorgliche Fortbildungen an.



WENN DIE SEELE SCHWER WIRD

Wie wir mit psychischen Belastungen umgehen können

Es gibt Zeiten, da ist das Leben schwer. Vielleicht kennst du das: Du bist müde, ziehst dich zurück oder kämpfst mit innerer Unruhe, Ängsten, Scham oder belastenden Gedanken. Du versuchst zu beten, doch Gott fühlt sich weit weg. Vielleicht denkst du sogar: „*Ich sollte doch dankbar sein, aber warum fühle ich mich trotzdem so leer?*“ Viele junge Menschen erleben solche Phasen nicht nur vorübergehend, sondern über Monate hinweg, oft begleitet von dem Gedanken: „*Ich bin nicht genug – weder im Alltag noch im Glauben.*“

„Ich schaffe das schon allein.“ – Wenn seelischer Schmerz überhört wird

Die 17-jährige M. war lange überzeugt, dass mit ihr „eigentlich alles in Ordnung“ sein müsste. „*Ich übertreibe nur. Anderen geht es doch viel schlechter als mir.*“ Gleichzeitig fühlte sie sich innerlich leer, wie eine Versagerin; unfähig, all den Erwartungen gerecht zu werden. Nach außen funktionierte sie, doch sobald sie allein war, kamen die Tränen – ohne erkennbaren Grund. **Sie versuchte, sich zusammenzureißen, Gefühle wegzudrücken.** Als sie einmal ihren Eltern davon erzählte, fühlte sie sich nicht verstanden und zog sich weiter zurück. Erst als ihr Körper streikte – mit ständiger Erschöpfung, Bauchschmerzen und Panikattacken –, suchte sie Hilfe. **Eine Ärztin ermutigte sie, eine Psychotherapie zu beginnen.**

Heute ist M. in Therapie. Zum ersten Mal hört sie: „*Deine Gefühle sind wichtig; sie dürfen da sein.*“ Ihre Therapeutin hilft ihr, sich selbst zu verstehen und einen gesunden Umgang mit ihren Gedanken und Gefühlen zu finden. Auch M.s Beziehung zu Gott verändert sich: Wo vorher Leere war, ist jetzt wieder eine zarte Verbindung zu spüren. Ein erstes Aufatmen. *[Nach einer wahren Geschichte, Name geändert]*

Psychische Gesundheit betrifft uns alle

Es ist okay, sich nicht okay zu fühlen. Seelische Krisen sind keine Charakterschwäche und auch kein Zeichen mangelnden Glaubens. Schon in der Bibel klagen Menschen ihre Verzweiflung vor Gott (zum Beispiel Psalm 13: „Wie lange, HERR?“). **So, wie unser Körper Hilfe braucht, wenn er krank ist, braucht unsere Seele ebenfalls Fürsorge.** Die Bibel ruft uns dazu auf, einander zu tragen (vgl. Gal 6,2). Dazu gehört auch: ehrlich werden, sich helfen lassen und Verantwortung für sich selbst übernehmen.

Was dir helfen kann

Sprich mit jemandem: **Ein ehrliches Gespräch mit Freundinnen oder Freunden, Eltern oder einer Vertrauensperson kann entlasten.**

Kostenlose Beratung (anonym und rund um die Uhr)



bke-Onlineberatung für
Jugendliche und Eltern:
www.bke-beratung.de

Telefonseelsorge:

0800 111 0 111 | www.telefonseelsorge.de



JugendNotmail
(bis 19 Jahre):
www.jugendnotmail.de

Krisenchat (bis 25 Jahre): Chat, zum Beispiel über
WhatsApp: www.krisenchat.de

Psychotherapie finden: Ab 15 Jahren auch ohne das Wissen deiner Eltern möglich

- ▼ Ersten Termin vereinbaren: www.116117.de oder **116117**
- ▼ Weitere Suche: www.dptv.de/psychotherapeutensuche
- ▼ Hilfreich: **Tamly-App**, www.tamly.de

In akuten Krisen, wenn alles zu viel wird und du das Gefühl hast, dass du oder jemand anderes nicht mehr sicher ist:

- ▼ Notruf: 112
- ▼ Psychiatrische Klinik/Notaufnahme
- ▼ Vertraue dich einem Erwachsenen an.

Du bist nicht allein – und du bist nicht falsch

Wie bei M. beginnt Heilung oft damit, ernst genommen zu werden – von anderen und von sich selbst – und Hilfe zuzulassen. In Psalm 34,19 heißt es: „*Der Herr ist nahe denen, die zerbrochenen Herzens sind.*“ Gott geht mit – auch durch dunkle Täler. Und manchmal begegnet er uns durch die Worte einer Therapeutin, das Verständnis eines Freundes oder das erste ehrliche Gebet nach langer Zeit. **Du musst da nicht allein durch!**



LEONIE BURGHOFF

Mitarbeiterin MAXX Camp, CVJM Baden, Psychologin

GEMEINSAM UND DOCH EINSAM

Einsamkeit unter jungen Erwachsenen und die „Wohnzimmeredition“ als eine Antwort

Man schreibt in Hunderten WhatsApp-Gruppen, hat volle Terminkalender und ist über Social Media ständig verbunden – und trotzdem fühlt man sich allein. Besonders unter jungen Erwachsenen ist Einsamkeit zu einem bedrückenden Phänomen geworden.

Statistik, die aufrüttelt

Studien bestätigen: Besonders unter 20- bis 29-Jährigen ist Einsamkeit stark verbreitet, sogar häufiger als unter alten Menschen! Laut einer Studie von 2019 sind 59 Prozent der 20- bis 29-Jährigen „manchmal“ oder „häufig“ einsam; damit ist diese Altersgruppe stärker betroffen als jede andere. **Einsamkeit ist längst kein Randthema mehr, sondern zu einem Massenphänomen geworden.** Politik und Medien nehmen das Problem zunehmend ernst: In Großbritannien wurde ein eigenes Einsamkeitsministerium gegründet; auch in Deutschland gibt es seit einiger Zeit eine nationale „Strategie gegen Einsamkeit“.

Einsamkeit hat viele Gesichter

Einsamkeit ist nicht dasselbe wie Alleinsein. Man kann unter Menschen sein – im Hörsaal, auf Festivals oder in der Jugendarbeit – und sich trotzdem tief einsam fühlen; denn entscheidend ist nicht die Anzahl der Kontakte, sondern ihre Qualität, das heißt, wie eng, intim und vertraut fühlen sich Beziehungen an. Insofern können auch gesellschaftlich sehr eingebundene Menschen einsam sein. Einsamkeit ist vielschichtig.

Wir sind verbundener und gleichzeitig einsamer als früher

Gerade diese Intimität fehlt vielen. Die Gründe dafür sind vielfältig; einen greife ich heraus. Trotz Individualisierung gibt es natürlich Gemeinschaften; allerdings bilden sie sich um Lebensstile und Konsuminteressen. Sie sind nicht festgelegt durch den sozialen Raum, sondern beweglich und veränderbar. Entspricht eine Gemeinschaft nicht mehr den eigenen Interessen, kann diese gewechselt werden (Kirchen können davon ein Lied singen.). Einerseits steigt so die Qualität von Beziehungen, weil sie – mehr als früher – frei gewählt sind; andererseits sind sie jederzeit kündbar. Sie werden ausgewählt und sind nicht bedingungslos. Sie basieren darauf, dass andere Menschen einen Mehrwert in der Beziehung sehen.

Die neue Einsamkeit

Die Autorin Diana Kinnert spricht von einer „neuen Einsamkeit“, einer, die nicht aus Mangel an Kontakten entsteht, sondern aus dem Mangel an Verbindlichkeit, Vertrautheit und echter Nähe. Sie meint: Wir haben verlernt, Intimität zuzulassen. Und das hat Folgen. **Studien zeigen, dass chronische Einsamkeit nicht**



nur die Seele belastet, sondern auch körperlich krank macht. Das Risiko, durch chronische Einsamkeit ernsthaft zu erkranken, ist größer als durch Rauchen und Fettleibigkeit.

Was können CVJM und Kirche tun?

Gott ist zutiefst beziehungsorientiert. Schon im Schöpfungsbericht heißt es: „Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei“ (1. Mose 2,18). Jesus selbst lebte Gemeinschaft: offen, nahbar, mit Menschen unterschiedlichster Herkunft. Die neutestamentliche Kirche war von Anfang an eine Gemeinschaft des Miteinanders. Paulus rief seine Gemeinden immer wieder dazu auf, Spannungen auszuhalten und echte Beziehung zu wagen.

Mit Kirche hat Gott einen Ort geschaffen, der großes Potenzial bieten soll – nicht als Veranstaltungsort, sondern als Beziehungsgemeinschaft.

