

MUTIG. ECHT.
HIMMELWÄRTS.

DRAN

ON THE MOVE

**ZWISCHEN
LOSZIEHEN UND
ANKOMMEN**

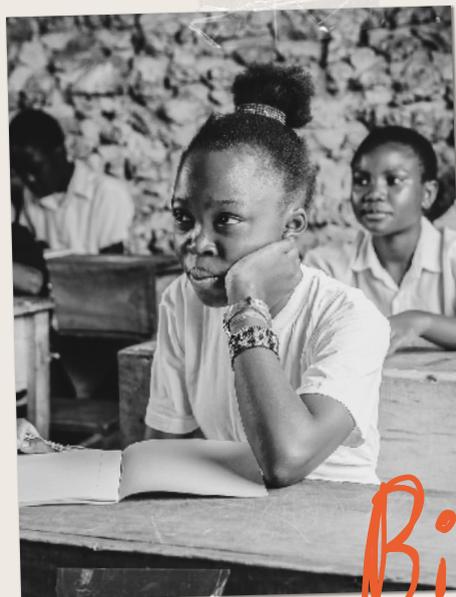
Ausgabe 1/2025

**INKLUSION: VON
ROLLSTUHLRAMPEN
UND RESPEKT**

**THE CHOSEN-
CREW IM
DEEP TALK**

**SO GEHT
CHANGE
OHNE CHAOS**

**GRATIS
Lesestoff
für dich!**



Hunger Bildung
~~Essen kostet viel.~~

Gemeinsam das Überleben sichern.

Essen kostet viel, aber Hunger kostet mehr. Er beeinträchtigt alle Lebensbereiche, besonders die Bildung. Ohne ausreichende Nährstoffe leiden Kinder unter Lernschwierigkeiten und Entwicklungsverzögerungen, die bis ins Erwachsenenalter nachwirken. Compassion unterstützt gemeinsam mit den lokalen Partnerkirchen betroffene Kinder und Familien durch Lebensmittelpakete und medizinische Hilfe und sorgt für langfristige Ernährungssicherheit.



**Lebens
 mittel
 sichern**



compassion.de
 /lebensmittel

KEIN PLAN IST AUCH EIN PLAN

Mein erster richtiger Urlaub ohne Eltern? Ein Roadtrip nach Frankreich mit Freunden. Wir hatten das Auto vom Kumpel eines Kumpels geliehen – was schon ein kleines Abenteuer für sich war – und dachten, wir wären super vorbereitet. Waren wir aber nicht. Irgendjemand hatte beim uralten Navi vergessen, „Mautstraßen vermeiden“ auszuschalten. Ergebnis: Nach sieben Stunden Landstraße waren wir gefühlt immer noch ewig vom Ziel entfernt.

Aber ganz ehrlich? Es hat uns nicht gestresst. Wir waren jung, frei und hatten Semesterferien – keine Verpflichtungen, kaum Geld, aber dafür jede Menge Zeit und gute Laune. Auch als wir uns irgendwann im Dunkeln verfahren haben, der Motor auf den Bergstraßen heiß lief und wir mitten in der Nacht den Campingplatzbetreiber aus dem Bett klingeln mussten, um zu fragen, wo wir unser Zelt hinstellen durften – alles egal. Diese Reise war trotzdem (oder gerade deshalb) unvergesslich.

Wir waren unterwegs – und gleichzeitig irgendwie angekommen. Kein perfekter Plan, kein perfekter Ort, aber das perfekte Gefühl: Gemeinschaft, Leichtigkeit und das Vertrauen, dass Gott unsere Schritte lenkt. Unsere Tagesplanung? Gab's nicht wirklich. Wir gingen einfach mit dem Sonnenuntergang ins Bett – mangels Taschenlampe – und es war gut so.

Ich wünsche mir für diesen Sommer genau das wieder: Nicht verloren gehen in Vergleichen mit Travel-Influencer*innen, die scheinbar immer den perfekten Spot, das perfekte Wetter und den perfekten Body haben. Sondern staunen. Über Gottes Schöpfung – so wie sie ist: unperfekt perfekt. Auch wenn am Ende kein vorzeigbares Insta-Foto dabei rauskommt.

Mehr Perspektiven zum „unterwegs sein“ findest du in diesem Heft ab S. 26.

Julia Spiethoff



**1 € - DAS IST EIN
 KAUGUMMI, EIN
 HALBER COFFEE
 TO GO ...**

...oder der Support, der unser Magazin am Leben hält. Crazy, aber wahr: Wenn jeder nur einen Euro gibt, ist unsere Arbeit komplett gedeckt. Und du machst möglich, dass dieses Heft auch nächstes Mal wieder kostenlos bei dir landet. Mehr Infos findest du auf Seite 98.

03	EDITORIAL
04	INHALT
06	NEWS
07	AUS DER REDAKTION
82	STREAMING
86	GAMING
88	READING
96	IMPRESSUM
97	FRAGWÜTIG

INHALT

	MUTIG GLAUBEN
10	WENN SICH BETEN ZIEHT WIE KAUGUMMI Du willst eigentlich beten, doch stattdessen kreisen deine Gedanken. Damit bist du nicht allein!
14	GEBET GEGEN DIE HILFLOSIGKEIT
16	„ICH HABE GELERNT ZU GLAUBEN OHNE ZU SEHEN.“ Tabea ist Anfang 20, als sich ihr Leben auf den Kopf stellt. Im Interview erzählt sie, was ihr Hoffnung gibt.
20	KANN EIN GEBET DISKRIMINIEREN? Vom richtigen und falschen Umgang mit Behinderungen

24 **HÜLSENPOLIZEI**
Pastor Jannik Müller beleuchtet christliche Floskeln. Dieses Mal „Im Glauben wachsen“

UNTERWEGS

TITEL-
THEMA

28	BIBLE BITS Das sagt die Bibel übers Unterwegssein
30	LÄUFT BEI JESUS – LAUF ICH MIT?
33	DEEPTALK IM CAFÉ DES LEBENS Autorin Sara trifft ihr jüngeres Ich zum Kaffeetrinken
34	10.000 SCHRITTE UND EIN BISSCHEN GOTT
37	REISEN OHNE REUE Dein kleines ABC für nachhaltige Trips
38	„NUR ICH UND MEIN RUCKSACK“ Nach ihrem Schulabschluss startet Annika mit 18 Jahren alleine eine Weltreise

42	WAS TUN? Rausgehen und was bewegen? Eva hat es gewagt und war in Sierra Leone. Doch es gibt viele Möglichkeiten, um Brücken und Brunnen zu bauen.
47	WELTENTDECKER MIT HERZ UND HUMOR Diese Profile nehmen dich mit auf Reisen

ECHTES BEWEGEN

50	HOW TO FRIENDSHIP Missverständnisse, Learnings und das Chaos dazwischen
----	---

52 **KLEINE GESTEN, GROSSE WIRKUNG**

54 **FÜR DIE EINEN ZU KONSERVATIV, FÜR DIE ANDEREN ZU LIBERAL**
Tim Guttenberger bezeichnet sich selbst als „theologisch nonbinär“.

58 **VORWÄRTSSTOLPERN**
Felix erlebt eine echt ungeschönte Krise

60 **BELEIDIGT, GEBLOCKT, BEDROHT**
Was tun bei Cybermobbing?

61 **ALLTAGSHELD**
Regina setzt sich für mehr digitale Aufklärung und Hilfe bei Problemen im Internet ein

63 **MEIN ERSTES MAL**
Wartenummer Zukunft

64 **SO WAPPNEST DU DICH FÜR VERÄNDERUNGEN**

66 **THEOLOGIE STUDIEREN – WAS FÜR DICH?**

70 **7 TIPPS FÜR NEXT LEVEL PREDIGTEN**

HIMMELWÄRTS BLICKEN

74 **SLOW MORNING ROUTINE**

76 **„MEIN VATER HATTE ANGST UM MICH“**
Rapperin Anike im Interview

80 **TALK MIT „THE CHOSEN“-STARS**
Vanessa Benavente und Shahr Isaac im Gespräch.

92 **BLICK IN DIE SZENE**
Nicht verpassen! Dein Kalender für den Sommer und Herbst.

1 JAHR AUF DEM RAD EINE REISE, DIE DAS LEBEN VERÄNDERT



€ 22,00 | ISBN 978-3-451-60153-8

Carola, 28, eigentlich unsportlich, bricht allein zu einer Radtour durch Europa auf. Ihr Ziel: Christinnen und Christen aus verschiedenen Ländern treffen und ihren Glauben entdecken. Sie tanzt zum Dudelsack in Schottland, übernachtet in einem Zirkuswagen, verabredet sich in Amsterdam per Tinder zum Gottesdienst und trinkt Kaffee mit Ordensschwwestern.

Eine inspirierende Reise voller Begegnungen, Zweifel, Mut – und einer neuen Sicht auf Gott und das Leben.



HERDER
www.herder.de

DAS IST NEU

WHO WALK THE WORLD? GIRLS!

Die Sonne scheint, jetzt geht's raus! Falls du noch nach Freundinnen suchst, mit denen du das gute Wetter genießen kannst, sind vielleicht Mädels-Spaziergänge etwas für dich. Die regelmäßigen Walks für Frauen allen Alters tauchen gerade weltweit in vielen Städten auf, nachdem sie über Social Media bekannt geworden sind. Dabei sind sie fast ein Wunderheilmittel – sie helfen gegen Einsamkeit, Stress und akutes Ich-will-nicht-raus-Syndrom. Und falls es in deiner Stadt noch keinen organisierten Girls-Walk gibt, kannst du einfach mal selbst dazu einladen.

SCHÖPFUNG BEWAHREN STATT KOPF IN DEN SAND

Für viele Christinnen und Christen ist die Natur ein echter Herzensort – mitten in Gottes Schöpfung, fühlen sie sich ihm ganz nah. Aber mal ehrlich: Die Schlagzeilen über Waldbrände, Überschwemmungen und sterbende Korallenriffe fühlen sich nicht gerade nach „Bewahrung der Schöpfung“ an. Trotzdem gibt es Grund zur Hoffnung: Laut einer Studie des CVJM wächst in christlichen Gemeinden das Bewusstsein für Umweltschutz und immer mehr Gläubige wollen aktiv Verantwortung übernehmen. Wenn du dich fragst, wie auch du in deinem Alltag oder deiner Gemeinde für mehr Nachhaltigkeit sorgen kannst findest du Inspiration, News und Materialien dazu bei der Initiative Schöpfung:



POST AUS ALLER WELT

Stell dir vor, dein Briefkasten ist eine Überraschungsbox und jedes Mal, wenn du sie öffnest, findest du darin eine Postkarte aus einem anderen Land. Wie das geht? Mit Postcrossing kannst du dich mit Menschen aus aller Welt austauschen. Dabei gilt das Prinzip: für jede Postkarte, die du verschickst, kriegst du eine Postkarte von einer fremden Person zugeschickt. Super für alle, die sich für andere Länder und Kulturen interessieren und gerne neue Freunde auf ungewöhnlichen Wegen kennenlernen. Mehr Infos gibt's unter www.postcrossing.com



#TEAMWORK

WIE DIESE AUSGABE VON DRAN ENTSTANDEN IST? MIT VIEL GELÄCHTER, NEUEN IDEEN UND EIN PAAR ÜBERRASCHUNGEN BEIM FRÜHJAHRSPUTZ. WER BEI UNS REINGESCHAUT, MITGEWIRKT ODER ABSCHIED GEFEIERT HAT, ZEIGEN WIR DIR HIER.



Frühjahrsputz in der Redaktion. Was da zum Vorschein kam, hat Assistentin Katharina den ein oder anderen Lachanfall beschert. Alte Schätze, peinliche Erinnerungen – alles dabei!



Wenn der Chef Geburtstag hat, wird aufgefischt. Und bei dieser Candybar wären wir ehrlich gesagt jeden Tag dabei.



Drei Wochen lang hat Praktikantin Lorna bei uns in der Redaktion mitgewirbelt. In dieser Ausgabe erkennst du an einigen Stellen ihre Handschrift – Augen auf!



Tschüss, Judith! Danke, dass du die DRAN-Redaktion so sehr bereichert hast. Im Orga-Dschungel hattest du den Überblick – und im Podcast hast du als Gästin mit deiner Story zum Thema Internetteamschaften gegläntzt. Hör unbedingt mal rein in die Folge von „In meiner Friendship Era“!

Wenn man sich mit den Kolleginnen und Kollegen so gut versteht, dass man freiwillig noch 'nen Spieleabend dranhängt ... dann hat man echt das große Los gezogen.



MUTIG GLAUBEN

WENN SICH BETEN ZIEHT WIE KAUGUMMI // EIN KLEINES GEBET GEGEN
DIE HILFLOSIGKEIT // TABEA BEKOMMT EINE DIAGNOSE UND PLÖTZLICH IST
ALLES ANDERS // VOM RICHTIGEN UND FALSCHEN UMGANG MIT BEHINDE-
RUNGEN UNTER CHRISTEN // „IM GLAUBEN WACHSEN“ - WAS IST DAMIT
EIGENTLICH GEMEINT?

Psalm 119,105

»Dein Wort ist meines Fußes
Leuchte und ein Licht auf
meinem Weg.«



„Im Gebet geht's nicht um Leistung, sondern um Beziehung. Du darfst ganz du selbst sein – mit Chaos im Kopf, mit Zweifeln, mit Freude, mit allem.“



DU WILLST DIR ZEIT FÜR GOTT NEHMEN – ENDLICH MAL RUNTERKOMMEN, AUFTANKEN UND AUFTAUEN. ABER STATT EINER TIEFEN BEGEGNUNG MIT DEM SCHÖPFER DES UNIVERSUMS ROTIEREN DEINE GEDANKEN UND DU STARRST INS NICHTS. KEINE SORGE: DU BIST NICHT ALLEIN. UND ES GIBT WEGE DA RAUS.

Wie kann das sein? Da hast du mal eine Pause, hättest die Chance auf ein Rendez-vous mit Gott – und checkst stattdessen die Nachrichten auf deinem Handy. Oder du nimmst dir tatsächlich die Zeit fürs Gebet, schaltest das Handy aus, suchst die Stille – und kommst einfach nicht zur Ruhe. Die Gedanken kreisen um alles, was noch erledigt werden muss oder schiefgelaufen ist, und nach ein paar Phrasen sagst du unbefriedigt Amen. Wir sind geschaffen für eine Beziehung zu unserem himmlischen Vater und doch fühlt sich Gebet manchmal ziemlich mühsam an. Kommt dir das bekannt vor?

BUSY LIFE, LEERES HERZ?

Das liegt nicht unbedingt am Gebet. Es liegt oft an dem, was vorher war. Dein Tag ist voll: Uni, Job, Social Life, Gemeinde, Fitnessstudio, ständig neue Nachrichten. Wenn du direkt aus diesem Getümmel in eine stille Zeit mit Gott springst, kann sich das komisch anfühlen. Eine Stille die dann manchmal eher leer als heilig ist.

Der neuseeländische Autor und Musiker Strahan Coleman sagt es so: „Wenn wir dann zum Beten kommen, fühlen wir uns, als würden wir mit hundert Sachen gegen eine Betonwand fahren, und geistlich gesehen tun wir das auch“. Vielleicht ist das Gefühl der Leere, die du im Gebet spürst, ein Spiegel für eine generelle innere Leere – weil du selten Raum hast, wirklich bei dir selbst anzukommen.

DIGITAL DETOX STATT DAUER- RAUSCHEN

Klar, dein Handy ist nicht das Problem, aber es füllt jede noch so kleine Lücke. Morgens fällt der erste Blick auf die Push-Nachrichten der News-App, beim Frühstück wird durch TikTok gescrollt, unterwegs begleitet dich ein Podcast und abends entspannst du bei Netflix. Kein Wunder, dass sich Stille merkwürdig anfühlt.

Vielleicht braucht dein Gebetsleben weniger Reize, weniger Lärm und mehr Luft zum Atmen. Du musst dafür nicht dein ganzes Leben umkrepeln, aber vielleicht kannst du mit kleinen Schritten beginnen. Du könntest zum Beispiel mal einen Spaziergang ohne Kopfhörer machen, öfter Nein sagen (auch zu guten Dingen), um deinen Terminplaner zu entzerren und bewusst Pausen im Alltag einbauen, in denen nichts passiert und du einfach nur bist. Genau da kann Gebet seinen Platz finden – mitten im echten Leben. Strahan Coleman sagt: „Bei der Entschleunigung geht es darum, das Leben so zu gestalten, dass sich Gebet nicht wie eine Ausnahmesituation anfühlt, sondern natürlich aus dem fließt, was wir sonst tun.“

DAS DING MIT DEN ERWARTUNGEN

Vielleicht ist auch deine Vorstellung vom „richtigen Gebet“ das, was dich stresst. Du denkst, es muss klar strukturiert sein: Anrede, Anliegen, Amen. Du willst deine Sorgen abgeben ▶



– aber bitte geordnet. Nur: So läuft's selten.

Thomas Götz von der Uni Wien, der zum Thema Langeweile forscht, schreibt: „Wenn wir uns langweilen, dann ist das ein Hinweis darauf, dass uns die entsprechende Situation oder Tätigkeit eigentlich nicht wichtig ist und uns nicht wirklich erfüllt. Insofern ist die Langeweile ein sehr bedeutendes Signal, um solche Situationen entweder zu verändern oder auch zu meiden.“

Vielleicht langweilst du dich, weil du versuchst, etwas durchzuziehen, das gar nicht zu dir passt. Wenn deine Gedanken ständig abschweifen, kann das ein Signal sein. Ein ehrliches: Das, was ich hier gerade mache, berührt mich nicht wirklich. Vielleicht darfst du alte Erwartungen loslassen und Gebet neu entdecken – nicht als Pflicht, sondern als Beziehung.

Manchmal hilft es, ehrlich zu fragen: Was will ich gerade wirklich von Gott? Was beschäftigt mich wirklich? Wenn du dir deine Erwartungen bewusst machst, kannst du dir überlegen, welche du über Bord werfen willst, damit deine Gottesbegegnung relevanter wird.

GEBET DARF MESSY SEIN

Psalm 62 bringt es auf den Punkt: „Schüttet euer Herz vor ihm aus – Gott ist unsere Zuflucht.“ Und das ist der Kern: Im Gebet geht's nicht um Leistung, sondern um Beziehung. Um ein ehrliches Gespräch zwischen deiner Seele und Gottes Herz. Du darfst ganz du selbst sein – mit Chaos im Kopf, mit Zweifeln, mit Freude, mit allem.

Gebet muss nicht perfekt sein. Es darf durcheinander sein. Es darf sich anfühlen wie ein Gespräch mitten im Alltag. Beim Zähneputzen, im Bus, beim Einschlafen. Vielleicht ist es das, woran Paulus dachte, als er im ersten Thessalonicherbrief dazu aufrief, ohne Unterlass zu beten. Das Gute daran, wenn du den ganzen Tag über in kleinen Momenten mit Gott verbunden bleibst, ist, es hängt nicht mehr alles an einer stillen Zeit morgens

oder abends. Und das kann enorm viel Druck rausnehmen.

Autorin Anne Lamott nennt ihre wichtigsten Gebete: „Hilfe!“, „Danke!“ und „Wow!“ Vielleicht reicht das schon, um wieder reinzukommen.

KEINE PERFORMANCE NÖTIG

Vielleicht ist das die wichtigste Erkenntnis: Du musst Gott nichts beweisen. Du musst nicht „gut“ beten. Du darfst einfach da sein. Und wenn die Gebetszeit trotzdem mal zäh ist? Auch okay. Vielleicht ist gerade das die Einladung, deine Vorstellung von Gebet zu hinterfragen – und einen neuen Zugang zu finden.

Augustinus soll mal gesagt haben: „Wir suchen Gott, um ihn mit größerer Freude zu finden – und wir finden ihn, um ihn mit größerer Liebe weiter zu suchen.“

So kann Gebet sein: eine Reise. Mit Umwegen, Pausen und neuen Aufbrüchen. Du darfst dich auf den Weg machen. Und Gott wird dir begegnen – manchmal laut, oft leise. Aber immer real. ▽



Anja Schäfer betet gern morgens (und manchmal abends) mit der Lectio365-App und arbeitet freiberuflich als Autorin und Redakteurin in Hamburg.

WEITERLESEN

Du hast Lust mehr zum Thema Gebet zu lesen? Die Gebetsinitiative Sela begleitet dich das ganze Jahr und bietet dir in unterschiedlichen Formaten eine praktische Unterstützung deines Gebetslebens. Im WhatsApp-Gebetskanal, auf dem Sela-Blog oder im Magazin. Schau vorbei auf www.sela-magazin.net

FRAGEN ZUM WEITERDENKEN

- ✕ Warum habe ich eigentlich das Bedürfnis zu beten?
- ◇ Passt mein Alltag zu einem Lebensstil, in dem Gebet ganz natürlich dazugehört?
- ✕ Gibt es Vorstellungen in meinem Kopf, wie Gebet „laufen muss“, die es mir schwer machen?
- ☆ Was kann ich konkret tun, um im Alltag öfter mit Gott im Gespräch zu sein?

GEBET



GEGEN DIE HILFLOSIGKEIT

Gott, hilf mir.
Ich fühle mich überfordert von dem
Geschehen in der Welt,
schaue auf Entwicklungen in der Nähe
und Ferne, die mir Angst machen.
Ich bin ängstlich, du aber bist mein Halt.
Begegne meiner Angst mit deinem Trost.

Ich sorge mich.
Ich bin in Schock und Trauer über das
Geschehen in meinem Umfeld.
Ich bin hoffnungslos,
aber bei dir ist Weite.
Begegne meiner Sorge
mit deiner Hoffnung.

Ich bin überfordert von den Gedanken
in mir, von zerstörerischen Selbstbildern
und Seelenbrüchen, die nur langsam heilen.

Ich bin ratlos,
du hältst meine Zukunft.
Begegne meiner Zerbrechlichkeit
mit deiner Stärke.
Umgeb mich mit deiner Liebe,
setze der Ohnmacht dein Wirken entgegen.
Lass uns mit Hoffnung dem Tag
entgegenzutreten.
Und wissen – du bist da.

Amen.

Franziska Klein

GIB DEINEM LEBEN MEHR HERZ

➔ Dein **FSJ** bei einer
Hilfsorganisation



Check it out!

Global Aid Network (GAIN)
Tel. 0641-97518-50, Info@GAIN-Germany.org
www.GAIN-Germany.org/fsj



„ICH HABE GELERNT, ZU GLAUBEN, OHNE ZU SEHEN.“

TABEA IST 22 JAHRE ALT, ALS SIE DIE DIAGNOSE EIERSTOCKKREBS BEKOMMT. KURZ NACH DER OPERATION GESCHIEHT DAS UNFASSBARE: SIE WIRD SCHWANGER. DOCH DANN VERLIERT SIE IHR KIND. IM INTERVIEW ERZÄHLT SIE, WIE SIE MIT TRAUER UMGEHT, WAS IHR HOFFNUNG GIBT UND WARUM SIE IHREN GLAUBEN ÖFFENTLICH TEILT.

Dein Glaube spielt eine große Rolle in deinem Leben. Wie kam es dazu, dass du ihn auf Instagram teilst?

Ich hatte lange Schwierigkeiten, bestimmten Menschen zu vergeben. Dann habe ich mich bewusst dafür entschieden und es einfach ausgesprochen. In diesem Moment kam ein übernatürlicher Friede in mein Herz, wie eine Last, die abfiel. Es war wie ein Neuanfang mit Jesus. Diese Erfahrung der Vergebung wollte ich unbedingt weitergeben.

In einem deiner Videos sagst du: „Im Zerbruch sind wir am formbarsten.“ Wie hast du das erlebt?

Das letzte Jahr war für mich unglaublich schwer. Die Diagnose Eierstockkrebs hat mir den Boden unter den Füßen weggezogen. Mein linker Eierstock wurde entfernt und ich habe mich völlig

zerbrochen gefühlt. Plötzlich hatte ich nichts mehr in der Hand.

Wenn wir am Ende unserer eigenen Kraft sind, bleibt uns oft nur noch eines: auf Gott zu warten. In dieser Zeit hat er mir gezeigt, wie stolz mein Herz eigentlich war. Zerbruch kann uns demütiger machen, und ein demütiges Herz gefällt Gott. Gerade in unseren tiefsten Momenten spricht er oft am lautesten.

Warum hast du dich entschieden, öffentlich über deine Fehlgeburt zu reden?

Ich habe mir gesagt: Gott, wenn du dieses Leid in meinem Leben zulässt, dann soll es wenigstens zu deiner Verherrlichung dienen. Und genau das passiert. Ich sehe, dass Frauen ermutigt werden. Das berührt mich.

Anfangs dachte ich, meine Geschichte würde ein Zeugnis der Hoffnung sein: Krebs



überstanden und dann schwanger. Doch dann die Fehlgeburt. Ich hatte Angst, dass mein Leid zu viel sein könnte. Aber ich habe gemerkt: Auch Schmerz kann andere ermutigen. Meine Offenheit hilft Frauen, sich weniger allein zu fühlen.

Was hilft dir, deine Trauer zu bewältigen?

Zeit mit meinem Mann. Ich liebe ihn so sehr, und seine Nähe tut mir unglaublich gut. Und Reden. Manche Menschen haben großes Verständnis, andere meinen es gut, aber ihre Ratschläge sind einfach unpassend.

Mir hilft es, mit Menschen zu sprechen, die zuhören, ohne zu urteilen. Und die mich

nicht für meine Gefühle verurteilen. Gedanken wie: „Warum wird jemand anderes schwanger und ich nicht?“ sind menschlich. Der Schmerz muss Raum haben.

Nervt es dich, wenn Leute nachfragen, ob es jetzt mit Kindern klappt oder nicht?

Eigentlich werde ich das nicht oft gefragt. Aber ich glaube, es würde mich verletzen, wenn Menschen mich so behandeln würden, als könnte ich keine Kinder bekommen – nur weil ich einen Tumor und eine Fehlgeburt hatte. Es ist ein sehr sensibles Thema, und es würde mir wehtun, wenn andere einfach davon ausgehen würden, dass es bei uns Schwierigkeiten gibt.

Auf Instagram teilt
Tabea @tabeaawerner
ihren Glauben.



Fehlgeburten sind ein sensibles Thema. Wie kann man Betroffene unterstützen?

Ein einfaches „Ich bete für dich“ oder ein „Wie geht es dir?“ kann Wunder wirken. Und wichtig: Niemanden zum Reden drängen. Manchmal möchte ich darüber sprechen, manchmal brauche ich einfach meine Ruhe.

Gerade am Anfang ist Feingefühl wichtig. Kommentare wie „Ach, schau mal, die ist schwanger!“ können sehr wehtun. Man erwartet oft, dass Trauernde schnell wieder funktionieren – aber das geht nicht. Wer das nicht versteht, trampelt unbewusst auf dem Schmerz herum.

