

MUTIG. ECHT.
HIMMELWÄRTS.

DRAUßEN

UNGEFÄHR ERWACHSEN

Erste Male, große
Fragen und die
Unsicherheit der
Twentysomethings.

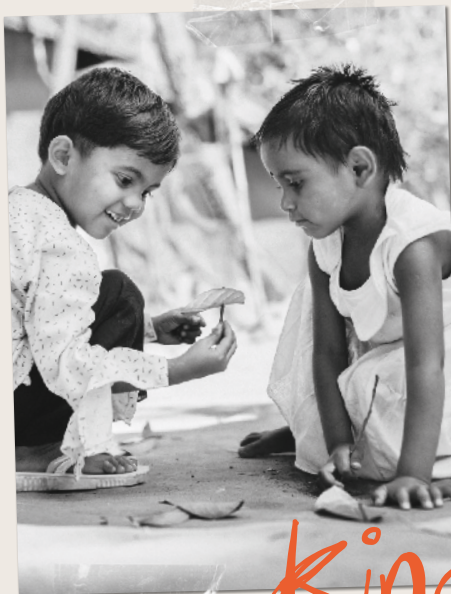
Ausgabe 2/2025

WARUM
SAG ICH
IMMER JA?

LOVE LISTENS:
GASTFREUND-
SCHAFT LEBEN

„FRIENDFLATION“
WENN FREUND-
SCHAFT TEUER WIRD





Hunger Kindheit ~~Essen~~ kostet ~~viel~~.

Gemeinsam das Überleben sichern.

Akuter Hunger raubt Mädchen und Jungen die unbeschwertere Kindheit. Mangelernährung, Krankheiten, Wachstums- oder Entwicklungsverzögerung können physische oder psychische Folgen haben. Das mindert die Chance, den Kreislauf der Armut zu durchbrechen. Compassion unterstützt gemeinsam mit den lokalen Partnerkirchen Kinder und Familien ganzheitlich – physisch, emotional und sozial – z. B. durch Lebensmittelpakete, altersgerechte Förderung oder medizinische Versorgung.



**Lebens
mittel
sichern**



VON BANANEN, STOLPERFALLEN UND GOTTVERTRAUEN

„War vorher nie hier, fang grade erst an. Ich hoff, ich versteh, wie das geht, irgendwann.“ singt Nina Chuba und ich denk mir: Same, girl. Genauso fühlte ich mich damals im Zug – das erste Mal ganz allein unterwegs, ohne Rückfahrkarte. Auf dem Weg in ein fremdes Land, dessen Sprache ich kaum kannte, zu einer Familie, die ich genau zweimal am Telefon gehört hatte. Und dann ging's los mit den daily Struggles: Duzen oder siezen? Wie bringt man ein Baby ins Bett, das einen nicht mal mag? Und was macht man abends, in einer fremden Stadt mit sehr wenig Geld?

Ganz ehrlich: Erwachsenwerden ist ein einziges Rumgestolper. Zwischen Kindheitsträumen und Versicherungskram. Zwischen „Ich glaub, ich hab's raus“ und „Oh nein, doch nicht“. Kaum hat man sich irgendwo eingelebt, steht schon die nächste Veränderung vor der Tür.

Mein Vorgänger hat an dieser Stelle mal die Geschichte von den Affen und den Bananen erzählt. In Südostasien legen Bauern eine Banane in eine Kokosnuss mit einem kleinen Loch. Der Affe greift rein, schnappt sich die Banane und kommt nicht mehr raus. Weil das Loch zu eng ist, wenn er die Banane festhält. Loslassen? Kann er nicht.

Ganz ehrlich: Wir sind da nicht so anders. Wir klammern uns an das, was sich sicher anfühlt – auch wenn's uns manchmal bremst. Alte Pläne, alte Vorstellungen, alte Komfortzonen. Nur: Wenn wir nie loslassen, verpassen wir, was Neues entstehen kann.

Und weiß du was? Bei all dem Chaos bleibt eine Sache konstant: Gott. Er ist da auch, wenn sich alles andere anfühlt wie ein Wackelpudding auf Stelzen.

Auch bei uns in der Redaktion verändert sich gerade einiges. Ich bin erstmal raus und meine Trikotnummer wird vorerst nicht weitergegeben. Aber hey, wie Joachim Ringelnatz schon sagte: „Sicher ist, dass nichts sicher ist. Selbst das nicht.“ **Also: Loslassen, durchatmen, weiterstolpern. Und dabei festhalten an dem, der wirklich sicher ist.**



Julia Spethoff



INHALT

03 **EDITORIAL**

04 **INHALT**

06 **NEWS**

07 **AUS DER REDAKTION**

82 **STREAMING**

86 **GAMING**

88 **READING**

96 **IMPRESSUM**

97 **FRAGWÜTIG**

MUTIG GLAUBEN

10 **GLAUBEN OHNE GRENZEN?**

Sally ist Pfarrerin und Palästinenserin – warum ihr Menschlichkeit wichtiger ist als politische Parteinahme erzählt sie im Interview

16 **LOVE LISTENS**

Gastfreundschaft leben

19 **WIE GOTT SPRICHT**

20 **HÜLSENPOLIZEI**

Pastor Jannik Müller beleuchtet christliche Floskeln. Heute: „Sein Kreuz auf sich nehmen“

22 **WENN'S ERNST WIRD**

Liebe – das klingt nach warmen Gefühlen und Schmetterlingen im Bauch. Doch es geht um so viel mehr.

50

„Grenzen zu setzen heißt
nicht egoistisch zu sein.
Man ist ehrlich zu sich
und zu anderen.“

UNSICHER

TITEL-
THEMA

- 26 **BIBLE BITS**
Was die Bibel über Unsicherheiten sagt – vier Impulse
- 28 **SHIT NEEDS TO HAPPEN**
Warum unser Gehirn den Schritt aus der Komfortzone braucht
- 31 **ZWISCHEN MATCHA UND MELTDOWN**
- 32 **ROOTED**
Verwurzelt bleiben in den Stürmen des Lebens
- 36 **„ERZÄHL MAL, MAMA“**
Manchmal kommt es einem so vor, als hätten die Eltern total den Plan gehabt. Guess what – das stimmt nicht.
- 38 **VOM UMGANG MIT SCHLECHTEN NACHRICHTEN**
- 39 **POETRY: EINFACH MAL PROBIEREN**
- 40 **IT'S NOT A RING THING**
Partnerschaften sind manchmal mit ganz schön vielen Unsicherheiten behaftet – ein Gespräch
- 43 **BIBELVERSE, DIE MUT MACHEN**
- 44 **DIE HOBBY-KRISE**

ECHTES BEWEGEN

- 48 **HOW TO FRIENDSHIP**
Friendflation – wenn Freundschaften teuer werden
- 50 **WARUM SAG ICH IMMER JA?**
People Pleaser aufgepasst
- 54 **GUT GEGESSEN, STATT WEGGESCHISSEN**
Redakteur Tim testet eine App, um Lebensmittel zu retten
- 55 **MEIN ERSTES MAL**
Momente des Erwachsenwerdens zwischen Salzbutter und Selbstzweifeln
- 56 **VORWÄRTSSTOLPERN**
„Du hast es geschafft“
- 58 **LET'S TALK ABOUT SEX**
- 62 **DER STRESS-TEST**
- 65 **MERCY SHIPS**
Alltagsheldin Catrina hilft Kindern in Not
- 66 **WAS TUN?**
Ideen zum Brücken- und Brunnenbauen
- ## HIMMELWÄRTS BLICKEN
- 72 **TIMEOUT**
Warum wir Ruhepausen brauchen
- 74 **WER CHECKT EIGENTLICH, WAS JESUS MEINT?**
- 78 **VON PLANLOS ZU PASTOR**
Elias über sein Theologiestudium
- 92 **BLICK IN DIE SZENE**
Nicht verpassen! Dein Kalender für 2025/2026

DAS IST NEU

WELT ENTDECKEN - GOTT ERLEBEN

ZOI bringt frischen Wind in die Welt des Reisens: Statt klassischer Pauschalreisen setzt die Brand aus der Schweiz auf echte Begegnungen, kulturelle Vielfalt und spirituelle Tiefe. Surftrips nach Marokko, kreative Camps an der Atlantikküste oder Abenteuer in Patagonien stehen auf dem Programm. Mit am Start: Influencer wie Lisa & Jonas oder Jana Highholder – aber auch Jugendpastoren und Outdoor-Guides begleiten die Gruppen. Ziel ist eine lebendige Travel-Community, in der Freundschaften entstehen und der Glaube gestärkt wird – auch über die Reise hinaus. *Exklusive Einblicke in die ZOI-Vibes gibt's auf Insta und TikTok. Alle Infos unter www.zoi.reisen*



OUT OF CONTROL

Immer mehr Menschen verlieren den Überblick über ihren Medienkonsum. Besonders tricky: Künstliche Intelligenz. Sie macht Games noch süchtiger, indem sie Welten baut, die sich perfekt an das Nutzerverhalten anpassen. Auch beim Pornokonsum sorgt KI dafür, dass es immer extremere Inhalte gibt – endlos abrufbar. Die Folgen sind heftig: Kliniken berichten, dass mittlerweile bis zu 20 Prozent ihrer Suchtpatienten wegen Medienproblemen behandelt werden. Während ein Spielfilm irgendwann vorbei ist, hören Games und Social Media nie von selbst auf und genau das macht sie so gefährlich.

HIER WIRD AM MEISTEN GEGÖNNT

Der World Giving Index bewertet Länder nach Spendenbereitschaft, Hilfe für Fremde und ehrenamtlichem Engagement. Die Top drei Plätze gehen dabei an: →

WANN CHECKST DU AUS?

In Deutschland und der Schweiz heißt es früher „Bye, Mama – ciao, Papa“ als in vielen anderen EU-Ländern: Junge Menschen ziehen hier im Schnitt zwischen ihrem 23. und 24. Lebensjahr von Zuhause aus. Der EU-Durchschnitt liegt mit 26,2 Jahren deutlich höher. Noch schneller packen in Europa die Skandinavier ihre Koffer: In Finnland ziehen junge Leute schon mit 21,4 Jahren aus. Anders in Kroatien – hier bleiben die Kids mit 31,3 Jahren am längsten im Hotel Mama.



-  **1. INDONESIEN**
-  **2. KENIA**
-  **3. SINGAPUR**

#TEAMWORK

DIESE AUSGABE? LANGE GEPLANT, LIEBEVOLL DURCHDACHT – UND WIE IMMER AUF DEN LETZTEN DRÜCKER FERTIG GEWORDEN. ZWISCHEN CRÊPES, KANADA UND CAMPINGKOCHER.



Gearbeitet wurde mit tatkräftiger Unterstützung einer fellnasigen Co-Redakteurin, die beim Denken, Schreiben und Kaffeepausen zuverlässig zur Seite stand (vor allem, wenn Snacks im Spiel waren).

Katharina hat zwischen blühenden Wiesen und glitzernden Schneefeldern neue Energie getankt. Wandern, Zelten und Natur pur – mit einem Panorama, das fast zu schön war, um echt zu sein.



Laura hat sich in Kanada verliebt – in die Landschaft, die Menschen und ganz besonders in die kulinarischen Highlights. Strawberry-Matcha, Ahornsirup und Co. haben ihren Weg in unsere internen Food-Charts gefunden.



Und Julia? Die hat sich auf der Kirmes in ihre Kindheit zurückgebeamt. Zwischen Autoscooter, Nutella-Crêpe und Schießbuden war Nostalgie pur angesagt. Man munkelt, sie hat beim Dosenwerfen fast den Hauptpreis abgeräumt.





MUTIG GLAUBEN

GLAUBE OHNE GRENZEN? - SALLY IST PALÄSTINENSERIN UND PFARRERIN
IN JERUSALEM // SO GEHT GASTFREUNDSCHAFT // GOTTES STIMME
HÖREN // „ICH MUSS MEIN KREUZ AUF MICH NEHMEN?“ - WAS IST
GEMEINT? // LIEBE, MEHR ALS EIN WARMES GEFÜHL



Markus 9,24

**»Ich glaube!
Hilf meinem Unglauben!«**

GLAUBEN OHNE GRENZEN?





SALLY IST PFARRERIN UND PALÄSTINENSERIN – MITTEN IN EINER REGION VOLLER SPANNUNGEN. IM INTERVIEW SPRICHT SIE ÜBER IHREN GLAUBEN, DAS LEBEN ZWISCHEN CHECKPOINTS UND WARUM IHR MENSCHLICHKEIT WICHTIGER IST ALS POLITISCHE PARTEINAHME.

Sally, wie war dein persönlicher Weg zum Glauben?

Ich bin in Jerusalem aufgewachsen und habe viel Zeit in der Kirche verbracht. Dort habe ich gesehen, welchen Einfluss unsere Kirche auf die Gesellschaft hat. Da habe ich mir gesagt: Ich möchte auch etwas verändern.

Wann wusstest du, dass du Pfarrerin werden möchtest?

Es war ein Prozess. Die Berufung war da, aber mir wurde das erst während meines Studiums bewusst.

Du hast dein Vikariat in Deutschland gemacht. Wäre es nicht einfacher gewesen, in Deutschland Pfarrerin zu werden?

Es wäre bestimmt einfacher gewesen. Für mich war es aber wichtig, zurückzukommen: zu meiner Gemeinde, in mein Land, zu den Menschen, mit denen ich aufgewachsen bin. Ich wollte etwas zurückgeben und dort wirken, wo mein Herz schlägt. Deshalb war für mich klar, dass ich meine Kraft und mein Engagement genau hier einsetzen möchte.

2023 wurdest du als erste Pastorin der Kirche ordiniert. Wurde deine Rolle als Leiterin angenommen?

Als Pastorin wurde ich in meiner Gemeinde gut angenommen. Unsere Kirche setzt sich seit Jahren für Gleichberechtigung ein und hat viel dafür getan, dass Frauen in Leitungspositionen selbstverständlich werden.

Kannst du die Struktur der Evangelisch-Lutherischen Kirche in der Region erklären?

Unsere Kirche hat sechs Gemeinden, die alle aus palästinensischen Mitgliedern bestehen. Ich bin in Jerusalem tätig, aber auch mit den Gemeinden in den palästinensischen Gebieten verbunden. Die lutherische Kirche hier hat sich historisch aus der Verbindung zur deutschen Kirche entwickelt. Heute gehören etwa 3.000 Menschen zur lutherischen Kirche in Jerusalem und den palästinensischen Gebieten. Die palästinensischen Gemeindemitglieder benötigen jedoch eine Genehmigung, um nach Jerusalem zu kommen. Meistens erhalten sie nur eine Tagesgenehmigung, die keine Übernachtung erlaubt. Sie dürfen auch nicht mit ihren eigenen Autos fahren, was den Besuch zusätzlich erschwert. ▶

„Wenn ein Freund etwas falsch macht, heißt das nicht, dass man ihn nicht mehr liebt – aber man sollte trotzdem ehrlich sein.“

Trotz dieser Herausforderungen versuchen wir, die Verbindung zwischen den Gemeinden aufrechtzuerhalten. Die Kirche spielt dabei eine wichtige Rolle – nicht nur geistlich, sondern auch gesellschaftlich.

Du hast die politischen Umstände im Gebiet angesprochen. Wie früh bist du damit konfrontiert worden?

Als Kind habe ich vieles nicht bewusst mitbekommen, weil meine Eltern versucht haben, uns zu schützen. Ich habe zwar Soldaten vor der Schule gesehen, Checkpoints und die Mauer, aber ich wusste nicht genau, was das alles bedeutet. Erst in der Oberstufe haben wir im Geschichtsunterricht mehr darüber gesprochen. Unser Lehrer hat uns ermutigt, mit unseren Großeltern über ihre Geschichte zu reden. Das habe ich gemacht – beide Seiten meiner Familie sind 1948 aus Jaffa (heute Teil von Tel Aviv) geflüchtet. Sie haben mir erzählt, wie sie damals ihre Hausschlüssel mitgenommen haben, in der Hoffnung, eines Tages zurückkehren zu können.

Ich erinnere mich an einen Besuch mit meinen Großeltern, als ich etwa zehn Jahre alt war. Sie wollten uns ihre alten Häuser in Jaffa zeigen. Mein Opa hat damals die Orangenbäume wiedergefunden, die er mit seinem Vater gepflanzt hatte. Doch als wir vor dem Haus standen, hat die Frau, die dort heute lebt, meinen Großvater angeschrien und gesagt, wir sollen verschwinden, sonst rufe sie die Polizei. Diese Geschichte habe ich erst später richtig verstanden. Das war mein erster bewusster Kontakt mit der politischen Realität hier.

Wie ist der Zusammenhalt unter den Christen?

Es gibt ein starkes Bündnis zwischen den Kirchen, auch wenn gemeinsame Aktivitäten im Alltag eher selten sind. Vieles hängt von der jeweiligen Gemeinde und der aktuellen Lage ab. Besonders die Situation in Gaza hat in den letzten Jahren vieles überschattet. Sie beschäftigt uns alle sehr und hat dazu geführt, dass weniger gemeinsame Veranstaltungen stattfinden konnten.

Haben die Christen in der Region einen Einfluss auf die Gesellschaft?

Auch wenn wir als Christen eine Minderheit sind, haben wir einen spürbaren Einfluss. Besonders durch Bildungsarbeit sind wir in vielen Bereichen der Gesellschaft präsent und tragen zur Vielfalt bei.

Wie ist das Leben der Christen in den besetzten Gebieten?

Die Situation für Christinnen und Christen in den besetzten Gebieten bleibt schwierig. Viele unserer Gemeindemitglieder leben in unmittelbarer Nähe zu israelischen Siedlungen, die in den letzten Jahren weiter ausgebaut wurden. Das führt immer wieder zu Spannungen. Soldaten kommen regelmäßig in Städte wie Bethlehem oder Beit Jala und nehmen Menschen fest – oft ohne offizielle Begründung und lassen sie erst nach Monaten wieder frei. Auch Christen sind davon betroffen. In solchen Fällen versuchen wir als Kirche einzugreifen und deutlich zu machen, dass es sich um Gemeindemitglieder handelt. Trotzdem sind viele frustriert und verlassen das Land, weil sie unter diesen Bedingungen nicht weiterleben wollen. Wir als Kirche stehen vor der Herausforderung, unsere Gemeinden zu stärken. Unser Leid ist dabei nicht anders als das der anderen Palästinenserinnen und Palästinenser – wir werden nicht anders behandelt. Für die israelischen Behörden sind wir alle gleich.

In Deutschland werden die palästinensischen Christen nicht wahrgenommen. Würdest du dieser Aussage zustimmen?

Ja, viele Christen wissen gar nicht, dass es uns gibt. Manchmal habe ich sogar das Gefühl, dass unsere Präsenz stört, weil sie das einfache Schwarz-Weiß-Denken infrage stellt. Auch viele Reisegruppen besuchen nur die bekannten Orte in Israel und nicht unsere Gemeinden in der Westbank.

Ich verstehe, dass die Geschichte Deutschlands eine besondere Beziehung zu Israel mit sich bringt. Aber das darf nicht bedeuten, dass man blind wird für das, was heute geschieht.

Wenn ein Freund etwas falsch macht, heißt das nicht, dass man ihn nicht mehr liebt – aber man sollte trotzdem ehrlich sein. Ich wünsche mir, dass mehr Menschen bereit sind, hinzuschauen, zuzuhören und auch unbequeme Wahrheiten anzuerkennen.

Du lebst als Palästinenserin in Jerusalem. Hast du dadurch ein anderes Leben als die Menschen in den besetzten Gebieten?

Als Christin in Jerusalem bin ich im Vergleich zu Palästinenserinnen und Palästinensern in den besetzten Gebieten in gewisser Weise privilegiert – aber das bedeutet nicht, dass ich volle Rechte habe. Ich habe keinen israelischen Pass und bin keine israelische Staatsbürgerin. Stattdessen besitze ich ein Dokument, das bestätigt, dass ich in Jerusalem wohne und mir erlaubt, von hier aus zu reisen.

Zusätzlich habe ich einen temporären jordanischen Pass, weil meine Mutter aus Jordanien stammt. Auch dieser Pass ist kein regulärer Pass, sondern wurde vielen Palästinensern ausgestellt, um ihnen zumindest eine Möglichkeit zur Ausreise zu geben. In beiden Dokumenten steht ausdrücklich, dass ich keine Bürgerin des jeweiligen Landes bin. Und das beschreibt ziemlich genau, wie es sich anfühlt: irgendwo dazwischen.

Du könntest aber einen israelischen Pass beantragen, oder?

Ja, ein israelischer Pass würde mir zwar mehr Bewegungsfreiheit und Rechte bringen, aber ich bin keine Israelin. Ich möchte nicht Teil eines Systems werden, das mich und viele andere seit Jahren unterdrückt. Außerdem würde ich mit einem israelischen Pass nicht mehr in viele arabische Länder reisen können – Länder, die mir wichtig sind, weil ich familiäre Verbindungen dorthin habe. Mit meinem temporären jordanischen Pass ist das noch möglich.

Wie ist die Lage für euch seit dem Angriff am 7. Oktober 2023?

Seitdem hat sich die Lage deutlich verschärft. Es gibt mehr Checkpoints, neue Straßensperrungen ▶

und Einschränkungen im Verkehr. Reisen ist dadurch deutlich schwieriger geworden. Fahrten, die normalerweise 20 Minuten dauern, nehmen jetzt acht bis zehn Stunden in Anspruch. Die Unsicherheit ist spürbar gewachsen. Viele Menschen haben Angst, was als Nächstes passiert, wenn der Krieg in Gaza weitergeht oder sich ausweitet.

Spaltet das Thema auch die Christen?

Nein, die Situation hat uns als Kirche eher darin bestärkt, zusammenzuhalten. Was in Gaza passiert, beschäftigt uns alle. Viele Gemeindemitglieder haben persönliche Verbindungen zu Familien dort.

Was würdest du Menschen in Deutschland gerne sagen, die über den Nahostkonflikt urteilen?

Ich würde zuerst fragen: Wie würdet ihr leben wollen, wenn ihr selbst in dieser Situation wärt? Wie würdet ihr euch wünschen, dass andere mit euch umgehen? Denn ich denke, niemand kann sich wirklich vorstellen, wie es ist, unter solchen Bedingungen zu leben. Trotzdem nehmen viele schnell eine Position ein, ohne die Realität vor Ort zu kennen.

Es geht mir nicht darum, Partei zu ergreifen, sondern Menschlichkeit zu zeigen. Die politische Lage und die Propaganda von beiden Seiten machen es schwer, klar zu sehen, was wirklich passiert. Aber eines ist sicher: Es sind Menschen, die dort leben – die leiden, die überleben wollen und die ein Recht auf Leben haben. Wir sollten uns nicht anmaßen, zu urteilen, wer leben darf und wer nicht. Stattdessen sollten wir Mitgefühl zeigen und uns fragen, wie wir selbst handeln würden, wenn wir betroffen wären.

Ist Kritik an der israelischen Regierung mit Antisemitismus gleichzusetzen?

Ich finde es wichtig, zwischen Antisemitismus und Kritik an der israelischen Regierung

zu unterscheiden. Antisemitismus bedeutet aus meiner Sicht, Menschen aufgrund ihrer jüdischen Herkunft oder Religion abzulehnen oder zu diskriminieren – und das ist absolut inakzeptabel. Kritik an politischen Entscheidungen ist etwas anderes. Wenn ich die israelische Regierung kritisieren würde, dann spreche ich über die Besatzung, über die Einschränkungen, die Menschen hier täglich erleben, und über Aussagen von Politikerinnen und Politikern, die Gewalt rechtfertigen oder pauschal gegen Palästinenserinnen und Palästinenser hetzen. Das hat nichts mit dem jüdischen Glauben zu tun – und viele jüdische Menschen, auch Rabbinerinnen und Rabbiner, sagen das selbst sehr deutlich.

Mir ist wichtig, dass es keine religiöse Diskriminierung gibt – weder gegenüber Christinnen und Christen noch gegenüber Jüdinnen und Juden oder Musliminnen und Muslimen. Ich wünsche mir Gleichbehandlung für alle Menschen, unabhängig von ihrer Herkunft oder ihrem Glauben. ▸

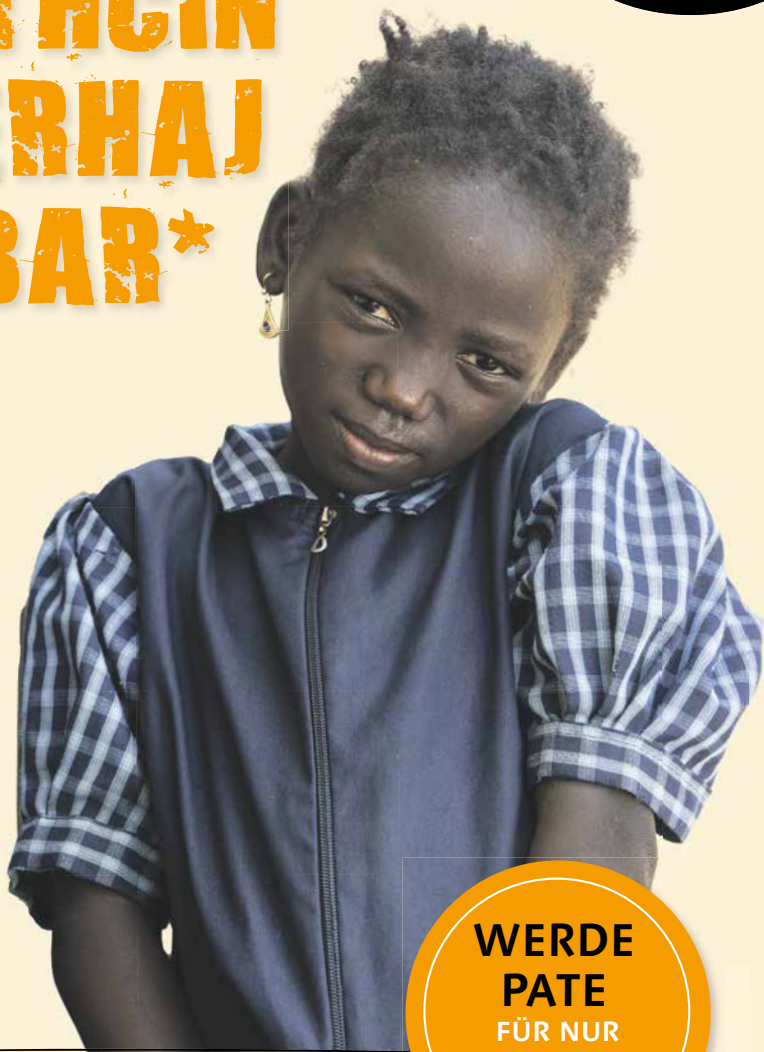
Interview: Tim Bergen

Das Thema Israel und Palästina löst viele Emotionen aus – auch Sally Azars Aussagen können polarisieren. Deshalb kurz zur Einordnung:

Sally Azar ist überzeugte Pazifistin und verurteilt die Taten der Hamas. Sie wünscht sich, dass Christen eines Tages als Vermittler zwischen Israelis und Palästinensern wirken. Ziel ihrer Kirche: eine Zwei-Staaten-Lösung, ein Leben ohne Mauern. Zum Thema Antisemitismus sagt sie: Kritik an der israelischen Regierung ist nicht automatisch antisemitisch. Es gehe nicht darum, für eine Seite zu sein, sondern für die Menschen – gegen jede Form von Gewalt.