Wohnzimmeredition: Ein kleiner Raum mit großer Wirkung

Hier setzt die Wohnzimmeredition von YChurch an. **Sie lädt junge Menschen ein, Kirche in kleinen Gruppen und im vertrauten Rahmen zu leben.** Es geht nicht um große Bühnen oder ausgeklügelte Programme, sondern um echte Begegnungen – in Wohnzimmern, Cafés, mitten im Alltag. Nicht die Masse zählt, sondern Nähe; nicht Programme stehen im Mittelpunkt, sondern Menschen. Keiner geht in der Menge unter. Eine Themeneinheit nennt sich „Tell your story“. Jede und jeder Teilnehmende erhält einen ganzen Abend, um ihre oder seine Lebensgeschichte zu erzählen und darüber ins Gespräch zu kommen, wie oder warum sie zu denen wurden, die sie heute sind. Wo habe ich Gott erlebt oder vermisst? Was hat mich geprägt? Die Rückmeldungen zeigen: **Dieses Setting öffnet Herzen. Vertrauen wächst, Einsamkeit bekommt weniger Raum.**

Fazit

Einsamkeit ist nicht laut; sie ist oft still – und schmerzhaft. Kirche kann ein Ort sein, der dem etwas entgegensetzt: durch verbindliche Beziehungen und durch eine echte Gemeinschaft, die Jesus Christus als Grund und Mitte hat und deshalb tragfähig verbindet. Die Wohnzimmeredition ist ein solcher Raum: klein, persönlich, ehrlich. **Vielleicht liegt genau darin heute die große Chance von Kirche: nicht größer, sondern näher zu denken; nicht in mehr Events, sondern in mehr Beziehung.**



SALOME ZEITLER

CVJM-Sekretärin CVJM Baden und Liedolsheim, Thema ihrer Abschlussarbeit zur württembergischen Diakonin: „Einsamkeit und Ansätze, ihr in der Jugendarbeit entgegenzuwirken.“



SEID NICHT WIE DIE AMEISEN UND WEITERER PSYCHOTALK

Diesen Sommer spielten meine Kinder in einem Musical über die Heilung des gelähmten Mannes mit. Man erinnert sich: ein kaputtes Dach, eine Matte, einige aufgeregte Pharisäer. „Eigentlich das perfekte biblische Bild für das Thema der „tragenden Gemeinschaft“, über das ich für die „Streiflichter“ etwas schreiben soll.“ denke ich beim Zuschauen. Vier Freunde bringen einen notleidenden Fünften zu Jesus und alles wird gut. **So hätten wir das doch gerne, oder?** So sagt es ja auch Paulus, wenn er den Galatern schreibt: „*Einer trage des andern Last.*“ Er sieht darin im Grunde schon voraus, dass jeder mal der leidtragende Getragene sein darf bzw. muss. In der Realität wird das aber genau dann schwierig, wenn alle zur gleichen Zeit bedürftig sind – also eigentlich immer. **Deshalb habe ich eine kleine Notfallapotheke für diejenigen unter uns, die sich davor fürchten, fallengelassen zu werden oder es schon mal wurden und deshalb niemandem mehr zur Last fallen wollen.**

Monatlich einzunehmen: Manchmal fühle ich mich einsam, als sei ich von meinem Umfeld nicht genügend gesehen; die anderen sind selbst sehr beansprucht oder in Not. Oft schon habe ich erlebt, dass mich dann Worte aus der Vergangenheit durchtragen von Menschen, die Gott mir früher einmal zur Seite stellte, die jetzt vielleicht nicht mehr in der Nähe sind, aber die in mein Leben sprachen und was sie sagten, hat Bestand. Vor über zwanzig Jahren erzählte mir zum Beispiel ein Freund, dass er immer dann, wenn er sich niedergeschlagen fühlt, loszieht, um nach den anderen zu sehen. Für ihn die perfekte Medizin gegen den inneren Blues. Die Erinnerung an dieses Gespräch bringt auch mich manchmal in Bewegung, weg vom Selbstmitleid, hin zu den Menschen. Kürzlich fand ich eine alte Geburtstagskarte einer Freundin, die sie mit viel Liebe schrieb. Das Gedicht, das sie darin Jahren zitierte, spricht mich heute noch stärker an als damals. Die Worte, die sie wählte, machen mich dankbar, dass wir uns begegnet sind.

Wessen Worte haben dich geprägt und durchgetragen?

Einmal pro Woche: Um uns von Gott ernst genommen und von einer Gemeinschaft getragen zu wissen braucht es gar keine perfekten Freunde. Ich finde es heilsam, dass im Gottesdienst am Sonntag jede Woche Personen sind, die ich um ein kurzes Gebet bitten kann. Hier ist der Ort, an dem wir gemeinsam Gott loben, wo wir um seine Nähe wissen – und ein einfaches Segensgebet kann so viel bewirken. Es braucht nicht immer ein kaputtes Dach und einen komplizierten Versicherungsfall, bevor Jesus mich berühren kann; es braucht aber den Mut, zu fragen, und die Offenheit, gefragt zu werden. Schafft die Gottesdienststruktur dafür Raum, ist das ein Bonus, aber auch ohne Struktur gelten die Zusagen von Gottes Gegenwart und seinem Heilungswillen.



Bei Bedarf: Seid nicht wie die Ameisen. Ist nicht von Jesus und stimmt nicht ganz mit den Sprüchen überein, aber passt. Naturphänomene werden ja häufig herangezogen, wenn es darum geht, wie wir besser leben sollen. Auch einen Ameisenhaufen könnten wir Christen als Vorbild für eine gut funktionierende Gemeinschaft missverstehen: Alle arbeiten zusammen mit viel „übernatürlicher Kraft“. Ich aber will eine Antiameise sein! Ich will alte Enttäuschungen und überhöhte Erwartungen loslassen.

Ich will frei sein, dann anzupacken, wenn ich gebraucht werde und Raum haben für die einzige wirklich immer tragende Gemeinschaft: die mit dem Vater, dem Sohn und dem Heiligen Geist.

Mit meiner Notfallapotheke versuche ich, Verantwortung zu übernehmen für den scheinbaren Widerspruch bei Paulus, wo es nämlich zwei Verse später heißt, dass wir auch die eigene Last tragen sollen – nicht nur die der anderen.



DR. TABEA RICHARDSON

Stellv. Vorsitzende des AB YChurch



DIE BEDEUTUNG VON PSYCHISCHER GESUNDHEIT UND FREUDE IN DER ARBEIT DES YMCA NAIROBI CENTRAL

Der YMCA Nairobi Central ist sich bewusst, dass seine Wirkung nicht nur an greifbaren Ergebnissen gemessen wird, sondern auch am Wohlbefinden der Menschen, denen er dient, und seiner Mitarbeiter. Psychische Gesundheit und Freude sind nicht nur Schlagworte, sondern grundlegend für den Erfolg und die Nachhaltigkeit der Mission des Kenya YMCA: „**Junge Menschen für die afrikanische Renaissance stärken.**“

Förderung einer widerstandsfähigen Gemeinschaft

Der YMCA Nairobi Central arbeitet mit einer vielfältigen Bevölkerung zusammen, darunter Jugendliche, die mit verschiedenen Herausforderungen wie Arbeitslosigkeit, Armut und sozialem Druck konfrontiert sind. Eine schlechte psychische Gesundheit, die sich in Stress, Angstzuständen oder Depressionen äußert, kann die Fähigkeit einer Person, an den Programmen des YMCA teilzunehmen und davon zu profitieren, erheblich beeinträchtigen. **Indem der YMCA der psychischen Gesundheit Priorität einräumt, hilft er den Menschen, Widerstandsfähigkeit aufzubauen.** Das bedeutet, sie mit den notwendigen Fähigkeiten auszustatten, um mit den Schwierigkeiten des Lebens fertig zu werden, und sie zu befähigen, sich stärker in die Gemeinschaft einzubringen und produktiver zu werden.

Verbesserung der Wirksamkeit der Programme

Freude ist ein starker Katalysator für Lernen und persönliches Wachstum. Wenn die Teilnehmer Freude und Zugehörigkeit empfinden, sind sie eher bereit, sich voll und ganz auf die Aktivitäten des YMCA einzulassen, sei es in der beruflichen Ausbildung, im Sport oder in Führungsworkshops. Ein freudvolles Umfeld fördert Kreativität, Zusammenarbeit und eine positive Lebenseinstellung, wodurch die Programme effektiver und ihre Lektionen nachhaltiger werden. Ein junger Mensch, der sich glücklich und unterstützt fühlt, ist beispielsweise eher bereit, einen schwierigen Kurs durchzuhalten und seine Ziele zu erreichen.