Laut Statistik hat jede fünfte oder sechste Frau eine Fehlgeburt. Trotzdem wird darüber wenig geredet. Erlebst du das Thema als Tabuthema?

Auf Instagram rede ich sehr offen darüber, aber ich bekomme immer wieder Rückmeldungen, dass Fehlgeburten ein Tabuthema sind und viele nicht darüber sprechen. Dabei betrifft es so viele Frauen! Vielleicht liegt es auch daran, dass wenige christliche Personen offen darüber reden.

Ich würde trotzdem sagen, dass es heute weniger ein Tabuthema ist als früher – zumindest in der Gesellschaft. Für Einzelne ist es aber nach wie vor ein schwieriges Thema. Es ist schön zu sehen, dass Musiker wie Chris und Henni das Thema in ihrem Lied „Du bist hier“ aufgreifen. Das finde ich sehr wertvoll.

Wie gehst du mit Zukunftsängsten um?

Ehrlich? Ich verzweifle oft innerlich. Dann muss ich mir bewusst machen: Gott hat einen guten Plan für mich. Er hat alles unter Kontrolle. Sein Wort bleibt wahr, auch wenn ich es gerade nicht fühle. Daran halte ich fest.

Was gibt dir Hoffnung?

Dass Jesus alles in seiner Hand hält. Ohne ihn wäre ich verloren. Ja, ich bin oft wütend auf Gott. Ich frage ihn: „Warum lässt du so viel Leid in meinem Leben zu? Ich bin doch dein Kind.“

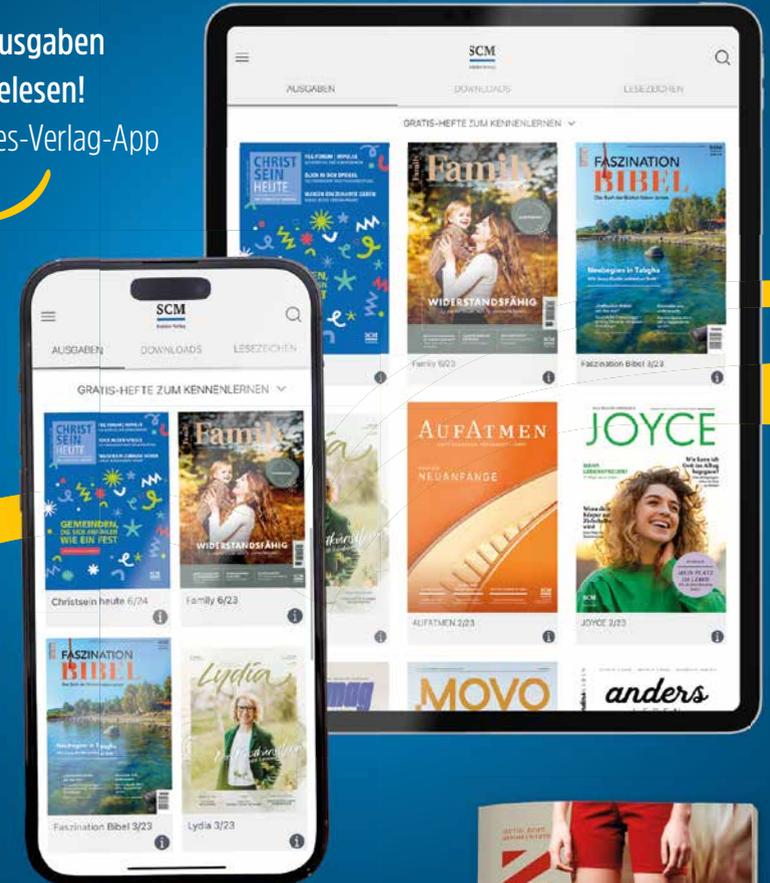
Doch letztlich stehen meine Gefühle unter seiner Wahrheit. Auch wenn sich Gott fern anfühlt, bleibt sein Wort bestehen. Das ist meine Hoffnung.

Interview: Malin Georg

Lesen, was wirklich zählt!

Auch digital!

Ausgewählte Ausgaben
kostenlos probelesen!
Direkt zur Bundes-Verlag-App



Alle Titel freischalten und auf
das umfangreiche DRAN-Archiv
zugreifen mit der AllMag Flat

www.bundes-verlag.net/digital

KANN EIN GEBET DISKRIMINIEREN?

*„Darf ich
für dich beten?“*

**KLINGT NETT, KANN
ABER ÜBERGRIFFIG SEIN.
AUTORIN JULIA ERKLÄRT,
WARUM UNGEFRAGTE
HEILUNGSGEBETE
VERLETZEN KÖNNEN -
GERADE DANN, WENN
SIE VON FREMDEN
KOMMEN UND
EIGENTLICH NUR
EINS SAGEN: MIT DIR
STIMMT WAS NICHT.**



Nach einem langen Tag steige ich aus dem Zug und fahre mit dem Fahrstuhl hinunter in den Bahnhofstunnel. Jetzt nur noch nach Hause und die Füße hochlegen. Es ist Abend und ziemlich viele Menschen sind im Bahnhof unterwegs. Ich laufe langsam durch die Menge mit dem Koffer in der einen Hand und meinem Gehstock in der anderen. Ein Mann überholt mich und läuft neben mir her. Er lächelt freundlich und spricht mich an. „Entschuldige bitte die Störung. Darf ich dich mal etwas fragen?“ Ich ahne, was kommt.

WENN EIN „NEIN“ NICHT REICHT

Er schaut auf meinen Stock und meinen Gang hinab. Ich bleibe nicht stehen. „Darf ich mal fragen, was du hast?“ Ich atme einmal tief durch und sage dann deutlich Nein. Er ist überrascht, ich gehe weiter, denke, das „Gespräch“ sei damit beendet. Er kommt noch einmal hinter mir her. Er spricht mich erneut an und beginnt zu erklären, warum er fragt und dass ein Verwandter ähnliche Symptome gehabt habe und nun geheilt sei. Erneut sage ich deutlich Nein und versuche, schneller zu gehen. Ich sehe mich um und frage mich, ob ich jemanden im Zweifelsfall um Hilfe bitten könnte. Noch ein drittes Mal folgt er mir und versucht, Informationen von mir zu bekommen. Ob er für mich beten dürfe, möchte er wissen und erzählt mir von einem gewissen Jesus, der mich heilen könne. Noch ein drittes Mal schaffe ich es, deutlich Nein zu sagen und endlich gibt er auf. Ich verlasse den Bahnhof und laufe so schnell ich eben kann zum Taxistand. Als ich im Auto sitze und die Tür hinter mir schließe, merke ich, wie meine Hände zittern. Ich bin wütend. Dreimal musste ich Nein sagen.

HEILUNGSBEDÜRFTIG Dreimal ist er mir gefolgt und hat sich nicht abwimmeln lassen. Er wollte wissen, ob er mir diese persönliche Frage stellen darf, aber es war nur eine Floskel, denn meine Antwort spielte

keine Rolle. Er hatte sich bereits ein Bild gemacht: heilungsbedürftig. Ich bin sicher, dass er davon überzeugt war und dass er es gut meinte mit mir. Er verstand nicht, warum ich abweisend reagierte. Er war ehrlich überrascht, dass ich ihm keine Informationen geben wollte und kein Interesse an seinen Gebeten zeigte. Für mich war diese Situation beängstigend und übergriffig.

Ich wusste, dass ich zu langsam war, um der Situation zu entkommen. Wäre er letztendlich nicht gegangen, hätte ich den Bahnhof nicht alleine verlassen und mir Hilfe gesucht. Ich hatte Angst. Dazu kommt, dass diese Fragen keineswegs selten von Fremden kommen. Sie sind Alltag in einem Ausmaß, das ich mir früher nie hätte vorstellen können.

PRIVATSPHÄRE

Immer wieder lese ich ähnliche Berichte von Menschen mit sichtbarer Behinderung. Ich bin an die Blicke gewöhnt und die Fragen. In der Menge untertauchen gibt es für mich nicht mehr. Doch die Gebetsangebote sind besonders schmerzhaft.

Einmal bin ich mit meiner Schwester in der Stadt unterwegs und eine Frau kommt auf uns zu. Sie gibt mir einen Flyer für einen Heilungsgottesdienst und ich bin ziemlich sicher, dass es kein Zufall ist, dass sie ihn ausgerechnet mir in die Hand drückt und so zielstrebig auf uns zukam. Eine chronische Krankheit sucht man sich nicht aus. In diesem Fall geht es aber nicht darum, ob ich mich für oder gegen sie entscheiden würde. Würde die Medizin morgen ein Heilmittel erfinden, hätte ich nichts dagegen. Es ist aber nicht die chronische Krankheit, die sichtbar ist, sondern die Behinderung.

Von diesem sichtbaren Merkmal schließen Menschen auf eine Information, die sie eigentlich nicht haben. Das weckt Neugierde und es scheint normal zu sein, völlig fremde Menschen nach persönlichen medizinischen Details zu fragen. Ich bin niemandem Auskunft schuldig.



**„Danke, Jesus und ich
kommen ganz gut allein klar.“**

Wer spricht schon mit fremden Menschen auf der Straße über so etwas Privates? Es ist wichtig, diese Unterscheidung zwischen Behinderung und Krankheit zu machen, auch wenn beides zusammenhängen kann.

„JESUS UND ICH KOMMEN KLAR“

Wenn das Thema Glaube im Spiel ist, bin ich besonders verletzlich. Das Angebot für mich zu beten ist deshalb schmerzhaft. Es ist grundsätzlich nichts Schlechtes daran, für andere Menschen zu beten. Es geht darum, dass er einen Blick auf mich wirft und das Gefühl hat, meine Situation zu kennen und meine Wünsche voraussagen zu können. Ich frage mich, warum es ihm so ein Anliegen ist, mich darüber in Kenntnis zu setzen. Es wird zum Ausdruck von Macht. „Danke, Jesus und ich kommen ganz gut allein klar“, hätte ich gerne erwidert. Hätte ich anbieten sollen, für seine Vorurteile zu beten? Vielleicht kann Jesus da auch etwas machen. Was ist, wenn er für mich betet und sich nichts ändert? Was ist, wenn ich selbst bete und morgen nicht gesund aufwache?

Immer wieder gibt es Christ*innen, die in so einer Situation behaupten, es sei meine Schuld. Mein Glaube reiche dann wohl nicht aus, sonst hätte es geklappt. Sonst würde es doch keine Krankheit mehr geben, oder? Diese Haltung ist gefährlich, denn sie knüpft Krankheit und Behinderung an mein Verhalten oder

Glauben und so landen wir ganz schnell wieder bei Vorstellungen einer Strafe oder Prüfung durch Gott. Was ist das überhaupt für ein Gottesbild, als würde Gott sein Handeln davon abhängig machen, dass wir nur alles richtig machen: richtig glauben, richtig beten, richtig leben. Ist das ein souveräner Gott? Ist das ein Gott, der mich bedingungslos annimmt?

Ich glaube an Gottes Wirken in meinem Leben, auch wenn ich morgen nicht gesund aufwache. Ich bin überzeugt, dass wir das mit den Fürbitten auch etwas sensibler hinbekommen.



Dieser Text stammt aus Julia Schönbecks Buch „Nicht ohne uns“ (neukirchener). Ehrlich und direkt macht sie darin deutlich: Wenn es um Vielfalt in Kirchen geht, wird Inklusion von Menschen mit Behinderung noch viel zu oft übersehen. Aus ihrer Perspektive als behinderte Christin und Theologiestudentin erzählt sie, wie sie den Umgang der Kirchen mit dem Thema erlebt – und was sich dringend ändern muss.

DEIN BFD/FSJ 2025/26 FÜR KINDER & TEENS

In Jona's Haus in Berlin engagieren wir uns für Kinder & Teens. Wir:

- erzählen von Jesus
- helfen bei den Hausaufgaben
- gestalten tolle Freizeitangebote & Feste mit viel Sport & Spiel
- unterstützen Teens beim Schulabschluss
 - fördern die Kreativität mit Experimenten, Theater, Musik, Medienpädagogik, Kunst & Co.
 - unternehmen tolle Ausflüge u.v.m.



BIST DU DABEI?

Wir freuen uns über Menschen wie Dich, die sich mit ihren kreativen Ideen und ganz persönlichen Gaben im „Jona“ einbringen möchten! In Jona's Haus kannst Du viele tolle Erfahrungen fürs Leben machen & "so richtig was bewegen" für Jesus & für Kinder & Teens! Bist du dabei?

Jona's Haus: Werte fürs Leben!

www.stiftung-jona.de



Du bist berufen



Finde die **guten** Ausbildungsplätze



30 Jahre

FEIERT JESUS!



Limitierte Auflage

Spiralbindung, 232 S. Nr. 396.273 € 17,-

Das Liederbuch zum Jubiläum

Eine Erfolgsgeschichte feiert ihren 30. Geburtstag: Die Jubiläumsausgabe enthält eine Auswahl der wichtigsten und beliebtesten Lieder der letzten Jahre. Neben den Noten gibt es einen 16-seitigen Sonderteil mit Infos zur Entstehungsgeschichte der Reihe.

Auch erhältlich: **Box mit 3 CDs** Nr. 097.522 € 20,-*



Jetzt bestellen!

Im christlichen Buchhandel oder jetzt bestellen: 07031 7414-177 bestellen@scm-shop.de www.scm-shop.de



„IM GLAUBEN WACHSEN“



Schluss mit frommen Floskeln! Die Hülsenpolizei ist zur Stelle, um christliche Redewendungen aufzudröseln und alte Worthülsen auf und kaputt zu machen. In dieser Ausgabe: Fromme Floskeln, die wie Science-Fiction klingen.

MUSS GLAUBE ECHT STÄNDIG MEHR WERDEN? JUGENDPASTOR JANNIK FRAGT SICH, OB WIR UNSEREN GLAUBEN STÄNDIG „AUFLEVELN“ MÜSSEN UND WANN WIR DANN EIGENTLICH FERTIG SIND.

Es gibt viele verschiedene Bezeichnungen für diese ganze Sache mit Jesus. Zum Beispiel reden wir vom „Christsein“. Dieser Ausdruck kommt übrigens gar nicht so oft im Neuen Testament vor, wie man denken könnte, nämlich nur drei Mal. Außerdem gibt es „Nachfolgen“, was deutlich öfter benutzt wird. Sogar Jesus selbst verwendet diesen Begriff. Wer es sich ganz leicht machen will, redet vom „Glauben“. Weil wir uns das Leben aber gerne schwer machen, haben wir das Ganze wieder abstrahiert. Wir haben rund um den Begriff des Glaubens eine Floskel, eine Hülse gebaut, die jeder und jede kennt und doch niemand so richtig versteht – „Im Glauben wachsen“.

ZWEIKLASSEN-GESELLSCHAFT?

Christ oder Christin kann ich nur sein oder nicht sein. Auch Nachfolgen kann ich nicht nur ein bisschen – entweder laufe ich Jesus hinterher oder halt nicht. Beides lässt sich schlecht steigern. Aber im Glauben soll ich wachsen können? Was bedeutet das? Geht das überhaupt? Lohnt es sich, im Glauben zu wachsen? Diese Hülse trennt – ob wir das wollen oder nicht – Christen immer in Gruppen und schafft eine Zweiklassengesellschaft. Profichristen hier, der Rest da drüben. Wenn ich im Glauben wachsen kann, dann impliziert das außerdem, dass es immer Wachstumspotenzial gibt und ich nie gut genug bin, um „fertig“ zu sein. Da kommen dann schnell die Fragen auf. Muss ich im Glauben wachsen? Darf ich? Sollte ich? Wenn ich aber im Glauben wachse, wie auch immer das messbar ist, wird das belohnt? Wenn ich das nicht tue, wird das getadelt? Und vor allem:

Warum sollte ich überhaupt im Glauben wachsen wollen? Jesus liebt mich doch so oder so. Er liebt mich sogar, wenn ich nicht glaube.

JA UND NEIN

Also, fangen wir mal ganz vorne an. Kann man überhaupt im Glauben wachsen – also eine Form von Steigerung erleben? Ja und Nein.

Ja, weil ich Erfahrungen sammle wie in jedem anderen Bereich in meinem Leben auch. Ich werde weiser und besser darin, Lebensentscheidungen zu treffen, die mit meinem Glauben übereinstimmen.

Nein, weil Glaube immer etwas Anfängliches hat. Was heißt das? Am Anfang des Glaubens steht, einfach gesagt, die Erkenntnis: Ich brauche Gott in meinem Leben. Und ich höre nie auf, Gott zu brauchen. Glaube ist und bleibt immer das Angewiesensein auf Gott.

UNSICHERHEIT AUSHALTEN

Wenn Petrus den ersten Schritt aufs Wasser macht, kann er sich nicht selbst helfen. Selbst er, ein Jünger, der Jesus schon lange folgt, kann nicht aus eigener Kraft auf dem Wasser gehen. Er ist auf Jesus angewiesen.

„Im Glauben wachsen“ hat in meiner Welt oft bedeutet, ethisch tadellos zu werden und in Glaubensfragen eine größere Sicherheit zu erlangen. Glaube ist aber das genaue Gegenteil. Glaube bedeutet, in meiner inneren Unsicherheit sicher zu wissen, wo ich hingehere und auf wen ich angewiesen bin – Gott. Auch am letzten Tag meines Lebens gehört zu meinem Glauben eine Unsicherheit.

Aber wenn im Glauben zu wachsen heißt, dass nicht ich besser werde, sondern mein Vertrauen in Gott wächst, dann lasst uns im Glauben wachsen.



Jannik Müller ist Jugendpastor in der FeG München-Südost und macht gerne Hülsen auf und kaputt.

UNTERWEGS

VIER BIBLE BITS MIT AUFBRUCHSTIMMUNG // UNTERWEGS MIT JESUS // DEEPTALK IM CAFÉ DES LEBENS // PILGERN OHNE JAKOBSWEG // KLEINES ABC FÜR NACHHALTIGE TRIPS // ALLEIN AUF WELTREISE – ANNIKA HAT ES GEWAGT // WAS TUN: PROJEKTE FÜR BRUNNEN- UND BRÜCKENBAUER // DIESE INFLUENCER NEHMEN DICH MIT AUF DIE REISE

J.R.R. Tolkien

»All that is gold
does not glitter,

Not all those who
wander are lost;

The old that is strong
does not wither,

Deep roots are not
reached by the frost.«

ll



5. MOSE 26,5

„Mein Vorfahr war ein heimatloser Aramäer. Als er am Verhungern war, zog er mit seiner Familie nach Ägypten und lebte dort als Fremder.“

Jakob lebte den Traum „vom Tellerwäscher zum Millionär“. Sein Leben war von vielen Auf's und Ab's geprägt und er musste durch so manche Krise hindurch. Aber über die Jahre erarbeitete er sich großen Reichtum und gründete eine große Familie, auf die er stolz war. Und er wurde Stammvater für ein ganzes Volk, das bis heute existiert und sich an ihn erinnert. Umso verwirrender sind diese Sätze, mit denen er hier beschrieben wird. Und gleichzeitig so nachvollziehbar. Denn Jakob hatte alles – außer einer Heimat. Sein halbes Leben verbrachte er unterwegs, auf Reisen, als Nomade, manchmal sogar als Flüchtender. Sein Leben war ein großes Abenteuer und gleichzeitig ein ständiges Nicht-Ankommen. „Unruhig ist unser Herz, bis es ruht in dir“, schrieb der Kirchenvater Augustinus. Vielleicht ist das das Geheimnis. Jakob zog sein Leben lang heimatlos umher, aber Gott war bei ihm, segnete und beschützte ihn. Gott selbst, als er in Jesus auf die Erde kam, verbrachte viele Jahre unterwegs und fand seinen Ruheort stets bei seinem Vater. Ich will lernen, meine Heimat in Gott zu finden, auch im „Unterwegs“ des Lebens. Schon jetzt und in Ewigkeit.

▣ **Zur Reflexion:** Was bedeutet „Heimat“ für dich?

▣ **Zum Weiterlesen:** Matthäus 8, 18-20

APOSTELGESCHICHTE 13,4

„So wurden Barnabas und Saulus vom Heiligen Geist ausgesandt und auf den Weg geschickt.“

Mit 17 Jahren bin ich zum ersten Mal geflogen – als Austauschschülerin in die USA. Es war aufregend, ein bisschen beängstigend und überfordernd. Meine Familie konnte mich nur bis zum Flughafen begleiten, danach musste ich allein weiter. Wobei, nicht wirklich. Ich flog mit einer großen Gruppe von etwa 20 weiteren jungen Leuten gemeinsam nach New York, von wo aus wir uns schließlich zu unseren jeweiligen Zielorten und Gastfamilien verteilten. Ein Mädchen mit etwas mehr Reiseerfahrung als ich, flog sogar mit mir gemeinsam bis zu meinem Zielflughafen in einem kleinen Örtchen. Auch wenn wir uns kaum kannten, waren wir froh, einander zu haben. Ich habe inzwischen schon ein paar Reisen mehr hinter mir. Dabei durfte ich lernen: Ich find es gut, nicht allein zu reisen. Andere zu haben, auf die man sich verlassen kann und die in manchen Situationen einen besseren Durchblick haben als ich. In nervenaufreibenden Situationen nicht allein da zu stehen. Es ist ein gutes Bild für das Unterwegs-Sein mit Jesus. Es ist es gut, andere „Mitreisende“ dabeizuhaben, die manchmal von mir lernen und manchmal mir etwas beibringen können. Die da sind, wenn ich überfordert oder ängstlich bin. Großartig, dass Gott uns in diese Gemeinschaft stellt.

▣ **Zur Reflexion:** Inwiefern ist Christsein ein „Gemeinsam-Unterwegs-Sein“ für dich?

▣ **Zum Weiterlesen:** Apostelgeschichte 2, 42-47

TEXTE: LYDIA RIESS

2. MOSE 33,14

„Er sprach: Mein Angesicht soll vorangehen; ich will dich zur Ruhe leiten.“

Gott spricht den Vers zu Mose, der das Volk Israel aus Ägypten herausgeführt hat, wo es unter ganz schwierigen Bedingungen leben musste. Schnell hatten die Israeliten jedoch vergessen, wie schlecht es ihnen in Ägypten ergangen ist und lehnten sich gegen Mose und Gott auf. In dieser Situation ermutigt Gott Mose und sagt ihm seine Gegenwart zu.

Ist dein nächster Urlaub in weiter Ferne oder gar nicht in Sicht? Sehnt du dich nach Erholung und nach echtem Frieden? Gott begleitet uns auf unserer Lebensreise, nicht nur im Urlaub, fern von den täglichen Verpflichtungen und dem gewohnten Leben, sondern auch mitten im Alltag. Gott geht voraus und wir dürfen ihm folgen. Er lädt uns ein, zur Ruhe kommen. Seine Ruhe ist nicht nur eine physische Erholung, sondern ein tiefer, geistlicher Frieden. Sie ist das Ergebnis des Vertrauens in Gott und seiner Verheißungen.

▣ **Zur Reflexion:** Wie kannst du in deinem Alltag Momente der Ruhe schaffen, um Gottes Gegenwart zu erfahren?

▣ **Zum Weiterlesen:** Hebräer 4, 9-11

JOSUA 1,9

„Ich sage dir: Sei stark und mutig! Hab keine Angst und verzweifle nicht. Denn ich, der Herr, dein Gott, bin bei dir, wohin du auch gehst.“

Vor einiger Zeit war ich noch so richtig reiselustig. Wenn es eine Möglichkeit gab, die Koffer zu packen, habe ich sie sofort genutzt. Und das war eine wertvolle Zeit. Ich habe viele andere Länder, Menschen und Kulturen kennengelernt. Heute spüre ich, dass sich etwas verändert hat. Es gibt so viele Wenn's und Aber's. Das Reisen hat seine Unbeschwertheit verloren. Das viele Geld, das Reisen kostet. Das Klima, das leidet. Der Tourismus, der nicht nur nützt, sondern auch schadet. Auf der anderen Seite bleibt die Sehnsucht nach neuen Erfahrungen, die Welt zu entdecken und zu schätzen. Gott hat viel Gutes für uns vorbereitet. Und manchmal müssen wir ausbrechen aus dem Vertrauten, aus dem Gewohnten, aus dem Trost. Manchmal muss man mutig sein und sich aufmachen, um neu die Augen geöffnet zu bekommen für das Gute und Schöne, um empfänglich für Gottes Geschenke zu werden. Ich wünsche uns die Gewissheit, dass Gott mit uns ist, den Mut und Ideen, neue Möglichkeiten auszuprobieren, um unterwegs zu sein, Urlaub zu machen und die Welt zu entdecken. Wege, die respektvoll sind gegenüber anderen Menschen und der Natur.

▣ **Zur Reflexion:** Wie gehst du mit der Sehnsucht nach neuen Erfahrungen um?

▣ **Zum Weiterlesen:** Psalm 8, 4

TEXTE: TANJA METH

LÄUFT BEI JESUS



*- aber laufe
ich mit?*

WAS HAT JESUS IN SEINER ZEIT AUF DER ERDE GEMACHT? KLAR, ER HAT VIEL GEPREDIGT, WUNDER GETAN, MIT SCHRIFTGELEHRTEN GESTRITTEN. UND WAS NOCH? ER WAR UNTERWEGS. VIEL UNTERWEGS.

Formulierungen wie: „Und er brach von ... auf und ging nach ...“ liest man immer wieder in den Evangelien (zum Beispiel in Markus 7,24; oder Lukas 8,1). Oder sollte ich vielleicht eher sagen: überliest? Zumindest mir sind solche Formulierungen lange nicht aufgefallen, bis ich mal eine Karte mit dem Weg zusammengestellt habe, den Jesus auf seinen Reisen zurückgelegt hat. Dabei wurde mir bewusst: Hinter so einem kurzen Satz des Aufbrechens und Ankommens stehen manchmal zahlreiche Kilometer, die Jesus und seine Jünger bewältigen mussten. Das hieß oft viele Stunden, manchmal auch Tage des Laufens – denn Jesus war in der Regel zu Fuß unterwegs.

Bis dahin hatte ich mir das Leben von Jesus und seinen Jüngern immer recht vollgepackt vorgestellt: morgens eine Predigt in der Synagoge, gefolgt von einem Streitgespräch mit den Schriftgelehrten. Dann ein Mittagessen mit Zöllnern und Sündern, nachmittags eine Rede über Gleichnisse und abends eine Essenseinladung bei irgendeinem Gönner, bei dem Jesus dann die Füße von einer Frau gewaschen wurden.

Stattdessen bestanden viele ihrer Tage vor allem aus einem: Laufen. Manchmal waren sie tagelang unterwegs, ohne dass etwas Nennenswertes passierte.

MIT FREUNDEN UNTERWEGS

Was macht man, wenn man so viel unterwegs ist? Ich stelle mir vor, dass Jesus und seine Jünger ziemlich viel Zeit für Gespräche hatten. Manchmal werden das hochtheologische Diskussionen gewesen sein. Sicherlich haben die Jünger auch viele Fragen gestellt, gerade nach Predigten oder besonderen Wundern, die Jesus vollbracht hat. Jesus hat sich gewiss oft die Zeit genommen, sie zu lehren und ihnen Dinge zu erklären.

