

STREIFLICHTER

DAS MAGAZIN DES CVJM BADEN

1-2026



GÖNN' DIR ...!?

LIEBE CVJM-FAMILIE, LIEBE LESERINNEN UND LESER!

„GÖNN DIR.“

Dieser Satz klingt leicht, fast beiläufig. Und doch berührt er einen empfindlichen Punkt. Denn vielen von uns fällt es schwer, sich selbst etwas zu gönnen: eine Pause, Zeit zum Durchatmen, Aufmerksamkeit für die eigenen Grenzen. Oft leben wir so, als hinge alles an uns selbst, als müssten wir alles allein stemmen: für andere da sein, Verantwortung übernehmen, funktionieren.

Die Bibel setzt hier einen anderen Akzent. In Psalm 91, 11 und 12 heißt es:

„Denn er hat seinen Engeln befohlen, dass sie dich behüten auf allen deinen Wegen, dass sie dich auf den Händen tragen und du deinen Fuß nicht an einen Stein stoßest.“

Wer sich von Gott getragen weiß, steht anders im Leben. Nicht, weil alles leicht wäre, sondern weil wir nicht alles selbst tragen müssen; weil unser Leben nicht allein auf unserer Kraft, unserer Leistung oder unserer Kontrolle ruht.

Das gibt Selbstbewusstsein und die innere Freiheit: Ich darf loslassen. Freiheit, gut mit sich selbst umzugehen; Freiheit, anderen großzügig zu begegnen; Freiheit, Pausen nicht als Schwäche zu sehen, sondern als Teil eines gesunden Lebensrhythmus.

Gerade im CVJM sind wir mit großem Engagement unterwegs, oft über Jahre hinweg, manchmal über die eigenen Grenzen hinaus. Umso wichtiger ist da die Erinnerung:

Wir sind nicht die, die alles tragen müssen – wir sind die, die getragen werden.

Vielleicht ist „Gönn dir“ eine geistliche Einladung; eine Einladung, dem Vertrauen Raum zu geben, Gott Raum zu geben – und aus diesem Raum heraus neue Kraft zu schöpfen für das, was vor uns liegt.

INHALT

Vorwort	2
Gleicher Lohn für alle – Skandal im Weinberg	3
„Gönn dir“ – eine Einladung Gottes	4
Guter Umgang mit Geld	6
Ist Gönnen eine Frage der inneren Haltung?	8
Du sollst nicht begehren deines Nächsten Kaba	9
111 Jahre CVJM Kleinsteinbach	10
In Gönnerlaune – Warum sich Großzügigkeit für uns alle lohnt	11
„Glitzernde Meetings“	12
Gönn dir?!	13
Vergleichen: Fluch oder Segen?	14
Die Feste feiern, wie sie fallen.	15
Ich gönn ... – mit allen Konsequenzen	16
Warum ich es mir gönne, auf einer Kinderfreizeit in der Küche zu stehen	18
Naomi Metz im Porträt	19
Gebet	19
Familiennachrichten	20
Termine und Vermischtes	21
Spendenstand Für euch unterwegs	22
Schule als Lebensort – auch ein Ort für den CVJM?	23
BASE 2026	24

Ich wünsche Ihnen und euch, dass diese „Streiflichter“ Mut machen: zum Innehalten, zum Auftanken.

Und dazu, sich selbst und anderen aus einem getragenen Herzen heraus Gutes zu gönnen.

Viel Inspiration wünschen euch das Redaktionsteam und

Matthias Kerschbaum

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: gedruckt 22 Euro und digital 11 Euro im Jahr

Redaktionsschluss STREIFLICHTER 2-2026: 30.04.2026

Voraussichtlicher Erscheinungstermin: 27.05.2026

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:

S. 20 Regenbogen: Hermann Kölbel, sonstige Fotos (wenn nicht anders angegeben) von den CVJM der Autoren, weitere Fotos Linus Posselt und Rainer Zilly



GBD

www.blauer-engel.de/uz195

Dieses Produkt Delfin ist mit dem Blauen Engel ausgezeichnet.

www.Gemeindebriefdruckerei.de

GLEICHER LOHN FÜR ALLE – SKANDAL IM WEINBERG

Das Gleichnis von den Arbeitern im Weinberg (Mt 20,1–16) gehört zu jenen merkwürdigen Geschichten, die uns bis heute irritieren: Ein Weinbergbesitzer stellt am frühen Morgen Tagelöhner ein und vereinbart vorab deren Lohn; am Vormittag, mittags sowie am späten Nachmittag kommen weitere hinzu. Abends zahlt er dann allen denselben Lohn, fängt dabei jedoch bei den letzten Arbeitern an. Die Ersten protestieren: „Das ist ungerecht!“ **Doch der Besitzer entgegnet, dass jeder den vereinbarten Lohn erhalten habe; er wolle lediglich großzügig sein.** Was denkst du, ist das gerecht? Wieso fängt er von hinten an? Und darf er nur manche beschenken?

Hier liegt die eigentliche Provokation: Gerechtigkeit nach göttlichem Maßstab sprengt das enge Denken bei Vergleich und Konkurrenz. Sie fragt nicht: „Habe ich mehr geleistet als der andere?“, sondern: „Hat jeder, was er oder sie braucht?“ Dieses Denken stößt bei uns auf Widerstand. Aber warum? Warum können wir nicht einfach gönnen?! Wahrscheinlich ist dies tatsächlich eine Frage des Blickwinkels und des Maßstabs, mit der wir eine Situation bewerten. Zum Beispiel bei der gerechten Verteilung von Bonbons unter Geschwistern würden wir es intuitiv als ungerecht empfinden, wenn eine oder einer zusätzlich noch zwei mehr geschenkt bekäme. Gleichzeitig – wenn wir dieses Kind isoliert betrachten – finden wir es doch schön, dass es etwas geschenkt bekommen hat, oder?!

Hat man ein Recht auf Geschenke? Ist man wirklich benachteiligt, wenn jemand anderes ein Geschenk bekommt? **Wir spüren, wie Vergleichen, Mangelempfinden und Missgunst unser Miteinander mehr prägen, als wir wollen.** Neid ist eine extrem zerstörerische Kraft, die das Gute in dieser biblischen Geschichte schlechtmacht. Ist es denn nicht absolut gut und freundlich, dass der Weinbergbesitzer dafür sorgt, dass auch die Letzten genau so viel Lohn bekommen, wie sie brauchen, um ihre Familien für den Tag zu versorgen. (Er zahlte ihnen nämlich genau das, was eine Familie für einen Tag zum Leben braucht.) Ich bin davon überzeugt, das empfinden wir eigentlich als sehr großzügig – außer wir sehen es als Benachteiligung, die es wiederum in dieser Geschichte eigentlich nicht gibt. Alle erhalten das Vereinbarte, erwarten darüber hinaus ein Geschenk. Sie gönnen es den

Letzten nicht und übersehen, dass der Weinbergbesitzer ihnen nichts schuldig geblieben ist. Seine Großzügigkeit ist einfach eine gute Tat für Bedürftige.

Wie zerstörerisch Neid ist, zeigt sich in der Geschichte, die ein befreundeter Missionar mir erzählte: In einem armen Bergdorf Afrikas richteten sie die Hütten der Ärmsten neu her; aus Neid wurden diese aber von den Nachbarn wieder zerstört. Zudem wollte sich niemand mehr helfen lassen aus Angst, dafür von den anderen gemobbt zu werden. Ist das

nicht traurig? Der Neid macht das Gute schlecht, führt zu Mobbing und Streit oder dazu, dass sich Menschen das Leben schwer machen. **Neid macht das Leben hässlich und die Herzen lieblos; ohne Neid wäre die Welt sicher ein deutlich himmlischerer Ort.**

Die Geschichte in der Bibel konfrontiert uns mit einem spannenden Perspektivwechsel: **Wir denken oft in Leistung und Verdienst, Gott aber denkt in Würde und Versorgung.**

Ist also der gerecht, der die gleiche Arbeit gleich entlohnt oder wer jedem gibt, was zum Leben gebraucht wird? Im Reich Gottes, geht es nicht um mathematisches Aufwiegen, sondern um eine Gerechtigkeit, die Beziehung stiftet, niemanden übergeht und keinen zu kurz kommen lässt, die sich gegenseitig versorgt und gönnt. Dauerhafte Zufriedenheit entsteht nicht durch Vergleichen und Neid, sondern durch die Erkenntnis: Es ist genug für alle da.

Das Gleichnis stellt uns vor Fragen wie: Was passiert, wenn Großzügigkeit die Leitkategorie wird? Können wir lernen, anderen etwas zu gönnen? **Wie verändert sich eine Gesellschaft, wenn „Keiner kommt zu kurz.“ mehr zählt als „Jeder bekommt, was er verdient.“?** Wer sich auf diese Fragen einlässt, entdeckt: Das Reich Gottes ist keine Vertröstung, sondern eine Herausforderung und Notwendigkeit mitten in unserer Welt. Es ruft uns, Gerechtigkeit neu zu denken – nicht nur für uns selbst, sondern für alle.



MAGDALENA GRAMER

CVJM-Sekretärin in der YChurch Hornberg





„GÖNN DIR“

– EINE EINLADUNG GOTTES

„Gönn dir!“ Bestimmt hast du diesen kurzen Satz schon oft gehört oder selbst gesagt. Ich nehme ihn ständig in den Mund, wenn ich andere ermutigen möchte, sich etwas Gutes zu tun. Und ich glaube, Gott tut das auch.

Die Bibel macht deutlich, dass wir Geschöpfe Gottes sind und keine Maschinen. Wir haben Begrenzungen und unsere Seele braucht Ruhe- und Genussmomente. **Die Geschichte der Menschheit fängt nicht mit einem „Du sollst oder du musst“ an, sondern mit dem Geschenk des SEINs.**

Bevor der Mensch irgendwas leistet, ist er eingeladen, mit Gott zu SEIN, zu ruhen und zu genießen. Da wir Menschen unterschiedlich gestrickt sind, mögen Ruhe und Genuss für mich vielleicht anders aussehen als bei dir, aber wir alle sind immer wieder neu dazu eingeladen, aus unserem Hamster- rad auszusteigen und an den Tisch des Vaters zu kommen. Bei ihm dürfen wir empfangen und vor ihm dürfen wir SEIN. Wir dürfen ihn, seine Schöpfung und die Gemeinschaft mit anderen genießen – ankommen und durchatmen. Was für ein Geschenk! Das zu realisieren und zu leben, ist für mich „Gönnung“ pur. Jesus greift diesen Gedanken in Markus 2,27 auf, als er sagt: **„Der Sabbat ist um des Menschen willen gemacht und nicht der Mensch für den Sabbat.“**

Ruhe ist eine geistliche Notwendigkeit

Als CVJM sind wir oft engagiert, leidenschaftlich und voller Ideen. Das ist etwas so Kostbares und ich liebe es sehr. Gleichzeitig tut es uns gut, wenn wir Orte und Zeiten haben, an und in denen wir uns etwas Gutes tun und zur Ruhe kommen – nicht als Luxus, sondern als geistliche Notwendigkeit. Denn geistliches Leben wächst nicht aus Druck, sondern aus Beziehung. Dort, wo Menschen Gottes Freundlichkeit erfahren, entsteht neue Kraft. **„Schmecket und sehet, wie freundlich der HERR ist.“** (Psalm 34,9). Glaube beginnt nicht mit Leistung, sondern ist ein Geschenk Gottes.