Der YMCA in Nairobi ist sich bewusst, dass sein Team sein größtes Kapital ist.

Unterstützung von Mitarbeitenden und Freiwilligen

Der anspruchsvolle Charakter der Sozialarbeit kann die psychische Gesundheit von Mitarbeitenden und Freiwilligen stark strapazieren. Der YMCA in Nairobi ist sich bewusst, dass sein

Team sein größtes Kapital ist. Durch die Schaffung einer Kultur, die psychische Gesundheit wertschätzt und fördert, stellt die Organisation daher sicher, dass ihre Mitarbeiter der Gemeinschaft die bestmögliche Betreuung und Beratung anbieten können. **Wenn sich Mitarbeiter unterstützt fühlen, sind sie motivierter, weniger anfällig für Burnout und besser in der Lage, auf die emotionalen und psychologischen Bedürfnisse der Menschen einzugehen, denen sie dienen;** dies wiederum schafft ein positiveres und effektiveres Arbeitsumfeld.

Aufbau eines stärkeren YMCA

Letztendlich stärkt die Konzentration auf psychische Gesundheit und Freude die Grundwerte des YMCA: die ganzheitliche Entwicklung von Geist, Körper und Seele. Eine Organisation, die diese Werte intern und extern aktiv fördert, baut eine stärkere, lebendigere Gemeinschaft auf. Das Engagement des YMCA Nairobi Central für die Schaffung einer Atmosphäre der Freude und des psychischen Wohlbefindens stellt sicher, dass es bei seiner Arbeit nicht nur um die Bereitstellung von Dienstleistungen und Programmen geht, sondern um die Förderung einer wirklich unterstützenden und blühenden Gemeinschaft für alle.



CHRISTOPHER K. KING'ORI

Leitender Mitarbeiter des YMCA Nairobi Central (Kenia)



WOHLBEFINDEN DER COMMUNITY

Ein globales Versprechen für Geist, Körper und Seele

Ich habe es an so vielen Orten gesehen: das schüchterne Lächeln eines jungen Menschen, der sich endlich sicher genug fühlt, seine Geschichte zu erzählen; die Erleichterung eines Freiwilligen, der erkennt, dass er mit seinen Problemen nicht allein ist; das Lachen einer Gruppe, deren gemeinsames Ziel alle Unterschiede überbrückt. **Diese Momente sind der Herzschlag des Wohlbefindens der Community, des ersten Pfeilers unserer Vision 2030** (Community Wellbeing).

Gemeinschaftliches Wohlergehen ist mehr als nur psychische Gesundheit; es ist die Gesundheit unseres Körpers, die Stärke unserer Beziehungen, die Sicherheit unserer Räume und die Würde, eine Stimme zu haben.

Psychische Gesundheit ist wichtig, aber sie ist nur ein Teil eines viel größeren Ganzen.

Und unser Versprechen ist klar: Wir glauben, dass jeder Mensch die Möglichkeit haben sollte, zu wachsen und sich zu entfalten und sich um sein individuelles und kollektives Wohlergehen zu kümmern. Wie Jesus uns in Johannes 10,10 erinnert: „*Ich bin gekommen, damit sie das Leben haben und es in Fülle haben.*“ **Diese Fülle ist es, die wir für jedes Mitglied unserer YMCA-Familie fördern wollen – in Geist, Körper und Seele.**

In der gesamten YMCA-Welt ist diese Vision bereits lebendig. In Vancouver (Kanada) hat der YMCA Greater Vancouver das Wohlbefinden in alles integriert, was er tut – von Jugendprogrammen bis hin zur Arbeitskultur –, sodass Inklusion

und Zugehörigkeit zur täglichen Realität gehören. In Lateinamerika und der Karibik sieht sich der YMCA Latin America and the Caribbean mit einer ernüchternden Wahrheit konfrontiert: Die Hälfte aller psychischen Störungen beginnt vor dem 14. Lebensjahr und jeder fünfte junge Mensch lebt mit einer solchen Diagnose. **Als Reaktion darauf stärkt das Programm „Lift Up!“ Jugendliche durch von Gleichaltrigen geleitete, gemeindebasierte Initiativen.** Es eröffnet Gespräche über Selbstfürsorge, emotionale Bildung, Stress, Depressionen und Ängste. Sein Motto sagt alles:

„Reden, um zu wissen; wissen, um zu verstehen, und verstehen, um zu verhindern.“

In Asien hat der YMCA Indien Gemeinschaftszentren geschaffen, in denen Frauen und junge Menschen Zugang zu beruflicher Bildung und psychologischer Betreuung erhalten und so den Kreislauf von Isolation und Armut mit einem integrierten Ansatz durchbrechen. In Europa organisiert der YMCA Kosovo Jugendfriedenscamps, in denen Dialog, Sport und Kunst jungen Menschen aus gespaltenen Gemeinschaften helfen, zu heilen, wieder Vertrauen zu fassen und gemeinsam zu träumen.

In Afrika hat unsere jüngste Zusammenarbeit mit der Kofi Annan Foundation und der Africa Alliance of YMCAs gezeigt, **wie untrennbar Wohlbefinden, bürgerschaftliches Engagement und Friedensförderung miteinander verbunden sind.** Um Veränderungen voranzutreiben, müssen junge Menschen auch ihre innere Widerstandsfähigkeit pflegen.





Unsere Reise zur Gestaltung dieses Pfeilers unserer Vision 2030 wurde vom YMCA Ostjerusalem geleitet, der den „State of Play-Prozess“ anführte, eine globale Bestandsaufnahme, die aufzeigte, wo wir stark sind, wo wir wachsen müssen und wie wir gemeinsam vorankommen können.

Im Mittelpunkt steht dabei die psychische Gesundheit unserer Mitarbeiter, Freiwilligen und Gemeinschaften.

Es geht nicht um gelegentliche Unterstützung in Krisenzeiten, sondern darum, Kulturen zu formen, Richtlinien zu überprüfen und sicherzustellen, dass Wohlbefinden Teil des Alltagsrhythmus des YMCA-Lebens ist.

Von Kenia bis zum Libanon brechen YMCAs Stigmatisierungen auf, schaffen sichere Räume und helfen Menschen, durch Sport, Kunst, Peer-Netzwerke und professionelle Dienstleistungen heil zu werden.

Der YMCA ist vor allem eine Familie. Wenn ein Mitglied leidet, spüren wir das alle. Wenn ein Mitglied heil wird, werden wir alle stärker. Und in dieser Stärke liegt Freude – nicht, weil das Leben frei von Kämpfen ist, sondern weil die Hoffnung noch lebendig ist.

Freude ist nicht die Abwesenheit von Schwierigkeiten, sondern die Anwesenheit von Hoffnung.

Das ist der Kern unserer Arbeit: Indem wir das Wohlergehen der Gemeinschaft in seiner ganzen Fülle annehmen und die psychische Gesundheit dort platzieren, wo sie hingehört, nämlich im Zentrum unserer gemeinsamen Menschlichkeit, schaffen wir stärkere Menschen, stärkere Gemeinschaften und eine mitfühlendere Welt.

CARLOS SANVEE

Generalsekretär des World YMCA

**WORLD
YMCA**



FREUDE UND MENTAL HEALTH

Durch die Förderung von Freude, Offenheit und Heilung wollen wir eine mental gesunde und unterstützende Gemeinschaft aufbauen.

Warum mental health in Kisumu wichtig ist

Jugendliche, die mit Armut, Stress und Drogenmissbrauch konfrontiert sind, stärkt der YMCA Kisumu durch Struktur des Alltags, Hoffnung und Freude, um ihr psychisches Wohlbefinden zu verbessern.



Ziele und Auswirkungen der Kampagne

Wir reduzieren die Stigmatisierung mentaler Erkrankungen, fördern eine saubere Umwelt und schaffen Foren und Angebote zur Heilung.



Bewusstsein schaffen für mental health in der Gesellschaft

Wir schaffen und bieten in Gemeinden wie Nyalenda und Obunga sichere Räume, wo Jugendliche offen über Traumata, Ängste und Depressionen sprechen können, um das Stigma von psychischen Problemen zu überwinden.

Fußball für die psychische Gesundheit

Fußball spielen fördert den Zusammenhalt und das psychische Wohlbefinden, indem es zeigt, wie Stress, Gruppenzwang und Emotionen durch Sport bewältigt werden können.

Saubere Umwelt in Nyalenda

Die Initiative klärte dort Jugendliche und Anwohner darüber auf, wie saubere und sichere Umgebungen die psychische Gesundheit und gleichzeitig Mitgefühl, Hygiene und Frieden innerhalb der Gemeinschaft fördern.