Aber ich denke, es gab genauso viele normale, alltägliche Gespräche. Organisatorische Sachen wie „Wer macht morgen Frühstück?“ oder auch Small Talk. Überleg mal, worüber du so mit Freunden sprichst, wenn ihr gemeinsam unterwegs seid. Manche Gespräche sind sehr tief und persönlich – und dann sind da auch diese absolut sinnlosen Gespräche, die meistens in großem Gelächter enden. Jesus und seine Jünger waren letztendlich auch einfach eine Gruppe von Freunden.

VOM REDEN UND SCHWEIGEN

Bei dieser Vorstellung entsteht in mir ein ganz anderes Bild vom Jüngerin-Sein. Mein Christsein bedeutet, mit Jesus und miteinander unterwegs zu sein. Nicht nur in den hochgeistlichen Momenten, sondern in ganz banalen Dingen. Im Alltag. Unterwegs. Das Leben nehmen, wie es gerade kommt, und sich mit dem beschäftigen, was gerade dran ist.

Ich erwische mich oft dabei, dass ich mein Christsein vor allem über das definiere, was und wie viel ich tue. Wie viel Bibel und theologische Bücher ich lese, wie viel ich bete und wie viel ich mich mit Gott beschäftige. Aber wie viel Zeit verwende ich darauf, einfach mit Jesus und anderen „Weggefährten“ unterwegs zu sein? Als er sie berief, sagte Jesus zu seinen Jüngern: „Folgt mir nach.“ Und in gewisser Weise meinte er das oft ganz wörtlich. Jesus lief durch das Land. Die Jünger liefen hinterher. Sie lernten von ihm nicht in Unterrichtsräumen, sondern im Zuhören, im Nachahmen, im Losgehen und selbst Tun, und

manchmal bestimmt auch in den vielen Stunden des Redens und Schweigens.

„FOLGE MIR NACH“ Was macht es mit mir, wenn ich mein Christsein als Reise betrachte? Ich denke, es gibt mir in mehreren Punkten eine neue Perspektive:

Ich folge Jesus nach. Das heißt, ich laufe ihm hinterher. Das heißt auch, ich gebe nicht die Richtung an, ich führe nicht. Zu oft erwische ich mich bei Gebeten, in denen ich Jesus vorschreibe, wie er mein Leben lenken soll. So ist übrigens auch die Bibelstelle zu verstehen, wo Jesus zu Petrus sagt „Satan, geh hinter mich“ (Matthäus 16,23). Im Griechischen steht da dasselbe Wort wie bei „Folge mir nach“. Also quasi: „Du Durcheinanderwerfer, ich bin derjenige, der den Weg kennt, deshalb gehe ich voran. Folge du mir nach, nicht umgekehrt!“ Vielleicht ist es öfters mal dran, hinzuhören, nachzufragen: „Jesus, wohin willst du mir vorausgehen?“

REISEGEMEINSCHAFT Als Christen sind wir in eine Gemeinschaft gestellt – eine Reisegemeinschaft. Vielleicht nicht physisch wie die Jünger damals, aber wir sind gemeinsam unterwegs. Wir lernen gemeinsam, machen gemeinsam Fehler, helfen einander auf, ergänzen einander mit unseren Stärken und gleichen einander in unseren Schwächen aus. Wenn ich Phasen vergleiche, in denen ich mein Christsein allein gelebt habe und Phasen, in denen ich eine feste Gemeinde hatte, merke ich deutlich die Unterschiede. Man wird in der Gemeinschaft ganz anders „mitgenommen“, zum Weitergehen motiviert, und manchmal entdeckt man Wege, die man allein nie gefunden hätte.

AUF ZU NEUEN UFERN Wenn ich laufe, wenn ich unterwegs bin, bleibe ich nicht, wo und wie ich bin.

Ich lasse Dinge hinter mir, lasse manches zurück, ich bewege mich in neue Bereiche und Gebiete.



„Wenn ich unterwegs bin, bleibe ich nicht, wo und wie ich bin.“

Ich bereise neue Landschaften und lerne, wie ich mich sicher darin bewege. Und ich überlege mir gut, welches Gepäck ich wirklich mitnehmen will, was ich wirklich mit mir tragen möchte.

ANKOMMEN Eine Reise impliziert ein Ziel. Jesus sagte seinen Jüngern, dass er Wohnungen für sie vorbereiten wird (Johannes 14,2). Die Reise ist also nicht endlos, wir bleiben keine „Nomaden“. Sondern es geht irgendwo hin. Der Spruch „Der Weg ist das Ziel“ kommt mir in den Sinn. Zum Teil stimme ich zu: Erst der Weg macht uns zu Menschen, die bereit für das Ziel sind. Aber das Ziel selbst ist nicht irrelevant. Ich habe schon so manche lange Wanderschaft mitgemacht, und so schön sie waren, so schön war auch das Ankommen: Wärme, gutes Essen, weiche Sitzgelegenheiten und ein gemütliches Bett.

Versuch es einmal, dein Christsein wie das Unterwegssein der Jünger mit Jesus zu betrachten: Wo ist es dran, Wunder zu beobachten und zu lernen? Und wo ist es dran, einfach zu laufen, dem Rabbi hinterher, ohne Hetze, und den Tag so zu nehmen, wie er kommt?



In diesem Sinne: Gute Reise!

Lydia Rieß ist Theologin und Autorin und selbst noch dabei, das alltägliche Wandern mit Jesus zu lernen.



DEEP TALK IM CAFÉ DES LEBENS

EIN TREFFEN MIT MEINEM JÜNGEREN ICH



Heute habe ich mich selbst auf einen Kaffee getroffen. Ich bin ein paar Minuten zu spät, denn ich habe noch einen Parkplatz gesucht in dieser vollen Stadt, die mich immer mehr nervt und überfordert. Mein jüngeres Ich dagegen, ist vorbildlich zu früh. Sie genießt es, endlich aus ihrem Kaffee rauszukommen und feiert, dass die Stadt so dynamisch ist. Sie macht Abi, ich bin mit dem Studium fertig. „Hast du Schauspiel studiert?“, fragt sie. Das ist ihre große Leidenschaft.

„Nein“, lache ich. Sie hat eine Traumvorstellung vom Studieren und was „Living-herbest-life“ so heißt. Meine Lief nicht so, wie erhofft, das versuche ich ihr vorsichtig zu erklären. Die Pandemie kam mir dazwischen. Germanistik ist es letztlich geworden. Kein Jahr Pause dazwischen, Gott hat es so gelenkt. Ich habe mich aber schnell damit angefreundet – schließlich habe ich schon immer gerne gelesen. Sie nickt. Und schreiben tut sie auch gerne. Es wird etwas Gutes dabei rauskommen, auch wenn sie sich das gerade noch nicht vorstellen kann. Ich erzähle ihr von meinem Glauben, der so tief und schön ist. Sie von dem Feuer, mit dem sie frisch für Jesus brennt. Ihr Wunsch ist es eine bekannte Autorin zu werden, die Menschen mit tiefen Zitate inspiriert und dann auf WeHeartIt Posts zu sehen ist. Meine Vision ist für Jesus

zu schreiben und Menschen auf ihn aufmerksam zu machen.

Sie trägt blondes Haar, von dem sie sich niemals trennen will. Mein Haar ist dunkelbraun. Ich frage mich, was sie wohl über mich denkt? Ist sie enttäuscht, dass ich so planlos durch die Gegend stolpere und nicht das Leben führe, was wir uns als Kinder immer vorgestellt haben? Nicht verheiratet, dafür aber umso mehr unterwegs. Keine krasse Karriereleiter, dafür eine tiefe Beziehung zu Jesus und Leidenschaft für seine Kirche.

Ich mag den Gedanken, dass die naive junge Sara eine Freundin von mir ist. Ihre Entscheidungen haben mich zu der gemacht, die ich heute bin. Ihre Entscheidung zu studieren, ihre Entscheidung dem Glauben eine Chance zu geben, trotz schwieriger Kindheitserfahrungen. Und ich muss schmunzeln, nicht über sie, sondern mit ihr, denn ich weiß, dass das Leben noch etwas Besseres für sie bereithält. Ganz im Sinne von 1. Korinther 2,9: The best is yet to come.



Für Sara Buczkowski ist ein Coffee-Date mit Jesus und sich selbst wie Kurzurlaub im Alltagschaos.

PILGERN OHNE JAKOBSWEG



*Zehntausend Schritte
und ein bisschen Gott*

Wandern ist nicht so mein Ding. Wenn ich gehe, dann weil ich wohin will oder um Kalorien zu verbrennen. Nicht, weil der Weg das Ziel ist, und nicht, weil die Aussicht sich lohnt. Über das Pilgern weiß ich daher genauso viel wie über Kernphysik, und der Jakobsweg stand nie auf meiner Bucketlist. Und trotzdem gebe ich in diesem Moment „Pilgern im Alltag“ in die Suchleiste des App Stores ein – unschlüssig, ob ich finden werde, was ich für meinen Selbstversuch brauche.

FASTENZEIT, ABER ANDERS

Bald ist wieder Ostern, die Fastenzeit steht an. In den letzten Jahren habe ich auf Alkohol, Süßigkeiten oder Bildschirmzeit verzichtet und war jeweils überrascht, welchen Stellenwert diese Dinge in meinem Leben haben. Gott nähergekommen bin ich dadurch allerdings nicht. Um ehrlich zu sein, hat Gott in meinem Alltag ganz schön viel Land verloren. Ich bete, wenn ich gerade mal dran denke – und an Gott denke ich meistens, wenn ich etwas brauche.

ADDIEREN STATT STREICHEN

Vielleicht ist es dieses Jahr Zeit für einen anderen Ansatz. Einen, der meinem Alltag etwas hinzufügt, statt mir etwas zu nehmen. Ich wünsche mir Raum – für Gedanken, für Reflexion, für Gott. Und denke an meinen Jahresvorsatz: mehr Bewegung. Als Corporate Marketing Girlie mit Laptop-Rücken und Kalender-Karussell bleibt die eher symbolisch. Zehntausend Schritte am Tag? Wenn's gut läuft, nehme ich die Treppe, statt den Aufzug, gehe zwei Mal Kaffee machen, tröste den vernachlässigten Drucker mit einem Kopiervorgang und ziehe mir aus dem Automaten ein Spaßgetränk. Damit knacke ich selten die 2.000er-Marke.

PILGERN, ABER IN ALLTAGSTAUGLICH

Warum also nicht beides verbinden: Schritte sammeln und das Leben reflektieren. Schritte sammeln und vielleicht Gott begegnen. Weil ich glaube, dass ich an einer Schnellstraße gedanklich eher To-dos abarbeite als in spirituelle Sphären abdrifte, wünsche ich mir mehrere kleine Ziele – einen schönen Weg, aber alltagstauglich. So wie beim Pilgern, nur eben ohne Rucksack und Blasenpflaster.

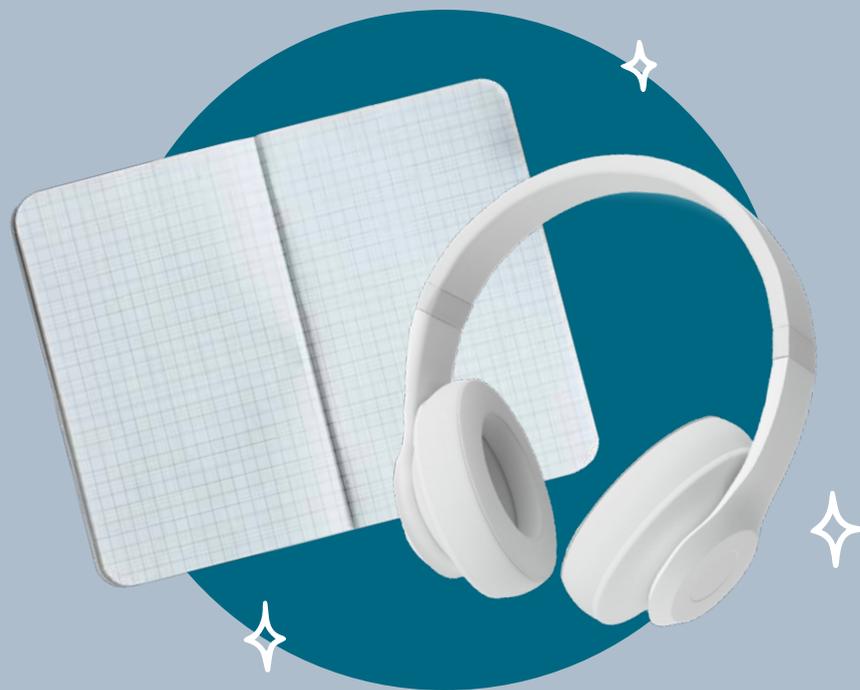
ZWISCHEN BIBELVERSEN UND BURNOUT

Die Suche im App Store ernüchtert. Zwischen Bibelvers-Widgets, Pilger-Tracking und Gamification-Glaubensapps für Konfirmand*innen ist wenig dabei, das mich wirklich anspricht. Einige der Anwendungen wirken wie digitale Pilgerreisen mit christlichem Kalenderspruch-Flair, andere sind so ambitioniert, dass ich schon beim Lesen der Beschreibung spüre: Das wird nichts.

Ich lade mir trotzdem drei runter. Vielleicht ja wenigstens eine, die mich nicht gleich mit einem Push-Reminder zum Beten zwingt. Spoiler: Ich finde keine perfekte App. Was ich aber finde, ist ein Spaziergangformat mit Impulsfragen, das mich auf Ideen bringt. Nicht unbedingt theologisch tiefgründig, aber ehrlich gesagt bin ich das ja auch nicht gerade. Ich nehme ein kleines Notizbuch mit, das ich sonst nie benutze, und stelle mir selbst eine Route zusammen. Keine Pilgerreise, aber ein Anfang.

SPOILER: ICH ZIEH'S NICHT DURCH

An Tag eins bin ich motiviert. Ich nehme mir vor, jeden Morgen vor der Arbeit rauszugehen. Frische Luft, Bewegung, ein bisschen Gott, wenn er will. An Tag drei regnet es. An Tag fünf ist mein Kalender voll. Und irgendwann verliere ich den Faden. Na toll – mal wieder mehr geplant als gelebt.



Aber trotzdem passiert etwas. Nicht viel, aber genug, um es zu merken. Ich gehe öfter ohne Handy spazieren. Ich denke über Dinge nach, die ich sonst wegschrollen würde. Ich schreibe ein paar Fragen auf, die ich nicht beantworten kann – und finde ein paar Antworten auf Dinge, die ich nie gefragt habe. Ich höre Gott nicht so deutlich, wie ich gern hätte – ich meine, er spricht nicht aus einem spontan entzündeten Dornbusch am Wegesrand zu mir. Aber ich frage mich, wann ich eigentlich das letzte Mal zugehört habe.

WAS BLEIBT, WENN MAN NICHT ANKOMMT?

Ich habe das Experiment nicht „durchgezogen“. Keine tägliche Routine, kein himmlischer Glow-up, kein spirituelles Comeback. Aber ich habe angefangen, mich zu fragen, wo in meinem Alltag eigentlich Platz ist für Stille, für mehr als To-dos und Deadlines. Und das ist vielleicht schon genug für den Moment.

Vielleicht braucht Pilgern im Alltag keine App und vielleicht ist es extra kein echtes Pilgern, weil ich mal nicht perfekt vorbereitet sein muss. Vielleicht geht's eher darum, sich Raum zu schaffen, in dem man mal nicht abgelenkt ist und Effektivität nicht das Ziel. Raum, in dem Fragen bleiben dürfen, ohne gleich eine Antwort zu fordern.

Und wenn ich beim nächsten Spaziergang wieder ans Notizbuch denke – oder einfach mal nicht nebenbei einen Podcast anmache –, dann wächst da vielleicht was. Kein Ziel erreicht, aber in Bewegung gekommen. Und manchmal ist das schon spirituell genug.



Ann-Sophie Bartolomäus arbeitet als Online Communication Managerin und sammelt am liebsten Schritte auf Trödelmärkten.

REISEN

OHNE REUE

DEIN KLEINES ABC FÜR NACHHALTIGE TRIPS



PLASTIK – In vielen Ländern wird dir an der Supermarktkasse oder auf dem Markt automatisch eine Plastiktüte mitgegeben. Besser du hast direkt deine eigene Tasche parat. Auch eine wiederverwendbare Wasserflasche und Brotbox können einen entscheidenden Unterschied machen.



AKTIVITÄTEN – Mit Affen kuscheln, ein Elefantenbaby füttern oder exotische Fleischarten probieren – was sich auf Instagram super macht, ist für die Tierwelt manchmal ein grober Eingriff. Informiere dich vorher, ob deine geplanten Aktivitäten ethisch vertretbar sind und überlege dir umweltfreundliche Alternativen.



EINHEIMISCH – Unterstütze die Bevölkerung vor Ort, indem du in kleineren, lokalen Geschäften einkaufst, die einheimische Küche genießt und deine Trips mit Unternehmen buchst, die von Locals betrieben werden. So stellst du sicher, dass dein Geld auch in der lokalen Community bleibt.



FLIEGEN – Das Flugzeug ist oft die schnellste Lösung, aber nicht immer die umweltfreundlichste. Eine Zug- oder Busfahrt ist manchmal nicht nur billiger, sondern bietet tolle Möglichkeiten, mal abzuschalten oder mit Menschen ins Gespräch zu kommen.



OFF-SEASON – Zu reisen, wenn gerade sonst niemand reist, ist meistens nicht nur billiger, sondern beugt auch der Überbelastung von Infrastruktur und Umwelt des Urlaubsortes vor.



SOUVENIRS – An Urlaubsorten sieht alles immer so schön aus, da will man am liebsten alles gleich mitnehmen. Aber wie viele Holzfiguren passen noch auf deine Fensterbank im Bad? Kaufe lieber weniger, und dafür bewusst Sachen, die du auch in Jahren noch wertschätzen kannst.



TOURISTENFALLEN – Auch manche Sehenswürdigkeiten und Aktivitäten leiden unter Menschenmassen. Suche doch mal nach weniger beliebten Alternativen und versteckten Schönheiten, da stehen einem auch nicht so viele andere Touris im Bild.



UNTERKUNFT – Suche dir eine Unterkunft, die Locals besitzen und betreiben. Viele Hosts achten mittlerweile auch mehr auf Nachhaltigkeit, das kannst du bei deiner Suche nach einer Bleibe berücksichtigen.



VERZICHT – Von Slums bis unberührte Inseln, an manche Orte gehören wir als Touristen nicht hin. Auch wenn es schwerfällt, verzichte darauf, bestimmte Orte zu sehen, denen du dadurch schaden würdest oder an denen du dich in Gefahr begibst.

Sammlung: Lorna Waldminghaus

„NUR ICH UND MEIN RUCKSACK“

ANNIKA IST NACH DEM ABI MIT 18 JAHREN ALLEIN AUF WELTREISE GEGANGEN.



Als Kind liest Annika die Geschichte in der Donald Duck auf Weltreise geht und ist hyped. Seit genau dieser Zeit kennen wir uns schon. Ihr großer Traum ist, in meiner Erinnerung, schon immer da und so gibt sie, seitdem sie 13 ist, Nachhilfe und sammelt Pfandflaschen bei ihren Mitschülerinnen und Mitschülern, um Geld für ihren Reise zu sparen.

LOS GEHT'S

2019 geht es dann los – ganz unspektakulär bei ihr Zuhause in Schleswig-Holstein. Ein Freund begleitet sie die erste Etappe. Die beiden trampen bis nach Bayern, wo Annika Familie hat. „Als mein Onkel mich dann ein paar Tage später zu irgendeiner Autobahnausfahrt gebracht hat, hab ich gedacht: Okay, jetzt bin ich wirklich ganz frei. Nur ich und mein Rucksack“. Sie trampt durch die Schweiz und Italien und verbringt die Nächte auf Campingplätzen mit den Leuten, die sie tagsüber mitgenommen haben. Die erste Nacht allein schläft sie in einem Gebüsch im Park – um Geld zu sparen. „Über mir war ein Art Ratte und ich wollte mich nicht bewegen, damit es nicht auf mich fällt. Später kamen noch drei Männer von einer Feier und haben in die Büsche gepinkelt, hinter denen ich lag. Sie haben mich nicht gesehen, aber es war schon ein bisschen gruselig. Morgens habe ich mir gesagt: ‚Annika, das ist dumm, das machst du nicht nochmal.‘ Und dann habe ich angefangen, Couchsurfing zu nutzen.“ Das Konzept von Couchsurfing ist einfach: Leute bieten dir kostenlos einen Schlafplatz an und können das Angebot dafür auch selbst bei anderen annehmen. Man kocht oft zusammen, erzählt und teilt Reiseerlebnisse.

Allein als junge Frau bei fremden Menschen, oft Männern, zu übernachten, klingt für viele gruselig. Aber Annika denkt da anders: „Ich hab ein geringes Angstgefühl bei solchen Dingen und hatte immer das Gefühl, die Kontrolle zu haben. Vielleicht wollte ich meiner Mama auch beweisen,

dass die Welt gut ist.“ Und ihre Erfahrungen bestätigen das: „Es war in meinem Kopf schon fast unverständlich, warum Leute so nett sein können. Einmal bin ich nachts um 4 Uhr angekommen, der Couchsurfer hat mir aufgemacht und Tee gekocht. Einfach so für einen fremden Menschen.“

DER JAKOBSWEG

Ein Highlight findet für Annika schon früh auf der Reise statt: Sie pilgert gute 300 Kilometer auf dem Jakobsweg bis nach Santiago de Compostela. „Das war eine random Entscheidung, ich war zufällig in León und habe überall Jakobsmuscheln gesehen.“ Sie lernt viele Leute kennen, tagsüber wandern sie, abends gibt's einen gemeinsamen Wein in der Herberge. „Das sind einfach gute Leute, die oft irgendwas



Annika und Nele an den Niagarafällen in Nordamerika.



reflektieren wollen. Mit manchen kommt man auch tiefer ins Gespräch.“ Dass die Sprache dabei manchmal in die Quere kommt, ist für Annika kein Problem. „Mit einem Spanier bin ich viele Tage nebeneinander gelaufen. Er hat etwas erzählt und ich hab versucht, irgendwas zu verstehen. Wir haben ganz viel gelacht. Ich weiß gar nicht, worüber, aber wir haben uns einfach gut verstanden – obwohl wir uns nicht verstanden haben.“ Diese zwischenmenschlichen Kontakte machen für sie das Reisen besonders. „Obwohl die Zeit oft ganz kurz ist und man weiß, dass man die Menschen danach oft nicht wieder sieht, ist sie so intensiv. Es sind die Begegnungen, die einen erfüllen und glücklich machen.“

KONTINENTWECHSEL Nach dem Jakobsweg verbringt sie noch einige Zeit auf einer Farm in Portugal, bis sie schließlich in die USA fliegt. Ich bin zu der Zeit in Kanada und wir beschließen, uns in New York zu treffen. Annika zeigt mir Couchsurfing und auch ich muss ihr zustimmen: meistens haben wir tolle Begegnungen. Trotzdem bin ich froh, dass wir zu zweit unterwegs sind. Insbesondere als wir eine Facebook-Bekannschaft mit einem Amerikaner machen, der anbietet, uns

„überall hinzufahren“. Er hätte einfach Lust auf einen Roadtrip und müsse im Moment nichts für Sprit zahlen. Während ich zweifle, freut sich Annika über die kostenlose Möglichkeit über Chicago bis nach Detroit zu kommen, wo wir eine weitere Freundin besuchen wollen. Und Annika behält recht.

Als wir schließlich gemeinsam bei den Niagarafällen ankommen, erzählt Annika mir ihren weiteren Plan: Sie würde gerne ein Fahrrad kaufen und durch Kanada und die USA fahren. Natürlich lebt sie weiter on a budget und nimmt deswegen das günstigste Fahrrad, das sie bei Walmart finden kann: ein Kinderfahrrad ohne Gepäckträger. „Ich bin mit meinem dicken Rucksack auf dem Rücken losgefahren und mein Hintern tat nach zwei Kilometern so doll weh. Nach und nach hab ich mir jeden Tag ein besseres System überlegt, meine Klamotten nach außen verlagert und vieles an den Fahrradlenker und die Stangen gebunden.“

Ungefähr zwei Wochen ist sie so unterwegs. Abends klingelt sie bei Leuten auf dem Land und fragt, ob sie dort schlafen kann. Die Standardantwort: „Natürlich, komm rein, wir kochen gerade.“ Als sie in einer Stadt einmal nicht direkt eine Lösung findet und auch ihre Kreditkarte für

ein Hostel nicht funktioniert, fragt sie sich durch bis sie schließlich in einer Obdachlosenunterkunft unterkommt: „Offiziell bin ich in Kanada als Obdachlose gemeldet.“

LEARNINGS

In der ganzen Zeit lernt sie viel über das Leben und ihren Glauben. „Es ist alles machbar. Natürlich war es in der Situation manchmal blöd, wenn ich gerade nicht wusste, wo ich nachts schlafte. Ich habe in der Zeit ein viel grundlegenderes Vertrauen in Gott entwickelt. Es klappt schon. Man legt dieses ganz alltägliche Überleben viel mehr in Gottes Hand. Und deswegen steht man auch viel mehr in ständiger Rücksprache mit ihm. Ich habe die ganze Zeit mit ihm geredet.“

Nach den USA geht es für Annika weiter nach Südamerika. Dort macht sie viel Workaway, arbeitet also gegen Kost und Logis bei Projekten mit. Sie lernt einen einheimischen Missionar kennen und hilft ihm ein paar Tage, im Regenwald Toiletten zu bauen. Mit anderen Leuten fährt sie in ein Dorf und unterrichtet Kinder. Auf dem Rückweg finden Einheimische bei Annika und ihren Begleitern eine Mitfahrgelegenheit in die Stadt und schenken ihnen als Dankeschön einen halben getrockneten Affen. „Ich hab diesen Affen nie probiert, im Nachhinein würde ich das gerne nachholen.“ Gar nicht, weil sie unbedingt mal einen Affen essen möchte, sondern weil sie auf ihrer Reise gelernt hat, wie man in die Welt anderer Kulturen und Völker eintaucht: „Man braucht eine gesunde Neugier der einheimischen Bevölkerung gegenüber – verbunden mit Respekt. Aber viele freuen sich, wenn man nachfragt.“

Nach nur neun Monaten endet ihre anfangs auf mehrere Jahre geplante Weltreise. Corona macht ihr einen Strich durch die Rechnung. „Generell war das schon traurig. Im Nachhinein war es aber genau das Richtige, weil ich meine

Familie vermisst hab und es nach mehreren Jahren auch viel schwieriger gewesen wäre, wieder in das Leben in Deutschland reinzukommen. Gleichzeitig habe ich trotzdem viele coole Dinge erlebt, die mich geprägt und meinen Freiheitsdrang erstmal gestillt haben.“



Nele Holtz reist gerne und freut sich auf ihren Sommerroadtrip nach Norwegen.