Du bist es wert – weil Gott dich liebt

Sicher gibt es Momente in deinem Leben, in denen es dir gar nicht so leichtfällt, dir etwas zu gönnen und zu Gott zu kommen; vielleicht denkst du, du seiest es nicht wert. Dann lass mich dir zusprechen, dass Gott andere Gedanken über dich hat. Er hat Freude an dir – nicht an dem, was du leistest, sondern an dir selbst.

Du bist aus Liebe erdacht und zutiefst von ihm geliebt und gewollt.

Vielleicht ermutigt dich folgender Gedanke: „Ich darf mir etwas gönnen, weil ich in Gottes Augen wichtig und wertvoll bin.“ Ich glaube, Gott freut sich riesig darüber, wenn wir selbst JA zu uns sagen. Wenn wir JA zu seinem Geschöpf

sagen, loben und preisen wir den Schöpfer selbst. Beim „Sich Gönnen“ geht es eben nicht um Egoismus und Selbst-zentriertheit, sondern darum, JA zu Gottes Gnade zu sagen.

Und dieses „Gönnen“ dann mit anderen zu teilen, ist ein echter Gamechanger.

Gönnen ohne Neid – Dankbarkeit statt vergleichen

Wenn ich mir und anderen etwas gönne, setzt das Freude und Dankbarkeit frei; davon bin ich überzeugt. Manchmal fällt es uns aber echt schwer, anderen etwas zu gönnen, vor allem dann, wenn wir das Gefühl haben, dabei leer auszugehen. „Wieso hat er/sie so viel Erfolg und ich wechsele ständig den Job, weiß nicht, was ich will, und drehe mich im Kreis?“

Wenn wir unseren Fokus auf das Leben anderer richten und nicht darauf, womit Gott uns bereits beschenkt hat, geraten wir schnell ins Vergleichen. Enttäuschte Hoffnungen, Neid oder Bitterkeit können nämlich unser Herz füllen und Beziehungen gefährden; sich selbst oder die eigenen Umstände mit anderen zu vergleichen, raubt uns Freude, Dankbarkeit und Gelassenheit.

Gott versorgt – gestern, heute und morgen

Anstatt mich mit anderen zu vergleichen, möchte ich lernen, dankend anzunehmen, was Gott in mich hineingelegt hat,

und anerkennen, dass meine Prozesse wichtig sind. Die Geschichte, die Gott mit dir schreibt, sieht eventuell anders aus, als du es dir vorgestellt hast, aber er wird dich versorgen. Er ist Jahwe Jireh – der Gott, der versorgt. **„Meine Gnade ist jeden Morgen neu.“** (Klagelieder 3,22–25)

Ich will dir darum Mut machen, auf Gottes Prozesse zu vertrauen und auf das zu schauen, was er dir heute schenkt.

Wenn wir erkennen, wie Gott im Heute da ist, und uns erinnern, wie er uns früher versorgt hat (Psalm 103,2), werden wir frei, diese Fülle dankbar mit anderen zu teilen.

Empfangene Fülle weitergeben

Für den CVJM wünsche ich mir, dass wir ein Ort sind, an dem genau das erfahrbar wird; ein Ort, an dem Menschen Jesus begegnen und empfangene Fülle weitergetragen wird. **„Umsonst habt ihr's empfangen, umsonst gebt es weiter.“** (Matthäus 10,8)

„Gönn dir“ also als Einladung Gottes, als Erinnerung an die Gnade und als Anfang geteilter Freude.



STEPHANIE MEZEI

CVJM-Sekretärin im CVJM Baden



GUTER UMGANG MIT GELD

Redaktion Streiflichter: Lieber Martin, liebe Claudia, vielen Dank, dass ich euch zum Thema „Guter Umgang mit Geld“ befragen darf.

Claudia und Martin: *(unterbrechen)* Nun, so ganz wohl fühlen wir uns bei diesem Interview ja nicht. Der Umgang mit Geld kann ein sehr herausforderndes Thema und je nach persönlicher Situation auch mit Spannungen beladen sein. Wir wollen hier eigentlich keine allgemeingültigen „guten Ratschläge“ geben und uns als die darstellen, die alles wissen und im Griff haben.

Redaktion: Ja, das kann ich schon gut verstehen. Aber weil das ein wichtiges Thema ist, würde ich euch trotzdem gerne befragen. Ihr wart ja beide viele Jahre im Bankwesen tätig und kennt euch mit einem guten Umgang mit Geld aus. Gleichzeitig seid ihr überzeugte Christen und unterstützt regelmäßig soziale und christliche Projekte. **Mich beschäftigt, was Jesus eigentlich zum Thema Geld sagt – und was hat das mit Gönnen zu tun?**

Martin: Jesus spricht erstaunlich oft über Geld, Besitz und Reichtum, weil es einen großen Einfluss auf unser Herz und damit unser Leben haben kann. Jesus sagt: „Wo dein Schatz ist, da ist auch dein Herz.“ Für mich heißt das: Geld ist ein „Lebensmittel“, aber es soll nicht der „Lebensmittelpunkt“ sein; auch wenn es immer wieder versucht, diese Rolle einzunehmen.

Claudia: Und hier kommt das Thema „Gönnen“ ins Spiel. Jesus hatte nichts gegen Genuss oder Freude; er hat gefeiert und genossen. Und er hat betont, dass die Gaben, die uns anvertraut sind, ein Geschenk Gottes sind, das wir genießen sollen. Gleichzeitig hat Jesus betont, Genuss soll nicht egoistisch sein; ein gesunder Genuss ist dankbar und schließt andere mit ein.

Redaktion: Lebensmittel, nicht Lebensmittelpunkt - sehr spannend. Ist dafür nicht ein gesunder Umgang mit Geld nötig? Und haben wir als „Normalbürger“ nicht grundsätzlich zu wenig Geld?

Claudia und Martin: *(lachen)* Na klar kann es immer mehr sein. Wir kennen niemanden, der sagen würde: „Ach, lass

mal, reicht schon.“ Wenn wir ehrlich sind, kann es immer mehr sein. Ich glaube, das steckt in uns Menschen drin und ist per se auch nicht schlecht. Es kann uns antreiben, motivieren und uns zu Leistung ermutigen. **Aber „immer mehr ist niemals genug“.** Wenn wir dem Gedanken des „Immer mehr macht mich glücklich“ folgen, werden wir scheitern und daran zerbrechen; denn wir werden nie genug haben. Und wir werden von der Sorge umgetrieben, das, was wir haben, zu verlieren.

Und hier schließt sich der gesunde Umgang mit Geld an. Ein gesunder Umgang beginnt mit innerer Freiheit. Wenn ich von der Angst getrieben bin, zu wenig zu haben, dann werde ich daran zerbrechen. Wohlstand bringt keine innere Freiheit, auch wenn das die Werbung oft so betont. Innere Freiheit kann nur Jesus schenken. Nur der Glaube und das Vertrauen, dass alles, was wir haben, aus seiner Hand kommt und er uns jeden Tag versorgen wird, kann uns innerlich frei machen. Aber das fällt uns nicht in den Schoß; es ist eine tägliche Herausforderung und fordert unser Vertrauen an Jesus täglich neu heraus. **Es ist eine große Glaubens- und Vertrauensfrage.**

Martin: Und gleichzeitig ist gesunder Umgang mit Geld auch eine fachliche Frage, nämlich die: Wie verwalten wir das, was uns anvertraut ist? Dazu gehört, bewusst zu konsumieren, vorzusorgen, planmäßig Rücklagen zu bilden und großzügig zu sein. Und zwar regelmäßig, nicht nur aus einem spontanen Impuls heraus. Hierbei ist aber die persönliche Lebenssituation zu beachten; deshalb ist es echt gefährlich, das hier so allgemein zu formulieren.

Redaktion: Das kann ich gut nachvollziehen. Aber, hast du nicht noch ein konkretes Beispiel für uns?

Martin: Als Bankvorstand erlebte ich Menschen, die zwar ein hohes Einkommen hatten, aber trotzdem nicht mit ihrem Geld auskamen. Entscheidend sind nicht nur das Einkommen, sondern auch die Ausgaben. Ich muss einen Überblick über meine regelmäßigen Ausgaben haben und diese in meine Finanzplanung einbeziehen. Nur so weiß ich, was ich mir leisten kann und wo ich mich zurückhalten muss. Das Ziel muss sein, dass ich neben den regelmäßigen Ausgaben für meinen Lebensunterhalt noch die Möglichkeit habe, re-





regelmäßig vorzusorgen, das heißt Rücklagen zu bilden und auch Geld zu spenden.

Redaktion: Geld spenden. Was heißt das für euch konkret?

Claudia und Martin: Konkret heißt das, dass wir es tun, aber nicht darüber sprechen. (*schmunzeln*) Hier ist, wie in vielen Lebensbereichen auch, die Bibel ein guter Maßstab. Jesus sagte: „Tue es, aber rede nicht darüber.“ **Spenden und großzügig sein soll eine konsequente Folge unseres Glaubens sein.** Was uns anvertraut ist, dürfen wir genießen und dürfen es dafür einsetzen, dem Geber der Gaben – und das ist nun mal Jesus – damit zu dienen.

Redaktion: Ihr deutet hier Verantwortung an, die mit Geld einhergeht. Könnt ihr das noch ein bisschen konkreter erläutern?

Martin: Ich will das nicht auf Geld allein begrenzen. Gott hat uns Fähigkeiten, Möglichkeiten und finanzielle Mittel geschenkt; das sollen wir annehmen und nutzen. Eine gute Einstellung kann es sein, wenn ich mir bewusst mache: Es ist mir anvertraut, nicht „mein Eigentum“. Unsere berufliche Erfahrung, unser Wissen über Finanzen, Strukturen und Verantwortung – all das kann Gott gebrauchen. Wir sehen unsere finanzielle Unterstützung als einen Teil davon, aber auch Beratung, Ermutigung und zeitliches Engagement gehören dazu.

Claudia: Und es heißt auch, dankbar sein für das, was wir geschenkt bekommen haben: **Ich darf genießen, ich darf mir etwas gönnen** – ein schönes Zuhause, Urlaub, gutes Essen – **und gleichzeitig im Blick behalten, dass andere**

meine Unterstützung brauchen und Gott mich zur Verantwortung ruft.

Redaktion: Echt spannend. Wir könnten noch sehr lange miteinander sprechen. Aber unsere Zeit – und vor allem der Platz hier im „Streiflichter“-Heft ist begrenzt. Deshalb meine Abschlussfrage: **Was ist euch besonders wichtig, wenn es um einen guten Umgang mit Finanzen geht?**

Claudia und Martin: Nun, ich denke, das haben wir schon ausgeführt. Uns ist wichtig zu betonen, dass der richtige Umgang mit den uns anvertrauten Gaben eine permanente Herausforderung ist. „Hänge nicht dein Herz daran.“ ist leicht gesagt, will aber täglich neu gelebt werden. Wir ertappen uns auch gegenseitig dabei, dass wir uns Sorgen machen, doch dann bemühen wir uns, den Blick auf Jesus zu richten. Seine Worte in Matthäus 6,33 sind uns dabei immer wieder eine Hilfe.

Redaktion: Ihr Lieben, vielen Dank für eure Offenheit, eure Tiefe und eure Inspiration. Unser Gespräch zeigt: Der gute Umgang mit Geld ist durchaus eine fachliche, aber auch eine Glaubens- und Vertrauensfrage.

