

*DAS MAGAZIN FÜR DEINEN FREIWILLIGENDIENST*

# HALBZEIT



**GLAUBEN – MACHT  
DAS SINN?**

**DIE QUAL DER WAHL**

**MOTIVATION TANKEN  
FÜR DIE ZWEITE  
HÄLFTE**

**Da geht noch was**

# INHALT

3 EDITORIAL

34 IMPRESSUM

## GLAUBE

4 GLAUBEN – MACHT DAS SINN?

6 THE BIGGER STORY

Manchmal geraten wir in Situationen, in denen wir nicht weiter wissen. Doch das ist kein Grund, gleich die Flinte ins Korn zu werfen.

8 11 TIPPS, UM IM GLAUBEN ZU WACHSEN

## ALLTAG

10 GEKOMMEN, UM ZU BLEIBEN

Was tun, wenn das Motivationstief zuschlägt?

12 DAS GIBT STRESS

Was du in Konflikten über dich und andere lernen kannst

16 SCHLUSS MIT SCHUBLADENDENKEN!

Die Welt nur in richtig und falsch, wahr und unwahr einzuteilen, findet Autor Timo ein bisschen zu einfach.

## FREIZEIT

18 BEKANNTES NEU ENTDECKEN

21 KOMM MAL RUNTER

Ein Gespräch über die richtige Balance zwischen Arbeit und Freizeit.

22 „SO HABE ICH FREUND-SCHAFT ERLEBT ...“

Freiwillige erzählen von ihren Beziehungen

24 STAY STRONG

Mit diesem Workout bleibst du fit.

## ZUKUNFT

26 MEINEN WEG FINDEN

Auf der Suche nach Sicherheit in unsicheren Zeiten.

28 DAS 1 X 1 DER BERUFUNG

Von Gott gerufen – aber wozu und wie erkennt man das? Tobias Faix beantwortet die brennendsten Fragen zum Thema.

29 IM SUPERMARKT DER MÖGLICHKEITEN

Zukunftsgedanken zwischen Tiefkühlpizzen

30 DIE QUAL DER WAHL

Das hilft beim Entscheiden

32 ORIENTIERUNG IM BERUFSDSCHUNDEL

26

Wenn wir nur auf unseren Berufungsmoment warten, kann es passieren, dass wir nicht erkennen, wozu Gott uns schon längst berufen hat.

# PAUSE

Zwischen Anpfiff und Abpfiff liegen beim Fußball 90 Minuten. Nach 45 Minuten ist Halbzeit. Die Spieler gehen in die Kabine, verschnaufen kurz und bereiten sich auf die zweite Spielhälfte vor. Dieses Heft lädt auch dich zum Innehalten in der Halbzeit deines Freiwilligendienstes ein. Eine Hilfe, um zu schauen was schon war und was da noch kommt.

In vier Schwerpunkten möchten wir dich im nächsten halben Jahr begleiten. Herausfordern. Motivieren. Und begeistern.

Im ersten Teil liegt der Spotlight auf dem *Glauben*. Vielleicht bist du schon voll mit Gott unterwegs, dann helfen dir zum Beispiel unsere **11 Tipps, um deinen Glauben zu vertiefen**. Vielleicht fragst du dich aber auch noch, was es mit diesem Jesus eigentlich auf sich hat und ob das überhaupt was für dich ist. Der Beitrag **Glauben – was für mich?** Beschäftigt sich genau mit diesen Basics.

In der Rubrik *Alltag* werden ganz praktische Fragen geklärt. Zum Beispiel, was du tun kannst, wenn dir die **Motivation** für deinen Dienst über die letzten Monate abhandengekommen ist oder wie sich **Konflikte** gewinnbringend klären lassen.

Natürlich darf auch der Spaß nicht zu kurz kommen. Daher findest du zum Thema *Freizeit* unter anderem eine coole **Bucket List**, die dir helfen kann, dein bekanntes Umfeld noch mal aus einer ganz neuen Perspektive zu betrachten.

Wir wollen mit dir gemeinsam unterwegs sein. Deswegen gibt es im Magazin auch immer wieder Fragen, die du selbst beantworten kannst, Anregungen zum Weiterdenken oder Challenges zum Ausprobieren.

Am Ende werfen wir auch einen Blick in die *Zukunft*. Hast du schon entschieden, wie es nach dem Freiwilligendienst weitergeht? Vielleicht helfen dir die Texte und Anregungen ja dabei, dich angesichts der vielen Möglichkeiten nicht ganz so orientierungslos zu fühlen und mutig eine **Entscheidung** zu treffen.

Zum Abschluss deines Freiwilligenjahres liefern wir dir noch mal eine Heftladung Inspiration, Starthilfe und Ermutigung – denn nach dem Spiel ist vor dem Spiel. ▶

Julia Kalaneh

Redakteurin des DRAN Magazins

## ZUM COVERBILD DIESER AUSGABE

Unsere Coverboys Jonas und Pierre machen gerade ein Freiwilliges Soziales Jahr in der CREDO Kirche in Wuppertal. Ein Highlight ihres Freiwilligendienstes ist ihre Freundschaft. Die beiden sind sich sicher, dass sie noch sehr viel voneinander lernen können. Mehr Freundschafts-Geschichten gibt's auf Seite 22.





# GLAUBEN – WAS FÜR MICH?



## AUF DER SUCHE NACH DEM SINN

Kennst du die Sehnsucht, geliebt zu werden? Wahrgenommen zu werden, etwas Besonderes zu sein? Die Frage nach dem Sinn und Verlauf des Lebens? Dafür werden wir keine wissenschaftlich abgesicherten Antworten finden, sondern betreten den Bereich des Glaubens. In unserem Leben spielt „Glauben“ eine große Rolle. „Ich glaube, dass es morgen regnen wird“, oder „Ich glaube, dass der BVB deutscher Meister wird“ oder auch definierende Aussagen wie „Glauben heißt Nicht-Wissen“. Wenn wir den Begriff „Glauben“ benutzen, dann geht es entweder darum, etwas „Für-wahr“ zu halten oder es geht um Aussagen über Dinge, die wir eben nicht wissen können. Manchmal benutzen wir das Wort „Glaube“

aber auch, wenn wir jemandem Mut machen oder ausdrücken wollen, dass wir jemandem vertrauen. Dann sagen wir: „Ich glaube an dich.“ Wir verwenden „Glauben“ also sehr unterschiedlich.

### MEHR ALS FÜRWAHRHALTEN

Als Christen „glauben“ wir an Jesus. Und wenn man in die Bibel schaut, dann bedeutet „Glaube“ im Hebräischen „sich an etwas festmachen“ und im Griechischen „vertrauen auf“. Das lateinische Wort für glauben heißt, „etwas, für das unser Herz schlägt“. „Ich glaube an Jesus Christus“ bedeutet also nichts weniger, als

dass ich „mich an ihm festmache“, mein Vertrauen auf ihn setze. Und es sagt aus, dass für diesen Jesus mein Herz schlägt. Dieser Satz bedeutet also deutlich mehr als ein einfaches „Fürwahrhalten“ seiner Existenz oder bestimmter Glaubensaussagen, die ich irgendwann einmal gelernt habe.

### GLAUBE HEISST BEZIEHUNG

„Wir sagen, wir suchen nach der Wahrheit, aber eigentlich suchen wir nach jemandem, dem wir vertrauen.“ (E. McManus) Jesus sagt: „Ich bin der Weg, die Wahrheit und das Leben.“ (Johannes 14,6 a) Wahrheit ist also ein Beziehungsbegriff. Wenn wir uns auf diesen Jesus einlassen, werden wir immer mehr erkennen, wer Gott ist, wer wir sind und Antworten auf unsere Fragen finden.

### WER IST EIGENTLICH JESUS?

Jesus ist der Sohn Gottes. In ihm ist Gott selbst Mensch geworden und er hat aus Liebe zu uns sein Leben gegeben. Das ist schwer zu verstehen. Aber er hat dies getan, weil er die Menschen, also uns, so unglaublich liebt. In Römer 5,8 heißt es: „Gott aber erweist seine Liebe zu uns darin, dass Christus für uns gestorben ist, als wir noch Sünder waren.“ An anderer Stelle wird beschrieben, wie sehr sich Jesus danach sehnt, dass die Menschen erkennen, wer er ist. Als er nach einer wirklich anstrengenden Zeit mit seinen Jüngern ein wenig Ruhe haben wollte, sah er die Menschenmassen, die ihm unbedingt begegnen wollten und „ihn ergriff das Mitleid, denn sie waren wie Schafe ohne Hirten“ (Markus 6,34 b). Beim Einzug nach Jerusalem jubeln die Menschen ihm zu, doch statt sich zu freuen, fängt Jesus an, über die Menschen zu weinen, denn er weiß ganz genau, dass die jubelnde Masse nicht erkannt hat, wer er wirklich ist. Es gibt tatsächlich nichts, was sich Jesus mehr wünscht, als dass wir seine Liebe persönlich erfahren und eine Beziehung zu ihm leben. Vielleicht fragst du dich ja, warum Jesus überhaupt sterben musste. Unser Problem ist, dass die Menschen irgendwann ihr Leben selbst in die Hand genommen haben und ihr eigener Bestimmer sein wollten. Die Menschen haben die Gemeinschaft mit Gott verlassen. Die Bibel beschreibt das mit dem Begriff „Sünde“. Und diese Trennung von Gott hat als Konsequenz den Tod. Diesen Tod hat Jesus aus Liebe zu den Menschen auf sich genommen. Und er hat diesen Tod besiegt, denn er ist am dritten Tag von den Toten auferstanden. Deswegen heißt es in Johannes 3,16: „Denn Gott hat die Welt so sehr geliebt, dass er seinen einzigen Sohn hingab, damit jeder, der an ihn glaubt, nicht verloren geht, sondern ewiges Leben hat.“

### WEM BEGEGNET JESUS?

Jesus begegnet den Ausgestoßenen, den Kranken, den Menschen, die am Rand der Gesellschaft gestanden haben, Menschen, die gemerkt haben, dass sie ihr Leben nicht alleine in den Griff bekommen. Er hat sie so geliebt, wie sie sind, hat ihnen wieder Ehre und Würde gegeben, hat ihnen auch klar gesagt, was sie im Leben zu

verändern haben, aber er hat nie Zweifel daran gelassen, dass er sie bedingungslos liebt und sich nach ihnen sehnt. Er ist ihnen in ihrer Sehnsucht begegnet. Und: So wie er damals vor ca. 2.000 Jahren den Menschen entgegengetreten ist, so begegnet er uns auch heute. Nicht nur den Menschen, die ihn bereits kennen, sondern genau denen, die bisher noch nichts mit ihm zu tun haben. Er möchte ihnen Wert und Würde geben.

### JESUS BEGEGNET UNSERER SEHNSUCHT

Auch heute sehnen wir uns nach Liebe, Ansehen und Bedeutung. Und wir versuchen, diese Sehnsucht selbst zu stillen, uns diese Liebe zu organisieren. Wir tun Dinge, damit andere uns gut finden und nicht selten kommt es uns mehr darauf an, was andere von uns denken, als dass sie wissen, wer wir wirklich sind. Das Problem ist: Die Liebe, die wir von Menschen bekommen können, ist nie bedingungslos. Sie kann unsere Sehnsucht nicht stillen. Jesus möchte uns in unserer Sehnsucht begegnen.

- Du kennst die Sehnsucht, geliebt zu werden? Jesus liebt dich.
- Du kennst die Sehnsucht, wahrgenommen zu werden? Jesus sieht dich.
- Du kennst die Sehnsucht, etwas Besonderes zu sein? Gott hat etwas mit dir vor.

Die Jünger von Jesus haben das übrigens irgendwann begriffen. Und einer schreibt es so, dass es mich immer wieder begeistert: „Seht doch, wie groß die Liebe ist, die uns der Vater erwiesen hat: Kinder Gottes dürfen wir uns nennen, und wir sind es tatsächlich!“ Johannes 3,1 a.

### MUT ZUR BEZIEHUNG

Beziehungen entstehen aus Sympathie und Freiwilligkeit. Auch wenn die Sehnsucht Gottes noch so groß ist, dass wir uns an ihm festmachen, wenn er alles für uns getan hat und sogar seinen eigenen Sohn aus Liebe geopfert hat, fordert er uns heraus, eine eigene Entscheidung zu treffen. Und es erfordert Mut, Ja zu dieser Liebe zu sagen und sich für ein Leben im Vertrauen auf Gott zu entscheiden, denn ab diesem Zeitpunkt geben wir die Herrschaft über unser Leben in Gottes Hand, wir vertrauen uns ihm und seiner Liebe an. Diese Liebe macht frei. Sie hilft uns, zu entdecken, wer wir wirklich sind und lässt uns erkennen, welche Gaben und Begabungen, welches Potenzial Gott in uns hineingelegt hat. Und sie schenkt uns Frieden mit Gott, den Menschen und mit uns selbst. ▽



**Andreas Schlüter ist FeG Bundessekretär für die junge Generation. Er freut sich, dass er vor über 30 Jahren die Entscheidung getroffen hat, diesen Jesus kennenlernen und sich an ihm festzumachen.**



# THE BIGGER STORY

**MANCHMAL GERATEN WIR IN SITUATIONEN, IN DENEN WIR UNS HILFLOS FÜHLEN UND NICHT WEITER WISSEN. GRUND ZUM VERZWEIFELN? NEIN – DENN WENN GOTT MIT MENSCHEN GESCHICHTE SCHREIBT, IST ER AUCH DA, UM SIE ZU VERSORGEN.**

Er saß im Knast. Unschuldig, muss man dazu sagen. Es war sehr wahrscheinlich, dass er in den nächsten Wochen sogar hingerichtet werden würde. Die Sonne war weg. Es war kalt geworden. Der Kampf um Motivation und Sinnhaftigkeit schien ihm ziemlich schwer zu fallen ... aber! Er fing an, mit anderen Gefangenen und auch mit den Wärtern ins Gespräch zu kommen. Weil er Christ war, wollte er ihnen von Jesus erzählen. Das war der Grund, warum er in den Knast kam, aber er konnte einfach nicht den Mund halten, konnte nicht schweigen von dem, was er mit Jesus erlebt hatte. Er schrieb Briefe an Gemeinden, die er vorher besucht oder sogar selbst gegründet hatte. Um diese zu ermutigen und anzufeuern. Manche seiner Briefe sind uns erhalten geblieben und wurden veröffentlicht. In einem dieser Briefe schreibt er zum Beispiel immer wieder, dass sich die Empfänger freuen sollen. Und dass er auch von einer großen Freude getragen wird und jeden Tag feiert. Im Knast! Hey, was hat der, was ich nicht habe?

## VOLLER POWER

Dieser Typ heißt Paulus, er war ein Christ im ersten Jahrhundert im Mittelmeerraum. Er zog durch die Gegend, redete von Jesus, gründete Gemeinden. Und dieser Brief ist in der

Bibel veröffentlicht, es ist der Brief an die Philipper (der ist echt lesenswert und gar nicht lang). Andere in so einer Situation würden vielleicht depressiv werden oder jammern, dass alles nicht so gelaufen ist, wie sie sich das vorgestellt hatten. Dass ihre Pläne zerstört wurden. Was aber hat dieser Paulus, dass er in einer so bescheuerten Situation trotzdem voller Power ist und nicht aufgibt? Ja, sogar andere ermutigen kann?

