

03/26 April / Mai | ZKZ 13987 F | Deutschland € 5,50 | Österreich € 5,50 | Schweiz CHF 7.90

TeenSmag

MEIN GLAUBE. MEIN LEBEN.

SCHÖN GENUG?
WAS DEINEN WERT
AVSMACHT

REAL TALK

WENN DAS
WUNDER
AVSBLEIBT

+ FESTIVAL-
ÜBERSICHT &
SHIRT-VERLOSUNG



**OPEN DOORS
JUGENDTAG**

14. Mai 2026

dm-arena Karlsruhe

Unbeugsam

Das erwartet dich:

- Bewegende Zeugnisse von verfolgten Christen
- Gemeinsame Gebetszeiten
- Lobpreis mit der Outbreakband
- Interaktive Ausstellung mit Sport- & Chill-out-Zone



KOSTENLOSE TICKETES:

WWW.OPENDOORS.DE/JUGENDTAG



OpenDoors

Im Dienst der verfolgten **Christen** weltweit

#DUBISTDU



Was denkst du, wenn du morgens in den Spiegel schaut? Gerätst du ins Staunen über die atemberaubende Schönheit, die dir entgegenstrahlt? Oder bist du wieder einmal entsetzt über die gruselige Gestalt, die dich anblickt?

Irgendwo dazwischen leben wir alle unseren Alltag, wollen gesehen werden oder uns am liebsten verstecken. Je nach Tagesform. Je nach Selbstbewusstsein. Je nach Wahrheiten und Lügen, die wir gerade mit uns im Kopf rumtragen. Wir sind geprägt von Schönheitsidealen, die heute so und morgen anders aussehen, wollen dazugehören und doch zu uns selbst stehen. Wie soll das gehen?

In unserem Schönheits-Special darfst du dich daran erinnern, wer dich geschaffen hat und deshalb über deinen Wert

entscheidet. Kira und Tim erzählen davon, wie sich ihre Definition von Schönheit komplett gewandelt hat und heute viel weniger körperfokussiert ist. Und du kannst persönliche Geschichten von Menschen lesen, die mit sich selbst gekämpft haben, bis sie lernten, sich anzunehmen, wie sie sind.

Entdecke deine Schönheit.



Tobias Hambuch und Nele Holtz

DEINE ERSTE TEENSMAG ODER SEIT LANGEM DABEI!

Welcome und richtig schön, dass du da bist. Egal, ob du die Teensmag zum ersten Mal in der Hand hältst oder seit Jahren mit uns unterwegs bist – wir haben ein digitales Geschenk (Freebie) für dich: Ein cooles Bibelregister mit unterschiedlichen Farben, damit du dich in deiner Bibel besser orientieren kannst. Außerdem bekommst du dazu Tipps zum Bibellesen und einen motivierenden Bibelvers, den du ausdrucken und an die Wand hängen kannst. Jetzt hier kostenlos herunterladen: bundes-verlag.net/teensmag

ON TOP



Keno ist 19 Jahre alt, seine Hobbys sind Boxen, Kraftsport und seit neuestem Schlagzeug. »Ich feier in meinem Alltag, dass mir meine Arbeit viel Spaß macht und dass ich jetzt eine christliche Freundesgruppe habe, für die ich lange gebetet habe. Wir lesen in der Bibel und beten viel füreinander.« Keno macht gerade eine Ausbildung zum Elektroniker und will danach vielleicht noch Elektrotechnik studieren. Im Sommer freut er sich auf Zeit mit seinen Leuten, zum Beispiel am See. Was ihn aktuell herausfordert, ist, genug Energie für jeden Tag zu haben.

Kenos Definition von Schönheit: »Wenn ich in anderen Menschen, in ihrem Verhalten oder in ihrer Ausstrahlung Jesus sehen kann.«

✓ **Deine Bucketlist**

- Entdecke ein neues Spiel. (S. 8)
- Plane deinen Festival-Sommer und gewinne mit etwas Glück ein nices Shirt. (S. 14/15)
- Nimm dir deine wertvollsten Selbstwert-Verse mit in den Alltag. (S. 40)
- Geh mal neu an die Bibel ran – hier findest du coole Tools. (S. 45)
- Bock auf Wandern? Dann haben wir eine Idee für dich. (S. 62/63)

Fotos: © Judith Höfster; © Christina Grube, Getty-Images.com / iStock / Getty Images Plus / Elena Perova