CLAUDIA UND MARTIN SCHÖNER

CVJM Kleinsteinbach



IST GÖNNEN EINE FRAGE DER INNEREN HALTUNG?

Lecker essen gehen, einen Tag frei nehmen, sich mit dem Nachbarn über sein neues Auto freuen – diese kurzen Schlagwörter verkörpern die Idee des Gönnens. Was gönne ich mir selbst und was gönne ich dem anderen? Lebe ich von außen nach innen, werde ich nahtlos die Frage aufwerfen: Wer gönnt mir? Fange ich an, von innen nach außen zu leben, trage ich Sorge um mein Herz; denn „*mehr als alles behüte dein Herz, denn daraus fließt alles Leben*“ (Spr. 4,23). Im zweiten Schritt bedeutet das, meinen Nächsten zu lieben, wie mich selbst (Gal. 5,14), meine Eigenfürsorge als Kapital zu nutzen für alle, die meiner Liebe bedürfen.

Laut Duden bedeutet „gönnen“, einem anderen Glück neidlos zuzugestehen

Jesus gönnt anderen und sich selbst als Erstes Zeit für seine Beziehung zum Vater. Weil es das ist, was Wasser für die Pflanze ist: Leben. Aus dem Gönnen dieser Beziehung und dessen intensiver Pflege lebt Jesus. Gönne ich mir diese Beziehung, die sich Jesus mit dem Vater gönnt? Eine Beziehung, in der er mich als Kind sieht, mit jeder meiner verrückten Ideen und Träume sowie den ehrlichen Fragen in mir? Er ist großzügig mit seinem Ohr, das aufmerksam wartet und bis zum letzten Gedanken zuhört.

Das mir Gegönnte wird klarer in Anbetracht der Einfachheit Jesu am Kreuz: Seine Vergebung in allem; seine Versorgung, mit allem; eine Wohnung – unverdient; mein Können – ein Geschenk. In allem die tiefe Liebesbotschaft, die greifbar meine dunklen Gedanken des Neids eintauscht in Jesu Gönnermentalität.

Beim Besuch meiner Freundin bekomme ich von ihrer einjährigen Tochter den angebissenen Lieblingskeks durch die weit ausgestreckte klebrigsüße Hand angeboten. Das blinde Urvertrauen, von den Eltern genügend versorgt zu werden, eint Menschenkinder und Tiere.

Über „die Vögel unter dem Himmel“ wird gesagt: „*Sie säen nicht, sie ernten nicht, sie sammeln nicht in die Scheunen; und euer himmlischer Vater ernährt sie doch. Seid ihr denn nicht viel kostbarer als sie?*“ (Mt. 6, 26) Hier zeigt sich die unersetzliche Kraft der inneren Wertigkeit; der Nährboden, auf dem alles Leben wächst; das Vertrauen, dass mir als Mensch gegönnt wird, ich versorgt werde und mir großzügig alle Ressourcen des Vaters als sein Kind zur Verfügung stehen.

Die empfangende Haltung pflügt den Herzensboden, um wiederum Gönner-Früchte jeder Sorte an Mitmenschen weitergeben zu können.

Habe ich das beackerte Land in mir stets weich und damit mein Herz empfänglich gehalten? Neurophysiologisch wer-

den in einem Moment der Freundlichkeit schmerzhemmende Endorphine ausgeschüttet, Serotonin und Dopamin freigesetzt. Das bewirkt Stressabbau, innere Freude und erzeugt einen Pufferfaktor gegen Depression.

Wenn wir aufhören, selbst idealisiert und optimiert werden zu müssen, und das Leben im aktiven Gedankenaustausch mit Gott leben, ist das die einzig adäquate Reaktion auf unser Leben: zu sein – weil Gott ist.

Lass dein Herz barfuß laufen und deine Seele atmen! Was würde das konkret jetzt für dich bedeuten? Dann können alle konterkarierenden Reaktionen wie Neid, Eifersucht, Ringen um Aufmerksamkeit oder Selbstaufwertung oder -abwertung ins Leere laufen.

Dabei ist Gönnen ein stilles Echo der Liebe, die Gott uns zuerst schenkt.

Wenn wir dieses Echo zulassen, verändert das unsere Haltung in Beziehungen und wir dürfen innere Kinder bleiben und gleichzeitig zu Erwachsenen mit Gönnerhaltung werden. Lass dieses Echo von Gottes Liebe in deinem Leben hörbar werden. Wo du gönnst, wird Gottes Nähe erfahrbar – heute, hier und durch dich. Ergreife sie, nutze sie, praktiziere sie, lebe sie!



MEIKE HAAG

Psychologische Psychotherapeutin & Coach,
www.meike-haag.de

DU SOLLST NICHT BEGEHREN DEINES NÄCHSTEN KABA

Okay, ich beichte jetzt etwas: Als ich in der Grundschule war, hatte ich einen starken Kaba-Neid. Damals in den 90ern gab es an meiner Schule die Möglichkeit, ein sogenanntes Milch-Abo abzuschließen. In jeder großen Pause erhielten Kinder, die dieses Abo von ihren Eltern bezahlt bekamen, eine kleine Flasche Milch oder – Und das war in meinen Augen die Deluxe-Option! – Kaba. Ich war ganz wild auf Kaba (Bin es immer noch!), hatte aber leider gesundheitsorientierte Eltern und die beharrten auf ihrem Standpunkt, dass ich entweder Milch abonnieren könnte oder eben gar nichts. Ich entschied mich trotzig für „gar nichts“ und verbrachte von da an jede Pause damit, von irgendeinem der Kaba-Kinder einen Teil des köstlichen Schokogetränks zu schnorren. Ich besaß eine Menge Schulhefte mit Kaba-Flecken, die von den logistischen Schwierigkeiten zeugten, diese kleinen, offenen Flaschen hin- und herzureichen. Ja, ich war neidisch. Gönnen? Ha, ganz sicher nicht! Dazu war ich auch viel zu beschäftigt damit, den Kaba der anderen zu trinken, sofern ich irgendeine entsprechende Flasche in die Hand bekam.

Gönnen fängt da so richtig an, wo ich mich für jemanden freue, weil er oder sie etwas bekommt, das auch ich gerne hätte; sonst ist es ja irgendwie kein Gönnen. Hätte ich damals selbst ein Kaba-Abo gehabt, wäre es mir schlicht egal gewesen, wer sonst noch eines kriegt. So aber nicht! So kam ich aus meiner Sicht einfach zu kurz – und das war gemein!

Heute bin ich zwar nicht mehr in der Grundschule, aber die Frage bleibt: Kann ich jemandem etwas gönnen, das ich nicht habe? Vielleicht sogar etwas, das ich mir selbst dringend wünsche? Glaubensmäßig gesprochen: Wo Gott anderen etwas gibt und mir nicht? Schwierig, oder?! Da fängt es manchmal an, an die Substanz zu gehen und wehzutun. Anders gesagt: Das, was man nicht oder nur schwer gönnen kann, verrät sehr viel über die eigenen Wünsche und Löcher im Herzen; sollte man sich vielleicht ab und zu mal genauer angucken, diese Löcher. Ich gönne mir aber jetzt erst einmal einen Kaba.



TABEA MUSSNUG
CVJM Wilferdingen



111 JAHRE CVJM KLEINSTEINBACH

Wir fanden, 111 Jahre sind ein echter Grund zu feiern, und finden an, das Jubiläum zu planen; der zu erwartende Aufwand ließ jedoch keine richtige Freude aufkommen. Aber die Geschichte unseres CVJM ließ uns nicht los.

Der Verein wurde im Jahr des Beginns des Ersten Weltkriegs gegründet mit dem Ziel, die Hoffnung des Evangeliums mit anderen Menschen zu teilen und sie zu Jesus einzuladen. Beim Rückblick auf diese Geschichte fanden wir so viele Gründe zur Dankbarkeit, dass wir beschlossen, **das Jubiläum so zu feiern, dass wir uns nicht überfordern würden, sondern es genießen könnten.** In der ganzen Hektik unserer Tage wollten wir uns Zeit für Gemeinschaft und Dankbarkeit gönnen.

Die Idee entstand, mehrere Events das Jahr hindurch anzubieten. Dazu wurden verschiedene Ziel- und Altersgruppen angefragt und viele kreative Ideen nahmen Gestalt an und wurden umgesetzt. Es entstand ein bunter Stauß verschiedenster Veranstaltungen, die das ganze Jahr über Gelegenheit für Begegnung schenkten. So durften wir zum Beispiel miterleben, wie die Künstlerin Dorothee Krämer die Jahreslosung gestaltet. Und ein Nachmittag mit Musik und Vortrag gab unseren Senioren die Möglichkeit zu einem entspannten Zusammensein.

Am Sonntag, 13. April 2025, feierten wir dann mit der ganzen Gemeinde in der Hagwaldhalle das große Fest zum 111-jährigen Jubiläum. Der Gottesdienst mit Posaunenchor als Gründungsgruppe, einer Fest-Band und der Predigt von Matthias Kerschbaum zum Gründungstext sowie der Nachmittag mit vielen anderen Akteuren, kulinarischen Freuden und kreativen Ideen machte den Tag zu einem unvergesslichen Erlebnis. Es wurde ein bunter Tag der dankbaren Erinnerung an alle Hilfe, Treue und den Segen, den Gott uns durch die Jahre geschenkt hat.

Im Sommer dann genossen einige Familien einen besonderen Ausflug, gestaltet von der „Kirche Kunterbunt“. Musikalisch verwöhnte die Band „Bandwurm“ uns bei einem Open-Air-Konzert. Gemeinsamer Lobpreis, Snacks und gute Gespräche bescherten uns zudem noch einen besonderen Abend.

Am Ende des Jahres staunten wir darüber, was mit Gottes Hilfe letztlich alles möglich geworden war.



Ein buntes Sommerfest und ein gemütliches Frauenfrühstück waren weitere Leckerbissen in unserem Jubiläumsjahr.

An fünf Donnerstagen im Oktober trafen wir uns zum Glaubenskurs „Stufen des Lebens“ mit dem Thema „Alles hat seine Zeit“.

Am Beispiel Josephs, Jakobs Lieblingssohn, wurden wir herausgefordert, **unsere persönlichen Lebensabschnitte mit all ihren Höhen und Tiefen zu überdenken und Frieden zu schließen mit schweren Zeiten und Verletzungen in der Vergangenheit.**

Die „Abendmusik“ des Posaunenchors war ein musikalisches Highlight und ein echter Ohrenschmaus für die Zuhörer. Ein Genuss für die jüngere Generation hingegen war die Praise-Night mit der Band „Bandwurm“, die von engagierten Jugendlichen organisiert wurde und zu Lobpreis, Tanz und gemeinsamer Anbetung einlud.

Zum krönenden Abschluss unseres Jubiläumsjahres zogen dann über 100 Menschen am 28. November 2025 beim Fackellauf durch Kleinsteinbach und **brachten das Adventslicht zu den Menschen.** Posaunenchor, das Hören auf die Gute Nachricht, Lebkuchen, Wienerle im Weck, Glühwein, Punsch und Zeit, die vielen netten Menschen zu erleben, rundeten unser Jubiläumsjahr ab und schenkten uns einen schönen Start in die Advents- und Weihnachtszeit.