ANNIKAS TRAVEL TIPPS:

DO'S

- Nicht zu viel planen und spontan bleiben
- Taschenmesser, Tagebuch und gute (Wander-) Schuhe dabei haben
- Du musst vorher nicht alles wissen, das meiste lernst du unterwegs

DON'TS

- Zu viele Klamotten dabei haben! Du kannst überall waschen, ein Pulli reicht, zwei Hosen auch
- Auf alles vorbereitet sein wollen: Zelt und Kocher würde ich nicht wieder mitnehmen, die habe ich fast nie genutzt

„PLANUNG IST GUT, FLEXIBILITÄT IST BESSER“



RAUSGEHEN UND WAS BEWEGEN? EVA HAT ES GEWAGT UND WAR MIT DER ORA KINDERHILFE IN SIERRA LEONE. IM INTERVIEW BERICHTET SIE VON EINER STARKEN GEMEINSCHAFT, ALLTÄGLICHEN HERAUSFORDERUNGEN UND EINEM UNERSCHÜTTERLICHEN VERTRAUEN AUF GOTT.

Eva, was waren deine Aufgaben in der Einsatzstelle?

Ich habe in verschiedenen Bereichen gearbeitet und überall da mitgeholfen, wo es benötigt wurde. Zum Beispiel habe ich die Arbeit an Schulen unterstützt, wenn Lehrkräfte ausgefallen sind. Größtenteils habe ich nachmittags Kinderbetreuung angeboten und die Leiterin der Organisation bei ihren Besuchen in den Dörfern begleitet.

Was waren Herausforderungen für dich?

Manchmal was es schwierig zu sehen, wie anders die Lebenssituation vor Ort ist. Besonders deutlich ist mir das bei den Menschen in den Dörfern aufgefallen, die sehr stark auf Gott vertrauen und sagen: „Das wird geregelt – dafür gibt es eine Lösung.“ Auch wenn wir in Gebieten waren, die komplett überschwemmt waren und die Ernte sowie alles Hab und Gut der Personen verloren gegangen war. Wenn ich mich mit den Menschen unterhalten habe, dann hatten sie trotzdem immer dieses Gottvertrauen, dass das schon alles funktionieren wird.



Wie hast du das Christ-Sein in Sierra Leone erlebt?

Im Gottesdienst wurde sehr viel Musik gemacht, es wurde getanzt, laut gesungen und alle waren beteiligt. Das war ganz anders, als ich das von zuhause kenne. Die ganze Gemeinschaft war Teil des Gottesdienstes – eine Person hat etwas vorgesungen, andere haben eine Geschichte erzählt oder berichtet, was sie gerade bedrückt, wo sie Hoffnung bekommen haben und Gottes Hilfe erfahren durften. Es war eine viel größere Gemeinschaft, auch weil fast die Hälfte des Dorfs in die Kirche kam.



Dich zieht es auch in die weite Welt? Auf den nächsten Seiten findest du ganz viele Infos und Einsatzmöglichkeiten.

Was sind deine Tipps für Menschen, die ins Ausland gehen wollen?

Ich würde sagen, man muss auf jeden Fall offen sein für strukturelle und kulturelle Unterschiede. Zum Beispiel war es in Sierra Leone oft so, dass irgendetwas geplant war und dann aber nichts davon stattgefunden hat oder alle Beteiligten zwei Stunden zu spät da waren. In so einer Situation sollte man dann nicht frustriert sein, weil Sachen nicht so laufen, wie man es sich vorstellt oder selbst kennt. Stattdessen ist Offenheit für ein anderes System und eine andere Lebensweise gefragt. Auch in Gesprächen. Manchmal dachte ich mir: „Okay. Ich weiß nicht, wo das Gespräch hier hinführt oder was ich hier machen soll, aber ich lass mich trotzdem mal darauf ein.“ Und meistens ist etwas richtig Gutes daraus entstanden.

Interview: Lorna Waldminghaus

BEREIT FÜR EIN ABENTEUER? MISSIONSEINSATZ? ... AB INS AUSLAND!?

Weltweite missionarische und sozial-praktische Einsätze mit Project Serve

- für dich, deine Freunde / Jugendgruppe
- die Komfortzone verlassen
- Gaben einsetzen und anderen dienen
- im Glauben wachsen

Weitere Infos 

SOMMEREINSÄTZE: 4-12 WOCHEN | PS WORLD: 3-12 MONATE

www.pfc.de

Jetzt bewerben für einen Einsatz!

fortlaufend individuell massgeschneidert von 6 - 24 Monate in vielfältigen Bereichen in verschiedenen Ländern in Zentral- und Südamerika

Latin Link
COMMUNITY WITH A CALLING

Kontakt:
Tel. +41 52 242 64 15
Whatsapp: +41 76 515 08 84
shortterm@latinlink.ch
www.latinlink.ch



DMG
Dienst Menschen Gott Agenden

Freiwilligendienst im Ausland (IJFD/ADiA)

Gib Gottes Liebe praktisch weiter:

- Vorschule in Chile
- Hausaufgabenhilfe in Nizza
- Rollstuhlprojekt in Thailand
- Und viele weitere ...

 Mehr erfahren:
DMGint.de/Freiwilligendienst

Gefördert vom:


GEMEINSAM IM GLAUBEN WACHSEN

Im Team erleben, wie Glaube praktisch gelebt werden kann. Sich gegenseitig ermutigen und andere für Jesus begeistern.

Dein Freiwilligendienst (FSJ/BFD) mit einem **Jüngerschaftsprogramm**, verschiedenen missionarischen Projekten, **praktischen und hauswirtschaftlichen Aufgaben**.

ab August

Weitere Infos 

www.jfc.de

Freiwilligeneinsatz in Osteuropa oder Subsahara-Afrika

ora Kinderhilfe international e. V. setzt sich für Kinder und Familien ein und ermöglicht, dass Kinder zur Schule gehen, ausreichend ernährt und medizinisch versorgt werden. **Als Volunteer kannst du die Arbeit vor Ort unterstützen!**

Deine Vorteile:

- Flexible Einsatzdauer,
- Einbringen deiner individuellen Gaben und Fähigkeiten,
- Unterkunft in Projektnähe,
- Persönliche Betreuung,
- Einblick in die Entwicklungszusammenarbeit.

Hier kannst du mehr erfahren:
www.ora-kinderhilfe.de/freiwillige
 Leonie Aulenbacher
 +49 176 46292723 7
 aulenbacher@ora-kinderhilfe.de




hoffnung INTERNATIONAL+

Mach dich auf den Weg zu einer lebensverändernden Erfahrung!

Bewirb dich jetzt für einen weltwärts-Freiwilligendienst und geh für 6-12 Monate nach Malawi, Kamerun, Sierra Leone, Südafrika, Indien oder Argentinien.

 Alle Infos hier: www.hoffnung-international.de



ENTDECKE DEINE BERUFUNG

persönlich
beruflich
gesellschaftlich
geistlich

Jetzt bewerben: FSJ/BFD
freiwilligendienste.feg.de




CVJM LEBENSHAUS

BFD/FSJ

**GLAUBEN WACHSEN
HEIMAT FINDEN
MENSCHEN DIENEN**

JETZT BEWERBEN 

KOMM INS JAHRES TEAM

Gemeinschaft Gott
Glaube W6-Leben
Freunde Smallgroups

fsj.wdl-duenenhof.de

Bewirb dich jetzt

WDL DÜNEHOF

hoffnungsträger

DEIN JAHR FÜR HOFFNUNG.

BFD im Hoffnungshaus
09/25-08/26

Bad Liebenzell, Calw, Esslingen, Konstanz, Leonberg, Nagold, Öhringen, Schwäbisch Gmünd

In den Hoffnungshäusern wohnen Einheimische und Geflüchtete unter einem Dach, teilen ihren Alltag miteinander und unternehmen gemeinsame Aktivitäten. Im BFD erhältst du die Chance, dich in unterschiedlichen Bereichen auszuprobieren, mit Menschen verschiedener Kulturen zusammenzuarbeiten, deine Fähigkeiten einzubringen und Neues zu lernen.

Was dich erwartet:

- Begleitung durch Mentoren
- BFD-Netzwerk und Austausch über alle Standorte
- Weiterbildung intern und durch Seminare des BFD-Trägers GVS
- Taschengeld
- Wohnen im Hoffnungshaus möglich
- Unvergessliche Erfahrungen!

MEHR INFOS 

DU WILLST MIT GOTT UNTERWEGS SEIN?

WAGST DU'S?

WIR BIETEN...

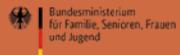
- ... staatlich geförderte Freiwilligendienste
- ... weltweit Einsätze in christlichen Projekten
- ... individuelle Betreuung
- ... begleitende Seminare
- ... Versicherung, Nachweise

Dein Einsatz im Inland oder im Ausland oder in der Kombination!

GLOBAL VOLUNTEER SERVICES

www.gvs.info

follow us ...   

staatlich gefördert durch:


OMF

Entdecke deine Rolle in Gottes weltweiter Mission

Serve Asia bietet dir die Möglichkeit, Gott unter Ostasien zu dienen. Nutze deine Gaben, tauche in neue Kulturen ein und finde heraus, wo Gott dich gebrauchen möchte. Ob für 2 Wochen oder 12 Monate - auf dich wartet ein Abenteuer.

Und was ist deine Gabe? Finde es heraus! Mache den Persönlichkeitstest (👉) und entdecke deinen Platz in Gottes Plan jetzt!

Mehr über Einsätze entdecken?
 Deutschland: de.serveasia@omfmail.com
 Schweiz: ch.serveasia@omfmail.com

BIST DU EIN PRAYER WARRIOR, MERCY MOVER ODER DISCIPLE MAKER?

TESTE DICH! 

omf.org/missionpossible






Sozialmissionarischer Einsatz bei der Mitternachtsmission Heilbronn:

BFD/FSJ Fachpraktikum Orientierungspraktikum

Grundlage unserer Arbeit ist der christliche Glaube, der Einsatz für den Schutz der Schwachen und das Eintreten für Gerechtigkeit in unserer Gesellschaft.

- Als **Mitternachtsmission Heilbronn (Diakonie)** bieten wir ...
- » Einsatzmöglichkeiten mit Kindern und Jugendlichen, Frauen und Kindern mit Gewalterfahrung oder mit Menschen in besonderen Notlagen,
 - » alltagsnahe Arbeit mit unseren Zielgruppen,
 - » ein großes Spektrum an Erfahrungsmöglichkeiten im Bereich der Sozialen Arbeit,
 - » ein junges Team, das Gemeinschaft lebt und sich auf neue Menschen im Team freut.
- Neugierig?**
Dann schau auf unserer Homepage vorbei und schreib uns an. Wir schicken dir gerne Informationen zu unseren unterschiedlichen Stellen.
→ www.diakonie-heilbronn.de/mitternachtsmission
→ bewerbung.mimi@diakonie-heilbronn.de



Mitternachtsmission Klassik | Fachberatungsstelle Menschenhandel | Frauen- und Kinderschutzhäuser | Südstadtkids | Nordstadtkids

MACHE KINDER UND JUGENDLICHE STARK FÜR'S LEBEN!

Als Arche engagieren wir uns dafür, dass sich die Lebensbedingungen benachteiligter Kinder/Jugendlichen verbessern.

Du machst nicht nur mit – du gestaltest.
Du hilfst nicht nur – du inspirierst.
Du gibst nicht nur – du bekommst viel zurück.



Interesse an einem FSJ oder Job?

www.kinderprojekt-arche.de

EIN JAHR IM SCHLOSS ASCHEBERG

Werde Teil unseres Jahresteam!

FSJ
BFD



www.schloss-ascheberg.de/fsj-bfd



Freiwilligendienst weltweit

- Willst du eintauchen in eine andere Kultur?
- Willst du im Glauben wachsen und Anderen dienen?
- Willst du ins Ausland gehen und deinen Horizont erweitern?

Ein Jahr Freiwilligendienst wird dein Leben verändern!

Jährlich werden 60 Freiwillige (ab 18 Jahren) von uns in einen Dienst ins Ausland entsandt. Die Dienstdauer beträgt **12 Monate** oder mehr. Sprachkenntnisse in Englisch, Französisch oder Spanisch erforderlich.

Wo
Bolivien, Brasilien, Deutschland (für Freiwillige aus dem Ausland), England, Indien, Kanada, Kenia, Portugal, Paraguay, Südafrika, Thailand, Uruguay, USA.

Einsatzstellen
Freiwillige arbeiten in Second-Hand-Läden, Vor- und Grundschulen, offene Kinder- und Jugendarbeit, Kindertagesstätten, Werkstätten, Häuserbau uvm.

Bewirb dich bei uns für einen Freiwilligendienst 2025!

Bewerbungsinfos/Finanzierung:
www.christlichedienste.de
info@christlichedienste.de



DU MIT GOTT IM AUSLANDSJAHR

lern to follow - learn to serve

Infos & Bewerbung:
goglobal.am/auslandsjahr

GO GLOBAL
ALTERNATIVER AUSLANDSJAHR

- Spanien
- Japan
- Rumänien
- Kambodscha
- Kenia
- Griechenland
- Kosovo
- Europatour
- Philippinen
- Österreich
- Südostasien
- China
- Kambodscha
- Kenia
- Griechenland
- Kosovo
- Europatour
- Philippinen
- Österreich
- Südostasien
- Zentralasien

WELTENTDECKER MIT HERZ UND HUMOR

REISEN IST MEHR ALS STEMPEL IM PASS – DIESE INFLUENCER ZEIGEN DIR INSPIRIERENDE WEGE, DIE WELT ZU ENTDECKEN: MIT BEGEGNUNGEN, TIPPS UND GANZ VIEL ABENTEUERLUST!



@BETELSDOODFEAST

ist für alle, die eigentlich nur reisen, um neues Essen auszuprobieren. Mit haufenweise Tipps für günstige Zugreisen und die besten Foodspots in ganz Europa.



@ALEXANDER_CAMPBELL

ist vor zwei Jahren in Australien losgelaufen und hat dann einfach nicht mehr aufgehört. Auf inzwischen über 16.000 km durfte er immer wieder die Offenheit fremder Menschen erfahren. Ähnlich ist [@thegreatzigzag](#) aus Oldenburg unterwegs.



@TRAVELL4LOVE

Eine Motorradtour durch Afghanistan, ein Marathon in Nordkorea? Auf Josuas Profil findet man abgefahrene Einblicke in alle Winkel der Erde.



@ETHICALLYKATE

teilt Tipps und Tricks für ein nachhaltiges Leben – auch beim Reisen. Begleitet wird sie dabei von ihrem Mann und ihrem Neugeborenen.



@THEGREATHANS_

ist mit dem Fahrrad in der Welt unterwegs. Neben sportlichen Höchstleistungen lassen sich auch seine Fotografiekünste sehen.



@LAURALEO.REISEN

sind mit Sicherheit die lustigsten Backpacker im Hostel. Mit viel Humor und guten Tipps sind die beiden auf der ganzen Welt zuhause.



Kurt Tucholsky

»Reisen ist die Sehnsucht
nach dem Leben.«

ECHTES BEWEGEN

FREUNDSCHAFT: LEARNINGS UND DAS CHAOS DAZWISCHEN // KLEINE DINGE, GROSSE WIRKUNG // TIM GUTTENBERGER IM INTERVIEW // KRISE FÜHLT SICH SCHEISSE AN // CYBERMOBBING // ALLTAGSHELDIN REGINA SUPPORTET JUGENDLICHE IM NETZ // WARTENUMMER ZUKUNFT // STARTKLAR FÜR VERÄNDERUNGEN // THEOLOGIE STUDIEREN? // 7 TIPPS FÜR DEINE PREDIGT

HOW TO FRIENDSHIP



MISSVERSTÄNDNISSE, LEARNINGS UND DAS CHAOS DAZWISCHEN

Acht Monate sind vergangen, seit ich ihr Terminvorschläge für ein Gespräch über unsere Freundschaft geschickt hatte, um das sie mich gebeten hatte. Acht Monate, in denen ich mich hängengelassen fühle. Acht Monate, in denen ich unsere Freundschaft hinterfragt und irgendwann auch losgelassen habe.

Ich hatte mich bewusst entschieden, mich nicht zu melden. Es war Zeit, ein eigenes Freundschaftsmuster zu durchbrechen: Mir den Ball, der bei der anderen liegt, nicht selbst zurückzuholen.

PLÖTZLICH EINE NACHRICHT

Dann plopt ihr Name auf meinem Display auf, eine Sprachnachricht: „Huhu Franzi, die Termine haben damals leider nicht gepasst, aber wann kannst du dann nächste Woche?“ Ich lege das Handy zur Seite und schüttele irritiert den Kopf. Wut kriecht in mir hoch.

„Du wolltest über ein scheinbar wichtiges Anliegen sprechen, hast dich nicht mehr gemeldet, und jetzt tust du so, als sei nichts gewesen?“

Aber da ist auch noch ein anderes Gefühl – Scham. Ich hatte ihr Schweigen fehlinterpretiert, es zu persönlich genommen und war scheinbar von Annahmen ausgegangen und zu Schlüssen gekommen, die der Situation gar nicht entsprachen. Ich hatte meinen eigenen Grundsatz „Gutes unterstellen, bis das Gegenteil bewiesen ist“ selbst nicht eingehalten und ihr Achtlosigkeit und Gleichgültigkeit unterstellt.

Und jetzt? Setze ich einfach beim gleichen Plauderton an und tue so, als sei nichts gewesen? Oder bin ich ehrlich, erzähle ihr, wie sich die acht Monate für mich angefühlt haben, und mache damit ein Fass auf?

Irgendwie fühlt sich beides nicht richtig an und so schlafe ich erstmal ein, zwei Nächte darüber, um meine Wut und Scham in Perspektive zu rücken. Dann wird mir klar: Ich kann nicht so tun, als sei nichts gewesen, weil sich in der Zeit mein Gefühl zu ihr verändert hat. Ich habe mich entfernt, ja sogar verabschiedet. Ein „Ja, lass telefonieren“ fühlt sich nicht mehr passend an.

EHRlichkeit WAGEN

Ich schreibe ihr zurück – empathisch, ehrlich und auch entschuldigend. Sie antwortet umfassend, erzählt mir, was alles los war, und ich spüre Mitgefühl. Sie fragt: „Warum hast du nicht einfach nochmals nachgefragt?“ Das, was ich vor Monaten als Lernerfolg empfunden hatte – den Ball bei meinem Gegenüber zu lassen – fühlt sich plötzlich gar nicht mehr gut an. Ich verstehe ihre Perspektive und ihr Schweigen bekommt eine neue Deutung. Und dann tue ich etwas, was ich im Nachgang bereue. Ich eiere herum. Meine Freundin will neu in die Freundschaft investieren, telefonieren, sich treffen, mich besuchen kommen – und ich weiche aus. Ich bin nicht stolz darauf. Die Wahrheit ist, dass ich nicht mehr in dem gleichen Maße investieren kann und will, es aber nicht ausspreche. Ich war doch immer die, die das Band der Freundschaft aufrechterhielt. Ich war doch „die Gute“ in Sachen Freundschaft. Schließlich schreibe ich ihr vage, dass ich, wenn ich mal wieder in der Gegend bin, vorbeikomme. Sie antwortet nicht mehr.

ABSCHIED UND HOFFNUNG

Seitdem ist ein Jahr vergangen, und der Gedanke an sie kommt ab und an wehmütig hoch. Die Vergangenheit ruhen zu lassen, fällt mir nicht leicht. Wir hatten gute Jahre gemeinsam, aber sie liegen weit zurück. Ich möchte Danke sagen – ihr und Gott, der Freundschaften schenkt. Doch das Leben, auch in Freundschaften, geht nur nach vorne.

Ich hoffe, dass es, wenn wir uns wiedersehen, okay sein wird, dass ich mich freuen werde und dass in unserer Zukunft neue Freundschaftsmöglichkeiten warten. Aber für mein Hier und Jetzt lasse ich sie los. ▽



**Franziska Klein ist Autorin,
Coachin und Pastorin in der
Frankfurt City Church.**

KLEINE DINGE

...DIE EINEN GROSSEN UNTERSCHIED MACHEN KÖNNEN



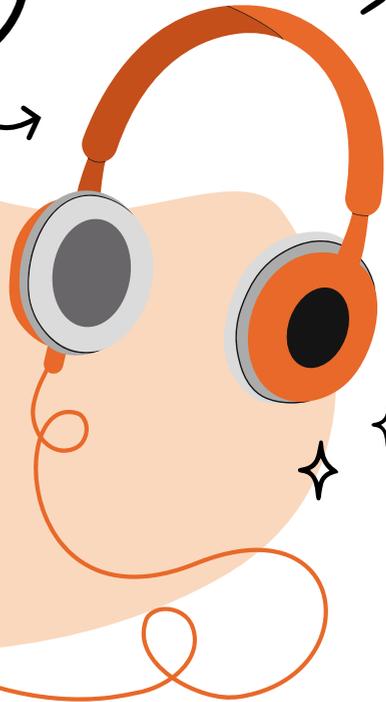
Einen kleinen Liebesbrief oder eine Karte schreiben

Jemandem einen Platz freihalten

Ein Lied schicken, das einen an die Person erinnert



Für die andere Person mitkochen



Dem anderen seinen Lieblingssnack mitbringen

Ein Lächeln verschenken

Jemandem sagen, dass man den Vibe der Person mag

Ohne Grund anrufen

Schreiben, dass man gerade an jemanden denkt

Eine feste Umarmung

Fragen, ob der andere ein Gebetsanliegen hat, das er teilen will



„FÜR DIE EINEN ZU KONSERVATIV, FÜR DIE ANDEREN ZU LIBERAL.“

6.000 FOLLOWER HAT TIM GUTTENBERGER, DARUNTER HOBBYHORSE-FANS UND LACHYOGA-ENTHUSIASTEN. ER POSTET, WORAUF ER LUST HAT - UND HINTERFRAGT DABEI, WIE GLAUBE, COMMUNITY UND SOCIAL MEDIA ZUSAMMENPASSEN. WARUM ER SICH ALS „THEOLOGISCH NON-BINÄR“ BEZEICHNET, ERZÄHLT ER IM INTERVIEW.



In deiner Insta-Bio steht „Irgendwas mit Medien“ und „Liebs zu connecten“. Was muss man noch über dich wissen?

Tim: Ich habe wirklich jeden Monat ein neues Hobby. Das sieht man auch, wenn man auf meinem Profil ist. Wenig Konzept, viele verrückte Dinge ausprobieren und die Sachen machen, auf die ich gerade so Bock habe. Seit Januar bin ich außerdem selbstständig. Ich habe eine Agentur für Medien und Online-Marketing gegründet und hab da ein ganz großes Herz, christliche Projekte zu unterstützen.

Du hast Insta gar nicht bewusst angefangen. Wie ist das, wenn einem dann irgendwann über 6.000 Menschen folgen?

Es ist wild! Hauptsächlich habe ich eine christliche Community, aber dann wollte ich auch mal andere Szenen kennenlernen und hab einen YouTube-Channel gestartet. Da habe ich Hobbyhorsing ausprobiert und war voll in der Bubble. Deswegen folgen mir immer noch ein paar Hobbyhorse-Pferdemädchen. Oder mein Exkurs ins Lachyoga. Seitdem habe ich auch Followerinnen fortgeschrittenen Alters. Deswegen weiß ich manchmal gar nicht, was ich überhaupt posten soll.

Warum bist du auf Social Media aktiv?

Ich bin ein sehr begeisterungsfähiger Mensch und wenn ich begeistert bin von einer Sache, dann will ich das mit so vielen Menschen wie möglich teilen.

Außerdem liebe ich es wirklich, neue Leute kennenzulernen. Ich finde es total interessant, wie

unterschiedliche Menschen ticken und glauben.

Und zuletzt, dass einer der schönsten Momente für mich ist, Menschen zum Lachen zu bringen. Und Social Media verbindet irgendwie diese drei Sachen.

Was teilst du nicht?

Ich unterscheide zwischen privat und persönlich. Persönliches und was mich beschäftigt, teile ich schon, aber es gibt auch Sachen, die sind für mich privat und die teile ich nicht mit der Öffentlichkeit. Ich hatte schon Zeiten, da habe ich einen Druck verspürt, alles posten zu müssen, damit ich relevant bleibe und die Algorithmen funktionieren. Aber mittlerweile poste ich wirklich nur das, worauf ich Bock habe.

Es gibt ein Video, in dem du dich als „theologisch non-binär“ bezeichnest, was meinst du damit?

Es gibt so viele Spannungen unter Christen und ich habe das Gefühl, dass diese Labels wie „konservativ“ und „liberal“ oft zu Kampfbegriffen geworden sind.

Und wenn ich irgendwo eingeladen war oder mit Leuten geredet hab, habe ich gemerkt, dass ich für die einen zu liberal bin und für die anderen zu konservativ. Ich fand dieses binäre System zwischen diesen zwei Einordnungen irgendwann so anstrengend, dass ich gesagt hab, ich bin theologisch non-binär. Das heißt, dass es eben nicht nur schwarz-weiß gibt, sondern ein Spektrum. Und ich bin irgendwo dazwischen und das kann sich auch ändern. Aber ich will mich nicht einordnen. Ich feiere es erstmal zu hören, wie andere Menschen Gott erleben und wie unterschiedlich Gott wirkt und Menschen begegnet.

Wie kann man gut mit verschiedenen Meinungen unter Christinnen und Christen umgehen?

Es fängt bei dir an. Also zu wissen: Ich weiß auch ein paar Sachen nicht und darf von anderen

lernen. Und sich bewusst machen, wenn wir über Gott reden, ist das immer nur ein Bruchteil von dem, wie riesengroß Gott eigentlich ist.

Und im zweiten Schritt die Person gegenüber wirklich ernst nehmen. Sie in ihrem Kontext und mit ihren Prägungen sehen.

Das Dritte ist dann die Kunst des Dialogs. Dass man respektvoll und wertschätzend ist. Gleichzeitig braucht es in jeder Vielfalt und Offenheit gesunde Grenzen, die kommuniziert und definiert werden müssen. Es ist herausfordernd, aber es ist gut und wichtig, im Austausch zu sein.

Genau diesen Austausch wollt ihr auch bei „Creatunity“ fördern. Was genau ist das?

Unsere Vision bei Creatunity ist es, Creator aus dem christlichen Bereich zu connecten und zu empowern. Wir denken, dass Social Media eine große Relevanz für die ganze Gesellschaft hat. Wir wollen als Christinnen und Christen mit unterschiedlichen Ansichten einen Unterschied machen.