Teensmag

3 / 2 6

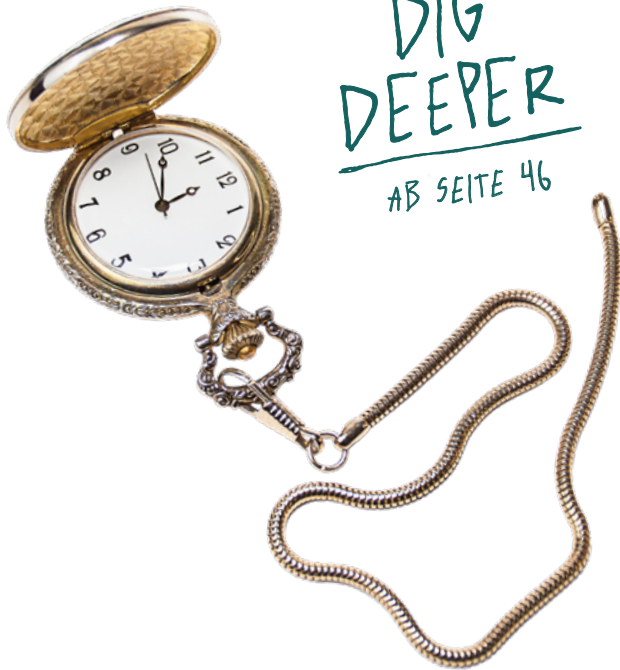
STAY
TUNED
AB SEITE 6



- 07 **You/C - Die Sing-Community**
- 08 **Weekend Vibes**
- 09 **Musiknews**
- 10 **Soundcheck**
- 12 **News & Trends**
- 14 **Faith, Fun & Festivals**
- 15 **Summer, Sun & Style**
- 16 **Stars nach Gott gefragt**
Noel Dederichs
- 18 **Postbox**
- 19 **Bookcheck**
- 20 **Netzticker**
@dertomxs
- 22 **Teensmag für Dich!**
- 24 **Mutmachgeschichte**
Zu Besuch in einem Hoffnungshaus
- 26 **Real Talk**
Wenn das Wunder ausbleibt

- Schönheitsideale - so what!** 29
- Meisterwerk** 30
Wie Gott uns bewertet
- Zwischen Jesus-Glow und Selbstannahme** 32
Talk mit Kira Geiss und Tim Guttenberger
- Fitness und gesunde Pausen** 34
- Zurück ins Leben** 35
Die Geschichte meiner Essstörung
- Heute ins Gym** 36
- Wie gehe ich mit negativen
Kommentaren um?** 37
- Nicht geschimpft ist genug gelobt?** 38
- Die Schönheit des Lebens** 39
- Ich liebe dich. - Gott** 40





DIG
DEEPER

AB SEITE 46

- 47 **Harte Nuss der Bibel**
Sind Zweifel okay?
- 48 **Bibelblicker**
Matthäus
- 50 **#dailylife**
mit Titus und Hannah
- 52 **Leben Live**
Eure Erlebnisse mit Gott
- 54 **Chat**
Eure Fragen – eure Antworten
- 56 **SMD-Serie: Schule, Stress und Co.**
Unsere Schülerbibelkreise
- 57 **Beständig**
- 58 **Glory**

- Editorial & Inside** 03
- Inhaltsverzeichnis** 04
- Poster** 41
- Bibellese-Tipps** 45

SONSTIGES

- 69 **Impressum**
- 82 **Vorschau**
- 84 **Poetry**

- Help!** 61
- Mit der Ukulele auf den Gipfel** 62
Die Alpine Actionwoche
- Jobreport** 64
Bäcker/in
- Kleingruppen-Input** 66
Wie kann ich meine Beziehung
mit Gott gestalten?
- DIY** 68
Kerzenkunst
- Fotostory** 70
Umkämpftes Herz
- Cross & Culture** 75
- Bibelschul-Special** 76
- FSJ-/ BFD-Stellenmarkt** 80



GO
FORWARD
AB SEITE 60

STAY

TUNED

WAS GEHT AB?

WAS IST NEU?

WER STECKT
DAHINTER?



