

# STREIFLICHTER

DAS MAGAZIN DES CVJM BADEN

2-2022

## ENERGIEMANAGEMENT



# LIEBE CVJM-FAMILIE, LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wenn die Energie fehlt, fühlen sich viele, als sei der Stecker gezogen; wenn der Antrieb fehlt, geht nichts mehr. Es gehört wohl zum Leben dazu, ein für sich passendes Energiemanagement zu finden, um die eigene Balance zwischen Kraft tanken und Gas geben auszutariieren.

„Pumpen für Jesus“ heißt das Fitnessstudio des CVJM in Eisingen; ein Motto, das aufhorchen lässt und positive Resonanz erzeugt. Es verdeutlicht, in welchem Horizont das Engagement der jungen Erwachsenen dort verstanden werden soll.

Als die Jünger und Jüngerinnen im Angesicht des Chaos in der Welt von der Angst und den Wellen des Sees Genezareth bedrängt werden, kommt Jesus unerwartet über das Wasser zu ihnen. Er findet wohl immer einen Weg, selbst dann, wenn es unsere Vorstellungskraft so gewaltig übersteigt wie in dieser Situation. Insofern können und dürfen wir immer wieder mit Gottes Eingreifen rechnen.

Bei aller Gefahr der Krisenfixierung geht es also um einen Perspektivenwechsel von der Problemorientierung hin zu einer Vertrauensübung; damit ist eine Ausrichtung angesprochen, die über die einzelnen Krisen hinaussieht, Hoffnung ausstrahlt und so Trost spendet. Darum sagt Jesus: „*Ich bin's; fürchtet euch nicht!*“ (Joh. 6,20, Basisbibel) In meinen Worten ausgedrückt heißt das: „*Ihr seid nicht allein, denn ich bin bei euch, bei mir seid ihr sicher.*“ Diese Zusage lenkt den Blick weg von der Sorge um das eigene Wohlergehen und geht auf die Suche nach denen, die Angst haben. Jesus kommt – und noch bevor die Einladung, ins Boot zu steigen, von ihm angenommen wird, sind alle zusammen bereits am Ziel. Das ist und bleibt für mich das Entscheidende:

***Mit Jesus kommen wir an! Weil er sich in unserer Kraftlosigkeit zu uns stellt, gewinnen wir neue Energie.***

Und mit dieser Kraftquelle von außen bringen wir heute und morgen das Gute in die Dörfer, Städte und die gesamte Welt.

## INHALT

Vorwort	2
Befreit leben ohne Druck	3
Energiemanagement – was uns Energie gibt und raubt	4
Ich bin am A... – Warum es Energie braucht	6
Sorgen als Energieräuber	7
Auftanken – Warum   Wo   Wann   Wie	8
Gut bis miserabel!	10
Mein persönliches Energie-Wort	11
Du machst zu viel, du machst zu wenig	12
Fischen-geh-Momente	13
Die Evang. Landeskirche Baden – weiterhin im Wandel	14
Geschäftsführer Robin Zapf im Portrait	15
Gebetsanliegen	15
Familiennachrichten	16
Y-Weltweit – Globale Themen lokal	16
Termine und Vermischtes	17
Spendenstand	18
Für euch unterwegs	18
Neues aus dem CVJM Deutschland	19
Badentreff 2022	20

### Wie können wir aber unsere Energiespeicher trainieren?

Indem, wir von unserem Glauben erzählen; indem, wir uns gegenseitig mitteilen, wie es uns mit unserem Leben geht und wie wir mit den schönen und schweren Dingen umgehen; indem, wir uns Anteil geben an der Hoffnung, die in uns ist. So erleben wir dann:

***Unsere Potenziale sind größer als unsere Probleme.***

In dieser Ausgabe der Streiflichter gibt es viele inspirierende Anregungen, Energie zu tanken.

Anregende Gespräche darüber 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, Fax -19, [www.cvjmbaden.de](http://www.cvjmbaden.de), [info@cvjmbaden.de](mailto:info@cvjmbaden.de)

**V.i.S.d.P.:** Matthias Kerschbaum, **Redaktionsleitung:** Jan Schickle  
**Redaktionsteam:** Sigrig Zumbach-Ischir, Matthias Kerschbaum, Magdalena Gramer, Jan Schickle, Rainer Zilly

**Gestaltung:** Rainer Zilly, **Herstellung:** [www.Gemeindebriefdruckerei.de](http://www.Gemeindebriefdruckerei.de)

**Konto:** IBAN: DE77 6639 1200 0005 4666 01 BIC: GENODE61BTT

**Bezugspreis:** 18 Euro im Jahr

Redaktionsschluss STREIFLICHTER 2-2022: 10.05.2022  
Voraussichtlicher Erscheinungstermin: 17.06.2022

**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.

#### Bildnachweis:

01 splitov27/freepik.com, 04 Fishedick Armin Zedler, 05 Bett: rawpixel/freepik.com, Fishedick Armin Zedler, 12 Waage user8302317/freepik.com, 14 Synode: ekiba/Gundacker, Alpers: Michael Hornung, Rest: privat, Rainer Zilly, Archiv

# BEFREIT LEBEN OHNE DRUCK



Müde und gerädert quäle ich mich aus meinem Bett. Bin ich ein Morgenmuffel? Nein, eigentlich nicht! Aber dennoch fehlt es mir heute Morgen irgendwie an Energie. Ach, solche Tage sind schon schwierig! Wie soll das nur mit all den Dingen werden, die heute anstehen und die ich mir vorgenommen habe? Ich schicke ein schnelles Stoßgebet zum Herrn und raffe mich auf. Während meiner morgendlichen Routine merke ich dann, dass ich schon ein bisschen mehr in Schwung komme. Das ist schön! Vielleicht wird es so ja doch noch ein richtig guter Tag.

Und dann schaue ich aber wieder auf all das, was noch vor mir liegt, und frage mich: „*Wie soll das alles heute bloß gehen?*“ Psalm 121,1-2 gibt mir da eine Antwort:

**„Ich hebe meine Augen auf zu den Bergen. Woher kommt mir Hilfe? Meine Hilfe kommt vom HERRN, der Himmel und Erde gemacht hat.“**

Sich Gott zuwenden. In ihm liegt alle Kraft und alles Wissen; er ist unsere Hilfe.

Aber ein anderer Gedanke kommt ebenfalls noch schnell auf: *Es wäre doch toll, wenn der Tag nicht nur 24 Stunden hätte, sondern mindestens 30 – oder besser mehr; dann könnte ich viel mehr schaffen.* Doch stop! Ich komme mit diesem Gedanken auf einen völlig falschen Weg. Gott hat für uns nie vorgesehen, dass wir möglichst viel und immer mehr schaffen sollen oder müssten. Außerdem versuche ich zudem schon wieder, alles mit nur meiner Kraft auf die Reihe zu kriegen.

Es sagt sich aber auch so leicht: *Lass Gott nur machen; der wird das schon alles in die Hand nehmen.* Und auch: *Gott hat so viel Kraft und Energie und er gibt davon gerne und reichlich.* Also: *Tank deine Energie doch einfach bei ihm!* Ja, diese Sätze sind richtig. Aber das auch so zu machen, ist trotzdem gar nicht immer einfach und auch das Ergebnis ist bei Weitem nicht immer einfach zu spüren.

Wir leben nun mal in einer Gesellschaft, in der es an vielen Stellen erwartet oder mit Anerkennung gesehen wird, wenn man sich für dies oder jenes voll einsetzt, am besten sogar in den Aufgaben voll aufreißt. Das erleben so manche in der Arbeitswelt und auch Schüler in der Schule. Tut man es nicht, dann ist das Ansehen oft schnell dahin. Überspitzt lässt sich da sagen: Wenn man am Ende des Tages nicht erschöpft ins

Bett fällt und sofort einschläft – oder besser noch schnell drei Dinge am Smartphone klärt und danach sofort einschläft –, dann hat man einfach an diesem Tag zu wenig gemacht. Und auch in unserer christlichen Welt sind wir vor solchem Denken nicht gefeit. Es ist ein Einfluss, der immer wieder an Macht gewinnt und unsere Sicht der Dinge verdüstert. Verdüstert? Ja, denn dieses Denken ist nicht von Gottes Licht geprägt. Gott ruft uns nämlich immer wieder zu sich, dass wir erstmal nur bei ihm, in seiner Gegenwart sein sollen, um dort Gemeinschaft mit ihm zu haben. Daraus ergibt sich dann, dass wir in seinem Auftrag unterwegs sind und auch in seiner Kraft. Und das nicht als Getriebene oder Sorgenvolle, die nur ihre Energie hineinstecken, sondern als die, die frei alles angehen können in der Ruhe und dem Bewusstsein, dass wir das Unsere machen und Gott seins dazu legt. Wir dürfen ohne Erfolgsdruck leben!

In Mt 11,28-30 sagt Jesus:

**„Kommt her zu mir alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquicken. Nehmt auf euch mein Joch und lernt von mir; denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig; so werdet ihr Ruhe finden für eure Seelen. Denn mein Joch ist sanft, und meine Last ist leicht.“**

Um das annehmen zu können, müssen wir uns von unserer Last und Mühsal trennen und aufhören, uns durch sie zu definieren, wie wir es doch so oft eingetrichtert bekommen. Wir sind nicht besonders toll, weil wir viel Last und Mühsal haben, sondern weil Jesus uns liebt. Deshalb dürfen wir diese ganzen Päckchen bei ihm abladen und nur das wieder aufladen, was er uns geben will – und das ist geprägt von seiner Sanftmut, Demut und Ruhe für die Seele; es macht unser Leben leichter, wenn wir ihn lassen.

Ich bin dankbar, dass meine Tage nicht nur voller Last und Mühe sein müssen, sondern dass ich stattdessen bei meinem Herrn sein darf und er mir Lasten nimmt und Energie schenkt.



**HENDRIK SCHNEIDER**

CVJM-Sekretär im CVJM Baden

# ENERGIEMANAGEMENT – WAS UNS ENERGIE GIBT UND RAUBT



Wir konnten mit Mathias Fishedick einen absoluten Experten auf dem Gebiet des Energiemanagements gewinnen. Er nahm sich Zeit für unsere Fragen und ging dabei insbesondere auf Energieräuber, Energiegeber und die Rolle des Ehrenamts ein. Viel Freude beim Lesen!