In Creatunity steckt ja das Wort „Unity“, was auf Deutsch Einheit heißt. Wenn wir die Schöpfung, also „Creation“, anschauen, sehen wir eine riesengroße Vielfalt. Die Schöpfung, die so bunt, kreativ und vielfältig ist und gleichzeitig aber auch Unity, Einheit, Gemeinschaft. Das ist mein ganz großes Anliegen: In der Vielfalt die Einheit zu suchen.

Du arbeitest viel und an ganz verschiedenen Projekten. Wie kommst du da zwischendurch zur Ruhe?

Täglich versuche ich eine Zeit in der Stille zu haben, in der ich zur Ruhe komme, bete und auf meinen Atem achte.



@timmelhimmel

THIS OR THAT?

- WG oder alleine wohnen
- Schoki oder Chips
- YouTube oder Netflix
- Natur oder Stadt

Wöchentlich nehme ich mir einen freien Tag, an dem ich viel chillen und nur Dinge tue, die sonst auf der Strecke bleiben, mir aber guttun.

Und einmal pro Halbjahr versuche ich zu reisen und unterwegs zu sein. So tanke ich wieder auf und kann mit neuer Energie in das starten, was ich so mache.

Seit du neun Jahre alt bist, bist du mit Maxi und Alex von den O' Bros befreundet. Hast du eine lustige Anekdote?

Ich habe viele, aber ich muss immer überlegen, was ich in der Öffentlichkeit sagen kann. In dem Musikvideo von „CHVRCHIES“ bin ich dieser Assi. Das Video hat mittlerweile über eine Million Aufrufe auf YouTube und Maxi und Alex haben mich damals angerufen und gesagt: „Tim, wir machen ein neues Musikvideo und wir haben eine Rolle, die passt perfekt zu dir.“ Und ich dachte, mega, voll die Ehre und dann kam ich an und war dieser Kiez Kalle mit fettigen Haaren. Ich glaube, das war der Tief- und Höhepunkt meines Lebens zugleich.



Interview: Nele Holtz

Was brennt dir auf dem Herzen?

NEU Amen.de als Widget auf deiner Homepage!

AMEN!de

EIN JAHR IM SCHLOSS ASCHEBERG
Werde Teil unseres Jahresteam's!

FSJ
BFD

www.schloss-ascheberg.de/fsj-bfd



Prägen.
Gestalten.
Lehren.

Wir bilden aus!
Referendariat
in Gießen

August-Hermann-
FRANCKE
Schule GIESSEN
GYMNASIUM | REALSCHULE | GRUNDSCHULE

www.ahfs-gi.de



CVJM HOCHSCHULE

STUDIUM

THEOLOGIE

~~ODER~~ und

SOZIALE ARBEIT ?!

Mach doch beides!

B.A. Religions-,
Gemeindepädagogik
und Soziale Arbeit
(Präsenz)

Alles über die doppelte Qualifikation auf:
»» www.cvjm-hochschule.de/bachelor





LEIDER SIND RICHTIGE KRISEN NICHT ANNÄHERND SO SCHILDERND WIE IM FERNSEHEN.

Kennst du diese einprägsamen Geschichten von Menschen, die durch Lebensstürme gegangen sind und dann erzählen, was sie dadurch alles gelernt haben? In Filmen dauern solche Szenen ungefähr fünfzehn Sekunden, die dann kurz „die harten Zeiten“ zeigen. Man erkennt sie an dunklen Grautönen, prasselndem Regen, spürbaren Emotionen und epischen Aufnahmen von schreienden Protagonisten.

Solche Zeiten machen einen härter, sagt man doch. Sie bringen einen an die eigenen Grenzen, lassen einen Gott erleben und zeigen einem, wie stark man eigentlich ist. In solchen Situationen lernt man, was man alles kann und welche Grenzen sich überschreiten lassen. So, oder so ähnlich, habe ich es auf jeden Fall in bestimmt hundert Predigten gehört, in jedem zweitbesten Ratgeber gelesen und wahrscheinlich das ein oder andere Mal selbst gesagt. Und ich schäme mich auf eine Art dafür.

SOMMERGEWITTER Im Sommer letzten Jahres habe ich selbst so einen Sturm in meinem Leben erlebt und auch jetzt hat er sich noch nicht

ganz gelegt. Um es kurz zusammenzufassen: So eine Krise ist nicht so sexy, wie ich dachte. Sie dauert definitiv länger als fünfzehn Sekunden, hat mehr Schwarz- als Grautöne und besonders am Anfang musste ich spüren, wie schwach ich in Wahrheit bin. Obwohl ich oft so stark tue.

Kennst du das, wenn das Bild, was du dir von der Zukunft ausgemalt hast, innerhalb von Minuten zerbricht? Wenn eine Beziehung nicht mehr so weitergeht, wie du es dir erhofft hast? Ehrlich gesagt, hoffe ich, dass du es nicht kennst. Und wenn doch: I feel you.

Muss jeder Mensch solche Stürme erleben? Ich hoffe nicht. Und trotzdem bin ich, ganz rational betrachtet, dankbar für diese Zeit. Nicht, weil ich auf Herzschmerzen, schlaflose Nächte, Kämpfe gegen innere Lügen oder Weinkrämpfe stehe. Vielmehr, weil ich gerade einige Lektionen für mein Leben lerne, die ich ohne diese Schwierigkeiten vielleicht auch nie gelernt hätte.

ICH GLAUBE ZU GLAUBEN Ganz wichtig ist mir zu sagen, dass ich nicht gelernt habe, wie stark ich innerlich bin oder wie leicht es mir fällt, meine Grenzen zu erweitern. Ich habe gelernt, dass sich in der bisher größten Krise meines Lebens herausstellt, ob ich

wirklich an das glaube, was ich immer gesagt habe, das ich glaube.

Ist Gott wirklich gut? Will er nur mein Bestes? Bin ich wunderbar von ihm geschaffen? Hat er gute Gedanken über mich? Aussagen, die ich in so mancher Predigt bestimmt viel zu schnell rausgehauen habe, wurden für mich in den letzten Monaten auf die Probe gestellt. Und das war und ist immer noch härter, als ich dachte. Nicht die Suche nach den Antworten. Die kamen bei mir ziemlich schnell. Aber die Verarbeitung der Erkenntnisse. Denn die eine oder andere Antwort von Gott hat mir nicht wirklich gut gefallen und mich an meine Grenzen gebracht.

WEICHER WERDEN Ich habe eine ganze Menge in dieser Zeit gelernt – dass Freundschaften halten, die ich fast beschrieben hatte. Und andere Beziehungen sich nicht so entwickeln, wie ich es mir vorgestellt hatte. Ich lerne, wie unfassbar wichtig und stabilisierend meine Lebensgemeinschaft für mich ist.

Und ich erlebe Gott. Den wirklichen Gott. Nicht den aus meiner theoretischen Vorstellung. Sondern den, der ganz einfach da ist. Vor allem in den Momenten, die ich kaum aushalten kann. Und er hält den Schmerz mit mir aus, oder bleibt bei mir, wenn ich versuche, mich abzulenken.

Ich erlebe, dass mich diese tiefe Krise nicht härter macht. Sie macht mich eher weicher.

Damit meine ich nicht mein Rückgrat oder meine eigene Theologie – sondern eher mein Selbstbild und meinen Blick auf andere Menschen, die auch in Krisen stecken.

DAS HAUT GOTT NICHT UM Ich merke, dass ich geduldiger und ehrlicher werde. Mit mir selbst und mit dem, was ich vermute zu glauben. Und Gott verurteilt mich nicht. Diese Erfahrung schafft in mir ein Urvertrauen, das ich vorher so nicht hatte. Das erschreckt mich etwas, macht mich nachdenklich und immer wieder auch dankbar.

Wenn du gerade in einer Krise steckst, dann suche deine Antworten nicht nur in Ratgebern. Verbringe Zeit mit richtig guten und ehrlichen Freunden. Menschen, die dein Bestes wollen und dir in den ersten Wochen und Monaten der Krise beim Atmen, Essen und Schlafen helfen. Und verbringe intime, konfrontative Zeit mit Gott. Rede ehrlich mit ihm und versuche, ihm zwischendurch zuzuhören, wenn du kannst. Dann kannst du beobachten, was er tut. Ich verspreche dir, er wird nicht weglaufen und nicht überfordert oder enttäuscht von dir sein. Wirklich, wirklich.

Felix Padur liebt es, Menschen zu ermutigen und zu vernetzen. Er arbeitet als freiberuflicher Redner und ist als Landesreferent mit Schwerpunkt Leitung beim EC West angestellt. ▸

Glaube in Aktion für die Schöpfung



Best.-Nr. 396.256 € 18,-

Für Nachhaltigkeit und soziale Gerechtigkeit

Die Frauen und Männer in diesem Buch zeigen, was möglich ist, wenn wir im Glauben handeln. Sie laden dich ein, selbst aktiv zu werden und dich für Gottes Schöpfung einzusetzen. Lass dich inspirieren, einen Unterschied zu machen: für die Erde, die uns geschenkt ist, und die Menschen, die sie mit uns teilen!



Auch erhältlich:
Nr. 396.174
Nr. 395.985

Jetzt
bestellen!

Im christlichen Buchhandel
oder jetzt bestellen:
07031 7414-177
bestellen@scm-shop.de
www.scm-shop.de

SCM
Hänsler

BELEIDIGT, GEBLOCKT, BEDROHT

WAS TUN, WENN DICH HASSKOMMENTARE, FIESE DMS ODER PEINLICHE POSTS TREFFEN? **LEA RÖMER** VON DER ONLINE-BERATUNGSPLATTFORM **JUUUपोर्ट** ERKLÄRT, WIE CYBERMOBBING FUNKTIONIERT UND WIE DU DICH SCHÜTZEN KANNST.

Ist Cybermobbing ein weit verbreitetes Problem?

Leider ja. Vor allem auf WhatsApp, TikTok, Instagram, Snapchat und beim Online-Gaming ist das zu beobachten.

Was ist die besondere Herausforderung dabei?

Cybermobbing kennt keine Pausen – es kann rund um die Uhr und überall passieren. Die Inhalte verbreiten sich schnell und weit. Außerdem senkt die Anonymität im Netz die Hemmschwelle der Täter. Hinzu kommt, dass Inhalte sich schwer löschen lassen und viele Plattformen nur sehr zögerlich reagieren.

Wie kann man sich schützen?

Ein bewusster Umgang mit den eigenen Daten: Jeder sollte seine Privatsphäre-Einstellungen überprüfen, persönliche Informationen und Bilder nicht öffentlich teilen und bei Freundschaftsanfragen genau hinschauen. Auch ein respektvoller Umgangston im Netz hilft, Konflikten vorzubeugen. Wenn problematische Inhalte oder Nutzer auffallen, ist es sinnvoll, diese zu melden oder zu blockieren.

Und wenn man betroffen ist?

Wer Opfer von Cybermobbing wird, sollte nicht auf Beleidigungen reagieren. Stattdessen ist es wichtig, Beweise wie Screenshots zu sichern und sich schnell Hilfe zu holen. Denn selbst wenn Cybermobbing als solches nicht strafbar ist, können einzelne Handlungen wie Beleidigung oder Verleumdung sehr wohl strafrechtlich verfolgt werden. Auch Täter müssen verstehen, dass das Internet kein rechtsfreier Raum ist. Es ist wichtig zu wissen: Du bist nicht allein – und du kannst dich wehren.

DU BRAUCHST HILFE?

www.juuuport.de / www.krisenchat.de /
www.147.ch / www.chris-sorgentelefon.de /
Telefonseelsorge 0800 111 0 111

ALLTAGSHELDIN

Regina
BOYKO
SUPPORT FÜR
JUGENDLICHE IM NETZ

Als Regina in der 10. Klasse ist, fragt sie sich: „Warum gibt es eigentlich keine Anlaufstelle auf Augenhöhe an unserer Schule?“ Vertrauenslehrkräfte gibt es zwar – aber niemanden, der wirklich versteht, wie es sich anfühlt, mit fiesen Kommentaren im Chat oder Unsicherheiten im Netz klarzukommen. Also macht sie sich auf die Suche – und findet Juuuport.

Juuuport ist eine Plattform, auf der junge Menschen Gleichaltrige bei Online-Problemen unterstützen. Regina bewirbt sich mitten in der



Corona-Pandemie, absolvierte eine Online-Ausbildung und ist seitdem dabei. Inzwischen ist sie Scout-Mentorin und kümmert sich vor allem um den Social-Media-Content der Organisation: Auf TikTok und Instagram klärt sie über Themen wie Cybermobbing, Sextortion oder Cybergrooming auf, „damit es gar nicht erst zu schlimmen Situationen kommt.“

Besonders bewegen sie Fälle, in denen Menschen im Netz erpresst werden – etwa durch das Weiterleiten von intimen Bildern. Glücklicherweise hat sie etwas Vergleichbares selbst noch nie erlebt, aus ihrer Arbeit weiß sie aber, wie krass der Vertrauensbruch für Betroffene ist.

Durch ihr Engagement bietet Regina nicht nur anderen Unterstützung, sondern hat auch in puncto Selbstschutz profitiert: „Ich gehe heute viel kritischer mit digitalen Medien um.“ Die Erfahrungen bei Juuuport und ihr Studium der Kommunikationswissenschaften im Schweizer Fribourg haben ihr Bewusstsein geschärft – für Manipulation im Netz, Fake News und auch einfach dafür, was Worte im Klassenchat auslösen können.

Ihr wichtigster Tipp für mehr Sicherheit im Netz? „Vertrau deinem Bauchgefühl. Wenn sich etwas falsch anfühlt – blockieren, löschen, reden.“ Außerdem: Weniger Bildschirmzeit, mehr echte Welt. Sie selbst probiert regelmäßig Social-Media-Detox aus, auch wenn sie zugibt: „Ich bin selbst nicht immun. Aber es hilft, sich mit anderen Dingen zu beschäftigen oder das Smartphone mal für eine Weile ins ‚Handy-Gefängnis‘ zu sperren.“

Für alle, die sich selbst engagieren wollen, hat sie einen einfachen Rat: „Checkt unsere Website und traut euch – es lohnt sich.“

Text: Julia Spliethoff

WIE KÖNNEN WIR **HEUTE** BEWUSST DIE **ZUKUNFT** GESTALTEN?

Jetzt
nachlesen



anders LEBEN gratis testen
www.andersLEBEN-magazin.net

MOMENTE, IN DENEN UNS BEWUSST GEWORDEN IST: WIR SIND ERWACHSEN.

WARTENUMMER ZUKUNFT



Nun ist es also soweit – mein Arbeitsvertrag endet und anders als geplant, starte ich nicht direkt im nächsten Job durch. Ich bin gut ausgebildet und habe schon etwas Berufserfahrung, vom viel diskutierten Fachkräftemangel spüre ich in meiner Branche trotzdem herzlich wenig. Und so melde ich mich brav und fristgerecht vor Vertragsende arbeitssuchend. Kurze Zeit später flattert schon eine Einladung vom Arbeitsamt in meinen Briefkasten. Wobei, Einladung klingt so nett – als hätte man die Möglichkeit, dieser nicht nachzugehen, wenn man nicht möchte. Auf der Rückseite erfahre ich jedoch, dass ich einen triftigen Grund brauche, wenn ich den Termin nicht wahrnehme und sollte er nicht triftig genug sein, droht mir eine Geldstrafe. Also

bin ich, zur Planung meiner beruflichen Zukunft, wie gefordert an einem Dienstag um acht Uhr vor Ort, meine Sachbearbeiterin nicht. Die steht im Stau. Kurze Zeit später sitze ich in einem relativ farblosen Büro, „Es gibt keine Probleme, nur Herausforderungen“-Postkarten an der Pinnwand und einen Rechner aus dem letzten Jahrzehnt vor der Nase. Nach vielen Infos, die mir wenig bringen und dem Ausfüllen meines Stellengesuchs, bei dem ich mir nicht wirklich aussuchen darf, welche Jobs ich auch gerne ausüben würde, laufe ich ausgelaugt nach Hause. Manchmal macht Erwachsensein wirklich keinen Spaß, denke ich, während mein Blick auf die auf Öko-Papier gedruckten Flyer in meiner Hand fällt.

TEXT: JUDITH HÖRSTER

Wie wappne ich mich für VERÄNDERUNGEN?

HAST DU RICHTIG BOCK AUF DIE ZEIT NACH DER AUSBILDUNG? ODER BEKOMMST DU ES MIT DER ANGST ZU TUN, WENN DU DARAN DENKST, DASS DU BALD IN EINE NEUE WG ZIEHST? DINGE VERÄNDERN SICH, ABER WIR KÖNNEN LERNEN DAMIT UMZUGEHEN. HIER TEILT PSYCHOTHERAPEUTIN TABEA ZORN IHRE LEARNINGS.

Oft haben Veränderungen Vor- und Nachteile, was mal ziemlich schön und mal ziemlich hart sein kann. Die Psychologin Lori Gottlieb sagt: „Die Natur des Lebens ist Veränderung. Die Natur des Menschen ist es, bei Veränderungen in den Widerstand zu gehen.“ Es ist also normal, wenn du strugelst. Du gehst aus deiner Komfortzone heraus. Doch was cool ist: Sobald wir aus unserer Komfortzone rausgehen, kommen wir in eine Wachstumszone und so sind Zeiten der Veränderung auch meistens die lehrreichsten Zeiten in unserem Leben. Hier sind einige Tipps & Tricks, die mir beim Umgang mit Veränderungen geholfen haben.

BEDANKE DICH

Als ich Abi gemacht habe, bin ich am Ende nochmal zu meiner Schule gegangen und habe allen Lehrern und Lehrerinnen, die mich geprägt haben, eine Karte und ein Schokolädchen vorbeigebracht. Selbst wenn ich die Lehrer nicht persönlich gesehen habe, war es für mich ein schönes Gefühl, ihnen etwas in ihrem Fach zu lassen. Das hat mir sehr bewusst gemacht, wie dankbar ich sein kann.

RAUSSCHREIBEN

Veränderungen können sehr anstrengend sein. Ich empfehle dir, das nicht nur in deinem Kopf mit dir auszumachen. In veränderungsreichen Phasen schreibe ich viel Tagebuch. Dort finde ich Raum für meine Gefühle und Gedanken und kann das Chaos in mir ordnen. Schreiben kann entlasten, all das Innerliche zu verarbeiten. Eine Übung ist das Expressive Schreiben, bei dem du dir zehn Minuten nimmst, um alles aufzuschreiben, was in deinem Kopf ist. Dabei setzt du den Stift nie ab und schreibst durch. Selbst wenn dir nichts einfällt, schreibst du weiter, z. B. „Ich weiß nicht, was ich schreiben soll.“

BESCHÄFTIGE DICH MIT DEINEM INNEREN

Hier sind einige Beispielfragen für deine Selbstreflektion:

- Wovor hast du am meisten Angst bei der Veränderung?
- Was könnte dir helfen, weniger Angst zu haben?
- Was willst du aus deinem „alten Leben“ mitnehmen?
- Was willst du Neues ausprobieren?
- Worauf freust du dich am meisten?
- Wie kannst du dir den Veränderungsprozess verschönern?

(ER)FINDE ABSCHIEDSRITUALE

Wie wichtig Gewohnheiten sind, ist uns oft gar nicht bewusst. Aber denk mal darüber nach, wie du jemanden begrüßt und verabschiedest. Bei mir läuft das meistens mit einer Umarmung ab und so ist das ein Ritual in meiner Freundesgruppe, dass wir uns alle umarmen, wenn jemand geht. Auch bei größeren Abschieden

suche ich mir Rituale. Als ich zum Beispiel in den USA auf Schüleraustausch war, habe ich eine Goodbye-Party organisiert und ein Buch herumgegeben, wo mir Freunde ihre Lieblingserinnerung reinschreiben konnten. Es ist inzwischen eine gewisse Tradition für mich, ein Zusammenkommen von meinen Freunden und Bekannten zu veranstalten, wenn ich einen Ort verlasse.



GÖNN DIR EINE PAUSE

Mir hat es bisher geholfen, vor einer anstehenden Lebensveränderung, wenn möglich, auf eine Reise zu gehen. Bevor ich meine Psychotherapieausbildung begann, war ich zum Beispiel einen Monat bei meiner ehemaligen Gastfamilie in den USA. Das hat mir geholfen, um auf neue Gedanken und Ideen für die nächste Zeit zu kommen. Es war schön, Pause zu machen, meine Seele baumeln zu lassen und meinen Akku aufzuladen, bevor es dann wieder richtig losging. Auch ein Wochenende bei Freunden in einer anderen Stadt oder Zelten in der Natur hilft mir vor neuen Dingen. Das Kloster Taizé ist da für mich oft eine gute Möglichkeit. Dort kann man sogar für eine Woche oder ein Wochenende von Nonnen und Mönchen begleitet schweigen. Ich habe das letzten Sommer gemacht und es hat mir ganz neue Perspektiven auf die anstehenden Veränderungen in meinem Leben gegeben und mich sogar ermutigt, noch mehr zu ändern.



PLANE EINEN BEWUSSTEN ANFANG

Schau, was dir momentan in deinem Leben guttut, und mache Pläne, wie du diese Dinge trotz der Veränderung weiter behalten kannst. Ich tanze z. B. für mein Leben gerne Salsa. Als es klar war, dass ich für mein Master-Studium in eine andere Stadt gehen würde, habe ich mir bereits im Vorhinein eine Salsa-Tanzschule ausgesucht und sie kontaktiert. So hatte ich direkt eine Anlaufstelle in der fremden Stadt, in der ich noch niemanden kannte. Außerdem habe ich sehr positive Erfahrungen damit gemacht, mir an einem neuen Ort schnell eine Gemeinde zu suchen. In der Regel empfangen dich dort Menschen mit offenen Armen. Es ist ein Geschenk

Gottes, Schwestern und Brüder im Glauben auf der ganzen Welt zu haben.



SEI AKTIV

Eine Sache, die mir bei Veränderungen oft Angst macht, ist, wie ich neue Freunde finde. Ich kann dir empfehlen, dabei selbst Initiative zu ergreifen. Denn ich kann dir versprechen, dass viele dankbar sind für Einladungen, da es ihnen ähnlich wie dir geht. Also: Sprich Leute, die du spannend findest, an und frag, ob ihr einen Kaffee trinken wollt. Oder lade jemanden zu dir nach Hause zum Abendessen ein.



SUCH DIR HILFE

Wichtig: Du musst da nicht allein durch. An der Uni gibt es oft kostenlose psychologische Angebote. Auch Seelsorger oder Leiter deiner Gemeinde stehen für Gespräche zur Verfügung. Es kann wertvoll sein, aus der Weisheit von Menschen zu schöpfen, die mehr Lebenserfahrung haben und schon mehr Veränderungen mitgemacht haben. Wenn du merkst, das reicht dir nicht, dann könnte eine psychologische Psychotherapie ein hilfreicher Schritt sein.



HALTE KONTAKT

Ich merke, wie wertvoll es ist, mit Menschen aus verschiedenen Lebensphasen in Kontakt zu bleiben. Jede Person kennt eine andere Version meiner selbst. Wenn ich an alte Freunde denke, dann schicke ich ihnen meistens eine WhatsApp mit dem Satz „Ich denke an dich“. Eine Freundin von mir schickt mir regelmäßig ihre Gebetsanliegen und so weiß ich, was in ihrem Leben passiert und kann für sie beten. Momentan lade ich viele Menschen aus anderen Lebensphasen nach Usedom ein, wo ich gerade wohne. Oft sind Abschiede ja ein „Auf Wieder-Sehen“.



Tabea Zorn macht gerade die Ausbildung zur tiefenpsychologischen Psychotherapeutin und wohnt in Usedom und Berlin.

THEOLOGIE STUDIERN – WAS GEHT?

HAST DU DIR SCHON MAL DIE FRAGE GESTELLT, OB EIN **THEOLOGIESTUDIUM** DAS RICHTIGE FÜR DICH IST? HIER SIND EIN PAAR **GUTE GRÜNDE**, WARUM MENSCHEN SICH DAFÜR ENTSCHEIDEN



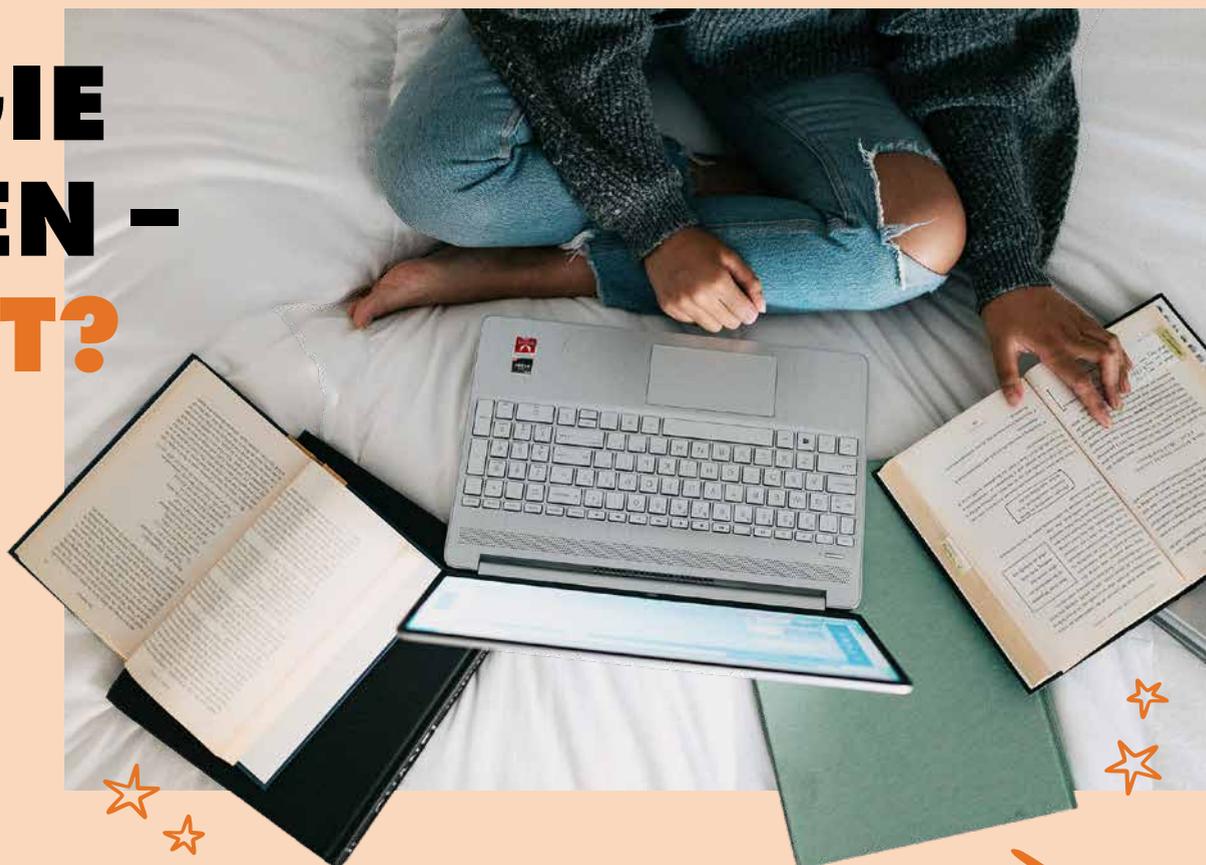
WO WILL ICH HIN?