## EIN GUTES TEAM

Auch wenn er im Gefängnis sitzt, wird er unterstützt. Gemeindeglieder aus dem Mittelmeerraum kommen ihn besuchen und versorgen ihn. Er ist nicht alleine. Das hilft, vieles auszuhalten. (Philipper 2,19-30)

Wer sind die Menschen in deiner Nähe? Bei wem kannst du ehrlich sein? Wer gibt dir Halt? Zu wem solltest du den Kontakt vertiefen?

## NIEMALS ALLEIN

Paulus macht seine Zuversicht aber nicht an äußeren Faktoren fest. Selbst wenn Menschen es nicht schaffen, ihn zu besuchen, weiß er sich von Jesus gesehen, geliebt und versorgt.

Mitten im Leiden und im Knast: „Ich verlasse mich nicht mehr auf mich selbst oder auf meine Fähigkeiten, [...] sondern ich vertraue auf Christus, der mich rettet. [...] Mein Wunsch ist es, Christus zu erkennen und die mächtige Kraft, die ihn von den Toten auferweckte, am eigenen Leib zu erfahren.“ (Nachlesen? Philipper 3,9-10)

Jesus möchte auch dir diese Gelassenheit schenken. Vertraue ihm, dass er deine aktuelle Situation kennt und seine Möglichkeiten noch lange nicht ausgeschöpft sind.

## PERSPEKTIVWECHSEL

Seine stärkste Kraft zieht er aber wohl daraus, seine aktuelle Lage nicht isoliert wahrzunehmen, sondern sie in ein größeres Bild einzufügen. Es wäre so leicht, nur darauf zu schauen, dass er jetzt eingekerkert ist und sich eben nicht mehr frei durch die Gegend bewegen kann. Stattdessen gelingt es ihm, sich und seine Situation aus Gottes Perspektive zu sehen: Ich gehöre zu Jesus. Und zu dem gehöre ich auch jetzt. Und er schreibt auch jetzt seine Geschichte mit mir. Was wirklich zählt, ist diese Zugehörigkeit zu ihm.

Du bist auch Teil einer größeren Geschichte. Du arbeitest in einer Einsatzstelle, die ihr Ziel darin hat, für andere da zu sein und sich für sie einzusetzen. Vielleicht in einer Gemeinde, einer Stadtteilarbeit, oder einem Freizeitheim. Gott selbst möchte Menschen begegnen und sendet dazu andere Menschen. Dich zum Beispiel. Kannst du Jesus vertrauen, dass er dich eingesetzt hat? Magst du wie Paulus sagen: „Ich habe gelernt, mit jeder Situation fertig zu werden [...] Denn alles ist mir möglich durch Christus, der mir die Kraft gibt, die ich brauche.“ (Philipper 4,11-13)?

Ich lade dich ein, diesem Jesus und seinem Plan zu vertrauen. Und dich ihm zu öffnen, damit er dir Kraft in deiner Schwäche geben und dich versorgen kann mit allem, was du in deiner Situation brauchst. Denn er will mit dir seine Geschichte schreiben. ▽



**Björn Knublauch ist Referent für „Missionarische Jugendarbeit“ bei netzwerk-m. Wenn er sich hilflos fühlt, versucht er sich und seine Situation aus der Perspektive von Gottes großer Geschichte zu sehen.**

## ZUM WEITERDENKEN



In der YouVersion-App gibt es einen Andachts- und Bibelleseplan, der 14 Tage lang zu hoffnungsvollen Gedanken ermutigt, um Zweifel und Ängsten den Kampf anzusagen.



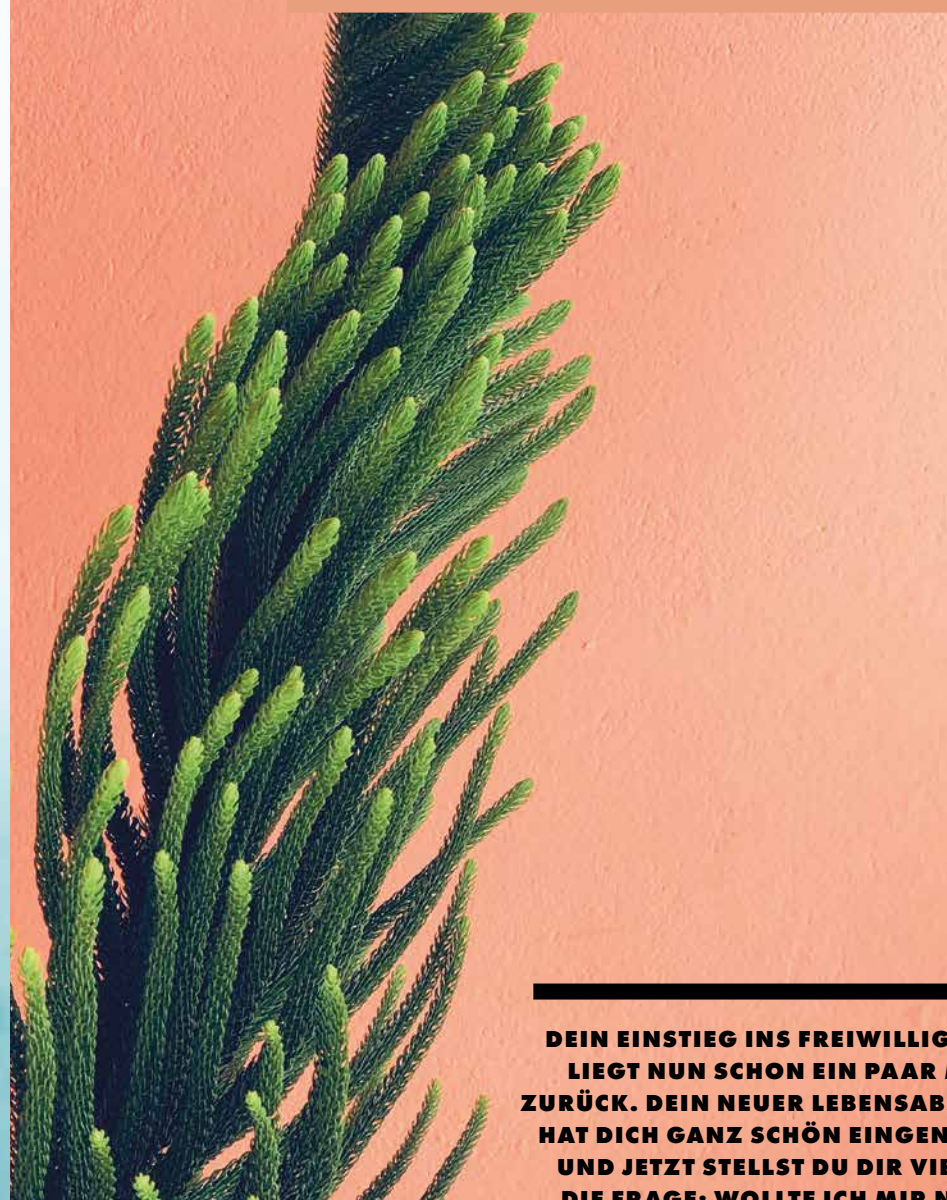
Sehr empfehlenswert sind auch die Gedanken von Johannes Harl zum Umgang mit Entmutigung. Hier gibt's die Kurzversion:



Und hier die lange Version:



# 11 TIPPS, UM IM GLAUBEN ZU WACHSEN



**DEIN EINSTIEG INS FREIWILLIGENJAHR LIEGT NUN SCHON EIN PAAR MONATE ZURÜCK. DEIN NEUER LEBENSABSCHNITT HAT DICH GANZ SCHÖN EINGENOMMEN UND JETZT STELLST DU DIR VIELLEICHT DIE FRAGE: WOLLTE ICH MIR NICHT EIGENTLICH MEHR ZEIT FÜR GOTT NEHMEN? MANCHMAL IST DAS NICHT SO EINFACH, WIE MAN ES SICH VORGESTELLT HAT. WIR HABEN 11 TIPPS FÜR DICH, DIE DIR DABEI HELFEN KÖNNEN.**

**1** Gott ist DA! ZWISCHEN den kleinen und großen Dingen im Leben. Die „Netzgemeinde DA\_ZWISCHEN“ ist wie ein Hinweisschild, das dir hilft, mitten im Alltag Gott zu entdecken. Via Social Media erhältst du zum Wochenstart und -ende eine inspirierende Nachricht, die dich erinnert, im Alltag kleine Zwischenzeiten mit Gott einzulegen. Schau dir das doch einfach mal an: [www.netzgemeinde-dazwischen.de](http://www.netzgemeinde-dazwischen.de)

**2** Versuche, dir mit festen Zeiten eine Art Meditationsroutine anzueignen. Hast du schon mal was von Exerzitien gehört? Das sind geistliche Übungen, die bereits vor vielen hundert Jahren von Mönchen praktiziert worden sind und helfen sollen, sich intensiv zu besinnen und dabei Gott zu begegnen. Wir empfehlen dir die App „XRCS“, die dich regelmäßig an deine Zeit mit Gott erinnert oder dir Exerzitien zum Ausprobieren zeigt. Trau dich! [www.xracs.de](http://www.xracs.de)

**3** Zu zweit unterwegs sein. Wissen, was gerade los ist beim anderen. Mit der Bibel in der Hand den Fragen nachgehen, die wirklich dran sind. Meilensteine feiern. So oder so ähnlich kann eine Zweierschaft aussehen. Sie bietet Raum für tiefe Freundschaft, Fragen und Gebet – und ist eine kleine Insel fernab vom Alltag. Vielleicht fällt dir direkt eine Person ein, die du fragen könntest oder du informierst dich in (d)einer Gemeinde, ob es hier Menschen gibt, die auch auf der Suche nach so etwas sind. Natürlich kannst du eine Zweierschaft auch per Telefon oder Messenger führen.

**4** Kennst du diese Momente im Bus, in der Straßenbahn oder in deiner Mittagspause, wenn du denkst: Jetzt kurz Bibellesen wäre cool, aber du hast keine Bibel dabei? Dann empfehlen wir dir die Apps „Bible-Energy“ und „Bibel App“, mit denen du immer und überall Texte, Inputs oder einzelne Verse lesen, diskutieren und teilen kannst: [www.bibellesebund.ch/bible-energy.html](http://www.bibellesebund.ch/bible-energy.html)  
[www.bible.com](http://www.bible.com)

**5** Twitterst du so durch den Tag oder bist du eher ein stiller User? Mit #twomplet und #twaudes kannst du an Gebetszeiten mit vielen verschiedenen Usern teilnehmen oder dich einfach nur inspirieren lassen.

**6** Influencer: man findet sie auf YouTube, Instagram, Facebook, Blogs und Vlogs. Wie wäre es mit einer kleinen Inspiration von @breitester\_pastor\_deutschlands, @zerbrocheneinduft, @flavio.simonetti oder @herzensfreundinnen? Menschen, die mit Gott unterwegs sind, teilen ihre Gedanken, Erlebnisse und Herausforderungen und möchten dir damit Mut machen.

**7** Aber auch altbewährte Formen auszuprobieren, kann helfen. Hattest du schon mal einen Hauskreis oder eine Smallgroup? Menschen, die du regelmäßig triffst, mit denen du Leben und Glauben teilst und gemeinsam Höhen und Tiefen erlebst? Vielleicht findest du solche Kontakte über deinen Träger, deine Gemeinde oder über studiEC, Uni-Y, die SMD, Campus für Christus oder Hoffnung Deutschland.

**8** Bist du am Wochenende häufig unterwegs, machst parallel zur Predigt Kinderprogramm, oder bist einfach zu platt für den Gottesdienstbesuch? Dann kannst du dir neue Gedanken, Challenges und Ermutigung durch Podcasts holen. Zum Beispiel gibt es Predigt-Podcasts in unterschiedlicher Länge vom ICF München, dem Gebetshaus Augsburg oder thematisch orientierte Podcasts (z. B. mit Interviews) von Hossa Talk.

**9** Nimm dir Zeit, um dein geistliches Leben mit Büchern zu erfrischen – spannende Geschichten, tiefgehende Biografien oder interessante Fachbücher. Wir empfehlen dir zum Beispiel „Nachfolge“ von Dietrich Bonhoeffer, „Mein Leben ohne Limits“ von Nick Vujicic oder „Die Hütte“ von William Paul Young.

**10** Es gibt so viele unterschiedliche Bibelübersetzungen. Was aber vielen fehlt, ist Kreativität und ein persönlicher Bezug zu den Inhalten. Schau mal unter [www.bibleartjournaling.de](http://www.bibleartjournaling.de), was du alles so aus deiner Bibel rausholen kannst und wie du nebenbei vielleicht Gott ganz neu begegnest.

**11** Einmal multimedial durch die ganze Bibel? „Das Bibel Projekt“ vermittelt biblische Erzählungen und Themen in liebevoll gezeichneten Videos. Wie wär's damit, jede Woche ein Video zu schauen? [www.dasbibelprojekt.de](http://www.dasbibelprojekt.de)

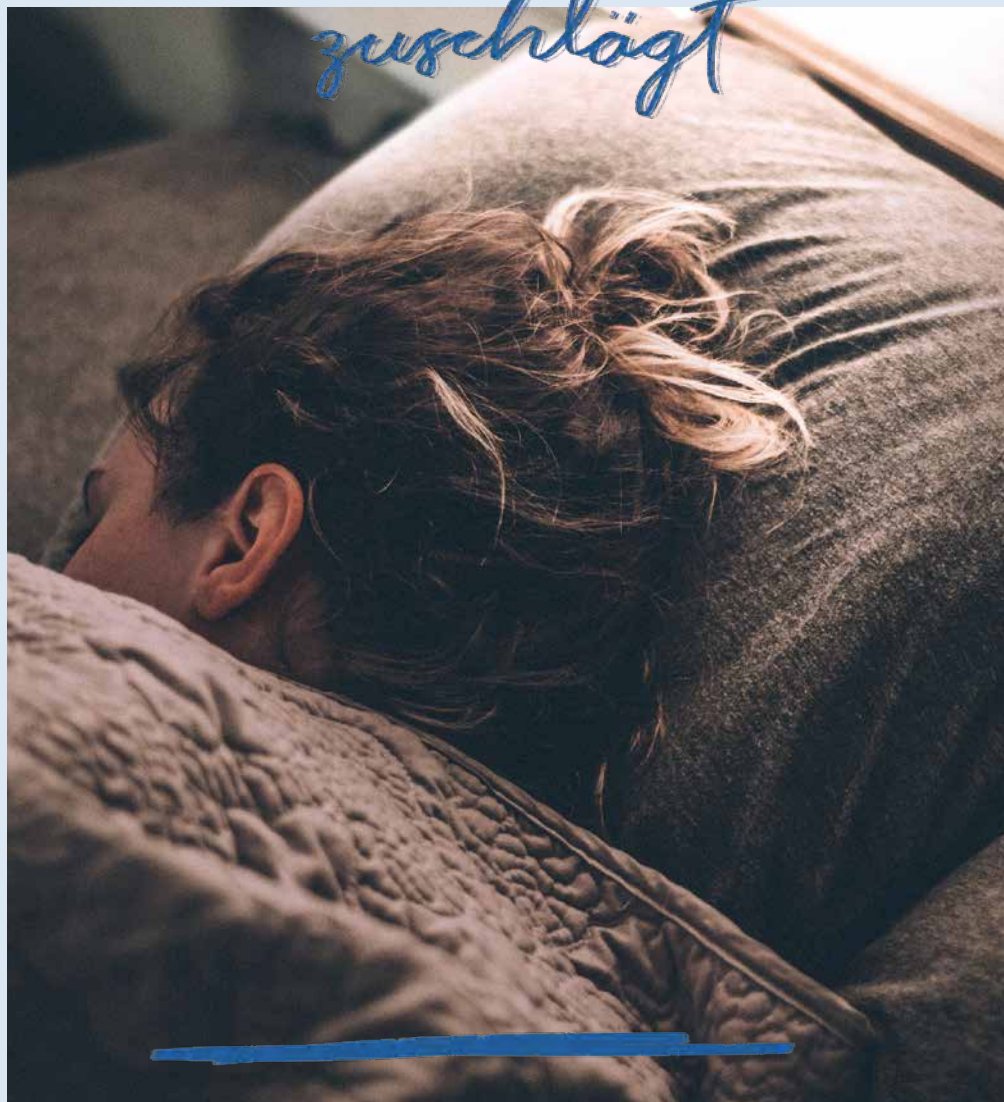
**Lena Niekler, Katharina Haubold und Anna-Lena Wörrlein sind Mitarbeiterinnen des Instituts für missionarische Jugendarbeit der CVJM-Hochschule.**