YOU/C – DIE SING-COMMUNITY

DIE EIGENE STIMME ENTDECKEN



Rund fünf Millionen Deutsche singen in einem von etwa 60.000 Chören. Wie viele christliche Jugendchöre darunter sind, ist nicht bekannt. Diese zu fördern, zu gründen und Jugendliche fürs Singen zu begeistern, ist der Wunsch von **Benjamin Steinhoff** und seinem Team. Der Grundschullehrer mit dem Hauptfach Musik leitet das Projekt »YOU/C« im Evangelischen Jugendwerk Württemberg (EJW).

So macht Singen Spaß

»Rückblickend würde ich sagen, dass ich in die Chorwelt ein bisschen reingestolpert bin«, beginnt Benjamin, der zuvor bereits vielfältige Erfahrungen als Musiker gesammelt hat. Seit 2019 leitet er nun schon die Sing-Community für Jugendliche. »Am Anfang lag ein weißes Blatt Papier vor uns. Das durften wir als Team mit unseren Ideen ausmalen und füllen.« Dabei entstand das Konzept für YOU/C. »Oft haben Jugendliche ein eher veraltetes, trockenes und auch langweiliges Bild vom Singen in einem Chor. Wir wollen mit YOU/C zeigen, dass es richtig cool sein kann, gemeinsam zu singen«, fasst Benjamin die Zielsetzung des Projekts zusammen. Ganz konkret stellt YOU/C Materialien wie Noten, Playbacks und Musikvideos zur Verfügung, veranstaltet in Gemeinden Sing-Erlebnis-Tage, die

YOU/C-Days, und sorgt für die Vernetzung von singbegeisterten Jugendlichen. Inzwischen gibt es auch mehrere YOU/C-Chöre in Kirchengemeinden vor Ort. »Wir haben beobachtet, dass die Leute in den Gemeinden zwar motiviert waren, aber oft nicht die Zeit oder das Know-how hatten, einen Teenie- oder Jugendchor zu gründen. Mit den YOU/C-Chören möchten wir zeigen, wie es gehen kann. Wir hoffen, dass dadurch in Zukunft weitere Jugendchöre entstehen.«

Zusammen wachsen

Für Benjamin Steinhoff ist das gemeinsame Singen etwas ganz Wertvolles: »Bei Jugendlichen ist die Stimme eng mit dem Körper und dem eigenen Selbstwert verbunden. Beim Singen in der Gruppe können sie sich ausprobieren, ohne zu sehr aus der Komfortzone zu müssen.« Sein Wunsch ist, dass die Jugendlichen bei YOU/C in dreifacher Hinsicht wachsen: in der Beziehung zu sich selbst, zu anderen und zu Gott. Begeistert berichtet er von Jugendlichen, die schon seit ein paar Jahren bei YOU/C dabei sind: »Sie haben eine super Entwicklung gemacht und sind auch beim Singen viel sicherer geworden.« Weitere Highlights waren für ihn: Die Teilnahme an Großveranstaltungen wie dem »European Gospel Festival YOUth«, wo hunderte Jugendliche aus ganz

Europa zusammen sangen, das Featring bei bekannten Musikern aus der christlichen Szene wie Samuel Harfst oder Bastian Benoa und auch Sing-Workshops bei Konfirmanden- oder Jugendcamps. »Wenn Jugendliche, die eigentlich keine Lust aufs Singen hatten, nach dem Workshop feststellen: Das hat ja richtig Spaß gemacht, schlägt unser Herz höher«, erzählt er.



Text David Werner hat früher selbst in einem Jugendchor gesungen.

Das **European Gospel Festival YOUth** findet übrigens in diesem Jahr vom 1. bis 3. Mai in Stuttgart statt. Mehr dazu unter **gospel.de**.



Am 1. Mai veröffentlicht You/C den neuen Song »You Call Me«.

Mehr über **YOU/C** findest du bei Insta: **@youc_singcommunity**



WEEKEND VIBES

Brauchst du noch Inspo für den nächsten Film- oder Spieleabend? Here you go!



What's next?! - Erfindungen

Abacusspiele

Darum geht's // Auf dem Tisch liegen fünf Karten, die Erfindungen zeigen – zum Beispiel einen Teebeutel, einen Wecker, ein Feuerzeug sowie eine Glühbirne und eine Nähmaschine. Dann kommt eine sechste Karte hinzu – etwa ein Toaster. Nun gilt es, sich zu überlegen, welche der fünf Erfindungen diesem zeitlich am nächsten liegen. Ob der Gegenstand vor oder nach dem Toaster erfunden wurde, ist egal. Auf der Rückseite der Karten sind alle Erfindungen gelistet – mit dem jeweiligen Jahresabstand zur Erfindung auf der Vorderseite. Wer den besten Tipp abgegeben hat, bekommt Punkte.