- **Gemeindefarbeit:** Möchtest du später in einer Kirche oder Gemeinde arbeiten und Menschen auf ihrem Weg mit Jesus begleiten?
- **Wissenschaftliche Neugier:** Du hast Lust, dich tiefgehend mit theologischen Themen auseinanderzusetzen und nach Antworten zu forschen?
- **Lehramt:** Kannst du dir vorstellen, Reli an einer Schule zu unterrichten und Kindern das Christentum zu erklären?
- **Persönliches Interesse:** Willst du mehr über Sinn, Kultur, Werte und soziale Verantwortung erfahren und dich kritisch damit auseinandersetzen?



MITEINANDER

- Theologinnen und Theologen arbeiten nicht nur mit Gott, sondern vor allem mit Menschen. Deshalb sind diese Fragen wichtig:
- Habe ich eine positive Einstellung zu anderen Menschen?
 - Habe ich Freude daran, mit Menschen zu arbeiten und für sie da zu sein?
 - Bin ich bereit, auch dann zu arbeiten, wenn andere frei haben?



WELCHE SKILLS SIND GEFRAGT?

Ein Theologiestudium ist spannend, aber auch herausfordernd! Bevor du dich entscheidest, frag dich:

Bin ich bereit, meinen Glauben kritisch zu hinterfragen?

Theologie bedeutet nicht nur, bestehende Überzeugungen zu bestätigen, sondern sie auch zu prüfen. Kannst du damit umgehen, dass dein Glaube dabei wachsen, sich aber auch verändern kann?

Habe ich Lust auf ein intensives Studium?

Im Studium lernst du alte Sprachen wie Hebräisch und Griechisch, liest historische Texte und schreibst wissenschaftliche Arbeiten. Bist du bereit, die nötige Disziplin und Ausdauer aufzubringen?



MEHR ALS WISSENSCHAFT

Theologie ist nicht einfach nur eine neutrale Religionswissenschaft. Sie beschäftigt sich mit dem Gott, der sich in Jesus Christus gezeigt hat und der eine Beziehung zu uns sucht. Deshalb gehört zur Theologie auch die persönliche Auseinandersetzung mit dem Glauben.

Wenn dich diese Fragen catchen und du Bock hast, tiefer einzusteigen – warum nicht mal reinschnuppern? Vielleicht ist Theologie genau dein Ding! Auf den nächsten Seiten findest du eine Übersicht mit Möglichkeiten.

LERNE, MENSCHEN FÜR JESUS ZU BEGEISTERN



Jetzt zur kostenlosen Infowoche anmelden:



3-JÄHRIGE AUSBILDUNG
GEMEINSCHAFT
LEBEN
THEOLOGIE
LERNEN
MENSCHEN
ERREICHEN

EVANGELISTENSCHULE
JOHANNEUM

Bibel studieren & PERSÖNLICH WACHSEN



**Bibelschule
Kirchberg** Theologie,
die verändert!

biblisch | flexibel | persönlich

3 | 6 Monate, auch mit TheoGo!
1 Jahr oder 3 Jahre (mit BAföG)
Start: Jan | April | Sept

Mehr Infos



www.BSK.org

MALCHE BILDUNGS CAMPUS

MENSCHEN STARK-MACHER

SICHERHEITS-SCHAFFER
ZUHAUSE GEBER
Gemeinschafts-STIFTER
GEMEINDE-PÄDAGOGIE
DIAKON
YOUTH PSTR

Jugendreferent:in
Praxisintegrierte theologische Ausbildung inklusive Erzieher:in-Ausbildung (Bachelor Professional im Sozialwesen)

www.malche.de | info@malche.de
Instagram & TikTok @Malche.Bildungscampus
Portastr. 8 | 32457 Porta Westfalica | 0571 6453-0

Infos

Entdecke deine Mission

„Ich wurde ausgebildet zu eigenem Nachdenken und Schlüsse ziehen, habe keine vorgeplanten Antworten gelernt. Das hilft mir extrem.“
Daniel, Schülerkontaktarbeit

- 4-jährige Fachschule, kirchlich + staatlich anerkannt
- Jugendreferent/-in
- Gemeindepädagoge/-in
- Prediger/-in
- Religionslehrer/-in • u. a.

- Theologische und pädagogische Berufskompetenz: Verzahnung von Theorie & Praxis inklusive Mentoring
- Wohn-, Lern- & Lebensgemeinschaft
- BAföG (rückzahlungsfrei)
- 1-jähriger Kurs für Ehrenamtliche

evangelische missionsschule

71554 Weissach i.T. · 0 71 91 / 35 34 - 0 · www.missionsschule.de

Du möchtest **THEOLOGIE** studieren?

Im Krelinger Studienzentrum helfen wir dir bei den ersten Schritten ins Studium!

Gemeinsam mit anderen lernst du im Vorstudienjahr:

- Bibelsprachen
Griechisch, Hebräisch, Latein (staatlich anerkannte Sprachkurse)
- Bibelkunde
- Theologische Grundlagenklärung

GRZ KRELINGEN STUDIENZENTRUM

KRELINGER STUDIENZENTRUM
Krelingen 37 | 29664 Walsrode
krelinger-studienzentrum.de

WDL ACADEMY

DEINE BIBEL- UND JÜNGER-SCHAFTSSCHULE in München

Die WDL Academy ist der perfekte Ort, um ein Jahr in deine **Beziehung zu Gott zu investieren** – mit allem, was WDL ausmacht:

Lebensverändernde Begegnungen, praxisnahe Bibelauslegung, intensiver Worship, tiefe Freundschaften und das direkt auf dem eigenen Campus mitten in München sowie in den Freizeiten am Starnberger See.

Bewirb dich jetzt!

academy.wdl.de

Die vielseitigste Bibelschule Deutschlands?

Finde es heraus an zwei **kostenlosen Schnuppertagen!**

Lerne an der BTA Wiedenest, die Bibel kompetent auszu-legen, entdecke die großen theologischen Zusammenhänge in Gottes Wort und bilde dir eine reflektierte Meinung.

- 3 Monate bis 3 Jahre
- Studiere vollzeit vor Ort, nebenberuflich oder belege einzelne Fächer
- Weiterstudium zum Bachelor- oder Masterabschluss möglich

Alle Infos auf wiedenest.de/bta

ForumWiedenest
Biblis-Theologische Akademie

Theologisches Seminar St. Chrischona

STUDIERE WAS DU GLAUBST

tsc.education/schnupperrn

- BTh Kommunikative Theologie
- BA Theologie & Pädagogik
- BTh Fernstudium Theologie
- BA Theologie & Musik
- Jahreskurs
- Jahreskurs Worship

Modular und flexibel studieren
auch ohne Abitur/Matura
BAföG und Stipendien möglich
Wohnen und Studentenjobs
auf dem Campus bei Basel

Musik vom *tsc Kollektiv* auf Youtube, Spotify & Co.

CVJM HOCHSCHULE

WEIL DIE WELT DICH BRAUCHT

BACHELOR

- Religions-, Gemeindepädagogik & Soziale Arbeit
- Soziale Arbeit (berufsbegleitend)
- Soziale Arbeit für Erzieher*innen (berufsbegleitend)
- Soziale Arbeit für Heilerziehungspfleger*innen (berufsbegleitend)

MASTER

- Transformationsstudien: Öffentliche Theologie & Soziale Arbeit (berufsbegleitend)

WEITERBILDUNG

- Pionier*innen in Kirche: Mission: Gesellschaft
- Wildnis- und Erlebnispädagogik

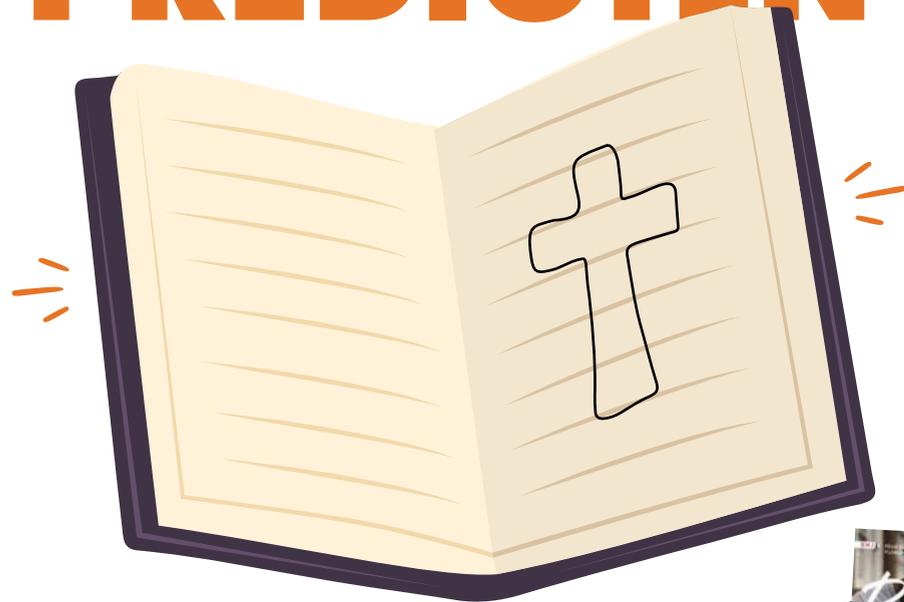
Mehr Infos unter: www.cvjm-hochschule.de

WISSEN WARUM DU GLAUBST!

sbt

sbt.education

7 TIPPS für Next Level PREDIGTEN



PREDIGEN IST EINE KUNST. ES IST EINE KOMBINATION AUS HERZ, VERSTAND UND PRAXIS. UND ES KANN MANCHMAL HERAUSFORDERND SEIN, DEN RICHTIGEN TON ODER DAS RICHTIGE THEMA ZU TREFFEN. HIER KOMMEN SIEBEN TIPPS, DIE DIR HELFEN, DEINE PREDIGTEN NOCH AUTHENTISCHER UND WIRKUNGSVOLLER ZU GESTALTEN.

REAL TALK - MIT JUGENDLICHEN PREDIGEN FELIX EIFFLER, KATHARINA HAUBOLD, FLORIAN KARCHER

Das Buch (Neukirchener Verlag) bietet nicht nur eine Reflexion über homiletische Fragen für Jugendliche, sondern setzt auf Partizipation und zeigt, wie Jugendliche selbst zu Verkündigerinnen und Verkündigern werden können. Dabei werden entwicklungspsychologische und lebensweltliche Besonderheiten berücksichtigt, um Verkündigungsformen zu schaffen, die den Ansprüchen der jungen Generation gerecht werden.



1. STARTE MIT EINEM REAL-TALK-SATZ

Ein klarer Fokus ist die Basis einer guten Predigt. Was ist die eine Sache, die du den Zuhörenden mitgeben willst? Der sogenannte Real-Talk-Satz bringt deine Botschaft auf den Punkt und sorgt dafür, dass sie hängen bleibt. Zum Beispiel: „Gottes Liebe ist größer als deine größte Angst.“ Formuliere eine klare, einfache und kraftvolle Aussage, die sich durch deine ganze Predigt zieht.



2. SPRICH MIT JUGENDLICHEN, NICHT NUR ZU IHNEN

Das Herzstück einer starken Predigt mit Jugendlichen ist ihr aktiver Einbezug. Frag nach ihrer Meinung, lass sie ihre Perspektiven einbringen und binde sie schon in der Vorbereitung mit ein. Plane z. B. eine kleine Umfrage vorab oder arbeite mit einem Team von Jugendlichen zusammen, die dir Feedback geben. Sie können dir dabei helfen, herauszufinden, welche Themen und Ausdrucksweisen sie wirklich ansprechen; nicht, dass es cringe wird.



3. WISSEN, WAS GEHT

Mach dir bewusst, was ganz konkret im Leben deiner Zielgruppe wichtig ist. Jugendliche stehen vor Herausforderungen wie Selbstfindung, Social Media oder Beziehungsfragen. Zeige, dass du ihre Welt verstehst, und verknüpfe deine Botschaft mit Themen, die sie bewegen, zum Beispiel der Frage, was Nächsten- und Selbstliebe damit zu tun haben, wie man sich bei Insta darstellt.



4. GEMEINSAM BIBLISCHE TEXTE ENTDECKEN

Die Bibel ist der Ankerpunkt jeder Predigt. Geht auf eine gemeinsame Entdeckungsreise mit Fragen wie: „Wo können wir uns selbst in dieser Geschichte wiederfinden?“. Gib Raum für Antworten und Gedanken der Jugendlichen, die deine Predigt bereichern.



5. INTERAKTION EINBAUEN

Predigen muss keine Einbahnstraße sein. Stell Fragen, lade zu Reflexion ein oder fordere deine Zuhörenden auf, eine eigene Meinung zu finden. Zum Beispiel: „Wovor hast du Angst, und wie könnte Gott dir helfen, diese Angst zu überwinden?“ Du kannst auch kreative Elemente wie digitale Umfragen, Abstimmungen oder kleine Gruppenübungen integrieren, bei denen sie sich aktiv beteiligen.



6. ERZÄHLE GESCHICHTEN

Menschen lieben Geschichten, und sie bleiben lange im Gedächtnis. Eine gute Predigt erzählt Geschichten – das können welche sein, die dir begegnet sind, die du erlebt hast oder Geschichten aus der Bibel, die du lebendig werden lässt. Sei dabei auch bereit, Persönliches aus deinem Leben zu teilen. Diese Offenheit schafft Vertrauen und zeigt, dass du authentisch bist. Schließlich kannst du auch die Geschichten der Jugendlichen einbeziehen. Lade sie ein, selbst zu erzählen, was sie erlebt haben – das solltest du vorher absprechen – oder bitte um Erlaubnis, ihre Geschichten in deiner Predigt weiterzuerzählen zu dürfen. Das schafft emotionale Verbindung und zeigt, dass du ihre Lebenswelt ernstnimmst.



7. VERTRAUE AUF GOTTES WIRKEN

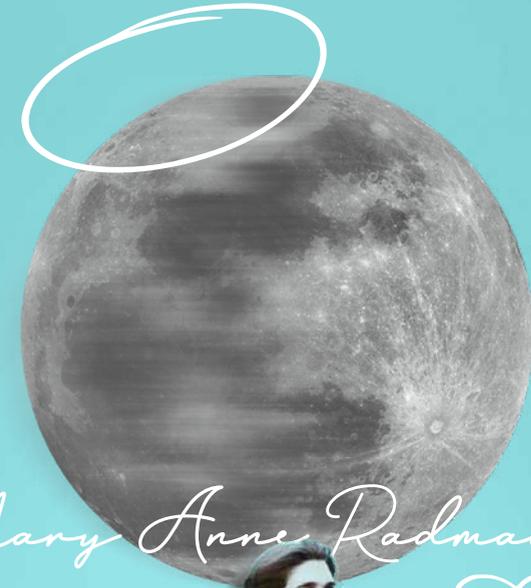
Am Ende ist jede Predigt ein Werk, das Gottes Geist braucht, um Frucht zu bringen. Bereite dich gut vor, aber vertraue darauf, dass Gott durch dich und durch die Stimmen der Jugendlichen spricht. Bete um seine Leitung, während du predigst, und bitte ihn, die Herzen der Menschen zu berühren.



Florian Karcher ist Professor und Studiengangsleiter für Soziale Arbeit, Religions- und Gemeindepädagogik an der CVJM-Hochschule in Kassel.

HIMMELWÄRTS BLICKEN

SLOW MORNINGS – DEIN BEWUSSTER START IN DEN TAG // TALK MIT RAPPERIN ANIKE // VON KRIPPENSPIEL BIS KREUZWEG: IM GESPRÄCH MIT DEN „THE CHOSEN“-STARS DER FÜNFTEN STAFFEL



Mary Anne Radmacher

»I am not the same
having seen the moon
shine on the other
side of the world.«





Morgens möchte ich am liebsten so lange wie möglich schlafen, vor allem wenn ein stressiger Tag vor mir liegt. Und doch habe ich gemerkt, wie sehr es mir hilft, einige Minuten früher aufzustehen und ein paar einfache Schritte zu durchlaufen, um ruhig und gelassen in den Tag zu starten. Mein Arbeitsalltag ist oft hektisch – da ist die ungestörte Zeit am Morgen Gold wert.

Slow morning bedeutet, dass du dir bewusst Zeit nimmst und versuchst, langsam in den Tag zu starten. Wie das genau aussieht und welche Punkte du in deinen Morgen reinpackst, ist komplett dir überlassen. Für mich hat sich bewährt, morgens zehn Minuten früher aufzustehen und jeden Tag mit mehr oder weniger derselben Routine zu starten, bevor ich dann zur Arbeit fahre.



KOPF IM SCHLUMMERMODUS

Der Wecker klingelt, du stehst auf, schleppst dich verschlafen ins Badezimmer, gehst weiter zur Küche, setzt das Teewasser auf, ziehst dich an, trinkst deinen Tee, putzt dir die Zähne und fährst zur Arbeit. Den ganzen Ablauf machst du jeden Tag gleich und irgendwann läuft er praktisch automatisch ab. Wenn du jeden Tag denselben Ablauf hast, kann dein Kopf noch etwas länger im Schlummermodus verweilen. So überforderst du dein Gehirn noch nicht und kannst dich langsam mit dem neuen Tag anfreunden. Achte darauf, dass du dich bewusst immer nur auf eine Sache konzentrierst. Putze zum Beispiel deine Zähne und schaue erst aufs Handy, wenn du fertig bist.



DU ZUERST. HANDY SPÄTER.

Unser Gehirn kann schnell überstimuliert werden, wenn es als Erstes alle Nachrichten und Reize verarbeiten muss. Oft lasse ich mein Handy so lange im Flugmodus, bis alle anderen Dinge gemacht sind. Meistens schaue ich erst etwa fünf Minuten vor Abfahrt alle Nachrichten durch. Das Handy darf aber auch seinen Platz in deiner Morgenroutine haben. Wenn es dir wichtig ist, dann plane auch dafür morgens bewusst Zeit ein.



ZEIT MIT GOTT

Was mich morgens erdet und beruhigt, ist meine Zeit mit Gott. Jahrelang fiel es mir schwer, das in meinen Ablauf einzubauen, bis ich auf die Idee kam, es an eine Tätigkeit in meiner Routine zu knüpfen. Jetzt bete ich immer, während ich meinen morgendlichen Tee trinke. Das wissen mittlerweile auch alle in meinem Haushalt und währenddessen spricht mich niemand an. Für dich kann das natürlich ganz andere aussehen: Ein Gedicht lesen, ein Lied hören, eine Kerze anzünden, den Tagesvers lesen, deine Morgengymnastik machen oder einige Minuten in absoluter Stille sitzen. Es ist deine Zeit, die du frei gestalten darfst.



SAG, WAS DU BRAUCHST

Falls nötig, teile deine Bedürfnisse den Personen mit, die mit dir im Haushalt leben. Bist du am Morgen gerne ungestört und wünschst keine Gespräche? Sage es ihnen. Beeinflusse, was du beeinflussen kannst. Schaffe bewusst den Raum, den du brauchst, um langsam aufzuwachen.



ROUTINE IST KEY

Durchschnittlich dauert es etwa 66 Tage, bis etwas zur Gewohnheit wird. Dies variiert je nach Größe der Veränderung. Zu Beginn wird es wahrscheinlich mehr Energie kosten, jeden Tag etwas früher aufzustehen und den neuen Ablauf durchzuziehen. Doch sobald es zur Routine geworden ist, wird dieser wiederkehrende Ablauf mehr Energie schenken als nehmen.



SCHRITT FÜR SCHRITT

Dein „slow morning“ muss nicht stundenlang dauern. Meine Morgenroutine geht alles in allem etwa 50 Minuten und ich kann sie gut vor der Arbeit erledigen. Übernimm dich nicht mit zu vielen Änderungen auf einmal und sei gnädig mit dir, wenn du dich an manchen Tagen doch nicht an die Routine hältst. Schließlich machst du es für dich und es soll dir guttun.



Sarah Dettwiler lebt in der Nähe von Zürich und arbeitet

als Medizinische Praxisassistentin. Sie liebt slow mornings, muss aber regelmäßig mit dem Fahrrad zum Bahnhof sprinten.



„MEIN VATER
HATTE ANGST,
DASS ICH EINER
GEHIRNWÄSCHE
UNTERZOGEN
WÜRDE“



ANIKE IST DIE ERSTE CHRISTLICHE US-RAPPERIN MIT KOMMERZIELLEM ERFOLG. ZUR MUSIK FAND SIE EHER ZUFÄLLIG. AUF IHREM WEG LIESS SIE SICH NICHT AUFHALTEN – AUCH NICHT VON DEN WIDERSTÄNDEN IHRES VATERS.

Anike, deine Eltern sind mit dir von Nigeria in die USA ausgewandert, als du erst drei Monate alt warst. Eigentlich wollten sie dich dort lassen. Warum?

Meine Eltern mussten in den USA ganz von vorne anfangen: eine neue Sprache lernen, ihre Berufsabschlüsse wiederholen und sich ein Leben aufbauen. Mit einem Neugeborenen wäre das schwieriger gewesen. Sie wollten sich zunächst einleben und mich später nachholen. Doch die US-Botschaft wollte das Visum nur bewilligen, wenn ich mitkomme.

Du bist heute Rapperin. Wie bist du zur Musik gekommen?

Das war tatsächlich ein Zufall. Im Biologieunterricht in der neunten Klasse sollten wir uns zwischen einem Rap und einer PowerPoint-Präsentation entscheiden. Ich schrieb also einen Rap – und als ich ihn

meinen Freunden und Mitschülern vorspielte, waren sie begeistert. Da wurde mir bewusst: Hey, vielleicht kann ich das wirklich.

Kurz zuvor hatte ich mein Leben Jesus gegeben. Ich war voller Leidenschaft dabei, meinen Mitschülern im Bus oder beim Mittagessen von meinem Glauben zu erzählen. Durch die Musik gab Gott mir dann einen neuen Weg, das Evangelium weiterzugeben. So habe ich meinen Glauben mit meiner Leidenschaft für Rap kombiniert – und die Aufmerksamkeit war groß.

Wie kam es, dass du zwei Jahre zuvor zum Glauben gekommen bist?

Christlicher Rap spielte dabei eine große Rolle. Ich ging zwar in die Kirche, aber ich war nicht wirklich gläubig. Als ich nach christlichen Alternativen zu bekannten Hip-Hop-Songs suchte, entdeckte ich Lecrae. Zufällig trat er auf einem Sommercamp auf, das meine Gemeinde jedes Jahr besuchte.

Mein Vater, ein Muslim, wollte allerdings nicht, dass ich dorthin fahre – ihm war das alles zu viel. Schließlich überzeugte ich ihn doch, weil

ich dort ein Praktikum machen konnte. Nigerianer lieben Praktika, weil sie die Chancen auf eine gute Uni erhöhen. Auf diesem Camp hörte ich das Evangelium und gab mein Leben Jesus.

Wie hat dein Vater darauf reagiert?

Er war nicht begeistert. Als ich zurückkam und ihm erzählte, wie Jesus mein Leben verändert hatte, wurde genau das wahr, was er befürchtet hatte. Er dachte, ich sei einer Gehirnwäsche unterzogen worden. Deshalb verbot er mir den Kirchenbesuch. Im Nachhinein war das aber gut für mich. Mir blieb nichts anderes übrig, als alleine in der Bibel zu lesen. Diese Zeit ist die Grundlage dafür, dass ich auch als Erwachsene noch so leidenschaftlich glaube.

Wie lange hielt das Verbot an?

Ungefähr ein Jahr. Ich bin ziemlich hartnäckig, und meine Mutter diskutierte ebenfalls viel mit meinem Vater. Schließlich durfte ich wieder in die Kirche gehen.

Das heißt, dein Vater hat seine Meinung geändert?

Nicht wirklich, aber Gott hat sichtbar in meinem Leben gewirkt. Ich gewann viele Schulpreise, wurde zur Schülervertreterin gewählt, unser Bibelkreis wuchs auf 300 Mitglieder, und meine Rap-Karriere nahm Gestalt an. Gleichzeitig wurde ich meinen Eltern gegenüber respektvoller und half mehr im Haushalt. Mein Vater merkte, dass diese „Jesus-Sache“, die er mir eigentlich verbieten wollte, mich zu einem besseren Menschen machte. Irgendwann sagte er: „Weißt du was? Mach doch einfach.“



Du hast als Schülerin offen mit anderen über deinen Glauben gesprochen. Woher kam dieser Mut?

Was Gott in meinem Leben tat, war so überwältigend, dass ich es nicht für mich behalten konnte. Es fühlte sich an, als würde ich neu geboren werden. Gott heilte mich von der Angst, anderen gefallen zu müssen, und auch von Depressionen. Ich wollte, dass meine Mitschüler verstehen, was es bedeutet, wirklich frei zu sein. Aus Liebe heraus konnte ich dieses Wissen nicht zurückhalten.

Anikes aktuelles Album heißt „Anike“. Der Grund dafür ist eine Namensänderung. Zuvor nannte sie sich Wande, eine Abkürzung von Yewande, was „Unsere Mutter ist zurückgekommen“ bedeutet. Der Name stammt aus der Spiritualität der Yoruba, einem Volk in Nigeria. Da es dabei um Reinkarnation geht, wollte sich die Rapperin davon distanzieren.



Wann begann deine professionelle Rap-Karriere?

Während meines Studiums wurde ich immer wieder gefragt, ob ich bei Uni-Veranstaltungen auftreten könnte. Gleichzeitig veröffentlichte ich Songs im Internet und machte ein Praktikum bei Reach Records, dem Label von Lecrae. Dort lernte ich die Musikbranche kennen. Nach meinem Abschluss arbeitete ich zunächst hinter den Kulissen für Reach Records.

Wie kam es, dass du als erste Frau bei Reach Records unter Vertrag genommen wurdest?

Das passierte ohne mein Zutun. Ich schrieb weiter Songs und veröffentlichte sie online. Hinter den Kulissen diskutierten die Verantwortlichen des Labels über mich. Einige meinten: „Wir brauchen endlich eine Frau.“ Andere waren skeptisch, ob ich bereit sei. Schließlich vertrauten sie darauf, dass ich es schaffen würde – und so kam der Vertrag zustande.

Haben es Frauen in der Rap-Szene, auch in der christlichen, schwerer?