**Vassili Konstantinidis arbeitet als Referent für Freiwilligendienste in Deutschland beim CVJM.**



# GEKOMMEN, UM ZU BLEIBEN?

Wenn das  
Motivationstief  
zuschlägt



**NOCH ALLES IN BUTTER, NACHDEM DU SECHS MONATE LANG IMMER WIEDER DIE GLEICHEN RÄUME GEPUTZT HAST? DANN NOCH ALL DIESE KONFLIKTE UND ERST DIE MIESE UNTERKUNFT - WER HAT DA NOCH LUST AUF EIN WEITERES HALBES JAHR?**

Das üble Motivationstief – es schleicht sich leise heran, nutzt jede passende Gelegenheit und übernimmt allmählich das Ruder, nur um schließlich jeden Winkel unserer Gedankenwelt zu beherrschen, sodass wir nicht mehr in der Lage sind, die schönen bunten Details um uns herum wahrzunehmen. Alles ist grau. Wo ist sie hin, die Motivation vom Anfang? An ihrer Stelle stehen jetzt Fragen wie: „Bin ich hier noch richtig?“ oder „Wie soll ich das bis zum Ende durchhalten?“ und rauben uns jegliche Freude.

**JOSEF ALS VORBILD** Ich kenne diese Momente, in denen der Kopf voller Fragen und der Bauch voll mieser Gefühle ist. Neulich habe ich in der Bibel mal wieder die Geschichte von Josef gelesen und war bewegt. Er ist durch tiefe, tiefe Täler gegangen, aber er hat nie sein Vertrauen auf Gott verloren und ist am Ende reich dafür belohnt worden. Ich dachte immer, Josef wäre ein paar Monate im Gefängnis gewesen, bevor er die Träume des Pharaos deutete und vom Niedrigsten zum beinahe Höchsten in Ägypten wurde. Wer aber genau liest, weiß, dass Josef über zwei Jahre im Gefängnis war, bis er die Träume des Pharaos deuten durfte und sich so einen Namen machte! Über zwei Jahre im Gefängnis – und das nachdem er schon viele Jahre getrennt von seiner Familie war. Von seinen Brüdern verraten, von einer Lady getäuscht und dann jahrelang in einer Zelle vergessen. Das klingt nicht gerade nach einer God-Story! Aber Gott war jede Sekunde mit ihm und hat ihn nicht vergessen. Und Josef wurde nicht bitter oder unzufrieden. Er hat geduldig darauf gewartet, dass Gott etwas tut und so lange versucht, Gott zu dienen. Schon nach kürzester Zeit übertrug der Gefängnisverwalter Josef die Aufsicht über alle anderen Gefangenen und über alles, was im Gefängnis geschah. Und er nahm diese Aufgabe aus Gottes Hand und führte sie tadellos aus, obwohl seine Lage immer noch miserabel war. Wie oft wird er sich gefragt haben, warum er dieses Schicksal erleiden muss. Aber er wusste, dass ein starker Gott an seiner Seite steht.

Josef ist mir ein absolutes Vorbild darin, was es bedeutet, schwierige Phasen ohne Murren und Motzen durchzuhalten. Für mich eine echte Herausforderung ...

**BLICK ZURÜCK** Wie bist du gestrickt? Verfällt du schnell ins Meckern? Oder bist du jemand, dem einiges querkommen muss, damit er Unmut verlauten lässt? Ist es gerechtfertigt, dass du so unzufrieden mit manchen Dingen bist? Wir machen uns unsere Motivation oft selbst kaputt, weil wir aus unseren negativen Gedankenmustern nicht rauskommen. Was könnte dir helfen, aus dem Gedankenstrudel heraus zu kommen?

Mir hilft es oft, zurückzublicken, und mir in Erinnerung zu rufen, warum ich etwas überhaupt angefangen habe. Welche Motivation stand am Anfang deines Freiwilligendienstes?

Ich denke, dass es aber auch sehr wichtig ist, aufkommende Fragen nicht achtlos zur Seite zu schieben. Wenn dich ein Gedanke immer wieder heimsucht, solltest du dich mit ihm beschäftigen. Nur solltest du dir die richtigen Fragen stellen. „Warum-Fragen“ bringen dich vielleicht auf eine erste Spur, aber viel wichtiger sind Fragen, die mit „Woran“, „Worüber“, „Was“, „Wem“ „Wie“ beginnen. Woran machst du einen gelungenen Freiwilligendienst fest? Worüber freust du dich in deinem Arbeitsalltag? Was fehlt dir zurzeit am meisten? Wem möchtest du von deinen Fragen und Zweifeln erzählen? Wie hast du deine Einsatzstelle in den letzten Monaten bereichert? Was hat Gott in den nächsten Monaten mit dir vor?

**EIN STARKES HERZ** Die letzte Frage ist meiner Meinung nach die Wichtigste. Was hat Gott eigentlich vor? Wie ist Gottes Perspektive auf deine Fragen und Zweifel? Lässt du ihn in deine Gedanken? Darf er etwas dazu sagen? Und wenn sich dadurch dein Blickwinkel verändern würde? Wenn er dir zeigen würde, wie wertvoll deine Arbeit ist und wie viele Momente es in deinem Freiwilligendienst schon gab, in denen es wichtig war, dass du da warst (genauso wie es wichtig war, dass Josef in diesem Gefängnis war und erst mal den Traum des Mundschenks und später dann des Pharaos deutete)?

Ich bin fest davon überzeugt, dass er dich stark machen möchte. Er arbeitet an deinem Herz und wünscht sich, dass du mit ihm gemeinsame Sache machst, weil du mit ihm noch viel stärker bist. Und ob du am Ende mit starkem Herzen entscheidest, deine Einsatzstelle zu verlassen, weil du es dort einfach nicht mehr aushalten kannst, oder ob du mit starkem Herzen dabeibleibst und stolz auf ein ganzes Jahr absolvierten Freiwilligendienst zurückblicken kannst – Gott geht mit dir und trägt dich, tröstet und heilt dich. In Sprüche 14,29 steht: „Wer geduldig ist, der ist weise; wer aber ungeduldig ist, offenbart seine Torheit.“ Das erweist sich auch in meinem Leben immer wieder als wahr. ▽



**Friederike Deutschmann ist Referentin für Freiwilligendienste bei netzwerk-m. Wenn ihr mal die Motivation fehlt, hilft ihr ein ruhiger Ort zum Auftanken und Qualitätszeit mit ihrem Mann Jakob.**





# „WENN ICH DIR RECHT GEBE, DANN LIEGEN WIR JA BEIDE FALSCH.“



**BEI KONFLIKTEN ENTSTEHT SPANNUNG. IN DER FAMILIE,  
UNTER FREUNDEN, BEI DER ARBEIT. ABER – MUSS DAS  
SEIN? HIER ERFÄHRST DU, WIE ES ÜBERHAUPT DAZU  
KOMMT UND WAS DU AUS KONFLIKTEN ÜBER DICH UND  
ANDERE LERNEN KANNST.**

„Wir müssen reden!“ Wie würde deine Reaktion auf diesen Satz aussehen? Gehst du direkt zum Angriff über, würdest du am liebsten im Erdboden versinken, oder versuchst du, mit Logik das Ganze zu klären?

**KONFLIKTMUSTER** Im Laufe unseres Lebens legen wir uns aufgrund zahlreicher Auseinandersetzungen mit Eltern, Geschwistern, im Kindergarten, der Schule oder dem Umfeld ein bestimmtes *Konfliktmuster* zu. Das bedeutet, wir verfolgen (un)bewusst eigene Motive und Strategien, Konflikte anzupacken. Wie ist das bei dir? Stellst du deine Bedürfnisse in einer Auseinandersetzung hinten an, oder ist es dir wichtig, dich durchzusetzen? Nimmst du bewusst die Beziehungsebene in den Fokus, weil es dir wichtig ist, die Harmonie zu wahren, oder argumentierst du lieber sachlich und klammerst die persönliche Beziehung erst einmal aus?

Sicherlich ist es von der jeweiligen Situation und Person abhängig und du kannst es für dich nicht hundertprozentig verallgemeinern, doch gibt es auch bei dir eine Tendenz – dein ganz persönliches Konfliktmuster. Überleg einmal: *Wie verhältst du dich in Konfliktsituationen? Was/Wer hat dich dahingehend am meisten geprägt?*

Dein tägliches Handeln wird dadurch definiert, dass du für dich sorgst. Das heißt, du folgst deinen inneren Bedürfnissen und tust bestenfalls, was dir am Herzen liegt und was dir guttut. Doch was ist, wenn du selbst gerade nicht so genau weißt, was du brauchst? Du erlebst diese Spannung unterschiedlicher Bedürfnisse in dir als einen inneren Konflikt.

Ebenso sieht es im täglichen Miteinander aus. In deinem Alltag bist du umgeben von Menschen mit unterschiedlichen Erwartungen, Zielen und Vorgehensweisen. Diese Andersartigkeit im Denken, Fühlen und Handeln kann über kurz oder lang zu Missverständnissen und Reibungen führen und eure Beziehung beeinflussen. Es kann der eine entscheidende oder auch viele kleine Tropfen sein, die das Emotions-Fass zum Überlaufen bringen. Hierbei kann die Klärung eines Konfliktes äußerst gesund und wertvoll sein – es kommt darauf an, wie du vorgehst.

**MEINE BEDÜRFNISSE – DEINE BEDÜRFNISSE** Da wären zum Beispiel Anna und Lisa. Anna arbeitet mit To-do-Listen und führt einen Online-Terminkalender, weil sie ein großes Bedürfnis nach Struktur und Effektivität hat. Lisa liebt Kreativität und Spontaneität. Sie erzählt ihren Kollegen beim gemeinsamen

Mittagessen Witze, weil Lisa ein Bedürfnis nach Humor und Gemeinschaft hat. Anna genießt dagegen Ruhe und Intimität. Solange beide Personen ihre Bedürfnisse erfüllen können, ohne die andere einzuschränken, liegt kein Konflikt vor. Nun arbeiten Anna und Lisa aber gemeinsam an einem Projekt. Es kommt zunehmend zu Spannungen. Anna wünscht sich von Lisa mehr Zuverlässigkeit und Professionalität. Sie fühlt sich sowohl in der Ausführung der Arbeit als auch in der Erfüllung ihrer eigenen Bedürfnisse eingeschränkt. Hier entsteht ein sozialer Konflikt. Auch, wenn Lisa diese Spannung möglicherweise nicht erlebt.

Als Anna das Thema anspricht, erklärt Lisa, dass ihr wiederum persönliche Wertschätzung und Kollegialität fehlt. So entwickelt jede Person in einem Konflikt ihre eigene Wirklichkeit. Im Grunde geht es in Konflikten also darum, dass im gegenseitigen Miteinander etwas fehlt. Dass du dich nach etwas sehnst und die Person gegenüber dir dabei irgendwie im Weg steht. *Was geht dir gerade durch den Kopf? Wann hast du das letzte Mal eine ähnliche Situation wie Anna und Lisa erlebt? Hast du den Konflikt angesprochen? Welche Bedürfnisse haben vermutlich hinter dem Konflikt gesteckt?* ▶

## MISSVERSTÄNDNIS – „ICH BIN DAVON AUSGEGANGEN, DASS ...“

Missverständnisse lassen sich vorbeugen durch:

- wertschätzendes Zuhören und Ausreden lassen
- nicht voreilig reagieren

Auch wenn es sich zu Beginn eventuell fremd anfühlt, kann man durch folgende Formulierung Klarheit in die Kommunikation bringen:

### SENDER

„Ich bin mir nicht sicher, ob ich das gut überbringen konnte. Von dem, was ich gerade gesagt habe, was ist da bei dir angekommen?“

„Mir ist wichtig, dass du verstehst, dass ...“

„Mir ist wichtig, dass ich dich verstehe, deshalb möchte ich das noch mal kurz wiederholen, was ich gerade rausgehört habe.“

„Habe ich richtig verstanden, dass ...“

### EMPFÄNGER





**WERTEKONFLIKTE** Neben dem Bedürfniskonflikt gibt es noch eine weitere Art von sozialen Konflikten: den Wertekonflikt.

Hast du schon einmal mit jemandem über deinen Glauben diskutiert? Oder hattest du in einem Gespräch mal das Gefühl, dass dich gerade jemand überzeugen möchte? Wenn es im Gespräch um Glaube, Politik, Gesundheit oder Erziehung geht, kann man schnell unterschiedlicher Meinung sein.

Der Unterschied zum Bedürfniskonflikt besteht darin, dass eine Person auf eine andere einwirkt, obwohl sie selbst nicht konkret betroffen ist. Wenn du beispielsweise willst, dass deine Freunde ein für alle Mal mit dem Rauchen aufhören, liegt ein Wertekonflikt (Gesundheit) vor. Wenn du jedoch willst, dass sie beim Treffen nicht im Zimmer rauchen, handelt es sich um einen Bedürfniskonflikt. Du hast in dieser konkreten Situation ein unerfülltes Bedürfnis nach Gesundheit und frischer Luft.

Während sich bei der Klärung eines Bedürfniskonfliktes beide Personen im Idealfall auf Augenhöhe begegnen, verschieben sich diese Ebenen bei einem Wertekonflikt häufig. Eine Person erhebt sich über die andere und wird als belehrend und bevormundend empfunden.

Doch wie kannst du der Person gegenüber wertschätzend und konstruktiv begegnen, ohne gleich als Besserwisser, Streber oder Missionar abgestempelt zu werden?