Das Gespräch fand am 5. Juni 2025 statt.

.NESEL THGIN NNAK ,ERHAJ NHEZ ,IBAR*



**Rabi, zehn Jahre,
kann nicht lesen.*

Gute Bildung ist selten in Nigeria.
Auswendiglernen ist wichtiger als Verstehen.
Die Baobab-Schule ist anders. Hier blühen
Kinder aus armen Familien auf und lernen
tatsächlich etwas. Ermöglice Kindern wie
Rabi, die Schule zu besuchen, statt Rinder und
kleine Geschwister zu hüten.



INFOS



Global Aid Network (GAIN)

Tel. 0641-97518-56 oder
Patenschaften@GAIN-Germany.org
GAIN-Germany.org/lass-mich

GASTGEBER DER GEGENWART



IN EINER WELT, DIE AUF FAST-FORWARD LÄUFT, WIRD ZUHÖREN ZUR SUPERKRAFT. EINE EINLADUNG ZUM INNEHALTEN UND HINHÖREN IM CAFÉ DER AUFMERKSAMKEIT.

Caféromantik mit Omas altem Geschirr, Muster-tapete und Retro-Couch in einer grünen Oase mit Sitzfenstern und cozy-Garantie. Die Ranken der Efeutute, die sich durch den ganzen Raum hangeln, geben mir das Gefühl, dass meine Gedanken das auch dürfen – sich frei entfalten, das Leben erklimmen und da innehalten, wo es guttut.

Ich sitze da mit einer Lieblingsfreundin. Cappuccino in der Hand, und Herzen auf dem Tisch.

Wir bringen uns auf den neuesten Stand, lachen, erzählen. Alles ganz schön cheesy. Ich weiß. Aber ich lieb's! Nicht nur, weil ich Kaffee mag, sondern weil es ausdrückt: Wir nehmen uns Zeit. Für Freundschaft. Fürs Zuhören. Fürs Dasein.



ZWISCHEN IDYLLE UND REALITÄT

Doch in den Pausen, höre ich lauter als mir lieb ist: klapperndes Geschirr, Menschen, die draußen vorbeihasten, mein Puls, der nicht zur Low-Fi-Music passt. Dieses Bild ist wunderschön, aber unsere Welt dreht oft anders; eher doppelte Geschwindigkeit. News wie Fast-Rap, Wörter und Ereignisse kaum erfassbar. So viel, strömt auf uns ein. So wenig Raum zum Durchatmen.

PRÄSENZ ALS NEUER LUXUS

In einer Welt, die ständig auf „Schneller!“ drückt, ist Zeit eines der kostbarsten Geschenke, das wir machen können. Aber noch wertvoller ist etwas anderes: echte Präsenz. Ganz da sein. Nicht mit dem Kopf schon beim nächsten Termin, sondern im Hier und Jetzt. Bei Alpha nennen wir das: love listens. Das ist kein Programm, keine To-do-Liste – sondern eine Haltung. Eine Einladung, wie Jesus zu leben: präsent, offen, interessiert. Es geht um Fragen wie: „Wie geht's dir wirklich?“, „Was bewegt dich gerade?“. Und darum zu zeigen: „Schön, dass du da bist.“

Love listens bedeutet: Wirklich zuzuhören. Mit allem, was jemand mitbringt – Fragen, Freude, Zweifel, Alltag.

Und das Beste: Du brauchst dafür kein Wohnzimmer mit Kerzenlicht. Gastgeber kannst du überall sein – in der Schule, im Studium, auf der Arbeit oder einfach unterwegs. Wenn du jemandem das Gefühl gibst: „Hier ist Platz für dich.“, dann bist du schon mittendrin. Wenn wir Gastgeber der Gegenwart werden, öffnen wir Räume, in denen Menschen durchatmen können. Wo sie ihre Sorgen ablegen, den Einfach-Sein-Kaffee schlürfen und neue Kraft tanken.

CHALLENGE FÜRS HERZ

Hast du Lust auf eine Challenge? Geh mal ohne Handy und Kopfhörer durch deine Alltagsorte. Einfach du, die Welt und ein offener Blick. Schau den Menschen ins Gesicht, wenn du an ihnen vorbeigehst. Was nimmst du wahr? Was würde ihnen guttun? Ein Lächeln? Ein

Kompliment? Eine helfende Hand? Oder einfach ein Ausweichen, damit sie vorbeikommen? Auch das ist Liebe, die hinhört. Und dann, nimm deine Gedanken mit in ein Gespräch mit Gott. Bete für die Menschen, die dir begegnet sind. Segne sie. Und wenn du mutig bist, frag Gott, ob er dir für diese Personen etwas aufs Herz legt. Vielleicht ein kleiner Impuls, wie du ihnen etwas Gutes tun kannst.

Klingt easy, ist aber gar nicht immer leicht. Wenn der Kopf voll ist, fällt es manchmal schwer, sich auf andere einzulassen. Aber weißt du was? Jesus hört zu. Immer. Und bei ihm kannst du selbst auftanken.

RAUM FÜR FRAGEN, RAUM FÜR SINN

Ich bin gespannt, was passiert, wenn du hinhörst. Wenn du Gastgeber wirst für das Hier und Jetzt. Wenn du magst, probiere das doch zusammen mit deiner Gemeinde oder im Freundeskreis aus. Vielleicht habt ihr ja sogar Lust einen Glaubenskurs zu organisieren. Öffnet einen Raum für Fragen, ehrliche Gespräche und das gemeinsame Suchen nach Sinn. ▀



Elena Bick arbeitet als Jugend Koordinatorin bei Alpha Deutschland. Sie liebt guten Kaffee und Strandspaziergänge mit Podcast im Ohr.



Alpha Deutschland unterstützt Gemeinden dabei, einen Ort voller Gastfreundschaft zu schaffen, in dem junge Menschen Jesus kennenlernen können. Bei Alpha isst man gemeinsam, schaut inspirierende Videos über den christlichen Glauben und spricht in kleinen Gruppen über die großen Fragen des Lebens. Wenn du neugierig bist, schau vorbei auf www.alphakurs.de/youth. Dort und auf MyAlpha findest du viele Materialien – kostenlos und direkt zum Download (starte.alphakurs.de). Bleibe up to date und folge auf Instagram: [@alphadeutschland](https://www.instagram.com/alphadeutschland).

GEMEINSAM WACHSEN,
NEUES ENTDECKEN,
GOTT ERLEBEN.

→ 6. – 11.
April 2026

SPRING

IN WILLINGEN
UPLAND

MOTTO 2026
friede mit dir



JOHANNA WEDDIGEN
Netzwerkerin &
Glaubensmensch



YADA WORSHIP
Lobpreis & Anbetung



JONNES
Singer-Songwriter

- Samuel Harfst
- Ana Hoffmeister
- Jan Jakob
- MJ Deech & Luise
- DJ Bellin
- uvm

Bei **SPRING mit drin**: Unterkunft, Mittagessen, **SPRING**-Pass für alle Veranstaltungen und viele touristische Attraktionen. Verschiedene Preiskategorien siehe Webseite.

FRÜHBUCHERRABATT

FÜR LESERINNEN UND LESER VON DRAN
EXTRA VERLÄNGERT BIS 11.11.2025



→ Gleich anmelden
und dabei sein:
meinspring.de/lesen

SPRING in Partnerschaft mit SCM Bundes-Verlag
SPRING gehört zu Evangelische Allianz in Deutschland

Bildnachweise: meinspring.de



*Einzigartige
Momente
erleben*



20.12.25 Braunschweig
Volkswagen Halle
21.12.25 Hamburg
Barclays Arena
27.12.25 München
Olympiahalle
28.12.25 Stuttgart
Porsche-Arena



Premiere mit 3.000 Mitwirkenden
21.02.26 Dortmund Westfalenhalle



14.03.26 Ravensburg
Oberschwabenhalle
21.03.26 Göppingen
EWS Arena
22.03.26 Wetzlar
Buderus Arena
28.03.26 Lemgo
PHOENIX CONTACT arena
29.03.26 Lingen
EmslandArena
02.04.26 Chemnitz
Messehalle 1

CREATIVE KIRCHE

www.chormusicals.de

GOTTES STIMME hören

UM ZU MENSCHEN ZU SPRECHEN, VERWENDET GOTT IN DER BIBEL GANZ VERSCHIEDENE WEGE. EINE KLEINE AUSWAHL FINDEST DU HIER.



BEGABUNGEN

Josef ist Sklave in Ägypten. Doch Gott lässt ihn nicht allein. Er lässt alles, was Josef tut, gelingen. Das bringt ihm Anerkennung bei seinem Herrn, sodass Josef mehr Verantwortung zugesprochen bekommt. (1. Mose 39,3)



BRENNENDER UND SPRECHENDER DORNBUSCH

Mose hütet in aller Ruhe seine Schafe, als er einen brennenden Dornbusch sieht. An sich nichts Außergewöhnliches in der Wüste. Doch die Pflanze verbrennt nicht und er hört sogar eine Stimme, die ihm einen Auftrag gibt, der sein Leben komplett verändert: Er soll das Volk Israel aus Ägypten herausführen. (2. Mose 3,2)



WOLKEN- UND FEUERSÄULE

Das Volk Israel zieht raus aus Ägypten. Um den Weg zu finden, den es in Richtung verheißenes Land gehen soll, begleitet Gott das Volk am Tag in Form einer Wolkensäule und in der Nacht als Feuersäule. (2. Mose 13,21)



SPRECHENDE ESELIN

Der Prophet Bileam bekommt von einem König den Auftrag, das Volk Israel zu verfluchen. Auf dem Weg wird ihm aber der Weg versperrt. Nur erkennt Bileam das nicht und denkt, dass die Eselin, auf der er reitet, besonders störrisch ist. Doch dann fängt die Eselin an zu sprechen und erklärt Bileam, dass ihr ein Engel im Weg steht und sie nicht weiterlaufen kann. Da erkennt auch Bileam den Engel. Statt Israel zu verfluchen, spricht er schließlich Segen über das Volk aus. (4. Mose 22,28)



NATUREREIGNISSE

Jona weigert sich, das zu tun, was Gott ihm aufgetragen hat. Stattdessen steigt er in ein Schiff, das in eine ganz andere Richtung fährt. Doch um Jona wieder auf den richtigen Weg zu bringen, schickt Gott einen schweren Sturm. Jona merkt, dass er falsch unterwegs ist und lässt sich ins Wasser werfen. Daraufhin lässt der Sturm nach. (Jona 1,4)



TRAUER

Jerusalem ist eine zerstörte Stadt, viele Menschen wurden aus der Stadt verbannt. Einige wenige bleiben zurück. Doch ihnen geht es nicht gut, sie leiden sehr. Als Nehemia diese Nachricht erhält, fasst er den Entschluss, daran etwas zu ändern und die Stadtmauer Jerusalems wieder aufzubauen. (Nehemia 2,1-3)



LOS

Die Jünger von Jesus suchen einen Nachfolger für den verstorbenen Judas. Soll es Matthias werden oder doch Josef Justus? Um eine Entscheidung zu treffen, wird gelost. Das Los trifft auf Matthias, der somit die zwölf Apostel wieder komplett macht. (Apostelgeschichte 1,26)



TRÄUME UND VISIONEN

Paulus plant mit seinen Begleitern seine Missionsreise. Doch ihnen stellen sich Hindernisse in den Weg. Nachts hat er allerdings eine Vision: Ein Mann aus Mazedonien bittet Paulus um Hilfe. So ändern sie ihre Reisepläne und machen sich auf den Weg nach Mazedonien. (Apostelgeschichte 16,9)

Stefan Ahlborn staunt über die Vielfalt, mit der sich Gott Gehör verschafft. Aus eigener Erfahrung kann er auf der Liste noch ergänzen: Gott spricht durch Werbeplakate.

**„ICH MUSS MEIN
KREUZ AUF MICH
NEHMEN?“**



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.

MANCHE DENKEN: CHRISTSEIN HEISST ZU LEIDEN. STIMMT DAS? NEIN, FINDET JUGENDPASTOR JANNIK.

Wer Jesus nachfolgen will, der soll sein Kreuz auf sich nehmen und sich selbst verleugnen. Klingt radikal. Aber was bedeutet das eigentlich? Lange dachte ich, es heiße: Ich müsse viel leiden, Schmerzen ertragen – je mehr, desto echter mein Glaube. Aber stimmt das? Darf man so denken? Muss man so leben? Ist das wirklich Christsein?

IM ZUSAMMENHANG Kurz gesagt: Nein. Warum ist die Antwort so eindeutig, obwohl es doch in der Bibel steht? Weil die Bibel ausgelegt werden muss. Der Schlüssel zum Verständnis liegt im Kontext. Das zeigt sich schon an der Frage: Was ist mit dem „Kreuz“ berhaupt gemeint?

Wir wissen das nicht einfach so – wir erschließen das durch historisches Wissen über Jesu Zeit. Um biblische Texte zu verstehen, müssen wir die historischen Fakten und Gepflogenheiten der damaligen Zeit kennen. Und das ist nur ein Teil der Auslegung. Genauso wichtig ist: Texte müssen im Zusammenhang gelesen werden.

ERLÖST Der Kontext zeigt: Jesus hat sein Kreuz bereits auf sich genommen – ein für alle Mal und für alle. Dem kann ich nichts hinzufügen, was theologisch Gewicht hätte. Ich kann nicht für Gott sterben, weder für mich noch für andere, um damit etwas im Himmel zu erreichen.

Also: Warum also soll ich mein Kreuz auf mich nehmen? Muss es wehtun? Nein. „Christus“ heißt übersetzt „Erlöser“. Durch ihn sind wir

erlöst – und das macht uns frei. Wir können nicht selbst Erlöser sein oder werden. Aber wir können Jesus als Vorbild nachahmen.

Jesus nahm ein Kreuz auf sich, das nicht einzig seins war. Er ging einen Weg, den er nicht hätte gehen müssen. Er brauchte keine Erlösung – und hat es trotzdem für uns getan.

LEIDEN VS. FREI SEIN

Wenn ich mein Kreuz auf mich nehme, heißt das: Ich entscheide mich für einen neuen Weg. Dieser Weg zeigt: Ich brauche Erlösung – ich kann sie mir aber nicht selbst geben. Das bezeuge ich mit dem Kreuz.

„Das Kreuz auf sich nehmen“ bedeutet also nicht leiden. Sondern: erlöst sein und daraus leben. Für Jesus bedeutet das Kreuz Leid; für uns ist es ein Zeichen der Befreiung. „Mich selbst verleugnen“ heißt: Ich schaffe es nicht allein – und das muss ich auch nicht. Das ist die Gute Nachricht. ▽



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



Wenn's ERNST wird...

**IN DER REALITÄT
IST LIEBE SCHÖN,
STARK UND
MANCHMAL AUCH
ECHT UNBEQUEM.**



Liebe – das klingt nach Schmetterlingen im Bauch, nach warmen Gefühlen und perfekten Momenten. Aber Liebe ist mehr als das. Sie bedeutet auch: Vertrauen, Geborgenheit und das sichere Gefühl: Da ist jemand, der bleibt. Doch Liebe hat auch Tiefgang. Sie fordert uns heraus, lässt uns wachsen, bringt uns manchmal an unsere Grenzen und darüber hinaus.

EINE KRAFT MIT IMPACT

Wenn wir über die Liebe von Jesus sprechen, geht's nicht nur um schöne Worte oder romantische Vorstellungen. Diese Liebe geht tief, sie stellt in Frage und sie verändert. Sie ist kein hübsches Accessoire für unser Leben, sondern eine Kraft, die uns manchmal unbequem, aber immer heilsam begegnet. Sie verändert uns. Der Apostel Paulus beschreibt sie so: „Die Liebe ist geduldig und freundlich. Sie ist

nicht verbissen, sie prahlt nicht und schaut nicht auf andere herab. Liebe verletzt nicht den Anstand und sucht nicht den eigenen Vorteil, sie verliert nicht die Beherrschung und trägt keinem etwas nach. Sie freut sich nicht am Unrecht, sondern freut sich, wenn die Wahrheit siegt. Alles erträgt sie, in jeder Lage glaubt sie, immer hofft sie, allem hält sie stand. Die Liebe hört niemals auf.“ **1. Korinther 13,4–8a**

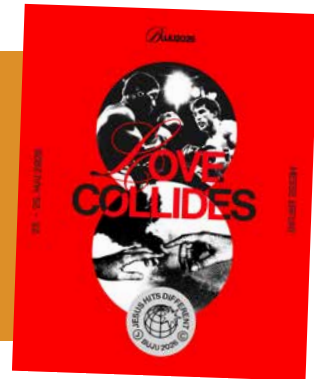
MEHR ALS EIN SCHÖNES GEFÜHL

In der Bibel gibt es verschiedene Arten von Liebe: Zuneigung, wie in der Familie, ein tiefes Vertrauen wie in Freundschaften, die romantische Liebe, bei der es zwischen zwei Menschen knistert und Agape, die göttliche Liebe.

Die ersten drei kennen wir alle und sie sind wunderschön. Aber sie können auch

JESUS HITS DIFFERENT. SEI DABEI!

Das BUJU 2026 trägt den Titel „LOVE COLLIDES“ – und das heißt: Wenn Liebe auf Realität trifft, kann alles anders werden. Vom 23. bis 25. Mai lädt die FeG Jugend Teilnehmende zum großen Festival mit Gottesdiensten, Konzerten, Workshops und Begegnungen nach Erfurt ein. Alle Infos gibt's auf www.buju.org



verletzlich sein. Eifersucht, Stolz oder Enttäuschung können sie ins Wanken bringen. Agape, die Liebe Gottes, ist anders. Sie ist selbstlos und beständig. Sie ist nicht abhängig von dem, was wir leisten oder wie wir uns fühlen. Und sie trägt auch dann, wenn wir selbst nicht mehr können.

LIEBE, DIE VERWANDELT

Der Philosoph Dallas Willard hat einmal gesagt:

„Jüngerschaft bedeutet, das Leben zu lernen, wie Jesus es gelebt hätte, wenn er an deiner Stelle wäre.“ Mit anderen Worten: Jesu Liebe will nicht nur unser Herz berühren – sie will unseren Charakter formen. Sie verändert, wie wir mit anderen umgehen, wie wir vergeben, hoffen und handeln.

Ein Beispiel dafür ist Markus, ein junger Mann, der lange mit Wut und Selbstzweifeln kämpfte. Seine Freundschaften zerbrachen immer wieder, weil er niemandem wirklich vertrauen konnte. Erst als er sich auf Jesus einließ, merkte er: Liebe ist nicht nur das, was ich bekomme, sondern das, was ich geben darf. Stück für Stück lernte er, Geduld zu üben – in Konflikten nicht sofort laut zu werden, sondern hinzuhören. Heute sagt er: „Jesus hat mein Herz weicher gemacht. Ich bin nicht perfekt, aber ich merke: Die Liebe trägt mich, auch wenn ich schwach bin.“

Oder Anna, die nach einer gescheiterten Beziehung voller Scham und Bitterkeit war. „Ich dachte, ich bin zu kaputt, um jemals wieder geliebt zu werden“, sagt sie. In einem Hauskreis hörte sie zum ersten Mal bewusst den Text aus 1. Korinther 13. Für sie war es kein romantischer Vers für Hochzeiten, sondern eine Einladung: Gottes Liebe hört niemals auf – auch für mich nicht. Dieses Vertrauen wurde zu ihrem Wendepunkt. Heute begleitet sie selbst junge Frauen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben, und sagt: „Ich darf weitergeben, was ich geschenkt bekommen habe.“

LIEBE, DIE HEUTE ZÄHLT

Jesu Liebe ist kein schöner Spruch für Postkarten. Sie ist ein Lebensstil, der sich mitten im Alltag zeigt: beim Streiten, Vergeben, Aushalten, Mutigsein. Sie ruft uns heraus, aber sie lässt uns nie allein. Vielleicht ist das die stärkste Zusage überhaupt: In einer Welt, in der vieles zerbricht, bleibt Jesu Liebe die einzige Konstante. Eine Liebe, die nicht nur gut klingt, sondern wirklich trägt und heilsam herausfordert. ▸




Andy Bode ist Referent Jugend im Bund FeG und fragt sich immer wieder, wie Jesus leben würde, wenn er an seiner Stelle wäre.



UNSICHER

BIBELIMPULSE // RAUS AUS DER KOMFORTZONE // ZWISCHEN MATCHA
UND MELTDOWN // VERWURZELT BLEIBEN IN GOTT // „ERZÄHL MAL,
MAMA“ // VOM UMGANG MIT SCHLECHTEN NACHRICHTEN // POETRY:
EINFACH AUSPROBIEREN // IT'S NOT A RING THING - FREUNDINNEN IM
BEZIEHUNGSTALK // GOTT, MEIN SAFE SPACE // DIE HOBBYKRISE





*Nina Chuba,
Unsicher*

»Ich stolper durch
die große, weite Welt,
ich bin so unsicher.
Ich bin noch nicht so
gut dadrin, ich leb grade
zum ersten Mal.«

JESAJA 54,10

„Denn es sollen wohl Berge weichen und Hügel hinfallen, aber meine Gnade soll nicht von dir weichen, und der Bund meines Friedens soll nicht hinfallen, spricht der Herr, dein Erbarmer.“

Viele Dinge im Leben können zu Unsicherheit führen. Manchmal sind sie so klein, dass wir sie gar nicht bewusst wahrnehmen. Das kann eine beunruhigende Nachricht sein, eine Bemerkung oder eine unvorhergesehene Situation. Die Wirkung von Unsicherheit, ob klein oder groß, ist aber erstaunlich. Sie äußert sich körperlich durch einen erhöhten Puls, Unruhe, Gereiztheit. Das ist kein schönes Gefühl und auch andere Menschen in unserem Leben können das zu spüren bekommen.

Deshalb ist es wichtig, gut im Kontakt mit sich selbst zu sein und zu fragen, was macht mich unsicher? Kann ich das selbst ändern? Muss ich mich dieser Situation stellen oder habe ich vielleicht gerade gar keine Kraft dazu? Es kann auch sein, dass man eine Weile mit dieser Unsicherheit leben muss, trotzdem ist es ein Anfang den Grund zu kennen. Und wie gut ist es zu wissen, dass wir mit Gott eine Sicherheit in unserem Leben haben, die fest steht. Die unerschütterlich ist, egal wie alle anderen Umstände um uns herum aussehen mögen.

➤ **Zur Reflexion:** Welche Situationen in deinem Leben bringen dich ins Wanken?

➤ **Zum Weiterlesen:** Römer 8,38–39

PSALM 4,9

„Mich quält keine Sorge, wenn ich mich niederlege, ganz ruhig schlafe ich ein; denn du, Herr, hältst die Gegner von mir fern und lässt mich in Sicherheit leben.“

Sicherheit ist ein Grundbedürfnis des Menschen, das gar nicht selbstverständlich ist. Wie schön ist es, wenn man nach einem langen Tag den Kopf auf das Kopfkissen fallen lassen und sicher schlafen kann. Die Worte aus Psalm 4 machen zwei Aspekte deutlich:

Erstens: Gott schenkt Ruhe, auch wenn die Umstände beunruhigend sind. Der Psalmbeter hat erkannt, dass seine Sicherheit nicht an der Abwesenheit von Problemen und Schwierigkeiten hängt. Er ist sich seiner Gegner bewusst, aber er weiß: Seine Sicherheit ist abhängig von der Nähe Gottes.

Der zweite Aspekt: Gott ist vertrauenswürdig. Bei ihm kann ich das Bedürfnis nach Kontrolle abgeben. Sicherheit bedeutet nicht, dass ich selbst alles in der Hand habe und ich ständig dafür kämpfen muss, dass alles seinen richtigen Weg geht. Sicherheit bedeutet auch nicht, dass Gott dafür sorgt, dass alles Beunruhigende in unserem Leben verschwindet. Sicherheit bedeutet Vertrauen auf Gottes Gegenwart in unserem Leben. Bei ihm bin ich zu Hause und bei ihm darf ich nachts sicher schlafen.

➤ **Zur Reflexion:** Woran merkst du, dass du Gott wirklich vertraust?

➤ **Zum Weiterlesen:** Psalm 91,1–2

TEXTE: TANJA METH

1. MOSE 3,1

„Hat Gott wirklich gesagt: ‚Ihr dürft die Früchte von den Bäumen im Garten nicht essen‘?“

Es ist menschlich, zu zweifeln und zu fragen: „Habe ich das wirklich richtig verstanden?“ Die Welt ist kompliziert, da gehört eine gute Portion Unsicherheit ganz alltäglich dazu. Unsicherheit selbst ist selten das Problem. Problematisch ist manchmal unser Umgang damit. Eva und Adam kommen hier ins Grübeln. „Hat Gott das wirklich gesagt? Hat die Schlange vielleicht recht? Enthält er uns möglicherweise sogar etwas vor?“ Das Grübeln ist legitim – fatal wird es erst, als sie beschließen, diese Unsicherheit ungeprüft als Wahrheit anzunehmen. Was wäre passiert, hätten sie stattdessen versucht, sie zu klären? Hätten das Gespräch mit Gott gesucht und direkt gefragt: „Wie hast du das gemeint?“ Das Wort „Sünde“ bedeutet wörtlich „Zielverfehlung“. Unsicherheit an sich ist keine Sünde. Aber sie kann es werden, wo wir uns ohne Hinterfragen von ihr auf Umwege leiten lassen, die Sicherheit und Gewinn versprechen.