Rehabilitation

Wir unterstützen die Rehabilitation von Straßenkindern, indem wir ihre Traumata angehen und Heilung und Wiedereingliederung in die Gesellschaft fördern.

Ausbildung zum Ersthelfer für mental health

Wir haben Jugendleiter und Hauptamtliche darin geschult, Symptome psychischer Erkrankungen zu erkennen, erste Hilfe dabei zu leisten und Betroffene an professionelle Helfer zu vermitteln.



Vibe mit YMCA-Foren

Wir nutzen Spiele, das Erzählen von Lebensgeschichten und Fachvorträge, um Jugendlichen durch Foren in einem ansprechenden Umfeld Wissen über psychische Gesundheit, Selbstfürsorge und gegenseitige Unterstützung zu vermitteln.

Fazit

Ein glückliches Leben beginnt mit einem friedlichen Geist und einer fürsorglichen Umgebung. Der YMCA Kisumu arbeitet darum wegweisend für eine gesündere und geeinte Gemeinschaft.

„Ohne psychische Gesundheit gibt es keine Gesundheit.“

„Ein glücklicher Geist schafft eine starke Gemeinschaft.“



PAMELA KALEKA

Leitende Mitarbeiterin des YMCA Kisumu (Kenia)

SO VIELES, WAS DER SEELE GUT TUT

Wenn die Seele aufatmet

Für mich ist das Schöne auf der Welt das für die Seele, was die Luft für die Lunge ist. Im Schönen atmet meine Seele auf – das Schöne, sei es das Sonnenlicht, das auf kleinen Wellen im Wasser tanzt, oder ein Löwenzahn am Straßenrand oder eine feine Tasse Kaffee.

Das Schöne auf der Welt macht den Schmerz der Welt wieder wett. Ohne die Schönheit wäre die Welt nicht komplett; sie wäre einseitig, trist und unerträglich. Manchmal springt sie mir sofort ins Auge – oder ins Ohr, wenn's um Musik geht –, manchmal hält sie sich bedeckt, versteckt. Doch wenn man mit offenen Augen durch die Welt geht, ist es unmöglich, sie zu übersehen; denn durch die Schönheit kann ich verstehen, wie Gott wohl ist.



MAREIKE BADER

CVJM Hornberg



Tanzen – mein Weg zu Freude, Gemeinschaft und Gott

Seitdem ich mit sechs Jahren das Tanzen für mich entdeckt habe, tanze ich mich durchs Leben.

Wenn ich mich zur Musik bewege, kann ich alles andere loslassen, in eine andere Welt eintauchen und den Moment vollkommen erleben. Besonders liebe ich es, Choreographien in der Gruppe zu tanzen. Tanzen verbindet, schafft eine einzigartige Gemeinschaft, fördert den Austausch und lässt neue Bekanntschaften entstehen.

Es sind diese glücklichen Momente, in denen das Leben plötzlich so viel leichter erscheint.

„Leben heißt nicht, zu warten, bis der Sturm vorüberzieht, sondern zu lernen, im Regen zu tanzen.“

*Beim Tanzen kann ich alles loslassen, was mich belastet; Ärger und Stress verschwinden. **Besonders seitdem ich Lobpreislieder entdeckt habe, tanze ich nicht nur für mich, sondern auch mit und für Jesus.** Es ist eine Möglichkeit, meinen Dank und meine Sorgen gleichzeitig abzugeben, um neue Kraft und Energie zu tanken.*

MIRIAM SCHNEIDER

CVJM Wilferdingen



Wahrheit macht frei

Es ist schon einige Jährchen her. Ich war im Hamsterrad des Lebens – kaum Sport, obwohl ich seit 1993 eine eigene Selbstverteidigungsschule besitze. Doch meistens blieb es dabei, Anweisungen zu geben; ich selber bewegte mich kaum. Die Kilos wurden mehr und das Essen schmeckte einfach zu gut. Mitten in diese Phase bekam ich einen Bandscheibenvorfall; die Schmerzen waren unerträglich. **Familie und Freunde wollten für mich beten und ich bat sie darum, dass der Schmerz nicht sofort weggehen sollte.** Verwundert schauten sie mich an und ich erklärte ihnen, dass der Schmerz mir drei Dinge sagen wollte:

1. **Ich bewege mich zu wenig.**
2. **Ich laste mir zu viel auf.**
3. **Ich ernähre mich falsch.**

So bat ich mein Umfeld, dass es für meine Herzenseinstellung beten sollte, dann würde ich vielleicht sogar in mehreren Dingen heil werden; denn was nützte es mir, schmerzfrei zu sein und immer noch in diesen drei Punkten verkehrt zu leben. Jetzt hatte ich zumindest die Erkenntnis, **aber dennoch fehlte mir der Antrieb, die Dinge bewusst anzugehen;** eine klare Entscheidung hatte ich noch nicht getroffen.

Und dann kam jener Tag, als ich im Brennpunkt einer deutschen Großstadt ein Projekt anbieten durfte, wo sich plötzlich zwei Frauen vor mir unterhielten, ohne zu bemerken, dass ich hinter ihnen stand. Die eine sagte zur anderen: „Der Michael Stahl ist ja ganz schön moppelig.“ Wie ein Blitz traf mich dieser Satz! Kurze Zeit später fiel ich daher eine Entscheidung: Ich verzichtete total auf Süßes und fing an, wieder regelmäßig Sport zu treiben. Innerhalb von sechs Wochen hatte ich zehn Kilos runter. Und, auch wenn es mir weh tat, die Dame hatte recht. Ja, es stimmt: Wahrheit macht frei – in meinem Fall von zehn Kilos.

MICHAEL STAHL

Fachlehrer für Selbstverteidigung, Autor, Gewaltpräventionsberater / Bopfingen



Singen tut der Seele gut

Ich bin nun schon seit vielen Jahren als Chorleiterin mit dem Chor „TonArt“ unterwegs. Doch als im August 2016 mein Mann nach kurzer, schwerer Krankheit verstarb, schien mein Herz zu zerspringen. **Wie sollte ich je wieder Freude an der Musik finden, eine Taste drücken oder ein Lied singen?**



Mit dem Chor hatten wir ein Adventskonzert geplant und ich musste mich entscheiden, ob das Konzert stattfinden könnte oder nicht. Wie sollte ich das schaffen, woher sollte ich die Kraft und die Freude nehmen? Ich schleppte mich in den Chor und schon nach den ersten Klängen fand ich unerklärliche Ruhe, konnte mich ganz auf die Musik und die Texte konzentrieren.

Ich durfte spüren und erfahren, wie viel Trost Gott mir durch die Gemeinschaft und das gemeinsame Singen schenkte.

„Von guten Mächten wunderbar geborgen.“

Wer wissen möchte, warum Singen der Seele guttut, der kann Studien lesen, die das belegen. Wer aber erfahren möchte, wie heilsam das gemeinsame Singen sein kann, den lade ich ein: „Geh in einen Chor in deiner Nähe und probiere es aus!“ „Du gibst mir Freude, die von innen kommt!“



CARLA BREKELLER

CVJM Singen

Mit Tieren zusammenleben, Wert geben, Natur erleben

Unsere Welt ist laut; unsere Welt ist schnell. Die Zeit rast. **Was kann uns da zwischen allem Rennen und Hetzen etwas Ruhe schenken? Tiere!** Sie brauchen Ruhe, Geduld und Zuwendung. Sie schenken Liebe, Ruhe und Kraft. Sie haben keine Erwartungshaltung. Sie sind da, bringen Freude, lieben bedingungslos, vertrauen. Das ist es, was Kraft schenkt.

*Für die Schülerinnen und Schüler ist es das Highlight der Woche, wenn sie auf den Marienhof kommen und Zeit mit den Tieren verbringen: Wenn sie Meerschweinchen streicheln; wenn ihnen die Hasen aus der Hand fressen; wenn Brownie zum Kuscheln kommt; wenn Lucy leise meckernd mit einem spricht oder man bei den Hühnern Eier finden kann. **Da leuchten die Augen aller!***

Gerade im „Grünen Klassenzimmer“ merke ich sehr deutlich, wie gut und wichtig der Kontakt zu den Tieren für die Kinder ist; wie jedes Kind im Laufe eines Schuljahres über sich hinauswächst;

wie Ängste überwunden werden; wie Verantwortung übernommen wird.

Am Anfang eines Schuljahres noch sehr zögerlich oder sogar ängstlich, übernehmen die Kinder am Ende dann das Versorgen der Tiere oft ganz eigenständig.

***Tiere machen glücklich – und der Tag ist gleich viel heller,
wenn man mit Tieren zusammenlebt.***



DOROTHEA PFLUGER
CVJM-Marienhof



Und was tut deiner Seele gut?