Fazit // Dieses Quizspiel macht nicht wirklich schlauer, denn die exakten Jahreszahlen der Erfindungen werden nicht genannt. Es ist aber sehr spannend und unterhaltsam. Alle Regeln werden in der Anleitung prima erklärt – auch der Fall, wie die Punkte vergeben werden, wenn mehrere Personen auf dieselbe Erfindung tippen. Das Spiel steckt in einer kleinen Verpackung und ist optimal für unterwegs.

reingespielt_Tanja Liebmann-Décombe



Flip 7

Kosmos

Darum geht's // Das Ziel dieses Spiels ist es, möglichst viele verschiedene Wertekarten aufzudecken und so Punkte zu sammeln. Aber: Wenn du die gleiche Zahl zweimal erwischst, sind alle deine bisherigen Punkte futsch. Du kannst aber auch jederzeit aussteigen und deine Punkte sichern. Wenn du sieben verschiedene Wertekarten hast, ist es ein »Flip 7« und du bekommst ordentlich Extrapunkte. So stellt sich in jeder Runde die Frage: Ziehe ich weiter oder passe ich? Zusätzlich gibt es noch Hilfskarten, die es dir zum Beispiel ermöglichen, ein zweites Leben zu bekommen. Wer 200 Punkte erreicht, gewinnt.

Fazit // Ein sehr lustiges Spiel. Obwohl es simpel ist, steigt die Spannung von Runde zu Runde an und es kristallisiert sich schnell heraus, wer von deinen Freunden am ehesten sein ganzes Geld im Casino verlieren würde und wer eher vorsichtig ist. Auch gut für lange Autofahrten, entspannte Spielemittage oder wie in meinem Fall: Für die gemeinsame Mittagspause!

reingespielt_Lina Ellert

Wahrheit & Verrat - Truth & Treason

Darum geht's // Hamburg, 1941. Helmuth ist 16 Jahre alt, verbringt gerne Zeit mit seinen Freunden Salomon, Rudi

und Karl-Heinz und ist Teil der Hitlerjugend. Als Salomon aufgrund seiner jüdischen Wurzeln an einem Sonntag nicht mehr mit in die Kirche kommen darf und Helmuth von seinem großen Bruder ein Radio bekommt, mit dem er ausländische Nachrichten verfolgen kann, fängt er an, das NS-Regime zu hinterfragen. Als Salomon wenig später abgeholt wird, merkt Helmuth, dass das Leben in Deutschland von Lügen und Propaganda beherrscht ist. Er beginnt, mit einer Schreibmaschine Flugblätter zu schreiben, in denen er diese Lügen aufdeckt. Auch Rudi und Karl-Heinz helfen ihm, bis sie eines Tages auffliegen.

Fazit // Der Film beruht auf der wahren Geschichte von Helmuth Hübener und zeigt, wie furchtbar das Nazi-Regime war. Doch die Freundschaft zwischen den Jungs und auch Helmuths Glaube vermitteln Hoffnung. Da auch Gewalt zu sehen ist, achte auf dich und deine persönlichen Grenzen und guck den Film nicht allein, wenn du dir unsicher bist. Die Geschichte ist fesselnd, berührend und ehrlich. Ein wichtiger Film gegen das Vergessen, der noch in ausgewählten Kinos läuft und ab dem **22. Mai** als DVD (scm-shop.de) und zum Streamen (unter anderem bei Prime Video) erhältlich ist.

reingeschaut_Nele Holtz



MusikNEWS

IST WORSHIP ZU SELBSTFOKUSSIERT?

Drehen wir uns beim Singen von Lobpreisliedern zu sehr um uns selbst? Diese Frage stellt John Taylor, Autor des amerikanischen Magazins Relevant. Seine Beobachtung ist, dass es immer öfter um einen emotionalen Höhepunkt geht, um ein Erlebnis, das sich gut anfühlt, statt um Gott selbst. Natürlich dürften wir mit allen Gefühlen zu ihm kommen, aber am Ende gehe es darum, wer er ist, unabhängig davon, was wir gerade empfinden. Gleichzeitig zeigen Künstlerinnen wie **Allison Eide** mit Songs wie »why why why« oder »idk«, dass sie ehrlich zu Gott kommen wollen. Allison stellt Gott Fragen, zum Beispiel dazu, warum ihre Freunde depressiv sind, statt so zu tun, als wäre alles gut.