Gott lädt uns ein, ihm ungeschönt zu sagen: „Ich bin gerade unsicher, ob ich dich falsch verstehe. Kannst du es mir nochmal erklären?“

✔ **Zur Reflexion:** Wo bist du gerade unsicher, ob Gott es gut mit dir meint?

✔ **Zum Weiterlesen:** Matthäus 26,36-42; 2. Könige 19,9-23.32-33

MATTHÄUS 28,16-17

„Die elf Jünger gingen nach Galiläa auf den Berg, zu dem Jesus sie bestellt hatte. Als sie ihn sahen, warfen sie sich vor ihm nieder, doch einige hatten auch Zweifel.“

Zweifel können den Glauben ins Wanken bringen. Besonders in Krisenzeiten, wenn die Dinge gar nicht so laufen, wie ich mir das vorgestellt habe. Selbst die Jünger von Jesus kannten sie – diejenigen, die ihm drei Jahre auf Schritt und Tritt gefolgt waren, die all seine Wunder gesehen und seine Predigten gehört hatten, die sogar Zeuge seiner Hinrichtung und Auferstehung gewesen waren!

Und sie geben uns ein gutes Beispiel dafür, wie wir mit unseren Zweifeln umgehen können. Als Jesus sie zu sich ruft, um ihnen letzte Anweisungen zu geben, sind sie unsicher, was sie davon halten sollen, aber sie folgen diesem Ruf. Sie sind bereit, die Zweifel anzuzweifeln und ihre Unsicherheit direkt an Jesus zu adressieren. Und Jesus? Er macht ihnen keine Vorwürfe. Er stellt sie nicht bloß. Er erklärt den Zweiflern genau wie den Glaubensstarken, wie es weitergehen wird. Er begegnet ihnen in ihrer Unsicherheit, indem er ihnen zuspricht, auf dem kommenden Weg bei ihnen zu sein. Zweifel sind für Jesus keine Katastrophe und kein Hindernis, solange wir sie nur zu ihm bringen.

✔ **Zur Reflexion:** Was würde es für dich bedeuten, deine Zweifel anzuzweifeln?

✔ **Zum Weiterlesen:** Römer 15,1-2

TEXTE: LYDIA RIESS



SHIT
needs to happen!



**WARUM WIR
DURCH SCHEITERN
WACHSEN**

Bis vor ein paar Jahren hatte ich regelmäßig richtige Outtake-Flashbacks. Einfach so aus dem Nichts war ich wieder mitten in einer peinlichen Szene aus meiner Vergangenheit. Dinge, die ich am liebsten aus meinem Lebensfilm rausgeschnitten hätte. Egal wie lang die Erinnerungen zurück lagen – allein das innere Bild reichte, um mir die Schamesröte in die Wangen schießen zu lassen.

Zum Beispiel, wie ich in der Fahrschulprüfung im Leerlauf anfahren wollte. Wie ich bei einem Date nicht gecheckt habe, dass er mich küssen wollte – und ihm stattdessen fett die Hand geschüttelt habe. Oder wie ich im Studium vor dem ganzen Kurs eine vermeintlich dumme Frage gestellt habe. Ich habe mir dann immer vorgeworfen, schrecklich unbeholfen zu sein und konnte mich schlecht dazu durchringen, barmherzig zu sein, wenn ich Dinge nicht beim ersten Versuch gemeistert hatte.

DOPAMIN STATT DRAMA

Irgendwann habe ich angefangen, mich an meine halb vergessenen Neuro-Vorlesungen zu erinnern – ganz im Klischee der Psychologie-Studentin, die sich selbst therapieren will. Und tatsächlich: Da steckt was drin.

Denn ersten Malen wohnt wirklich ein besonderer Zauber inne. Und zwar, Gott sei Dank, nicht nur, wenn sie grazil bewältigt werden. Unser Hirn braucht Premiere-Momente, wie der Gym-Bro die Gewichte, um zu wachsen. Auf neue Reize, die uns wichtig erscheinen, reagiert es mit Dopamin-Ausschüttung. Das motiviert uns, die Komfortzone zu verlassen, um Dinge zu schaffen, für die unsere bisherigen Skills nicht ausreichen. Heißt: unser Hirn wird zum Improvisieren gezwungen.

PREMIERE MOMENTE

Und da es ein wandelbares Netzwerk aus rund 86 Milliarden Nervenzellen ist, die sich ständig neu verknüpfen können, ist das auch möglich. Das Stichwort lautet: Neuroplastizität – also die Fähigkeit, sich an neue

Situationen anzupassen. Manchmal entstehen neue Synapsen, manchmal werden bestehende Verbindungen gestärkt oder umgebaut. Kurz gesagt: Je mehr Neues wir probieren, desto flexibler und plastischer bleibt unser Gehirn. Good news fürs „zum ersten Mal durch's Leben stolpern“.

FEHLER- FEUERWERK IM KOPF

Denn nicht nur der Volksmund sagt, dass wir aus Fehlern lernen, sondern auch die Neuropsychologie. Der Fachbegriff dafür: Prediction Errors – also der Unterschied zwischen dem, was wir erwartet haben, und dem, was tatsächlich passiert. Dieser Unterschied sorgt für einen ganzen Chemie-Cocktail im Kopf: Dopamin, Noradrenalin, Adrenalin, Serotonin... you name it.

Während die Wangen also noch glühen, weil du dich im Vorstellungsgespräch verhaspelt hast, läuft im Hintergrund schon die Auswertung: War das falsch formuliert? Wie hat die Chefin reagiert? Und wie hat sich das angefühlt? Der ACC (ein Bereich im Gehirn, nicht das Medikament) ist der Fehler-Detektor, der Präfrontale Cortex sucht nach besseren Alternativen und die Botenstoffe bewerten, ob es schlimm genug war, um daraus zu lernen. Deshalb dauert es manchmal, bis wir aus Fehlern lernen, und tatsächlich schlauer werden – unser Gehirn entscheidet quasi, ob sich das „Upgrade“ lohnt.

Außerdem liebt unser Kopf Wiederholungen. Je öfter wir eine Fähigkeit oder ein Verhalten nach einem Fehler nochmal üben, desto stabiler abrufbar wird die neue Verbindung im Gehirn. Das nennt man Langzeitpotenzierung – basically: Übung macht den Meister.

SOZIALER SPRUNG INS KALTE WASSER

Die intensivsten „ersten Male“ erleben wir aber wahrscheinlich im sozialen Miteinander: Das erste Mal der Professorin widersprechen. Das erste Mal eine Grenze in einer Freundschaft ziehen. Das erste Mal jemandem sagen, dass man ihn liebt. Auch hier lernen wir leider oft mehr aus dem Scheitern ▶



als aus Erfolgen. Empathie, Perspektivwechsel, Selbstkontrolle – all das wird häufig durch misslungene soziale Interaktionen verfeinert. Und je emotionaler es ist, desto tiefer sitzt der Lerneffekt. Dafür sorgt die Amygdala, das Powerhouse von Emotionen wie Angst, Freude und Wut im Hirn.

FEHLER FEIERN? JA BITTE!

Nochmal ein kurzer Recap: Wenn wir etwas Neues ausprobieren, aktiviert unser Gehirn frische Netzwerke und zwingt sich, über bekannte Muster hinauszugehen. Passieren uns dabei Fehler, kommt der sogenannte Prediction Error ins Spiel – unser Kopf registriert den Unterschied zwischen Erwartung und Realität und beginnt nach besseren Lösungen zu suchen. Besonders intensiv ist dieser Lerneffekt, wenn starke Gefühle im Spiel sind. Je emotionaler die Situation, desto tiefer brennt sich die Erfahrung in unser Gedächtnis. Wiederholen wir das Ganze, passen es an und üben weiter, werden die neuen Verbindungen im Gehirn stabiler und abrufbarer. Und wenn uns dabei noch Erfolgserlebnisse gelingen, schüttet unser Belohnungssystem zusätzlich einen kleinen Cocktail an Glückbotenstoffen aus. Zusammengekommen heißt das: Fehler, Emotionen und Wiederholung sind die perfekte Kombi, um wirklich zu wachsen.

LEBENSFILM MIT OUTTAKES

Mittlerweile bin ich deutlich entspannter, wenn mir ein Fail passiert. Wenn ich Geld in ein Hobby stecke, das nach dreieinhalb Tagen seinen Reiz verliert. Wenn ich beim Dating aufs falsche Pferd setze oder mir erst zwei Stunden nach der Diskussion das beste Argument einfällt. Dann kann ich sagen: Shit needed to happen.

Die kleinen und großen Peinlichkeiten will ich heute gar nicht mehr aus meinem Lebensfilm schneiden. Denn ich kann darauf vertrauen: Meine Neuronen checken das schon – und beim nächsten

Mal wird's besser. ▽



Kristin Gaudl ist Psychologin aus Chemnitz und hat auch ohne Outtake-Flashbacks oft rote Wangen.



Zwischen MATCHA und MELT- DOWN

ZEHN DINGE,
DIE MAN IN DEN
ZWANZIGERN
ZUM ERSTEN
MAL MACHT



1. DU KAUFST FREIWILLIG BROKKOLI.

Und nicht, weil Mama es sagt – sondern weil du plötzlich „Verdauung“ geogogelt hast.



2. DU BETEST NICHT MEHR NUR FÜR GUTE NOTEN, SONDERN FÜR BEZAHLBARE MIETEN. Und für Nachbarn, die keine Schlagermusik um drei Uhr morgens lieben.



3. DU VERSTEHST PLÖTZLICH, WARUM DEINE ELTERN IMMER SO MÜDE WAREN. Spoiler: Es war nicht das Alter. Es war das Leben.



4. DU BENUTZT DAS WORT „STEUERERKLÄRUNG“ IN EINEM ECHTEN SATZ. Und du meinst es ernst. Leider.



5. DU FÄHRST NICHT MEHR WEGEN DER FANCY SPIELE AUF CHRISTLICHE FREIZEITEN. Sondern, wegen der Deeptalks und den Workshops zur Burnout-Prävention.



6. DU MERKST, DASS GOTTES PLAN MANCHMAL AUCH BEDEUTET: WARTEN. Auf den Bus. Auf den Job. Auf die große Liebe. Auf den nächsten freien Waschmaschinen-Slot im Wohnheim.



7. DU HAST PLÖTZLICH EINE MEINUNG ZU VERSICHERUNGEN. Safety first, Worries cancelled.



8. DU BETEST VOR DEM ESSEN. Nicht nur aus Dankbarkeit, sondern weil du nicht weißt, ob das Hähnchen noch gut ist.



9. DU ERKENNST: „BERUFUNG“ IST NICHT IMMER EIN FETTER BLITZSCHLAG DES HIMMELS. Manchmal ist es auch einfach ein Praktikum, das besser läuft als gedacht.



10. DU FÄNGST AN, BIBELVERSE ZU MARKIEREN. Nicht nur für Insta, sondern weil sie dich wirklich durch den Tag bringen.



*Nicht
immer*

GLANZ *und*
GLORIA

Ellen
Fritsche



**VERWURZELT ZU SEIN HEISST NICHT, KEINE ZWEIFEL ZU HABEN
- SONDERN GERADE IM RINGEN TIEFER ZU WACHSEN. ELLEN
FRITSCHKE VON WILLOW CREEK DEUTSCHLAND HAT SELBST ERLEBT,
WIE HERAUSFORDERNDE ZEITEN AN DEN EIGENEN WURZELN
RÜTTELN UND TROTZDEM NEUE STÄRKE SCHENKEN KÖNNEN.**

„I run to the father, I fall into grace ... again and again and again.“ Innerlich bewegt singe ich diese Zeilen und denke dabei an die Geschichte aus dem Lukasevangelium: Der verlorene Sohn, der sich aus dem größten Mist aufrappelt und zu seinem Vater zurückkehrt, der nichts als Liebe und Gnade für ihn übrighat – obwohl der Sohn das nicht verdient.

Vielleicht denkst du gerade: „Nicht schon wieder diese Geschichte. Was soll da noch Neues kommen?“ Und ganz ehrlich, ich werde dir nichts Neues erzählen, weil das gar nicht nötig ist. Warum, möchte ich erklären.

ZWISCHEN HIMMEL UND ZWEIFEL

Ich kenne Lebensphasen, die geprägt sind von überschwänglicher Freude, gefühltem großem Glauben und tiefem Frieden im Herzen. Genauso kenne ich Zeiten voller Unsicherheit und Angst. Manches von dem, was ich anderen Menschen sonst in tiefer Überzeugung zuspreche, kann ich dann selbst nicht so recht annehmen. Ja, ich glaube an einen Gott, der sich voller Gnade den

Menschen zuwendet – aber gilt diese Gnade wirklich auch mir? Nichts kann uns trennen von der Liebe Gottes und ich brauche mich an keinem Tag meines Lebens zu fürchten, weil mir Gott unzählige Male diese Zusage macht. Warum schaffe ich es dann trotzdem oft nicht, furchtlos und siegessicher allen Widerständen zu trotzen?

FAITH IN PROGRESS

Wenn du das auch kennst, lass dir gesagt sein: Du bist nicht allein. Ich glaube, wenn wir miteinander ehrlich wären, müssten wir uns öfter eingestehen, dass es gar nicht so leicht ist, zu jeder Zeit und in jeder Situation einen „starken Glauben“ zu bewahren. Auch die Bibel kennt dieses Spannungsfeld: „Ich glaube, hilf meinem Unglauben!“ (Markus 9,24) ruft der verzweifelte Vater eines besessenen Jungen, der schon so lange erleben muss, was es bedeutet, ohnmächtig das Leid seines Sohnes zu ertragen.

Ich glaube, dass Gott es viel besser aushält als wir, wenn wir zeitweise um unseren Glauben an die Wahrheiten, die wir längst kennen, ringen. ►

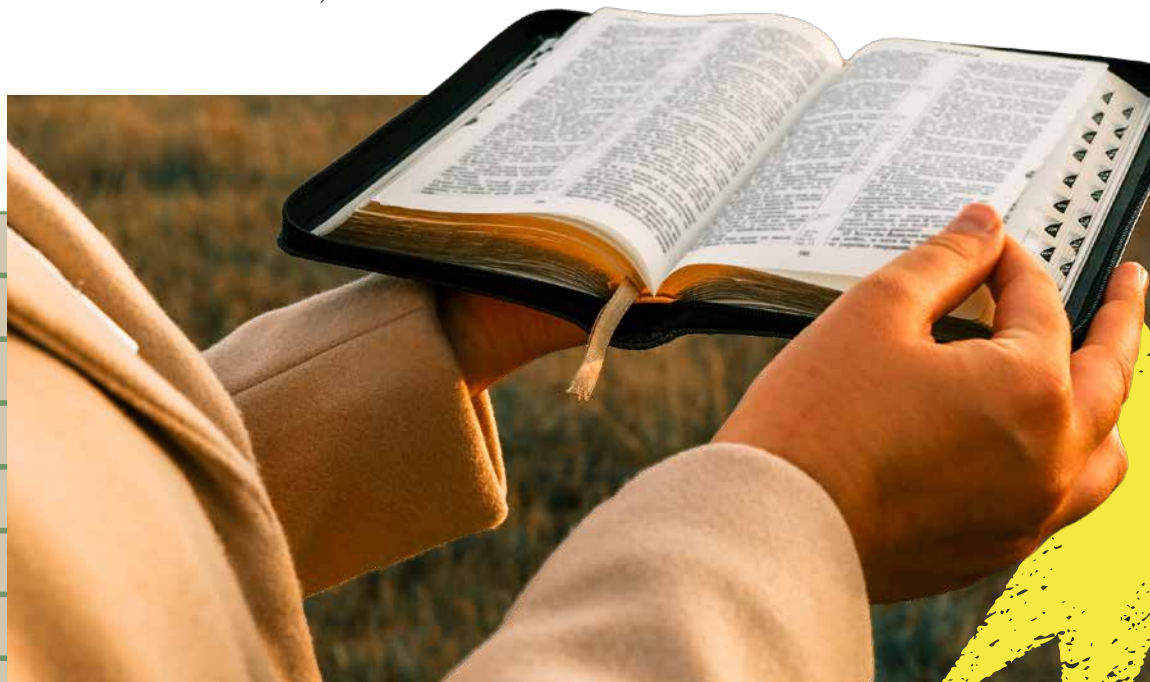
Meine Freundin Désirée Wiktorski schreibt in ihrem Buch „Ich lasse dich nicht, es sei denn, du segnest mich“: „Gerade im Kampf kommen wir diesem Gott besonders nah. Wenn wir mit jemandem ringen, gehen wir schließlich gezwungenermaßen auf Tuchfühlung mit ihm. Und das gilt auch für Gott.“ Indem ich mit Gott um die Wahrheiten ringe, die ich glauben möchte, aber zeitweise nicht glauben kann, kann auch er mich mit seiner starken und liebevollen Hand berühren. An all den Stellen, wo es vielleicht wehtut. Indem ich mich Gott nähere mit allem, was in mir unsicher ist, lasse ich zu, dass seine Liebe und Gnade mich berühren können, die mir in allen Stürmen immer sicher sind.

ZERBRECHLICH UND GELIEBT Nicht durch intellektuelle theologische Höhenflüge wird dann mein Glaube gestärkt, sondern in der Tiefe, nah an der Wurzel, in den Armen des Vaters, der meine Schwächen sieht, mit ihnen klarkommt und mir genau darin seine Stärke offenbart. Dann kann das Bibelwort an mir wahr werden, dass seine

Kraft in meiner Schwachheit mächtig ist (2. Korinther 12,9). Wenn ich Bibelverse wie diesen heute lese, habe ich ein tieferes Verständnis und eine größere Ehrfurcht davor, wer Gott ist und was er mir zuspricht. Gerade Zeiten des Ringens, Kämpfens und Nicht-Glauben-Könnens führen mich zurück zu den Basics, den Wurzeln meines Glaubens: Ich bin geliebt, in meinen Kämpfen gesehen und gehalten, in meiner Schwäche begnadigt und werde in seiner Treue immer wieder aufgerichtet. Wie der verlorene Sohn. Again and again and again.

**LIEBE STICHT
ZWEIFEL**

Vor Kurzem durfte ich den Geigenbauer Martin Schleske interviewen. Er wird beim Willow Creek Leitungskongress in Dortmund sprechen. Als ich ihn fragte, was er den Teilnehmern dort mitgeben möchte, sagte er etwas, das mich sehr ansprach: „Ich rede vielleicht zu wenigen Leuten in der Halle, die fast schon zweifeln, ob sie überhaupt noch glauben



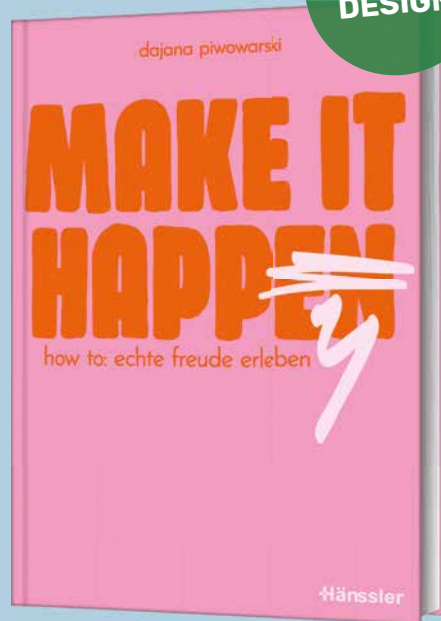
und denken es ist irgendwas nicht in Ordnung mit ihnen. Die Grundbotschaft ist: Du überwindest Glaubenszweifel nicht durch Glauben. Sondern durch die Liebe.“ Die Liebe Gottes ist mächtig genug, uns in allen Zweifeln und Ängsten zu begegnen, zu halten und auszuhalten. Das erlebe ich immer wieder. Ich bin gespannt, was Martin Schleske und viele andere Referenten beim Leitungskongress noch teilen werden – und ich freue mich auf die Gemeinschaft mit anderen Christen, die mir hilft, mich von meinen eigenen Unsicherheiten nicht unterkriegen zu lassen, sondern mich auch mit ihrer Hilfe an die Wahrheiten zu erinnern, die ich glaube. ▽

Ellen Fritsche liebt Lobpreismusik und gute Gemeinschaft. Sie lebt in Hessen und ist Teil des Kommunikationsteams von Willow Creek Deutschland.

Der Willow Creek Leitungskongress „Rooted – Gute Leitung braucht starke Wurzeln“ findet vom 12. bis 14. Februar 2026 in Dortmund statt. Bis zum 30. November gelten noch besonders günstige Ticketpreise für Studierende, Schüler und Azubis. Mit dem Code **DRANxLK26** sparen alle bis 30 Jahre zusätzlich 10 Prozent auf ihr Ticket. Alle Infos, auch zum exklusiven Angebot für Young Leaders am Freitagabend, gibt's unter www.leitungskongress.de

DER WEG ZU HAPPINESS

NICES
DESIGN



Das etwas andere Andachtsbuch

Gott wartet in unseren Wunden. Er überrascht uns mitten im Schmerz. Wenn wir das erkennen, dann werden wir von einer echten Freude überwältigt. Sehr persönlich, direkt und locker geschrieben. Starke Quotes, tolles Design und Inspirationen für den Alltag.

Dajana Piwowarski
Make it happy

How to: Echte Freude erleben

Geb., 160 S.

Nr. 396.265

€ 18,-

Jetzt
bestellen!

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

Hänssler
Jesus folgen. Glauben leben.

Eine noch nie dagewesene

VERW



VERWIRRUNG

SIND UNSICHERHEITEN IN DEN ZWANZIGERN WIRKLICH EINE BESONDERHEIT UNSERER GENERATION? NELE HOLTZ MACHT SICH AUF DIE SUCHE.

Ich bin 24 und frage mich, wann es angefangen hat, dass ich verwirrt von meinem Alter bin. Irgendwie Erwachsen, irgendwie aber auch wirklich gar nicht. Und ich frage mich, wann das wieder aufhört. Ich suche Antworten auf Fragen, die ich nicht mal formulieren kann. Wo fang ich an?

MAMA FRAGEN Mir fällt eine ziemlich erwachsene Lösung ein: Mama fragen. Sie war Ende der 70er in meinem Alter und hat Medizin studiert. Ihre Eltern waren keine Akademiker. Als sie einen Studienplatz bekam, hat sie sich gefühlt, wie im falschen Film, erzählt sie mir. „Ich war doch nur die kleine Bärbel aus einem kleinen Ort in Schleswig-Holstein. Plötzlich lebte ich in Hamburg, studierte, alles war neu – und ich war allein. Ich habe mich gefragt, ob ich da überhaupt hingehöre. Ob ich nicht einfach Arzthelferin sein sollte. Ich dachte, ich bin doch gar nicht gemacht für dieses Leben. Auch nach dem Studium blieben die Gedanken. Ich habe mich überall beworben – nur nicht am Altonaer Kinderkrankenhaus, weil ich dachte, dass andere dort viel besser hinpassen.“

Andere passen besser, leben das spannendere Leben. Haben die cooleren Erfahrungen. Ich denke nach. Vielleicht gehört es zum Erwachsenwerden dazu, sich manchmal fehl am Platz zu fühlen – gerade dann, wenn man eigentlich genau da ist, wo man immer hinwollte.

NOCH WEITER IN DIE VERGANGENHEIT

Ich suche weiter. Diesmal frage ich Google. Ich stoße auf ein Zitat des Malers Wassily Kandinsky. Er sagt, das „[...] Umwerfen des Gewohnten und Versuche, das Umgeworfene sofort wieder aufzurichten, das Zusammenprallen der verschiedensten Ziele bilden eine Atmosphäre, die den heutigen Menschen zum Ver zweifeln und zu einer scheinbar noch nie dagewesenen Verwirrung führt.“

Wie oft habe ich schon gedacht, ich ändere jetzt mein ganzes Leben, um kurz danach alles wieder umzuwerfen. „Eine nie dagewesene Verwirrung?“ Fühl ich. Kandinsky hat von 1866 bis 1944 gelebt.

VIELLEICHT IST ES OKAY?

Wenn selbst ein Typ aus dem 19. Jahrhundert diese Verwirrung kannte, dann ist sie wohl gar nicht so neu. Und wenn meine Mama damals unsicher war, ob sie am richtigen Ort ist – dann ist es möglicherweise okay, dass ich noch nicht weiß, wohin es mich im nächsten Jahr zieht. Vielleicht ist es einfach menschlich. ▽



Nele Holtz ist Volontärin und auf der Suche nach Sinn und nem Wein für drei Euro.

NICHT UNTERGEHEN



Du schaust kurz aufs Handy – und zack: News-Alarm. Krieg, Klimakrise, Chaos. Eine Eilmeldung jagt die nächste, und plötzlich bist du mittendrin im Doomscrolling. Du scrollst und scrollst, obwohl du längst weißt: Das tut mir gerade gar nicht gut. Und trotzdem kannst du irgendwie nicht aufhören.

WARUM HÄNGEN WIR AM NEGATIVEN?

Dahinter steckt ein psychologischer Trick unseres Gehirns – der sogenannte Negativitätsbias. Kurz gesagt: Unser Kopf reagiert stärker auf schlechte Nachrichten als auf gute. Das war früher überlebenswichtig – heute sorgt es dafür, dass wir uns ständig mit negativen Schlagzeilen beschäftigen. Unser Gehirn will Unsicherheit mit Infos kontrollieren. Aber statt Klarheit gibt's oft nur mehr Stress.

GIBT'S GUTE NACHRICHTEN?

Ja, die gibt's! Zum Beispiel auf dem Instagram-Kanal der ZEIT – da gibt's regelmäßig das Format „Zeit für ... gute Nachrichten“. Da geht's um Meeresschutz, Musik, Bahnverkehr und mehr. Aber klar: In den Medien überwiegen oft die negativen Themen. Warum? Weil sie mehr Aufmerksamkeit erzeugen. Journalistische Auswahl folgt bestimmten Kriterien – und schlechte News sind oft emotionaler, überraschender und damit „nachrichtenwürdiger“.

DAS Hilft BEI NEWS-STRESS

Wichtig ist: Pause machen. Handy weg, Fernseher aus und einfach mal durchatmen. Nicht, um die Realität zu ignorieren, sondern um sich bewusst zu erholen. Bewegung, Freunde treffen, Musik hören – all das hilft,

wieder klarzukommen.

Studien zeigen: Wer regelmäßig Pausen macht, bleibt mental stabiler. Diese innere Stärke nennt man Resilienz – die Fähigkeit, nach Krisen wieder aufzustehen.

WAS HAT DER GLAUBE DAMIT ZU TUN?