## Viele unserer Leserinnen und Leser kennen das Konzept des Energiemanagements nicht. Was bedeutet es aus deiner Sicht?

Dahinter steckt zuerst das Bewusstsein darüber, dass Menschen keine Maschinen sind. Einem Roboter ist es egal, ob er nachts um drei eine Bewegung macht oder morgens oder nachmittags. Bei uns Menschen ist das anders. Je nachdem, wann du etwas tust, bist du fitter oder nicht so fit. Das ist ein Beispiel für Energiemanagement. Das ist oft der Denkfehler, wenn wir über Zeitmanagement reden. Wir haben Tools, Kalender, ToDo-Listen und übersehen dabei, dass wir eben je nach Tagesform unterschiedlich viel schaffen. Daraus resultieren folgende Fragen: Wie ist mein Energielevel gerade? Also: Ist es schlau, die Aufgabe jetzt zu tun? Und zum anderen: Was kann ich tun, dass mein Energielevel höher wird und ich mich nicht „totschaffe“?

## In deinem Buch „Mehr schaffen, ohne geschafft zu sein“ sprichst du von Energieräubern. Welche Rolle spielen diese in unserem Leben?

Für mich gibt es drei große Energieräuber:

**1. Zu viele Reize.** Es ist so, dass wir jeden Tag viele Nachrichten bekommen: E-Mails, WhatsApp, Werbung in der Stadt, YouTube-Clips etc. Wir glauben gerne, dass unser Kopf ein Hochleistungsrechner ist; ist er auch, aber dieser wurde immer nur angestückelt. Neben dem rationalen Gehirn gibt es noch das Steinzeitgehirn und das ist sehr emotional. In der Steinzeit waren Reize überlebenswichtig, weil sie uns zum Beispiel vor Gefahren gewarnt



**Du musst nicht der größte Egoist der Welt werden, aber achte auf dich.**

haben. In der heutigen Zeit ist der Stellenwert eines Reizes geringer; es geht selten um Leben und Tod. Egal, ob ich nun zum Beispiel diesen einen Instagram-Post lese oder nicht, ich lebe trotzdem normalerweise nicht länger. Wir überfordern unser Gehirn, denn jeder neue Reiz schüttet Hormone aus. Deshalb: Minimiere deine Ablenkungen! Es gibt eine Studie, die sagt, es dauert acht Minuten, bis du wieder voll fokussiert bist. Das verschwendet Energie und Zeit. Tipp: Fürs effiziente Arbeiten das Handy aus oder in den Flugmodus, Musik aus und arbeiten.

**2. Wir versuchen zu oft, es anderen recht zu machen.** Selbst wenn wir eine Pause bräuchten, arbeiten wir trotzdem weiter; der andere braucht mich doch. Oder du erledigst eine Aufgabe so, wie es jemand es von dir erwartet, und nicht, wie du es gerne tun würdest. Wenn du immer hilfsbereit und freundlich bist, verschwendest du Energie, weil du nicht in deinem Flow bist. Deswegen ist mein Tipp: Sei etwas egoistischer! Du musst nicht der größte Egoist der Welt werden, aber achte auf dich. Wenn du dafür sorgst, dass du in deiner Kraft bist, haben alle anderen etwas davon. Das ist viel nachhaltiger, als es immer

allen recht zu machen.

**3. Der Versuch, an Altem festzuhalten.** Wenn wir um jeden Preis versuchen, an Altem festzuhalten, ist das vergebliche Liebesmüh, weil sich die Welt immer schneller verändert. Lieber mit der Zeit gehen als zu versuchen, sie anzuhalten. Damit meine ich nicht, dass du jede neue App benutzen musst, aber schau sie dir doch mal an. Gib neuen Dinge eine Chance, da du sie sowieso nicht ändern kannst.

## Was sind aus deiner Sicht wichtige Kriterien, um mehr Energie zu haben?

Für mich sind es vier Punkte.

**1. Bewegung.** Die Natur unterscheidet zwischen mobilen und immobilen Organismen. Wir sind mobile Organismen; wir sind dafür gemacht, uns zu bewegen. Bewegung gibt uns Kraft, Energie und baut Stresshormone ab. Immer, wenn wir Stress haben, denkt unser Gehirn nur noch an Leben und Tod; durch die Ausschüttung von Stresshormonen wurden wir früher „kampfbereit gemacht“. Heutzutage schüttet unser Gehirn zum Beispiel wegen einer blöden Mail Stresshormone aus. Weil wir uns dann aber nicht bewegen, können die Hormone nicht abgebaut werden



und wir bleiben gestresst. Es gibt dazu einen guten Spruch: Das Sitzen ist das neue Rauchen. Also bewege dich auch im Homeoffice zumindest ein bisschen; einmal um den Block rum hilft schon.

**2. Pausen.** Wir machen viel zu wenige Pausen; auch das ist häufig eine Folge der äußeren Reize. Wir Menschen brauchen Pausen. Eine Studie hat herausgefunden, dass wir alle 90 Minuten eine Pause von 15 bis 20 Minuten brauchen. Pause heißt nicht nur Pause vom Arbeiten und währenddessen auf dem Handy die Apps abgehen, sondern das heißt: Bewegung, spielen; etwas tun, das uns entspannt. Oder auch einen Powernap, das mache ich sehr gerne.

**3. Schlaf.** Schlaf ist super wichtig. Nachts regeneriert unser Körper; es werden Wachstumshormone ausgeschüttet. Wenn du zum Beispiel Krafttraining machst und Muskeln aufbauen möchtest, dann solltest du viel schlafen; außerdem werden im Schlaf die Erlebnisse des Tages verarbeitet. Beim Schlaf ist tatsächlich die geistige Erholung noch wichtiger als die körperliche Erholung – und diese Erholung kann man auch nicht durch Kaffee und Koffein austricksen. Mehr Schlaf macht also leistungsfähiger.

**4. Ernährung.** Wo kommt Energie her? Aus unserer Nahrung! Wie oft essen wir Fastfood. Deswegen ist es wichtig, sich auf eine gesunde Ernährung zu fokussieren. Dabei wäre das Ziel, frisch zu essen, abwechslungsreich und möglichst keine Fertiggerichte. Da gibt es eine einfache Faustregel: Je kürzer die Zutatenliste, desto besser. Was auch oft vergessen wird, ist das Trinken. Wir trinken zu wenig. Um es dem Körper leicht zu machen, trinkt man am besten häufig am Tag viele kleine Mengen.

**Du hast uns schon erläutert, dass es uns viel Energie raubt, wenn wir krampfhaft an Altem festhalten. Im Buch sprichst du von der Neugier als einem Power-Booster. Warum ist das aus deiner Sicht so?**

Es gibt zwei Arten von Neugier. Die diversive Neugier entsteht aus Langeweile heraus, also wenn ich zum Beispiel meine Nachbarn beobachte. Entscheidend ist aber die epistemische Neugier; diese entsteht aus einem Drang, etwas Neues erlernen zu wollen. Diese Neugier hat die Menschheit zu dem gemacht, was sie jetzt ist. Der Erfinder des Rades hat sich gefragt, ob man sich nicht mit einem rollenden Gefährt schneller bewegen könnte – und hat es ausprobiert. In der Neugier steckt für mich

ein Energiespender. Wenn es zum Beispiel eine neue Technik oder neue Ansätze gibt, sei neugierig, schau es dir an. Wenn du es wegschiebst, kostet das mehr Kraft. Wenn du dich auf die Reise begibst, bekommst du Kraft.

**Was empfehlst du gerade unseren vielen engagierten Ehrenamtlichen hinsichtlich ihres Energiemanagements?**

Die Dosis macht das Gift. Es gibt einem Ehrenamtlichen Kraft, sich sozial zu engagieren. Wenn du das zu viel machst, ist die Dosis zu hoch. Mach dir immer wieder bewusst: Du hast Lust darauf, dich zu engagieren. Du bist richtig gut in dem, was du dort tust. Aber pass auf, dass du dir nicht zu viel zumutest! Seid ein bisschen egoistischer, damit ihr lange eure ehrenamtliche Tätigkeit machen könnt. So ist das beispielsweise auch im Flugzeug mit den Sauerstoffmasken. Die Ansage dazu ist: Versorgt euch zuerst selbst mit Sauerstoff, erst dann helfst den anderen! Wenn ich ohnmächtig werde, hilft es niemandem. Deswegen, liebe Ehrenamtliche, versorgt euch selbst mit Sauerstoff und achtet auf eure Energie, dann haben auch die anderen etwas davon.

**Zum Abschluss vielleicht noch eine Motivation für unsere Leserinnen und Leser: Warum sollten sie hier die „Streiflichter“ weiterlesen und sich mit ihrem eigenen Energiemanagement beschäftigen?**

In dem Heft steht viel drin, wie ihr noch mehr Spaß an eurer Ehrenamtlichkeit haben und mit noch mehr Motivation und Energie die nächsten Jahre dabei sein könnt.

**Versorgt euch zuerst selbst mit Sauerstoff, erst dann helfst den anderen!**



**MATHIAS FISCHEDICK**

Business Coach, Mental Coach, Autor  
[www.mathias-fishedick.de](http://www.mathias-fishedick.de)



Das Interview führte  
**JAN SCHICKLE**

CVJM-Landessekretär im CVJM Baden

## ICH BIN AM A... – WARUM ES ENERGIE BRAUCHT



„Wie geht es dir gerade?“ „Ja, ich habe halt viel zu tun...“  
Kennst du Gespräche wie dieses? Genau genommen ist diese Antwort keine auf die gestellte Frage. Oder doch? Offenbar soll die Tatsache, dass man viel zu tun hat, Aufschluss darüber geben, wie es einem geht. Und aus meiner Erfahrung heraus würde ich sagen, dass die Antwort „Ja, ich habe halt viel zu tun...“ eher dafür spricht, dass es der Person nicht rundherum gut geht; denn sonst würde sie doch sagen: „Mir geht es ausgezeichnet!“ Bedeutet, viel zu tun zu haben also, dass es einem nicht gut geht?