Berichte uns davon. Teile deine kleinen und großen Glücksmomente, die dir Kraft schenken. Denn oft sind es gerade die unscheinbaren Dinge, die das Herz weit machen – und in denen du Gott erkennst.

Mail an: streiflichter@cvjmbaden.de

ALLE ACHTUNG – EINE KULTUR DER GRENZACHTUNG

350 Personen haben im zurückliegenden Jahr an der vierstündigen Alle-Achtung-Schulung teilgenommen. Was drückt das aus?

Vor allem, dass es uns ein großes Anliegen ist, geschützte Räume zu schaffen, in denen sich Menschen angenommen fühlen, in eine Gemeinschaft kommen und sich entfalten können. Mit „Alle Achtung“ setzen wir uns dafür ein, unserem Schutzauftrag nachzukommen und Risiken in unseren Veranstaltungen und Räumlichkeiten zu minimieren, insbesondere im Hinblick auf Grenzüberschreitungen oder gar sexualisierte Gewalt. Seit mehreren Jahren hat sich „Alle Achtung“ als Qualitätsstandard etabliert: präventive Schulung von Mitarbeitenden, aber auch kompetente Unterstützung, wenn es tatsächlich zu Grenzverletzungen kommt.

Grundelement Schulungsarbeit

Kernstück ist die vierstündige Präventionsschulung gegen sexualisierte Gewalt; sie ist in der Kinder- und Jugendarbeit verpflichtender Bestandteil der Mitarbeitendenschulung und bildet die Grundlage für eine gemeinsame Haltung und einheitliche Standards.

Ziel der Prävention

- ▼ eine Haltung entwickeln auf dem Weg zu einer Kultur der Achtsamkeit
- ▼ unseren Blick schärfen für einen grenzachtenden Umgang untereinander
- ▼ die Aufmerksamkeit richten auf unseren Auftrag, Kinder, Jugendliche und Erwachsene zu schützen
- ▼ dafür Sorge tragen, dass in unseren Arbeitszusammenhängen keine Gewalt passieren kann und mögliche Übergriffe fachlich korrekt und unmittelbar aufgedeckt und bearbeitet werden

Inhalt der Schulungen

In den Alle-Achtung-Schulungen werden unter anderem folgende Themenbausteine in Unterrichtseinheiten und Übungen behandelt:

- ▼ Definition: sexualisierte Gewalt
- ▼ Rechte von Kindern, Jugendlichen und schutzbefohlenen Erwachsenen
- ▼ Kultur der Achtsamkeit und Grenzachtung: eigene Grenzen und die der anderen wahrnehmen und achten
- ▼ Verhaltensstandards
- ▼ Sexualisierte Gewalt im digitalen Raum
- ▼ Täterinnen- und Täterstrategien
- ▼ Beschwerdemanagement
- ▼ Handlungspläne bei Grenzverletzungen und Übergriffen
- ▼ Beratung und Unterstützung
- ▼ Verpflichtungserklärung

Ergänzende Schutzkonzepte

Neben der Schulungsarbeit steigt die Nachfrage nach Beratung zur Erstellung von Schutzkonzepten. Sie bündeln den Schutz der anvertrauten Kinder und Jugendlichen, stärken ehren- wie hauptamtliche Mitarbeitende im Umgang mit ihnen und verankern die Vorhaben fest in den Strukturen der Organisation.

Warum das so wichtig ist

Eine Kultur der Grenzachtung ist kein Zusatzthema, sondern ein Grundauftrag. Sie schützt nicht nur Kinder und Jugendliche, sondern auch Erwachsene in allen Kontexten, in denen Abhängigkeitsverhältnisse bestehen können – sei es im analogen oder im digitalen Raum. Prävention ist dabei entscheidend: Sie sorgt dafür, dass Mitarbeitende handlungssicher sind und Betroffene Unterstützung erfahren.

Ausblick

Auch im kommenden Jahr sind neue Schulungstermine in Planung; Anfragen für weitere Schulungstermine könnt ihr gerne mit mir absprechen. www.cvjmbaden.de/alleachtung



PHILIPP GERBER

CVJM-Sekretär CVJM Baden



Schulung in Meckesheim

RIESIGE FREUDE UND ERLEICHTERUNG IM YMCA MADURAI

Seit den 50er Jahren hat der YMCA Madurai (Südindien) das **Boyshome, ein Heim für Kinder und Jugendliche**. Es ist für etwa 18 Jungen, meist Waisen und Halbwaisen sowie Kinder aus verarmten Familien aus der Region, ein sicheres Zuhause und damit gleichzeitig die Basis für eine Schul- und Berufsausbildung. Die Kinder und Jugendlichen, die vorher teilweise auf der Straße lebten, bekommen hier morgens und abends ein Essen und werden nachmittags bei den Hausaufgaben betreut; daneben ist genügend Zeit fürs Spielen und sportliche Betätigungen, wobei sich unsere Freiwilligen vom CVJM Baden regelmäßig engagieren.

Der Neubau des Boyshome, seit Juni 2025 in Betrieb, wurde erforderlich, weil das bisherige Gebäude baufällig geworden war. Die Kosten für diesen Neubau waren aber durch den YMCA Madurai nicht zu stemmen, sodass im CVJM Baden eine große Spendenaktion gestartet wurde. Dabei engagierten sich besonders die Ex-Volontärinnen, die beim YMCA Madurai in den vergangenen Jahren im Einsatz gewesen waren. Für alle Spenderinnen und Spender war es die besondere Motivation, jungen Menschen in Indien eine gute Startmöglichkeit ins Leben zu ermöglichen, so wie zum Beispiel Yeya Prakash, mit 13 Jahren ins Boyshome gekommen und nach erfolgreichem Schulabschluss jetzt im IT-Studium. **Ohne die Aufnahme ins Boyshome wäre das kaum möglich gewesen.**

Die Freude beim YMCA Madurai wie auch im CVJM Baden ist besonders groß, da das Ganze von der ersten Planung bis heute sieben Jahre dauerte wegen immer wieder neuer Auflagen der Regierung. Darum ein ganz großer Dank an alle Spenderinnen und Spender – auch für die Geduld. **Es hat sich gelohnt!**



DIETER STÖCKLE

AB weltweit



EINFACH FREUDE.

Denn ihr sollt in Freuden ausziehen und im Frieden geleitet werden. Berge und Hügel sollen vor euch her frohlocken mit Jauchzen und alle Bäume auf dem Felde in die Hände klatschen. Jes 55,12

Das habe ich zu euch gesagt, damit meine Freude euch ansteckt. Die Freude wird euch ganz und gar erfüllen! Joh 15,11

Freut euch immerzu!
1. Thess 5,16

Seid nicht traurig, denn die Freude am Herrn gibt euch Kraft! Neh 8,10

Dies ist der Tag, den der Herr gemacht hat. Lasst uns jubeln und uns freuen über ihn! Ps 118,24

Freut euch, dass ihr Hoffnung habt. Bleibt standhaft, wenn ihr leiden müsst. Hört nicht auf zu beten. Röm 12,12

GOTT KENNT MICH JA WIRKLICH

Du darfst Gott nicht um ein Motorrad bitten – oder doch? Oder gehörst du etwa zu denen, die dem Wohlstandsevangeli- um anhängen? Wie hört sich das für dich an, liebe Leserin, lieber Leser? Fühlst du dich ertappt? Oder nickst du zustimmend mit dem Kopf?

In vielen Kirchen, freien Gemeinden und Hauskreisen herrscht eine klare Abneigung gegenüber den Predigern des „Prosperity Gospel“. Gleichzeitig würden viele wohl nicht zugeben, dass sie insgeheim gerne eine Yacht oder ein schnelles Auto besitzen würden – wenn das nötige Kleingeld da wäre.

Doch oft geht es gar nicht um den Besitz selbst, sondern um die Frage: *Was würden wohl die Leute denken*, wenn man sich etwas gönnt, das über den „badischen Durchschnitt“ hinausgeht? Gerade als „vorbildlicher Christ“ gilt: Genügsamkeit ist Pflicht.

Freiwein für alle

Ich stelle dir eine herausfordernde Frage: **Was genau hatte es für einen Sinn, dass Jesus auf einer Hochzeitsparty Wasser in Wein verwandelte?** Denk mal drüber nach!

Die Leute waren bereits angetrunken, sonst wäre der Wein wohl nicht ausgegangen. Ich behaupte: Gott möchte dich mit Dingen beschenken, die aus menschlicher Sicht völlig unnötig oder sogar „übertrieben“ wirken. Kannst du das annehmen? Viele Christen können das nicht aus Angst, überheblich zu werden. Doch genau hier liegt die eigentliche Herausforderung: **Großzügig leben, weil Gott selbst großzügig ist.** Gott ist ein Gott der Freude und will, dass Menschen sich freuen.