Für viele Menschen ist der Glaube eine wichtige Ressource. Rituale, Gebete oder spirituelle Texte können Halt geben. Die Theologin Cornelia Richter sagt im Podcast „vertikal horizontal“: „Religion eröffnet eine Perspektive, die über die Krise hinausweist.“ Glaube ist kein Wundermittel – aber er kann helfen, mit Kontrollverlust und Leid besser umzugehen. In der Bibel, z. B. in den Psalmen, wird die Krise nicht verdrängt, sondern durchlebt – mit Gott an der Seite.

AKTIV STATT OHNMÄCHTIG

Die Klimakrise macht vielen Angst. Extremwetter, Überschwemmungen, Hitze – das Gefühl, dass alles aus dem Ruder läuft, ist real. Aber: Wir sind nicht machtlos. Es gibt Handlungsspielräume – ob durch nachhaltigen Konsum, politisches Engagement oder gemeinschaftliche Projekte. Wer aktiv wird, durchbricht das Gefühl der Ohnmacht.

Die Welt bleibt unruhig – aber du musst nicht untergehen. Mit regelmäßiger Erholung, guten Beziehungen, kleinen Taten im Alltag und dem Vertrauen, dass es Hoffnung gibt. Selbst mitten in der Krise. ▽



Lina Krauß besucht die Deutsche Journalistenschule in München und ist freie Journalistin.

EINFACH AUSPROBIEREN

Du hast es zwar noch nie gemacht
und jeder kann es besser
doch wenn du es niemals probierst
wird sich das niemals ändern

*Probier
es einfach*

erlaub es dir selbst
zu versuchen
zu versagen
zu verbessern
zu probieren
langsam zu lernen
und zu wachsen

Du hast es ja noch nie gemacht
kein Meister fiel jemals vom Himmel
doch jeder Meister fing klein an
auch du darfst schwach beginnen

Sarah Marie

Dieses Gedicht stammt aus dem dritten Poesie-Buch der Spoken-Word-Künstlerin Sarah Marie, erschienen im LAGO Verlag. In „Zwischenmenschliches“ geht's um alles, was uns als Menschen bewegt: Empathie, Freundschaft, Liebe, Nähe und Distanz. Mit viel Gefühl schreibt Sarah Marie über die Beziehungen, die unser Leben prägen – und darüber, wie wir uns in diesem Geflecht aus Emotionen und Begegnungen zurechtfinden.







LORNA LEBT SOLO UND LIEBT'S - MEISTENS. JULIA IST VERHEIRATET UND FÜHLT SICH ANGEKOMMEN - TROTZ KLISCHEES. EIN EHRLICHER AUSTAUSCH ÜBER ENTSCHEIDUNGEN, SELBSTZWEIFEL UND DIE FRAGE WIE MAN MIT GOTT IM HERZEN DURCHS LEBEN GEHT, EGAL OB MIT 'NEM RING AM FINGER ODER OHNE.

Was findest du an deinem Beziehungsstatus so richtig cool?

Lorna: Ich muss bei meinen Plänen und Wünschen keine zweite Person im Hinterkopf haben, sondern kann mich ganz danach richten, was mir guttut oder was mir gefällt. Natürlich verbringe ich viel Zeit mit meinen Freunden und meiner Familie, aber am Ende muss ich keine Kompromisse eingehen.

Julia: Ich find's richtig schön „jetzt schon“ verheiratet zu sein und gemeinsam große Schritte gehen zu dürfen.

Was fällt dir bei deinem Beziehungsstatus schwer?

Lorna: Eigentlich dasselbe, was ich auch so daran mag. Es kann schwer sein, alle Entscheidungen allein treffen zu müssen. Ich genieße meine Unabhängigkeit sehr, aber manchmal bin ich da auch ein bisschen überfordert. Vor ein paar Monaten bin ich umgezogen, und da mussten so viele kleine und große Dinge erledigt werden, das war ganz schön anstrengend. Zum Glück habe ich gute Freunde und eine super Familie, die mir sehr geholfen haben, entweder ganz praktisch beim Kistenschleppen oder durch mentale Unterstützung aus der Ferne.

Julia: Ich bin eine Person, die nicht gerne Klischees bedient. Und als ich mich Anfang meiner Ausbildung in der Berufsschule als gläubige Person aus christlichem Verlag vorstellte, die auch bereits verheiratet ist, hatte das schon ein „Gschmäckle“.

Fühlst du dich in deinem Beziehungsstatus manchmal unsicher?

Lorna: Auf jeden Fall, ich glaube, da kommt man nicht drumherum. Ich sehe überall um mich herum, wie Leute Beziehungen eingehen und fragt mich schon manchmal, warum es bei allen anderen klappt, aber bei mir nicht. Besonders in Filmen und Büchern wird immer wieder die Geschichte von der einsamen Person erzählt, die am Ende dann glücklich sein kann, weil sie sich endlich verliebt hat. Das übt schon einen gewissen Druck aus und macht mich oft unsicher, aber letztendlich will ich ja nicht eine Beziehung eingehen, nur weil man es halt so macht.

Mit wem redest du über diese Unsicherheiten?

Lorna: Ich diskutiere in den letzten Jahren schon viel mit Gott darüber. Bis jetzt ist er wohl der Meinung, dass ich als Single besser aufgehoben bin, und wenn ich so zurückschaue, dann ▶

muss ich ihm da auch zustimmen. Ob sich das jemals ändert, kann ich natürlich noch nicht wissen, aber ich glaube, dass Gott einen guten Plan hat, ob mit oder ohne Beziehung.

Wie gehst du mit Unsicherheiten in deinen 20ern um? Was sind große Themen für dich?

Lorna: Große Themen sind für mich momentan vor allem die Politik, sowohl national als auch international, mein Glaube und mein Verhältnis zur Kirche und meine mentale Gesundheit. Ich glaube, man muss diesen Unsicherheiten vor allem mit Geduld, Akzeptanz und Gnade begegnen. Wenn Gott geduldig und gnädig mit mir sein kann, dann kann ich das auch. Und für größere und schwere Themen empfehle ich eine Psychotherapie, das hat mir persönlich sehr geholfen.

Julia: Für mich fühlen sich die 20er bisher sehr „Lebensentscheidend“ an. Ich entscheide jetzt beispielsweise in welche berufliche Richtung es für mich gehen soll und das fühlt sich gerade wie ein sehr großer Schritt an.

Wo findest du Sicherheit?

Lorna: Am Telefon mit meinen Eltern oder auf der Couch von meiner Freundin.

Julia: Bei meinem Partner, Familie und auch engen Freundinnen fühle ich mich sicher und weiß, dass sie jederzeit ein offenes Ohr für mich haben.

Wie beeinflusst dein Beziehungsstatus deinen Glauben?

Lorna: Das klingt jetzt ein wenig brutal, aber dadurch, dass ich nicht die Kontrolle an jemand anderen abgeben kann, muss ich sie sozusagen an Gott abgeben. Dadurch kann er mir immer wieder zeigen, dass ich mich auf ihn allein verlassen kann. Idealerweise vertraue ich Gott natürlich unabhängig von meinen äußeren Umständen, aber das fällt mir nicht immer leicht.

Julia: Wir beten viel gemeinsam und haben auch immer wieder Phasen, in denen wir gemeinsam die Bibel lesen. Ich versuch aber trotzdem mein

Glaubensleben auch genau das sein zu lassen, nämlich meins. Ich brauche, genauso wie mein Partner, exklusive Zeit mit Gott, in der ich auf-tanken kann.

Stößt du bei deinen Mitmenschen manchmal auf Unverständnis? Was machst du damit?

Julia: Es gab und gibt immer wieder Leute, die eine andere Meinung haben und ihr Leben anders gestalten wollen. Da ist okay. Ich für meinen Teil bin absolut zufrieden mit meiner Entscheidung und würde es genauso wieder tun. Wenn mir Unverständnis oder Vorurteile begegnen, dann versuche ich sie als andere Sichtweise zu akzeptieren und mir bewusst zu machen, dass ich mit meiner Meinung und nicht der der anderen leben muss.

Was möchtest du Menschen mitgeben, die sich in ihrem Beziehungsstatus unsicher fühlen?

Julia: Jeden Menschen hat Gott ganz bewusst einzigartig erschaffen mit einem ganz individuellen Lebensentwurf. Die Unsicherheiten ergeben sich oft aus unterbewusstem oder manchmal leider auch bewusststem gesellschaftlichem Druck. Es ist absolut nicht easy diesen Druck loszuwerden, weil wir alle mit Idealvorstellungen großwerden, aber fang an Gott zu fragen, was sein Plan für dein Leben ist. Und wenn sich das alles gerade richtig blöd anfühlt, dann sag ihm genau das – er hört dir zu und ist für dich da. Gib ihm deine Unsicherheiten und verlass dich ganz auf ihn.

Worauf freust du dich noch in deinen 20ern?

Lorna: Ich habe so viele kleine und große Pläne. Ich möchte lernen, wie man Tofu lecker zubereitet, ich möchte mir Stricken beibringen, ich möchte meine Bachelorarbeit schreiben und den Jakobsweg pilgern. Darauf freue ich mich.

Julia: Ich freu mich darauf noch mehr von der Welt zu entdecken, große Entscheidungen zu treffen und das Leben so zu genießen, wie es kommt. ▽

Gott,
mein 

SAFE SPACE

„Denn Gott hat uns nicht einen Geist der Furcht gegeben, sondern der Kraft und der Liebe und der Besonnenheit.“

2. Timotheus 1,7

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

Psaln 121,1-2

Manchmal fühlt sich das Leben an wie ein wackeliger Stuhl – nichts ist sicher, alles irgendwie zu viel. In solchen Momenten brauchst du keine perfekten Antworten, sondern echten Halt. Diese Bibelverse sind wie ein Anker für dein Herz: lies sie, fühl sie, nimm sie mit in deinen Tag. Gott hat dich nicht vergessen, auch wenn's gerade stürmt.

„Fürchte dich nicht, denn ich bin mit dir; sei nicht ängstlich, denn ich bin dein Gott. Ich stärke dich, ich helfe dir auch, ich halte dich durch die rechte Hand meiner Gerechtigkeit.“

Jesaja 41,10

„Vertraue auf den HERRN von ganzem Herzen und verlass dich nicht auf deinen Verstand; erkenne ihn auf allen deinen Wegen, so wird er deine Pfade ebnen.“

Sprüche 3,5-6

„Darum sorgt euch nicht um morgen, denn der morgige Tag wird für sich selbst sorgen. Jeder Tag hat genug eigene Plage.“

Matthäus 6,34

„Frieden lasse ich euch, meinen Frieden gebe ich euch; nicht wie die Welt gibt, gebe ich euch. Euer Herz erschrecke nicht und fürchte sich nicht.“

Johannes 14,27

„Gott ist unsere Zuflucht und Stärke, ein bewährter Helfer in Zeiten der Not. Darum fürchten wir uns nicht, wenn auch die Erde bebt und die Berge mitten ins Meer sinken.“

Psaln 46,2-3

„Wir wissen aber, dass denen, die Gott lieben, alle Dinge zum Besten dienen, denen, die nach seinem Vorsatz berufen sind.“

Römer 8,28



Handarbeitshelden, die neulich das Stricken entdeckt haben, nun in fünf Wochen zur Etsy-Queen mutiert sind und „Sophie-Schal“ sagen, als wäre es ein weltbekannter Designer-Piece.

Ich beneide sie alle ein bisschen. Ehrlich. Ich backe sogar gern Kuchen – an Geburtstagen für meine Liebsten oder wenn ich mal Zitronen crave. Und ich mag Fahrradtouren. Aber eher spontan, vielleicht mit Picknick, aber definitiv ohne Funktionskleidung.

ICH WÄRE GERNE OBSESSED

Natürlich könnte ich mir eine Siebträgermaschine zulegen, um Home-Barista zu werden und an meiner Latte-Art zu feilen. Aber die Wahrheit ist: Ich trinke manchmal Kaffee, manchmal Matcha – und hin und wieder diesen Caro-Kaffee, den meine Mutter mir mit zehn Jahren hingestellt hat, damit ich mich „erwachsen“ fühle.

Ich sehe mich in Cafés, mit Buch und cooler Sonnenbrille, irgendwo zwischen französischer Intellektueller und Berliner Nebenfigur. Aber dann erinnere ich mich: Ich habe gar keinen Nerv, mich über den Röstgrad kolumbianischer Bohnen zu unterhalten.

ICH HABE AQUARELLFARBEN. UND KEINE ZEIT.

Ich könnte stricken oder töpfeln – vielleicht auch häkeln. Ich war kurz davor, mir eine Keramikdrehmaschine zu kaufen, nur weil ich eine entspannte Musikuntermalung in einem TikTok gesehen hab und mich fasziniert hat, wie die Frau ihre Skills verbessert hat. Aber ehrlich: Ich besitze noch eine ganze Kiste Aquarellfarben, mit denen ich hier und da ein Kunstwerk auf eine Leinwand gemalt habe. Und obwohl Malen zu meinen liebsten Hobbys zählt, kommt mein innerer Monet nur selten raus und jeder Kunstkenner würde schnell merken, dass ich nur so tue, als ob ich von Impressionismus und der Renaissance Ahnung habe.

ALLES EIN BISSCHEN

Vielleicht ist das mein wahres Hobby: über coole Beschäftigungen nachdenken. Pinterest-Boards erstellen. Moodboards speichern. Und dann doch wieder von vorne anfangen.

Bin ich einfach ein Hobby-Nomade auf der ewigen Suche nach der großen Leidenschaft? Oder ist das schon wieder diese Quarter-Life-Crisis in einem neuen, pastellfarbenen Gewand? Und wenn ich mich dafür entscheide, ende ich dann im richtigen Vibe, in der richtigen Ästhetik und lebe meine Zwanziger gebührend?

Vielleicht ist es völlig okay, keine alles einnehmende Lieblingsbeschäftigung zu haben. Ich bin eben nicht die Marathon-Mona oder Keramik-Kira. Vielleicht ist mein Ding einfach generalistisch zu sein und viele Dinge ein bisschen zu mögen.

TU, WAS DICH GLÜCKLICH MACHT

Es gibt Menschen, die etwas gefunden haben, mit dem sie glücklich sind. Wenn Tom gerne Fahrrad fährt und ihn erfüllt, wie er vom Winde verweht wird, oder wenn Marie nach einem stressigen Arbeitstag beim Stricken zur Ruhe kommt, dann ist das wunderbar. Aber wir sollten Trends und Ästhetik nicht mit echter Identität verwechseln.

Ist unsere Generation nicht jetzt schon in 1.000 kleine Subkulturen zerbrochen? Vielleicht ist es genau das: Wir tun alle so, als hätten wir das Ding gefunden, weil wir hoffen, darin ein bisschen mehr wir selbst zu sein. Aber manchmal reicht es auch, einfach da zu sein, mittendrin, mit mittelviel Begeisterung und ganz viel Interesse fürs Nächste. ▽




Sara Buczkowski hat kein Fazit. Aber Aquarellfarben. Und vielleicht backt sie am Wochenende mal wieder einen Kuchen. Oder auch nicht.



ECHTES BEWEGEN

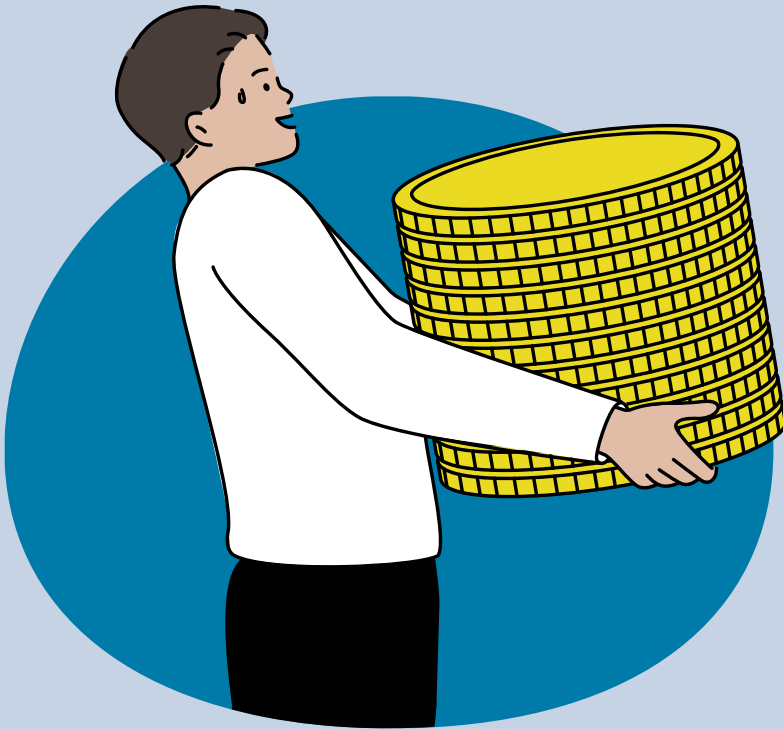
WAS KOSTET FREUNDSCHAFT? // PEOPLE PLEASER AUFGEPASST // GUT
GEGESSEN STATT WEGGESCHNISSEN // ZWISCHEN SALZBUTTER UND
SELBSTZWEIFELN // „DU HAST ES GESCHAFFT“ // LET'S TALK ABOUT SEX
// PUSH ODER PRESSURE - DER GROSSE STRESSTEST // ALLTAGSHELDIN
CATRINA SCHOLZE // WAS TUN 2025/2026





*Reni
Descartes*

»Zweifel ist der
Weisheit Anfang.«

**HOW TO
FRIENDSHIP**

**WAS KOSTET
FREUNDSCHAFT?**

„Oh man, nie können wir einen tollen Urlaub machen“, sagt meine Freundin. Ihr Tonfall liegt zwischen frustriert und scherzhaft, weil sie mir nicht wirklich böse ist, dass ich kein Geld habe. Doch es stimmte – ich kann mir einen Hotel-Sommer-Urlaub am Meer damals nicht leisten. Viele meiner Freundinnen machen eine Ausbildung, verdienen schon früh ihr eigenes Geld und können noch bevor wir 20 sind Auto, teure Klamotten und Urlaube bezahlen. Ich hingegen stecke mit Mitte 20 in meinem Zweitstudium, arbeite in zwei Jobs, um das zu finanzieren und ein Hotelurlaub ist jenseits meiner finanziellen Möglichkeiten.

ZWISCHEN EINLADUNG UND EIGENVER- ANTWORTUNG

„Sorry“ antworte ich und mache ein paar Vorschläge mit wem sie stattdessen fahren kann. Meine Freundin ist großzügig und lädt mich oft ein, aber wir liegen mit unseren finanziellen Möglichkeiten zu weit auseinander, als dass ich mir von ihr den Urlaub bezahlen lassen will, noch von ihr verlangen möchte, im Wald um die Ecke günstig zu zelten. Ich will Verantwortung dafür übernehmen, dass meine Realität selbst gewählt ist. Denn zu dem Zeitpunkt, als ich mich für das Theologiestudium einschrieb, hätte ich als Lehrerin schon ein gutes Gehalt haben können. Ich weiß, wie es ist, wenn das Geld aufgebraucht ist und der Monate noch zu viele Tage hat. Oder wie es sich anfühlt, Angst zu bekommen, weil man eine Rechnung nicht bezahlen kann. Ich weiß aber auch, was wundersame Versorgung Gottes bedeutet.

FRIENDFLATION In jenem Jahr fließen meine mageren Rücklagen in die Hochzeiten von Freunden – Jungesellenabschiede, Übernachtungen, Kleider, Geschenke. Das Gesamtpaket kann ganz schön kostspielig sein, aber eine Hochzeitseinladung auszuschlagen, weil ich sie mir nicht leisten kann, scheint mir aus freundschaftlicher Perspektive schäbig.

Freundschaften sind wertvoll und sie zu pflegen kann ins Geld gehen. Was ist, wenn die finanziellen Möglichkeiten in einer Freundschaft auseinanderliegen? Oder wenn man sich die gemeinsamen Aktivitäten nicht leisten kann? Für das Phänomen gibt es einen Begriff – „friendflation“ beschreibt die gestiegenen Lebenserhaltungskosten für Freundschaften.

Das hat zum einen damit zu tun, dass die Kosten für Unternehmungen in den vergangenen fünf Jahren bedeutend gestiegen sind und zum anderen mit der Darstellung von Freundschaft in den Sozialen Medien. Die Freundschaftscoachin Theresa Scholten spricht von einer „Instagramisierung“ der Freundschaft – man will etwas Tolles miteinander erleben und aufwendige Events sind teuer.

BESTE ZEIT FÜR KLEINES GELD

Aber schöne Momente müssen nicht viel kosten. Deswegen hier ein paar Ideen für budgetfreundliche Freundschaftserlebnisse: Filmnacht zu Hause mit Lieblingsfilmen und Mikrowellen-Popcorn // Tischtennis oder Basketball im Park spielen // Beim YouTube Home Workout schwitzen // Lagerfeuer machen // Kostenlose Konzerte und Events in der Umgebung ausfindig machen // Musik-Hör-Runde (jeder stellt eine Playliste mit Favoriten zusammen) // Geocaching // Reste-Koch-Challenge // Ein Nachmittag an dem jeder ein Kreativ-Projekt mitbringt.

EINFACH SEIN

Es ist schön, wenn man gemeinsam etwas Besonderes erlebt, aber es darf nicht zum Druck werden, ständig von Highlight zu Highlight zu hüpfen. Denn Tiefgang entsteht, wenn wir miteinander sein können und zum einfach Sein braucht es manchmal eher weniger. ▽



Franziska Klein ist Freundschafts-Expertin, Autorin, Coachin und Pastorin in der Frankfurt City Church.

WARUM SAG ICH IMMER JA?



**PEOPLE PLEASING:
DIE STILLE SEHNSUCHT
NACH ZUGEHÖRIGKEIT**

Kennst du das? Jemand fragt: „Kannst du die Schicht für mich übernehmen?“ – und zack, du sagst Ja, noch bevor dein Hirn überhaupt mitgedacht hat. Zehn Minuten später sitzt du da, innerlich am Kochen, und fragst dich: „Warum habe ich das gemacht? Ich habe doch selbst gar keine Zeit!“

Willkommen im Club der People Pleaser – Menschen, die es allen recht machen wollen, oft auf Kosten ihrer eigenen Grenzen.

ZWISCHEN TRÄNENLACH-EMOJI UND SELBSTVERLUST

Was ist People Pleasing eigentlich? Kurz gesagt: Du willst gefallen. Du sagst Ja, obwohl du Nein meinst. Du machst Dinge, damit andere dich mögen, dich akzeptieren oder bloß nicht ablehnen. Du schaust zuerst auf die anderen – und vergisst dich selbst. Klingt erstmal nett, oder? Schließlich ist Hilfsbereitschaft etwas Gutes. Und das Bedürfnis nach Zugehörigkeit ist total menschlich. Aber: Wenn du unflexibel bist und nie Nein sagen kannst, bleibst du selbst auf der Strecke. Wie absurd das manchmal aussieht, zeigt Komiker Phil Laude in einem Reel. Er hat seine Follower gefragt, ihre wildesten People-Pleasing-Stories zu teilen. Der Top-Kommentar kommt von Zoa:

„Ich bin nach Hause gerannt, weil ich mega viel zu tun hatte, und bin an einer Bushaltestelle vorbeigelaufen. Genau in dem Moment kam ein Bus, der dachte, ich renne wegen ihm – also hat er angehalten. Ich wollte gar nicht Bus fahren, aber hatte so ein schlechtes Gewissen, dass ich eingestiegen bin. An der nächsten Haltestelle aussteigen? Wäre ja komisch gewesen. Also bin ich 15 Minuten mitgefahren und hab mich beim Aussteigen sogar bedankt.“ Tränenlach-Emoji inklusive.

Lustig? Ja. Aber auch traurig. Denn Zoa war gestresst, genervt – und hat sich selbst

hintenangestellt. Dabei wär's so einfach gewesen: Ein kurzes „Ich renne nicht wegen dir!“ und sie wäre fix zu Hause angekommen.

WARUM TICKE ICH SO?

Es gibt viele Gründe, warum du in dieses Muster rutschst:

- Angst vor Ablehnung: „Wenn ich Nein sage, mögen sie mich vielleicht nicht mehr.“
- Gelerntes Verhalten: Vielleicht hast du als Kind gelernt: Wer brav und hilfsbereit ist, wird geliebt.
- Harmonie um jeden Preis: Du willst keinen Streit – also sagst du lieber nichts, was anecken könnte.
- Falsches Verantwortungsgefühl: Du denkst, du bist für das Glück anderer zuständig. Spoiler: Bist du nicht.

Das Ergebnis? Du gibst ständig – und fühlst dich trotzdem leer. Nähe wird zur Distanz, weil du dich verbiegst und nicht echt bist.

WIE KOMME ICH DA RAUS?

Die gute Nachricht: People Pleasing ist kein Schicksal. Es ist ein Muster. Und Muster kann man ändern.



1. **Erkenne, was du tust**

Beobachte dich mal: Wann sagst du Ja, obwohl du Nein fühlst? Wie fühlst du dich danach? Gibt's bestimmte Menschen oder Situationen, bei denen das immer passiert?



2. **Lerne, Grenzen zu setzen**

Grenzen sind wie ein Gartenzaun: Sie zeigen, wo dein Raum beginnt – und wo du wachsen darfst. Ein ehrliches Nein ist kein Angriff, sondern ein Zeichen von Selbstrespekt. ▶



3. Gottes befreiendes JA

Viele People Pleaser suchen ihr „Okay“ bei anderen. Aber die Bibel sagt: Dein Wert steht fest – unabhängig davon, ob du immer ablieferst. Du darfst Menschen enttäuschen, weil du in Gottes Liebe sicher bist. Galater 1,10 bringt's auf den Punkt: „Suche ich denn jetzt Menschen zu gefallen oder Gott?“



4. Übe im Alltag

Veränderung braucht Training. Starte klein:

- **Nein-Challenge:** Sag einmal am Tag bewusst Nein – auch bei Kleinigkeiten.
- **Mini-Pause:** Bevor du Ja sagst, zähl innerlich bis drei.
- **Selbstcheck:** Frag dich: „Will ich das wirklich – oder will ich nur gefallen?“
- **Klartext reden:** Statt „Vielleicht... äh... wenn's passt...“ lieber: „Ich kann heute nicht.“



5. Hol dir Hilfe, wenn's schwerfällt

Manche Muster sitzen tief – weil sie schon früh entstanden sind. Dann kann es helfen, mit einer Therapeutin oder einem Therapeuten zu sprechen. Im geschützten Rahmen kannst du herausfinden, was dich wirklich antreibt – und neue Wege gehen.