Der Workload, den ich habe, bestimmt oft, wie es mir geht. Ich sehne mich immer schon montags nach dem Wochenende, am Semesterstart nach den Ferien und eigentlich immer nach Urlaub. An Wochenenden, in den Ferien und im Urlaub geht es mir dann also gut, aber auch nur, wenn ich nichts zu tun habe, und die Aussicht auf solche Auszeiten weckt Vorfreude in mir und beflügelt mich.

### **Wieso weckt die Aussicht auf Urlaub Vorfreude, aber die Aussicht auf Alltag nicht?**

Unsere Terminkalender füllen sich meist schneller, als uns lieb ist: Schule, Ausbildung, Studium, Beruf, Familie, Freizeitbeschäftigung, Ehrenamt, ... So viele Dinge, die eigentlich so schön sind! **Die meisten Dinge, die wir tun, haben wir uns doch selbst herausgesucht, weil wir lieben, was wir da tun.** Problematisch wird es aber, wenn wir uns dadurch unsere Energie rauben lassen; wenn unser Energiehaushalt leerer und leerer wird, geht es uns nicht mehr gut. Und es wird uns schon in der Bibel vorausgesagt, dass wir erschöpft sein werden: „Selbst junge Menschen ermüden und werden kraftlos, starke Männer stolpern und brechen zusammen.“ (Jesaja 40,30) Damit sind wir gemeint – wir, als junge, starke Menschen, die im Christlichen Verein Junger Menschen engagiert sind. Es ist also eigentlich schon lange klar: Wir kommen mal an unsere Grenzen, unser Energiehaushalt wird leer werden.

„Aber alle, die ihre Hoffnung auf den Herrn setzen, bekommen neue Kraft. Sie sind wie Adler, denen mächtige Schwinge wachsen. Sie gehen und werden nicht müde, sie laufen und sind nicht erschöpft.“ (Jesaja 40,31) Was für eine Zusage! So erschütternd die Aussage auch ist, dass wir mit Sicherheit kraftlos sein werden, so dankbar können wir annehmen, dass der Schöpfer in unserer Erschöpfung wieder Kraft spendet.

Es bricht vielleicht unseren Stolz, wenn wir uns klarmachen, dass wir den Auftrag, den wir erfüllen möchten, nicht aus eigener Kraft erfüllen können. Aber wir bilden uns doch nicht ein, diesen Auftrag aus eigener Kraft erfüllen zu können; nein, Gott hat uns fähig dazu gemacht. (2. Korinther 3,5)

**Es ist notwendig, unseren Energiehaushalt von Gott füllen zu lassen.** Mit seiner Kraft können wir Freude und Jesus ausstrahlen, aus ihm heraus die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen als Mitarbeitende in seinem Königreich erleben. Dafür ist es jedoch unumgänglich, Zeiten zu haben, in denen wir uns von Gott füllen lassen; er will in uns leben und uns mit Ressourcen beschenken, von denen wir vielleicht jetzt noch nichts ahnen.

Mit einem vollen Energietank ist es wunderbar, an seinem Reich zu arbeiten. Ich wünsche uns allen, jeden Tag neu wieder an den Punkt zu kommen, dass wir uns auf unseren Alltag freuen und die Tatsache, viel zu tun zu haben, nicht bedeutet, dass es uns nicht gut geht. Gott füllt unseren Energietank!

Wie sieht es mit deinem Energiehaushalt momentan aus? Wie geht es dir? Kennst du dieses Gefühl, wenn du morgens aufstehst und topfit bist? Ich auch nicht! Aber ich wünsche es dir von Herzen!



**MEIKE WENDEL**

Ehem. Mitglied von M3 und Mitarbeiterin beim Maxx-Camp

# SORGEN ALS ENERGIERÄUBER

## Von den „guten“ und den „schlechten“ Sorgen

Wie schön wäre das denn – ein Leben ohne Sorgen! Denn Sorgen sind ganz schön anstrengend: Die Gedanken kreisen; der Körper ist angespannt. Wenn Sorgen penetrant sind, dann kann es sein, ich komme überhaupt nicht in den Ruhemodus. Der Kopf kann nicht abschalten; auch Pausen im stressigen Alltag sind dann nicht erholsam.

Ich selbst bin eine, die sich eher viele Sorgen macht. Dabei weiß ich ja eigentlich, Jesus sagt: „*Sorgt euch nicht um euer Leben, was ihr essen sollt, auch nicht um euren Leib, was ihr anziehen sollt.*“ (Lk 12,22) Oder auch: „*Darum sorgt nicht für morgen, denn der morgige Tag wird für das Seine sorgen.*“ (Mt 6,34) Aber ganz ehrlich, wie soll das denn bitte gehen?! Ich kann doch nicht einfach alles auf mich zukommen lassen. Von nichts kommt schließlich nichts! Schauen wir uns darum die Stellen nochmal genauer an. Bei Lukas steht in meiner Lutherbibel über dem ganzen Abschnitt die Überschrift „Vom falschen und rechten Sorgen“. Es gibt also scheinbar Sorgen, die nützlich sind, und solche, die mich nicht weiterbringen. Wie aber unterscheide ich die nun?

Jesus bringt dazu Beispiele aus der Schöpfung: von den Vögeln und den Blumen, die sich keine Sorgen machen und doch von Gott versorgt werden. Und dann stellt er zwei überführende Fragen: „*Wer von euch kann durch Sorgen sein Leben auch nur um einen Tag verlängern? Wenn ihr nicht mal so eine Kleinigkeit zustande bringt, warum quält ihr euch dann mit Sorgen um all die anderen Dinge?*“ (Lk 12,25f) Das entscheidende Wort ist für mich dabei das Wort *können* bzw. *zustande bringen*. Dieses Modalverb scheint hilfreich zu sein bei der Frage, was nützliche und was unnütze Sorgen sind.

Ich sollte mich daher fragen: Was **kann** ich eigentlich tun? **Kann** ich die Tomaten in meinem Garten zum Wachsen bringen? Nein! Wachstum ist Gottes Sache. Aber ich **kann** dazu beitragen, dass Wachstum gefördert wird, und die Setzlinge regelmäßig gießen.

**Kann** ich bewirken, dass meine Schülerinnen und Schüler das lernen, was ich ihnen beibringen möchte? Nein! Das hängt von vielen Faktoren ab, die ich nicht beeinflussen kann. Aber ich **kann** mit meinen Fähigkeiten, meiner Zeit und Kraft, die mir jetzt gerade zur Verfügung stehen, dazu beitragen, dass sie etwas für ihr Leben lernen.

Eines meiner liebsten Kirchenlieder nimmt diesen Gedanken auf; in der 7. Strophe von *Befiehl du deine Wege* dichtet Paul Gerhardt:

*Auf, auf, gib deinem Schmerze und Sorgen gute Nacht,  
lass fahren, was das Herze betrübt und traurig macht;  
bist du doch nicht Regente, der alles führen soll,  
Gott sitzt im Regimente und führet alles wohl.*

Ich habe zwar eine gewisse Verantwortung für mich und mein Leben, für meine Familie, für meine Mitarbeiter, für meinen Nächsten, für die Schöpfung oder für andere Dinge; doch gerade in unserer Zeit, wo wir scheinbar so vieles unter Kontrolle haben (sollen), muss ich mir immer wieder bewusst machen: Ich bin nicht die, die alle Fäden in der Hand hat. Über allem steht immer noch Gott; er sitzt im Regiment. Und deshalb kann ich auch getrost ihm die Verantwortung für gewisse Dinge überlassen.

Ein Leben ganz ohne Sorgen – auch ohne die „guten“ – wäre vermutlich auf Dauer wohl ziemlich langweilig. Es gilt also zu unterscheiden, ob ich gerade im Rahmen meiner Möglichkeiten sorgsam bin oder ob ich mir Gedanken mache um Dinge, die eigentlich gar nicht in meiner Verantwortung liegen.

## Was tue ich aber, wenn die „schlechten“ Sorgen trotzdem irgendwie da sind und mir meine Energie rauben?

Selbst dann habe ich immer noch viele Möglichkeiten: Ich kann meine Sorgen mit anderen teilen; ich kann raus in die Natur gehen oder mich mit anderen Dingen beschäftigen. Und vor allem kann ich sie dem bringen, der im Regiment sitzt: „*Alle eure Sorge werft auf ihn, denn er sorgt für euch.*“ (1.Petr 5,7)



**JULIANE RUPP**

PfarrerIn im Markgräflerland

Mitglied im Netzwerk Churchconvention

# SORGEN



# AUFTANKEN

## WARUM | WO | WANN | WIE

### Das mit dem Auftanken ist doch eine klare Angelegenheit

**Warum?** Wenn der Tank im Auto leer ist, dann fährt das Auto nicht mehr; daher ist Auftanken zwingend notwendig.

**Wo?** Für das Auftanken gibt es eigentlich nur einen sinnvollen Ort: die Tankstelle. Oder natürlich die Ladestation für das E-Auto!

**Wann?** Bezüglich des Zeitpunktes gibt es unterschiedliche Meinungen. Die einen wollen bereits auftanken, wenn die Tanknadel knapp unter der Hälfte der Anzeige angekommen ist; andere reizen es aus, bis die Anzeige blinkt und nur noch 30 Kilometer mögliche Restfahrstrecke signalisiert werden. Spätestens jetzt ist Auftanken die Devise.

**Wie?** Das funktioniert so: Tankdeckel öffnen, richtige Zapfpistole nehmen und auftanken; im Anschluss das Bezahlen nicht vergessen.

Schön wäre es, wenn es mit dem Auftanken in unserem Leben ähnlich klar wäre; vielleicht ist das aber gar nicht so weit von diesem Ablauf und dieser Perspektive entfernt. Wir wollen uns daher die vier Fragen nochmal genauer anschauen.