Am Ende des Jahres staunten wir darüber, was mit Gottes Hilfe letztlich alles möglich geworden war. Wo wir anfangs eher den Mangel wahrgenommen hatten – wenig Zeit, wenig Mitarbeiter, wenig Kraft –, durften wir schließlich erfahren, dass Gott auf Dankbarkeit antwortet und Fülle und Freude wachsen lässt. Dankbarkeit Gott gegenüber wurde für uns der Schlüssel zum Genuss: Wir lernten, uns Zeit zu gönnen, und wurden mit wachsender Gemeinschaft belohnt. Und unser Fazit war: Im Aufblick zu Jesus und mit seiner Hilfe würden wir eine solche Herausforderung durchaus wieder einmal annehmen.



CHRISTINE BRENK
CVJM Kleinsteinbach

IN GÖNNERLAUNE – WARUM SICH GROSSZÜGIGKEIT FÜR UNS ALLE LOHNT

Großzügig zu sein, fühlt sich gut an. Und das ist kein Zufall; denn die Forschung zeigt, dass Geben und Glück eng miteinander verbunden sind: Wer anderen hilft, tut auch sich selbst etwas Gutes.

Studien belegen: **Wer selbstlos hilft, fühlt sich besser – körperlich und seelisch**^{1,2}. **Besonders, wer Zeit oder Geld gibt, ist messbar glücklicher und oft sogar gesünder**^{3,4}. Diese Effekte zeigen sich in unterschiedlichen Kulturen und wirtschaftlichen Lebenslagen; sie scheinen tief in unserer Natur verankert zu sein.

Großzügigkeit wirkt auch sozial: **Gegenseitiges Helfen stärkt Bindungen, fördert Gemeinschaft und kann gesellschaftliche Probleme abmildern, besonders dann, wenn Helfen freiwillig, wirksam und verbindend erlebt wird**⁵. Studien zeigen zudem, dass Jugendliche mit höherem psychischem Wohlbefinden eher prosoziale Verhaltensweisen zeigen und so ein unterstützendes Umfeld mitgestalten⁶.

Was die Forschung feststellt, spiegelt sich auch im CVJM wider. Leonie Burghoff (CVJM Baden) motiviert es, wenn Großzügigkeit Begegnung mit anderen ermöglicht oder wenn sie sieht, dass ihr Einsatz anderen guttut. Dabei ist es ihr wichtig, dass dieses Geben und Gönnen freiwillig geschieht; Druck von außen oder die Erwartung, eigene Grenzen zu überschreiten, machen ihre Gönnerlaune kaputt. Ingrid Schäfer (CVJM Wilferdingen) sieht das ähnlich. Ihr ist wichtig: „Ich entscheide selbst, was ich gebe und einbringe.“ Es geht schließlich um eine „Laune“, eine Herzenshaltung; die kann nur von innen heraus entstehen – und zwar dann, wenn wir erleben, dass Geben keine Einbahnstraße ist. Leonie erlebt durch das Teilen „echte Gespräche, Vertrauen und Dankbarkeit“; auch Ingrid fühlt sich als Geberin „beschenkt“. **So wird Gönnen zu einer „zutiefst sinnstiftenden und bereichernden“ Erfahrung.** Es zeigt sich:

Bin ich großzügig bei anderen, gönne ich mir selbst etwas.

Das hat Gott sehr liebevoll eingerichtet. Wir werden berufen, mit anderen zu teilen, und müssen darunter nicht leiden.

Trotzdem gibt es Umstände, die unsere Gönnerlaune gefährden. Neben Druck oder Unfreiwilligkeit blockieren uns innere Vorgänge: **Geht es mir selbst nicht gut, werde ich schneller neidisch, wenn ich sehe, wie andere beschenkt werden**; fühle ich mich oder etwas mir Wichtiges bedroht, bestehe ich auf meinem Recht und gehe nicht in einen zugewandten Dialog; bin ich enttäuscht, fällt es mir schwerer, auf Gottes Versorgung zu vertrauen, und ich klammere mich an meine Ressourcen. Wie soll es da noch gelingen, ein wei-

ches Herz zu bewahren und freigebig zu bleiben? Gönnen können hat auch damit zu tun, mich zu fragen, was ich selbst brauche. Dafür dürfen wir lernen, selbst Unterstützung anzunehmen; das kann durch gezieltes Bitten, ein gutes Gespräch und in der Gemeinschaft passieren. Manchmal braucht es auch ein demütiges Gebet: „Herr, ich merke, wie bitter und verunsichert ich bin. Bitte, schenk mir hier Heilung.“

Darüber hinaus können wir als CVJM einen Rahmen schaffen, der Gönnerlaune fördert. Lasst uns oft und wertschätzend darüber sprechen, wo wir Großzügigkeit längst leben.

In unseren Vereinen passiert das ständig: Menschen geben und verzichten für andere – gönnen eben.

Das ist ein Grund zum Feiern! Lasst uns niedrigschwellige Gelegenheiten schaffen, selbst großzügig zu werden; so entstehen Schlüsselerfahrungen, die Haltung verändern. Lasst uns unsere Gemeinschaft stärken, damit aus Begegnungen miteinander auch ein Herz füreinander entsteht. Und lasst uns einander immer wieder zusprechen, dass Gott, der Erfinder von Gönnerlaune, uns mit allem ausstattet, was wir dafür brauchen.



MADLEEN MEIER-BARTHOLD

Team GebenLeben



CHARLOTTE ZURMÜHL

Team GebenLeben

Fußnoten

¹ Curry, O. S. et al. (2018). Happy to help? A systematic review and meta-analysis of the effects of performing acts of kindness on the well-being of the actor. *Journal of Experimental Social Psychology*. ² Hui, B. P., et al. (2020). Rewards of kindness? A meta-analysis of the link between prosociality and well-being. *Psychological Bulletin*. ³ Aknin, L. B. et al. (2013). Prosocial spending and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. ⁴ Whillans, A. V., et al. (2016). Is spending money on others good for your heart?. *Health Psychology*. ⁵ Aknin, L. B., & Whillans, A. V. (2021). Helping and happiness: A review and guide for public policy. *Social Issues and Policy Review*. ⁶ Affuso, G. et al. (2024). The Reciprocal Effects of Prosociality, Peer Support and Psychological Well-Being in Adolescence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.



„GLITZERnde MEETINGS“

Mit Luftballons, Duplosteinen, Schnüren, Papier, glitzerndem Washi Tape und dem, was der Materialfundus so alles hergibt, arbeiten wir in kleinen Gruppen. Wir bauen den CVJM Heidelberg Mitte e.V., so wie er für uns ist. Als wir dann die kreativen Bauwerke bestaunen, erkennen wir: Unsere vielen Meetings sind wichtig und verbindend und stellt man sie mit glitzerndem Washi Tape dar, sieht es sogar schöner aus. Glitzernde Meetings also, das wollen wir.

Auf der einen Seite konstruktives und effektives Arbeiten, auf der anderen Seite Spaß und ehrliche Begegnung.

Seitdem läuft die Frage mit, „wie“ wir zusammenkommen, und probieren daher munter aus, wie der Glitzer in unsere Treffen kommt.

Für uns ist Tischgemeinschaft eine Grundlage des Miteinanders. Gepaart mit dem Fakt, dass wir ein Café betreiben, bedeutet das: All unsere Meetings finden auf der Grundlage von Kaffee (oder anderen Getränken) statt. Zeit für die Zubereitung eines Matcha-Lattes muss immer sein; sie ist einer der wenigen akzeptierten Verzögerungsgründe für den Startzeitpunkt. Gibt es die Uhrzeit des Treffens her, kombinieren wir sie gerne davor oder danach mit gemeinsamem Essen, ganz unkompliziert: Bring and Share, ein kollektiver Einkauf beim Supermarkt nebenan oder eine Sammelbestellung beim favorisierten Takeaway.

Bevor wir uns den inhaltlichen Aspekten zuwenden, gibt es immer die Zeit, im Miteinander anzukommen und sich auf Gott auszurichten. Für Ersteres nutzen wir den „Check-in“: 30 Sekunden Redezeit pro Person zu der Frage: Wie bin ich gerade hier? Gut investierte Zeit, denn so hat man einen Aufhänger, um nach dem Meeting weiter ins Gespräch zu kommen, aber auch währenddessen hilft es. Die ungewöhnlich knappen Antworten sind mit dem Wissen um den fehlenden Nachtschlaf aufgrund des zahnenden Kindes besser einordbar.

Uns eint der Glaube an Gott, doch wie wir ihn leben, unterscheidet sich. Diese spirituelle Vielfalt macht sich auch in unseren Meetings bemerkbar: Mal folgt auf den „Check-in“ ein

Impuls, die Losung, eine Minute des Schweigens, Meditationskarten, Körperübungen, ein Lied.

Klare Verantwortlichkeiten helfen; das spüren wir, wenn sie fehlen: Wer leitet die Sitzung? Wer protokolliert? Wer behält die Zeit im Blick? Ein Konsens über den Sinn des Meetings schadet ebenfalls nicht, um das jeweilige Mindset mitzubringen. So sind unsere wöchentlichen Treffen Management-Sessions, in denen wir schnell die relevanten Entscheidungen für das Tagesgeschäft treffen. Im monatlichen Vorstandsmeeting geht es um wegweisende und große Entscheidungen.

Wir nutzen einen großen Bildschirm, auf dem alle das Geschehen nachvollziehen oder auch digital dazugeschaltet werden können.

Alle haben Zugriff auf die Tagesordnung (OneDrive) und Projekttools (Asana), so dass wir parallel daran arbeiten können.

Auch wenn wir gerne digital arbeiten, lösen wir uns, wenn es passt, von den Bildschirmen; wir greifen dann zum Beispiel auf die Flipchart zurück. **Warum nicht zu einem Diskussionspunkt aufstehen und erst wieder hinsetzen, wenn er beendet ist?** Wir planen Raumwechsel, legen die Jahresplanung auf den Boden (Auch hier hilft glitzerndes Washi Tape.) und gehen sie buchstäblich ab; plötzlich fühlt sich die Sommerzeit eng und voll an, und wir haben eine neue Klarheit bezüglich Terminanfragen. Diese Methodenvielfalt bringt Farbe in unsere Meetings.

Und was bringt den Glitzer in die Meetings? Gemeinsam bei einem Kaffee darüber zu reden, was diese zu freudvollen Anblicken im Terminkalender werden lässt, um dann mit Experimentierfreude auszuprobieren, wie es sich umsetzen lässt. Einfach machen.



ANN-KRISTIN OSSA

Community Builderin im CVJM HD Mitte e.V., trinkt immer einen Latte Macchiato und ist verantwortlich für die Meetingkultur



GÖNN DIR?!

„Gönn dir!“ Das klingt nach Freiheit, nach Leichtigkeit, nach einem kleinen Stück Selbstfürsorge; nach Genuss von Schokolade ohne schlechtes Gewissen oder einem Abend, an dem endlich mal niemand etwas von uns will. Doch manchmal kippt das Gefühl auch. Wir sehen auf Instagram, was andere sich gönnen: den Urlaub, die schöne Wohnung, den Erfolg – und plötzlich fühlt sich unser eigenes Leben viel ärmer an. Dann sind wir in die Falle getappt: **Wir vergleichen, statt uns zu freuen; wir zählen, statt zu genießen.**

Jesus erzählt in Matthäus 20 von Arbeitern im Weinberg. Manche schufteten den ganzen Tag, andere kommen erst kurz vor Feierabend, doch am Ende bekommen alle den gleichen Lohn. Die Frühaufsteher sind empört. Sie rechnen – und sie vergleichen. Und genau da verlieren sie das Vertrauen und die Freude. Das Gleichnis zeigt, wie tief das Bedürfnis nach unserer eigenen Gerechtigkeit doch in uns sitzt: Wir wägen ab, messen unseren Wert an dem, was andere bekommen, und übersehen, wie reich wir längst beschenkt sind.