GRENZEN SETZEN, NÄHE ERLEBEN

Grenzen setzen heißt nicht, egoistisch zu sein. Es heißt, ehrlich zu dir selbst zu sein – und dadurch auch zu anderen. Du wirst merken: Deine Beziehungen verändern sich. Es entsteht echter Kontakt. Die Kunst ist, eine Balance zu finden: Ja sagen, wenn du es wirklich willst. Nein sagen, wenn du deine Grenze spürst. Und dein tiefstes Ja bei Gott suchen, der dich liebt – ganz egal, wie du dich verhältst. Denn: Dein Wert steht längst fest. Nicht, weil du immer Ja sagst, sondern weil Gott schon längst Ja zu dir gesagt hat. ▶



Beantworte dafür die Fragen spontan mit Ja oder Nein:

- Sagst du oft Ja, obwohl du eigentlich keine Lust/Zeit hast?
- Hast du ein schlechtes Gewissen, wenn du Nein sagst?
- Fällt es dir schwer, Kritik auszuhalten?
- Denkst du viel darüber nach, was andere über dich denken?
- Fühlst du dich oft ausgelaugt, weil du mehr für andere machst als für dich selbst?
- Vermeidest du Konflikte um jeden Preis?
- Fühlst du dich häufiger überfordert, weil du dich übernommen hast?
- Weißt du manchmal selbst nicht mehr, was du eigentlich willst?

Auswertung:

Je mehr „Ja“ du angegeben hast, desto größer die Chance, dass du zum People Pleasing neigst.



Tabea Zorn ist in Ausbildung zur tiefenpsychologischen Psychotherapeutin und hat eine Praxis für Paar- und Sexualtherapie in Berlin.

100% Jesus

VEBS
Verband Evangelischer
Bekenntnisschulen und Kitas

IN DEINEM BERUF*

Die freien evangelischen Schulen und Kitas wachsen!
Wir suchen christliche Lehrer/innen und Erzieher/innen!



Lehrer/innen



Erzieher/innen



Schulleitungen

Mehr Infos zu christlichen Bekenntnisschulen und Kitas: www.VEBS.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



GUT GEGESSEN STATT WEGGESCHMISSEN

EINFACH, GÜNSTIG UND DIGITAL – LEBENSMITTEL RETTEN IST GAR NICHT SCHWER. TIM BERGEN HAT DIE APP TOO GOOD TO GO AUSPROBIERT.

Hast du heute schon im Supermarkt eingekauft? Oder warst beim Bäcker? Viele Lebensmittel, die du dort gesehen hast, landen am Abend in der Tonne. In Deutschland sind das im Schnitt 119 Kilo pro Person – jedes Jahr. In der Schweiz sogar 170 Kilo. Stell dir vor: Der gesamte deutsche Lebensmittel-Müllberg wiegt etwa 33-mal so viel wie der Kölner Dom. Verrückt, oder? Aber es gibt eine Lösung – und sie passt perfekt zu einem nachhaltigen Lifestyle: Too Good to go.

DIE APP GEGEN LEBENSMITTEL-VERSCHWENDUNG

Mit Too Good to Go kannst du ganz easy übrig gebliebene Lebensmittel von Bäckereien, Supermärkte, Restaurants und sogar Tankstellen retten – zu einem stark reduzierten Preis. Die Betriebe stellen ihre Reste des Tages in der App ein, und du kannst dir eine Überraschungstüte oder Mahlzeit reservieren und zu einer vorgegebenen Zeit abholen. Viele dieser Lebensmittel dürfen aus hygienischen Gründen nicht mehr an die Tafel weitergegeben werden und landen oft in der Tonne. Muss nicht sein! Ich habe die App über mehrere Wochen getestet – und war echt begeistert.

GÜNSTIG, LECKER, NACHHALTIG

Ich habe mich durch verschiedene Angebote probiert – von Bäckereien bis Buffet-Restaurants. Besonders cool: Das Preis-Leistungs-Verhältnis. Als Volontär muss ich natürlich auch aufs Budget achten

– und wurde nicht enttäuscht. Das Essen war frisch, lecker und hat oft sogar für zwei Tage gereicht.

Eine typische Abholung läuft so: Es ist 13 Uhr. Ich checke die App und sehe: Ein Restaurant in der Nähe bietet ab 22 Uhr ein Abendbuffet für 6,90 Euro an. Klingt gut – ich reserviere direkt. Kurz vor zehn bin ich da. Das Restaurant ist fast leer, das Buffet geschlossen. Ein „normaler“ Gast hätte hier knapp 30 Euro gezahlt. Ich warte am Eingang, entspannte Musik läuft und ein kleiner Springbrunnen plätschert vor sich hin. Nach ein paar Minuten kommt ein Kellner, checkt meine Reservierung – und ich hole meine Tupperdose raus. Was mich erwartet? Gebratenes Gemüse, Frühlingsrollen, Lasagne, Hähnchen, Reisgerichte ... Ich darf meinen Behälter randvoll machen. Neben mir stehen andere, die ebenfalls über die App gebucht haben. Am Ende habe ich genug Essen für zwei Mahlzeiten – und ein gutes Gefühl.

Denn: Der Rest des Buffets wird leider weggeschmissen. Aber ich habe zumindest einen Teil gerettet. Und irgendwie ist es eine Win-Win-Win-Situation: Die Umwelt freut sich. Die Betriebe müssen weniger entsorgen und du bekommst gutes Essen zum kleinen Preis. ▽



Tim Bergen war Volontär bei Jesus.de und arbeitet nun als Online-Content-Manager im Bundes-Verlag.

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



ZWISCHEN SALZBUTTER UND SELBSTZWEIFELN

„Ey, ich bin richtig happy – bei mir hat vor ein paar Tagen ein neuer Aldi aufgemacht. Direkt um die Ecke!“

„Aldi? Boah nee, kann ich gar nicht ab. Gibt's bei dir nicht auch 'nen Edeka? Da geh ich am liebsten einkaufen.“



„Viel zu teuer.“
„Dann halt Penny?“
„Netto. Heißt das.“



„Was?“
„Ach, egal.“

So oder so ähnlich lief neulich ein Gespräch mit meinen Freunden im Uni-Café. Wir diskutierten wild über Supermärkte – wo es am günstigsten ist, wo am saubersten, und wo die besten veganen Alternativen im Regal stehen. Ich war voll drin im Thema, bis ich plötzlich innehalten musste: Seit wann habe ich eigentlich einen Lieblingssupermarkt? Und warum habe ich eine Meinung dazu, ob Kærgården oder Kerrygold die bessere Salzbutter ist? Das war für mich bisher die Kategorie „Benzinpreise und Steuererklärung“ – also Dinge, mit denen sich nur Erwachsene beschäftigen. Und jetzt? Bin ich etwa... alt?

Klar, rein faktisch bin ich erwachsen. Ich werde beim Alkohol-Kauf nicht mehr nach meinem Ausweis gefragt und hab neulich sogar eine Waschmaschine installiert. Klingt ziemlich grown-up. Aber ehrlich? Ich fühl mich meistens null erwachsen. Und der Gedanke daran macht mir eher Angst. Denn Erwachsenein heißt

doch: Das Leben im Griff haben. Festes Einkommen, eigene Wohnung, stabile Beziehung. Joa... davon habe ich genau gar nichts. Und das Gefühl, immer kompetent, selbstständig und in Kontrolle zu sein? Fehlanzeige. Aber muss man das überhaupt?

Ich dachte an meine Freunde, die mit Anfang 30 immer noch keine eigene Wohnung haben. An meine Eltern, die bei Problemen auch erstmal ihre Eltern anrufen. An meinen Pastor, der offen über Selbstzweifel spricht. Und ich merkte: Die haben alle ähnliche Sorgen wie ich.

Vielleicht kann ich kompetent sein – und trotzdem meinen Papa anrufen, wenn der Wasserhahn leckt. Vielleicht bin ich selbstständig – und frag trotzdem meine Freunde, ob sie mir beim IKEA-Regal helfen. Vielleicht habe ich mein Leben halbwegs im Griff – und heul mich trotzdem mal an der Schulter meiner besten Freundin aus. Vielleicht muss ich gar nicht „fertig“ sein, um erwachsen zu sein.

Die Erkenntnis, dass niemand alles unter Kontrolle hat, war irgendwie befreiend. Zu wissen, dass meine Familie und Freunde da sind, wenn es mal nicht läuft, beruhigt mich. Und die Zusage, dass ich vor Gott nicht perfekt sein muss, um geliebt zu werden, nimmt mir den Druck. Ich war als Teenie nicht perfekt, und werde es als Erwachsene auch nicht sein. Aber mit Gott an meiner Seite muss ich diesen Anspruch gar nicht erfüllen. ▀

TEXT: LORNA WALDMINGHAUS



→ DU
HAST

VOM WUNSCH, JEMAND ZU SEIN: IM STADION, ZWISCHEN BIERBECHERN UND ERINNERUNGEN, FÜHRT FELIX EIN GESPRÄCH, DAS TIEFER GEHT ALS ERWARTET.

Eigentlich war ich nur zum Schreien und Feiern gekommen. Nun sitze ich auf einer hohen Betonstufe im Eishockeystadion und führe ein nachdenkliches Gespräch. Während meiner Abi-Zeit war ich sehr oft hier und erlebte leidenschaftliche Siege, schmerzhaftige Niederlagen, interessante Begegnungen und die eine oder andere Hockey-Freundschaft. Aus dieser Zeit kenne ich auch Daniel, den ich heute gemeinsam mit seinem Vater durch Zufall im Stadion treffe. Wie früher, hat er auch heute vor Spielstart schon ein paar Bier intus und wir sprechen über alte Zeiten. Daniel ist in der Nähe wohnen geblieben und hat es geschafft, sich als Koch hochzuarbeiten. Er ist sogar in einer TV-Kochshow zweiter geworden. „Junge, hättest du das früher gedacht?“ frage ich ihn, der ihn noch aus seinen „jungen und wilden Zeiten“ kennt.

LOKALE C-PROMINENZ

Die nächste Drittelpause nutze er, um von seinen aktuellen Buchungen und Einnahmen zu erzählen. Er nennt Namen bekannter Köche. Und auch wenn ich sie nicht kenne, brauche ich nur in die Augen seines Vaters zu schauen, um die

Bestätigung zu bekommen: Daniel hat es geschafft. Er ist sowas wie ein Sauerländer C-Promi.

In meinen Gedanken schweife ich ab. Habe ich ihm das früher schon zugetraut? Nein, das nicht. Aber freute ich mich für ihn? Auf jeden Fall. Daniel, der laute Netzwerker, der immer einen witzigen Spruch parat hat und dafür bekannt ist, dass er gerne eine Runde ausgibt, dieser Daniel ist bekannt geworden. Durch seine Begabung und Disziplin in der Gastronomiebranche. Bevor ich weiter darüber nachdenken kann, wem ich davon erzähle, unterbricht mich Daniel.

„Aber du hast es doch auch geschafft, oder?“ lenkt er unser Gespräch auf mich. „Wenn man sich deine Insta-Bilder ansieht, wo du überall unterwegs bist. Du bist doch auch richtig bekannt und wirst gebucht.“ Mir ist das Thema schlagartig unangenehm und ich verspürte den Drang, auf eine demütige und gleichzeitig sympathische Art über die Erlebnisse der letzten Monate und Jahre zu sprechen. Noch vor zehn Jahren wäre ich nie auf den Gedanken gekommen, Gott um ein Leben zu bitten, wie das, was ich gerade führe. Ich bin dankbar für die Möglichkeiten, die ich habe, will mich aber auch auf keinen Fall zu wichtig nehmen.

Gott sei Dank unterbricht uns der Startschuss ins Abschlussdrittel. Gleichzeitig mache ich mir in

ES GESCHAFFT

meinem Hinterkopf zwei kurze Notizen: Felix, prüfe mal deinen Social Media Auftritt und versuch diesen Wunsch zu erforschen „es geschafft zu haben“.

WEM WILL ICH WAS BEWEISEN?

Auf der Rückfahrt vom Spiel spreche ich im Auto mit meinen Freunden. Wir unterhalten uns über den Drang des Menschen ein Leben voller Sinn zu erleben, jemand sein zu wollen, etwas zu hinterlassen, was Wirkung hat. Mein Mitbewohner hat einen Punkt, über den ich bis heute regelmäßig nachdenke: „Ich glaube vor allem Menschen vom Land haben in sich diesen Wunsch, es mal allen aus dem Dorf zu beweisen und als bekannte Person wiederzukommen.“ Und ob ich es will oder nicht, spüre ich, dass da etwas dran ist.

Ich erinnerte mich an einen Podcast, den ich vor Jahren gehört habe. Einer der Sprecher stellte die Theorie auf, dass man sein ganzes Leben versucht, drei Menschen aus seiner Kindheit zu beweisen, dass man was aus seinem Leben gemacht hat. Bei manchen ist es die Grundschullehrerin, Eltern, die Oma oder der Opa. Bei anderen ist es der Nachbar, der sich immer über einen lustig gemacht hat oder der Trainer, dem man beweisen möchte, dass man es doch kann.

GOTTES REICH BAUEN

Vielleicht sind dir diese Gedanken komplett fremd. Vielleicht kommen sie dir aber

auch bekannt vor und du fragst dich, ob man diese Spannung auflösen kann. So genau weiß ich das leider auch nicht. Mir hilft es aber, mich diesem inneren Wunsch zu stellen. Es gibt dieses Streben nach Sinn und Wert und das kann ein wundervoller Antreiber fürs eigene Leben sein. Aber es kann auch richtig schief gehen.

Das geniale ist ja, dass es einen Gott gibt, der sinnvolles Leben schaffen kann. Dessen großer Wunsch es ist, dass wir nach Sinn suchen und ihn finden. Indem wir an seinem Reich mitbauen. Nicht an unserem eigenen Reich. Und genau da ist der Unterschied zwischen einem 37-jährigen Sauerländer, der allen beweisen möchte, dass er es geschafft hat und die drei Personen seiner Kindheit stolz machen will. Und dem 37-jährigen Sauerländer der dankbar ist für den Weg, den Gott bisher mit ihm gegangen ist und der ihn einfach weitergeht, egal ob man davon anderen Menschen erzählen kann oder nicht. Denn ich glaube genau darin findet man Frieden und hoffnungsvolle Perspektive für die Zukunft. Jeden Tag einfach Jesus nachzufolgen und Schritt für Schritt mit ihm zu gehen – mit allem, was er einem zur Verfügung stellt. ▽

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.

Zwischen
PORNOSUCHT
und
PURITY CULTURE



**GLAUBE, SEX UND DIE
KURIOSESTEN ERKENNTNISSE
AUS DREI JAHREN FORSCHUNG**

Jenni

Jennifer Paulus promoviert an der PH Ludwigsburg zu sexueller Bildung. Sie bringt Eltern und Kids das Thema Aufklärung näher. Nachhaltigkeit ist voll ihr Ding. In ihrer Gemeinde macht sie Musik und trainiert gerade für längere Laufstrecken.

**Daniel**

Dr. Daniel Wegner bringt an der CVJM-Hochschule frischen Wind in die Soziale Arbeit. Er forscht zu Themen wie Community, Kirche im Wandel und Non-Profits. Bei IJM setzt er sich gegen moderne Sklaverei ein. Privat ist er in Kirche aktiv, feiert Deuschrap und spielt Beachvolleyball.

**Leonie**

Leonie Preck ist Sozialarbeiterin, Religions- und Friedenspädagogin – bis zur Elternzeit war sie im Frauenhaus in Pforzheim angestellt. Im CVJM, in der Kirche und im Sportverein ist sie voll aktiv. Außerdem begleitet sie junge Leute bei Freiwilligendiensten in Costa Rica.

**Tobias**

Dr. Tobias Künkler ist Leiter des Studiengangs Transformationsstudien an der CVJM-Hochschule. Er forscht zu Jugend, Kultur und Religion. Wenn er nicht gerade lehrt oder schreibt, kocht er gern Gemüsegerichte oder ist mit Freunden in der Natur unterwegs.



Sex – gerade unter Christen gibt es bei dem Thema viele Meinungen, viele Regeln, viele Ratgeber. Doch was passiert, wenn junge Christen anfangen, ihre eigenen Geschichten zu erzählen? Die empirische Sexualitätsstudie hat genau hingeschaut: Welche Narrative über Sexualität kursieren in christlichen Büchern, Zeitschriften und auf Social Media? Und wie wirken sie sich auf das Leben junger Menschen aus? In diesem Interview sprechen die Autoren von „Unsere Geschichte mit Sex“ Daniel Wegner, Jennifer Paulus, Leonie Preck und Tobias Künkler über absurde Spamfilter, überraschende Erkenntnisse, erschütternde Geschichten – und darüber, was sie sich für den Umgang mit Sexualität in christlichen Kreisen wünschen. Ihr Buch will dazu einladen, Sexualität als Teil eines größeren Ganzen zu sehen: einer Geschichte von Liebe, Freiheit und Gerechtigkeit.

Ihr habt euch über drei Jahre mit **Glaube und Sexualität** beschäftigt – **worüber musstet ihr in diesem Prozess besonders schmunzeln?**

Jenni: Die Reaktionen der anderen: ALLE finden es total wichtig, dass ich mich mit dem Thema Sex beschäftige. Witzig ist, dass die Standpunkte der Leute dabei unterschiedlicher nicht sein könnten. Manchmal dachte ich nur: „Wenn du wüsstest!“ Und über unsere Chatverläufe als Team.

Daniel: Der ständige Kontakt mit unserer IT-Abteilung, weil gefühlt jede siebte Mail im Spam-Ordner gelandet ist mit der Begründung: Im Anhang geht es zu viel um Sex. Ziemlich prüde, diese Spam-Einstellungen.

Leonie: Wie viele christliche Sexualratgeber es gibt. Dafür, dass es vermeintlich die natürlichste Sache der Welt sein soll, muss ganz schön viel dazu erklärt werden. ▶

Tobias: Ich habe immer wieder gelacht und geheult gleichzeitig. Über so viele unmögliche und unfassbare Kuriositäten in Geschichte und Büchern.

Was war für euch auf dieser Forschungsreise am erschreckendsten?

Leonie: Mich erschreckt, wie oft – gerade in älteren Büchern, aber eben nicht nur – sexueller Gewalt in der Ehe Vorschub geleistet wird. Zum Beispiel einfach durch die Idee, dass Sex nun mal zum männlichen Recht in einer Ehe gehört und Frauen von Natur aus weniger Lust darauf hätten. Als Sozialarbeiterin in einem Frauenhaus habe ich tagtäglich erlebt, was für schlimme Auswirkungen solche Ideen in der Realität haben. Erschreckt haben mich viele homophobe, rassistische und sexistische Aussagen in den älteren Büchern, die oft einfach auch faktisch komplett falsch sind. Dass diese Bücher zum Teil heute noch verlegt und als Bestseller angepriesen werden, finde ich erschreckend.

Tobias: Am meisten hat mich erschreckt, wie männliche und weibliche Sexualität in großen Teilen des untersuchten Diskurses gezeichnet werden. Jeder Mann ein potenzieller Triebtäter, der kaum an sich halten kann. Und die quasi asexuellen Frauen, die Männer nicht in Versuchung bringen dürfen beziehungsweise den eigenen Mann sexuell sättigen müssen, wenn er nicht fremdgehen oder pornosüchtig werden soll. Da ist so viel Krankhaftes, was als Normalität vorgegaukelt wird. Das hätte ich so krass vorher nicht vermutet.

Jenni: Mich hat erschreckt, dass die strikte moralische Botschaft der Purity Culture heute immer noch so präsent ist – nur in neuem, hip-pem Gewand mit anderer Begründung. Was diese Botschaft in all ihren Facetten zum Teil mit unseren Interviewpartnerinnen und Interviewpartnern gemacht hat, macht mich traurig. So

lange keine Freude am Sex oder Bruch mit den Eltern – nur weil man vorehelichen Sex hatte. Come on! Ich frage mich oft: Was, sagt Jesus, ist das höchste Gebot? Liebe oder moralisiere?

Daniel: Es ist vor allem das Interview mit Damaris, das mich sprachlos gemacht hat. Dass sie ihre Gewalterfahrung wegen dieser bescheuernten Angebissener-Apfel-Metapher als Jugendliche so gedeutet hat, dass eigentlich ihre gesamte Zukunft im Blick auf gelingende Partnerschaft in Scherben liegt.

Was nehmt ihr an Positivem mit?

Tobias: Dass es diese Studie und dieses Buch gibt. Die Stiftung Christliche Medien (SCM) hat die Studie finanziert, und wir reflektieren hier ja auch kritisch Diskurse, die von Büchern und Zeitschriften aus der Stiftung stammen. Dass der Diskurs sich damit ein Stück weit selbst kritisch reflektiert und hinterfragt, ist alles andere als selbstverständlich. Das gibt mir Anlass zu Hoffnung.

Daniel: Charaktereigenschaften, die Beziehungen fördern und es schaffen, Herausforderungen zu überwinden: Treue, Verantwortung, Liebe, Sanftmut. Das hat mich gerade bei den Porträts beeindruckt. Dass da Menschen sind, die trotz Schwierigkeiten und Spannungen wirklich vieles mitbringen und verkörpern, was gesunde Beziehungen und Sexualität ermöglicht. Das ist ein wundervoller Teil des christlichen Glaubens.

Leonie: Mich hat die Offenheit der Interviewten beeindruckt. Wir durften einen wirklich tiefen Blick in die intime Gedankenwelt von 14 ganz unterschiedlichen jungen Menschen werfen. Welche Spannungen, Wünsche und Fragen da aufgekommen sind – einfach spannend. Man merkt: Die Realität ist oft ganz schön anders, als es so mancher Ratgeber aussehen lässt.

Jenni: Ich freu mich so über andere laute Stimmen in der christlichen Welt, die nicht nur

voreheliche Abstinenz proklamieren. Und da ich selbst so gern über Sexualität spreche, find ich es toll, dass so viele sich wünschen, dass mehr darüber gesprochen wird – im Privaten, aber auch im Gemeindekontext.

Was wünscht ihr euch, dass durch dieses Buch angestoßen wird?

Leonie: Ich wünsche mir so sehr, dass der Diskurs über Sexualität bunter und vor allem ehrlicher wird. Ich glaube nicht, dass wir den Menschen gerecht werden, wenn Sex in christlichen Kreisen nur zwischen Hookup Culture und absoluter Keuschheit für möglich gehalten wird. Nach dem Motto: Entweder vögel ich alles, was bei drei nicht auf den Bäumen ist, oder ich spare mich bis zur Ehe auf. Dabei sagen uns doch schon die Studien zu Sexualität, dass Treue und Liebe nach wie vor voll im Trend sind und besonders Jugendliche Sexualität fast nur in Beziehungen ausleben und die Ehe immer noch hoch im Kurs ist. Ich wünsche mir, dass Gemeinden Orte sind, in denen Menschen ehrliche Antworten zu Sexualität finden können.

Jenni: Ich wünsche mir am meisten, dass unser Buch wachrüttelt. Aufmerksam macht für das, was vielleicht gut gemeint ist, aber letztlich oft Schlechtes bewirkt. Wenn etwas als Gottes Wille und allgemeingültig vermittelt wird, besteht keine Chance für Andersartigkeit und für eine gesunde Fehlerkultur. Vielleicht steckt hier sogar die größere Gefahr. Ich hoffe, dass das gegenseitige Verurteilen aufhört. Und dass Menschen nicht mehr aus christlichen Gruppen und Gemeinden ausgeschlossen werden, weil sie eine andere Sexualmoral leben. Für Familien wünsche ich mir, dass Gespräche über Sex ganz natürlich und unverkrampft mit dazugehören. Dass wir unsere Kinder zur Mündigkeit und Reflexionsfähigkeit erziehen. Dazu gehört, dass wir selbst beginnen, mehr über Sexualität

zu sprechen. In all ihrer Natürlichkeit. Denn genauso gehört sie zum Menschsein.

Tobias: Mein Wunsch ist, dass dieses Buch und andere Ergebnisse der Studie solche konstruktiven Gespräche und Debatten anregen, wie wir sie im Forschungsprozess immer wieder erleben durften.

Daniel: In diesem Buch wurde vieles thematisiert und aufgedeckt, was toxisch ist. Natürlich wünsche ich mir, dass sich Strukturen und Haltungen verändern. Ich bin mir nicht sicher, wie leicht und wie gut das gelingt. Aber ich habe im gesamten Forschungsprozess erlebt, wie Menschen miteinander ins Gespräch kommen. Wie sie sagen „Puh, das habe ich auch erlebt – ich bin mit dieser Erfahrung scheinbar nicht alleine.“ Deshalb wünsche ich mir, dass Menschen ermutigt werden, für die Wahrung ihrer eigenen Grenzen einzustehen, Nein zu sagen, und gleichzeitig ausdrücken können, was sie sich wünschen, um glücklich zu sein mit ihrer Sexualität. ▽

Du willst mehr darüber erfahren, wie Christen über Sexualität sprechen und warum? „Unsere Geschichte mit Sex – Einblicke in laute Debatten und leise Lebensgeschichten“ ist im Oktober 2025 im R. Brockhaus Verlag erschienen. Mit Ergebnissen der empirica Sexualitätsstudie und 14 persönlichen Porträts. Dieses Interview ist ein Auszug aus diesem Buch.



Zum Buch






Push oder PRESSURE

Kennst du das? Du willst alles perfekt machen, bloß keine Fehler zulassen – und am besten allen gleichzeitig gefallen? Vielleicht fällt's dir schwer, mal Schwäche zu zeigen oder Dinge einfach liegenzulassen, statt sie sofort (und natürlich selbst) zu erledigen. Genau solche Muster nennt man innere Antreiber. Sie können mega praktisch sein, weil sie dich motivieren und richtig Power geben. Aber: Wenn sie ständig die Kontrolle übernehmen, setzen sie dich auch schnell unter Druck und machen dich unnötig fertig.