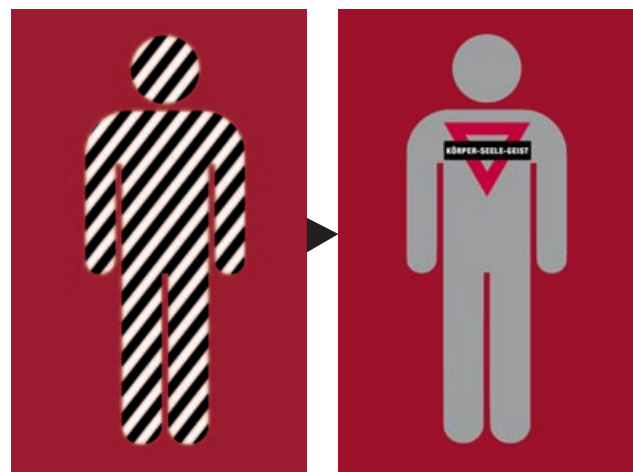


### WARUM?

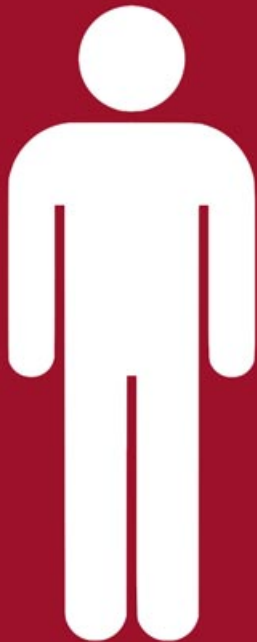
Hier kann man wohl die gleiche Antwort wie beim Auto geben: Ohne aufzutanken, bleiben wir stehen. Ohne richtiges Energiemanagement verfehlen wir unseren Sinn. Das Warum ist vielleicht die einfachste dieser vier Fragen.

### WO?

Diese Frage wollen wir dir stellen: Welche Tankstellen gibt es in deinem Leben? Welche befüllen deinen Tank wie stark?







Es gibt unterschiedliche Kontexte, in denen wir Tankstellen anfahren können. Ein Ort, an dem man geistlich und spirituell auftanken kann, ist dabei enorm wichtig.

Aber es gibt auch andere Orte, wie zum Beispiel den Sportverein, die Natur oder einen Spieleabend mit Freunden, die uns auftanken lassen; wir sind auch hier ganz im Sinne des CVJM Körper, Seele und Geist.

**Überlege, welche neuen Tankstellen du anfahren könntest!**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Probiere es aus und sei neugierig; es könnte dir viel Energie geben!

#### WANN?

Täglich, wöchentlich, monatlich, jährlich? Die Frequenz der unterschiedlichen Tankstellen kann sehr verschieden sein. Wichtig ist dabei jedoch, dass du dir die Tankstellen entsprechend deinem Energiehaushalt einplanst. Wenn du weißt, dass du bei halbleerem Tank schon dringend eine deiner Tankstellen anfahren solltest, dann tu das.

#### WIE?

Wie das mit dem Tanken funktioniert, hängt von der jeweiligen Tankstelle ab. Entscheidend ist, was nach dem Auftanken passiert; denn ein Auto ist nicht dafür gemacht, aufgetankt in der Garage zu stehen. Daher empfiehlt sich beim Tanken ein X-Phasen Vorgehen.

#### Das X-PHASEN-Vorgehen

<b>PHASE 1</b> – TANKE!	<b>PHASE 7</b> – TANKE!
<b>PHASE 2</b> – HANDLE	<b>PHASE 8</b> – HANDLE
<b>PHASE 3</b> – TANKE!	<b>PHASE 9</b> – TANKE!
<b>PHASE 4</b> – HANDLE	...
<b>PHASE 5</b> – TANKE!	<b>PHASE X</b> – TANKE!
<b>PHASE 6</b> – HANDLE	<b>PHASE X+1</b> – HANDLE



**JAN SCHICKLE**

Inspiration und Grafiken von **Rainer Schemenauer**



## GUT BIS MISERABEL!

Mein Energiemanagement ist nach meiner Bewertung durchschnittlich bis gut, in einzelnen Fällen auch miserabel.

Motiviert und inspiriert bin ich meistens, doch manchmal fühle ich mich aber wie ein Borderliner: zwischen himmelhoch jauchzend und dann doch am Rande der Verzweiflung. Belastend ist es oft, irgendwie kurzfristig noch alles auf die Kette zu bekommen; die meisten Menschen, die mir begegnen, bekommen das aber gar nicht mit. Meine Frau und meine Kinder kennen noch ganz andere Seiten von mir, die nicht so rühmlich sind, und in der Regel müssen sie mein Fehlmanagement kompensieren, am meisten meine Frau Ute. Über all die Jahre hinweg hat aber überraschenderweise dennoch niemand von uns die Lust am CVJM verloren.

**Vielleicht sollte ich erst mal sagen, was mich im CVJM motiviert und mir Energie gibt.**

Ich will gerne mit Menschen unterwegs zu sein, die authentisch ihr Christsein leben und bereit sind, mit mir in einen offenen Raum zu gehen. Das kann eine spirituelle Begebenheit sein, wo uns Gottes Geist überrascht, oder auch eine Herausforderung, wo wir wie die Jünger mit fünf Broten und zwei Fischen unbedingt auf das Wirken Jesu angewiesen sind. „Wir erleben Gottes Segen nur in der konkreten Nachfolge und nicht im darüber Nachsinnen.“ So kommt es, dass ich Gottes Handeln gerade auch in den übelsten Situationen erlebt habe. Ich weiß nicht, ob ich mich unbewusst hineinmanövrierte; vieles passiert ja bekanntlich im Unterbewusstsein. Aber gerade in den herausfordernden Situationen habe ich Gottes Energie wie einen Booster erlebt – und diese Erfahrungen sind für mich nachhaltig.

**In den letzten Jahren ist auch das Freitagmorgen-Gebet für mich zum Energiespender geworden.**

Wir treffen uns da um 7.00 Uhr: Jemand hat die Losung vorbereitet, ein anderer hat sein Wohnzimmer aufgeschlossen, wieder ein anderer hat Brötchen eingekauft und Kaffee gekocht. Wir haben dann miteinander eine sehr strukturierte Gebets- und Austauschzeit und danach ein besonders fröhliches Frühstück. Wir sind alle Männer mit ganz eigenen Charaktereigenschaften. Es ist immer wieder herrlich zu entdecken, was uns trotz der Un-

terschiedlichkeit verbindet, und es ist herrlich, wie wir zusammen beten können.

**Seit meiner Karzinom-Diagnose und der anschließenden Operation bin ich mehr im Wald unterwegs;** wenn immer es geht, versuche ich rauszukommen – manchmal auch, wenn es schon dunkel wird. Dort draußen lenkt mich wenig ab; die Ruhe lässt es zu, mich zu fokussieren. Immer mit dabei das Smartphone, um ein Video zu verfolgen, oder mit der Kindle App ein Buch beim Laufen zu lesen. Manchmal ist es auch nur schön, einfach so den kühlen Wald zu genießen. Das Pfeifen und Zwitschern der Vögel sind wie ein Sommer-

konzert. Ich nehme mich als Gottes Geschöpf wahr und erlebe, dass er mir Bilder und Gedanken schenkt, die mich für die nächsten Schritte ermutigen.

**Bedeutend ist für mich, dass ich seit vielen Jahren Beratung in Anspruch nehme.**

Das hilft mir außerordentlich im Blick auf die Herausforderungen, die sich mir stellen; der finale Ansatz von der Individualpsychologie ist für mich dabei besonders hilfreich. Andere Tools sind ebenfalls willkommen, aber das Wahrnehmen von Gefühlen und den damit verbundenen Erinnerungen haben mir unglaublich geholfen, meine Geschichte und meine Prägung zu entschlüsseln. Auch dabei erlebe ich mich immer wieder als geliebtes Kind Gottes.

**Mindestens zweimal im Jahr brauche ich neben freien Wochenenden auch eine Auszeit.**

Am liebsten gehen wir in den Urlaub, wenn alle im Urlaub sind; dann läuft auch nicht das Postfach über. Man hat da das Gefühl, alles steht irgendwie still. Im Spätsommer oder um den Jahreswechsel sind solche Zeiten, in denen ich mich viel mehr um Familie oder den Schlagraum kümmere und der CVJM in den Hintergrund rückt.

*„Wir erleben Gottes Segen nur in der konkreten Nachfolge und nicht im darüber Nachsinnen.“*



**RALF ZIMMERMANN**

CVJM-Regionalsekretär im CVJM Baden

# MEIN PERSÖNLICHES ENERGIE-WORT

**„Seid allezeit fröhlich, betet ohne Unterlass, seid dankbar in allen Dingen; denn das ist der Wille Gottes in Christus Jesus für euch.“**

*1. Thessalonicher 5,16-18*

Ich bin jedes Jahr im August elf Tage lang im Odenwald beim CVJM-Baumhauscamp als Mitarbeiter dabei. Nach diesen Tagen komme ich immer dankbar aus dem Wald in die Zivilisation zurück: dankbar für die Gemeinschaft, dankbar für Tage ohne Ablenkung durch Fernsehen, Handy und Internet, dankbar für elf Tage in Gottes wunderbarer Natur.

Aber nach elf Nächten im Zelt bin ich zu Hause dann dankbar für eine Wohnung, durch die nicht der Wind durchweht. Nach elf manchmal auch recht kalten Nächten im Schlafsack auf der Isomatte bin ich ebenfalls dankbar für ein warmes und weiches Bett. Und nach dem mehrfachen Duschen mit der Solardusche bin ich zu Hause schließlich auch dankbar für die Dusche mit ausreichend und warmen Wasser.

Nach der Zeit im Baumhauscamp bin ich stets dankbar für Dinge, die ich oft einfach als normal betrachte. Diese Dankbarkeit versuche ich immer, übers Jahr hinweg mitzunehmen; denn ein dankbarer Mensch ist ein fröhlicherer Mensch.



**TOBIAS ENGEL**

*CVJM Nöttingen / CVJM Baumhauscamp*

**„To all who mourn in Israel, he will give a crown of beauty for ashes, a joyous blessing instead of mourning, festive praise instead of despair. In their righteousness, they will be like great oaks that the Lord has planted for his own glory.“**

*Isaiah 61,3*

Gott fasziniert mich, weil er so grundlegend anders ist als diese Welt und er die Fähigkeit besitzt, aus meinen Fehlern und Verletzungen etwas Wunderschönes zu erschaffen.

Jesus macht jedes Tief meines Lebens lebenswert, weil ich mit ihm hindurchgehen und gestärkt daraus hervortreten darf.