Der Besitzer des Weinbergs bleibt gelassen. „**Darf ich mit dem, was mir gehört, nicht tun, was ich will?**“, fragt er. Seine Großzügigkeit ist keine Ungerechtigkeit, sondern Ausdruck seiner Freiheit; keinem der Arbeiter ist Unrecht geschehen. Es gibt keine Ungerechtigkeit in diesem Gleichnis, es gibt nur Missgunst. Es gibt genug für alle. Gott teilt nicht nach Leistung aus, sondern nach Liebe; seine Güte lässt sich nicht verrechnen.

Gott teilt nicht nach Leistung aus, sondern nach Liebe; seine Güte lässt sich nicht verrechnen.

Vielleicht liegt genau darin die Einladung Jesu, das Leben nicht als Wettlauf zu betrachten oder als irrsinnigen Konkurrenzkampf; nicht in fremden Lebensläufen zu blättern, sondern die eigene Geschichte weiterzuschreiben. Wir sehen ja zudem auch immer nur die Außen-Version. Gottes Gnade ist kein Nullsummenspiel – wenn der andere gewinnt, verlieren wir nichts.

„Gönn dir!“ bekommt in diesem Licht eine neue Bedeutung. Es meint nicht: **Hol dir, was du kannst.** sondern: **Sieh, was du hast.** Nicht vergleichen, sondern danken!

Gönnen heißt: Ich lasse dem anderen das Gute, weil ich selbst auch von Gott versorgt bin. Gottes Güte reicht – für mich und andere.

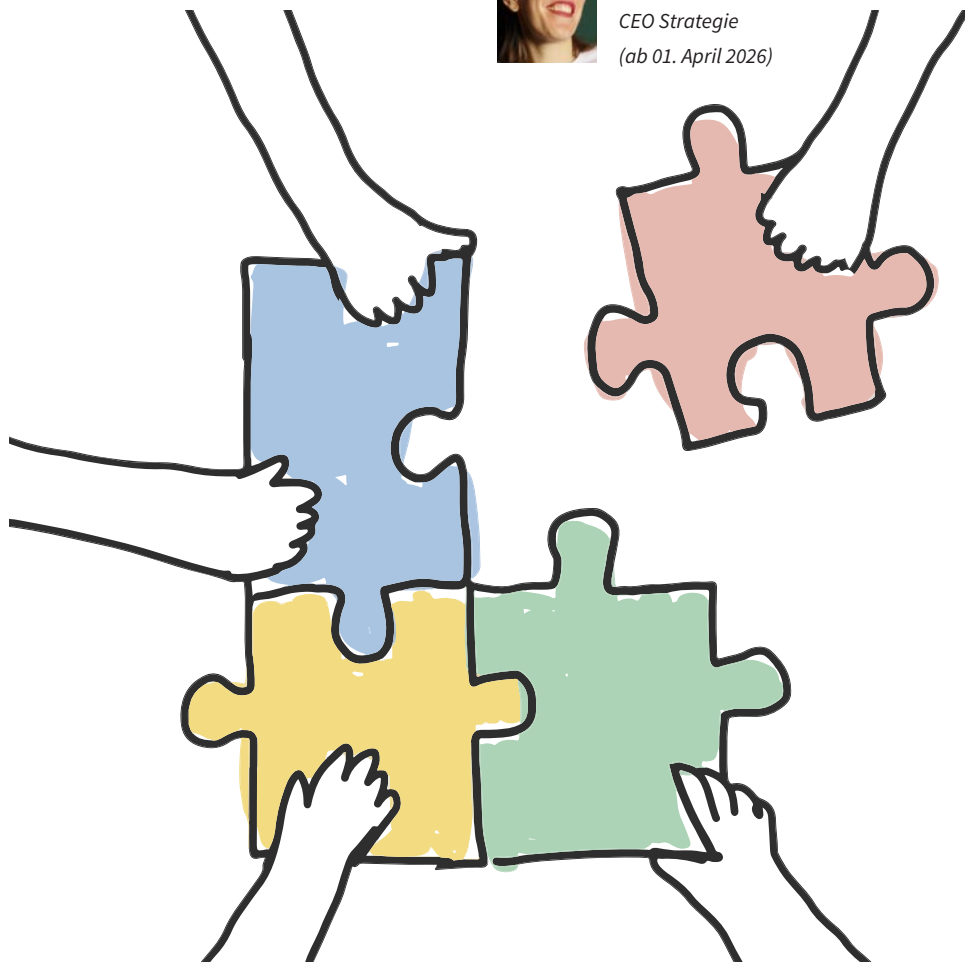
Mir hilft oft der Gedanke, dass, wenn ich mit jemandem sein momentanes Stück Glück tauschen will, ich dann auch sein ganzes Leben übernehmen muss. Dann frage ich mich, ob ich das wirklich will – was ich letztlich noch nie mit einem Ja beantwortet habe.

Eines weiß ich: Gott handelt nie sofort und arbeitet mit einem Fingerschnippen professionell meine Wünsche ab; aber er hat mich immer gut versorgt – und das ist es, woran ich festhalten will.



MIRIAM TÖLGYESI

CVJM Bayern
CEO Strategie
(ab 01. April 2026)



VERGLEICHEN: FLUCH ODER SEGEN?

Mit wem hast du dich heute schon verglichen? Fiel der Vergleich gut oder schlecht für dich aus? Schon früh lernen wir, uns einzuordnen: Bin ich schnell oder langsam? Bin ich erfolgreich oder durchschnittlich? Die Psychologie bestätigt, was wir intuitiv spüren: Menschen vergleichen sich ständig; denn als soziale Wesen suchen wir permanent Orientierung. Wir wollen uns einordnen, abgrenzen oder dazugehören. **Das Vergleichen mit anderen ist also ein Grundmechanismus unseres Denkens. Die Frage dabei ist nicht, ob wir vergleichen, sondern wie.**

Der Sozialpsychologe Leon Festinger beschrieb bereits in den 1950er-Jahren, dass wir Menschen einen regelrechten Drang haben, uns selbst zu bewerten, indem wir uns mit anderen messen. Dabei unterscheiden Forschende zwischen Aufwärts- und Abwärtsvergleichen. Der Blick nach oben kann motivieren oder frustrieren, der Blick nach unten trösten oder selbstzufrieden machen. Das zeigt: **Vergleichen ist eine ziemlich ambivalente Angelegenheit.**

Mehr Fluch als Segen

Wenn wir in die Bibel schauen, finden wir eher Warnungen vor Vergleichen, weil es so oft zu Neid (Denken wir an die Zehn Gebote.) oder Überheblichkeit wie im Gleichnis vom Pharisäer und Zöllner (Lk 18,9-14) führt. Beides hat in der Regel negative Folgen für uns und unsere Beziehung zu anderen. Das Problem ist, dass wir beim Vergleichen oft den Maßstab verschieben: weg vom eigenen Auftrag und hin zum fremden Ergebnis. Ein bekannter Spruch bringt das gut auf den Punkt: **Jeder ist ein Genie, aber wenn man einen Fisch danach beurteilt, wie gut er auf Bäume klettern kann, wird er sein Leben lang glauben, er sei dumm.**

Besonders problematisch wird es also dort, wo Vergleich zum harten Urteil wird über uns selbst und andere; denn **häufiges Vergleichen, besonders im Hinblick auf Leistung, Aussehen oder Status, steht in engem Zusammenhang mit Unzufriedenheit, geringem Selbstwert und depressiven Verstimmungen.** Soziale Medien machen diesen Effekt besonders krass spürbar, weil sie uns mit wohlgeählten Ausschnitten fremder Leben konfrontieren. Wir vergleichen unsere Innenansicht mit der Außenfassade an-

derer; bei dieser verkürzten Sicht können wir aber oft nur „verlieren“. Umfragen zeigen immer wieder, wie minderwertig Menschen sich dadurch fühlen.

Wie Vergleich zum Segen wird

Das klingt alles nach Fluch. Aber, wenn wir das Vergleichen nicht abstellen können, wie kann es dann zum Segen werden? Zwei Blickrichtungen sind hilfreich; beide zielen auf persönliches Wachstum.

Die erste ist der Vergleich mit uns selbst. Auch hier gibt es spannende Erkenntnisse. Studien zur Motivation zeigen, dass Menschen langfristig stabiler und zufriedener sind, wenn sie sich weniger an anderen messen, sondern an der eigenen Entwicklung. Statt zu fragen: „**Wo stehe ich im Vergleich zu anderen?**“, rückt die Frage in den Mittelpunkt: „**Wo stehe ich heute im Vergleich zu früher?**“

Das macht unsere individuelle Entwicklung für uns sichtbar, ohne sie zu entwerten.

Die zweite Blickrichtung ist Vergleich als Inspiration. Wir können im Leben anderer Menschen Orientierung finden, wenn wir

nicht versuchen, so zu werden wie sie, sondern uns von einzelnen Aspekten wie Haltung, Werten oder Handeln in konkreten Situationen inspirieren lassen. Vergleich wird so vom Urteil zum Lernraum. Das ermöglicht auch die Bibel: Ob Abraham, Ruth oder die Jünger – schön ist, dass wir in der Bibel keine aufpolierten Influencer sehen, sondern Menschen mit Stärken und Schwächen, Höhen und Tiefen, Licht und Schatten. **Menschen wie du und ich: einzigartig und unperfekt, aber echt.**

Wir kommen nicht ohne Vergleiche aus, aber wir dürfen uns immer wieder kritisch fragen: **Bewirkt dieser Vergleich etwas Gutes?** Denn Vergleich wird zum Fluch, wenn er uns und andere kleiner macht; er wird jedoch zum Segen, wenn er uns hilft, persönlich zu wachsen und unseren Weg klarer zu sehen, ohne ihn mit dem der anderen zu verwechseln.



JULIKA SCHICKLE
CVJM Wilferdingen

Besonders problematisch wird es dort, wo Vergleich zum harten Urteil wird über uns selbst und andere.



DIE FESTE FEIERN, WIE SIE FALLEN.

Lebensfreude, Leichtigkeit und Glitzerpuder sind gerade nicht unbedingt die drei Begriffe, die ich zurzeit über mein Leben schreiben würde. Mein Papa ist schwer an Alzheimer erkrankt und wird zu Hause von der Familie betreut und gepflegt; und so sehr wir ihn auch lieben – es ist echt nicht leicht. So viele Sorgen und Fremdbestimmtheit, da bleibt die Lebensfreude ehrlicherweise schon manchmal auf der Strecke. Zudem habe ich ein Studium absolviert, mit dem ich nur kurzzeitig Anstellungen bekomme und einfach keine langfristige Perspektive habe. Auch nicht gerade das, was zu mehr Leichtigkeit führt, wenn man nie richtig weiß, wo man in ein paar Monaten steht.

Nun könnten ich oder meine Familie natürlich den Kopf in den Sand stecken – und diese Momente gibt es auch, gestern zum Beispiel.

Aber dann gibt es da auch noch die „Kommst du heut‘ Abend auf ‘nen Apéro vorbei?“-Tage.