Der gebende Gott

Jesus sagt: „*Geben ist seliger als Nehmen.*“ Wenn er das von uns erwartet, dann nur, weil er selbst so ist. Wer sich darauf einlässt, wird im Alltag überrascht von kleinen, oft unscheinbaren Details, die Gott liebevoll vorbereitet hat.

Die meisten Menschen lieben Überraschungen; darum verpacken wir Geschenke. Das Gefühl der Freude nach dem Auspacken ist etwas Wunderschönes. Und Gott? Der macht es genauso. Er liebt es, uns mit Dingen zu überraschen, mit denen wir nicht gerechnet haben. Er liebt es zu beobachten, wie seine Kinder sich freuen.

Und, wenn es dann passiert, sagen wir vielleicht ganz spontan: „*Danke, Jesus, das ist ja genau das, was ich mir gewünscht habe.*“ In diesem Moment bekommt Gott die Ehre.

Ich persönlich schreibe mir solche kleinen Liebesbeweise oft auf, sonst vergesse ich sie zu schnell wieder.

„Nehmt euch ein Zimmer!“

Ich erinnere mich an unsere Hochzeitsreise. Meine Frau und ich wollten per Anhalter von San Francisco nach Redding, Kalifornien. Neun Stunden standen wir an der Straße – frustriert, müde

und ohne Geld für ein Motel. Als es dunkel wurde, beteten wir kurz. Plötzlich kam eine Frau auf uns zu und sprach uns an. Nachdem wir ihr unsere Geschichte erzählt hatten, drückte sie uns einige Geldscheine in die Hand und sagte: „**Nehmt euch ein Zimmer für die Nacht.**“ Wir konnten uns gerade noch bedanken, da war sie auch schon verschwunden. Wir waren überwältigt vor Freude über diesen guten Gott.

Die Tanne muss weg

Gott weiß einfach, wie er mir im Alltag kleine Freuden bereiten kann.

Mein Nachbar hat zehn Tannen auf seinem Grundstück; sie rauben uns das Sonnenlicht. Immer wieder schaute ich hinüber und bat Gott um eine Lösung. Eines Tages kam der Nachbar auf mich zu und sagte: „**Stören dich die Tannen auch? Wenn du willst, kannst du sie fällen; ich möchte sie loswerden.**“ Selbst mit so etwas Kleinem wollte Gott mir eine Freude machen.



Ein Kaffee in den Bergen

Vor einigen Jahren war ich mit meiner Familie in den Bergen unterwegs. Die Sonne schien, als wir losliefen, doch gegen Mittag wurde es neblig und kühl. Ich sagte zu meiner Frau:

„**Jetzt ein Kaffee, das wär's.**“ Beim Abstieg kamen wir an einem kleinen Steinhaus vorbei; davor saß ein Hirte. Er sprach uns an und wir kamen ins Gespräch – und plötzlich fragte er: „**Wollt ihr einen Kaffee?**“ Ich musste schmunzeln.

Gott weiß einfach, wie er mir im Alltag kleine Freuden bereiten kann.



JABIN JÄCKLE

Hauptamtlicher Leiter beim CVJM Praiseland e.V.



DEBORAH ZÜHLKE

Was sind deine Aufgaben im CVJM?

Ich bin als Serviceleitung im Lebenshaus des CVJM Baden angestellt, engagiere mich im Center-Team des CVJM Graben-Neudorf und im Jungscharbeirat der Bezirksjugend Karlsruhe-Land und CVJM-Regionalverband Hardt-Kraichgau. Und natürlich verbreite ich gerne gute Laune.

Was bewegt dich gerade?

Der Transformationsprozess im Lebenshaus ist in vollem Gange und mit dem Start des neuen Jahresteam nach dem Sommer wollen wir diesen umsetzen. Das wird sehr herausfordernd und ich hoffe und bete, dass Gott uns noch die richtigen Personen für die noch offenen Stellen im Service und in der Küche schickt, die wir sehr dringend brauchen. Weiter bewegt es mich immer sehr, wenn das alte Jahresteam im August geht; dann denke ich: Wie schade, dass das Jahr schon wieder vorbei ist, doch wie schön zu sehen, wie jede und jeder hier wachsen konnte und gewachsen ist. Im September bin ich immer sehr gespannt, wenn das neue Jahresteam beginnt.

Was begeistert dich?

Ui, wo fang ich da an? Die Wunder der Natur, zum Beispiel Sonnenaufgänge und -untergänge. Gott ist einfach großartig und er begeistert mich im Alltag immer wieder neu. Auch vom Achterbahnfahren, Volleyballspielen oder einem Musicalbesuch kann ich hellauf begeistert sein. Spieleabende finde ich top und natürlich auch, wenn ich was schönes Grüne sehe. Oder einfach auch ganz kleine Dinge im Alltag, wie zum Beispiel, wenn das Besteck, das ich in der Hand halte, ohne abzuzählen beim Eindecken genau aufgeht oder mich jemand mit was Kleinem überrascht.

GEBETSANLIEGEN

- ▼ **Für alle Menschen**, die mit Ängsten, Depressionen oder Einsamkeit kämpfen – dass sie Hilfe und Hoffnung finden.
- ▼ **Für Mitarbeitende in der Jugendarbeit** – um Weisheit, Kraft und ein offenes Ohr im Umgang mit belasteten Jugendlichen.
- ▼ **Für echte Gemeinschaft in unseren CVJM-Vereinen** – dass Beziehungen tragen und niemand einsam bleibt.
- ▼ **Für die Arbeit des YMCA weltweit** – besonders in Nairobi, Kisumu und Madurai, dass Freude und psychische Gesundheit gestärkt werden.
- ▼ **Für Schutzkonzepte im CVJM** – dass wir sichere Räume schaffen, in denen Kinder und Jugendliche angenommen sind.
- ▼ **Für uns persönlich** – dass wir das Schöne im Alltag entdecken und darin Gottes Nähe spüren.

LIFEGATE / WESTJORDANLAND

Der Krieg, in dem Palästinenserinnen, Palästinenser und Israelis seit dem 7. Oktober 2023 leben, dauert unvermindert an. Im Gazastreifen werden täglich viele Menschen getötet und im Westjordanland werden wiederholt palästinensische Ortschaften mit Raketen und Bomben angegriffen. Während des iranisch-israelischen Krieges im Juni waren auch die Kinder, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von „Lifegate“ den Raketen- und Drohnenangriffen aus dem Iran ausgesetzt. Wir sind dankbar für die zwei Schutzräume im Lifegate-Gebäude, die im Verlauf des Krieges viele Male genutzt werden mussten. Darum beten wir für die Menschen bei „Lifegate“, in den palästinensischen Gebieten und in Israel.

Wir bitten

- ▼ um Bewahrung und Erholung für die Kinder, Jugendlichen, ihre Familien und das Lifegate-Team;
- ▼ dass es bald zu einer endgültigen Waffenruhe kommt, in der die Bevölkerung des Gazastreifens ausreichend mit Hilfsgütern versorgt werden kann sowie alle israelischen und ausländischen Geiseln nach Israel zurückkehren können;
- ▼ dass „Lifegate“ im kommenden Oktober wieder eine Freizeit am See Genezareth für israelische und palästinensische Jugendliche mit Behinderungen durchführen kann;
- ▼ dass wir weiterhin die finanziellen Mittel bekommen, um die Arbeit von „Lifegate“ zu finanzieren, und ab dem nächsten Herbst wieder Volontärinnen und Volontäre die Lifegate-Arbeit vor Ort unterstützen können;
- ▼ dass wir Christinnen und Christen an jedem Tag an den Plätzen, wo wir hingestellt sind, Vergebung, Verzeihen und Versöhnung leben;
- ▼ dass Jesus Christus vielen Menschen im Land persönlich begegnet und sie dadurch umgewandelt werden, sodass durch diesen Wandel aus Hass Liebe und Verständigung entstehen.

FAMILIENNACHRICHTEN

Herzlich willkommen!

Im Juni 2025 hat **Antonia Spieß** mit einem Teilauftrag als CVJM-Sekretärin in Heidelberg/Helmsheim begonnen. Sie wird dort gemeinsam mit engagierten ehrenamtlichen Mitarbeitenden den CVJM 2HOPE gründen und aufbauen. Gleichzeitig beendet sie Ende August ihre Aushilfstätigkeit in der Geschäftsstelle.



Ab September 2025 verstärkt **Monika Klein** das Team im CVJM-Lebenshaus.