Vielleicht hilft dir eine der vier Möglichkeiten weiter:

#### 1. Aktives gegenseitiges Zuhören & Authentizität

„Ich begegne der Person gegenüber wertfrei und versuche die Bedürfnisse hinter ihren Handlungen zu verstehen. Ebenso lebe ich meine eigene Wertvorstellung in diesem Punkt authentisch vor.“

• *Bezeugen statt Überzeugen*

#### 2. Akzeptanz & Toleranz

„Ich kann und will niemanden ändern. Ich lerne zu akzeptieren, dass die Person gegenüber – so wie auch ich – eigene Werte hat und nach diesen lebt.“

• *Wann stoße ich hierbei an Grenzen?*

#### 3. Bedürfniskonflikt erkennen und klären

„Ich fühle mich in einer konkreten Situation aufgrund deines Verhaltens eingeschränkt und möchte das für die Zukunft für uns beide klären.“

• *Ergebnisorientierte Konfrontation in einer konkreten Situation*

#### 4. Eigene Wertevorstellungen überdenken

„Wieso glaube ich eigentlich, dass das, was ich tue/denke/sage, richtig ist?“

• *Durch Reflexion können eigene Wertevorstellungen gefestigt oder erneuert werden.*

Sich mit Konflikten auseinanderzusetzen, ist nicht immer leicht, und gleichzeitig kann es zum „Game Changer“ werden. Frage dich immer wieder: *Was sind meine Werte? Was fehlt mir und was brauche ich gerade?* Und dann überlege für die Person gegenüber: *Was sind wohl deine Werte? Was fehlt dir wohl und was brauchst du gerade?* ▽



**Vera Reupert ist Referentin für Freiwilligendienste bei netzwerk-m und macht gerade eine Weiterbildung als Mediatorin.**

#### MARKIERE FARBLICH, WELCHE BEDÜRFNISSE DIR WICHTIG SIND

Authentizität, Abgrenzung, Akzeptanz, Austausch, Anerkennung, Achtsamkeit, Ästhetik, Aufmerksamkeit, Ausgewogenheit, Anerkennung, Bewegung, Bildung, Distanz, Ehrlichkeit, Effektivität, Engagement, Eindeutigkeit, Einklang, Erholung, Freundschaft, (innerer) Friede, Feiern, Feedback, Freude, Gemeinschaft, Geborgenheit, Heilung, Harmonie, Humor, Intimität, Inspiration, Kraft, Klarheit, Kompetenz, Kreativität, Liebe, Ordnung, Privatsphäre, Respekt, Ruhe, Struktur, Toleranz, Trauern, Wertschätzung, Wachstum, Zusammenarbeit, Zugehörigkeit ...





# Schluss mit SCHUBLADEN

**MENSCHEN NEIGEN OFT DAZU, IHRE WELT IN RICHTIG UND FALSCH, WAHR UND UNWAHR EINZUTEILEN. DOCH DAMIT MACHEN SIE ES SICH DEUTLICH ZU EINFACH.**

Ich bin in einer Umgebung aufgewachsen, in der es normal war, von Christen und Nichtchristen zu sprechen. Eine ganz schön lange Zeit hat das für mich auch kaum zu Problemen geführt. Meine Jugendkreisleute: Christen. Meine Schulklasse: Nichtchristen. Mein bester Freund: Nichtchrist. War halt so. Erst als sich unser pietistisch geprägter Jugendkreis für verschiedene gottesdienstliche Projekte mit der Landeskirche zusammentat, wurde es etwas komplizierter. Auf einmal waren da Leute, die ganz klar an Gott glaubten, sich Christin oder Christ nannten, aber ganz anders glaubten und lebten, als das in meinem Kontext üblich war. Das gab ziemlich viel Gesprächsstoff und ich kam da oft nicht mit. Also beschloss ich für mich einfach: Wer sich Christ nennt, dem will ich auch so begegnen – quasi von Christ zu Christ. Egal was sonst ist. Gar keine schlechte Lösung für Begegnungen unter Christen, finde ich. In Gruppen habe ich mir angewöhnt, erst mal nicht nach Glaubenseinstellungen zu fragen. Hier ist mir ein Umfeld wichtiger, in dem alle dabei sein können, gewertschätzt werden und einen sicheren Rahmen für ihre Gedanken und Fragen vorfinden. Nur so kann man über den eigenen Tellerrand hinausblicken und hat die Chance zu entdecken, dass letztendlich niemand einfach nur so oder so ist.

**TISCHGEBETE** Jetzt ist der Glaube eher ein Thema, das im gesamtgesellschaftlichen Alltag keine übergeordnete Rolle spielt. Man könnte meinen, bei einem christlichen Arbeitgeber sei das anders – aber auch hier: Unsere Aufgabe als Seminarleiterinnen und Seminarleiter ist es, erst mal offen für alle zu sein und eben gerade nicht mit pointierten theologischen Meinungen einen Keil zwischen die Teilnehmenden zu treiben. Wenn diese sich dann ein Beispiel daran nehmen, können wir respektvoll miteinander reden und uns gegenseitig zuhören. Denn so kann sich Leben, Glauben und Persönlichkeit entwickeln.

Anders am Mittagstisch: Wir leben und arbeiten viel in christlich geprägten Seminarhäusern – klar, manchmal wird da vom Haus aus einfach gebetet. Manchmal beten auch Kleingruppen am Tisch, manchmal bete sogar ich was vor

und manchmal wird nicht gebetet. Für jemanden, der sich nicht direkt am Gebet stört, aber auch nicht an die Kraft glaubt, ist das eben ein Innehalten, eine kleine Meditation, ein Impuls, der hoffentlich aushaltbar ist und vielleicht sogar motiviert, nicht direkt zum Büffet zu stürmen und alles allein zu verschlingen, sondern Essen dankbar und gemeinschaftlich zu genießen.

**GESPRÄCHSSTOFF** Beim Thema Essen wird unser reduziertes Blickfeld übrigens oft sehr gut sichtbar. Wenn du nicht alles „ganz normal“ isst, hast du schnell bei jeder Mahlzeit das Gespräch rund um das, was nicht auf deinem Teller liegt, an der Backe. Bist du Vegetarierin? Ist das nicht ungesund? Findest du auch, dass Veganer immer so blass aussehen? Dabei bin ich vielleicht gar kein Vegetarier, sondern möchte aus Gründen der globalen Klima- und Verteilungsgerechtigkeit einfach weniger Fleisch essen. Vielleicht esse ich deshalb nur Fleisch von Tieren, die nur gutes Futter bekommen haben. Oder nur Masthühnchen, weil die relativ wenig Energie pro Fleischeinheit verbrauchen. Oder nur Wild, weil ich glaube, dass das glücklich und frei leben durfte. Wie auch immer, oft ist es verkehrt, Leute aufgrund ihrer Essgewohnheiten festzulegen. Für Vegetarierinnen und Vegetarier in der Minderheit kann es sehr anstrengend sein, immer wieder auf dieses Thema reduziert zu werden. So ist das übrigens bei vielen Themen. Dabei geht es nicht darum, es zu vermeiden, Personen, auf ihre ungewohnten Überzeugungen und Gewohnheiten anzusprechen. Es geht vielmehr um einen interessiert-respektvoll-sensiblen Umgang damit. Ein guter Einstieg bei geeigneter Gelegenheit und ehrlichem Interesse könnte sein: Mir ist aufgefallen, dass du Acht darauf gibst, was du isst – das interessiert mich – darf ich dich dazu etwas fragen?

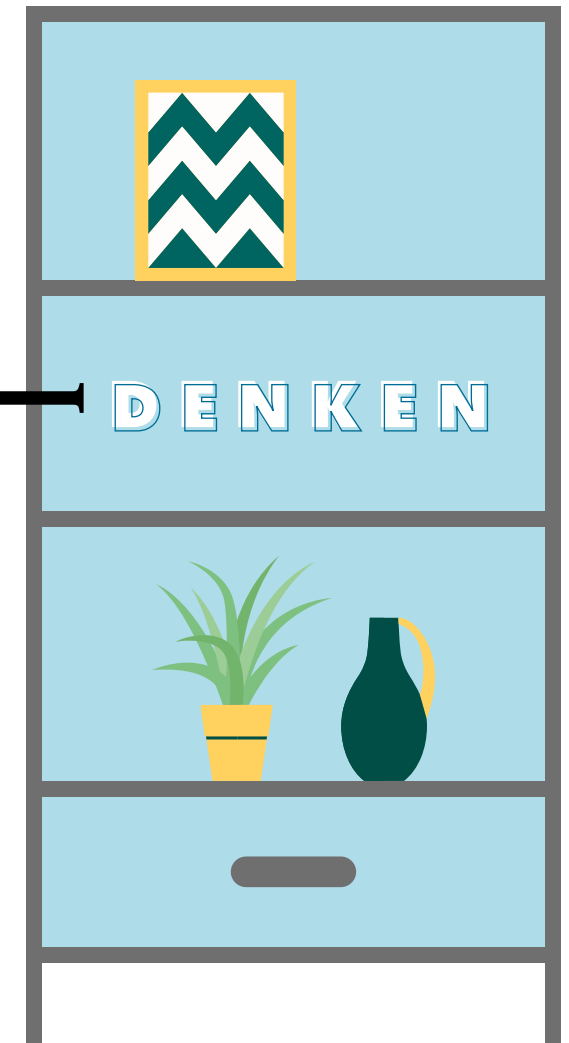
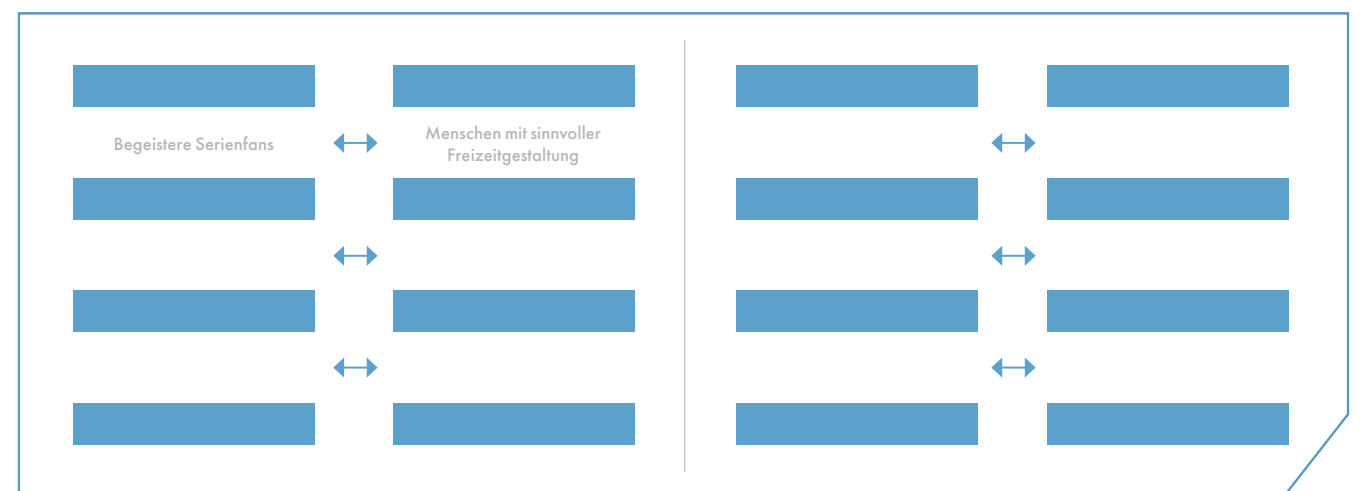
**GRAU STATT SCHWARZ UND WEISS** Noch grundsätzlicher durfte ich lernen, auch bei Entscheidungen zu differenzieren und nicht mehr von „richtigen“ und „falschen“ Optionen auszugehen. Echte Entscheidungen sind eigentlich

immer unentscheidbar. Wären sie entscheidbar, hätte ich mich ja bereits entschieden und zwar natürlich für die bessere Option. Da es aber bei echten Entscheidungen oft keine bessere Option gibt, geht es darum, die negativen Dinge der gewählten Option mit zu akzeptieren und sich bewusst von den positiven Dingen der anderen Option zu verabschieden. Ich kann und will nicht alles haben. Entscheidungen sind ein Privileg – ich darf mitbestimmen, wer ich bin und sein werde. Und Entscheidungen sind ganz sicher keine Prüfung, bei der jemand nur darauf wartet, dass ich sie verhaue, um mir eine Lektion zu erteilen. Ist möglichst differenziertes Denken nun immer die beste Lösung? Bestimmt nicht – manchmal brauchen wir in einer hochkomplexen Welt auch unsere gewohnten Denkmuster und Kategorien. Aber hat die Fähigkeit zum differenzierten Denken mit dem Erwachsenwerden zu tun? Ja, das hat sie. Und zwar immer. ▽

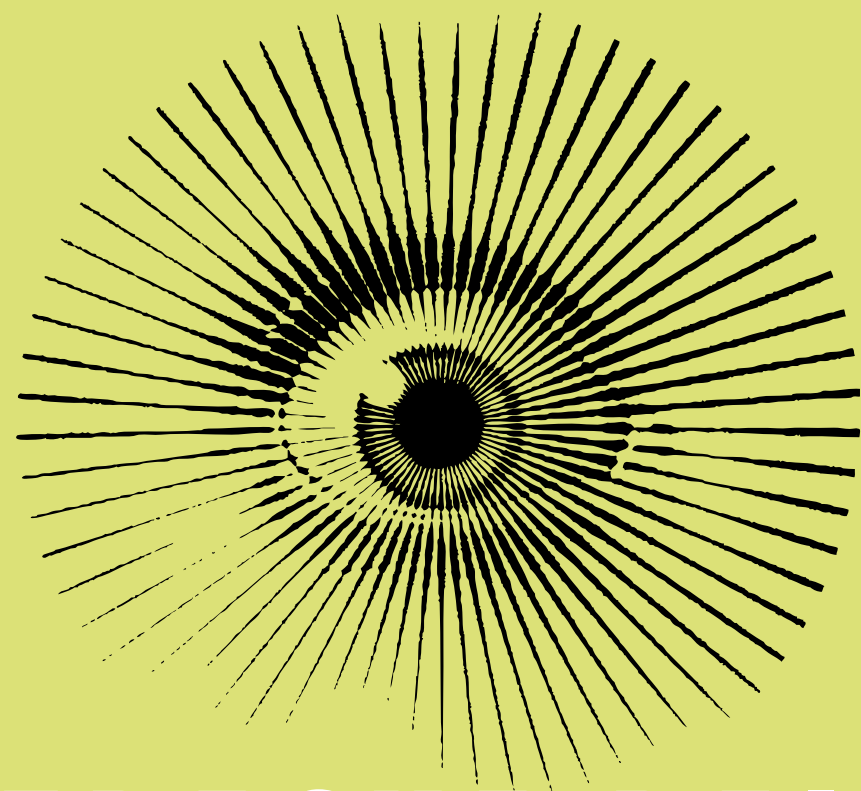


**Timo Surkus ist Referent und darf in seinen netzwerk-m Seminaren heimlich mitlernen, Unterschiedlichkeiten noch mehr zu genießen.**

Hier ein paar freie Zeilen für deine eigenen Denkschubladen. Überlege dann, in welchen Bereichen du differenzierter Denken lernen möchtest.







# ENTDECKE DEINE UMGEBUNG

*neu*

**DU BIST SEIT EIN PAAR MONATEN IN DEINER EINSATZSTELLE  
AKTIV UND FÜRCHTEST, DASS DU SCHON ALLES KENNST? DANN  
IST ES HÖCHSTE ZEIT, DEINE VERTRAUTE UMGEBUNG AUF DEN  
KOPF ZU STELLEN UND SIE GANZ NEU ZU ENTDECKEN!**

Der selbsternannte Superreporter und Soziologie-Professor Robert Ezra Park (1864-1944) rief seine Studierenden dazu auf, beim „nosing around“ (Aufspüren, Rumschnüffeln) in der eigenen City die Rolle einer fremden Person einzunehmen, um ganz unvoreingenommen auf einen Ort und die dort lebenden Menschen blicken zu können. Darum steht zu Beginn deiner Entdeckungsreise die Bereitschaft, noch einmal neu in die Rolle des naiven Entdeckers zu schlüpfen, um die bekannt geglaubte Umwelt deiner Einsatzstelle neu betrachten zu können – und zwar am besten so, als hättest du sie noch niemals zuvor gesehen!