**MARLENE PAUL**

*FSJlerin bei M3, Mannheim*

**„(Wer sich auf Gott verlässt ...) Der ist wie ein Baum, gepflanzt an den Wasserbächen, der seine Frucht bringt zu seiner Zeit, und seine Blätter verwelken nicht. Und was er macht, das gerät wohl.“**

*Psalms 1,3*

Seit Jahrzehnten ist das mein persönliches Mutmacher-Wort aus der Luther-Übersetzung. Mein Nachname „Zumbach“ erinnert mich daran: In Gott verwurzelt hat mein Leben seinen tiefen Sinn gefunden. Er ist es, der Frucht wachsen lässt; seine Kraft und Energie fließen durch mich hindurch – auch in den Zeiten ohne „sichtbare Frucht“. So ermutigt mich dieses

Wort aus der Bibel – und schenkt mir gleichzeitig Gelassenheit.



**SIGRID ZUMBACH-ISCHIR**

*CVJM Lohrbach*

**„Wahrlich, wahrlich ich sage euch: Wer an mich glaubt, der wird die Werke auch tun, die ich tue, und wird größere als diese tun; denn ich gehe zum Vater.“**

*Johannes 14,12*

Mir gibt dieser Vers Zuversicht und Hoffnung und Kraft. Ich muss nur mutig sein, dafür zu beten. Jesus sagt es mir zu und lässt es auch wahr werden. Das habe ich schon erlebt und möchte es noch viel öfter erleben.



**HANNES ZILLY**

*BFDler im CVJM Singen/Hohentwiel*

**„Der HERR ist mein Hirte, mir wird nichts mangeln. Und ob ich schon wanderte im finstern Tal, fürchte ich kein Unglück; denn du bist bei mir.“**

*Psalms 23,1 und 4*

Ein Wort für Zeiten, wenn es mir gerade nicht gut geht, ich im Tal bin. Gut zu wissen, dass dieses Tal auch ein Ende hat, und zu merken, dass er auch da mit mir geht. Tröstlich ist es, dass sein Tal, durch das er ging, das tiefste und dunkelste war.



**FRANK ZIMMERMANN**

*CVJM Graben-Neudorf*

## DU MACHST ZU VIEL, DU MACHST ZU WENIG

**Spagat – konnte ich noch nie gut!** Oder besser gesagt, konnte ich noch nie annähernd ein bisschen. Ich schreibe aus meiner zweiten Elternzeit und was soll ich sagen: Ich mach zu viel, ich mach zu wenig; ich mach es nicht perfekt und manchmal schäme ich mich. Der eine denkt das über mich, der andere dies. Einer sagt, ich solle doch wieder arbeiten gehen, der andere findet es gut, dass wir unsere Kinder bis zum 3. Lebensjahr selbst betreuen wollen. Und manchmal sitze ich abends auf dem Sofa, meine Beine tun weh von einem Tag voller Aktion mit zwei Kleinkindern und ich denke: Heute habe ich aber auch wirklich gar nichts geschafft. Die Unzufriedenheit frisst sich durch meine Gedanken, und wenn ich es an dieser Stelle nicht schaffe auszusteigen, bekommt der Tag einen grauen Schleier und war es nicht wert, gelebt zu werden. **Shame on me!** Für diesen Gedanken, die Unwahrheit, der ich Platz in meinem Herzen schaffe, anstatt auf den zu hören, der doch sowieso weiß, dass alles seine Zeit hat.

Unseren Kindern bringen wir bei, Pausen zu machen; mindestens einmal am Tag, schlafend oder ruhend, denn sie sollen das nachher besser können als wir.

*Und wenn ich dann dasitze und nichts tue, werde ich schnell unruhig. Weil mir viel zu wichtig ist, was andere von mir denken, und ich lieber unproduktiv aktiv bin als mich produktiv auszuruhen.*

Was für ein Durcheinander! **Wie finden wir das Maß?** Und ich schreibe bewusst nicht „das richtige Maß“, weil jeder von uns ein anderes Maß an Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit hat. Wann ist es genug und wann zu wenig? Für mich? Wer darf mir das sagen und wer nicht? Wo verschließen wir die Augen und wo schauen wir genau hin? Auch bei anderen? Kommt der Anspruch an uns selbst aus einer überzogenen Erwartung an unsere Mitmenschen? Weil wir es schon gut finden, wenn immer noch mehr geht in unserer Gemeinde und dem CVJM?

Ich dachte, die Zeit der Pandemie hat mich gelehrt, abwechselnd zu ruhen und aktiv zu sein; ab und zu war mir sogar langweilig. Aber jetzt geht wieder alles und ich habe auch Lust darauf. Leider höre ich oft nicht auf meine Intuition; höre erst auf, wenn ich Magenschmerzen bekomme oder unruhig werde. Und das, obwohl ich eine Therapie gemacht, an meiner Selbstannahme und Selbstwahrnehmung gearbeitet und Menschen habe, die es mir sagen dürfen.

*Hast du die auch? Ein oder zwei Menschen in deinem Leben, die dir ehrlich sagen dürfen, dass es einfach zu viel ist, die aber auch fragen dürfen, warum du dich gerade nicht engagierst und einbringst?*

Ich glaube, dass beides wirklich wichtig ist, und habe oft erlebt, dass Menschen dann auch entsprechend reagiert haben, wenn etwas angesprochen wurde. Zum Beispiel sich dann doch überlegt haben, wo sie ehrenamtlich tätig sein wollen, oder eine Aufgabe abgegeben haben, weil sie endlich gemerkt haben, dass sie nicht mehr richtig sind an diesem Platz.

Es geht darum, dass wir erkennen, was unser Maß ist. Und das dauert, manchmal tut es sogar weh. Es ist auch nicht immer leicht, gut zu unterscheiden zwischen Egoismus und Selbstschutz, dienendem Ehrenamt oder Selbstdarstellung. Wir alle suchen nach Sinn und Bedeutung; dem oder der einen ist das klarer als dem oder der anderen. **Und wir sind unser Leben lang auf dem Weg – das ist Tatsache.** Wenn wir uns dieser Tatsache stellen, werden wir ein Leben leben, das durch unterschiedlich intensive Phasen geprägt ist.

Meine Empfehlungen zu diesem Thema für dich: „*Know your Season*“ – ein Buch von Ronja Asselmann und das Lied „*Perfekt*“ von Jonnes.



**JASMIN STRENTZSCH**

Diakonin in Elternzeit, Mama & Ehefrau,  
Bloggerin auf [www.unperfektgeliebt.com](http://www.unperfektgeliebt.com)



# FISCHEN-GEH-MOMENTE

Judah Smith, einer meiner Lieblingsprediger, sagte einmal den Satz: „If you never felt like going fishing, you haven't been leading long.“ und spielte damit auf Petrus und seine Kollegen an, die nach der Kreuzigung Jesu völlig demotiviert in ihre alten Berufe zurückkehrten und erstmal keine Lust mehr auf die Mitarbeit am Reich Gottes hatten.

Manchmal würde ich unseren Mitarbeitern gerne Geld zahlen für ihre Arbeit. Zum einen, weil sie es verdient haben und gute Arbeit leisten; vor allem aber, weil es immer wieder solche Fischen-geh-Momente gab und geben wird, in denen man keine Lust mehr hat, im Reich Gottes mitzuarbeiten, und ich sagen könnte: „Ihr würdet vielleicht gerne gehen, aber weil ich euch ähnlich viel Geld zahle wie der FC Bayern seinen alternen Torjägern, wird mal schön hiergeblieben und weiter am Reich Gottes gearbeitet.“ Doch das geht natürlich nicht – weil uns das nötige Kleingeld fehlt und es wohl nicht wirklich gut wäre.

Unsere Motivation, am Reich Gottes mitzuarbeiten, sollte nicht von außen, sondern von innen kommen: aus unserem Herzen, aus unserer Beziehung zu Gott und aus der verstandenen Botschaft des Evangeliums. Nur ist es halt nicht so leicht mit dieser Motivation, und so kommen die Fischen-geh-Momente, gehen aber nicht immer automatisch wieder weg.

Was mir hilft, Phasen fehlender Motivation zu überwinden, hat auch mit Petrus zu tun: sein Wasser-lauf-Moment. In dem Moment vor dem Untergehen, während seiner Schritte auf dem Wasser, schaut er weg von seinen Möglichkeiten und vertraut darauf, dass Gott zu seinen Verheißungen steht: Dass das Wasser wirklich trägt, wie Jesus es ihm zugesagt hat, und er darauf laufen kann. In meinen bisher zehn Jahren hauptamtlicher Jugendarbeit habe ich oft gemerkt, dass es solche mutmachenden Momente braucht, um mich aus meinen Motivationslöchern zu holen und Energie zu tanken.

**Im CVJM Eisingen hatten wir in den letzten Jahren immer wieder die Gelegenheit, solche „Petrus-Momente“ zu erleben.** Ein Projekt, bei dem die „Reling“ wohl mit am höchsten war, ist unser „Pumpen für Jesus“. Jugendliche spielen nicht mehr so viel Fußball, Handball und Volleyball, aber das Pumpen wird immer beliebter. Deshalb wollten wir dort hingehen, wo die Jugendlichen sind, und unser eigenes kleines Fitnesscenter bauen.



Mit seinen schönen Weinbergen ist es in Eisingen nur so, dass Bauland und freistehende Wohnungen immer teurer werden. Wie sollten wir da einen finanziell erschwinglichen Platz für unser „Pumpen“ finden?! Wegen der Pandemie wurden zudem Fitnessgeräte immer teurer. Wie sollten wir es uns da leisten können, solche Geräte anzuschaffen? Und was wäre, wenn Leute sich verletzen oder niemand kommen würde? Und woher zusätzliche Mitarbeiter nehmen? Die Reling wurde immer höher.

**Unsere Motivation, am Reich Gottes mitzuarbeiten, sollte nicht von außen, sondern von innen kommen.**

**Vielleicht etwas naiv, aber mit dem festen Vertrauen auf Gottes Verheißungen legten wir trotzdem los.**

Und dann? Wir bekamen ein Haus mitten im Eisinger Dorfzentrum zur Verfügung gestellt, in dem wir auch das Büro des Jugendreferenten unterbringen konnten und in dem es eine Küche gibt. Die Fitnessgeräte sind durch Zuschüsse und Spenden von Unternehmen, die vorher kaum einen Bezug zum CVJM hatten, fast abbezahlt. Von Montag bis Freitag sind nun fünf bis 15 Jugendliche und junge Erwachsene zu unseren

Öffnungszeiten da; es wird neben badisch auch arabisch, kurdisch oder farsi geschwätzt. Und einmal in der Woche essen wir gemeinsam im „Pumpen“.