So einer war heute: Ich habe eine Jobzusage bekommen, über die ich mich riesig gefreut habe – endlich was Langfristiges. **Es ist eine Stelle, wo ich mir ziemlich sicher bin, mit meinen Talenten und auch mit meinen Schwächen als Mensch wertgeschätzt zu werden und nicht nur eine Personalnummer zu sein.**

Meine Familie und Freunde mussten die letzten Tage aushalten, wie ich an mir selbst zweifelte und alles nochmal auf den Prüfstand stellte und wirklich alles Revue passieren ließ, besonders das in meinen Augen Negative. Ich hatte so große Angst, dass es wieder nicht klappen würde, dass ich zwar wieder „ganz hervorragend ausgebildet“ sei, aber nicht genau das vorweisen könnte, was gefordert wird. Die Tage und Stunden bis zum erlösenden Anruf waren voller Anspannung und Zweifel, **aber ich wusste: Ich war nicht allein.** Meine Schwester fragte mich, ob ich mit meinem Hauskreis mein Gebetsanliegen geteilt hätte. Ich bekam so ermutigende und wertschätzende Nachrichten, von Leuten, die an mich glauben, die mich kennen und wissen, was in mir steckt. Das fühlte sich an wie ein bisschen Glitzerpuder.

Und heute Abend blieb zwar das Abendessen auf der Strecke, aber mit meiner Familie und meinem Freund feierten wir „Apéro“, eine französische Lebensart, leicht und voller Freude: zusammen anstoßen mit Sekt aus dem Keller oder mit alkoholfreiem, sprudelndem Zitronenkefir, Baguette mit Tomatenaufstrich auf dem Tablett, der ein bisschen südfranzösisches Lebensgefühl und Leichtigkeit auf die Zunge bringt; mit Dattelaufstrich, der süß und würzig zugleich ist, und mit einer Schwester, die noch kurz Waffeln bäckt und Glitzerpuderzucker draufstreut – mit Menschen um mich herum, die mit mir Feste feiern, wie sie fallen, auch wenn morgen wieder Arbeitstag ist. Denn es reicht eine Diagnose

oder ein unbedachter Schritt auf die Straße, dass die Lebensfreude plötzlich schwindet und große Sorgen über dem Leben schweben und weder Freunde und Familie noch mein Gespräch mit Jesus dies alles wegwischen. Aber es ist aushaltbar, weil ich weiß: Ich bin nicht allein mit meinem Päckchen.

Und es gibt neben Traurigkeit und Schwere auch Platz für Leichtigkeit, Lebensfreude, ein sprudelnd erfrischendes Getränk im Glas und Dattelaufstrich ohne schlechtes Gewissen.

Ich darf mir das alles gönnen, weil ich ein nicht unbedingt einfaches Leben geschenkt bekommen habe, aber ein volles.



HELENA KIEFER
CVJM Sexau



ICH GÖNN ... –

MIT ALLEN
KONSEQUENZEN



... MIR DEN SONNTAG

Ein Tag, der aus der Reihe tanzt

In einer Welt, die sich immer schneller dreht, fühlt sich der Sonntag für mich wie ein leiser Protest an – ein Atemzug gegen das ständige „Höher, schneller, weiter“. Seine Bedeutung ist mehr als Tradition; sie liegt tief in Gottes ursprünglichem Plan für unser Leben.

Gottes Einladung zur Auszeit

„Gedenke des Sabbattages, dass du ihn heiligst.“ Dieser Satz erinnert mich daran, dass der Sabbat nicht einfach freie Zeit ist; er ist Gottes Einladung, meine Rastlosigkeit loszulassen und neu zur Ruhe zu kommen – vor ihm und in mir selbst. Ein heiliger Moment, in dem ich spüre, dass ich nicht nur zum Arbeiten geschaffen bin, sondern auch zum Empfangen und Innehalten.

Arbeit ist gut, aber nicht alles

Gott hat einen Rhythmus in die Schöpfung gelegt: Arbeit und Ruhe, Tun und Sein. Arbeit erfüllt, aber sie darf mich nicht vollständig bestimmen. Ohne Pause verliere ich mich leicht in meinen eigenen Ansprüchen. Selbst Gott ruhte – nicht, weil er erschöpft war, sondern um zu sehen und anzuerkennen: „Es war sehr gut.“

Der Sonntag lädt mich daher ein, dasselbe zu tun: auf mein Leben zu schauen und ehrlich zu fragen, ob ich auf dem Weg bin, der mich zum Guten führt. Erfüllt mich meine Arbeit? Wird mein Glaube sichtbar – zuerst in meinem eigenen Alltag?

Zeit für das Wesentliche

Der Sonntag ist für mich der Tag, an dem ich Gott näherkomme: im Gebet, im Gottesdienst, in Gesprächen oder an einem stillen Lieblingsplatz. Der Tag, der mir hilft, dankbar zu sehen, was Gott in meinem Leben tut – auch dort, wo ich es im Alltag leicht übersehe.

Und am Ende bleibt dies:

Der Sonntag ist kein Ich-Tag, sondern Gottes Ruhegeschenk, das mich zurückholt zu dem, was wirklich trägt, und ein wöchentliches Erinnern:

Ich muss nicht alles schaffen.

Ich darf in mir ruhen.

Ich bin gehalten.



MARTIN ERB

CVJM Schwanau

Winzer, Referent, Paar- und Lebensberater



... ES DEN KINDERN, DASS SIE IN DEN SOMMERFERIEN EINE ABWECHSLUNGSREICHE WOCHEN UNTER GOTTES WORT ERLEBEN.

Bereits seit mehr als 30 Jahren führt der CVJM Spöck im Sommer das Programm „Ferien ohne Koffer“ durch. Diese Freizeit für fünf- bis zehnjährige Kinder findet von Montag bis Freitag jeweils von 9.30 Uhr bis 16.30 Uhr statt. Sie steht jedes Jahr unter einem bestimmten Motto; im letzten Sommer war es das Thema „Schiffahrt“.

Die Kinder erwarten stets abwechslungsreiche Tage, die morgens mit Liedern, Bühnenprogramm und einer Fortsetzungsgeschichte beginnen; nach einem Snack wird gebastelt. Im Anschluss an das Mittagessen gibt es dann eine biblische Geschichte und ein täglich wechselndes Nachmittagsprogramm. So besucht uns beispielsweise an einem Nachmittag immer jemand, der uns durch Lieder, Spiele und Geschichten mit auf die Reise in ein anderes Land nimmt. Des Weiteren stehen ein Ausflug, ein kleines Geländespiel und das Bemalen von T-Shirts auf dem Programm. Den Abschluss bildet am Freitag schließlich der Familiennachmittag, zu dem die Familien der Kinder eingeladen sind.

Für unsere Jungschar sind „Ferien ohne Koffer“ ein großer Segen und eine super Werbung. Was damals im Jahr 1991 mit einer Woche begann, wurde aufgrund der hohen Nachfrage zunächst zweimal und wird nun seit einigen Jahren sogar dreimal durchgeführt, sodass auch Kinder aus Nachbargemeinden teilnehmen können; das bedeutet, dass jedes Jahr insgesamt 126 Kinder – 42 pro Woche – bei unserem Programm mitmachen können. **Ich bin daher äußerst dankbar, dass sich jedes Jahr viele ehrenamtlichen Helfer sowohl für die Küche als auch für die Betreuung der Kinder finden.**

Dass Gott diese Arbeit über all die Jahre reich gesegnet hat, zeigt sich auch darin, dass mittlerweile nahezu alle Mitarbeitenden als Kinder einmal selbst bei „Ferien ohne Koffer“ teilnahmen.



ANDREA HECK

CVJM Spöck

Jungscharleiterin und Erzieherin



... MIR – UND DAS FÄLLT MIR NICHT LEICHT – PAUSEN.

Nicht die dekorativen Pausen, die man postet, sondern die echten. Die, in denen nichts produziert wird: kein Ergebnis, kein Nutzen, kein Mehrwert. Zeiten, in denen ich nicht vergleiche, nicht optimiere, nicht rechne, wer weiter ist, schneller, erfolgreicher, geistlicher.

Vergleichen ist eine der leisesten und zugleich zerstörerischsten Bewegungen unserer Zeit. Es frisst Dankbarkeit, noch bevor sie wachsen kann. Und plötzlich gönne ich anderen nichts mehr: nicht ihren Erfolg, nicht ihre Leichtigkeit, nicht ihren Frieden. Manchmal nicht einmal Gott selbst, wenn er anders handelt, als ich es mir ausgerechnet habe.

Die Bibel ist darin erstaunlich ehrlich: Die Arbeiter im Weinberg murren; der ältere Sohn bleibt draußen stehen. Und ich erkenne mich schneller darin wieder, als mir lieb ist; **denn Nicht-Gönnen beginnt selten beim anderen, sondern im eigenen Herzen.**

„Mehr als alles andere behüte dein Herz“, heißt es in den Sprüchen (Spr 4,23). Nicht den Verstand, nicht die To-do-Liste, nicht die Bilanz – sondern **das Herz; denn dort entscheidet sich, ob ich lebe aus Vertrauen oder aus Vergleich, aus Dankbarkeit oder aus Mangel.**

Ich gönne mir Pausen, weil ich glauben will, dass mein Wert nicht aus meiner Leistung besteht. Ich gönne mir Zeiten der Stille, weil ich lernen muss, Gott wieder Gott sein zu lassen und mich nicht selbst dafür zu halten. Psalm 127 bringt es nüchtern auf den Punkt: Wir können früh aufstehen, spät schlafen gehen, uns abmühen – und trotzdem bleibt alles leer, wenn wir nicht loslassen. Und das hat Konsequenzen. Wer sich Pausen gönnt, hält Spannungen aus. Wer sein Herz schützt, widerspricht dem reinen Funktionieren. **Wer Gott vertraut, verzichtet auf Kontrolle.**

Vielleicht ist das die ehrlichste Form des Gönnens: mir selbst zuzugestehen, ein begrenzter Mensch zu sein – und mein Herz immer wieder aufs Neue unter Gottes Hand stellen.



BALDASSARE LA GAETANA

CVJM Wilferdingen

CEO der Aqseptence Group

WARUM ICH ES MIR GÖNNE, AUF EINER KINDERFREIZEIT IN DER KÜCHE ZU STEHEN

6:30 Uhr an einem Morgen im Juni in Sexau: Der Wecker klingelt, der Hahn kräht und aus der Ferne hört man die Schafe blöken. Vor mir liegt ein weiterer Tag als Mitarbeiter in der Küche von „Hofkids“, der Jungscharfreizeit des CVJM Sexau und des CVJM Baden auf dem Hornbauernhof in Sexau.

Zum ersten Mal auf einer Freizeit nicht vorne, nicht auf der Bühne, nicht in einer Leitungsrunde, sondern in der Küche. Mein Arbeitsplatz ist zwischen Schneidebrett, Großkochtöpfe und improvisierter Spüle. Für mich ist diese Zeit abseits von Tagesordnungen, Protokollen, Beschlussvorlagen oder der Gesamtverantwortung für die Freizeit ein Geschenk; denn dort, zwischen dampfenden Töpfen und fröhlichem Chaos, ist mir neu bewusst geworden, worum es uns als CVJM im Kern auch geht: **um das Ermöglichen und Befähigen von Menschen, ganz gleich, ob im Vorstand, in der Leitung, im Haupt- oder Ehrenamt oder als junger Mitarbeitender auf einer Freizeit.**

In der Küche steht man selten im Mittelpunkt. Man sieht nicht, wie Kinder beim Geländespiel lachen, wie sie beim Abendimpuls still werden oder wie ein Gespräch über Gott plötzlich ganz persönlich wird. **Und doch ist man mitten-drin;** denn ohne Essen kein Programm, ohne Pause keine Energie, ohne verlässliche Rahmenbedingungen kein Raum für Begegnung. Küche ist Ermöglichung pur.