Mach den Test und check, welche Antreiber bei dir am meisten reinkicken – und wie du besser mit ihnen umgehen kannst. Damit du nicht nur funktionierst, sondern auch auf dich selbst achtest. Bewerte jede der folgenden Aussagen mit

- 0** = trifft gar nicht zu
- 1** = trifft manchmal zu
- 2** = trifft (fast) immer zu

- A:** 0 1 2 Ich tue so, als wäre alles easy, obwohl ich innerlich struggle.
- B:** 0 1 2 Gefühle behalte ich lieber für mich.
- C:** 0 1 2 Ich kümmere mich oft mehr um andere als um mich selbst.
- D:** 0 1 2 Ich bin Profi im Prokrastinieren.
- E:** 0 1 2 In meinem Kopf läuft ständig: „Da geht noch mehr!“
- F:** 0 1 2 Ich erzähle kaum, was mich wirklich belastet.
- G:** 0 1 2 Überforderung? Dann ziehe ich mich erstmal zurück.
- H:** 0 1 2 Nach außen funktioniere ich, auch wenn ich innerlich voll überfordert bin.
- I:** 0 1 2 Probleme löse ich am liebsten allein.
- J:** 0 1 2 Wenn ich was mache, dann nur mit 110 Prozent Einsatz.
- K:** 0 1 2 Ich fühle mich verantwortlich, dass es allen um mich herum gut geht.
- L:** 0 1 2 Ich lenke mich lieber ab, als mich direkt mit meinem Stress auseinanderzusetzen.
- M:** 0 1 2 Ich geb nix ab, bevor ich's nicht zigital überarbeitet hab.
- N:** 0 1 2 Ich check oft erst ab, was andere erwarten – und richte mich dann danach.
- O:** 0 1 2 Ich brauch Feedback von anderen, um zu wissen, ob ich's gut gemacht hab.
- P:** 0 1 2 Leute, die Sachen nur halbherzig machen, triggern mich richtig.
- Q:** 0 1 2 Ich zeige ungern meine Schwächen.
- R:** 0 1 2 Mir ist mega wichtig, von anderen gemocht zu werden.
- S:** 0 1 2 Ich will oft noch besser sein, als alle es von mir erwarten.
- T:** 0 1 2 Wenn mir alles zu viel wird, dann flüchte ich in Serien, Games oder Social Media.

AUSWERTUNG: Trag deine Punkte in die Tabelle ein und zähl die Werte pro Reihe zusammen. Je höher dein Score, desto wahrscheinlicher passt der innere Antreiber zu dir. 

J:	P:	M:	E:	S:	Summe:	
K:	R:	N:	O:	C:	Summe:	
Q:	B:	I:	F:	A:	Summe:	
L:	T:	G:	D:	H:	Summe:	

Welche Reihe hat bei dir am meisten Punkte? Das ist vermutlich dein größter innerer Antreiber. Lies dich rein und check, wie er dich beeinflusst – und was du in stressigen Situationen tun kannst.

Aber beachte: Jeder Mensch ist unterschiedlich – und unser Verhalten hängt auch oft von den Umständen ab. Meistens ist's eine bunte Mischung aus verschiedenen inneren Motivatoren, die dich steuern. Also keine Sorge, wenn du dich in mehreren Reihen wiederfindest – das ist völlig normal.



„ICH MUSS PERFEKT SEIN!“

Für dich ist „okay“ nie genug – es muss immer besser, genauer, perfekter sein. Klar, das bringt Skills mit sich, und alle wissen: Auf dich ist Verlass. Aber der Druck, immer abzuliefern, kann dich auch ziemlich zerreißen. Fehler? Die sind menschlich – und meistens gar nicht so schlimm, wie du denkst. Frag dich mal ehrlich: Muss das wirklich 100 Prozent perfekt sein, oder reicht auch „gut genug“? Oft wirst du merken, dass die Welt davon nicht untergeht.

Deine Stärken:

Du bist mega zuverlässig und arbeitest extrem genau.



„ICH MUSS ALLEN GEFALLEN.“

Du willst, dass alle happy sind – und machst dir oft den Kopf, was andere von dir denken. Klar, du bist super herzlich und einfühlsam. Aber Achtung: Dein Wert hängt nicht davon ab, ob du's allen recht machst. Du darfst „Nein“ sagen, auch mal unbequem sein oder einfach deine eigene Meinung rauslassen. Bevor du dich verrückt machst, was andere über dich denken könnten – frag lieber direkt nach. Spoiler: Meistens ist es gar nicht so schlimm, wie du's dir im Kopf ausmalst.

Deine Stärken:

Du bist caring und voll für andere da.



„ICH MUSS STARK SEIN.“

Du willst tough wirken und Gefühle lieber runterschlucken. Schwäche zeigen? Lieber nicht. Aber guess what: Gefühle sind kein Makel – sie machen dich menschlich. Richtig stark bist du, wenn du ehrlich mit dir selbst bist und dir auch mal Hilfe holst. Leg dir 'nen Plan für stressige Phasen zurecht und gönn dir bewusst Dinge, die dir Spaß machen. Und: Reden hilft! Ein guter Freund oder eine Freundin reicht oft schon, um Druck loszuwerden.

Deine Stärken:

Du bist unabhängig und ziehst dein Ding durch.



„ICH MUSS NICHTS.“

Wenn's zu viel wird, ziehst du dich zurück oder lenkst dich mit Serien, Games oder Insta ab. Rückzug ist nicht per se schlecht – manchmal brauchst du den Abstand, um wieder klarzukommen. Aber Achtung: Dauerflucht macht's nicht leichter. Nutz die Pausen, um neue Energie zu tanken, und geh die Sachen dann mit frischem Kopf an. Balance ist hier das Zauberwort.

Deine Stärken:

Du kennst deine Grenzen und stehst für dich ein.

BIBELLESEN NEU ERLEBEN



Die
neue Reihe
wortweise

Simon Wiebe, Tabea Tacke (Hrsg.)
Das Bibellesebuch zu Prediger

Klappenbroschur, 112 S.
Nr. 227.002.056 **€ 18,-**

Biblische Weisheit und praktische Impulse

Schon immer stellen sich Menschen die Frage: Was ist der Sinn des Lebens? Manchmal scheint alles sinnlos und vergeblich zu sein. Das Buch Prediger thematisiert diese Lebenserfahrung. Es fragt, wie ein Leben gelingen kann, obwohl vieles unverständlich bleibt. Dieses Bibellesebuch zeigt, wie man weise in einer Welt voller Ungewissheiten leben kann.

Jetzt
bestellen!

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

B



Abschluss in
der Tasche...

...und jetzt?

Irgendwas
mit Medien!

AUSBILDUNG

MEDIEN KAUF LEUTE



digital & print



ab September 2026



SCM Bundes-Verlag
Witten (NRW)

oder

SCM Verlagsgruppe
Holzgerlingen (Ba-Wü)



Jetzt weiter-
empfehlen!

ausbildung.bei-scm.de

✧ ✧ ✧ Catrina Scholze ✧ ✧ ✧

ALLTAGSHELDIN

KINDERKRANKENSCHWESTER AN BORD VON MERCY SHIPS

Vier Monate lang lebt Catrina auf einem ganz besonderen Schiff: der Global Mercy. Es liegt im Hafen von Sierra Leone, an der Westküste Afrikas. Das Schiff ist riesig – zwölf Etagen, Platz für bis zu 200 Patientinnen und Patienten. Dazu kommen Räume für das medizinische Team, OP-Säle, Therapiebereiche, Schulräume für Kinder und vieles mehr.

In Sierra Leone haben viele Menschen kaum Zugang zu medizinischer Versorgung. Wer krank ist, wird oft ausgegrenzt, weil Krankheiten als ansteckend oder sogar als Fluch gelten. Viele leben deshalb isoliert und einsam.

Auf der Global Mercy bekommen diese Menschen dringend benötigte Operationen. Besonders häufig sind Kinder betroffen, deren Beine sich durch Mangelernährung verbogen haben. Hier werden Tumore entfernt, Augen operiert und Verbrennungen behandelt. „Man sieht wirklich viel Leid. Damit musste ich erst mal klarkommen“, erzählt Catrina.

Für viele beginnt mit der Behandlung ein komplett neues Leben. Sie werden gesund – und erleben oft zum ersten Mal echte Wertschätzung.

Ein Moment bleibt ihr besonders im Herzen: „Ein sechsjähriger Junge, der blind geboren wurde, konnte nach der OP zum ersten Mal seine Mutter sehen. Wir haben alle geweint.“

Während ihres Aufenthalts kommen die Patientinnen und Patienten auch mit dem christlichen Glauben in Berührung. Es gibt Seelsorge, Gottesdienste und Andachten. Viele sind tief berührt und öffnen sich für den Glauben. „Das sind die schönsten Momente – wenn nicht nur der Körper, sondern auch das Herz heil wird“, sagt Catrina.

Auf dem Schiff arbeiten zwischen 600 und 1.000 Menschen aus aller Welt. Mit Gott im Zentrum entsteht für Catrina eine ganz besondere Atmosphäre: „Man kommt an und fühlt sich wie ein Teil einer großen Familie. Dort kann man erleben, was in der Bibel steht: Lahme gehen und Blinde sehen. ▽“

Text: Clara Hinteregger



RAUSCHEN

Für Freikirchenkinder ist Mission sowas wie White Noise. Ein wohlbekanntes, stetig laufendes Hintergrundrauschen. Missionsgottesdienste, feierliche Aussendungen, Geschichten aus der Ferne. Mir erschien das immer groß und unnahbar. Ich wollte wissen, wie das wirklich aussieht. Also bin ich nach Kenia gegangen.

PRAKTISCH HELFEN

Mein Platz hier ist klein. Drei Klassenräume, 13 Kinder, Material der Deutschen Fernschule. Mathe, Deutsch, Englisch. Mal Strom, mal keiner. Das ist meine Aufgabe: den Kindern von Missionaren Unterricht geben, damit ihre Eltern frei sind für das, was sie hier tun. Es fühlt sich unspektakulär an – aber genau das wollte ich ja.

Ich habe auch Outreaches mitgemacht. Weiße, die Schwarzen die Welt erklären. Es hat sich falsch angefühlt. Kenia ist längst christlich, Predigten von uns braucht es nicht. Aber Begegnung auf Augenhöhe schon. Zeugnis geben. Gemeinschaft leben. Und praktisch helfen – Essen bringen, Brunnen bauen, Fußball spielen. Das funktioniert.

LACHEN, KÄMPFEN, REIFEN

Am meisten berühren mich die Kids. Sie wachsen zwischen Kulturen auf, irgendwo im nirgendwo. Sie sehen anders aus, haben mehr Privilegien, spüren es auch, können es aber oft nicht einordnen. Freundschaften sind intensiv, aber auch kompliziert. Manchmal wirken sie entwurzelt, dann wieder neugierig auf alles. Sie stellen Fragen, lachen, kämpfen, reifen – und ich darf dabei sein.

KLEINE BRÖTCHEN BACKEN

Oft frage ich mich: Ist das Mission? Ich rette niemanden. Ich erkläre Bruchrechnung. Erst dachte ich, das reicht nicht. Nur ein leises Rauschen.



Inzwischen glaube ich: Doch, es reicht. Mission ist nicht das große Spektakel. Es ist eher klein. Zuhören. Da sein. Schritte gehen, die keiner sieht. Kleine Brötchen backen, nicht den Helden spielen.

Und trotzdem: Der Auftrag bleibt. Rausgehen, den Glauben teilen, aber eben so, dass Würde bleibt. Dass wir zuhören, bevor wir reden. Dass wir verstehen, bevor wir erklären. Das ist vielleicht nicht die Art Mission, von der ich immer gehört habe – aber es ist die, die sich echt anfühlt. ▀



Ann-Sophie Bartolomäus ist aktuell in Elternzeit und vermisst neben den Menschen vor allem die Kenianischen Donuts Mandazi.

„Der Auftrag:

Rausgehen und den

Glauben teilen – indem

wir zuhören, bevor

wir reden. Indem wir

verstehen, bevor wir

erklären.“

Jetzt bewerben für einen Einsatz!

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



Kontakt:

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



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.



Mache dein FSJ bei uns!

www.kinderprojekt-arche.de



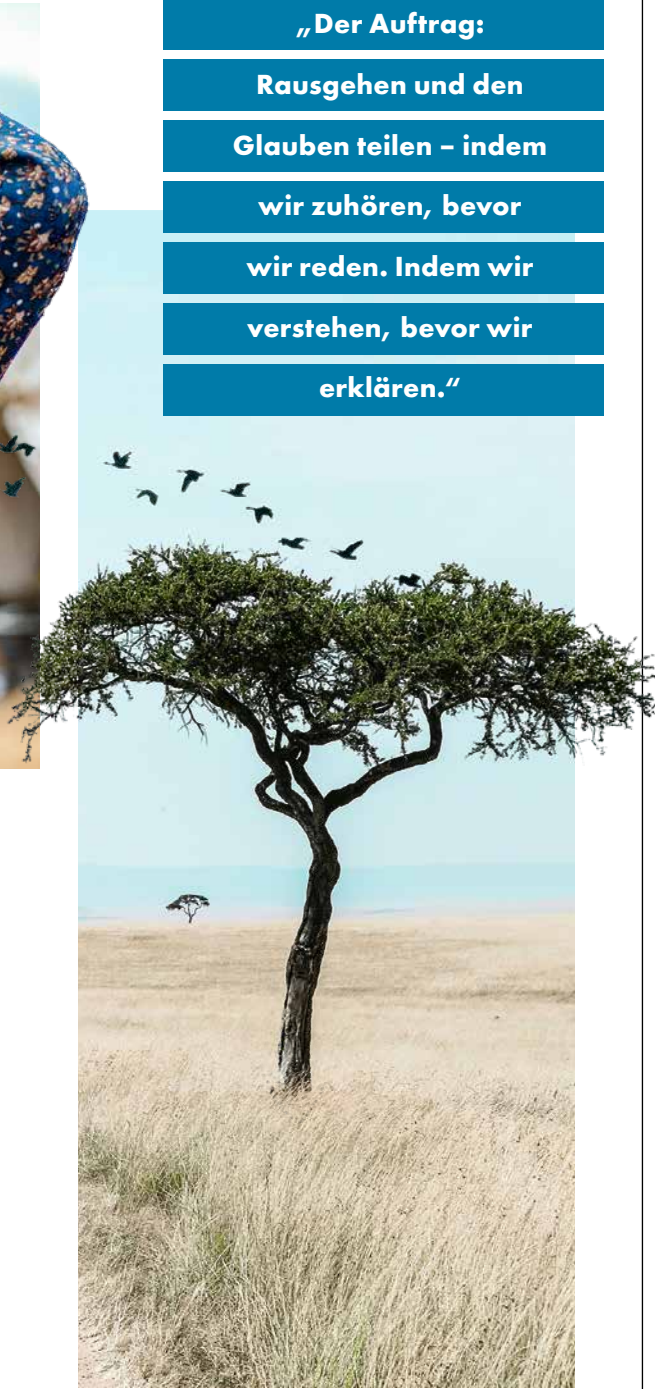
CVJM LEBENSHAUS



BFD/FSJ

**GLAUBEN WACHSEN
HEIMAT FINDEN
MENSCHEN DIENEN**

JETZT BEWERBEN



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

FSJ
 BFD



www.schloss-ascheberg.de/fsj-bfd

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

DMG
 Deine Mission. Gott segnen.

Freiwilligendienst

Gib Gottes Liebe praktisch weiter im **Ausland oder in Deutschland:**

- Vorschule in Chile
- Rollstuhlprojekt in Thailand
- Jahresteam in Deutschland
- Und viele weitere ...

Anmeldung bis März 2026!

Bewirb dich jetzt!
 DMGint.de/FWD



Logos Hope in Hamburg

3.-16. Juni 2026

www.om.org/de/LH26

Erlebe Hoffnung zum Anfassen und werde neu inspiriert!



Freiwilliges Soziales Jahr

MUT ZUR LÜCKE

→ **EIN GAP YEAR BEI WDL**

wage Neues
 probier dich aus.
 lerne Gott besser kennen

an der Nordsee

WDL

am Starnberger See

fsj.wdl-starnbergersee.de

fsj.wdl-duenenhof.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



**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  www.jfc.de

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



FeG  Freiwilligendienste
FSJ und BFD

**ENTDECKE
DEINE
BERUFUNG**

- persönlich
- beruflich
- gesellschaftlich
- geistlich

Jetzt bewerben: FSJ/BFD
freiwilligendienste.feg.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





 **Christliche Dienste**
Gehet hin und lernet!

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

 **weltwärts**
JFD



 **Mitternachtsmission** Heilbronn
Beziehungsorientiert. Niederschwellig. Professionell.

 **Diakonie** 
Kreisdiakonieverband
Heilbronn

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 Kinderschutzhaus | SüdstadtKids | NordstadtKids



HIMMELWÄRTS BLICKEN

TIME OUT - WARUM WIR RUHEPAUSEN IM ALLTAG BRAUCHEN //
WER CHECKT EIGENTLICH, WAS JESUS MEINT? // VON PLANLOS ZU
PASTOR: ELIAS ERZÄHLT VOM THEOLOGIESTUDIUM



2. Korinther 12,9

»Aber der Herr hat zu mir gesagt: ,Du brauchst nicht mehr als meine Gnade. Je schwächer du bist, desto stärker erweist sich an dir meine Kraft.«



TIME OUT TIME OUT TIME OUT TIME OUT TIME OUT

Kannst du dich daran erinnern, wann du das letzte Mal ruhig warst? Ich meine nicht, ruhig auf der Couch sitzen und Insta offen haben. Mal kein Phone in der Hand, keine AirPods im Ohr, keine Musik im Hintergrund, kein Bildschirm, der leuchtet, nicht produktiv sein, lesen, im Kopf planen. Einfach nur still, ohne etwas zu machen.

Mir fällt das schwer und wenn ich ehrlich bin, erschreckt es mich. Wann habe ich das verlernt? Aber die viel wichtigere Frage, die ich mir stelle: Ist es denn schlimm, dass ich nicht still sein kann?

ZWIEBACK-GEFÜHLE UND DIE SEHNSUCHT NACH MEHR Ich merke, ich brauche Stille, wenn mich jemand fragt, wie es mir geht und ich darauf keine Antwort geben kann. Wenn ich keine Zeit mehr habe, um über mich zu reflektieren. Ich merke, ich brauche Stille, wenn alle Gedanken, die ich habe, nach wenigen Stunden wieder weg sind. Wenn es keine Themen gibt, die

mich über Tage, Wochen oder Monate beschäftigen. Wie soll ich da reifen? Ich merke ich brauche Stille, wenn ich realisiere, dass sich mein Leben im Kreis dreht und ich nicht vorwärtskomme. Und vor allem merke ich, dass ich Stille brauche, wenn ich meine Beziehung mit Gott damit vergleiche, was für eine Beziehung ich eigentlich gerne mit ihm hätte. Richtige Beziehung sieht doch anders aus als das oder? Alle reden immer von einer Liebesbeziehung mit Gott und oft dachte ich, ich muss mich einfach so sehr anstrengen, alles für Gott zu tun, bis ich sagen kann, dass ich ihn liebe. Weil, sind wir mal ehrlich, gefühlstechnisch ist das eher so Zwieback. Trocken.

ICH WILL BEZIEHUNG, KEINE TO-DO-LISTE Wenn du glaubst, dass die Beziehung mit Gott so aussehen sollte, weil du vielleicht auch keine Vorbilder siehst, dann bist du auf eine Lüge hereingefallen. Ich habe in den letzten Monaten

nochmal neu entdeckt, wie wichtig Stille für mein Leben ist. Wie wichtig Pausen sind. Wie wichtig es ist, nachzudenken, nichts zu denken, Gott in meinem Kopf denken zu lassen, hinzuhören, aufzuhören.

Denn ich habe verstanden, dass Gott mir vor allem dann begegnet, wenn ich mich für ein Miteinander, für ein uns-in-die-Augen-schauen zu ihm setze. Meine Beziehung zu meiner Freundin wäre echt traurig, wenn ich in ihrer Gegenwart immer am Phone, am Podcast hören, am Friends schauen oder am Husteln wäre. Und genauso braucht Gott unsere uneingeschränkte Aufmerksamkeit, wenn wir ein Date mit ihm haben.

Also friend, es gibt Hoffnung. Und ich möchte dir hier drei Sachen mitgeben, die mir helfen, Zeit mit Gott so richtig zu genießen – Schokokuchen statt Zwieback:

FIRST: ROUTINE Schaffe dir eine Routine. Nicht weil du denkst, es ist ein Muss, sondern weil du Lust auf Gott hast. Schaff dir eine tägliche Zeit (es hilft, die auch in deinen Kalender einzutragen), die nur für dich und Gott ist. Und dann sei einfach mal ruhig. Irgendwo, wo du ruhig sein kannst. Wenn dein Zimmer dich ablenkt, geh raus. Wenn du zuhause nicht zur Ruhe kommst, geh dahin, wo du es kannst. Auch wenn es mit etwas Aufwand verbunden ist: Es lohnt sich.

SECOND: SABBAT Sabbat ist irgendwie so ein weirdes Altes-Testament-Wort (denk dir gerne einen neuen Namen aus, wenn es dir hilft), aber du brauchst einen Tag, an dem du auftanken kannst, an dem du

keine Verpflichtungen hast. Es ist nicht easy, vor allem am Anfang, aber ich will dich ermutigen, einen Tag zu haben, an dem du nicht arbeitest, nichts für die Schule machst, keine Termine hast, keinen lästigen Verpflichtungen nachgehst und einfach mal langsam machst. Auch nicht den ganzen Tag von einem Happening zum nächsten springen. Nimm mal den Pace raus, schlaf aus, lies etwas, hör dir ein Hörbuch an, mach einen Spaziergang. Irgendetwas, das gegen die Schnelligkeit in deinem Inneren ankämpft. Und vor allem, rede mit Gott, hör ihm zu, verbring Zeit mit ihm. Kontextfrei – das bedeutet, ohne Hintergedanken. Nicht beten, um ein besserer Christ zu sein. Nicht Bibellesen, um etwas neues Geistliches zu verstehen. Nicht Ziel- sondern Beziehungsorientiert, darum geht es.

THIRD: BOCK AUF JESUS

Hast du Bock mit Gott zu chillen, mit ihm zu reden, ihm zuzuhören. Nicht mit einer Agenda, sondern wegen ihm? Wenn nicht, dann bitte ihn darum. Bitte ihn, dass er dir Sehnsucht nach ihm schenkt. Rede mit Leuten, die Feuer gefangen haben, lies Bücher, die dich inspirieren oder hör dir einen guten Podcast an. Finde einen Weg, wie du deine Sehnsucht für dein Gegenüber, Gott, aufwecken kannst. Es funktioniert, ich sehe es bei so vielen Leuten und ich erleb es selbst immer stärker. Aber ich will auch noch so viel mehr. ▽



Domi Krohn studiert Theologie an der BTA Wiedenest. Seine Time-Outs finden beim Spazieren gehen oder auf seinem Wohnzimmersessel statt.

Wer checkt eigentlich,
**WAS JESUS
MEINT?**



Jesus steht in einem Boot. Am Ufer tummelt sich eine bunte Mischung von Menschen: Männer, Frauen, Kinder. Städter, Dorfbewohner, Römer, Juden – manche pro Rom, andere dagegen. Religiöse Profis, einfache Leute. Und alle hören zu. Dann erzählt Jesus ein Gleichnis, dass seinen Zuhörern damals, in einer Zeit des Ackerbaus, ziemlich einleuchtend vorgekommen sein dürfte: „Eines Tages ging ein Sämann hin und säte sein Saatgut aus. Die Samen fielen an unterschiedlichen Stellen auf den Boden. Dort, wo Vögel saßen, waren sie schnell aufgefressen. Dort, wo felsiger Boden war, gingen sie zwar schnell auf, dann aber auch wieder schnell ein, weil sie nicht tief wurzeln konnten. Dort, wo Dornenbüsche standen, hatten sie keine Chance, wirklich aufzublühen; die Dornen erstickten sie bald. Und nur einiges Saatgut fiel auf fruchtbare Erde, ging auf und brachte Früchte hervor, teilweise bis zum Hundertfachen von dem, was ursprünglich mal ausgesät wurde.“

So weit, so simpel. Doch dann endet Jesus mit: „Wer Ohren hat, der höre!“ Klingt wie „Und wenn du es wirklich checken willst, hör genau hin.“ Denn nur wer richtig hören kann, kann richtig verstehen und überhaupt begreifen, was Jesus da erzählt. Für den Rest war's eine hübsche Märchenstunde über einen Bauern – ohne Prinzessin und ohne Happy End.

GOTT SUCHT EINEN BOTEN

700 Jahre zuvor sucht Gott einen Propheten: Ein Mann namens Jesaja meldet sich mutig und erhält eine ernüchternde Antwort: „Ich sende dich zu meinem auserwählten Volk. Aber im Grunde kannst du dir die Message, die ich für sie habe, sparen. Sag ihnen am besten

gleich: „Ihr werdet nichts hören, nichts sehen und nichts verstehen.“ Gott klingt frustriert. Als hätte er aufgegeben. Und trotzdem versucht er es später nochmal – mit Jesus.

Der spricht im Gleichnis vom vierfachen Acker über die wenigen, bei denen die Saat vom Reich Gottes Frucht hervorbringt. Aber diesmal fragen ihn seine Jünger: „Warum redest du eigentlich immer in Gleichnissen?“ Und man ahnt, sie würden sich mehr Klartext wünschen. Jesus antwortet: „Euch ist's gegeben, die Geheimnisse des Reiches Gottes zu verstehen! Den anderen aber nicht. Würde ich mit ihnen Klartext sprechen, würden sie gar nichts kapieren. Darum versuche ich es so.“ Also: die Gleichnisse sind der Versuch, es einfach zu machen. Aber verstehen? Das erwartet Jesus dann wohl doch nur von seinen Schülern.

HIER UND HEUTE Wenn Jesus heute am Seeufer stehen würde – wer wäre da? Vielleicht Konservative, Woke, Linke, Rechte, Feministinnen, Incels, Reiche, Arme, Diverse, Gläubige, Zweifelnde und Suchende. Und vielleicht würde er sein Gleichnis an die Börse verlegen: „Eines Tages ging ein Anleger hin und kaufte Aktien. Manche stiegen, manche fielen. Manche brachten richtig Rendite und andere verpufften ...“ So, oder so ähnlich. Andere Zeiten, anderes Bild – aber dieselbe Frage: Wo geht Gottes Saat heute auf?

PRIVILEG UND AUFGABE

Jesus sagt uns: „Euch ist's gegeben, zu hören, zu begreifen und dadurch: richtig zu verstehen und umzusetzen.“ Das ist ein Privileg aber auch eine Aufgabe. Das Reich ►



Gott fragt:

„Wen soll ich

senden?“ Und du

merkst: „Ich bin

gemeint.“

Gottes betrifft alle, aber nur bei einigen wird erwartet, dass diese Frucht aufgeht. Das wären im Zweifelsfall wir, die Christen.