Und der Worship-Künstler **Pat Barrett** betonte vor Kurzem, dass es nicht um die Performance der Musiker auf der Bühne gehen darf. Als Lobpreisleiter habe er immer wieder gemerkt, dass er manche Lebensbereiche ausklammere, weil sie nicht so gut in den Gottesdienst passten. Für ihn sei es wichtig gewesen, auch Songs über Unsicherheit, Familienleben und offene Fragen beim Bibellesen zu schreiben. »Auch diese Sachen gehören zu meinem Leben mit Gott.«



TICKER

+++ Schon einen Song von **»Solomon Ray«** gehört? Dann hast du KI-generierter Gospelmusik gelauscht. Das Projekt des US-Rappers Christopher Townsend ist sehr umstritten, wird aber von Millionen Menschen gehört und in den Kommentaren bei YouTube sehr positiv bewertet. +++ Im ARD-Podcast »Machiavelli« sprechen die Hosts Jan und Ciara über die Zusammenhänge von Rap und Politik. In der aktuellen Folge »Rap & Christentum« haben sie sich nun auf gläubige Musikerinnen und Künstler konzentriert, sowohl in den USA als auch in Großbritannien und Deutschland. Neben Kendrick Lamar, NF und Stormzy geht es dort auch um **Sugar MMFK** und die **O'Bros**. Hör gerne mal rein. +++ Werden Pop-Songs immer trauriger? Zumindest werden **melancholische Lieder** häufiger gehört. Das hat eine Datenanalyse von MusicMatch ergeben, in der Songs aus den US-Charts der letzten 25 Jahre miteinander verglichen wurden. Besonders in den letzten fünf bis zehn Jahren ging es in den beliebtesten Songs deutlich öfter um Herzschmerz, Angst und Verzweiflung. +++



TOP 3 DER REDAKTION

ALLISON EIDE

→ THAT'S MY LIFE

BRAG WORSHIP, TRIP LEE

→ FOR YOUR GLORY

GRAHAM

→ FIGURE IT OUT

SOUND CHECK



KINGDMUSIC

JOY*

R&B/Pop/Gospel

💡 INNOVATION: III ⚡ ENERGIE: IIII 🎵 SONGWRITING: IIII

(MAXIMALE PUNKTZAHL IIII)



JAMIE MACDONALD

Pop/Worship

Jamie MacDonalds gleichnamiges Debütalbum ist ein Einblick in ihr persönliches Leben und gleichzeitig ehrlicher und tiefer Worship. Die 16 Songs sind eine Mischung aus lebendigem Pop, einladenden Beats und ruhigen Klaviermelodien. Die Band, Streichinstrumente und Vocals im Hintergrund unterstreichen ihre Musik perfekt. Schon das Intro macht mir Gänsehaut und leitet direkt zur Main Message des gesamten Albums: Gott wirkt im ganzen Auf und Ab des Lebens. In jedem Song befinden sich bestärkende Wahrheiten, die mir in die Seele sprechen. Ich kann mich gar nicht entscheiden, welchen Song ich am besten finde, denn jeder einzelne hat seine einzigartigen Besonderheiten. Hör unbedingt mal rein!

reinge hört Lana Anton



FOR YOUR GLORY

Rap

Rapper und Pastor Trip Lee und BRAG WORSHIP, sein Label, bringen gemeinsamen die EP »For Your Glory« heraus. Ergänzt mit einer Vielzahl von Features verbindet er auf innovative Art und Weise Hip-Hop- und R'n'B-Elemente mit typischem Worship-Sound und kreiert dabei eine ganz eigene Musikrichtung. Von den Kritikern wird die EP gelobt, meiner persönlichen Meinung nach stellt die vielleicht größte Stärke des Albums aber auch die größte Schwäche dar. Denn eingefleischten Trip Lee-Fans werden auf der Platte definitiv die Beats und der Rap fehlen. Ebenso kommen Worship-Liebhaber nicht ganz auf ihre Kosten, da auch hier die klassischen Merkmale fehlen. Am besten hörst du selbst einmal rein. Anspieltipp: »He Reigns«.