**GENAU JETZT** Doch wie damit anfangen? Starte doch gleich jetzt! Mit einem kleinen Entdeckungs-Warmup – und zwar genau dort, wo du gerade sitzt oder stehst: Notiere dir sieben Dinge, die dir vor 5 Minuten noch nicht aufgefallen sind: Objekte, die das Licht reflektieren, Materialien und Oberflächen deines Umfelds, liegengelassene Sachen oder Müll und Verschmutzungen.

Frage dich im Einzelnen: Warum ist mir gerade DAS aufgefallen? Und wie hängen diese sieben Sachen zusammen? Gibt es vielleicht eine erkennbare Verbindung oder ein erkennbares Muster zwischen den Dingen?

Um eine vertraute Umgebung aus einer neuen Perspektive wahrnehmen zu können, braucht es natürlich etwas Übung: Interessierte Distanz, etwas Geduld und eine Portion Wagemut, um deine Wahrnehmung zu schärfen – und: eine Entscheidung.

**MUT ZUR ENTSCHEIDUNG** Schließlich ist es deine persönliche Entscheidung, ob du deine Welt neu entdecken möchtest und ob du morgens eine andere Brille aufsetzt, um deiner Umwelt mal ganz anders begegnen zu können. Entscheide dich doch heute mal bewusst, in jeder freien Minute deine Umgebung besonders **genau zu beobachten**. Das kann beispielsweise bedeuten, an der Bushaltestelle nicht das Handy als Pausenfüller zur Hand zu nehmen, sondern die erst trist anmutende Umgebung mit allen Sinnen bewusst wahrzunehmen: Was höre ich hier? Was rieche ich? Was sehe ich? Ist das etwas, was dich anspricht oder vielleicht abstößt?

**AUFSAMMELN UND DOKUMENTIEREN** Wenn du als quasi „fremde Person“ in deiner Einsatzstelle und darum herum unterwegs bist, beobachte Dinge und Situationen, die vielleicht komisch oder

anders als gewohnt sind oder die dir ansprechend und angenehm vorkommen. Aber was auch immer du aufspürst, es wird für dich in genau diesem Moment persönlich wertvoll werden. Streife in der Mittagspause durch die Gegend, durch Waldstücke, Parks oder Brachland, über Plätze, Zufahrten oder Wiesen: Sammle Gegenstände, aber auch Bilder, Gerüche, Stimmungen und geistliche Eindrücke und halte sie fest: In deinem Kopf, in deinem Handy, in deinem Herzen oder in deinem Notiz- bzw. Seminarbuch.

**TEILNEHMENDE BEOBACHTUNG** Menschen, die spirituell interessiert oder mit Gott unterwegs sind, können in solchen Momenten für die wahrgenommenen Eindrücke danken, oder Probleme in ihren Gedanken oder im Gebet bewegen. Aber Vorsicht! Das könnte Auswirkungen auf deinen Zugang zur Welt haben: Vielleicht entdeckst du die Schönheit einer Bushaltestelle neu, vielleicht begegnest du der Busfahrerin oder dem Busfahrer anders als zuvor? Vielleicht sprechen dich Situationen und Menschen von sich aus auch anders an?

So wird aus einer oder einem interessierten Fremden eine teilnehmende Person, die nicht nur beobachtet, sondern mit der Umwelt interagiert: Aus dem distanzierten Beobachten ist ein buntes Interesse geworden. Aus dem Interesse eine Entscheidung zur Anteilnahme. Und aus der Anteilnahme eine bewusste Interaktion.

**RIGHT HERE** Kurze Momente der Begegnung mit anderen Menschen und Orten helfen uns, in Kontakt mit unserer Umgebung zu treten. Das darf uns Mut machen, noch einen weiteren Ort und noch unbekannte Menschenansammlungen aufzuspüren. Auch wenn es da draußen kalt, dunkel oder immer noch fremd aussieht. Wir dürfen uns immer wieder neu und naiv als Fremde in die Natur und unter andere Menschen wagen. Dazu kannst du andere anstiften, dich auf deiner Entdeckungsreise zu begleiten – auch wenn du merkst, dass du oft alleine unterwegs sein wirst.

Denn das Ziel lohnt sich: Auf deinen Reisen wirst du eine neue Liebe zur Welt und Freude an den Begegnungen in deinem Alltag entdecken. Vernetze und verbinde deine Erfahrungen, das gibt dir die Gelegenheit, dich in der neu entdeckten Fremde inspirieren zu lassen und dich auch dort neu heimisch fühlen zu können. Kannst du deine Begegnungen wiederholen und vertiefen, gewinnst du Erfahrungen als Schätze und Menschen als Freunde.



# Bucket List

10 DINGE,  
DIE ICH VOR DEM ENDE MEINES  
FREIWILLIGENDIENSTES UNBEDINGT  
NOCH TUN WILL

1

## EINEN LIEBLINGSORT

in meiner Umgebung finden und diesen möglichst genau und detailliert in meinem Notiz-/Seminarbuch oder Handy festhalten.

2

## ZWEI VEREINE,

Versammlungen, Communities besuchen, in/bei denen ich im Leben noch nie zuvor gewesen bin.

3

## DREI NEUE LAUFWEGE

finden, die ich in meinem Dienstalltag bisher noch nicht gegangen bin.

4

## VIER REGIONALE GERICHTE

essen, die ich bisher noch nicht kannte.

5

## FÜNF SOUVENIRS/MITBRINGSSEL

(für weniger als je einen Euro) von meinem Einsatzort für meine Freunde/Familie kreieren oder sammeln.

6

## DURCH SECHS FENSTER

in meiner Einsatzstelle schauen, durch die ich noch nie geblickt habe.

7

## SIEBEN GERÜCHE,

Farben und Emotionen von meinem Einsatzort aufschnappen und für die Zeit danach konservieren.

8

## ACHT NEUE KONTAKTE

hinzufügen.

9

## NEUN LIEDER

in einer Playlist zusammenstellen, die mich an die Stadt oder die Einsatzstelle erinnern.

10

## ZEHN WEGGEWORFENE DINGE

aufsammeln und miteinander in Beziehung bringen.

**Daniel Gehring ist begeisterter Stadtsoziologe, Phänomenologe und Leiter der netzwerk-m Freiwilligendienste.**



# WORK VS. LIFE



**BEIM START IN EIN FREIWILLIGES JAHR IST MAN MEIST MOTIVIERT UND VOLLER ENERGIE FÜR SEINE AUFGABEN. GLEICHZEITIG KOSTET DIE NEUE UMGEBUNG VIEL KRAFT UND MAN SEHNT SICH NACH ERHOLUNG. WIE LÄSST SICH DAS UNTER EINEN HUT BRINGEN?**

INTERVIEW: LIESA DIECKHOFF

**Herr Wittmann, der Start in den Freiwilligendienst bedeutet für viele: zum ersten Mal ein eigenes Zeitmanagement. Wie sieht ein gesundes Verhältnis zwischen Arbeitszeit und Freizeit aus?**

Bei der Arbeit ist man hoch aktiv und einigen Stressfaktoren ausgesetzt. Ich denke, das Allerwichtigste ist daher, dass man es schafft, auf einen Ruhemodus für den Feierabend umzuschalten. Von dem Aktivitätsmodus runterzukommen. Wenn man das nicht hinbekommt, können Probleme wie Schlafmangel oder Burnout entstehen. Es ist gut, sich selbst in den neuen Strukturen und der Arbeit erst mal kennenzulernen. Da ist es ja nicht mehr wie in der Schule alles sehr durchorganisiert und klar vorgegeben.

**Also geht es weniger um die Menge an Freizeit, sondern darum, sie gut zu nutzen?**

Genau. Es kann auch toll sein, mal 14 Stunden durchzuarbeiten, für ein konkretes Ziel. Aber danach muss man es trotzdem schaffen, abzuschalten. Das ist auch für die Kreativität total wichtig – ohne Luft zum Nachdenken macht man schlechtere Arbeit. Die besten Ideen kommen einem ja gerade beim Nichtstun.

**Ist es überhaupt sinnvoll, so klar zwischen einer „stressigen Arbeitswelt“ und der „lebenswerten Freizeitwelt“ zu unterscheiden?**

Beide sollten lebenswert sein. Keine Arbeit haben ist schwierig, weil dann wichtige Impulse und das Gefühl der Zugehörigkeit zur Gesellschaft fehlen, aber zu viel Arbeit und nicht abschalten können ist auch schlecht. Stress ist grundsätzlich

erst mal etwas Gutes, der uns hilft, aktiv zu sein. Problematisch wird es dann, wenn wir nicht zur Ruhe kommen und im Feierabend noch gedanklich bei der Arbeit sind.

**Wie kann gute Freizeitentspannung aussehen?**

Der eine macht Yoga, die andere einen Waldlauf, der nächste legt sich mit einem Buch aufs Sofa. Es ist bei allem wichtig, Rituale zu finden – am Anfang ist man noch total motiviert und begeistert. Im Laufe der Wochen ebbt die Motivation meistens ab. Um dranzubleiben ist es gut, eine wiederkehrende Gewohnheit in den Tag zu integrieren. Zum Beispiel: Ich komme nach Hause, und statt mich auf die Couch zu legen, ziehe ich mich direkt um und mache ohne groß darüber nachzudenken 20 Minuten meine Sache, z. B. ein Fitnessprogramm.. Und auch lieber nur diese 20 Minuten täglich, als gar nicht.

**Was kann helfen, um die Arbeit wirklich loszulassen für den Feierabend?**

Für manche ist es hilfreich, das bewusst körperlich, „zeremoniell“, zu begehen, also zum Beispiel zu Fuß zu gehen, statt mit dem Bus nach Hause zu fahren. Dann natürlich Dinge wie: Keine beruflichen Nachrichten privat zu empfangen. Damit man nicht in der Freizeit weitere Arbeitsimpulse bekommt. Optimal ist es, sich sportlich zu betätigen, weil dann der Körper aktiv ist, aber der Geist zur Ruhe kommt. ▽



**Dr. Marc Wittmann ist Psychologe und Humanbiologe und forscht u. a. zum Thema Zeit am Institut für Grenzgebiete der Psychologie und Psychohygiene in Freiburg.**



# SO HABE *ich* FREUNDSCHAFT ERLEBT...

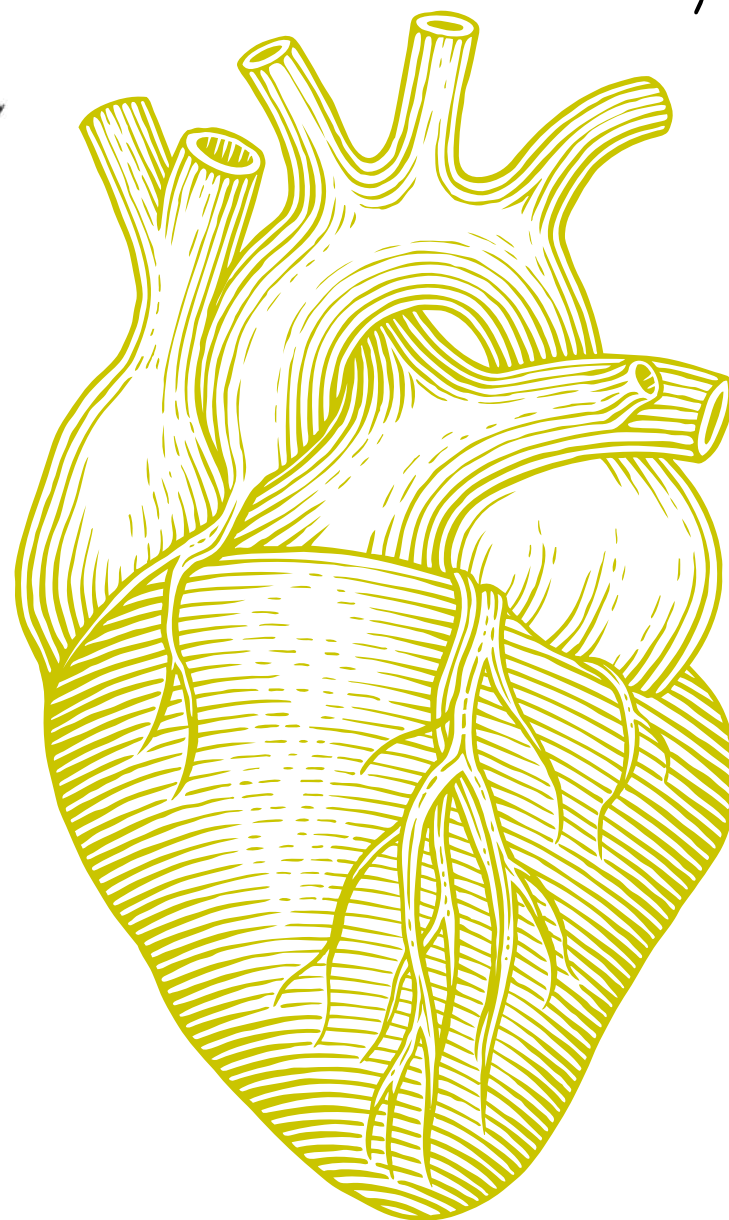
BEI DEN VIELEN NEUEN BEKANNTSCHAFTEN, DIE MAN WÄHREND DES FREIWILLIGENDIENSTES MACHT, KANN ES HERAUSFORDERND SEIN, AUCH DIE ALTEN AUFRECHTZUERHALTEN. HIER BERICHTEN FREIWILLIGE VON DEN CHANCEN UND HERAUSFORDERUNGEN FÜR IHRE BEZIEHUNGEN WÄHREND DER ZEIT.