Ja, das würde ich schon sagen. Von Frauen wird erwartet, dass jeder Song großartig ist. Wenn ein Mann mal einen durchschnittlichen Song macht, ist das kein Problem. Aber wenn eine Frau nicht abliefert, wird gleich infrage gestellt, ob Frauen überhaupt rappen können. Außerdem hängen männliche Rapper meist nur mit anderen Männern ab, wodurch Frauen es schwerer haben, Kontakte zu knüpfen und besser zu werden. Aber es tut sich etwas: Es gibt immer mehr talentierte Frauen in der Szene. Und Plattformen wie YouTube helfen uns, unabhängig zu lernen und uns weiterzuentwickeln. Dadurch öffnen sich mehr Türen.

Die Fragen stellte Pascal Alius.

★ Von KRIPPENSPIEL bis KREUZWEG

SEIT APRIL 2025 LÄUFT DIE FÜNFTE STAFFEL DER BELIEBTEN SERIE „THE CHOSEN“ AUCH IM DEUTSCHSPRACHIGEN RAUM. ES WIRD INHALTLICH IMMER DÜSTERER – JESUS FEIERT MIT SEINEN JÜNGERN DAS LETZTE ABENDMAHL UND ER WEISS, DASS DAS KREUZ AUF IHN WARTET. DRAN HAT MIT DEN DARSTELLERN VON MARIA (VANESSA BENAVENTE) UND PETRUS (SHAHAR ISAAC) GESPROCHEN.

„SELBST KINDER ZU HABEN,
HAT ALLES GEPRÄGT“

TALK MIT SCHAUSPIELERIN
VANESSA BENAVENTE

Warst du als Kind schonmal Maria beim Krippenspiel?

Das war ich tatsächlich! (lacht) Es gibt eine lustige Geschichte dazu: Kurz vor einem Krippenspiel wurde mein kleiner Bruder geboren und ich habe gesehen, wie er für den Mittagschlaf ins Bett gebracht wurde – ich war so neun oder zehn Jahre alt. Im Krippenspiel hatten sie ein echtes Baby als Jesus. Aber plötzlich fing dieses – sehr echte – Jesusbaby an, zu weinen. Also habe ich

das Baby genommen und ihm auf den Rücken geklopft. Die Zuschauer brachen in Gelächter aus. Sie konnten nicht glauben, dass eine zehnjährige so selbstbewusst mit einem weinenden Baby umgehen konnte. Es ist dann auch wirklich eingeschlafen.

Du bist selbst Mutter. Hat dir das geholfen, Marias Rolle zu spielen?

Es hat alles geprägt. Schon beim ersten Skript-Lesen hatte ich das Gefühl, als hätte ich einen Schlag in die Magengrube bekommen. Es war die Szene, wo Maria nach Jesus sucht und schon drei Tage vergangen sind. Ich konnte mir nicht einmal vorstellen, mein Kind für 20 Minuten zu verlieren, geschweige denn drei Tage! Da war etwas so eindruckliches. Ich wusste, wie hoch der Einsatz sein würde. Ich wusste, wie es sich anfühlen musste. Selbst Kinder zu haben, hat für mich alles an dieser Rolle geprägt.

Was ist dein Lieblingsmoment zwischen Maria und Jesus?

Es gibt am Ende der fünften Episode in der ersten Staffel einen Moment, wo Maria nach Jesus sucht. Ihre Blicke treffen sich und Maria formt mit ihrem Mund die Worte: „Danke dir“. Sie muss es nicht einmal laut aussprechen, sie weiß, dass Jesus es weiß. Es ist fast, als könnten



sie mit ihren Augen reden. Das ist die Beziehung, die ich mir zwischen den beiden vorstelle. Das prägt auch meine späteren Szenen, weil die beiden eine Art Sprachcode haben.

Wie würdest du Maria rund um die Zeit des letzten Abendmahls ermutigen?

Oh, ich weiß nicht, ob „Ermutung“ in dem Zusammenhang das richtige Wort ist. Was sagst du zu jemandem, der so etwas Schlimmes durchmacht? Es ist unmöglich, zu ermutigen. Ich würde sagen: „Ich bin für dich da.“

ZWISCHEN ZWEIFEL
UND ZOOM-INS

Petrus steckt in vielen Zweifeln während der fünften Staffel. Zum Beispiel, als er das erste Mal predigt. Wie überwindet Petrus seine Zweifel, um ein mutiger Anführer zu werden?

NACHGEFRAGT BEI PETRUS
DARSTELLER SHAHAR ISAAC

In der fünften Staffel überwindet Petrus seine Zweifel nicht. Er steckt noch sehr tief darin. Eigentlich beginnt die Staffel damit, dass die Jünger ein Gefühl von Kontrolle haben. Eine Menschenmenge feiert sie und ihr Kommen. Doch als dieses Siegesgefühl in sich zusammenfällt, weiß Petrus nicht, wie er damit umgehen soll. Er weiß nicht, was das zu bedeuten hat. Er ist völlig verloren und verwirrt. Und das ist, wie die Staffel aufhört. Die Auflösung steht also noch aus.

Du fotografierst viel und deine Bilder haben etwas Ruhiges, Stilles an sich. Das steht im ziemlichen Kontrast zum aufbrausenden Petrus. Siehst du dich eher in der Ruhe oder im Sturm?

Es ist eine Mischung aus beidem. Die Bilder, die ich am Set aufnehme, nutze ich als Werkzeug für mich selbst. Zwischen den Szenen wird am Set oft etwas geändert, darum gibt es viel Zeit zwischendurch. Manche Menschen können nach einer emotionalen Szene direkt wieder normal reden und Witze machen. Ich bin so gestrickt, dass ich in der Szene bleiben muss. Und wenn ich von vielen Menschen umgeben bin, mache ich Fotos mit meiner analogen Kamera. Es hilft mir, wirklich zu sehen, was um mich herum passiert und im Trubel fokussiert zu bleiben. So kann ich in meiner Rolle drinbleiben und die Szene bewusst wahrnehmen, in der wir spielen. Wenn ich die Bilder später anschau, haben sie einen nostalgischen Touch. Ich sehe wieder, wie die Momente waren und wie sie aussahen. Es macht Spaß, das mit der Arbeit zu verbinden.

Was ist dein Lieblingsmoment zwischen Petrus und Jesus?

Ich nehme etwas aus dem echten Leben: In einer Drehpause sind Jonathan (Roumie, der Jesus-Darsteller) und ich joggen gegangen. Beim Dehnen fragte ich Jonathan: „Und, meinst du die Leute werden diese Show mögen?“ Er war sehr selbstbewusst und sagte: „Vertrau mir, diese Show wird eine große Sache.“ Damals war ich unsicher, aber es ist ziemlich verrückt, wo wir jetzt stehen.



STREAMING

BETWEEN BORDERS



Streamen in Englisch auf Amazon Prime

DARUM GEHT'S: Der Film erzählt die Geschichte der armenischen Familie Petrosyan, die nach dem Zerfall der Sowjetunion vor Verfolgung flieht. Basierend auf wahren Begebenheiten, begleitet das Drama die Familie auf ihrer Flucht vor rassistischer Verfolgung in Aserbaidschan über harte Jahre in Russland bis hin zum Versuch, in den USA Asyl zu erhalten.

DAS KOMMT RÜBER: Die eindringliche Erzählweise wechselt zwischen einer Gerichtsverhandlung in den USA und Rückblenden, in denen die Geschichte der Familie nachgezeichnet wird. Besonders überzeugend sind Patrick Sabongui und Elizabeth Tabish in den Rollen als Eltern, die alles daransetzen, ihre Familie zusammenzuhalten. Berührend ist auch die Figur des Missionars Duane, dessen Zeugnis das zentrale Thema des Films – Glaube in schwierigen Zeiten – eindrucksvoll verstärkt. Regisseur Mark Freiburger gelingt ein Balanceakt: Während manche Szenen zwar mit klischeehaften Glaubensbotschaften arbeiten, überzeugt der Film insgesamt aber durch eine nuancierte Auseinandersetzung mit Themen wie Immigration, Nächstenliebe, gesellschaftlicher Ausgrenzung und Vergebung.

UNTERM STRICH:

Fordert zum Nachdenken heraus, ohne belehrend zu wirken.

► **Julia Spliethoff**

DAS LETZTE ABENDEMAHL HAUTNAH

Die fünfte Staffel von „The Chosen“ ist da. In den acht Folgen dreht sich alles um das letzte Abendmahl von Jesus mit seinen Jüngern. Die komplette Staffel gibt es ab Juni auf Amazon Prime. Infos gibt es unter:

www.intl.thechosenlastsupper.com

THE PROMISED LAND



Moses ist genervt von der Büroarbeit, seine Schwester Miriam ver-scheucht mit ihrem Gesang sogar die Tauben und Chisisi hofft, dass keiner im Camp der Israeliten herausfindet, dass er eigentlich Ägypter ist. Im Stil von The Office oder Stromberg gibt uns die Serie einen Einblick hinter die Kulissen von Exodus, mit ganz viel Humor, Tiefgang und Lebensnähe. Die neue Serie von Mitch Hudson findet ihr ganz kostenlos auf YouTube. Ob sich das Ansehen lohnt, zeigt dir das Stream-O-Meter:

Schauspiel:



Story:



Spannung:



Ästhetik:



Glaubensbezug:



ALBUM-REVIEW



O'BROS TO BE HONEST HIP HOP

Energie: ★★★★★
Songwriting: ★★★★★
Innovation: ★★★★★

„To be honest. wird ehrlicher und musikalischer als alles, was wir je gemacht haben.“ Mit dieser Ankündigung haben die O'Bros die Latte für ihr neues Album hoch gelegt – und ins Schwarze getroffen. 17 neue Songs drücken Sehnsucht nach der Ewigkeit aus, stellen Gott in den Mittelpunkt und feiern das Leben. Trotzdem bleibt Raum für Zweifel, Schmerz und Fragen.

„Bin noch lang' nicht am Ziel, doch sind auf dem Weg – Wahrheit – Leben. Auf das Kreuz fokussiert, mir ist vergeben.“ Diese Zeile aus „Step by Step“ fasst die Message des Albums zusammen. Die O'Bros sprechen ehrlich über ihre Wunden und „Heartbreaks“ und schaffen es dabei, den Fokus immer wieder auf Jesus und seine Versprechen zu lenken. Hin und wieder wird es auch mal provokant und gesellschaftskritisch.

Auch musikalisch überzeugt „To be honest.“ mit Vielfalt: Von Hip-Hop über Techno bis hin zu ruhigeren Pop-Songs mit Worshipcharakter ist alles dabei.

► **Malin Georg**

DREI FRAGEN AN MUSIKER DIAZNO

Was bedeutet dir dein neuer Song „Lost Boy“?

Nachdem ich nach Berlin gezogen bin, wurde mir oft gesagt, dass ich mich sehr verändert habe, und das stimmt auch. Aber wenn man lebt, verliert man manchmal Teile von sich, manche sind gut und manche sind schlecht. Und dieser Song sagt: Hey, ich versuche gerade mein Leben zu verstehen, bitte lass mich nicht allein.

Deine Frau, Ollá, macht ebenfalls Musik. Welche Rolle spielt die Musik in der Beziehung?

Eine sehr große – sonst würden wir uns nämlich gar nicht kennen. Wir haben uns in der Musikschule kennengelernt und jetzt musizieren wir zusammen und leiten auch beide den Lobpreis bei uns in der Kirche. Es verbindet uns sehr.



@diazno

Wie hilft dir die Musik dabei, dich Gott näher zu fühlen?

Wenn ich Musik mache, dann fühle ich so einen Funken in mir. Gott gibt mir die Fähigkeit, etwas aus dem Nichts zu erschaffen. Wenn ich jetzt die Schönheit dieser Welt sehe, dann verstehe ich, wie durchdacht die Schöpfung ist. Eine Blume und ein Lied entstehen nicht zufällig, jemand hat sich die Zeit genommen, sie zu erschaffen. Im kreativen Schaffen fühle ich mich dem Schöpfergott nahe.

Kennst du schon den DRAN Podcast „In meiner Friendship Era“? In bisher sechs Folgen hat Expertin Franziska Klein mit ihren Gästen über coole Freundschaftsthemen gequatscht.

DIAZNO FAVORITEN

THE BLOOD (LIVE) – BETHEL MUSIC, DAVID FUNK

Gott hat mein Leben verändert und verändert es immer noch. In Zeiten, in denen ich das nicht so spüre, ist dieses Lied eine gute Erinnerung.

THOU, OH LORD (LIVE) – THE BROOKLYN TABERNACLE CHOIR

Gegen Ende letzten Jahres bin ich durch eine schwere Zeit gegangen. Der Zusage, dass Gott mein Schild ist, war genau das, was ich brauchte.

I NEVER LOST MY PRAISE – THE BROOKLYN TABERNACLE CHOIR

Das ist ein Lied aus meiner Kindheit, das mir in letzter Zeit wieder wichtiger geworden ist.



Diese und weitere Banger findest du auf unserer Spotify-Playlist. Am besten direkt hier auschecken und folgen.

DIE NEUEN GESCHENKSETS

VON JOYCE UND LYDIA



Ein **Jahresabo** von JOYCE oder Lydia für tiefgehende Glaubensimpulse.

Ein **Bilder-Set** zum Aufhängen, das jeden Raum verschönert.

Eine **Baumwolltasche** als praktischer Begleiter für den Einkauf.

Eine **Postkarte** für einen herzlichen Gruß vom Schenker.

LIEBEVOLL
VERPACKT



Scannen, bestellen & Freude verschenken!



www.bundes-verlag.net/danke



GAMING

Reingezockt

NEVA

DARUM GEHT'S: In Neva begleitest du eine Kriegerin und ihren weißen Wolf durch eine sterbende Welt, die von einer dunklen Macht heimgesucht wird.



DAS KOMMT RÜBER: Das Spiel besticht durch atemberaubende visuelle Gestaltung und elegante Animationen, die eine tief emotionale Atmosphäre schaffen. Die Musik von Berlinist verstärkt die immersive Erfahrung zusätzlich. Die Beziehung zwischen der Kriegerin und dem Wolf verstärkt sich im Verlauf der Geschichte, wobei der Wolf vom hilfsbedürftigen Welpen zum schützenden Begleiter heranwächst. Das Gameplay kombiniert Kämpfe gegen korrumpierende Kräfte, Rätsel und Plattform-Herausforderungen in einer kunstvoll gestalteten Umgebung.

UNTERM STRICH: Ein künstlerisch beeindruckendes Abenteuer, das mich tief berührt hat. Sehr spielsenswert! **▀ Ruben Ullrich**

MONSTER HUNTER WILDS

DARUM GEHT'S: Ein Expeditionsteam rettet in einem fremden Land eine Person, deren Dorf von einem Monster überfallen wurde. Das Team beschließt, den jugendlichen Überlebenden nach Hause zu bringen und sich zahlreichen Monstern entgegenzustellen.



DAS KOMMT RÜBER: Auf der Reise besucht das Forscherteam auf der Suche nach der Heimat des Überlebenden verschiedene Dörfer mit unterschiedlichen Kulturen. Jeder neuen Entdeckung wird mit großer Wertschätzung begegnet. Dabei bleibt das grafisch schöne Spiel trotz vieler Habitats leider inhaltlich an der Oberfläche. Chancen einer kritischen Auseinandersetzung zwischen unterschiedlichen Lebensweisen, beispielsweise der Umgang mit der Natur, wird verspielt. Schade, denn das Spiel kann spielerisch sowohl im Single- als auch Multiplayer überzeugen, sofern man dem Gameplay-Loop etwas abgewinnen kann.

UNTERM STRICH: Ein Spiel mit schöner Grafik, gutem Gameplay, spannenden Kämpfen gegen vielfältige Gegner, aber leider oberflächlicher Story. **▀ Robin Feldhaus**

Holy Heroes und PIXEL-PROTAGONISTEN

Was haben Daniel in der Löwengrube und Link aus Legends of Zelda gemeinsam? In diesem Format stellen wir dir Heldinnen und Helden aus der Bibel und Gaming-Welt gegenüber – und zeigen, dass zwischen antiken Wundern und digitalen Quests manchmal nur ein Ladebildschirm liegt.

ALOY (HORIZON: FORBIDDEN WEST) UND MARTHA



Aloy und Martha dienen hingebungsvoll ihren Mitmenschen. Während Aloy eigentlich die Welt vor verschiedenen Bedrohungen retten sollte, verliert man sich beim Spielen in vielen Nebenquests. Martha kümmert sich um das leibliche Wohl ihrer Gäste, doch vergisst sie dabei, die Anwesenheit Jesu zu priorisieren und seinen Worten zu lauschen.

BOOKER DEWITT (BIOSHOCK INFINITE) UND PETRUS



Booker DeWitt und Petrus kämpfen mit Schuld und Verrat. Beide verleugnen, wofür sie stehen – Booker durch seine Taten in der Vergangenheit, Petrus durch das Verleugnen Jesu. Doch beide erhalten eine zweite Chance: Booker in einer anderen Realität, Petrus durch Jesu Vergebung. Ihre Geschichten zeigen, dass Erlösung trotz Fehlern möglich ist.

ELLIE (THE LAST OF US PART II) UND SAULUS



Saulus und Ellie sind von Schmerz und Rache getrieben. Saulus verfolgte Christen voller Zorn, Ellie jagt Abby mit unbändiger Wut. Beide erleben eine radikale Wendung: Paulus durch seine Begegnung mit Jesus, Ellie durch die Erkenntnis, dass Rache sie zerstört. Ihre Reisen zeigen, dass Vergebung stärker ist als Vergeltung und wahre Veränderung möglich macht.

CAPTAIN OLIMAR (PIKMIN) UND MOSE



Mose und Olimar sind beides Anführer. Mose befreit die Israeliten aus ägyptischer Sklaverei und führt sie durch die Wüste in ihre (neue) Heimat.

Olimar strandet als Außerirdischer auf einem fremden Planeten. Dort trifft er die Pikmin, deren Anführer er wird. Mit ihrer Hilfe kann er in seine (alte) Heimat zurückkehren.

LINK (THE LEGEND OF ZELDA: OCARINA OF TIME) UND DANIEL

Daniel und Link sind beides mutige Charaktere. Beide trotzen verschiedenen Herausforderungen und setzen sich für ihre Überzeugungen ein. Daniel verleugnet im Exil nicht seinen Glauben und wird dafür in den Feuerofen geworfen. Link muss sich ebenfalls auf seiner Rettungsmission immer wieder beweisen.

Beide erhalten dabei göttlichen Beistand.



GAMING & GLAUBE

Gaming ist mehr als Zeitvertreib – es ist eine Welt voller Entscheidungen, Emotionen und Geschichten. Faith and Pixels zeigt, wie Games auch Raum für Sinnfragen, Spiritualität und ethische Themen bieten können. Das Projekt von Ruben, Robin und Maximilian verbindet Glauben und Gaming auf kreative und unterhaltsame Weise – durch Let's Plays, Live-Talks, Podcasts und Community-Events.



Für mehr Insights zum Thema Gaming und Glaube klick dich doch mal rein.

Reading

„LASS MAL REDEN“



BILD-REDAKTEUR DANIEL BÖCKING ÜBER GLAUBE, STREITKULTUR UND WOKENESS

Was war dein Antrieb, „Lass mal reden“ zu schreiben – gerade mit diesen heißen Streitthemen?

Der christliche Glaube atmet für mich Schönheit. Doch dieses Geschenk wird oft durch Barrieren wie Vorurteile oder Streitthemen verstellt. Ich wünsche mir, dass wir über schwierige Themen konstruktiv reden können – ohne dass sie den Blick auf Jesus verstellen.

Was hat dir beim Schreiben am meisten Kopfzerbrechen bereitet – und warum?

Die Kapitel über Homosexualität und Wokeness. Da stehe ich zwischen meinem sehr weltlichen Umfeld und den frommen Kreisen, in denen ich oft unterwegs bin. Für die einen bin ich zu konservativ, für die anderen zu progressiv. Aber ich wollte kein Thema auslassen – auch wenn's unbequem ist.

Wie gehst du mit solchen Themen um, ohne Menschen vor den Kopf zu stoßen?

Ich will nicht mit dem Zeigefinger kommen. Mein Ziel ist nicht zu sagen: „So ist es richtig.“ Gerade bei Identität oder dem Selbstbestimmungsgesetz sehe ich, wie unterschiedlich Christen denken. Für mich zählt: Gott spricht uns Identität zu – und wir sollten andere darin bestärken, ihren Weg zu finden.

Was würdest du dir wünschen, dass dein Buch bei jungen Leuten oder Gemeinden bewirkt?

Dass wir Christen aufhören, uns gegenseitig abzukanzeln. Dass wir miteinander reden, echt diskutieren – aber mit Jesus im Zentrum. Und dass Menschen sehen: Glaube ist kein starres System, sondern eine Einladung.

Interview: Rüdiger Jope

BOOK TICKER

„1 Jahr, 10 Länder und die Challenge meines Lebens“ – Carola Mehlretter // „5 Minuten Gott und ich“ – Annetta Prause // „gefährlich beten“ – Craig Groeschel // „Die Hoffnung bleibt“ – Andreas Sonnenhüter // „Fearless“ – Miriam & Björn Wagner // „Gesund beten statt gesundbeten“ – Christof Lenzen // „Gemeinsam anders“ – Sarah Vecera // „Dein Leben. Dein Impact“ – Lukas Herbst // „Make it happy“ – Dajana Piwowarski // „Die Melodie der Gnade“ – Bruce Hindmarsh & Craig Borlase



REINGEBLÄTTERT



„NICHT MEHR & NICHT WENIGER“, SARAH MARIE UND STENNIE

DARUM GEHT'S: Dieses Buch möchte ein Journal für deine Stille Zeit sein – und genau das ist es! Mit liebevoller Gestaltung, poetischen Impulsen und Fragen zur Selbstreflexion lädt es ein, innezuhalten und den eigenen Glauben zu vertiefen. Für die Autorin ist eine Frage dabei zentral: Wie kann ich in meiner Jesus-Beziehung wachsen, ihm ähnlicher werden und Gott mehr Raum geben? Durch diese Perspektive betrachtet sie das Buch der Sprüche und nimmt die Lesenden mit auf eine Suche nach Antworten.



DAS KOMMT RÜBER: Für alle, die frischen Input für ihre Stille Zeit suchen oder einen Neuanfang wagen möchten, ist dieses Buch eine echte Empfehlung. Eine tiefgehende theologische Reflexion der Sprüche liefert die Autorin nicht – doch das ist auch nicht ihr Anliegen. Der Fokus liegt auf der persönlichen Beziehung zu Jesus und Zeit mit ihm. Wer das sucht, wird hier fündig.

► Benedikt Elsner

VERLOSUNG

Du wünschst dir, wieder neu Sehnsucht nach Gottes Wort zu bekommen? Dann haben wir etwas für dich! WORTWEISE ist ein modernes Bibellesebuch. Mit verständlichen Erklärungen, kurzen Impulsen und spannendem Hintergrundwissen hilft es dir, den roten Faden der Bibel zu erkennen – und Gott darin zu begegnen. Wir verlosen drei Exemplare zum 1. Buch Mose! Schick uns einfach bis zum 31.08.2025 eine E-Mail an verlosung@dran.de mit dem Stichwort „Wortweise“. Unsere Teilnahmebedingungen findest du unter www.dran.de/datenschutz.





LIEBLINGSSTELLE

„SEGENS.RÄUME“, NELLI BANGERT

Viele Menschen – und ich schließe mich selbst mit ein – warten manchmal auf die „eine große Sache“ im Leben: auf den einen großen Traum, auf die eine große Chance, auf das eine große Wunder. Mit dieser einen großen Sache verbinden sie all ihr Lebensglück. Wenn ich endlich meinen Traumjob habe, dann bin ich glücklich. Wenn ich endlich mein Studium abgeschlossen habe, dann geht das Leben los.

Wenn ich endlich ein Eigenheim habe, dann kann ich gastfreundschaftlich leben. Wir blicken auf diese eine große Sache und verbinden damit so viel Lebensglück, verpassen dabei aber die vielen kleinen und großen Wunder im Hier und Jetzt. Wir verpassen die Gelegenheit, schon jetzt Gäste einzuladen. Schon jetzt all unsere Gaben einzusetzen. Schon jetzt Segen für Menschen zu sein, die Jesus uns über den Weg schickt.

Tatsächlich ist es ein Irrtum zu glauben, dass wenn diese eine Tür aufgeht, das Leben so viel schöner, besser und erfüllter ist. Die Kunst ist doch vielmehr, die Möglichkeiten im „Hier und Jetzt“ zu erkennen und zu nutzen. Was würde passieren, wenn du nicht mehr die geschlossene Tür anstarrst, sondern vielmehr anfängst, die geschlossenen Türen anzumalen?

SOUNDTRACK FÜR DEIN KOPFKINO

Manche brauchen absolute Stille, andere tauchen erst mit Kopfhörern so richtig ab: Lesen mit Musik ist für viele ein Gamechanger. Ob chillige Vibes, atmosphärische Sounds oder einfach nur ein bisschen Hintergrundrauschen – die richtige Playlist kann dein Leseerlebnis komplett verändern.

Wenn du also auch zu den „Mit-Musik-Lesern“ gehörst oder es einfach mal ausprobieren willst, dann check mal diese Playlist aus. Vielleicht findest du deinen neuen Lesesoundtrack:



sela.

Das Gebetsmagazin 2025

- **Für Gebetssehnsüchtige:** authentische Erfahrungen, vertiefende Artikel und Praxistipps
- **3 Rubriken:** Berührt. Überlegt. Erprobt. – für ein freies Gebetsleben ohne Druck und Schuldgefühle
- **Dossier: Mein Gebetshaus in den eigenen vier Wänden** – Ideen, wie in jedem Zuhause ein Ort des Gebets entstehen kann
- **Neues entdecken** im breiten Spektrum an Bewegungen, Konfessionen und Prägungen
- **Edel und liebevoll gestaltet** – für ein ganzes Jahr voller Inspiration



JETZT
BESTELLEN

Mehr Infos zur Gebetsinitiative sela. unter
www.sela-magazin.net



Magazin wählen und sela. erhalten

Das Gebetsmagazin erhalten Sie automatisch, wenn Sie eines der folgenden Magazine abonnieren.

AUFÄTMEN FamilyNEXT FASZINATION BIBEL LebensLauf JOYCE Lydia MOVO anders LEBEN CHRIST SEIN HEUTE

EVENTS FÜR DICH

DEIN KALENDER FÜR DEN SOMMER UND HERBST 2025

Willst du Impulse bekommen und das Leben feiern? Dann schau rein in unsere Veranstaltungstipps. Informiere deine Leute und tragt euch die Termine ein.

C FESTIVAL

D-Chemnitz | 06.-09. Juni

Let Them See | www.c-festival.de

Starke Impulse, abgefahrene Aktionen, Workshops und viel Raum für Kreativität sowie geniale Sprecher und Bands warten auf dich beim C Festival. Mit am Start sind unter anderem die O'Bros, Outbreakband, Elijah Thomas und Luna Simao. Hier kann man gemeinsam Jesus feiern, ihm begegnen und den Glauben für die Stadt sichtbar machen. Chemnitz ist in diesem Jahr europäische Kulturhauptstadt und lädt dazu ein, die Stadt (neu) zu entdecken – mit unterschiedlichen Veranstaltungen, Konzerten und Ausstellungen.