Ich habe erlebt, wie junge Mitarbeitende Verantwortung übernehmen, wie sie wachsen, sich ausprobieren, manchmal über sich hinauswachsen. Und meine Aufgabe war es nicht, alles besser zu wissen, sondern Bedingungen zu schaffen, bei denen sie ihre Gaben entfalten können; das gilt im Vorstand genauso wie auf einer Freizeit. **Leitung heißt nicht, alles selbst zu tun, sondern andere stark zu machen.**

Gerade Kinderfreizeiten sind dafür ein besonderer Ort. Hier sollen junge Menschen die Zeit ihres Lebens haben; sie sollen sich gesehen fühlen, angenommen, ernst genommen. Und sie sollen Jesus kennenlernen – nicht als Theorie, sondern als jemanden, der ihr Leben trägt und prägt. Damit das geschehen kann, braucht es viele Hände, offene Herzen und Menschen, die bereit sind, sich einzubringen, auch dort, wo es keiner gleich sieht.

In der Küche habe ich gemerkt, wie sehr mich genau das motiviert. **Es tut gut, Teil eines Teams zu sein, das gemeinsam dafür sorgt, dass Kinder unbeschwerte Tage erleben können.** Es tut gut zu wissen: Mein Dienst, so unscheinbar

er wirken mag, trägt dazu bei, dass andere ihren Dienst tun können. Und genau darin entdecke ich eine tiefe geistliche Dimension: Jesus selbst hat gedient, oft im Verborgenen und im Kleinen, und ist gerade dabei den Menschen begegnet.

Als CVJM Baden wollen wir Räume schaffen, in denen junge Menschen als teilnehmende Personen wie auch als junge

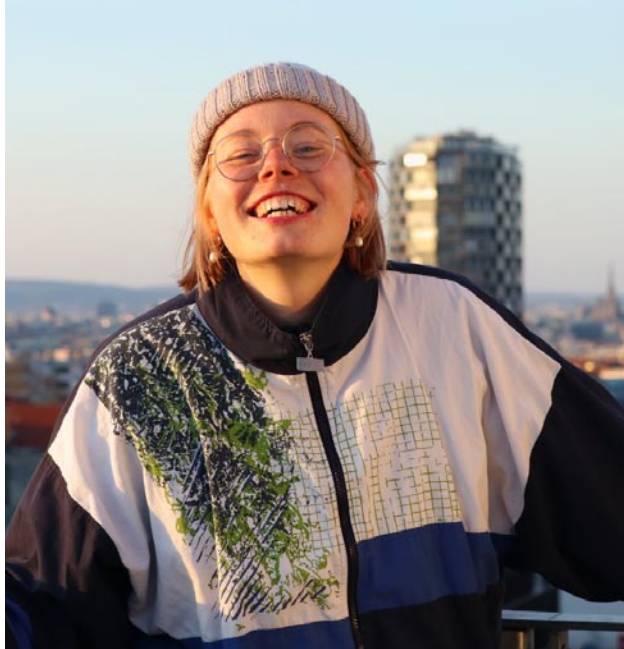
Mitarbeitende wachsen können im Glauben, in ihrer Persönlichkeit, in ihrer Verantwortung. Dafür braucht es ein gemeinsames Anpacken als Team, ob im Vorstand, im Ortsverein, als Mitarbeiterin oder Mitarbeiter im Programm einer Freizeit, als Koch oder als Küchenhilfe. **Jede Aufgabe zählt.**

Darum gönne ich es mir, auf einer Kinderfreizeit in der Küche zu stehen. Weil es mich erdet; weil es mich daran erinnert, warum wir das alles tun. Und weil ich dort ganz praktisch erleben darf, was unser Auftrag als CVJM ist: **Räume schaffen, damit junge Menschen Jesus begegnen können.**

FELIX JUNKER

Vorsitzender CVJM Baden





NAOMI METZ

Was sind deine Aufgaben im CVJM?

Seit dem 1. Dezember 2025 bin ich mit 50 Prozent im CVJM Baden in der Arbeit mit Kindern angestellt. Mein Schwerpunkt liegt auf der Vorbereitung und Durchführung von Camps und Schulungen; dazu gehören zum Beispiel die Grundkurse im Januar, große Events wie das Scoutcamp oder das Landesjungcharlager (LaJuLa) und Sommerfreizeiten wie das BaumhausKids.

Außerdem begleite ich einzelne Vereine, übernehme verschiedene Verkündigungsaufträge und arbeite in unterschiedlichen Gremien mit. Ein weiterer wichtiger Teil meiner Arbeit ist die Umsetzung unseres Schutzkonzepts, damit Menschen im CVJM Baden sichere Räume vorfinden.

Was bewegt dich gerade?

Gerade bin ich noch dabei, in meiner neuen Stelle richtig anzukommen und mich mit all den neuen Menschen, Aufgaben und Abläufen vertraut zu machen. Gleichzeitig fühlt es sich immer wieder wie ein „Nach-Hause-Kommen“ an, weil ich den CVJM Baden schon seit einigen Jahren aus der ehrenamtlichen Arbeit kenne.

Mich beschäftigt die Frage, wie wir durch unsere Arbeit im CVJM einen positiven Beitrag für unsere Gesellschaft leisten und wie wir ein kleines Stück mehr Hoffnung, Freude und Wärme in unsere Orte bringen können.

Was begeistert dich?

Ich bin immer wieder neu begeistert davon, wie viel Schönheit es auf dieser Erde gibt in der Natur, aber auch in menschlichen Beziehungen und Begegnungen. Ich liebe es, neue Menschen kennenzulernen und ihre Geschichten zu hören. Auch die Theologie fasziniert mich sehr, vor allem dort, wo der Glaube an einen großen Gott im Alltag ganz konkret wird. Mich begeistern Menschen, die mutig sind, neue Ideen haben und sie einfach ausprobieren oder sich mit Hingabe für andere einsetzen.

GEBET FÜR EINE ZEIT DES AUFBRUCHS

Großer Gott, wir bitten dich um offene Herzen, damit wir deine Liebe neu erfahren und daraus Kraft für unseren Alltag schöpfen können.

Lehre uns, uns selbst Ruhe, Zeit und Aufmerksamkeit zu gönnen – im Vertrauen darauf, dass unser Wert nicht aus Leistung entsteht, sondern aus deiner Liebe.

Wir bringen vor dich alle Menschen, die sich erschöpft oder überfordert fühlen, und bitten um neue Hoffnung und Perspektive.

Wir bitten für Zeiten der Ruhe und Erholung, in denen Körper, Seele und Geist auftanken dürfen.

Schenke uns ein gönnendes Herz, das sich über das Gute im Leben anderer freuen kann und aus Dankbarkeit und Freiheit heraus Großzügigkeit lebt.

Wir bitten um Vertrauen für deine Wege, auch dort, wo Fragen offen bleiben und Prozesse schwerfallen.

Wir bringen Neid, Vergleichen und Unzufriedenheit vor dich und bitten um Freiheit, Freude und inneren Frieden.

Lass uns die von dir empfangene Gnade weitergeben und für andere zum Segen werden.

Wir beten für eure Anliegen:
Schick sie uns unter gebet@cvjmbaden.de

INDIEN

- ▼ Wir danken dir, Gott, dass das Boys Home nach zahlreichen Herausforderungen im Juni 2025 endlich wieder mit der Aufnahme von Jungen beginnen konnte.
- ▼ Wir bitten dich, Gott, stelle dem YMCA Madurai trotz der angespannten politischen Situation weiterhin genügend Ressourcen zur Verfügung, damit er seine wichtige Arbeit fortsetzen kann. Lass ihn dabei auch in herausfordernden Situationen immer die richtigen Wege finden.
- ▼ Wir danken dir, Gott, für alle Mitarbeitenden und Unterstützer des YMCA Madurai.
- ▼ Wir danken dir, Gott, für die zwei neuen Freiwilligen, die im Sommer 2026 nach Madurai ausreisen werden. Wir bitten dich für sie: Lass sie sich gut vorbereiten, in Madurai akklimatisieren und ihren Freiwilligendienst als bereichernd erleben.
- ▼ Bitte hilf allen Verantwortlichen dabei, die Freiwilligen mit allem zu unterstützen, was sie für ihren Dienst brauchen.

FAMILIENNACHRICHTEN



Herzlich willkommen!



Im Januar 2026 begannen **Martin Chabo** (gelbe Jacke) in der Schlossküche und **Robin Gaudig** im Bereich IT.

Im Februar 2026 startete **Elizabeth Rauchholz** ihren Dienst im CVJM Hagsfeld.

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



Verabschiedungen

Im Dezember 2025 beendeten **Reiner Kammerer** und im Januar 2026 **Andrea Stockenberger** ihren Dienst im CVJM-Lebenshaus.



Im Februar 2026 wird **Lennart Strentzsch** seine Tätigkeit im Bereich IT beenden.



Miriam Tölgyesi wird ihre Verantwortung für den Bereich Freiwilligendienste bei „netzwerk-m“ abgeben, um sich ab April 2026 einer neuen beruflichen Herausforderung im CVJM Bayern zu widmen.



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

Geburt

Jonne Vollrath, Sohn von Mareike und Jan-Lukas Vollrath, hat im Dezember 2025 das Licht der Welt erblickt.



CVJM Lörrach klettert in der bundesweiten Top-Liste nach oben

Während ALBA Berlin sich an der Spitze der deutschen Basketball-Landkarte zurückgemeldet hat, sorgt im Südwesten der Republik ein anderer Verein für Aufsehen: Der CVJM Lörrach setzt seinen Wachstumskurs fort und festigt seine Position unter den 100 größten Basketball-Vereinen des Deutschen Basketball Bundes (DBB). Nach der aktuellen Erhebung des DBB 2025 ist der CVJM Lörrach auf Platz 20 der größten deutschen Basketball-Clubs vorgerückt (Vorjahr: Platz 23). Besonders stark ist der Verein im Bereich der Spielerlaubnisse für Schulwettbewerbe (SSW) aufgestellt, die mit 367 Lizenzen mehr als die Hälfte der Gesamtzahl ausmachen. Lörrach beweist, dass auch Vereine abseits der großen Metropolen und Bundesliga-Standorte eine enorme Strahlkraft entwickeln können.

Jörg Corsten

35 Jahre CVJM-Lebenshaus im „Schloss Unteröwisheim“

Wir feiern 2026 40 Jahre Lebenshausarbeit und 35 Jahre Besitz vom „Schloss Unteröwisheim“ im CVJM Baden.