reinge hört Deno Burghoff



SO BE IT

Worship

Die US-amerikanische Lobpreis-Band Elevation Worship hat mit ihrem neuen Album »So Be It« ein kraftvolles Live-Worship-Album geschaffen. Es wurde in der Elevation Church in North Carolina aufgenommen. Die Gemeinde vor Ort ist ein präsender Teil der Produktion und trägt zur hohen Energie der Songs bei. Im Fokus der Lieder stehen Gottes Autorität, die Kraft seines Namens und seine Treue. Wie ein roter Faden werden die Namen Gottes auf dem Album verkündet, was für klare Fokussierung sorgt, zugleich aber auch zu inhaltlichen Wiederholungen führt. Die dynamische Live-Umsetzung und die mitreißende Stimmung stechen hervor, wodurch das Album durch Leidenschaft und Energie überzeugt.

reinge hört Martha Deter

* Wenn ich nur drei Worte hätte, um dieses Album zu beschreiben, würde ich sagen: chillig, upbeat und sorglos. In »JOY« präsentiert der südafrikanische Künstler Kingdmusic zehn Songs, die richtige Sommerlaune machen. Sie erinnern daran: Gott ist für mich, er kommt immer zur richtigen Zeit, und bei ihm bin ich zu Hause. Das Album ist perfekt als Hintergrundmusik bei einem entspannten Treffen mit Freunden, beim Volleyballspielen mit dem Jugendkreis oder wenn du einfach ein bisschen lässig-lockere Stimmung brauchst. Besonders feier' ich die Songs »Hands up« und »Speed Dial«. Das letzte Lied »Jerusalem« startet mit dem Gesang eines Kirchenchors – was etwas aus dem Raster fällt, das Album aber kreativ abrundet.

reinge hört Malin Georg



AMEN DAZU!

Podcast

Wie gehe ich mit Aberglauben um? Habe ich einen freien Willen? Und was ist mit all dem Leid in der Welt – guckt Gott nur zu? Erik, Rahel und Nic stellen sich den ganz großen Fragen. Sie schauen in die Bibel und teilen persönliche Geschichten. Die Fragen können ihre Insta-Follower bei @ec.sachsen einreichen. Neben den längeren Folgen gibt es auch kurze Episoden, die ein Thema kurz und kompakt beleuchten. Manchmal wirkt es etwas zu sehr nach Insider-Talk, wenn christliche Vokabeln vorausgesetzt werden. Und der Theologe Erik hat mit Abstand den größten Sprechanteil, sodass es nicht immer wie ein lockeres Gespräch wirkt. Insgesamt ist der Podcast aber sehr hörens Wert und horizons erweiternd.

reinge hört Florian Acker

Bist du musikbegeistert und hast Lust, für die Teensmag in neue Alben reinzuhören? Melde dich unter info@teensmag.net mit dem Betreff »Soundcheck«!

NEWS & TRENDS

ENERGY FIRST AB 18?

Etwa jeder dritte Jugendliche trinkt regelmäßig Energydrinks. Die zucker- und koffeinhaltigen Getränke können gesundheitliche Probleme auslösen, zum Beispiel Herz-Rhythmus-Störungen, Angstzustände oder Konzentrationsprobleme. Eine große Mehrheit von 87 Prozent aller Befragten in Deutschland befürwortet daher eine Altersgrenze von 16 oder 18 Jahren für den Verkauf von Energydrinks, so das Ergebnis einer Umfrage der Verbraucherorganisation Foodwatch. Auch unter Jugendlichen ab 14 Jahren liegt die Zustimmung nur knapp unter dem Durchschnitt (84 Prozent). In anderen europäischen Ländern wie Polen, Lettland oder Norwegen gibt es bereits Altersbeschränkungen.



ONLINE-HASS FÜR JEDEN ZEHNTEN OKAY

Unter Hass im Netz leiden Engagierte aus Politik, Wissenschaft und Gesellschaft. Eine aktuelle Umfrage der Allianz Foundation zeigt: Zehn Prozent der 16- bis 39-Jährigen in Deutschland finden Hass im Internet in Ordnung. Jeder zehnte Jugendliche und junge Erwachsene bestätigt demnach Aussagen wie »Es macht mir Spaß, andere für ihre unsinnigen politischen Meinungen online zu attackieren« oder »Einige Politiker haben es verdient, wenn die Wut gegen sie auch mal in Gewalt umschlägt«. Dabei sind Männer dafür offener (13 Prozent) als Frauen (7 Prozent). Weitere 21 Prozent der jungen Menschen stimmten den Aussagen zumindest in Teilen zu. Für die Studie wurden rund 8.500 Menschen der Altersgruppe aus Deutschland, Frankreich, Italien, Polen und Spanien befragt. Die Ergebnisse in Deutschland liegen im Durchschnitt. In Italien sind die Zustimmungsraten für Online-Hass geringer, in Frankreich höher.