ONECON 25

D-Geiselwind bei Würzburg | 06.-09. Juni

www.one-movement.de/conference

Das Jugendevent vom **BFP** (Bund Freikirchlicher Pfingstgemeinden). Hier kannst du Pfingsten mit Bands wie Urban Youth Worship und Speakern wie Antonio Weil und Friedhelm Holthuis feiern und Zeit mit (neuen) Freunden verbringen, zum Beispiel im Kletterpark.

PFIJUKO

D-Siegen | 07.-09. Juni

Come & See | www.pfjuko.de

Das Jugendevent vom **Forum Wiedenest**. Auf der Pfingstjugendkonferenz feiern über 2.000 Jugendliche und junge Erwachsene Gott. Inhaltlich geht es darum, die Einladung von Jesus neu zu erleben – seine Einladung, ihm nachzuzufolgen, bei ihm zu sein und von ihm verändert zu werden. Außerdem gibt es einige Lobpreis-Sessions.

PFINGSTJUGENDTREFFEN

D-Aidlingen bei Stuttgart | 07.-09. Juni

The Way: Jesus

www.pfingstjugendtreffen-aidlingen.de

Das Jugendtreffen des **Diakonissenmutterhauses Aidlingen**. Jedes Jahr an Pfingsten verwandelt sich das Gelände in eine große Zeltstadt. Mit dabei ist unter anderem Sofyka, die am Samstagabend die Party eröffnet. Das Thema: „The Way: Jesus“.

MELO FESTIVAL

CH-Bettingen bei Basel | 13.-15. Juni

Restless. Peace | www.melo.ch

Drei Tage voller Action, Inspiration und Gemeinschaft. Drei Tage Gott erleben – zusammen, echt, tiefer. Mit rund tausend anderen jungen Menschen aus der Schweiz kannst du hier das Zusammensein, die gute Musik und das Festivalfeeling feiern.

CEF (CHRISTLICHES ELEKTRONISCHES FESTIVAL)

D-Würzburg | 20.-22. Juni

www.cef.dance

Bei diesem EDM-Festival in Würzburg erwartest dich eine Mischung aus pulsierenden Beats, tiefgehenden Impulsen und Worship. Christliche DJs legen stundenlang auf und erschaffen einen Mix aus Techno, Hardstyle, Minimal, Electro und Dance.

SOMMER-WG

CH-Ascona | 21. Juni-05. Juli | www.vbg.net

Für zwei Wochen startet die Sommer-WG vom **vbg** mit einem simplen Konzept: zusammen leben, lernen, genießen, und die großen Fragen des Lebens und des Glaubens diskutieren. Die Tage beginnen mit einem spirituellen Start bei Sonnenaufgang. Dann kann jede und jeder das eigene Programm erleben. Abends treffen sich alle zum gemeinsamen Essen und Programm. Wann du ankommst und abreist, kannst du frei entscheiden, jeder soll aber mindestens für zwei Nächte vor Ort sein.

ORIENTIERUNGSWOCHENENDE

D-Mönchengladbach | 11.-13. Juli

Medien & Kultur | www.way-pointer.de

Woraus besteht eine Gesellschaft? Und was heißt es, sich zu engagieren? **Waypointer** hat zehn Felder definiert, die Gesellschaft ausmachen. An jedem Wochenende werden zwei Bereiche kombiniert, die ein besonderes Spannungsfeld ergeben. Im Juli: Medien & Kultur. Im September: Glaube & Gesundheit. Menschen, die in den Bereichen unterwegs sind, geben Einblick in ihren Berufsalltag. Du kannst dabei herausfinden: Was interessiert mich und welche Rolle könnte ich einnehmen?

FREAKSTOCK

D-Allstedt | 31. Juli-03. August

www.freakstock.de

Der Flugplatz in Allstedt verwandelt sich dieses Jahr in „Gottes wilden Garten“; einen Ort voller Musik, Glaube, Kunst und Gemeinschaft. Von Workshops bis Clubnächte mit DJ-Sets - hier ist für jeden was dabei.

BIBEL-TOUR

CH | 03.-09. August | www.blb.ch

Auf dieser Tour vom Bibellesebund kannst du die Schweiz (neu) entdecken und eine Reise voller Abwechslung, Gemeinschaft, Tiefgang

und Abenteuer erleben. Gemeinsam reist man von Ort zu Ort und entdeckt, wo die Bibel ihre Spuren hinterlassen hat.

MACHERFESTIVAL

D-Ferropolis | 07.-10. August

www.macherfestival.io

Vier Tage Real Life erleben mit der großen Real Life Guys-Community. Dieses besondere DIY-Festival findet auf einer Halbinsel in Sachsen-Anhalt statt. Gemeinsam werden verschiedene XXL-Projekte umgesetzt. Außerdem kann man Schweißen lernen, in der Holzwerkstatt arbeiten, Bagger fahren, am Lagerfeuer Gemeinschaft genießen, zusammen schwimmen und in unterschiedlichen Gefährten Rennen gegeneinander fahren.

MENTORING-CRASHKURS

Online | 21. August / 30. September

www.ec.de/mentoring-kurse

Mentoring ist ein wichtiges Tool, um in der Persönlichkeit und im Glauben zu wachsen und sein ganzes Potenzial zu entfalten. Die Mentoring-Crashkurse vom **EC** richten sich an alle, die gerne in andere Menschen investieren, besonders auch Freizeitmitarbeitende. Hier erfährst du, was Mentoring ist und wie eine Mentoringbeziehung gestaltet werden kann, damit sie als Support für die Persönlichkeitsentwicklung, das Glaubenswachstum und die Mitarbeit dient.

CUT TO CARE

CH-Zürich | 14. September | www.cut2care.ch

Hier können Menschen mit langen Haaren Gutes bewirken. Mit fünf bis acht 30cm langen Zöpfen kann eine vollständige Perücke gefertigt werden. Diese Perücken sind für Menschen bestimmt, die aufgrund von Gesundheitsproblemen ihre eigenen Haare verloren haben. Das Motto: „Haare schneiden, Würde spenden“. Die Anforderung an das gespendete Haar ist eine Haarstruktur europäischer Herkunft.

Weiterbildung
Vernetzung

Freizeiten
Sommercamps

Wochenend-Events
Konzerte

Ausbildung
Studium
FSJ

ERLEBNISFREIZEIT

D-Berg | 14.-21. September
www.wdl.de/erlebnisfreizeit

Diese **WDL**-Freizeit verspricht eine Woche voller Abenteuer. Hier kannst du nicht nur an einer Hüttentour durch die Alpen teilnehmen, sondern auch die nächsten Schritte in deiner Beziehung mit Jesus gehen. Außerdem gibt es ganz viel Gemeinschaft, Austausch in Kleingruppen, Entspannen am See und Special-Angebote wie Canyoning oder Rafting.



„Es ist immer was los“

5 FRAGEN AN ...

SAMUEL, BIBELSCHÜLER AUF SCHLOSS KLAUS.

Warum noch mehr Schule, wenn die Schulpflicht endlich erfüllt ist?

Samuel: Die Bibelschule ist nicht zu vergleichen mit dem Schulalltag. Bibelschule ist eine Mischung aus Studieren der Bibel, Zeit, die man für die Beziehung mit Gott hat und coolen Aktionen mit anderen Christinnen und Christen.

Auf was hast du dich besonders gefreut?

Ich habe mich am meisten darauf gefreut, den Römerbrief und das Buch der Offenbarung besser kennenzulernen. Diese Bücher haben mich schon lange interessiert und ich wollte sie besser verstehen.

Was fordert dich heraus?

Das Buch Hiob. Ich habe mich vor der Bibelschule noch gar nicht damit beschäftigt. Allerdings macht es mir auch sehr viel Freude, darin zu forschen.

Was ist das Besondere an der Gemeinschaft in der Bibelschule?

Die Gemeinschaft ist super. Man ist hier nie allein unterwegs, sei es am Wochenende oder zwischen dem Programm – es ist immer was los. Es macht Spaß, mit den anderen Bibelschülern etwas zu unternehmen, immer wieder haben wir echt gute und tiefgründige Gespräche.

Wo begegnest du Gott?

Morgens in der Stillen Zeit, wenn ich mir bewusst Zeit mit Jesus nehme. Zudem durfte ich erfahren, wie Jesus mich getragen hat, als wir auf der Straße von unserem Glauben erzählt haben. Es war anfangs sehr herausfordernd auf fremde Leute zuzugehen, aber Jesus hat mir meine Menschenfurcht immer mehr genommen.

SCHLOSS KLAUS in Oberösterreich ist ein Freizeitheim und Bildungshaus der Fackelträger. Die Bibelschule findet von Ende September bis Ende März statt, anschließend ist ein Praxissemester möglich. Mehr Infos unter www.schlossklaus.at

LOUD AND PROUD FESTIVAL

D-Wissen | 19.-20. September
www.lap-festival.de

Das christliche Hard Rock und Metal-Festival in Wissen. Mit dabei sind viele Bands aus den USA wie Disciple und Theocracy, aber auch Künstler aus Schweden, Finnland und Deutschland.

EXCHANGE-CONFERENCE

D-Bad Liebenzell | 20. September
www.exchange-info.de

Ein Tag für alle junge Erwachsenen, die sich für ihren Alltag als Christen durch globale Perspektiven neu inspirieren und herausfordern lassen wollen. Eine Konferenz von der **Liebenzeller Mission** und dem **EC**, die dich beauftragt und konkret in deinen Alltag sendet.

SPIRIT FESTIVALKONGRESS

D-Bochum | 26.-28. September
 City of Hope - Orte der Hoffnung
www.spirit-kongress.de

Die Ewigkeit feiern und gemeinsam entdecken, was unser Leben im Jetzt und Hier wertvoll und besonders macht – für uns selbst und für andere. Das geht auf dem **SPIRIT** in Bochum. Hier erwarten dich inspirierende Vorträge und Talks, unter anderem mit Samuel Koch, Thorsten Dietz und Christina Brudereck. In 40 Seminaren gibt es wertvolle Anregungen und praktische Tipps für Alltag, Gemeinde und Musik. Für die Musik bei Konzerten und in den Nachtkirchen sorgen Alive Worship, die Worship Café Band feat. Albert Frey sowie Luna Simao und viele weitere. Veranstalter ist die **Stiftung Creative Kirche**.



BE PART OF IT

Willst du auch Teil
 unseres Forums werden?
 Dann schreib uns dein
 Event an forum@dran.de.

MITARBEITENDEN-GRUNDLAGENSCHULUNG

D-Bad Endbach | 03.-05. Oktober
www.jugend.feg.de

Mitarbeitendenteams aus dem Kinder- und Jugendbereich bekommen hier wertvolle Impulse zu verschiedenen Themen für ihre Arbeit, können Fragen stellen, Gemeinschaft mit anderen genießen und den eigenen Teamspirit stärken. Im Mittelpunkt steht Austausch und Netzwerken, die Möglichkeit der Beratung sowie geistlicher Input. Inhalte sind zum Beispiel kreative Bibelarbeit, Gruppendynamik und Integrität. Zusätzlich gibt es Onleica, die digitale Juleica-Schulung von **EFG** und **FEG**. Mehr dazu unter onleica.de.

ICF LADIES LOUNGE

CH-Zürich & weitere Orte / online
 31. Oktober - 01. November | Marked by Jesus
www.icf.church/ladieslounge

Zur Women's Conference des ICF sind alle Frauen eingeladen, ihre Freundinnen mitzubringen und gemeinsam zu entdecken, was es heißt, von Gott gekennzeichnet zu sein und als Einheit seinen Namen als lebendige Zeuginnen in die Welt zu tragen. Mit dabei: Susanna Bigger, Ilana Schubert und ICF Worship.

NEWLEADERS-KONGRESS

CH-St. Chrischona bei Basel | 15.-16. November
www.newleaders.ch

„Newleaders“ ist ein Kompetenzzentrum für Teamarbeit im christlichen Umfeld. Beim jährlichen Kongress werden Teams und ihre Leiter aus der ehrenamtlichen Gemeindefarbeit im Miteinander gefördert, damit sie sich besser unterstützen und auf ihr Ziel und ihren Auftrag fokussieren können. Der Kongress richtet seinen Fokus auf Teams, die ihre Zielgruppe in der Teenie- und Jugendarbeit haben. Es werden vielfältige Module angeboten.

SEHNSUCHT

NACH DER BIBEL ENTFLAMMEN



Das Bibellesebuch zu 1. Mose
Bestell-Nr. 224.191 € 22,-

Ein modernes Bibellesebuch
der neuen Reihe **wortweise**

Das 1. Buch Mose ist grundlegend wichtig, um die Bibel zu verstehen. Es erzählt vom Menschen, so wie er gedacht war und wie er bis heute ist, und von Gott, der von Ewigkeit her existiert und von Anfang an mit den Menschen in Beziehung treten möchte.

Jetzt
bestellen!

Im christlichen Buchhandel
oder jetzt bestellen:
07031 7414-177
bestellen@scm-shop.de
www.scm-shop.de

SCM
R. Brockhaus

IMPRESSUM

DRAN, Bodenborn 43, 58452 Witten

Kundenservice

Deutschland + Österreich: SCM Bundes-Verlag gGmbH: Bodenborn 43, 58452 Witten, Postfach 4065, 58426 Witten, E-Mail: vertrieb@bundes-verlag.de, www.bundes-verlag.net, Tel: +49 2302 930 93 910 (Montag bis Freitag 08:00–17:00 Uhr)

Auch über Blessings 4 you: Motorstr. 36, 70499 Stuttgart, Tel: 0711 83 000 0, E-Mail: info@blessings4you.de, www.blessings4you.de

Schweiz: SCM Bundes-Verlag (Schweiz): Rämismatte 11, Postfach 128, 3232 Ins, E-Mail: abo@scm-bundes-verlag.ch, www.scm-bundes-verlag.ch, Tel: 043 288 80 10

Bei Umzug: Bitte teilen Sie Adressänderungen unter Angabe von bisheriger Anschrift oder Kundennummer umgehend mit. Zeitschriften werden von der Post nicht nachgesandt.

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, info@bundes-verlag.de, www.bundes-verlag.net

Schweiz: SCM Bundes-Verlag (Schweiz) in der bvMedia Christliche Medien GmbH, Rämismatte 11, Postfach 128, 3232 Ins; Tel: 043/288 80 10, info@scm-bundes-verlag.ch, www.scm-bundes-verlag.ch

Der SCM Bundes-Verlag und bvMedia Christliche Medien GmbH sind Unternehmen der Stiftung Christlicher Medien (SCM).

Geschäftsführung: Dr. Christian Brenner

Verlagsleitung: Marc Brocksieper

Redaktion

Redaktionsleitung: Julia Spliethoff

Redaktion: Tobias Hambuch

Redaktionsassistent: Katharina Krauß

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

Redaktion Schweiz: DRAN, Rämismatte 11, Postfach 128, 3232 Ins, Tel: 043/288 80 13

Freies Redaktionssteam: Anna Fennema, Kristin Gaudl, Judith Eggers, Jannik Müller, Doro Mandler, Sergej Karelson, Franziska Klein, Dortje Lück, Hannah Ponsel, Lydia Kieß, Elias Erlach, Marie Gundlach, Sara Buczkowski

Media Sales

Deutschland: SCM Bundes-Verlag gGmbH, Emanuel Leinweber, Postfach 40 65, 58426 Witten; Tel: 0 23 02/9 30 93-647 (Montag–Freitag, 08:00–17:00 Uhr), leinweber@bundes-verlag.de, www.bundes-verlag.net/werben

Schweiz: (für Beilagen und Inserate nur in der Schweizer Auflage) SCM Bundes-Verlag (Schweiz), Niklaus Mosimann, Rämismatte 11, Postfach 128, 3232 Ins; Tel: 043/288 80 15, werben@scm-bundes-verlag.ch, www.scm-bundes-verlag.ch

Hinweis: Es gilt die Anzeigenpreisliste: Mediadaten 2025. Trotz sorgfältiger Prüfung kann der Verlag keine Verantwortung für die veröffentlichten Anzeigen und Beilagen/Beihelfer übernehmen.

Konten des SCM Bundes-Verlag: Deutschland und EU-Länder: SKB Witten, IBAN: DE70 4526 0475 0001 4672 00, BIC: GENODEM1BFG

Herstellung

Layout: SCM Bundes-Verlag gGmbH, D-58452 Witten, Laura Zuch & Mathea Kitzki

Druck: Evers-Druck GmbH - ein Unternehmen der Eversfrank Gruppe,

Ernst-Günter-Albers-Straße 13, D-25704 Meldorf

Copyright: SCM Bundes-Verlag gGmbH 2023, ISSN 2628-7064

Quellenverzeichnis

Bildnachweise: S. 1: Unsplash.com / Pete Guan, Linford Chen; Getty-Images.com / iStock / Getty Images Plus / ksushsh, imagoRB; S. 3: © Debbie Ulrich; S. 04-05: Getty-Images.com / ksushsh; S. 06: Pexels.com / Atddetp; Unsplash.com / Franco-Antonio-Giovanella, Kate-Macate, Hiu-Yan-Chelsia-Choi; S. 07: Privat; © Julian Reith; S. 09: Pexels.com / Freddie Addery; Unsplash.com / Fleur, Jozsef Szabo; S. 10-15: Getty-Images.com / iStock / Getty Images Plus / Mikhail Seleznev, Anya Filipeva, mgkava, EyeEm Mobile GmbH; © Matthias Endlich; S. 16-18: Getty-Images.com / iStock / Getty Images Plus / Julia_me; Privat; S. 20: Pexels.com / Polina Tankilevitch; S. 24: © Sam Krüger; S. 27: Pexels.com / Ozanculha; Getty-Images.com / iStock / Getty Images Plus / ksushsh; S. 30-32: Getty-Images.com / iStock / Getty Images Plus / Malchev; Privat; S. 33: Unsplash.com / Tabitha Turner; S. 34-36: Unsplash.com / Fien Schelstraete, Kelly Sikkema; Getty-Images.com / iStock / Getty Images Plus / Fugacar; Privat; S. 38-41: Privat; Getty-Images.com / iStock / Getty Images Plus / FabrikaCr, tortoon; Unsplash.com / Clay Banks; S. 42-43: Privat; S. 47: © Bettina Grabl; © Alexander Campbell; © Josua Wirth; © nectar_photography; © Daniel Großhans; Privat; S. 49: Unsplash.com / Daniel Thiele, Kendal, Alex Furgiuele; S. 50: Getty-Images.com / iStock / Getty Images Plus / Aleksei Morozov; S. 52: Getty-Images.com / iStock / Getty Images Plus / Sensvector, Mary Long, Olesya Pupysheva, Daria Kriukovska, designer29, Elena Yezhova; S. 54-56: © Cim c; © JUERGEN FRANKE Fotografie; S. 58: © Lukas Schlesig; S. 61: unsplash.com / alexivrs, Annie Spratt; [gettyimages.com/Anyafilipeva](https://www.gettyimages.com/Anyafilipeva); Privat; S. 63: © Sam Krüger; S. 64: Unsplash.com / R-Mo; S. 66-67: Unsplash.com / Windows, S. 70-71: Getty-Images.com / iStock / Getty Images Plus / Viktoriia Melnyk; S. 73: Pexels.com / Lostintospace; Unsplash.com / Mike Petrucci, Annie Spratt; S. 74-75: Getty-Images.com / iStock / Getty Images Plus / Rudzhan Nagiev, cottidie, nadia_bormotova, Andrey Kukulevskiy, Gurzza, Irina Ostapenko; S. 76-78: Scril Davis; S. 80-81: The Chosen/Pressebilder; S. 82-84: Unsplash.com / Klim Musalimov, Designecologist; [gettyimages.com/nemke](https://www.gettyimages.com/nemke), Anya Filipeva; © Angel Studios; © Studio 523; © O'Bro; © Mara Mutz; S. 86-89: © Nomada Studio; © Capcom; © 2025 Sony Interactive Entertainment Europe Limited; © 2016 Take-Two Interactive Software, Inc.; © 2019 Sony Interactive Entertainment LLC, The Last of Us by Naughty Dog LLC; © Nintendo; Privat; Getty-Images.com / pialhovik; S. 88-90: [gettyimages.com/Anyafilipeva](https://www.gettyimages.com/Anyafilipeva), Olga Kurbatova, Andrei Apoev; S. 94: Daniel Mohr; S. 97: Getty-Images.com / iStock / Getty Images Plus / Mariya Esta

Beilagenhinweis: Einem Teil dieser Auflage sind Prospekte von Mission Aviation Fellowship Deutschland e.V., Siegen beigelegt bzw. beigeheftet.

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.

SCM
Stiftung Christliche Medien

SCM
Bundes-Verlag

GOGREEN
Der CO₂-neutrale Versand mit der Deutschen Post

FRAGWÜTIG

Welchen Moment deiner Kindheit vermisst du gar nicht?

Wenn du für eine Stunde unsichtbar sein könntest: Was würdest du tun?

Was verletzt dich immer wieder?

Man darf mich nachts um 3 Uhr wecken, um mir ...

Worin bist du wie deine Eltern?

Welche Regeln willst du brechen?

Was kannst du dir/jemand anderem einfach nicht verzeihen?

Wer hat dir von Gott erzählt?

Für was bist du grade richtig dankbar?

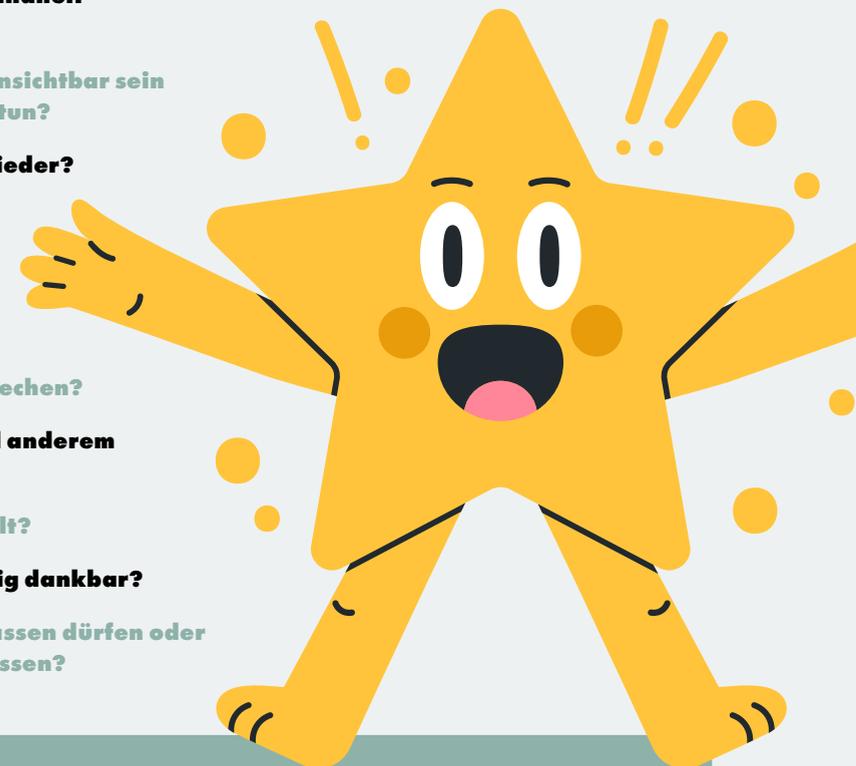
Nie mehr deine Stadt verlassen dürfen oder jeden Monat umziehen müssen?

Auf Instagram haben wir euch gefragt und ihr habt geantwortet. Hier eine Auswahl:

WELCHEN TAG IN DEINEM LEBEN WÜRDST DU GERNE NOCHMAL ERLEBEN?

Simon: Der Morgen beim Christival, an dem ich mich entschieden habe „Jesus first“. // **Lorna:** Vor Jahren war ich mit meiner Familie im Sommerurlaub und es war einfach alles perfekt: Sommer, Sonne, blaues Meer und abends haben wir auf dem Campingplatz Zumba getanzt. Diese Zeit ist eine meiner schönsten Erinnerungen. // **Johanna:** Meine Hochzeit – gar nicht, weil es der schönste Tag in meinem Leben war oder weil alles perfekt gelaufen wäre. Einfach, weil alle Menschen, die ich liebe am selben Ort waren und wir so eine gute Zeit hatten. // **Antje:** Irgendein Tag an dem meine Schwester noch lebte. // **Ella:** Den Tag, an dem ich meine beste Freundin zum ersten Mal getroffen habe. // **Katharina:** Als ich mit meinem Mann und zwei Herzensmenschen für einen Tag nach Noordwijk an den Strand gefahren bin. Es war eine unvergessliche Zeit.

FRAGEN: JULIA SPLIETHOFF



DRAN EXPERIENCE

PODCAST

„IN MEINER FRIENDSHIP ERA“

Für alle, die ihre Freundschaften auf das nächste Level bringen wollen!



Franziska Klein, Freundschaftscoachin und Hostin, spricht mit immer neuen Gästen über alles, rund um das Beziehungs-Thema.

Klick dich rein - überall wo es Podcasts gibt!

Präsentiert in Kooperation mit ERF Jess.

BESTELLEN & VERTEILEN!



Für dich selbst oder als Geschenk für Andere!

SPENDIER UNS EINEN KAFFEE

DRAN ist kostenlos - ein Coffee-to-go kostet nicht viel. Spare dir den Becher, denn mit 8.500 Coffees-at-home wäre die DRAN safe für ein Jahr, ohne das Jemand auf Koffein verzichten muss.

Unterstütze uns mit einer Spende - gerne auch regelmäßig!
Spende über
www.dran.de/spenden
www.dran.ch/spenden



STAY TUNED



Abonniere unseren Newsletter und sei immer up to date.



@dran_magazin folgen & DRAN bleiben.



Alle Infos zu den DRAN Angeboten findest du auf der Webseite:
www.dran.de
www.dran.ch

EIN HOCH AUF DAS UNS



Für einen richtig guten Start ins Abenteuer Ehe: Das Ehe-Starter-Paket von Family

Ein ideales und wertvolles Geschenk zur Hochzeit oder für die ersten Ehe-Monate! Im Paket enthalten sind das Ehe-Starter-Special von Family, ein Partnertagebuch, drei schöne Postkarten sowie Klebezettel für sie und ihn für kleine Liebesbotschaften. Außerdem ist ein Gutschein für ein Jahr Family enthalten.

EIN WERTVOLLES GESCHENK!



JETZT VERSCHENKEN:

www.bundes-verlag.net/ehestarter



ISRAEL



Summer Tour

2025

**JETZT
ANMELDEN
UND DABEI
SEIN!**



ALTER: 18-28 JAHRE

27. JULI – 03. AUGUST



ARISE
Israel für junge Leute
www.arise.icej.de



Wir freuen uns, von dir zu hören!

0160 94717163

arise@icej.de