Das „Schloss“ war nach einem Großbrand im Jahr 1989 am Rand von Unteröwisheim kein schöner Anblick und die Verwendung ungewiss. Da traf der CVJM Baden auf das stark beschädigte Gebäude. „Es war ein niederschmetternder Eindruck“,



erinnert sich Hermann Kölbel an die erste Besichtigung. „Aber eine Steintafel in der Einfahrt mit der Inschrift ‚Soli Deo Gloria‘ – ‚Gott allein die Ehre‘ packte mich damals.“ Vor mehreren hundert Jahren hatten Menschen an diesen Ort Gott zur Ehre gewirkt. Warum sollte das heute nicht wieder möglich sein? Der CVJM Baden kaufte vor 35 Jahren die Brandruine und viele Menschen haben unzählige Stunden ehrenamtlicher Arbeit erbracht und große Spendensummen, etwa acht Millionen Euro. Heute ist das Gebäude geistliches Zentrum des CVJM Baden mit Geschäftsstelle des Verbandes und modernen Übernachtungs- und Tagungsmöglichkeiten.

Martin Stock



Die kompletten Texte und weitere interessante News gibt es unter www.cvjmbaden.de/news oder in unserer APP.

TERMINE UND VERMISCHTES

Termine 2026

März

- 14. Kindererlebnistag, CVJM-Marienhof
- 19. Frauenabend mit Cornelia Schmid, CVJM-LH
- 21. Delegiertenversammlung in Hochstetten
- 27.-29. **Scoutschulung**, Forsthaus Michelbuch
- 07.-10. **Ferienspaß - Leben auf dem Bauernhof**, CVJM-Marienhof

April

- 09.-12. **BASE**, CVJM-Lebenshaus
- 09.-12. **Bau-Tage im Schloss**, CVJM-Lebenshaus
- 25. Kindererlebnistag, CVJM-Marienhof
- 30.-03.05. **Saisonauftaktfliegen** in den Vogesen

Mai

- 01. **1. Mai** im "Schloss Unteröwisheim"
- 01.-03. **Wochenende für Ehemalige**, CVJM-Lebenshaus
- 07. Treffen für Vorstände und Verantwortliche, CVJM-LH
- 14. **Hoffest Marienhof**, CVJM-Marienhof
- 22.-24. **Baueinsatz** Forsthaus Michelbuch
- 26.-29. **Verwöhntage für Senioren**, CVJM-Lebenshaus
- 26.-29. **Ferienspaß - Leben auf dem Bauernhof**, CVJM-MH

Juni

- 02.-06. **Hofkids**, Sexau im Breisgau, Hornbauernhof
- 12.-14. **Scoutcamp**, CVJM-Marienhof
- 12.-14. **Team-f-Seminare** im Schloss, CVJM-Lebenshaus
- 13.-20. **Gleitschirm-Safari**

Infos, Gottes-
dienste, Termine
und mehr:
www.cvjmbaden.de/termine





Datum: 15. – 18. April 2027
Schönblick, Schwäbisch Gmünd



DEINE MEINUNG ZÄHLT:
WELTWEIT-UMFRAGE



JETZT MIT-
MACHEN!

Der CVJM Baden ist weltweit vernetzt. Ob bei internationalen Begegnungen, Freizeiten oder Partnerschaften – wir wollen die internationale Arbeit gemeinsam mit euch gestalten. Deshalb laden wir alle CVJMer ein, an unserer Umfrage teilzunehmen. Scanne den QR-Code oben oder besuche: www.cvjmbaden.de/umfrage.

Historische Höchstpreise für Altgold und Altsilber

Wir sammeln Edelmetalle wie Altgold, alten oder defekten Schmuck, Münzen, Silberbesteck, Zahngold (auch mit Zähnen) und vieles mehr. Trenne dich von Dingen, die du nicht mehr brauchst. Auch kleinste Mengen sind willkommen. Die Firma Heimerle + Meule übernimmt die Aufarbeitung kostenlos und stellt den Ertrag in voller Höhe dem CVJM Baden für die Kinder- und Jugendarbeit zur Verfügung. Fachliche Fragen: Jürgen Schäfer, j-hscaef@web.de



www.cvjmbaden.de/gold





Karfreitagsgottesdienst

03.04.2026 | 19:30
CVJM-Waldheim Karlsruhe

Predigt: Stephanie Mezei,
CVJM-Sekretärin im CVJM Baden

Musik: Bandwurm

Veranstalter:
www.cvjmbaden.de

LIEBE FREUNDE UND MITGLIEDER DES CVJM BADEN,

ein ereignisreiches Jahr 2026 liegt vor uns und wir haben viel vor. Danke, dass ihr uns auf diesem Weg begleitet und auch finanziell unterstützt! Beides durften wir auch im vergangenen Jahr wieder erfahren. Wir haben von euch insgesamt die unglaubliche Spendensumme von rund 868.500 Euro erhalten. Jahr für Jahr können wir mit eurer Unterstützung rechnen; das ist durchaus nicht selbstverständlich und lässt uns immer wieder staunen.

Wir sagen daher vielen Dank und sehen dieses tolle Spendenergebnis als Ermutigung für unsere Aufgaben im Jahr 2026.

Vor allem in der Landesjugendarbeit haben wir das Spendenziel deutlich übertroffen; darum können wir neue Formate wie z.B. „Camp Eagle“ realisieren und die Y-Church-Multiplikation weiter durchstarten lassen. Ein Wermutstropfen allerdings sind die Spendenergebnisse in den Bereichen „Marienhof“ und „Lebenshaus“; hier sind wir deutlich hinter der erhofften Spendensumme zurückgeblieben. Auf dem Marienhof ist sicherlich die Krankheit von Matthias Zeller im letzten Jahr ein wesentlicher Grund für den Rückgang.

Im CVJM Baden verändern wir uns an vielen Stellen; dies wird vor allem durch unseren Transformationsprozess gesteuert. Unter anderem wollen wir uns auch finanziell weiterentwickeln und als Spendenwerk unabhängiger von der Landeskirche werden; mit Projekten wie „GebenLeben“ und „Geberlaune“ sind wir auf diesem Weg. Außerdem haben wir in diesem Jahr ein neues Sprintteam in unserem Transformationsprozess gestartet, das die Entwicklung zum Spendenwerk bündeln und noch mehr vorantreiben soll.

SPENDENSTAND 31.12.2025

Landesjugendarbeit: Spenden: 438.129 €, Ziel: 365.000 €

Lebenshaus: Spenden: 189.822 €, Ziel: 220.000 €

Marienhof: Spenden: 140.503 €, Ziel: 170.000 €

Weltweit: Spenden: 44.940 €, Ziel: 65.000 €

Streiflichter: Spenden: 22.293 €, Ziel: 20.000 €

Jetzt bleibt uns noch, unserem Versorger Dank zu sagen, der uns immer wieder gibt was, wir brauchen; darauf wollen wir auch in Zukunft hoffen.

Mit diesem Rückenwind wollen wir nun mutig in das Jahr 2026 starten und alle Herausforderungen annehmen, die uns erwarten. **Danke, dass ihr uns dabei begleitet!**

Viele Grüße



ROBIN ZAPF
Geschäftsführer



TOBIAS BLATZ
Schatzmeister

Hier findet ihr den gerade aktuellen Stand:
www.cvjmbaden.de/spenden



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



naomi.metz
@cvjmbaden.de
0163 9130261



stephanie.mezei
@cvjmbaden.de
0157 34714911



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
0724 947979

SCHULE ALS LEBENSORT – AUCH EIN ORT FÜR DEN CVJM?

In diesem Jahr ist das Ganztagsförderungsgesetz (GaFöG) in Kraft getreten und begründet damit einen Rechtsanspruch auf Betreuung im Grundschulbereich. Schule wird damit mehr denn je zum Lebensort für Kinder und Jugendliche. Was bedeutet das für uns als CVJM?

Freie Träger wie der CVJM leisten seit jeher einen wichtigen Beitrag im Bildungsbereich. Mit Gruppen, Freizeiten, Projekten und Events ergänzen wir schulische Bildung durch ganzheitliche Angebote, die junge Menschen in ihrer Persönlichkeitsentwicklung stärken. Zunehmend sind CVJM aber auch direkt im Lebensraum „Schule“ aktiv: als Träger oder Kooperationspartner in der Ganztagsbetreuung, in der Schulsozialarbeit oder mit eigenen Angeboten wie Schülercafés. Das GaFöG bestätigt also eine Entwicklung, die längst Realität ist. Für CVJM vor Ort stellt sich deshalb die Frage: Wollen wir an diesem Lebensort präsent sein – und wenn ja, wie? Die Möglichkeiten sind vielfältig und werden in unserer Orientierungshilfe anhand von Praxisbeispielen vorgestellt: www.cvjm.de/orientierungshilfe.



Auch im schulischen Kontext hat der CVJM einen klaren Bildungsauftrag – mit Herausforderungen, aber ebenso mit großen Chancen.

Bildungsauftrag mit vier Kompetenzen

Der CVJM stärkt junge Menschen in vier zentralen Kompetenzbereichen:

- ▼ **Spirituelle Kompetenz:** Junge Menschen entdecken den christlichen Glauben als Halt und Orientierung und erleben spirituelle Erfahrungsräume einer persönlichen Christusbeziehung.
- ▼ **Personale Kompetenz:** In vielfältigen Angeboten erhalten Jugendliche Raum zur Selbstentdeckung, zur Entwicklung

ihrer Identität und zur Stärkung von Selbstannahme und Selbstvertrauen.

- ▼ **Kommunikative Kompetenz:** Gemeinsames Handeln fördert Respekt, Dialogfähigkeit und das konstruktive Miteinander.
- ▼ **Gesellschaftliche Kompetenz:** Partizipation und Selbstorganisation schaffen Bewusstsein für Verantwortung und die eigene Rolle in Gesellschaft und Schöpfung.

Den Weg in die Schule wagen?

Außerschulische Bildung lebt von Freiheit und Offenheit, in der Schule treffen wir jedoch auf feste Strukturen und Rahmenbedingungen. Das ist eine Herausforderung, die zugleich neue Perspektiven eröffnet. Die Zusammenarbeit mit Schulen ermöglicht es nämlich, neue Zielgruppen zu erreichen, insbesondere Kinder und Jugendliche, die sonst keinen Zugang zur Jugendverbandsarbeit finden. Es führt daher kein Weg an der Schule vorbei, wenn wir im Alltag junger Menschen präsent sein wollen.

Schule als Chance

Das Engagement im Schulbereich fordert Offenheit und Weiterentwicklung, bietet aber große Möglichkeiten: Wir erreichen mehr junge Menschen, gestalten ihren Lebensalltag mit und können unseren Bildungsauftrag wirkungsvoll einbringen – in allen vier Kompetenzbereichen.



CLAUDIA KUHN

Referentin CVJM-Arbeit in Deutschland

BASE 2026

ENTDECKEN. VERNETZEN. AUFTANKEN.

**Die Schulung für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter
in der Jugendarbeit – ab 16 Jahren**

ENTDECKEN.

Deepdives sind deine Ganz- oder Halbtags-Workshops, die du dir vorher individuell auswählen kannst.

VERNETZEN.

Lerne andere Mitarbeitende kennen und tausche dich mit ihnen darüber aus, was dich gerade bewegt.

AUFTANKEN.

Bei der BASE kannst du durch lebensnahe Inputs, Gemeinschaft und Lobpreis auftanken.

WANN? **Do, 09. bis So, 12. Apr. 2026**
WO? **Schloss Unteröwisheim**
KOSTEN: **170 €**
CVJM-CARD-RABATT: **10 €**
ANZAHLUNG: **50 €**

Ab Freitagabend 115 € / Tagesgast 55 €

Die Anmeldung und weitere Infos findest du hier:

www.cvjmbaden.de/base



Anmeldeschluss: 16.03.2026

BASE