JUNGE BÜRGERMEISTERINNEN UND BÜRGERMEISTER

In deutschen Rathäusern sitzen meist ältere Männer. Laut einer KI-gestützten Analyse des Deutschen Städte- und Gemeindebundes aus dem Jahr 2024 liegt das Durchschnittsalter bei 54 Jahren, nur 13,5 Prozent sind Frauen. Doch es geht auch anders: Maren Busch (29) aus Diez (Rheinland-Pfalz) und Lukas Daum (27) aus Gilserberg (Hessen) gehören zu den jüngsten Bürgermeisterinnen und Bürgermeistern in Deutschland. Beide sind Teil des überparteilichen »Netzwerk junge Bürgermeister*innen«, in dem sie sich vernetzen und Erfahrungen teilen. In der Kommunalpolitik gehe es um Themen, die das eigene Leben direkt betreffen, erklärt Lukas. Zum Beispiel den Ausbau von Radwegen, Jugendräume oder Digitalisierung. Maren sieht im lokalen Engagement die Möglichkeit, etwas Konkretes gegen die negativen Schlagzeilen ausrichten zu können. Übrigens: Der jüngste hauptamtliche Bürgermeister ist 21 Jahre alt. Jan Jäckel ist Bürgermeister der Gemeinde Asselfingen in Baden-Württemberg. Über den QR-Code kommst du zur Videoreihe »Mayor Moves – Bock auf Rathaus?« des Netzwerks. Dort erzählen junge Bürgermeisterinnen und Bürgermeister von ihren Erfahrungen und ihrem Weg ins Amt.



TICKER

+++ Das **Missionsschiff Logos Hope** von der Missionsorganisation Operation Mobilisation (OM) kommt vom **3. bis 16. Juni nach Hamburg**. An den Tagen sind viele Aktionen auf dem Schiff geplant, zum Beispiel eine Worship Night oder ein Schnuppertag als Teil der Crew. Mehr Infos findest du auf om.org/de/logoshope26 +++ Das Anne Frank Zentrum hat die Website **shoastories.video** gestartet, auf der eine Sammlung von TikToks zu finden sind, die sich mit dem **Holocaust** beschäftigen. Dort findest du Videos von Zeitzeugen, Gedenkstätten und Organisationen. +++ Bei »**Mutpost**« schreiben Menschen online Briefe an Menschen in Krisensituationen, um Hoffnung zu teilen. Auch du kannst kostenlos Nachrichten schreiben oder lesen. Mehr Infos unter mutpost.de +++ Die Kirche **Sagrada Familia** in Barcelona (Spanien) hat den **höchsten Kirchturm der Welt**. Ende Februar hat sie die finale Höhe mit 172,50 Metern erreicht und überragt das Ulmer Münster, den bisherigen Spitzenreiter, nun um elf Meter. +++ In **Nachrodt** (Nordrhein-Westfalen) wird eine katholische Kirche zur »**Sportkirche**« umgebaut. In Zukunft sollen dort nicht nur Gottesdienste gefeiert werden, sondern auch Fußball-, Volleyball- und Basketballflächen sowie eine Boulderwand und verschiedene Sportgeräte zur Verfügung stehen. +++

DAS GEHT APP

Neles Top 5 Reiseapps

- 1. been:** Wo war ich schon, wo möchte ich hin? Hier behältst du den Überblick!
- 2. Polarsteps:** Hier können deine Friends und Family die Reise verfolgen. Du kannst Texte und Bilder hochladen und deine Reiseroute teilen.
- 3. Polarlicht:** Wo gibt's Polarlichter zu sehen? Du kannst in die Ferne schweifen, bekommst aber auch eine Push-Nachricht, wenn in deiner Nähe Chancen bestehen.
- 4. Windfinder und Regen-Radar:** Natürlich sind auch normale Wetterapps gut, viel wichtiger sind mir aber genaue Regen- und Windvorschauen. Vor allem beim Campen!
- 5. Komoot:** Speicher dir deine alpinen Wandertouren für den Sommer oder erklimme die Hügel deiner Gegend. Achtung: Zugewucherte Wege hinter jeder Ecke möglich!