**Was haben wir daraus gelernt?** Erstens: Die Zeiten werden kommen, in denen man die Bibel zur Seite legen, aus sämtlichen WhatsApp-Mitarbeitergruppen austreten, alles Menschenfischen und -begleiten an den Nagel hängen und wieder zu den herkömmlichen Fischernetzen greifen will. Zweitens: Motivation von außen braucht es ab und zu, um harte Phasen zu überstehen, doch unsere Motivation für die Mitarbeit am Reich Gottes muss von innen kommen. Drittens: Wer wegschaut von seinen Möglichkeiten und darauf vertraut, dass Gott zu seinen Verheißungen steht, der wird erleben, dass Gott trägt. Das wird aus Motivationslöchern hieven und neue Energie geben!

Jeder Hauskreis, jede Mitarbeitergruppe und jedes Leitungsgremium sollten immer wieder mal erfahren und erleben: Was wir hier geplant haben, ist viel zu groß; die Reling ist brutal hoch und wenn Gott nicht zu seinen Verheißungen stehen sollte, dann wird das gehörig in die Hose gehen. Aber weil Gott sein Wort hält, werden wir solche Fischen-geh-Momente überstehen und unseren Enkeln mit einem Strahlen in den Augen erzählen können, wie wir damals auf dem Wasser liefen.



**CONNY JAN VEHR**

CVJM-Sekretär im CVJM Eisingen

Trainer bei „Pumpen für Jesus“

# DIE EVANG. LANDESKIRCHE BADEN – WEITERHIN IM WANDEL



## Ein fokussierter Bericht von der Landessynode

Als Kirche richten wir uns am Evangelium aus. Wir sind aber auch genauso an der Lebenswelt der Menschen orientiert, um mitzuhelfen, das Evangelium immer wieder neu und passend in Wort und Tat zu bezeugen und zu verkündigen. Ein Drittes kommt hinzu: Wir leben bereits vom kommenden und anbrechenden Reich Gottes; wir schauen hin, wo Gott wirkt, wo seine Realität anbricht, und haben die Sehnsucht, schon heute dabei zu sein.

Damit habe ich ein paar grundlegende Zeilen über Kirche an den Anfang dieses Artikels gestellt; denn auch die Landessynode hatte grundlegende Überlegungen an den Anfang ihrer letzten Tagung gestellt. Nach nur wenigen Tagen im Amt war der erste Bericht der neuen Landesbischöfin Heike Springhart unter der Überschrift „Zur lebendigen Hoffnung geboren – auf weiten Raum gestellt“ in weiten Teilen ein Grundsatzbericht; er zeigt inhaltliche Orientierung auf und macht Mut für die Zukunft.

Auch die Landessynodalen selbst dachten im Rahmen eines Fachtages über das „Kirchenbild“ nach: Welches Kirchenbild prägt uns heute; welches soll es zukünftig sein? In Gebet und Diskussion rang die Landessynode um Orientierung und wird in den kommenden Wochen eine Orientierungshilfe herausgeben. Weiterdenken darf und muss – ganz evangelisch – jede und jeder selbst in den jeweils eigenen kirchlichen Strukturen.

Grundsätzliche Überlegungen sind zu jeder Zeit gut, doch aktuell besonders dringend; denn unsere Landeskirche wird sich in den nächsten 15 Jahren stark verändern. Knapper werdende finanzielle Möglichkeiten zwingen dazu – und werden gleichzeitig zur Chance. Es wird schmerzhaft Personalreduktionen in allen Gemeinden und Kirchenbezirken geben (etwa 30 Prozent), viele Gebäude, wahrscheinlich mehr als die Hälfte, werden in 15 Jahren nicht mehr von der Landeskirche mitfinanziert werden.

Wegen der neuen Rahmenbedingungen braucht es auch neue Strukturen. Gemeinden müssen stärker zusammenarbeiten;

es entstehen „Kooperationsräume“. Diese Zusammenarbeit muss dann jeder Kooperationsraum noch ausgestalten; sie kann reichen bis hin zum Zusammenlegen der Kirchengemeinden eines Kooperationsraumes zu einer einzigen großen Kirchengemeinde.

**Gemeinden müssen stärker zusammenarbeiten; es entstehen „Kooperationsräume“.**

Für den CVJM ist mir wichtig, dass wir bei dieser Herausforderung mitdenken und unsere Kirche in dem Prozess der Neuausrichtung unterstützen. Das kann und muss ganz praktisch vor Ort passieren: Wie können wir helfen, Räume für christliche Jugendarbeit zu finanzieren? Wie können wir den Ausrichtungsprozess mitgestalten? Durch die Kooperationsräume entstehen neue Ansprechpartner für uns; wie vernetzen wir uns hier? Und wenn

es mehrere CVJM in einem Kooperationsraum gibt, intensivieren wir dann auch deren Zusammenarbeit? Es ist genau jetzt die Zeit, über diese Fragen nachzudenken. **Hier sind wir alle gefordert! Und ich bin gerne mit euch darüber im Gespräch.**



### SASCHA ALPERS

CVJM Berghausen, Vorstandsmitglied im CVJM Deutschland und Landessynodaler in der Evang. Kirche in Baden

Den kompletten Artikel:

[www.cvjmbaden.de/synode](http://www.cvjmbaden.de/synode) oder direkt hier:



Als Synode haben wir auch einen Bericht zum Stand der Vorbereitungen der **Vollversammlung des Ökumenischen Rates der Kirchen vom 31. August bis 8. September 2022 in Karlsruhe** gehört. Als Badener haben wir hier die einmalige Chance, dieses große Treffen ganz nah bei uns zu haben. Viele Optionen der Beteiligung sind möglich und können unter [www.karlsruhe2022.de](http://www.karlsruhe2022.de) nachgelesen werden. Bitte werbt in euren CVJM und in euren Gemeinden mit für das Ereignis! Verteilt Informationen und organisiert Teilnahmemöglichkeiten, zum Beispiel am Rahmenprogramm. Die Chance auf internationale Begegnungen mit Christen aus aller Welt und verschiedener Konfessionen direkt vor unsere Haustür werden wir sicher so schnell nicht mehr bekommen.



## GESCHÄFTSFÜHRER ROBIN ZAPF IM PORTRAIT

### Was sind deine Aufgaben im CVJM?

Laut meiner Stellenbeschreibung obliegt mir die Geschäftsführung im CVJM Baden. Das bedeutet, ich bin für unsere Verwaltungsangestellten in der Geschäftsstelle zuständig. Hier verwalten wir unsere Maßnahmen, beantragen Zuschussgelder, wickeln unser Personal ab, führen die Buchhaltung und vieles mehr; insbesondere das Thema „Fundraising“ ist mir zugeordnet. Außerdem bin ich dabei, wenn es um Finanzfragen geht, wie etwa die Preisgestaltung bei unseren Freizeiten und Häusern oder bei Baumaßnahmen.

### Was ist dir wichtig?

Wichtig ist mir, nicht nur die finanzielle Seite unserer Aktivitäten zu sehen, sondern sie zusammen mit unseren Inhalten zu denken. So gehen wir nicht selten in wohlbedachter Weise Glaubenswagnisse ein in dem Vertrauen, dass Gott uns versorgt. Zum anderen mache ich mich immer wieder dafür stark, dass Hintergrundaufgaben einer Organisation (zum Beispiel die Verwaltung) nicht behindern, sondern ermöglichen.

### Was beschäftigt dich gerade?

Wir sind in finanziell unruhigen Zeiten unterwegs. Unser Zuschussgeber, die Landeskirche, muss stark kürzen, die Inflation lässt alles teurer werden und der Spendenmarkt wird umkämpfter; die Nachwehen von Corona mit vielen Belegungsausfällen sind noch deutlich spürbar, und was uns der Herbst bringt, ist ungewiss. Klar ist nur, dass die Kassen für Förder- und Hilfsprogramme zur Neige gehen. Daher steht das Thema „Konsolidierungsplan“ ganz oben auf der Agenda; hier gilt es abzuwägen, inhaltlich nicht zu gravierend einzuschneiden und mit klugen Aktivitäten unsere finanzielle Balance wiederzufinden. Dafür brauchen wir recht viel himmlische Weisheit und Wegführung!

### Was begeistert dich?

Gerade komme ich aus Erfurt vom Christival zurück, wo ich „nebenbei“ Schatzmeister bin. Mich haben die jungen Menschen, die kreativen Programme, die engagierten Mitarbeitenden und Jesus wieder neu begeistert. In mir hallt noch die informelle Christival-Hymne nach: „*Mehr als je zuvor, brauchen wir dich, Herr. Mehr als je zuvor, wir sehnen uns nach dir. Fülle diesen Ort mit deiner Gegenwart. Wir brauchen dich hier – mehr als je zuvor.*“

## GEBETSANLIEGEN

Umweltkatastrophen, Krisen und Kriege erschüttern die Welt und unser tägliches Leben. Im Vertrauen auf Gottes Hilfe und die Kraft seines Geistes bitten wir darum für

- die vielen Menschen, die von Überschwemmungen oder Dürre betroffen sind und um ihr Überleben kämpfen;
- die Menschen in der Ukraine und in allen Gebieten in anderen Ländern, die betroffen sind von Kriegen oder kriegerischen Auseinandersetzungen und täglich unfassbares Leid erfahren;
- für die im Krieg Verwundeten und Getöteten, die Geschundenen, die Ausgebombten, die Hungernden, die Flüchtlinge, die Verzweifelten, die Hoffnungslosen;
- alle, die sich angesichts von Gewalt und Krieg überall beharrlich einsetzen für friedliche Lösungen und ein respektvolles Miteinander; einen klaren Blick für die Not von Menschen und um Mut, uns tatkräftig einzusetzen für Gerechtigkeit, Menschenwürde und Frieden;
- die Menschen, die an Covid-19 erkrankt sind oder noch immer unter den schweren Folgen dieser Krankheit leiden;
- unsere CVJM-Gruppen und -Vereine, die sich mit großem Engagement und viel Geduld bemühen, die Auswirkungen der Pandemie zu überwinden und auch weiter verantwortungsvoll für junge Menschen da sind.