„Ich bin für den BFD nach meinem Abitur in England nach Wuppertal gekommen. Obwohl ich mich sehr auf das Jahr gefreut habe, war der Abschied von meinen Freunden sehr traurig. Für meine beste Freundin war es noch schwieriger als für mich. Es war klar, dass wir uns jetzt nicht mehr so oft sehen würden wie bisher. In Wuppertal kannte ich niemanden. Ich bin sehr dankbar, dass in meiner Einsatzstelle gleichzeitig mit mir auch zwei Jahrespraktikanten neu anfangen. Meinem Anleiter war es sehr wichtig, dass ich auch eine Gemeinde finde, und durch die Gemeinde habe ich dann viele neue Freunde gefunden. Dabei habe ich gelernt, dass ein Altersunterschied relativ egal ist. Durch die Gemeinschaft und intensive Gespräche bei den Seminaren sind auch gute Verbindungen entstanden. Es ist mir schon bewusst, dass ich die Freunde aus der Seminargruppe vermutlich nicht wiedersehen werde, zumindest nicht in dieser Form. Aber ich denke dann an die Bibelstelle in Prediger 3,1, wo es darum geht, dass alles auf der Welt seine Zeit hat. So sind auch manche Freunde nur für eine Zeitlang da, aber sie sind es trotzdem wert, in die Beziehung zu investieren.“

**Emily Bradley (CVJM Adlerbrücke, Wuppertal)**

„Schon bevor mein FSJ begann, wusste ich, dass ich nicht alleine als Freiwillige in der Einsatzstelle arbeiten würde. Ich machte mir Sorgen, ob wir uns verstehen würden, gerade weil wir auch zusammen wohnen sollten. Aber als wir uns kennenlernten, fanden wir uns auf Anhieb sympathisch. Im Laufe des Jahres haben wir so viel gemeinsam erlebt, was uns miteinander verbindet. Ich hoffe sehr, dass wir weiterhin in Kontakt bleiben, auch wenn danach jeder seinen eigenen Weg geht.“

**Anja Kreyß (Anne-Frank-Haus, CVJM Hannover)**



„Wir haben uns als Paar ganz bewusst dafür entschieden, erst in Philips, dann in Franzis Freiwilligendienst eine Fernbeziehung über Ländergrenzen zu führen. Auch wenn wir Angst hatten, ob unsere Beziehung das aushalten würde, haben wir es allen Zweiflern – und vor allem uns selbst, bewiesen. Wir waren sehnsüchtig und haben geweint, haben vermisst und manchmal hatten wir das Gefühl, die Zeit würde nie vorbeigehen. Aber wir waren auch füreinander da, haben uns bewusst Zeit genommen, aufeinander gehört und ehrlich jedes Gefühl geteilt. Die Distanz hat uns zusammengeschweißt, hat uns auf neue Art und Weise gezeigt, wie wir gut miteinander umgehen können und dass wir uns bedingungslos vertrauen können. Durch den intensiven Austausch haben wir beide die Einsatzstelle des Anderen fast so gut kennengelernt wie die eigene. Eins ist sicher: Ohne unseren Freiwilligendienst wäre unsere Beziehung nicht dieselbe.“

**Philip (CVJM Norwegen 2014/15) und Franzi (CVJM England 2016/17)**

„Ich bin aus NRW nach Hamburg gezogen und habe so plötzlich 400 Kilometer weit von meinem Freund weg gewohnt. Trotz, oder gerade weil wir vorher schon etwas über ein Jahr zusammen waren, war die Distanz umso schwieriger zu ertragen. Trotzdem kann ich sagen, dass das Wegziehen eine gute Entscheidung war, da durch mein FSJ sowohl mein Glaube als auch die Beziehung zu meinem Freund extrem gefestigt wurden. Es war eine anstrengende Zeit, aber ich denke, sobald eine Beziehung so etwas übersteht, wird sie auch noch länger halten.“

**Alina Fiedler (CVJM Oberalster, Hamburg)**

„Freundschaften waren in diesem Jahr das Wichtigste für mich. Meine beste Freundin, die ein Auslandsjahr machte und nur alle paar Wochen erreichbar war, wurde mit minutenlangen Audios auf dem Laufenden gehalten und mein Freund hatte ziemlich hohe Telefonrechnungen durch die stundenlangen Gespräche am Abend. Mein Freundeskreis verkleinerte sich, denn ich merkte, welche Freunde wirklich so wichtig waren, dass der Kontakt hielt. Aber es kamen auch neue Freunde dazu, die in diesem wichtigen Lebensjahr direkt dabei waren und die Erlebnisse besser verstehen konnten als alle anderen. Alle diese Freundschaften haben mir durch schwierige Zeiten geholfen und mich in schönen Momenten beflügelt.“

**Maria Köhn (CVJM-Jugendbildungsstätte, Wilnsdorf)**

„Für mein FSJ bin ich aus Russland nach Deutschland gekommen, und alles um mich herum war neu. Deswegen habe ich in diesem Jahr so viele Leute kennengelernt wie noch nie. Ich glaube, jede dieser Personen hat ihre Spur in meinem Leben hinterlassen und ich hoffe, dass ich mit einigen in Kontakt bleiben werde. Mit meinen Freunden in Russland habe ich regelmäßig geschrieben und sie haben sich immer sehr gefreut, wenn ich mal Urlaub hatte und in der Heimat war. Wir haben uns dann genauso gut verstanden wie früher.“

**Natalia Isakova (Integrative Kindertagesstätte, Markkleeberg)**

„In meinem Freiwilligendienst habe ich sehr verschiedene Menschen kennengelernt. Ich habe dabei gelernt, dass ich offen und ehrlich sein kann, ohne mich zu verstellen und Menschen mich so akzeptieren können, wie ich bin – das ist ein wunderbares Gefühl. Ich fand es auch stark zu merken, dass man sich auf viele Menschen verlassen kann. Auch bei denen, die ich erst nicht sympathisch fand, habe ich gemerkt, dass es mir leichter fiel, Beziehungen zu bauen, je länger wir bei den Seminaren oder auch in der Einsatzstelle miteinander zu tun hatten. Ich glaube, das Gefühl der Zugehörigkeit wird bleiben, egal wie weit man voneinander weg lebt.“

**Keanu Kuhn (CVJM Waldbröl)**



# Runter

## VOM SOFA

MIT DIESEM WORKOUT BLEIBST DU NICHT NUR FIT UND MOTIVIERT, SONDERN SCHAFFST AUCH EINEN SUPER AUSGLEICH ZUM ARBEITSALLTAG.

**Bench Dips:**  
FÜR BAUCHMUSKELN,  
SCHULTERN UND ARME.

Platziere deine Hände in schulterbreitem Abstand voneinander auf der Bank (Bettkante oder Baumstamm geht auch) und strecke die Beine nach vorn aus, die Fersen berühren dabei den Boden. Senke deinen Körper dicht an der Bank entlang ab und beuge die Arme, dann stützt du dich wieder hoch. Für Ungeübte: Leichter wird's mit etwas angezogenen Füßen.

**Beinheben im Liegen:**  
FÜR DIE UNTEREN  
BAUCHMUSKELN.

Lege dich rücklings auf den Boden. Deine Beine sind ausgestreckt, die Arme liegen ebenfalls ausgestreckt neben dem Körper. Die Handflächen liegen flach auf dem Boden. Hebe nun die Beine senkrecht nach oben. Senke dann die Beine langsam nach unten ab. Lass sie dabei gestreckt! Gehe so weit nach unten, wie es dir möglich ist, ohne dass dein unterer Rücken abhebt und du ins Hohlkreuz gehst. Atme dabei aus. Am tiefsten Punkt hältst du kurz inne und hebst die Beine dann wieder an.

**Burpees:**  
FÜR DEN GANZEN KÖRPER.

Man startet mit einem Liegestütz und geht dann in die Hocke, von dort aus macht man einen Sprung in die Luft. Dann das ganze wieder von vorne.

**Superman:**  
FÜR DEN RÜCKENSTRECKER UND  
DEN OBEREN RÜCKENBEREICH.

Auf den Bauch legen, Füße und Kopf anheben, dann die Arme U-förmig seitlich nach vorne über den Kopf strecken bis sie gerade sind und wieder zurück.

**Diagonaler Vierfüßlerstand:**  
FÜR DEN RÜCKEN  
UND DEN PO.

Begebe dich in den Vierfüßlerstand. Führe einen Ellbogen diagonal unter dem Körper mit einem Knie zusammen. Das Kinn wird dabei zur Brust genommen, sodass ein Rundrücken entsteht. Anschließend wird das Bein nach hinten und der Arm nach vorne komplett durchgestreckt.

**Lungen:**  
FÜR EINEN KNACKIGEN PO  
UND STRAFFE BEINE.

Mach einen Ausfallschritt und gehe aus dem Stand so tief bis der vordere Oberschenkel im rechten Winkel zum Boden ist. Dann wieder nach oben. Der Rücken bleibt gerade.



Anna-Maria Graf und Saskia Schmitt sind Referentinnen bei netzwerk-m und haben alle Übungen selbst getestet.

## TIPPS & TRICKS:

- Sport soll Spaß machen!
- Kein Sport bei Krankheit!
- Richtige Kleidung anziehen
- Vorher gut aufwärmen!
- Trinken nicht vergessen
- Intensität langsam steigern – nicht direkt mit kurzen, heftigen Übungen starten
- Nach einem intensiven Training sollte ein „lockeres“ folgen
- Mach diese Übungen am besten je 30-45 Sekunden in 4 Sätzen, 3-4 x die Woche. So hast du etwa ein 20 Min.-Programm





**BERUFUNG IST EIN GEWICHTIGES WORT. WER HÄTTE NICHT GERNE EINEN GANZ KLAREN MOMENT, IN DEM EINE STIMME AUS DEM OFF RUFT: HIER GEHT ES LANG! DOCH MANCHMAL KANN ES PASSIEREN, DASS WIR BEIM WARTEN AUF DIESE HERAUSSTECHENDEN EREIGNISSE UNSEREN AUFTRAG IM HIER UND JETZT VERPASSEN.**

Nachdem ich mein FSJ auf den Philippinen verbracht hatte, war ich wieder zu Hause. Und stand vor der großen Frage: Wie geht es weiter? Und noch wichtiger: Was ist Gottes Wille für mein Leben? Was ist meine „Berufung“? Zwei Wege hatten sich für mich bereits herauskristallisiert: Entweder Physik oder Theologie studieren. Ich war froh, dass es nur diese zwei Alternativen gab. Das vereinfachte die Entscheidung. Zumindest

theoretisch, denn woher sollte ich wissen, was der richtige Weg war? Ich ging für fünf Tage in ein Schweigekloster und wollte dort in Ruhe diese Frage mit Gott besprechen. Hoffentlich würde er mir sagen, wo es langgehen soll! Ich machte eine Pro- und Contra-Liste, schaute die Argumente auf beiden Seiten an und betete. „Was willst du, Herr?“ Und plötzlich war da tatsächlich eine Antwort! Aber anders als ich es erwartet hatte ...

### VOM WUNSCH NACH SICHERHEIT

Das Thema „Berufung“ hatte mich bis dahin schon lange begleitet. Und ich wünschte mir immer so eine klare Geschichte wie die von Moses. Ein brennender Dornenbusch. Gottes klares Reden. Und ein großer Auftrag. Meine Realität sah da leider etwas anders aus. Bei jeder größeren Entscheidung stand ich wieder vor denselben Fragen. Fühlte mich orientierungslos und wusste nicht so genau, wo mein Leben hinführen sollte. Von einer Berufung erhoffte ich mir Sicherheit, bei all den Unsicherheiten, von denen ich nicht abschätzen konnte, was wirklich auf dem Spiel stand. Eine Berufung hätte mir gezeigt, in welche Richtung ich gehen sollte – den „richtigen“ Weg. So zumindest meine Gedanken.

**„ICH GEHE MIT.“** Damals, während meiner Zeit im Kloster, hat Gott mir geantwortet: „Egal welchen Weg du gehst. Ich geh mit dir.“ Diese Worte haben mich berührt und meine Perspektive verändert. In meiner Vorstellung war es so, dass jeder Mensch eine besondere Berufung hat, die sich wie ein roter Faden durch das Leben zieht. Ich dachte, diesen Faden müsste ich finden, weil ich sonst das Beste verpassen würde! Und das hat sehr viel Druck in mir ausgelöst. Gerade weil ich bei mir keinen roten Faden finden konnte. Heute denke ich, dass es Gott vielleicht gar nicht so wichtig ist, dass ich einen ganz speziellen Weg einschlage, sondern dass ich ihn auf all meinen Wegen an meiner Seite habe. Er geht mit mir – egal wo es hingehet. „Und siehe, ich bin bei euch alle Tage bis an der Welt Ende.“ (Matthäus 28,20 b). Das spricht uns Jesus zu. Auch dann, wenn wir „falsch“ abbiegen. Er ist dann immer noch da. Und oft genug gibt es überhaupt keinen „falschen“ Weg.

**BLIND VERTRAUEN?** Aber nicht nur, dass Gott auf allen Wegen da ist, oft lenkt er unsere Schritte, ohne dass wir das merken. Zum Beispiel durch die Umstände. Manchmal gehen Türen zu, die wir eingeplant haben und Türen auf, die wir niemals auf dem Schirm hatten und die wir auch nicht einplanen konnten. Gott hat uns seinen Heiligen Geist gegeben, der in uns wirkt. Hin und wieder merken wir das, oft aber auch nicht. Gerade wenn wir uns „blind“ fühlen auf unserem Weg, heißt es vielleicht, besonders darauf zu vertrauen, dass Gott dennoch da ist und mich an den Ort bringt, wo er mich haben will.

So ging es mir, als ich auf der Suche nach einem Land für meinen Freiwilligendienst war. Ich hatte schnell einen klaren Wunsch: Sri Lanka. Meine ganze Planung war auf dieses Land ausgerichtet. Deswegen habe ich mich natürlich auch bei einer Organisation beworben, die Stellen auf Sri Lanka hatte. Nur weil ich diesen Weg eingeschlagen habe, bin ich schließlich auf den Philippinen gelandet. Denn als ich beim Vorstellungsgespräch saß, bekam ich die überraschende Nachricht: Es würde für meinen Jahrgang keine freie Stelle auf Sri Lanka geben. Über ganz unerwartete

Abbiegungen und Verknüpfungen erschien dann das neue Ziel auf meinem Horizont: die Philippinen. Im Rückblick kann ich darin Gottes Führung erkennen. Und mein Weg erscheint mir dann doch ziemlich klar. Aber eben erst im Rückblick. Während ich *auf* diesem Weg war, habe ich mich eher orientierungslos gefühlt. Doch Gott war da – auch wenn ich ihn nicht gesehen habe.

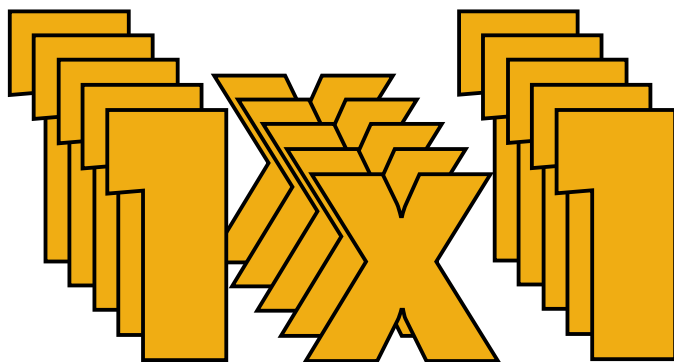
**MITTENDRIN** Aber was ist denn jetzt mit diesen Dornenbusch-Erlebnissen? Auch die gibt es – für manche Berufungen gibt es einen festen Zeitpunkt, den man genau bestimmen kann. Das kann ein besonderer, emotionaler Moment oder ein bestimmtes Ereignis sein. Wie eben der brennende Dornenbusch. Wir brauchen keine Angst davor zu haben, dass wir diesen Moment verpassen – Moses hat auch einfach sein Leben gelebt und nicht nach einem Dornenbusch Ausschau gehalten. Denn wenn Gott uns eine klare Berufung gibt, dann wird er das so machen, dass wir das verstehen und nicht übersehen können. Oft sind es nämlich längere Prozesse, die uns „auf den Weg bringen“ und nicht nur einzelne Ereignisse. Wir leben alle in einem bestimmten Kontext – an einem Ort, mit Familie, Bekannten und Freunden. In diesem Umfeld ist Gott schon längst am Werk. Nicht nur bei den großen, besonderen Orten und Aufgaben, sondern mitten in unserem Alltag. Und in diesem Alltag will er uns begegnen und uns gebrauchen.