Wie kann das in unseren unsicheren Zeiten aussehen, in denen sich Familien wegen Corona zerstritten haben, Gesellschaft sich spaltet und Menschen sich die Köpfe einschlagen? Genau dann ist der Anspruch Gottes an uns: Frieden zu stiften. Hoffnung zu leben. Zuversicht zu zeigen.

DU BIST DRAN In der Zwischenzeit positiven Christen, wie alle anderen auch: „Wer die Bibel anders auslegt, als ich, hat den Schuss nicht gehört!“ oder „Wer mit solchen Menschen (keinen) Umgang hat, kann kein Christ sein.“ Aber Gott fragt: „Wen soll ich senden? Wer will mein Bote sein?“ Und du merkst: „Ich bin gemeint.“ Weil du zu viel gehört, zu viel verstanden, zu viel Bibel gelesen, zu oft

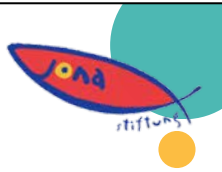
gebetet und dein Leben Gott gewidmet hast. Du kommst aus der Nummer nicht mehr raus – auch wenn du vielleicht täglich an diesem Anspruch scheiterst, die Geheimnisse von Gottes Reich umzusetzen.

HOFFNUNG TEILEN In diesen Zeiten kann ein Merkmal der Reich Gottes-Versteher sein, der Welt gegenüber eine optimistische Haltung und Zuversicht zu zeigen, die sich daraus speist, dass Christen nicht nur daran glauben, dass damals mal „ein Mann an einem Seeufer stand, der später noch ans Kreuz ging“, sondern dass ihr Herr, Heiland und Gott wiederkommen wird und in der Zwischenzeit seine Schöpfung nicht aufgeben wird. Und dass ihr Gott ein Friedefürst ist, der die Verantwortung für diesen Reich Gottes-Frieden in der Zwischenzeit doch tatsächlich in unsere Hände gegeben hat. Das heißt: Gerade in Zeiten voller Unsicherheiten ist es unsere Aufgabe Hoffnung zu leben und zu zeigen; Gott hat die Welt nicht aufgegeben. Und wir auch nicht. ▽



Martin Scott arbeitet als Berater und Sprecher für die Initiative Wunderwerke. In seinen „Scott & Gott“-Episoden von bibletones geht es um Alltagsglauben. Alle weiteren Fragen stellt er im Podcast „Wunderwerke Skypst“ Gästen aus Kirche, Kunst und Gesellschaft. Der Botschafter von Tearfund Deutschland lebt am Rande der Region Ruhr.

DEIN BFD/FSJ! DEIN JAHR FÜR KINDER & TEENS AB SOMMER 2026 IN BERLIN



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
- fördern die Kreativität mit Experimenten, Theater, Musik & Co.
- unternehmen tolle Ausflüge u.v.m.



Und du:

- bist mit deinen Gaben & Ideen herzlich willkommen!
- möchtest so richtig was für andere & Gott bewegen
- kannst in der Jona-WG leben & wichtige Erfahrungen fürs Leben erleben!



SEE YOU!

WWW.STIFTUNG-JONA.DE

Straßenkinder e.V.

www.strassenkinder-ev.de



**Du suchst
einen Job mit Sinn?**

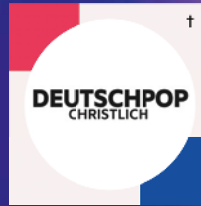
Fürs Straßenkinderhaus **BUTZE** in Berlin suchen wir ab Frühjahr 2026 engagierte Mitarbeiter.

INFORMIER DICH JETZT. →



SCHON GEHÖRT?

Christliche Musik im Streaming



Entdecke neue Playlists und vieles mehr auf deiner Streamingplattform!



Von Planlos zu PASTOR



ELIAS IST SEIT KURZEM PASTOR IN DER EFG WETTER GRUNDSCHÖTTEL. IM INTERVIEW ERZÄHLT ER, WIE ER ZUR THEOLOGIE GEKOMMEN IST, WAS IHN IM STUDIUM BEWEGT HAT UND WARUM SEIN JOB SO BESONDERS IST.

Warum hast du Theologie studiert?

Als Teenager hatte ich so eine Art Berufungserlebnis. Ich wusste echt nicht, was ich nach der Schule machen sollte. Also habe ich Gott gefragt: „Was hast du eigentlich mit mir vor?“ Und er hat mir geantwortet. Das hat mich selbst überrascht! Aber: Nicht immer braucht es so ein krasses Erlebnis, und Theologie ist auch nicht für alle die Antwort. Mein Tipp: Frag Gott einfach mal, was er mit dir vorhat. Vielleicht bekommst du schneller eine Antwort, als du denkst.

Was war die größte Herausforderung im Studium – und wie bist du damit umgegangen?

Theologie zu studieren ist kein Spaziergang: Es gibt viel zu lesen und zu lernen, das kann einen schon mal überfordern. Ich dachte oft: „Wie soll ich das alles schaffen?“ Aber mit der Zeit habe ich gemerkt: Es bleibt viel mehr hängen, als man

denkt. Jeder setzt eigene Schwerpunkte, und niemand muss überall Expertin sein. Am wichtigsten ist das gemeinsame Lernen, Diskutieren und Fragen stellen. Jetzt als Pastor merke ich: Ich habe alles, was ich brauche, um loszulegen.

Was sind die schönsten Momente in deinem Job – und die schwierigsten?

Beides liegt oft ganz nah beieinander. Das Schönste ist, Menschen auf ihrem Weg zu begleiten – wie Jesus das gemacht hat. Bei den richtigen schönen Momenten, zum Beispiel bei einer Hochzeit, aber auch in schweren Zeiten, bei Krankheit oder Tod. Manchmal ist es hart, wenn ich nichts mehr tun kann. Dann trotzdem dazubleiben, mitzufühlen und die Ohnmacht auszuhalten, ist Herausforderung und Aufgabe zugleich. Gerade diese Momente sind im Rückblick oft ein Geschenk.



Was würdest du jungen Menschen raten, die mit dem Gedanken spielen, Theologie zu studieren?

Probier's aus! Fast alle Unis und Hochschulen bieten Schnuppertage oder Tage der offenen Tür an. Es gibt auch immer mehr Online-Angebote, in die du mal reinschauen kannst – für einen Tag oder sogar ein ganzes Semester. Frag Studierende oder Leute, die schon fertig sind, wie sie das Studium erlebt haben. Theologie ist super vielseitig – egal ob im Gemeindedienst, als ehrenamtliche Person oder in anderen Berufen. Gott kann uns auf so vielfältige Weise gebrauchen!

Welche Klischees über das Theologiestudium oder den Beruf stimmen – und welche nicht?

Theologinnen und Theologen diskutieren gerne und verlieren sich manchmal in Details. Es vergeht kaum ein Mittagessen oder Filmabend, an dem nicht irgendwann Gott, ein theologisches Problem oder ein Gemeindefeld aufkommt.

Aber: Theologie zu studieren heißt nicht, den Glauben zu verlieren. Im Gegenteil – ich habe viel gelernt, meinen Horizont erweitert, Dinge hinterfragt und neue Antworten gefunden. Und ja, ich habe die Bibel noch mehr lieben und schätzen gelernt und kann die Größe Gottes nun ein bisschen besser erahnen. ▽

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

LAGERFEUER
4AKKORDE-GITARISTIN
JESUS-LIEB HABERIN
GemeinschaftsSTIFTERIN
GEMEINDE PÄDAGOGIN
DIAKONIN
SPIELE ERFINDERIN

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

LERNE, MENSCHEN FÜR JESUS ZU BEGEISTERN



Jetzt zur kostenlosen Infowoche anmelden:



3-JÄHRIGE AUSBILDUNG
GEMEINSCHAFT
LEBEN
THEOLOGIE
LERNEN
MENSCHEN
ERREICHEN

J EVANGELISTENSCHULE
JOHANNEUM



Entdecke deine Mission

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

Daniel, Schüler-kontaktarbeit

◆ 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
Biblich-Theologische Akademie



STUDIERE, WAS DU GLAUBST

tsc.education/schnuppern 

BTh
Theologie

BTh
Theologie
Fernstudium

BA
Theologie +
Pädagogik

BA
Theologie +
Musik


TSC-
Jahreskurs

TSC-
Jahreskurs
Worship

Modular und flexibel studieren
auch ohne Abitur/Matura

BAföG und Stipendien möglich

Wohnen und Studententjobs
auf dem Campus bei Basel



Musik vom *TSC Kollektiv*
auf Youtube, Spotify, ...

Theologisches Seminar St. Chrischona



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

Zu Hause Theologie studieren




evangelische-gemeindepraxis.feg.de


Der Masterstudien-gang „Evangelische Gemeindepraxis“ bringt dich auf den nächsten Level!

Das geschieht so flexibel, dass es auch für dich passt!

Deine Vorteile:

- Maximale Praxisnähe
- Große Flexibilität durch geringe Präsenzzeiten und begleitende Online-Phasen
- Theologisches Empowerment an einer staatlich anerkannten Hochschule für Evangelische Theologie

Zusätzlich zum Masterstudium gibt es etliche Zertifikationsstudiengänge sowie weitere Fortbildungsangebote.

THEOLOGISCHE HOCHSCHULE EWERSBACH  **Deutschland**

STREAMING

AUF DIE OHREN

Kennst du schon den DRAN Podcast? Gemeinsam mit ERF Jess haben wir sechs Folgen zum Thema Freundschaft produziert. Expertin Franzi spricht mit unterschiedlichen Gästen über ihre Freundschaftsgeschichten von Mentaler Gesundheit bis Glaubensdifferenzen. Hör mal rein „In meiner Friendship Era“ ist überall am Start, wo es Podcasts gibt:



DAS LETZTE ABENDMAHL 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 kostenlos zu sehen auf: www.watch.thechosen.tv



HOUSE OF DAVID



Mit House of David wagt sich Prime Video an eines der größten Dramen der Bibel – und überrascht mit erzählerischer Tiefe und beeindruckender Produktion. Die Serie erzählt die Geschichte von David: vom unscheinbaren Hirtenjungen über den gefeierten Musiker am Königshof bis hin zum von Gott gesalbten König Israels. Zwischen Machtkämpfen, göttlichen Prüfungen und menschlicher Schwäche entfaltet sich eine bildgewaltige, spirituell aufgeladene Erzählung. Regisseur Jon Erwin (I Can Only Imagine) und sein Team schaffen es, die biblische Vorlage respektvoll und zugleich modern zu interpretieren – ohne in Kitsch oder Moralpredigt zu verfallen. Ob sich das Ansehen lohnt, siehst du im Stream-O-Meter:



ALBUM-REVIEW



OUTBREAKBAND
GEKRÖNT | WORSHIP

„Auch, wenn die Welt es nicht versteht – ich preise dich und hör‘ nicht auf.“ Dieser Satz aus dem Song „Mein Versprechen“ fasst das neue Album der Outbreakband perfekt zusammen. 14 Live-Tracks laden ein, Jesus anzubeten, zu feiern und bei ihm zur Ruhe zu kommen. Die ersten Songs „Jesus ist King“ und „Freude für immer“ sind voller Energie und guter Laune, der Rest des Albums ist eher ruhig. Mein persönliches Highlight: „Mein Jesus“. Insgesamt ein super Soundtrack für kurze oder lange Worship-Sessions im Alltag!

- Energie:** ★★★★★
- Songwriting:** ★★★★★
- Innovation:** ★★★★★

▀ **Malin Georg**

◆ JESUS ◆ AUF DIE 1

Wer bei Insta sein Profil aufruft, stößt nur auf wenige Posts. Einer davon, den der Musikproduzent vor einem Jahr veröffentlichte, beginnt mit „Ich sehe eine Zeit ...“. Maik beschreibt hier seine Sehnsucht nach Musik mit christlicher Botschaft, die Reichweite erzielt, im Radio läuft und ihren Hörern Hoffnung schenkt. Seine Mission: „Jesus auf die 1“, also mit christlicher Musik an die Spitze der Charts. Nicht mal ein Jahr später landet das neue Album der O'Bros „to be honest“ auf dem ersten Platz der deutschen Albumcharts.

Produziert hat das Album Maik Schuheida in seinem Studio im baden-württembergischen Ludwigsburg. Im Musikbusiness ist er als „Maik the Maker“ bekannt. An seinen ersten Kontakt mit den O'Bros erinnert er sich noch gut: „Bei der Holy Spirit Night 2015 hatte ich meinen ersten Auftritt mit meinen eigenen Liedern auf größerer Bühne. Da hab ich dann Alex backstage zum ersten Mal getroffen.“

KEIN PLAN B

In der Zeit danach konzentriert sich der Stuttgarter, der durch den Lobpreis in einer brasilianischen Gemeinde zur Musik gekommen ist, mehr und mehr aufs Produzieren. Nach dem Realschulabschluss macht er zwar erst eine Ausbildung zum Versicherungskaufmann, seine Leidenschaft gehört aber weiterhin der Musik, der er sich bald Vollzeit widmet und mit Künstlern Songs aufnimmt. »Der Weg in die Selbständigkeit«, erzählt Maik, »war hart. Ich hab auch mal Pfandflaschen gesammelt, um über die Runden zu kommen. Aber für mich gab es keinen Plan B – ich wollte immer nur Mucke machen.«

Lange Zeit arbeitet der Deutsch-Brasilianer vor allem mit säkularen Musikern zusammen, darunter Deutsch-Rapper wie Samra, MERO, Dardan und Jazeek. „In dieser Zeit lag mein Fokus auf Geld, Erfolgen und Awards“, gibt

MAIK THE
MAKER IM
PORTRÄT



er zu und berichtet auch von Drogenproblemen.

Anfang 2024 fühlt sich Maik aber von Gott herausgefordert, sich ein Jahr für christliche Musik zu committen: „Da war ich gerade auf dem Höhepunkt meiner Karriere. Gott hat mich gefragt: Bist du bereit, das alles loszulassen?“

FÜR DAS GROSSE ZIEL

Maik nimmt die Challenge an und investiert mit seinem Know-How, Kontakten und dem Wissen über die Musikindustrie ab sofort in junge christliche Musiker, darunter die O'Bros, Luna Simao, Copain, Ocean und vu.anesa. „Ich habe das Ziel, Strukturen zu schaffen und zu etablieren, damit christliche Künstler gut arbeiten können und ihre Musik mehr Reichweite bekommt“, erklärt der junge Familienvater die Hintergründe. In der Folge erlebt Maik, wie sich immer mehr Leute dieser Vision anschließen, auch Experten aus dem Management- und Event-Bereich kommen dazu: „Was wir gerade erleben, ist übernatürlich“, macht Maik begeistert klar.

Sein Insta-Post aus dem letzten Jahr endet mit einer Zeile: „Die Zeit dafür ist nahe.“ Die Charts-Erfolge geben ihm recht. Seine Vision ist schon jetzt ein Stück Wirklichkeit geworden. ▽

David Werner ist fasziniert davon, wie leidenschaftlich sich Maik für junge christliche Musikerinnen und Musiker einsetzt.

FASZINATION BIBEL

Entdecken Sie die
Welt der Bibel



NEU

**+ Ein Gebetsmagazin
sela. jährlich**

Für Gebetssehnüchtige

Authentische Erfahrungen,
vertiefende Artikel und Praxistipps

Drei Rubriken

Berührt. Überlegt. Erprobt. – für
ein freies Gebetsleben ohne Druck
und Schuldgefühle

Dossier

Der Stimme Gottes lauschen - über
die Vielfalt des Hörenden Gebets



4x im Jahr

Bibelwissen

Berichte über faszinierende
Erkenntnisse aus Archäologie
und Bibelforschung

Bibelerfahrung

Ehrliche Einsichten in gute und
schwierige Erfahrungen mit der
Bibel

Bibelzugänge

Frische methodische Zugänge
zum persönlichen Bibellesen

+ Ein Special jährlich



Jetzt bestellen oder verschenken!
www.faszination-bibel.net



GAMING



Reingezockt



HI-FI RUSH

DARUM GEHT'S: Dem 25-jährigen Hauptcharakter Chai wird von einem Konzern neben einer kybernetischen Armprothese versehentlich auch ein Musicplayer implantiert. Als „defekt“ deklariert, soll Chai aus dem Verkehr gezogen werden. Er widersetzt sich diesem Urteil und entdeckt mit weiteren Verbündeten die dunklen Geheimnisse des Konzerns.

DAS KOMMT RÜBER: Hi-Fi RUSH kommt mit schicker Comic-Grafik und solidem Rock-Soundtrack daher. Die linearen Level sind bunt und lebendig gestaltet. Doch was am meisten überzeugt, ist das auf Rhythmus angelegte Kampfsystem und die sowohl überspitzten als auch liebenswerten Charaktere. Über Dialoge und Memos entfaltet das Spiel einen witzigen Charme und wenn man etwas an der Oberfläche kratzt, merkt man, dass in all den Übertreibungen oft ein ernster Kern steckt. Zum Beispiel wenn Menschen als „defekt“ gelabelt werden, oder Roboter-Angestellte um ihre Jobs fürchten, weil ein besseres Modell entwickelt wurde.

UNTERM STRICH: Ein buntes Spiel, das hinter seiner witzigen Fassade mehr verbirgt, als zuerst angenommen. ▣ **Robin Feldhaus**

FANTASY LIFE I: DIE ZEITDIEBIN



DARUM GEHT'S: In diesem Game schlüpfst du in die Rolle eines jungen Abenteurers oder einer jungen Abenteurerin, in der farbenfrohen Welt von Reveria musst du einem seltsamen Geheimnis auf die Spur kommen: Jemand stiehlt den Menschen ihre Zeit. Während du frei zwischen zwölf verschiedenen Berufen wechseln kannst – vom furchtlosen Paladin über den geschickten Koch bis hin zum entspannten Angler – erlebst du eine Geschichte, in der Humor, Herz und ein Hauch Melancholie ineinanderfließen. Gemeinsam mit einer bunt zusammengewürfelten Truppe versuchst du, die Pläne der mysteriösen Zeitdiebin zu durchkreuzen.

DAS KOMMT RÜBER: Das Spiel vereint die entspannte Freiheit einer Lebenssimulation mit den Abenteuern eines klassischen Rollenspiels. Die Welt ist detailverliebt gestaltet, ihre Bewohner sprühen vor Charakter und die Dialoge balancieren charmant zwischen albern und warmherzig. Hinter der niedlichen Optik steckt eine nachdenkliche Note – die Frage, wie wertvoll Zeit ist und wie wir sie nutzen. Egal, ob du Monster jagst, deine Werkbank anschmeißt oder einfach nur am See die Angel auswirfst: Das Spiel lässt dir Raum, dein eigenes Tempo zu finden.

UNTERM STRICH: Ein farbenfrohes Abenteuer, das dich gleichermaßen zum Lächeln und zum Nachdenken über die Zeit bringt – während es dir alle Freiheiten lässt, sie nach deinen Regeln zu gestalten. ▣ **Maximilian Weber-Weigelt**

FAITH GAMES 2026

Köln wurde im August wieder zum Gamer-Mekka: Auf der gamescom gab's Hype, Leaks und jede Menge Zockerträume. Aber welche Games lohnen sich wirklich - und könnten sogar deinen Glauben antriggern? Hier unsere Favs.

OCTOPATH TRAVELER ZERO



Publisher: Square Enix

Erscheinungstermin: 4. Dezember 2025

Plattformen: Nintendo Switch 2, Nintendo Switch, PS5, PS4, Xbox Series X|S, Windows, Steam

Genre: JRPG/Adventure

Why Faith? Wenn doch nur jedes Spiel so aussehen und sich anfühlen würde, wie Octopath Traveler Zero. Durch tiefe und hohe Momente im Leben der Protagonisten erleben wir Geschichten, die uns leicht zum Gebet führen wie ein Psalm.

LOOTBOUND



Publisher: ArtDock Games

Erscheinungstermin: 1. Quartal 2026

Plattformen: PC, PlayStation 5

Genre: Roguelite, Rollenspiel

Why Faith? In Form eines Golems erkundest du Dungeons. Um zu entkommen, muss die eigene Menschlichkeit zurückerlangt, der eigene Ursprung entschlüsselt und die Rolle im großen Ganzen gefunden werden. Klingt spannend? Finden wir auch!

ANNO 117: PAX ROMANA



Publisher: Ubisoft

Erscheinungstermin: 13. November 2025

Plattformen: PC, PlayStation 5, XBOX Series X/S

Genre: Strategie, Städtebau-Simulation

Why Faith? Das neueste Spiel der Anno-Reihe führt uns zurück in das antike Römische Reich und somit in die frühe Zeit des sich ausbreitenden Christentums. Um mehr über die Umwelt der ersten Christen zu erfahren, lohnt es sich bestimmt.

RAEV: KINGDOM ON THE DISTANT SHORES (MAXI)



Publisher: V Publishing

Erscheinungstermin: 2026

Plattformen: PC

Genre: Strategie

Why Faith? Wenn knuffige Grafik und Aufbau zusammenkommen, dann kommt dieses Spiel heraus. Eine Welt in eine gerecht-geordnete und ästhetisch-schöne Struktur zu führen, ist etwas zutiefst christliches und wenn dabei noch der Spaß nicht zu kurz kommt, kann es morgen am besten schon losgehen.

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.

FAITH AND PIXELS

Reading's

FRAU SEIN

THEOLOGIN FRANZISKA KLEIN HAT IM OKTOBER IHR NEUES BUCH IM FONTIS VERLAG VERÖFFENTLICHT. DARIN TEILT SIE IHRE PERSÖNLICHE GESCHICHTE UND ZEIGT, WARUM WIR NEU ÜBER IDENTITÄT, KIRCHE UND GESELLSCHAFT SPRECHEN MÜSSEN - BESONDERS, WENN ES UMS FRAUSEIN GEHT.



Stell dir vor, du triffst jemanden in der U-Bahn – ihr habt genau eine Station Zeit. Wie würdest du in diesem Moment erklären, worum es in deinem Buch geht?

Ich erzähle meine Geschichte – wie sich mein Blick auf die Frage „Was bedeutet es, eine Frau zu sein?“ verändert hat: in Bezug auf Kirche, Identität und Gesellschaft. Mein Buch soll ein Beitrag zur Geschlechter-Debatte sein, die gerade wieder sehr polarisiert. Vor allem will ich Frauen ermutigen, dass wir gemeinsam über die persönliche, aber auch politische Dimension von Frausein sprechen.

Was hat dich dazu gebracht, dieses Thema anzupacken?

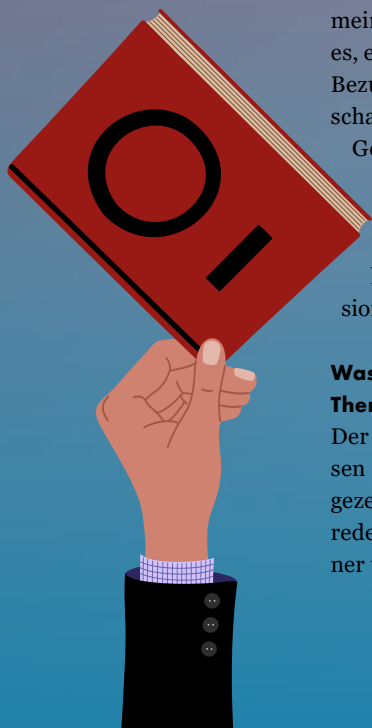
Der Impuls kam aus vielen Erlebnissen der letzten Jahre. Sie haben mir gezeigt: Wir müssen über Frausein reden – und zwar gemeinsam, als Männer und Frauen.



Welche befreiende Sicht willst du deinen Leserinnen und Lesern mitgeben?

Lange habe ich Fragen rund um mein Frausein in Kirche und Gesellschaft immer mit „Darf ich das?“ begonnen. Doch diese Haltung hält klein. Sie passt nicht zu der Freiheit, die Gott seinen Kindern schenkt.

Hier geht's zum Buch:
www.fontis-shop.de/products/frau-sein



BOOK TICKER

„Die Entdeckung der Ewigkeit“ – Peter Seewald // „Zwischenmenschliches“ – Sarah Marie // „Stories from a stranger“ – Hunter Prosper // „30 Dinge, die du mit 30 nicht erreicht haben musst“ – Christina Calaminus, Clare Devlin, Katrin Feuerstein // „Sexualität und Glaube“ – Tobias Künkler, Tabea Peters, Ramona Wanie und Tobias Faix // „Greenwashing“ – Ursula Bittner // „Kingdom Generation“ – Sonja Sorbara // „Maria, wer bist du?“ – Christophe L. P. Costi // „Gott hat einen Namen“ – John Mark Comer // „Du bist frei, anders zu leben“ – John Ortberg // „Heavenly Mental. Über Gott und die Psyche“ – Sandra Erbach und Katrin Faludi



REINGEBLÄTTERT



„JOHANNES – DAS EVANGELIUM DER LIEBE, WAHRHEIT UND EWIGKEIT“

DARUM GEHT'S:

Das Coffee Table Book lädt Leserinnen und Leser ein, das bekannte Evangelium neu zu entdecken. Auf 112 Seiten finden sich der Text des Johannesevangeliums in der alltagsnahen Neues-Leben-Übersetzung sowie passende Fotos. Einzelne Bibelverse sind jeweils hervorgehoben und grafisch aufbereitet.

DAS KOMMT RÜBER:

Die wunderschöne Gestaltung motiviert dazu, sich beim Bibellesen Zeit zu nehmen und die Verse und Bilder in Ruhe auf sich wirken zu lassen – beim Kaffeetrinken, am Abend vor dem Schlafengehen oder zwischendurch im Alltag. Ein empfehlenswertes Buch für alle, die schöne Gestaltung mögen und Lust darauf haben, das Johannesevangelium neu zu entdecken. Auch super als Geschenk geeignet: für Freunde und Familie oder für Menschen, die bisher wenig in der Bibel gelesen haben und damit anfangen möchten.