„Denn Gott hat uns nicht gegeben einen Geist der Furcht, sondern der Kraft, der Liebe und der Besonnenheit.“ (2. Tim. 1, 7)

### Wir beten für Kenia

Wir beten für die Menschen in Kenia, denen wegen fehlender Regenfälle und der Auswirkungen des Ukraine-Krieges auf ihre Landwirtschaft in den nächsten Monaten eine Hungersnot droht.

Wir bitten für sie alle, weil sie gleichzeitig in dieser kritischen Situation mit sehr großer Sorge auf die Präsidentschaftswahl am 9. August blicken und sehnlichst hoffen, dass es nicht wieder - wie schon so oft bei vergangenen Wahlen - zu blutigen Auseinandersetzungen zwischen den ethnischen Gruppen kommt.

Wir beten für die Mitarbeitenden im Kenya YMCA, die durch vielfältige Angebote und Veranstaltungen junge Leute dazu befähigen wollen, selbstbewusste, verantwortungsvolle und engagierte Bürger ihres Landes zu werden.

Wir beten für die Schülerinnen und Schüler sowie die Auszubildenden in den Einrichtungen des Kenya YMCA, dass sie ihre Ausbildung erfolgreich abschließen können und danach trotz der schwierigen ökonomischen Lage im Land Möglichkeiten finden, in ein Berufsleben einzusteigen und für ihren Lebensunterhalt zu sorgen.

Wir beten für die Verantwortlichen des Kenya YMCA und bitten, dass sie es schaffen, trotz der sehr angespannten finanziellen Situation die wichtige Arbeit mit jungen Menschen in den verschiedenen Bereichen erfolgreich fortzuführen.

## FAMILIENNACHRICHTEN

### Neue CVJM-Sekretärin

Ab 1. September 2022 wird **Helen Härer** das Mitarbeitendenteam des CVJM-Landesverbandes Baden e.V. bereichern und als CVJM-Sekretärin für die Beratung von YChurch-Gründungen zuständig sein. Über ihre Berufung sagt sie: „*Ich freue mich sehr darauf, ganz unterschiedlichen Menschen und Teams in Baden zu begegnen und mit ihnen unterwegs zu sein, um Kirche vor Ort zu leben und zu gestalten. Ich bin gespannt, was Gott mit seiner Kirche vorhat!*“

Helen Härer ist derzeit Diakonin in der Kirchengemeinde Karlsdorf-Neuthard-Forst; die Gründung des CVJM Emmaus hat sie maßgeblich begleitet. Mit Jan Schickle wird sie zukünftig im Projekt „Multiplikation YChurch“ Gründungen initiieren, begleiten und fördern. Ermöglicht wird die Stelle durch die Projektförderung der Friedhelm-Loh-Stiftung. *Wir freuen uns sehr und wünschen ihr Gottes Segen.*



### Geburten

**Felix und Lea Junker** sind zum ersten Mal Eltern geworden; ihre Tochter **Malina** kam am 24. März 2022 zur Welt.

Auch **Andreas und Franziska Scharf** haben Nachwuchs bekommen; ihr Sohn **Moritz** erblickte am 22. Mai 2022 das Licht der Welt.

*Wir gratulieren den frischgebackenen Eltern und wünschen ihnen viel Freude und Gottes Segen.*



### Ehrungen

Am 19. März 2022 wurde im Rahmen der Delegiertenversammlung **Andreas Engel** als Vorsitzender verabschiedet; für seine Verdienste wurde ihm dabei auch das Goldene Weltbundabzeichen des CVJM verliehen. Wir sind von Herzen für seinen Dienst dankbar und wissen um die bleibenden Segensspuren.



Lieber Andreas,

*Jungschar, Zeltlager, Jungenschaft, Jugendbibelkreis, CVJM-Chor, Indiacca, als Teilnehmer und/oder als Verantwortlicher und nicht zuletzt auch viele Samstage zusammen mit deinem Papa auf der Schlossbaustelle haben dich geprägt und mit dem CVJM verbunden.*

*Du warst ab 1998 im Impulse-Team dabei und im CVJM Nöttingen von 2001 bis 2010 mit einer kleinen Unterbrechung als Beisitzer und später als 2. Vorsitzender im Vorstand tätig, von 2010 bis heute dann im Landesverband.*

*Neun Jahre lang warst du im Vorstand des CVJM Baden stellvertretender Vorsitzender, drei Jahre lang 1. Vorsitzender; nun endet diese Ära – zumindest die im Vorstand.*

*Du hast so viel für den CVJM Baden getan, du hast so viel für unseren Herrn Jesus Christus getan – nicht „nur“ im Vorstand, sondern einfach überall dort, wo du teilgenommen, wo du mitgearbeitet hast.*

**Lieber Andy, vielen Dank für Deine, für Eure Leidenschaft und den Einsatz für den CVJM Baden!**

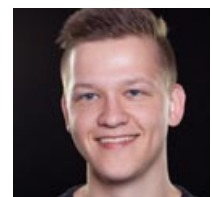
*Katrin Mangler, stellvertretende Vorsitzende*

### Verabschiedungen

Ende Juni verlässt **Tanja Schmidt** das Team des CVJM-Lebenshauses; sie war dort im Bereich der Reinigung tätig.



**Denis Pelzer**, CVJM-Sekretär im CVJM Liedolsheim, beendete Ende März 2022 seinen Dienst.



*Wir danken für ihren Einsatz und wünschen ihnen alles Gute und Gottes Segen für ihren weiteren Lebensweg.*

## Y-WELTWEIT – GLOBALE THEMEN LOKAL

In unseren CVJM braucht es zurzeit viel Energie, um Gruppen und Kreise (wieder) aufzubauen, um neue Ideen für die Jugendarbeit zu entwickeln, um Geflüchteten bei der Integration zu helfen.

Warum nun auch noch Energie in das Lösen globaler Problemstellungen investieren? Mit dem Programm „Y-Weltweit“ könnt ihr euch als Mitarbeitende oder Jugendgruppe auf die Suche nach Antworten auf diese Frage begeben; unterstützt werdet ihr dabei von Referenten mit Erfahrungen in der internationalen CVJM-Zusammenarbeit. In etwa 1,5 Stunden könnt ihr euch so mit den Themen „Interkulturelles Lernen“

oder „Globale Gerechtigkeit“ auseinandersetzen.

Im Programmstrang „Interkulturelles Lernen“ geht es um Erfahrungen im Umgang mit anderen Kulturen, im Programmstrang „Globale Gerechtigkeit“ um die Entwicklung eines Verständnisses hinsichtlich Ungerechtigkeiten in unserer Welt; beide ermöglichen auf vielfältige Weise die Auseinandersetzung mit vielen globalen Themen.

Mehr Infos und Anmeldung: [www.cvjm.de/y-weltweit](http://www.cvjm.de/y-weltweit)



**Y-Weltweit**  
*was ist da noch?*



# TERMINE UND VERMISCHTES

## Termine 2022

Mehr Infos unter  
[www.cvjmbaden.de](http://www.cvjmbaden.de)

### Juli

- 30.6.-03. **Frauen-Wochenende**, CVJM-Marienhof
- 01.-03. **Vater-Sohn-Wochenende**, CVJM-Marienhof
- 08.-10. **Badentreff**, Oberacker/Kraichtal
- 09. Bad. CVJM-Indiacameisterschaft, Denzlingen
- 12.-17. **Ins Land der Franken fahren**, Obertrubach
- 12. Bibel.Lifestream
- 17. Wald- & Baumgottesdienst, Forsthaus Michelbuch
- 23. **Kindererlebnistag**, CVJM-Marienhof
- 24. Hofzeit-Gottesdienst, CVJM-Marienhof
- 26. Bibel.Lifestream
- 28.-06.08. **MAXX Camp**, Dobelmühle bei Aulendorf
- 29. **Open-Air-Konzert: Christoph Zehendner**, CVJM-Lebenshaus
- 30. **Open-Air-Konzert: Dieter Falk Trio**, CVJM-Lebenshaus
- 31. **Open-Air-Konzert: Samuel Harfst**, CVJM-Lebenshaus

### August

- 07.-14. **BaumhausKids**, Forsthaus Michelbuch
- 08.-14. **Familiencamp**, CVJM-Marienhof
- 14.-19. **Alpintour**, Ötztal/Österreich
- 18.-27. **Baumhauscamp**, Michelbuch im Odenwald

### September

- 06. Bibel.Lifestream
- 10.-17. **Gleitschirmfreizeit**, Kramsach, Tirol/Österreich
- 15.-18. **DAYS**, CVJM-Marienhof
- 18. Hofzeit-Gottesdienst, CVJM-Marienhof
- 18. Wald- & Baumgottesdienst, Forsthaus Michelbuch
- 18. LeGo, CVJM-Lebenshaus
- 23.-25. **Konficamp**, CVJM-Marienhof

## Open-Air-Konzerte im Schloss

### Christoph Zehendner

*Was zählt – Das aktuelle Album*

**Fr, 29. Juli 2022**, 20 Uhr

Karten: [www.cvjmbaden.de/oak1](http://www.cvjmbaden.de/oak1)



### Dieter Falk Trio

*VON TOCCATA BIS JAZZ*

**Sa, 30. Juli 2022**, 20 Uhr

Karten: [www.cvjmbaden.de/oak2](http://www.cvjmbaden.de/oak2)



### Samuel Harfst

*Endlich da sein, wo ich bin*

**So, 31. Juli 2022**, 20 Uhr

Karten: [www.cvjmbaden.de/oak3](http://www.cvjmbaden.de/oak3)



## MAXX-Camp 2022

*Freizeit von 14-18 Jahren*

**Do, 28. Juli bis Sa, 06. Aug. 2022**

Dobelmühle bei Aulendorf  
[www.cvjmbaden.de/maxx](http://www.cvjmbaden.de/maxx)