**BE THE CHANGE** Wenn ich auf mein Leben schaue, dann fallen mir einige wichtige und prägende Begegnungen mit Menschen ein. Oft waren es Momente, die total alltäglich waren. Einmal habe ich nach dem Gottesdienst meinen Kaffee geschlürft und mich mit einer Frau aus meiner Gemeinde unterhalten. Nichts Besonderes – alles wie jeden Sonntag. In diesem Gespräch hat die Frau etwas gesagt, das mir nachging. Ein lobendes, wertschätzendes Wort – nichts Atemberaubendes, aber es hat mich berührt. Bis heute kann ich mich an unsere Unterhaltung erinnern. Gott gebraucht nicht nur die ganz besonders begabten Menschen und die außergewöhnlichen Momente in unserem Leben. Nein, gerade im Gewöhnlichen begegnet und gebraucht er uns.

Es sind nicht nur die Menschen, die eine besondere Aufgabe haben, die den Unterschied in dieser Welt machen – wie etwa als Politiker oder Pastorin, sondern auch als „Normalo“ in ganz unspektakulären Situationen ist es möglich, eine Veränderung zu bewirken. Und vielleicht taucht irgendwann in deinem alltäglichen Leben auch ein brennender Dornenbusch auf. Aber selbst wenn nicht – Gott beruft und gebraucht dich dort, wo du schon bist. Das solltest du nicht verpassen. ▽



**Sergej Kiel hat sich schlussendlich dafür entschieden, Theologie zu studieren und schreibt mittlerweile sogar an seiner Doktorarbeit an der Uni Heidelberg.**



## DAS IXI DER BERUFUNG

**VON GOTT GERUFEN – ABER WANN, WOZU UND WIE ERKENNT MAN DAS? TOBIAS FAIX, PROFESSOR FÜR PRAKTISCHE THEOLOGIE AN DER CVJM-HOCHSCHULE IN KASSEL, HAT DIE BRENNENDSTEN FRAGEN ZUM THEMA BEANTWORTET.**

### Was bedeutet „Berufung“ eigentlich?

Berufung ist ein vieldeutiger und theologisch umstrittener Begriff. Die lateinische Übersetzung lautet „vocatio“ und bedeutet, dass Gott jemanden für einen bestimmten Dienst oder eine Aufgabe beruft.

### Meinen wir mit dem Begriff heute etwas anderes als früher?

In der Bibel und in der Kirchengeschichte wurde Berufung oft so verstanden, dass Gott Menschen aus ihrem sicheren Umfeld, ihrer Arbeit oder Familie, herausruft und in einen Dienst als Propheten, Priester oder Missionare stellt. Deshalb war die Vorstellung von „Berufung“ lange die eines Glaubensschrittes in ein, nach menschlichen Maßstäben, unsicheres Leben. Heute haben viele ein umgekehrtes Verständnis von Berufung. Sie suchen nach Sicherheit in einem unsicheren Leben.

### Ist Berufung eher punktuell oder etwas Prozesshaftes?

Für manche Berufungen gibt es einen bestimmten Zeitpunkt, den man genau bestimmen kann und an dem man seine Berufung festmacht. Das kann ein besonderer, emotionaler Moment oder ein bestimmtes Ereignis sein. In der Bibel wird dieser Zeitpunkt „Kairos“ genannt und beschreibt ein konkretes Handeln Gottes. Viele Menschen wünschen sich genau so etwas, am besten in Verbindung mit einem eindeutigen Zeichen. Häufig ist die Berufung aber eher prozesshaft, wie ein Puzzle, das nach und nach ein Bild ergibt, und hat viel mit der eigenen Lebensgeschichte zu tun.

### Gilt eine Berufung ein Leben lang?

Es gibt allgemeine, lebenslange und zeitlich begrenzte Berufungen. Eine allgemeine Berufung kann zum Beispiel der ganz grundsätzliche Auftrag sein, sich für andere einzusetzen. Manche entdecken ihre Berufung zur Ehelosigkeit, Elternschaft oder zum Leben in einer Kommunität. Andere

Berufungen gelten nur für eine begrenzte Zeit oder Aufgabe, wie zum Beispiel für einen Missionseinsatz, die Leitung eines Hauskreises oder einer Jugendgruppe.

### Eine Geschichte, die in der Bibel eine große Rolle spielt, ist die Berufung von Paulus. Nach seiner Gottesbegegnung dreht sich sein Leben um 180 Grad.

Wenn man genau hinschaut, ist das nur zum Teil richtig. Er war davor schon Theologe und Lehrer. Er ging schon immer strategisch vor und war voller Leidenschaft. Er hatte viele Kontakte und eine gute Stellung, die er nutzte. Das Ziel seines Lebens hat sich geändert, aber Gott hat vieles, was Paulus vor seiner Berufung ausgemacht hat, auch nach seiner Berufung für den Aufbau der Gemeinde genutzt.

### Ist man automatisch erfolgreicher, wenn man seine Berufung gefunden hat?

Erfolg misst sich immer an anderen. Wer erfolgreich ist, ist besser als andere und grenzt sich somit ab. Dies führt zu einem ständigen Vergleichen, einem Wettbewerb, welcher der eigenen Berufung oft im Wege steht. Ein gelingendes Leben dagegen, steht im Einklang mit dem, der man selbst ist oder werden kann und dem, was Gott in einen hineingelegt oder in der Begegnung mit ihm offenbart hat. Es geht oftmals auch darum, Scheitern und Schwächen ins eigene Leben zu integrieren.

### Welche Tipps gibt es für die Suche nach der eigenen Berufung?

Man darf sich Zeit lassen und sollte auf Gott und die Menschen hören, denen man vertraut. Ich habe auch sehr gute Erfahrung mit Mentoring gemacht. Mentoring bietet einen sicheren Raum und die Gelegenheit, einen Berufungsprozess auch langfristig zu begleiten. Denn Berufung ist so was wie „ein roter Faden“ des eigenen Lebens und muss immer wieder überprüft und justiert werden. ▽

## IM SUPERMARKT

## DER MÖGLICHKEITEN

**WO IST DAS ENDE DER KARRIERELEITER UND MUSS MAN ES EIGENTLICH ERKLIMMEN? GEDANKEN ZWISCHEN TIEFKÜHLPIZZEN.**

Ich treffe Amelie in der Tiefkühlabteilung des Supermarkts. Auch sie ist auf der Suche nach einer Pizza für ein schnelles Abendessen und so kommen wir ins Gespräch. Wir waren auf derselben Schule, haben beide das Abitur mit Bestnote abgeschlossen und sind seither unschlüssig, was man jetzt mit so etwas anfängt. Wir beide wurden an den Elite-Unis Deutschlands angenommen. Wir beide hatten eigentlich andere Pläne. Das Medizinstudium habe sie abgebrochen, erzählt sie mir. Das sei einfach nichts für sie – an Leichen herumdoktern, ständig für Prüfungen büffeln, trockene Anatomievorlesungen hören. Eigentlich jucke sie das alles auch überhaupt nicht. *Mh ... Tonno oder Hawaii? Die meisten Menschen tendieren da ja eher zu Hawaii.*

### EIN GUTER KOMPROMISS?

Die zwei Wochen, die sie im Kindergarten absolviert hat, die seien wirklich etwas für sie gewesen. Darin sei sie aufgeblüht, das habe ihr Freude gemacht und für so süße Kinder lohne sich schließlich jede Anstrengung. Amelies Augen leuchten, als sie mir mehr davon erzählt, so, wie sie es schon immer getan haben, wenn sie Kindern begegnete. Amelie scheint wie gemacht für diesen Job. *Oder doch Salami, wie jedes Mal?* Was sie jetzt statt des Medizinstudiums mache, frage ich – Grundschullehramt, einer von diesen „guten“ Kompromissen. Bei unserem letzten zufälligen Treffen hatte sie mir erzählt, sie wolle niemals Lehrerin werden, sie habe keine Freude an der Schule, noch nie gehabt. Aber es scheint nun die beste Option zu sein. Was ich davon halten würde, fragt sie. Ich muss nicht lang überlegen: Sie soll doch einfach machen, was ihr auf dem Herzen liegt, woran sie wirklich Freude hat, unabhängig vom Grad des späteren Abschlusses.

**DIE QUAL DER WAHL** Sofort fühle ich die innere Backpfeife, denn das war geheuchelt. Ich selbst handle schließlich nicht nach meinem eigenen Rat. Seit ich 13 Jahre alt war, wollte ich Tischlerin werden. Irgendwann begann ich mich für Soziale Arbeit zu interessieren. Letzten Monat habe ich mich dann für Psychologie eingeschrieben – etwas „Richtiges“, etwas, wofür man viel Anerkennung bekommen kann und das viel Geld einbringt. Etwas, wofür ich meinen Abi-Durchschnitt „richtig nutzen kann“. *Habe ich nicht eigentlich viel mehr Lust auf*

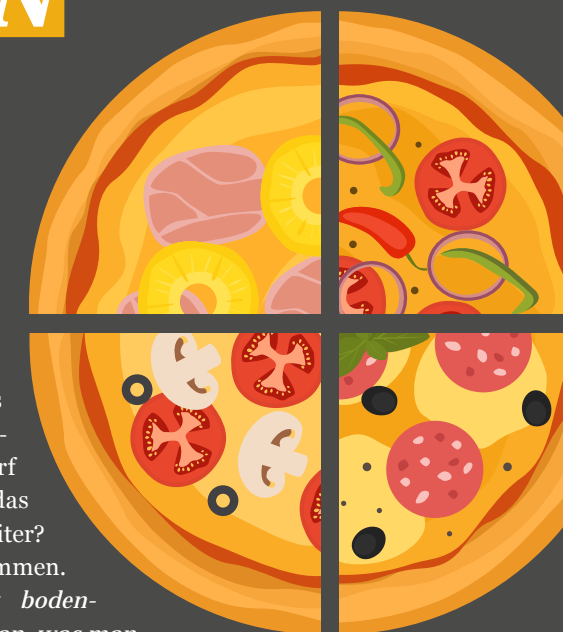
*Schinken?* Amelie und ich haben die gleiche Prägung erhalten: Was ist das Limit deines Gehaltschecks? – Es darf keins geben. Wo ist das Ende der Karriereleiter? – Du musst es erklimmen. *Margherita scheint bodenständig – da weiß man, was man hat und es gibt wenig Potenzial für böse Überraschungen.*

### ZWISCHEN VERSTEHEN UND VERTRAUEN

Amelie hat ihren Traum an den Nagel gehängt. Ich bin im Begriff, dasselbe zu tun – also steht es mir nicht im Geringsten zu, ihr gute Ratschläge zu erteilen. Und dann ist da ja noch Gott. Der einen Plan für mein Leben hat – den allerbesten, um genau zu sein. Der mich in den letzten zwei Jahren so oft anders geführt hat, als ich es wollte und als mein Umfeld es mir geraten hat. Der meine Erwartungen immer wieder weit übertroffen hat. Ich habe erlebt, dass sein Weg der Beste ist. Amelie glaubt nicht an diesen Gott. Also ist es wenig überraschend, dass sie handelt, wie sie handelt. Aber ich? Ich habe ihn doch erlebt! Und eigentlich weiß ich auch schon, wohin er mit mir gehen will. Jetzt heißt es, Mut aufzubringen, mich gegen das zu entscheiden, was sicher scheint und mich auf ein neues, unkonventionelles Abenteuer mit ihm einzulassen. Hier stehe ich nun: in der Tiefkühlabteilung des Supermarkts, auf dem schmalen Grat zwischen Verstand und Hoffnung, zwischen Rationalität und glaubendem Vertrauen. Die Begegnung mit Amelie hält mir einen Spiegel vor. Liebevoller Zurechtweisung und bewahrende Korrektur. Wir verabschiedeten uns mit Alles-Gute-Wünschen und ich mache mich mit einer Packung Tiefkühl-Donuts auf den Heimweg. ▽

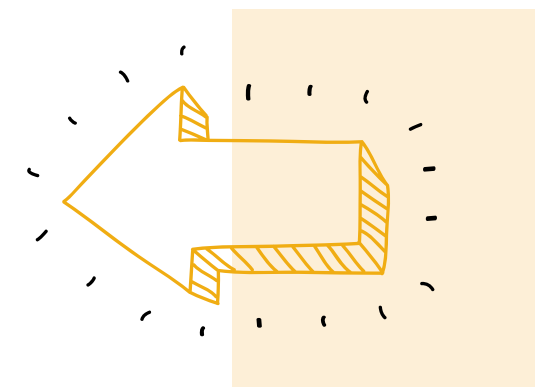
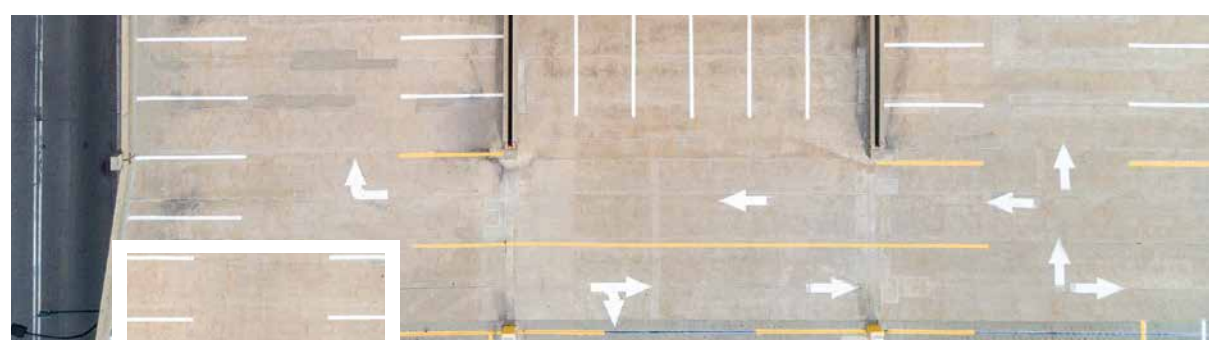


**Kristin Gaudi hat diese Backpfeife wirklich gebraucht, um Gottes Willen und nicht ihrem eigenen Ego zu folgen. Sie studiert Klinische Psychologie in Stendal.**





# DIE QUAL DER WAHL



Täglich treffen wir tausende Entscheidungen, bewusst und unbewusst. Was ziehe ich an? Was esse ich? Wohin gehe ich? So funktioniert das Leben. Einerseits freuen wir uns darüber, dass wir viele Möglichkeiten haben.

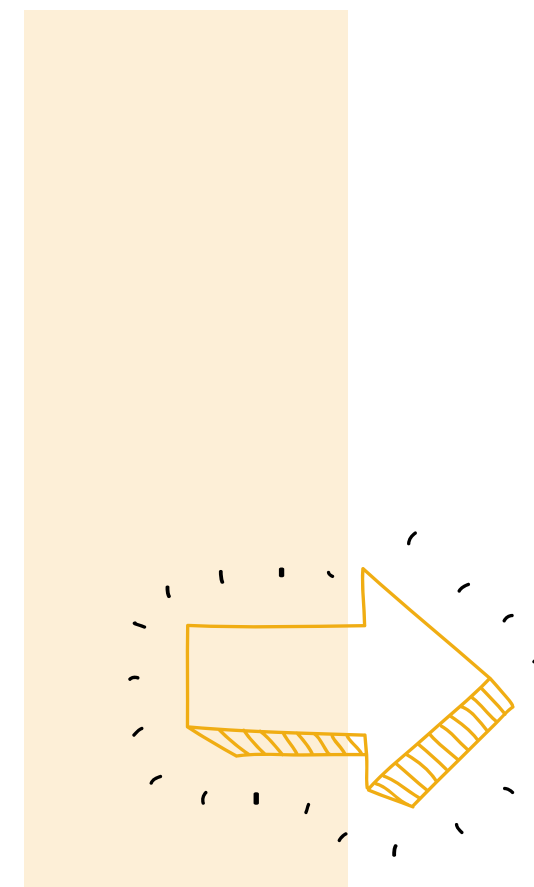
Andererseits bedeutet die Entscheidung für das eine aber auch eine Entscheidung gegen etwas anderes, denn in der Regel können wir nicht zwei Wege auf einmal gehen. Das triggert häufig Ängste, irgendwas zu verpassen oder nicht die beste Option zu wählen. Trifft man jedoch gar keine Entscheidung, kann die wenig verlockende Alternative sein, dass uns die Entscheidung abgenommen wird oder wir stillstehen, weil wir uns zu gar nichts durchringen können. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass es besser ist, mutig voranzugehen und zu entscheiden. Lieber zweimal falsch liegen, als gar nichts zu tun.