► **Malin Georg**





LIEBLINGSSTELLE

„**FOLGE MIR NACH**“, LYDIA RIESS UND SEBASTIAN WICKEL

Ich habe mir einen Punkt auf meiner nicht existierenden Bucketlist erfüllt und bin Fallschirm gesprungen. Meine Vorstellung war: Ich werde im Tandem zusammengeschnallt, sitze entspannt an der Tür des Flugzeuges und habe ausreichend Zeit, mir darüber Gedanken zu machen, was jetzt gleich passiert und ob ich das wohl wirklich will. Es war ein kolossaler Irrtum! Kaum waren die ersten aus der geöffneten Flugzeugtür verschwunden, sind wir als Nächste an die offene Tür gerobbt und gesprungen.

Die Entscheidung zum Sprung hatte ich vorher getroffen, als ich ins Flugzeug stieg.

Es kommt der Tag, an dem ist man eigentlich bereit loszulegen. Auch wenn die Welt voller Unwägbarkeiten und Überraschungen ist und es sich vielleicht nicht so anfühlt, als wisse und könne man genug. Doch genau dann brauchen wir Menschen ein „Geh nun!“. Spricht Jesus es, weiß er, dass wir bereit sind. Und wir dürfen wissen, dass er uns unterwegs helfen will, kann und wird. Falls du gerade überlegst, ob du bereit bist: Geh nun!

UNMÖGLICH IST KEINE OPTION

„Bei Gott ist nichts unmöglich.“ Klingt krass, oder? Aber wenn das wirklich stimmt – warum sehen wir dann so wenig von seiner Power in unserem Alltag und in unseren Kirchen?

Timo Langner nimmt dich mit auf seine persönliche Reise. In Neuseeland trifft er auf genau diesen Gott: den, der Wunder tut, Herzen heilt und ihn in seine echte Berufung als Worshipper ruft. Zurück in Deutschland brennt Timos Herz dafür, dass auch seine Kirche – die heutige Awakening Church – ein Ort wird, an dem Gottes Kraft richtig spürbar ist.

Als Lobpreisleiter geht Timo durch Höhen und Tiefen, erlebt Kämpfe und Durchbrüche. Schritt für Schritt entsteht eine Kirche, die zu einem feurigen Haus der Anbetung wird – ein Ort, an dem Gottes Kraft frei wirken kann. Echt, roh, kraftvoll.

Wenn du direkt in den Vibe eintauchen willst, hör dir seinen Song „Ein Gott, der das Meer teilt“ an – der perfekte Einstieg in diese Story!





FÜR PAARE. FÜR ELTERN. FÜR FAMILIEN.

Familie – eine grandiose Idee Gottes

Wir glauben: Familie ist ein Ort der Liebe, des Zusammenhalts und des Glaubens – eine grandiose Idee Gottes.

Family begleitet euch dabei, diese Idee im Alltag zu leben und euren eigenen Weg als Paar und als Familie zu finden. **Entdeckt, wie wertvoll, schön und erfüllend das Leben als Familie sein kann.**



Mit Family erhaltet ihr sechsmal im Jahr ehrlichen Austausch, wertvolle Tipps und Input, der guttut – für Paare und Eltern von der Babyphase bis zur Teenagerzeit.

FAMILY – DER MUT-BOOSTER FÜRS FAMILIENLEBEN



WILLKOMMEN IN DER FAMILY-WELT:

Von der Hochzeit und den ersten Jahren als Eltern bis hin zum Auszug der Kinder – in der Family-Welt findet ihr **tolle Produkte und Pakete** mit viel Inspiration und Ermutigung für **jede Phase eures Familienlebens.**



Jetzt die Family-Welt entdecken! www.bundes-verlag.net/familywelt

DEIN KALENDER FÜR 25/26

EVENTS FÜR DICH

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

BASTIAN BENOA-KONZERTE

D-Schwaigern | 6. Dezember

D-Sindelfingen | 16. Januar

D-Pfedelbach | 28. Februar

www.bastianbenoa.de

EXPLO 25

CH-Zürich | 28.-30. Dezember

Wie im Himmel so auf Erden | www.explo.ch

Drei Tage voller inspirierender Begegnungen, Kreativität, Lebensfreude und mit viel Raum zum Nachdenken, Staunen und Feiern. Die Explo, veranstaltet von **Campus für Christus**, schafft eine Plattform, um Gottes Liebe und sein Wirken gemeinsam mit Tausenden von Christen zu erleben. Es gibt viel Raum für Austausch und massenhaft Ideen, wie man praktisch, nahbar und alltagstauglich den Himmel in seine Welt tragen kann.

RE:START-SILVESTERFREIZEIT

D-Bergneustadt | 28. Dezember - 01. Januar

www.wiedenest.de/restart

Auf der re:start-Silvesterfreizeit vom **Forum Wiedenest** können die Teilnehmenden das Jahr feierlich, tief, sinnvoll und in guter Gemeinschaft ausklingen lassen. Neben Action, Sport und festlichem Essen bietet diese Freizeit Zeit zur persönlichen Begegnung mit Gott – Gebet, tiefe Inputs, Anbetung, Stille. Hier kann man das alte Jahr reflektieren und das neue in freudiger Erwartung starten.

JESUS FIRST CONFERENCE

CH-Zürich | 29. Dezember - 01. Januar

www.icf.church/jesusfirst

Die ICF Silvester Conference in Zürich: Hunderte junge Menschen kommen zusammen, um Gott groß zu machen und ihm persönlich zu begegnen. In Small Groups erleben die Teilnehmenden tiefe Gespräche, neben den Sessions werden zudem verschiedenste Aktivitäten, Workshops und Breakout-Sessions angeboten. Und eine wilde Silvesterparty mit Worship, DJs und Live Acts darf auch nicht fehlen.

COACHING 51 FREIZEIT

D-Berg am Starnberger See

02.-06. Januar

www.wdl.de/coaching-51-freizeit

Bei dieser WDL-Freizeit können junge Erwachsene von 20 bis 26 Jahren bewusst ins neue Jahr starten und andere Teilnehmerinnen und Teilnehmer treffen, die auch in ihrem Leben vorangehen wollen. Mit Aussicht auf den See kann man hier entspannte Abende genießen, sich beim Sport auspowern, die Sessions von verschiedenen Speakern erleben, die Themen in Workshops vertiefen und am Ende motiviert in den Alltag zurückkehren. Auch ein persönliches Coaching wird angeboten.

Weiterbildung
Vernetzung

Freizeiten
Sommercamps

Wochenend-Events
Konzerte

Ausbildung
Studium
FSJ

MEHR-KONFERENZ

D-Augsburg | 03.-06. Januar | *The Sound Of Joy* | www.glaubensfestival.org

Bei diesem Event vom **Gebetshaus Augsburg** können die Teilnehmenden Gemeinschaft mit tausenden Menschen haben, Konzerte erleben und die Faszination des Glauben entdecken. Vier Tage vollgepackt mit inspirierenden Vorträgen und tiefgehenden Worshipzeiten. Unter anderem mit dabei ist die Olympiasiegerin im Kugelstoßen Yemisi Ogunleye.

JUGENDMISSIONS-KONFERENZ (JUMIKO)

D-Stuttgart | 11. Januar
www.jumiko-stuttgart.de

Mit tausenden jungen Menschen können die Teilnehmenden hier einen Tag voller geistlicher Impulse, Bibelarbeiten und Musik erleben. Sie sind bei der Aussendung von Kurz- und Langzeitmissionaren an ihre weltweiten Einsatzorte dabei und können die große Missionsausstellung entdecken, um sich über Einsatzstellen und Ausbildungen zu informieren, für sich beten zu lassen und mit Missionaren ins Gespräch zu kommen. Die Jumiko wird veranstaltet von der **ChristusBewegung Lebendige Gemeinde** und **Coworkers**.

MENTORING-GRUNDKURS

D-Flensburg | 17.-18. Januar
www.ec.de/mentoring

Der Kurs richtet sich sowohl an Einsteigerinnen und Einsteiger wie auch an erfahrene Mentorinnen und Mentoren und vermittelt wichtige Grundlagen sowie viele kreative Methoden, um Menschen zu begleiten. Zudem zeigt der Kurs Wege auf, Mentoring in der Jugendarbeit und Gemeinde dauerhaft zu verankern, um mündigen Glauben zu fördern. Der Kurs ist vom Christlichen Mentoring Netzwerk (cMn) zertifiziert und wird veranstaltet von **EC Deutschland**.

SNOWCAMP

CH-Valbella | 31. Januar - 07. Februar
www.bibellesebund.ch

Im großen und schneesicheren Skigebiet Arosa-Lenzerheide findet jeder Camp-Teilnehmende, ob mit Skiern oder auf dem Snowboard, ob Profi oder Beginner, eine Strecke. Das Lagerhaus dieser **Bibellesebund-Freizeit** liegt direkt neben der Piste. Die Langlauf-Loipen rund um den Heidsee, die Schlittel-Piste auf dem Rothorn und das Hallenbad in der Lenzerheide ergänzen das vielfältige Angebot der Region. Nach einem actionreichen Tag im Schnee stehen gemütliches Zusammensein, gutes Essen, fröhliche Gemeinschaft sowie Spiel und Spaß auf dem Programm. Zudem erwarten die Teilnehmenden ermutigende Inputs und Worship- und Kleingruppenzeiten, die im Glauben stärken.

LEITUNGSKONGRESS

D-Dortmund | 12.-14. Februar
[rooted | www.willowcreek.de](http://www.willowcreek.de)

Dieser Kongress von **Willow Creek** richtet sich an alle, die ihren Glauben neu beleben, ihre Fähigkeiten weiterentwickeln und die Zukunft der Kirche mitgestalten möchten. Dazu werden die Themen aufgegriffen, die Leitende, Mitarbeitende und Gemeinden heute beschäftigen – durch innovative Ideen, erprobte Modelle, bereichernden Austausch, geistliche Neuausrichtung und Speaker aus Wirtschaft, Wissenschaft, Kultur sowie aus Kirchen jenseits konfessioneller Grenzen. So sollen mehr wirkungsvolle Gemeinden entstehen, die den Auftrag von Jesus leidenschaftlich leben.

DEUTSCHLAND WIRD JÜNGER- IMPULSPLATTFORM

D-Mücke | 20.-22. Februar

Mehr als Worte | www.dwj.feg.de

„Deutschland wird Jünger“ ist die Impuls- und Begegnungsplattform der **FeG** Jugend für alle Mitarbeitenden aus der Jugendarbeit. Hier kann man mit seinem Team die gemeinsame Arbeit mit den Jugendlichen reflektieren, innehalten und sich die Frage stellen, wo es gerade richtig super läuft und an welchen Stellen noch nachgebessert werden darf. Hier hat man Zeit und bekommt Hilfestellung angeboten, kann rauszoomen und als Team darüber nachdenken, reflektieren und Schlüsse ziehen, wie Teens und Jugendliche Jesus kennenlernen und die entscheidenden Schritte mit ihm gehen können. Dabei wird auf eine Mischung aus TED-Talks, Erfahrungsräumen, Vorträgen, Gottesdienst, Teamzeiten und persönlichen Gesprächen gesetzt.

SEMINARTAG

*CH-Bettingen bei Basel | 06. März | Gute Nachricht?
www.tsc.education/freitagsseminare*

Dieses Seminar vom **Theologischen Seminar St. Chrischona** hilft den Teilnehmenden, über ihren Glauben sprachfähig zu werden. Im Fokus stehen Fragen wie: Was macht den christlichen Glauben in einer post-christlichen Kultur überzeugend? Oder: Bei all den Optionen zur Lebensgestaltung, die uns heute offenstehen – warum gerade Jesus? Und: Ist das Evangelium wirklich eine gute Botschaft für unsere Beziehungen, Sexualität, Identität, Gerechtigkeit in der Gesellschaft? Oder bleibt das Christentum intolerant, veraltet und einschränkend? Die Teilnehmenden beschäftigen sich mit den Fragen und Einwänden von Freunden und Kollegen. Und überlegen, welche Sehnsüchte und Erfahrungen der Mitmenschen hinter ihrer Kritik stehen. Dabei soll ein Weg gefunden werden, respektvoll auf kritische Fragen eingehen und Brücken zwischen der Hoffnungsbotschaft von Jesus und unserer Kultur bauen zu können. Als Referentin vor Ort: Theresa Haiser, Referentin vom **Pontes Institut für Wissenschaft, Kultur und Glaube**.

SPRING

*D-Willingen / Upland | 06.-11. April
www.meinspring.de*

In der Woche nach Ostern treffen sich bei **SPRING** Jung und Alt und feiern fünf Tage inspirierende Gottesdienste, Workshops mit Gesprächen, Konzerte, Kleinbühnen und Gemeinschaft in einem Urlaubsort mit vielen Freizeitmöglichkeiten. Hier kann sich jeder sein individuelles Festival-Programm zusammenstellen, neu auf-tanken, Freunde finden und Antworten bekommen.

ONECON 26

22.-25. Mai

www.one-movement.de/conference

Das Jugendevent vom **BFP** (Bund Freikirchlicher Pfingstgemeinden). Hier können die Teilnehmenden Pfingsten mit coolen Bands und starken Speakern feiern und Zeit mit (neuen) Freunden verbringen, zum Beispiel im Kletterpark.

BUJU

D-Erfurt | 23.-25. Mai

Love Collides | www.buju.org

Tausende junge Leute, inspirierende und herausfordernde Inputs, kreative Veranstaltungsformate, Lobpreis, Spaß und Begegnung mit Gott und Menschen. Das ist das BUJU, das Bundesjugendtreffen der **Freien evangelischen Gemeinden** in Deutschland.

PFIJUKO

D-Siegen | 23.-25. Mai

www.pfijuko.de

Das Jugendevent vom **Forum Wiedenest**. Auf der Pfingstjugendkonferenz feiern über 2.000 Jugendliche und junge Erwachsene Gott.

PFINGSTJUGENDTREFFEN

D-Aidlingen bei Stuttgart

23.-25. Mai | www.pfingstjugendtreffen-aidlingen.de

Das Jugendtreffen des **Diakonissenmutterhauses Aidlingen**. Jedes Jahr an Pfingsten verwandelt sich das Gelände in eine große Zeltstadt.

MELO FESTIVAL

CH-Bettingen bei Basel

12.-14. Juni | 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.

SOMMER-WG

H-Ascona | 20. Juni-04. Juli

www.vbg.net

Für zwei Wochen startet die Sommer-WG vom vbg mit einem simplen Konzept: zusammen leben, lernen, genießen, baden, die großen Fragen des Lebens und des Glaubens diskutieren und vieles mehr. Die Tage beginnen mit einem spirituellen Start bei Sonnenaufgang. Dann kann jede und jeder das eigene Programm erleben, ob Lernen, Lesen, Wandern oder Baden. 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.

MACHERFESTIVAL

D-Ferropolis | 06.-09. 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.

CUT TO CARE

CH-Wädenswil | September

www.cut2care.ch

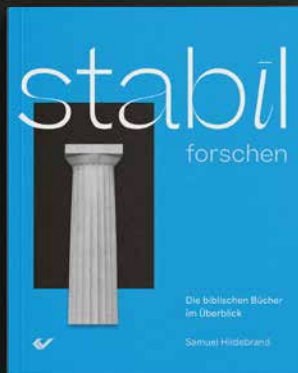
Hier können Menschen mit langen Haaren Gutes bewirken. Mutige Leute zeigen ihre Solidarität, indem sie mindestens 30 cm ihrer gesunden Haare spenden. Mit fünf bis acht Zöpfen kann eine vollständige Perücke gefertigt werden. Diese Perücken sind für Menschen bestimmt, die aufgrund von Gesundheitsproblemen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

PRAISECAMP

CH-Basel | 27. Dezember 2026 -

01. Januar 2027 | www.praisecamp.ch

Tausende junge Menschen treffen sich in der Messe Basel. In sechs Tagen können die Teilnehmenden ein vielfältiges Programm erleben: Worshipzeiten, inspirierende Predigten, alltagsnahe Seminare, Freizeitangebote, Konzerte, Kleingruppenzeiten, Lounges und vieles mehr.



Samuel Hildebrand
STABIL FORSCHEN

Übersichtliche Infos zu
jedem Buch der Bibel –
endlich den **großen**
Zusammenhang verstehen!



Jetzt vorbestellen!

275001
Pb., 352 S.
€ 19,90



www.cb-buchshop.de



Siehe auch **Band 1:**
STABIL GLAUBEN
Die Basics des
christlichen
Glaubens

271938
Pb., 256 S.
€ 19,90

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, 70490 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 Hamburg

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, Dorte Lück, Hannah Ponsel, Lydia Rieß, Elias Erlach, Marie Gundlach, Sara Buczkowski, Lorna Waldminghaus

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/Beihafter 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

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

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

Copyright: SCM Bundes-Verlag gGmbH 2025, ISSN 2628-7064

Quellenverzeichnis

Bildnachweise: S.01: Pexels.com / Ali Drabo; Unsplash.com / Vinay Singh, Mr Karl; Getty-Images.com / iStock / Getty Images Plus / Ksushsh; S. 03: © Debbie Ulrich; Getty-Images.com / iStock / Getty Images Plus / Everyday better to do everything you love; S. 04-05: Unsplash.com / Mr-Karl, Vinay-Singh; Pexels.com / Cup of Couple; Getty-Images.com / iStock / Getty Images Plus / ksushsh; S. 06: Getty-Images.com / iStock / Getty Images Plus / Bogdan Nicolaescu, Nerthuz; Unsplash.com / Emanuela Picone; S. 07: Privat; S. 09: Unsplash.com / Karolina Grabowska; S. 10-14: © Berliner Missionsgesellschaft; Unsplash.com / Levi Meir, Jaffa Marat-Badykov; S. 16-17: Getty-Images.com / iStock / Getty Images Plus / Anna Shevela, Alunai; S. 20-21: © Sam Krüger; Getty-Images.com / iStock / Getty Images Plus / 180CC; Privat; S. 22-23: © Nathanael-Ullmann; Getty-Images.com / E+ / Mikkelwilliam; S. 25: Getty-Images.com / iStock / Getty Images Plus / Ksushsh; Unsplash.com / Stepan Kulyk; S. 28-30: Getty-Images.com / iStock / Getty Images Plus / Alona Horkova, E+ / Elena Emchuk; S. 31-35: Getty-Images.com / iStock / Getty Images Plus / Mariya Lutskovskaya; S. 32: Getty-Images.com / iStock / Getty Images Plus / Arina Gladysheva, Oleh Kuzmynskiy, Bohdan Bevz, shaunli; © Deborah Pulverich; S. 36: Getty-Images.com / iStock / Getty Images Plus / Alexey Yaremenko; S. 38: Getty-Images.com / iStock / Getty Images Plus / Irina Strelnikova; S. 39: Unsplash.com / Mikolaj Felinski; S. 40-41: Getty-Images.com / iStock / Getty Images Plus / enra, Max Tarkhov, Inna Miller; Privat; S. 43: Getty-Images.com / iStock / Getty Images Plus / Olga_Bonitas; S. 44: Getty-Images.com / iStock / Getty Images Plus / Olya Haifish; S. 47: Getty-Images.com / iStock / Getty Images Plus / Ksushsh; Unsplash.com / Vinay Singh, Bruno Ngarukiye; S. 48: Getty-Images.com / iStock / Getty Images Plus / Aleksei Morozov; S. 50-52: Getty-Images.com / iStock / Getty Images Plus / Iryna Pasichnyk; Pexels.com / Mert-Coskun; S. 54: Getty-Images.com / iStock / Getty Images Plus / Anna Terekhova; S. 55: Getty-Images.com / iStock / Getty Images Plus / eskymaks; S. 56: Privat; S. 58-61: Unsplash.com / Masha Rostovskaya; R. Brockhaus, Böcher, Klaus; S. 62: Getty-Images.com / iStock / Getty Images Plus / IssaraJarukitjaroon; S. 65: ©2024 Mercy Ships / © Maria Anne van der Spijk; S. 66: Unsplash.com / Ismail-Salad-Osman-Hajji, Harshil Gudka; Privat; S. 71: Getty-Images.com / iStock / Getty Images Plus / Ksushsh; Unsplash.com / Alex Beholder; S. 72-73: Unsplash.com / Rosan Harmens; S.74: Getty-Images.com / iStock / Getty Images Plus / Mikhail Seleznev; S. 78-79: Getty-Images.com / iStock / Getty Images Plus / Paper Trident; Privat; S. 82-84: Getty-Images.com / iStock / Getty Images Plus / E+ / Grafissimo; Unsplash.com / Mahdi Chaghari, Klim Musalimov; Maik Schuheida; Wonder Project; S. 86-87: Hillbriecht; V Publishing; Ubisoft; ArtDock; Square Enix; Taigo Gameworks; LEVEL-5 Inc; Getty-Images.com / iStock / Getty Images Plus / BrownAlex; S. 88-90: © Sarah_Bergfeld_Photo; © Sergej Falk; Getty-Images.com / iStock / Getty Images Plus / Godruma, DesignToons, Andrei Apoev, Yulia Kutsaeva, Olena Zagoruyko, Yulia Sydorova; S. 97: Getty-Images.com / iStock / Getty Images Plus / Paper Trident; S. 98-99: Getty-Images.com / iStock / Getty Images Plus / Anastasiya Blokhintseva, Elena Platova, Ekaterina Pravednova, Hanna Ferent

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.

FRAGWÜTIG

Welche biblische Figur wärest du ungern und warum?

Was war deine letzte stille Rebellion, die niemand mitbekommen hat?

Worüber kannst du heute lachen, was dir damals den Schlaf geraubt hat?

Wofür hast du dich mal geschämt, obwohl es im Rückblick eigentlich ziemlich mutig war?

Welche Ausrede verwendest du am häufigsten bei Gott, bei anderen oder bei dir selbst?

Welche Frage an Gott traust du dich (noch) nicht zu stellen?

Welche Lebensweisheit deiner Großeltern ergibt erst jetzt Sinn für dich?

Welche kleine Lüge erzählst du dir regelmäßig selbst?

Welche Eigenschaft an anderen nervt dich am meisten, obwohl du sie selbst hast?

Welcher guilty pleasure Song beschreibt deinen aktuellen Seelenzustand?



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

„WENN DU FÜR EINE STUNDE UNSICHTBAR SEIN KÖNNTEST: WAS WÜRDEST ZU TUN?“

Tim: Ich würde ins Weiße Haus gehen und dem Präsidenten heimlich bei seinen Telefonaten zuhören. // **Julia:** Ich würde gerne mal einen Blick hinter die Kulissen eines Filmstudios werfen. // **Malin:** Ich würde an einen (vielleicht gefährlichen) Ort gehen, an den ich mich sonst allein nicht trauen würde. Oder jemanden heimlich besuchen kommen und plötzlich im Wohnzimmer stehen. // **Sam:** Ich würde das nutzen, wenn ich mal von miesen Typen verfolgt würde. // **Jana:** Ich stelle mir eine Gruppe vor, in der sich mehrere mit dieser Fähigkeit zusammenschließen – da könnte man schon einiges reißen. // **Ella:** Ich würde die Lügen von schwurbelnden Rechtspopulisten exposen.

FRAGEN:
KEZIA WEBER



GUTE VIBES

für Kopf und Herz

DU LIEBST ES, IN GESCHICHTEN EINZUTAUCHEN, DICH INSPIRIEREN ZU LASSEN UND NEUE PERSPEKTIVEN ZU ENTDECKEN? DANN HABEN WIR WAS FÜR DICH! UNSER VERLAG BRINGT VERSCHIEDENE MAGAZINE RAUS - ALLE MIT TIEFGANG, HERZ UND EINER ORDENTLICHEN PORTION GLAUBEN IM ALLTAG. FINDE HIER RAUS, WELCHES ZU DIR PASST





„DA GEHT DOCH NOCH MEHR!“

Du willst nicht einfach weitermachen wie bisher? Fragst dich, wie Leben nachhaltiger, gemeinschaftlicher und trotzdem alltagstauglich geht?

andersLEBEN ist dein Magazin, wenn du Lust hast, Zukunft zu denken und zu leben. Hier geht's um faire Ideen, christliche Spiritualität, neue Gemeinschaftsformen und praktische Alltagsschritte. Große Visionen und kleine Aha-Momente inklusive.



„ALLEINE GLAUBEN IST KEINE OPTION.“

Ob ihr schon lange eine Gruppe seid oder euch gerade erst trefft – das **Hauskreismagazin** liefert

Themen, Fragen, Bibeltexte und Gesprächsimpulse, die richtig was bringen. Egal ob kurze Einheit oder tiefes Bibelgespräch: Das Magazin ist euer Baukasten für lebendige Treffen.



„ECHT. DIREKT. OHNE GELABER.“

Klartext, Abenteuer und ehrliche Geschichten, das ist **MOVÖ**. Hier geht's um alles, was Männerleben ausmacht: Beziehungen, Job, Glaube, Zweifel, Mut

und Scheitern. Mit Humor, Tiefgang und dem gewissen „Aha“-Moment.



„ALT? NOPE, DIE BIBEL IST LEBENDIG!“

Du liest gern in der Bibel oder willst endlich mehr verstehen, was da eigentlich drinsteht?

Faszination Bibel verbindet fundiertes Wissen mit persönlichen Erfahrungen. Hier findest du spannende Hintergründe, neue Perspektiven und Inspiration für deine Stille Zeit.



„GOTTES NÄHE SPÜREN – MITTEN IN MEINEM ALLTAGSCHAOS.“

Gebet ist für dich mehr als Worte – es ist eine Sehnsucht? **sela.** begleitet dich auf dem Weg zu einem tieferen, freieren Gebetsleben.

Mit Erfahrungsberichten, Impulsen und praktischen Tipps.



„ECHT LEBEN. TIEF FÜHLEN. MIT GOTT MITTENDRIN“

Dein Leben ist voll mit Job, Beziehung, Alltag. Und trotzdem willst du dir Zeit nehmen, um

dich neu auf Gott auszurichten? **JOYCE** ist wie ein Abend mit guten Freundinnen: ehrlich, nah dran, ermutigend. Themen wie Selbstwert, Schönheit oder Neid werden hier echt besprochen – mit Tiefgang und Stil.

DIESE HEFTE UND NOCH VIELE WEITERE ANGBOTE FINDEST DU AUF WWW.BUNDES-VERLAG.NET





WAS HAT

ISRAEL

MIT DIR ZU TUN?



ARISE - Israel für junge Leute

- **BIBLISCHE INPUTS** Lade uns ein in deine Gemeinde!
- **ISRAELREISEN** Entdecke mit uns das Land der Bibel!
- **SOCIAL MEDIA** Bibel, Israel und Gebet für deinen Alltag



@arise.germany



Arise Germany



Der Bibel-Podcast



0160 94717163



arise@icej.de

www.arise.icej.de

Wir freuen uns, von dir zu hören!