Im Dezember 2025 beginnt **Naomi Metz** ihren Dienst als CVJM-Sekretärin im CVJM Baden. Sie wird für die Arbeit mit Kindern verantwortlich sein.



Wir freuen uns über diese Neuanstellungen und wünschen Gottes Segen für die jeweilige Berufung.

Verabschiedungen

Ende August 2025 hat **Lea Eimecke** ihren Dienst in der Schulsozialarbeit des CVJM Lörrach beendet.



Wir bedanken uns für die Weggemeinschaft und wünschen alles Gute sowie Gottes Segen für den nächsten Lebensabschnitt.

Geburt

Jakob Junker, Sohn von Felix und Lea Junker, hat im Juni 2025 das Licht der Welt erblickt.



Dienstjubiläen

Wir freuen uns sehr, den folgenden Mitarbeitenden zu ihrem diesjährigen Dienstjubiläum gratulieren zu dürfen:

5 Dienstjahre: **Chiara Maier** (Geschäftsstelle), **Johanna Schuh** (CVJM Weingarten), **Simon Schuh** (Lebenshaus), **Lennart Strentzsch** (Geschäftsstelle), **Rainer Zilly** (Geschäftsstelle)
10 Dienstjahre: **Matthias Kerschbaum** (Generalsekretär), **Dorothea Schaufelberger** (Lebenshaus)
15 Dienstjahre: **Kathy und Markus Peto** (Lebenshaus)

Von Herzen danken wir für eure Treue und euren prägenden Dienst!

Innovationsförderung der EKIBA

Zwei von drei geförderten Initiativen kommen aus dem CVJM.

Wir gratulieren „Kirche auf Franklin. YChurch“ und dem CVJM HD Mitte herzlich zur Förderzusage über jeweils 100.000 € aus der Innovationsförderung der Evangelischen Landeskirche in Baden!



Ein bedeutender Meilenstein

Spatenstich für die erste CVJM-Kita in Baden-Württemberg!

In Kraichtal-Unteröwisheim entsteht die erste Kindertageseinrichtung unter Trägerschaft des CVJM Baden – ein Ort für frühkindliche Bildung, gelebten Glauben und echte Gemeinschaft. Die Stadt Kraichtal baut – und wir sind von Beginn an als Träger mit an Bord. Herzlichen Dank für die starke und vertrauensvolle Zusammenarbeit!

Am 16. Juli 2025 erfolgten auf dem noch sehr leeren Bauplatz der erste Spatenstich – ein bewegender Augenblick!



Unser besonderer Dank gilt Bürgermeister Tobias Borho, der Stadtverwaltung mit Katharina Kimmich, dem Gemeinderat sowie – für den CVJM Baden – dem engagierten Kita-Ausschuss mit Katrin Mangler, Lena Schweiger, Paula Weiß, Ralf Zimmermann und Robin Zapf. Ein großes Dankeschön auch an das VSA Mittelbaden für die fachliche Unterstützung und wertvolle Begleitung auf diesem Weg.

50 Jahre Badentreff

Zum 50. Geburtstag des Badentreffs hat der CVJM Baden viele Aktionen organisiert, darunter ein Kuchenbuffet aus unzähligen selbstgebackenen Kuchen. Diese Aktion steht





FSJ im CVJM Baden: www.cvjmbaden.de/fsj

sinnbildlich für das, was die dreitägige Veranstaltung mit über 900 Teilnehmenden aus ganz Baden ausmacht: Gemeinschaft, Nächstenliebe und gelebter Glaube.

Zum Jubiläum gab es außerdem einen Festakt mit Staatssekretär Volker Schebesta, dem leitenden Direktor der Badischen Landeskirche, Kai Tröger-Methling, und Bürgermeister Sven Weigt, die dem CVJM für seine wichtige Arbeit dankten. Bei einer Geburtstagsparty am Samstag sorgten Spiele wie Topfschlagen und kleine Wetten für viel Gelächter. Danke für die „super Stimmung“ und das Wirken des Heiligen Geistes.

Martin Stock

Grow50 Challenge

Im Vorfeld zum Badentreff wurden die Jugendlichen zu einer Challenge eingeladen. **Sie haben als Gruppe je 50 Euro vom Landesverband erhalten und hatten 50 Tage Zeit, dieses Startkapital einzusetzen, um Großzügigkeit praktisch zu leben und weiterzugeben.** Ziel war es, das Thema Großzügigkeit kreativ und inspirierend umzusetzen und eine Kultur des Teilens zu fördern. Hintergrund der Challenge ist das biblische Gleichnis von den anvertrauten Pfunden (Lukas 19,11–28), das zur aktiven Gestaltung und Vermehrung des Anvertrauten anregt. Die geteilten Erfahrungen der Gruppe haben gezeigt, wie durch kleine Startimpulse große Wirkungen erzielt werden können. Die Jugendlichen haben in unterschiedlichsten Aktionen erlebt, dass Großzügigkeit Freude bringt, Gemeinschaft fördert und zu nachhaltigem Engagement inspiriert. Für mehr Einblick, welche Erfahrung Königsbach gemacht hat, schau gerne unter www.cvjmbaden.de/gebenleben



Was hättest du mit den 50 Euro gemacht, um Großzügigkeit zu (er)leben?

Stephanie Mezei



TERMINE UND VERMISCHTES

Termine 2025

Infos, Gottesdienste, Termine:
www.cvjmbaden.de/termine

Oktober

- 05. Hofzeit-Gottesdienst, CVJM-Marienhof
- 16. **Treffen für Vorstände und Verantwortliche** (Baden Mitte, Nord und Süd), CVJM-Lebenshaus
- 18. **Waldläufermeisterschaft** bei einer unserer Scoutgruppen zu Gast
- 18. **Lebenshaus INTENSE**, CVJM-Lebenshaus
- 18. Kindererlebnistag, CVJM-Marienhof
- 19. Waldgottesdienst, Forsthaus Michelbuch
- 19. Hofzeit-Gottesdienst mit Dankfest, CVJM-Marienhof
- 21.-24. **Verwöhntage für Senioren**, CVJM-Lebenshaus
- 25.-28. **Kraftwerk**, CVJM-Lebenshaus
- 28.-31. **Ferienspaß – Leben auf dem Bauernhof**, CVJM-Marienhof

November

- 02. Hofzeit-Gottesdienst, CVJM-Marienhof
- 08. Kindererlebnistag, CVJM-Marienhof
- 09. LeGo, CVJM-Lebenshaus
- 14.-16. **SUMMIT**, CVJM-Lebenshaus
- 16. Waldgottesdienst, Forsthaus Michelbuch
- 16. Hofzeit-Gottesdienst, CVJM-Marienhof
- 28.-30. **Team-f – Familienaufstellung auf biblischer Basis**, CVJM-Lebenshaus
- 28.-30. **Team-f – Goldener Herbst – Rückenwind für reife Ehen**, CVJM-Lebenshaus
- 30. Nacht der Lichter, CVJM-Marienhof

Dezember

- 05.-07. **Frauen-Wochenende**, CVJM-Lebenshaus
- 06.-07. Adventsmarkt, CVJM-Marienhof
- 07. Hofzeit-Gottesdienst beim Adventsmarkt
- 07. Unerloiser Schloss-Advent, CVJM-Lebenshaus
- 21.. Waldweihnacht, Forsthaus Michelbuch
- 21. Hofzeit-Gottesdienst, CVJM-Marienhof
- 28.-01.01. **Neujahrstage**, CVJM-Lebenshaus

Fortbildung „Geist und Prozess“

Viele Menschen sehnen sich nach mehr Kraft und Inspiration – nicht nur für sich selbst, sondern auch für ihre Teams, Projekte und Entscheidungsprozesse. Sie wünschen sich, spirituelle Quellen und Arbeitsprozesse besser miteinander zu verbinden. Genau dafür haben **Prof. Dr. Reiner Knieling** und **PfarrerIn Isabel Hartmann** die Fortbildung „Geist und Prozess“ entwickelt. Der nächste Kurs (Kloster Jakobsberg bei Mainz) startet im Dezember 2025: <https://syntheo-institut.de/angebote/fortbildung-geist-und-prozess>



LIEBE FREUNDE UND MITGLIEDER DES CVJM BADEN,

um euch ein Update über die finanzielle Situation des CVJM Baden zu geben, stellt sich unser Schatzmeister in einem „Mini-Sommerinterview“ vier Fragen. Viel Spaß beim Lesen!

1.) Du bist ja schon ein Weilchen als Schatzmeister dabei und bringst uns im Magazin STREIFLICHTER immer treu auf den neuesten Stand, was die Finanzen angeht. Was motiviert dich bei dieser Aufgabe als Schatzmeister?