## Familiencamp

*Urlaub, Spaß, Glauben erleben – eine Woche auf dem Marienhof*

**Mo, 08. bis So, 14. Aug. 2022**

[www.cvjmbaden.de/familiencamp](http://www.cvjmbaden.de/familiencamp)



## BaumhausKids

*Und sie gingen in den Wald...*

**So, 07. bis So, 14. Aug. 2022**

Forsthaus Michelbuch  
[www.cvjmbaden.de/baki](http://www.cvjmbaden.de/baki)



## DAYS 2022

*Tage für junge Erwachsene*

**Do, 15. / Fr, 16. bis So, 18. Sept. 22**

CVJM-Marienhof

[www.cvjmbaden.de/22001](http://www.cvjmbaden.de/22001)



**BUNT WIE DAS LEBEN!**  
Deine Chance: FSJ/BFD im CVJM Baden

Lebenshaus | Marienhof | Ortsvereine | Geschäftsstelle | M3 | Jump | Interkulturelle Arbeit | Internationaler Freiwilligendienst | Baumhauscamp

[www.cvjmbaden.de/fsj](http://www.cvjmbaden.de/fsj)

CVJM Baden

## Jubiläumsfest – 10 Jahre Marienhof

*10 Jahre – was für ein Segen! Gemeinsam wollen wir feiern.*

**Mo, 3. Okt. 2022**, Tag der deutschen Einheit, 11.00 Uhr

Gottesdienst mit **Hans-Jörg Kopp**, Generalsekretär CVJM Deutschland, anschließend Grußworte und Interviews, gemütliches Beisammensein, Mittagessen, Kaffee und Kuchen



## LIEBE FREUNDE UND MITGLIEDER DES CVJM BADEN,

bewegende Monate liegen hinter uns; Krieg in der Ukraine und Corona waren die bestimmenden Themen und haben natürlich auch den CVJM Baden betroffen. Wir freuen uns, dass wir Flüchtlingen aus der Ukraine ein guter Gastgeber sein können und so in dieser Not einen kleinen Beitrag zum Guten leisten dürfen.

Corona hat uns vor allem finanziell stark getroffen. Aufgrund der entsprechenden Verordnungen war eine Vollbelegung im Lebenshaus zum Jahresbeginn nicht möglich. Während in den letzten zwei Jahren diese Defizite durch staatliche Hilfen aufgefangen werden konnten, gibt es sie in diesem Jahr aber leider in nur sehr geringem Umfang und wir müssen daher einen Großteil der entgangenen Einnahmen selbst schultern. Hinzu kommen stark steigende Preise im Bereich Energie und Lebensmittel; auf dem Marienhof müssen wir zudem eine Pachterhöhung verkraften und die landeskirchlichen Kürzungen wurden umgesetzt.

**Energiemanagement als Thema dieses Heftes ist deshalb auch bei den Finanzen unseres Landesverbandes das passende Stichwort.** Das Jahr 2022 entwickelt sich zu einem finanziell sehr herausfordernden Jahr: Wir müssen unsere Mittel gut verwalten und den Haushalt konsolidieren; Spenden sind dabei eine ganz große Unterstützung und notwendige Hilfe für unsere Arbeit. Wir danken allen, die uns auf

## SPENDENSTAND 30.04.2022

**Landesjugendarbeit:** Spenden: 61.968 €, Ziel: 315.000 €

**Lebenshaus:** Spenden: 46.375 €, Ziel: 200.000 €

**Marienhof:** Spenden: 24.696 €, Ziel: 158.000 €

**Weltweit:** Spenden: 14.462 €, Ziel: 65.000 €

**Streiflichter:** Spenden: 801 €, Ziel: 22.000 €

diese Weise treu helfen und in Zeiten großer Sorgen an unserer Seite stehen. Das konnten wir in den letzten Jahren immer wieder erleben und stimmt uns auch dieses Jahr hoffnungsvoll.

**Danke, dass ihr uns begleitet!**

Viele Grüße



**ROBIN ZAPF**  
Geschäftsführer



**TOBIAS BLATZ**  
Schatzmeister



**damaris.dietelbach**  
@cvjmbaden.de  
07251 / 98246-18



**jonathan.grimm**  
@cvjmbaden.de  
0157 / 77206274



**helen.haerer**  
@cvjmbaden.de  
0162 / 4703087



**kathrin.husser**  
@cvjmbaden.de  
0157 / 77206628



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



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



**damaris.maerte**  
@cvjmbaden.de  
07251 / 98246-14



**christa.mueller**  
@cvjmbaden.de  
0151 / 15559053



**jan.schickle**  
@cvjmbaden.de  
0176 / 80055445



**hendrik.schneider**  
@cvjmbaden.de  
07807 / 9596026



**jochen.staehle**  
@cvjmbaden.de  
0177 / 2395589



**simon.trzeciak**  
@cvjmbaden.de  
07251 / 98246-39



**annika.voelker**  
@cvjmbaden.de  
0157 31082059



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



**matthias.zeller**  
@cvjmbaden.de  
07821 / 995216



**ralf.zimmermann**  
@cvjmbaden.de  
07247 / 947979

**FÜR EUCH UNTERWEGS**

# NEUES AUS DEM CVJM DEUTSCHLAND

## Together we care: Gelebte Solidarität im CVJM

„Resignation vor der Not der Welt und der Glaube an die Ausweglosigkeit von verfestigten Strukturen ist uns Christen mit der Auferstehung Jesu Christi verwehrt.“ So haben es CVJMler 1971 in der „Bernhäuser Basis“ festgehalten. In den Krisen, die wir derzeit erleben, entfalten diese Worte neue Kraft.

Am 24. Februar 2022 passierte das Unvorstellbare: Russland eröffnete den Angriffskrieg auf die Ukraine! Das daraus resultierende Leid und die Zerstörung sind nicht zu begreifen. Doch wir müssen vor diesen schrecklichen Geschehnissen nicht ohnmächtig stehenbleiben; die Auferstehungshoffnung lässt uns nicht in Verzweiflung verharren, sondern ermutigt uns zum Handeln: „Auf allen Ebenen der CVJM-Bewegung, national und international, stellen wir uns solidarisch zur Ukraine, zu den Ukrainerinnen und Ukrainern und den YMCAs vor Ort. Wir erheben unsere Stimme gegen diesen Krieg und gegen zerstörerische Gewalt. Wir stehen zu unserem Auftrag, Menschen zu einen, Menschenwürde zu verteidigen und Bedürftigen Sicherheit und Hilfe zu geben.“ (Statement des YMCA Europe)

**In Krisen- und Kriegszeiten Handlungsräume zu suchen, das gehört zur Geschichte des CVJM.** Menschen in allen Lebenslagen zu stärken und zu begleiten, eben auch in Krisenzeiten, das ist eine unserer Kernkompetenzen. So nahmen zum Beispiel Fürsorge und Seelsorge unter Soldaten in der Vergangenheit eine besondere Rolle ein; viele Soldaten erfuhren durch die Arbeit des CVJM ganzheitliche Hilfe und nicht selten fanden sie zum Glauben. Die Kraft der internationalen Gemeinschaft im CVJM wurde ebenfalls stark deutlich in der Aufbauhilfe nach dem Zweiten Weltkrieg; noch heute findet an manchen Orten in Deutschland CVJM-Arbeit in den Häusern statt, die damals YMCAs aus den USA finanzierten. In welchem Umfeld auch immer, der CVJM setzt sich für das ganzheitliche Wachstum jedes Einzelnen ein.

Der Angriffskrieg Russlands hat eine humanitäre Katastrophe in Europa ausgelöst und darum waren und sind wir hier aufgefordert, zunächst Not zu lindern. Der Hilfsbedarf umfasste ziemlich schnell mehrere Bereiche:

- 1) humanitäre Hilfe in der Ukraine, geleistet durch lokale YMCAs in der Ukraine
- 2) humanitäre Hilfe in den Nachbarländern aufgrund der Fluchtbewegung. Diese wird von nationalen und lokalen YMCAs in mehreren Ländern geleistet.
- 3) Aufnahme und Begleitung von Geflüchteten in Deutschland durch CVJM
- 4) Hilfstransporte in die Ukraine auf Anfragen hin



Wir blicken dankbar darauf, welche Einheit wir in der deutschen und weltweiten CVJM-Bewegung in der Krise und im solidarischen Handeln füreinander erleben. Zahlreiche CVJM in Deutschland gestalten kreativ und vielfältig Aktionen und sammeln damit Spenden für „Ukraine: CVJM hilft“ (weitere Infos dazu unter [www.cvjm.de](http://www.cvjm.de)). Wir unterstützen so, wie auch viele andere CVJM-Nationalverbände, den Spendenaufruf „Together we care“ des YMCA Europe.

Wir richten unsere Perspektive aber auch darauf, welcher Handlungsbedarf aufgrund der Folgen des Krieges entsteht. Die Fluchtbewegung fordert uns nämlich heraus, unsere Programme und Angebote anzupassen; Mitarbeitende brauchen Schulungen und Trainings, zum Beispiel im Umgang mit Traumatisierten.

Versöhnungsarbeit erhält erneut eine hohe Relevanz für unsere Arbeit in Deutschland und im europäischen CVJM. Das Programm „Roots for Peace“ (Wurzeln des Friedens), mit dem der YMCA Europe seit 2007 eine Kultur des Friedens stärkt und bei dem junge Menschen an Trainings zur Konfliktbewältigung teilnehmen sowie Projekte der Verständigung und Zusammenarbeit über Grenzen hinweg gefördert werden, soll ausgebaut werden. Wir hoffen ferner darauf, dass wir bald auch Kraft und Mittel in die Aufbauarbeit in der Ukraine stecken können.

**Wir leben Solidarität in unserer weltweiten CVJM-Gemeinschaft. Friede und Gerechtigkeit sind Wesenszüge der Herrlichkeit Gottes. Als Christinnen und Christen treten wir für eine Kultur des Friedens und der Versöhnung ein – nicht erst jetzt, aber nun besonders.**



**CLAUDIA KUHN**

Referentin Aktion Hoffnungszeichen im CVJM Deutschland





**Badentreff**

präsentiert



better  
together

DAS OPENAIR-FESTIVAL

08.-10. Juli 2022

Festhalle Oberacker/Kraichtal

Mehr unter [www.badentreff.de](http://www.badentreff.de)