## ENTSCHEIDEN, ABER WIE?

Manches entscheiden wir aus dem Affekt, und brauchen gar nicht lange, um darüber nachzudenken. Kaffee oder Tee? Sommer- oder Wintertyp? Dortmund oder Schalke? Andere Entscheidungen lösen eine innere Spannung in uns aus, weil die Optionen sich die Waage halten. So hin- und hergerissen zu sein, kann richtig unangenehm werden. Mir hilft es dann, meine Gedanken zu sortieren. Ich gehe alle meine Möglichkeiten im Kopf durch und kläre: Was spricht für diese Möglichkeit und welche positiven Gefühle löst sie in mir aus? Was spricht gegen diese Option und welche negativen Gefühle löst sie in mir aus? Wenn das Bild klarer wird, fällt mir die Entscheidung meist leichter.

## IMMER NOCH UN-ENTSCHEIDEN?

Stell dir eine alte Waage vor, auf der links die Vorteile der einen und die Nachteile der anderen Möglichkeit liegen. Rechts liegen, umgekehrt, die Vorteile der anderen und die Nachteile der einen Möglichkeit.



Was wiegt schwerer? Bei besonders schwierigen Entscheidungen hilft es mir, alle Vor- und Nachteile aufzuschreiben und zu bewerten, wie schwer sie wiegen, zum Beispiel in Punkten von 1 bis 10, wobei 1 überhaupt nicht wichtig und 10 besonders wichtig ist.

**GLEICHSTAND** Es kann nun immer noch sein, dass du feststellst, dass die Waagschalen genau ausgeglichen sind. Vielleicht hilft dir dann deine Fantasie weiter: Stell dir nur einmal vor, du hast deine Entscheidung schon getroffen. Wie fühlt sich die getroffene Entscheidung in dir an? Wie zufrieden macht es dich? Ein paar Tage mit so einer „Entscheidung auf Probe“ zu leben, kann die Vor- und Nachteile der Optionen verdeutlichen.

Für den Fall, dass alle Optionen genau gleich gut sind, ist das letzte Mittel für mich persönlich, eine Münze zu werfen oder zu würfeln. Schließlich ist ja beides gleich gut. Wie auf einem Spaziergang, bei dem man einen neuen Teil der Stadt erkundet. Mit Zeit und Lust, etwas Neues zu entdecken, kommt man an eine Weggabelung – eine Entscheidung zwischen links und rechts muss her. Wenn beides gleich gut ist, kann ich getrost loslaufen und darauf vertrauen, dass alles gut wird. Oder? In jedem Fall besser, als stehenzubleiben oder zurückzugehen. ▽



**Malte Neugebauer kümmert sich im Bund Freier evangelischer Gemeinden um das Diakonische Jahr. Obwohl er ein Kopfmensch ist, hat er sich aus dem Bauch heraus für seine Gemeinde entschieden.**

# ORIENTIERUNG

## IM

# BERUFSDSCHUNGEN

**DIR FEHLEN NOCH IDEEN UND ADRESSEN ZUR BERUFSORIENTIERUNG?  
HIER FINDEST DU DIE WICHTIGSTEN FACTS AUF EINEN BLICK.**

### PERSÖNLICHKEITS- UND FÄHIGKEITSTESTS

Tests zur Persönlichkeit und den eigenen Fähigkeiten finden sich überall im Netz, in Büchern und Zeitschriften. Grundsätzlich keine schlechte Sache, da meist schon die Auseinandersetzung mit den Fragen zu einer gewissen Selbsterkenntnis führt. Ob ein Persönlichkeitstest für die aktuelle Frage hilfreich ist, steht auf einem anderen Blatt. Hier hilft meist nur Ausprobieren. Und ein kritischer Blick auf die Entwickler der Tests: Wurde der Test auf fundierten Studien aufgebaut und durchdacht entwickelt? Beurteilungen wie von Stiftung Warentest und Erfahrungsberichte können dir dabei helfen, dir über die Qualität des Tests klarer zu werden. Solche Tests sind keine Automaten, die den perfekten Beruf ausspucken, sondern dienen vor allem als kleines oder sogar größeres Puzzleteil auf deinem Weg.

Ähnliches gilt übrigens für Literatur und Zeitschriften zum Thema Berufswahl. Auch hier kann mit ähnlichen Kriterien aussortiert werden.

» ANGEBOT: Hilfe zur Selbstanalyse – Was macht mich aus? Was kann ich gut?

### HOSPITATIONSTAGE UND PRAKTIKA

Probieren geht über Studieren! Bei allem, was dir ermöglicht, direkte und persönliche Einblicke in eine berufliche Sparte, ein Unternehmen oder eine Fachrichtung zu erhalten, bewegst du dich in der effektivsten und hilfreichsten Ecke beruflicher Orientierung. Wenn du dich für einen Bereich interessierst, schau, dass du einen echten Einblick in den beruflichen Alltag bekommst. Klappt es mit dem Praktikum nicht, frag doch mal nach einem Hospitations- oder Schnuppertag! Hier kannst du im Idealfall einfach mal einen Tag mitlaufen und dir alles anschauen.

» ANGEBOT: Von kurzer telefonischer Beratung bis hin zu mehrmonatigen bezahlten Praktika kann alles dabei sein.

### JOBMESSEN

Auch Jobmessen sind eine gute Gelegenheit, sich bei der beruflichen Orientierung inspirieren zu lassen. Der Vorteil hier: Viele Menschen auf einem Fleck, die bereitwillig von ihrer Sparte oder ihrem Unternehmen berichten. Wem etwas Gewimmel nichts ausmacht, der kann hier in aller Ruhe durch die Messestände schlendern und seine Neugierde befriedigen. Mit ein bisschen Kontaktfreudigkeit schafft man es eventuell auch, einen ganz wichtigen Bereich des Berufslebens auszubauen: Das persönliche Netzwerk. Eine Übersicht über die gängigen Jobmessen gibt es beispielsweise auf [www.jobmessen.de/terminkalender](http://www.jobmessen.de/terminkalender). Je nach Berufsfeld gibt es auch kleinere Job- und Karrieremessen. Manche Berufsberatungsportale bieten Übersichten mit einer gemischten Auswahl von Messen an, z. B. [www.karrierebibel.de/jobmessen-kalender](http://www.karrierebibel.de/jobmessen-kalender).

» ANGEBOT: Ein Meer von Informationsständen, gute Kontakte und persönliche Ansprechpartner an den Messeständen

### BUNDESAGENTUR FÜR ARBEIT

Die „Jobcenter“ kann man an vielen Orten vor allem zur Arbeitsvermittlung aufsuchen. Sie werden häufig von der Agentur für Arbeit in Kooperation mit den betreffenden Städten geführt. Auf der Website findest du viele nützliche Infos und Links: [www.dasbringtmichweiter.de](http://www.dasbringtmichweiter.de). In den „Berufsinformationszentren - BiZ“ wird versucht, ein möglichst umfassendes Angebot zur Studien- und Berufswahl oder Jobsuche bereitzustellen. Während der Öffnungszeiten kann man sich dort selbstständig informieren. Der Vorteil: Einen Termin brauchst du nur, wenn du eine Einzelberatung in Anspruch nehmen willst. Infos gibt's unter: [www.arbeitsagentur.de/bildung/berufsinformationszentrum-biz](http://www.arbeitsagentur.de/bildung/berufsinformationszentrum-biz)

» ANGEBOT: Selbstständige Orientierung mit bereitgestellten Medien, nützlichen Infos und Tests, Computer-Arbeitsplätzen, Beratung, Bewerbungstrainings, Berufsmessen, Workshops

### PRIVATE COACHING- UNTERNEHMEN

Das Angebot privater Coachings ist inzwischen riesig und Coaches übertreffen sich mit neuen Methoden und Versprechungen, dich ins berufliche Glück zu führen. In der Tat kann es Erfolgsgeschichten geben. Aber aufgepasst: Nicht jede Coaching-Agentur hält, was sie verspricht! Sich coachen zu lassen, kann außerdem sehr teuer werden. Wenn du auf ein privates Coaching setzt, prüfe und vergleiche also unbedingt, bevor du dich entscheidest. Folgende Tipps können dabei helfen:

- 1.) Welche Leistungen bietet die Agentur/der Coach im Vergleich zu anderen ähnlichen Angeboten?
- 2.) Welchen Ruf hat die Agentur/der Coach?
- 3.) Welche Ausbildung und Erfahrung haben die Coaches selbst?
- 4.) Persönlichen Kontakt aufnehmen und auf das Bauchgefühl hören. Scheint die Person kompetent oder eher wie ein Vertreter, der dich aufdringlich von seiner Kompetenz überzeugen will? Stimmt die Chemie?

» ANGEBOT: Durchführung verschiedener Tests und Methoden mit Auswertung im persönlichen Gespräch. Teilweise Kontakte und Infos zu diversen Unternehmen

### INTERNETPORTALE

Hier ein paar allgemeine Adressen zur Berufswahl, mit denen man vor allem kurz vor und nach dem Schulabschluss weiterkommen kann:

• [www.studienwahl.de](http://www.studienwahl.de) • [www.planet-beruf.de](http://www.planet-beruf.de) • [www.osa-portal.de](http://www.osa-portal.de) • [www.abi.de](http://www.abi.de) • [www.azubi.de](http://www.azubi.de)

» ANGEBOT: Verschafft einen ersten groben Überblick



### AKADEMISCHE BERATUNGSSTELLEN UND ANGEBOTE

Hochschulen und Universitäten bieten ein großes Spektrum an Beratungsmöglichkeiten und beruflichen Netzwerken an. Das Problem: Selbst im Studium benötigt es eine ordentliche Portion Eigeninitiative, um zu entdecken, was die Hochschule alles bietet. Wie man trotzdem rankommt? Einfach mal im Career-Service der Hochschule anrufen und durchfragen, bis man an der richtigen Adresse ist. Vorher am besten die Homepage des Career-Service checken. Achtung: Manche Hochschulen bieten den Service nur für Studierende oder Ehemalige an. Ein freundliches Telefonat mit einem der Berater kann aber trotzdem weiterhelfen – und oft gibt es wertvolle Tipps für weitere Adressen. Falls ihr euch schon für konkrete Fachrichtungen interessiert, habt ihr es noch einfacher: Direkt vom zuständigen Studienberater beraten lassen oder einfach mal in eine Vorlesung setzen. Hochschulen bieten übrigens auch immer wieder Schnuppertage an.

» ANGEBOT: Persönliche Beratung und Materialien, weiterführende Netzwerke und Kontakte, Schnuppertage



„**ICH WEISS WOHL,  
WAS ICH FÜR GEDANKEN**

**ÜBER EUCH HABE, SPRICHT DER HERR:**

*Gedanken des Friedens*

**UND NICHT DES LEIDES,**

**DASS ICH EUCH GEBE**

**ZUKUNFT UND HOFFNUNG.“**

JEREMIA 29,11

✂ Einfach ausschneiden und als Ermutigung verschicken oder weitergeben

## Impressum

# DRAN

DRAN, Bodenborn 43, 58452 Witten

### Herausgeber und Verlag

**Deutschland:** SCM Bundes-Verlag gGmbH, Bodenborn 43, 58452 Witten, Postfach 40 65, 58426 Witten; Tel: 0 23 02/9 30 93-0, Fax: 0 23 02/9 30 93-689, info@bundes-verlag.de, www.bundes-verlag.net

Der SCM Bundes-Verlag ist ein Unternehmen der Stiftung Christliche Medien (SCM).

### Geschäftsführung und Verlagsleitung:

Klaus Jost, Marco Abrahams, Ulrich Eggers

### Redaktion

**Redaktionsleitung:** Julia Kallauch

**Redaktion:** Tobias Hambuch, Liesa Dieckhoff

**Redaktionsassistentz:** Sarah Rauschenberger

**Redaktion Deutschland:** DRAN, Postfach 40 65, 58426 Witten, Tel: 0 23 02/9 30 93-820, Fax: 0 23 02/9 30 93-899, info@dran.de, www.dran.de

**Mitwirkende:** Friederike Deutschmann, Tobias Faix, Kristin Gaudl, Daniel Gehring, Katharina Haubold, Sergej Kiel, Carmen Kirschner, Björn Knublauch, Vassili Konstantinidis, Annelie Krebs, Samuel Lorch, Wiebke Mohme, Malte Neugebauer, Lena Niekler, Vera Reupert, Andreas Schlüter, Saskia Schmitt, Timo Surkus, Anna-Lena Wörrlein

### Herstellung

**Layout:** Simon de Vries, Sarah Kaufmann, Laura Strehl, SCM Bundes-Verlag gGmbH, Witten

**Druck:** Zimmermann Druck, 58802 Balve

**Copyright:** SCM Bundes-Verlag gGmbH 2019, ISSN 2628-7064

### Quellenverzeichnis

**Bildnachweis:** S. 2: unsplash.de/leftoris-kallergis; S. 4: unsplash.de/andrii-podilnyk; S. 5: Andi Mang; S. 8: unsplash.de/caleb-george; S. 10: unsplash.de/gregory-pappas; S. 12-14: unsplash.de/whereslugo; S. 17: gettyimages.de/Lyudinka; S. 18: gettyimages.de/GeorgePeters; S. 21: gettyimages.de/channarongsds; S. 22/23: gettyimages.de/Natouche; S. 24: gettyimages.de/channarongsds; S. 26: unsplash.de/leftoris-kallergis, gettyimages.de/All Royalty; S. 29: gettyimages.de/luplupme; S. 30: unsplash.de/martin-reisch; S. 31: gettyimages.de/pseudodaemon; S. 32: gettyimages.de/All Royalty; S. 33: unsplash.de/andreas-dress; S. 35: unsplash.de/matthew-lockhart

**Titelbild:** Susan Krämer

## SCM

Stiftung Christliche Medien

Der SCM Bundes-Verlag ist eine Gesellschaft der Stiftung Christliche Medien, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.

### Dieses Heft entstand in Zusammenarbeit mit:



# JETZT 8x IM JAHR DRAN SEIN!

DAS MAGAZIN FÜR JUNGE ERWACHSENE

- » **HIMMELWÄRTS DENKEN**  
Den eigenen Weg finden im und nach dem FSJ
- » **VERNETZT SEIN**  
Inspiration für deine Beziehungen und News aus der Community
- » **AUTHENTISCH GLAUBEN**  
Praktische Inputs für den Alltag, direkt zu dir nach Hause



8 Ausg./Jahr € 35,00 zzgl. Versand

dran.de