Mich motiviert unser Auftrag im CVJM Baden. Wir sind ein missionarisches Werk und leben das in unterschiedlichsten Formaten. Daran mitzuarbeiten und das zu gestalten, macht mir großen Spaß. Dann sind da die vielen tollen, engagierten Menschen im Haupt- und Ehrenamt, mit denen ich unheimlich gern zusammenarbeite. Außerdem durfte ich in meiner Zeit als Schatzmeister immer wieder sehen, was Gott tun kann: Wir planen zu Beginn des Jahres die Finanzen – und dann geht es um Vertrauen. Das fordert mich heraus und lässt mich immer wieder staunen.

2.) Es sind ja schon ein paar Monate ins Land gezogen. Gibt es schon eine Tendenz, wo wir gerade mit den LV-Finanzen stehen?

In Summe sind wir im Rahmen des Wirtschaftsplans unterwegs. In der Landesjugendarbeit stehen wir aufgrund einiger Vakanzen besser da. Auf dem Marienhof sind wir nach einer ordentlichen Belegungssaison und einem Rekord-Hoffest ebenfalls auf Kurs. Dafür müssen wir im Lebenshaus aktuell etwas mehr in die Umstrukturierung investieren als gedacht.

3.) Was lässt dich im Moment am meisten unruhig werden mit Blick auf die Finanzen?

Die Umbrüche der Evang. Landeskirche fordern uns sehr heraus. Wir wollen uns deshalb noch stärker zu einem Spendenwerk entwickeln, um finanziell unabhängiger von der Kirche zu werden.

SPENDENSTAND 31.08.2025

Landesjugendarbeit: Spenden: 198.436 €, Ziel: 365.000 €

Lebenshaus: Spenden: 91.062 €, Ziel: 220.000 €

Marienhof: Spenden: 65.920 €, Ziel: 170.000 €

Weltweit: Spenden: 26.383 €, Ziel: 65.000 €

Streiflichter: Spenden: 1.402 €, Ziel: 20.000 €

4.) Welche Auswirkungen hat der aktuelle Transformationsprozess auf die Finanzen des LV, und kann man da schon etwas erkennen?

Umbrüche wirken sich auch auf die Finanzen aus. Besonders große Veränderungen gehen wir aktuell im Lebenshaus an. Wir wollen die Übernachtungszahlen erhöhen und gleichzeitig den Freiwilligen mehr Zeit für ihre persönliche Entwicklung geben. Das erreichen wir durch mehr Flexibilität in der Belegung und zusätzliches Personal. Für die Übergangszeit, in der wir uns aktuell befinden, müssen wir auch finanziell in Vorleistung gehen. Das fordert uns heraus.

Jetzt bleibt uns noch, Danke zu sagen für eure treue Unterstützung durch Gebet und Spenden!

Viele Grüße



ROBIN ZAPF
Geschäftsführer



TOBIAS BLATZ
Schatzmeister



raphael.beil
@cvjmbaden.de
0176 64149942



philipp.gerber
@cvjmbaden.de
0178 / 3010332



jonathan.grimm
@cvjmbaden.de
0157 / 77206274



helen.haerer
@cvjmbaden.de
0162 / 4703087



christian.herbold
@cvjmbaden.de
07251 / 98246-21



matthias.kerschbaum
@cvjmbaden.de
07251 / 98246-15



dina.ketzer
@cvjmbaden.de
0152 25217496



tim.richards
@cvjmbaden.de
01575 / 4751989



simon.schuh
@cvjmbaden.de
07251 / 98246-39



robin.zapf
@cvjmbaden.de
07251 / 98246-11



salome.zeitler
@cvjmbaden.de
0157 / 82256740



matthias.zeller
@cvjmbaden.de
07821 / 995216



ralf.zimmermann
@cvjmbaden.de
07247 / 947979

Psychische Belastungen bei jungen Menschen nehmen zu – spätestens seit der Corona-Pandemie ist das kein Randthema mehr. Studien zeigen: Immer mehr Jugendliche kämpfen mit Ängsten, Erschöpfung, Depressionen oder dem Gefühl der Überforderung.

Enttabuisierung und neue Offenheit

Gleichzeitig beobachten wir eine positive Gegenbewegung: Mentale Gesundheit wird sichtbar und thematisiert. Jugendliche trauen sich, über ihr Wohlbefinden zu sprechen, suchen Austausch und Hilfe, sofern sie den Raum und Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartner dafür finden. Der Blick auf mentale Gesundheit ist somit zentral für die Entwicklung junger Menschen. Damit stellt sich für uns als CVJM die Frage, wie wir diesem Thema begegnen wollen.



Was Kinder- und Jugendarbeit leisten kann

Krisen und Stress lassen sich nicht aus dem Leben eliminieren, doch es braucht Resilienz im Umgang damit. Angebote im CVJM können für junge Menschen hier einen wichtigen Beitrag leisten:

- ▼ Selbstwahrnehmung fördern – Wer sich selbst kennt und spürt, kann sich besser schützen.
- ▼ Kompetenzen aufbauen – sozial, emotional, kommunikativ.
- ▼ Beziehungen gestalten – Freundschaften erleben.
- ▼ Spiritualität leben – Der Glaube kann eine tragende Kraft in Krisen sein.

Wichtig für Mitarbeitende: Gesprächskompetenz aufbauen

Wenn die persönliche Resilienz nicht ausreicht, um mit Krisen und Stress umzugehen, dann gelangen wir in eine seelische und mentale Not. Diese kann aufgebrochen werden, wenn es ein Nachfragen nach dem aktuellen Befinden gibt. Das meint mehr als ein „Wie geht es dir?!“ im Vorübergehen. Hierzu gibt es inzwischen unterschiedliche Kurse, die das Thema „mentale Gesundheit“ beleuchten und Handlungsleitfäden für einen ersten Gesprächseinstieg vermitteln; diese können für Mitarbeitende im CVJM hilfreich sein. Wissen und Sensibilität für das Thema „mentale Gesundheit“ werden vertieft und Hilfestellungen zur Gesprächsführung vermittelt; dabei geht es immer um eine erste Hilfe für eine seelische Krise. Bei Krankheitsbildern wie Depressionen oder Ängsten kann das Gespräch ein Türöffner sein für die Vermittlung in eine professionelle Therapie.



CLAUDIA KUHN

Referentin CVJM-Arbeit in Deutschland

Hinweise zu Kursen und weiterem Material findet ihr auf unserer Homepage:
www.cvjm.de/fachtagmentalhealth





ZEIT ZUM AUF- BRUCH

SUMMIT2025

MOTIVATION INSPIRATION TRANSFORMATION

LEITERSCHAFTSTAGE

Fr, 14. bis So, 16. Nov. 2025

CVJM-Lebenshaus

„Schloss Unteröwisheim“

www.cvjmbaden.de/summit

Oder lass dich
als Tagesgast
inspirieren!

SUMMIT -

ZEIT ZUM AUFBRUCH

für Leiterinnen und Leiter in den verschiedenen Bereichen der CVJM-Arbeit, CVJM-Vorsitzende und Leitungsverantwortliche, verantwortliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Unsere Zeit steckt voller Herausforderungen – aber auch voller Chancen! Als CVJM und als Christinnen und Christen haben wir den Auftrag, dass Menschen Jesus kennenlernen.

Wie kann das in einer sich schnell verändernden Welt gelingen? Wie sollten wir unsere CVJM dafür aufstellen, wie unsere Angebote weiterentwickeln? Dafür braucht es Bewegung, neue Ideen – und manchmal auch den Mut, Altes hinter sich zu lassen.

Das ist leichter gesagt als getan. Deshalb nehmen wir uns gemeinsam ein Wochenende Zeit, um voneinander und miteinander als CVJM-Bewegung zu lernen.

Es gibt spannende Impulse von **Julia Garschagen** (Pontes Institut), inspirierende Einblicke aus verschiedenen CVJM und viele praktische Beispiele und Workshops, wie Aufbruch und Entwicklung heute schon gelingen.

Tipp für Vorstände und Teams: Nutzt den Summit, um als gesamter Vorstand oder als Team dabei zu sein. So könnt ihr alles Gehörte, Gelernte und Inspirierende direkt miteinander teilen und auf eure konkrete Situation vor Ort übertragen.

INFO & ANMELDUNG



Im Zentrum des SUMMIT steht der Samstag mit seinen fluiden Angeboten, Workshops, TED-Talks, interaktiven Ständen und Foodtrucks im Schlosshof.

Summit 2025 – Jetzt ist die Zeit. Melde dich an und sei Teil des Aufbruchs!

VERANSTALTER: CVJM Baden e.V., Mühlweg 10, 76703 Kraichtal-Unteröwisheim, www.cvjmbaden.de



Titel: photoangel/freepik.com