MEME

Hab ich Gänsehaut vom Heiligen Geist oder weil Patrick seine Key-Skills auspackt?



Fotos: Getty-Images.com / iStock / Getty Images Plus/ dui884; Unsplash.com / Jan Kraus

Anzeigen:

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:

- führen innovative Bildungsprojekte durch
- schaffen täglich Gemeinschaft & Begegnung
- organisieren Freizeitangebote wie Sport, Basteln, Kochen, Tanzen, Forschen, ...
- helfen bei Schulanliegen & unterstützen Teens beim Berufseinstieg
- gestalten anregende Kinderandachten
- feiern tolle Feste
- u.v.m.

Und du:

- bist mit deinen Gaben & Ideen herzlich willkommen!
- möchtest so richtig was für andere & Gott bewegen
- kannst bei uns wichtige Erfahrungen fürs Leben machen!

SEE YOU!
WWW.STIFTUNG-JONA.DE

Neues Leben

FSJ/BFD bei Neues Leben

- Gemeinsam Glauben leben
- Zeit mit coolen Leuten verbringen
- Mitarbeit im christlichen Gästebetrieb

Entdecke mehr auf www.neues-leben.de/fsj-bfd

Neues Leben e.V., Missions- und Bildungswerk
 Raiffeisenstraße 2, 57635 Wölmersen

Soannen und los geht's!

FAITH, FUN & FESTIVALS!

EVENTS UND KONFERENZEN 2026 IM ÜBERBLICK

Du sehnst dich nach mehr und möchtest diesen Sommer unvergesslich machen? Hier findest du eine Übersicht von vielfältigen und inspirierenden Events, bei denen du das Leben und Gott gebührend feiern kannst.

Deutschland:

Open Doors Jugendtag opendoors.de/jugendtag

14.05. in Karlsruhe

»unbeugsam« – Erfahre mehr über die Lebenswelt verfolgter Christen und entdecke, wie du dazu beitragen kannst, dass sie unbeugsame Zeugen Jesu in ihrem Umfeld bleiben.

ErweckKON

cvents.eu/de/events/erweckkon/
14.05.–16.05. in Marktoberdorf

»Heiliger Geist, Nimm deinen Platz ein.« Die ErweckKON ist eine Einladung, vor den Thron Gottes zu treten, um in seiner Gegenwart geformt und geprägt zu werden.

TeenagerMissionsTreffen

liebenzell.org/mitmachen/kalender/tmt/

15.05.–17.05. in Monbachtal

»Ein Wochenende, das mehr Action bietet als dein Lieblings-YouTube-Kanal.« Und zwar: Workshops, Bühnenprogramm, Tiefgang und Lebensgeschichten von Missionaren aus aller Welt.

WDL DünenhofFestival

wdl.de/events/duenenhofestival/
22.05.–25.05. in Cuxhaven

Das Thema: »Risiko Vertrauen«. 4 Tage Nordsee mit über 1.000 Leuten und vollem Programm.

Pfingstmosaik | pfimo.de

22.05.–25.05. in Gnadenthal
Lass dich von Gott begeistern und feier Pfingsten in herzlicher Gemeinschaft mit einem bunten Programm aus actionreichen Geländespielen, Lobpreis und ruhigen Zeiten, in denen du Gott begegnen kannst.

ONECON26

one-movement.de/conference/
22.05.–25.05. in Geiselwind bei Würzburg

Lass dich von krassen Bands und coolen Speakern inspirieren und genieß die Zeit mit Freunden auf deiner eigenen Campsite.

PfijuKo

wiedenest.de/pfjuko/
23.05.–25.05. in Siegen

Kultiviere die Sehnsucht nach Gottes Gegenwart, die alles verändert. 2.000 Jugendliche, starke Sessions, Lobpreis & Gemeinschaft. Let's gooo!

Pfingstjugendtreffen Aidlingen (PJT)

jugendtreffen-aidlingen.de
23.05.–25.05. in Aidlingen

Drücke Enter und erlebe inspirierende Sessions, kraftvollen Lobpreis und eine Menge Spaß beim Seifenkistenrennen.

BUJU | buju.org

23.05.–25.05. in Erfurt

»LOVE COLLIDES« – Feiere das Leben mit mehreren Tausend Jugendlichen und erlebe persönliche Begegnungen mit Jesus.

JAM Festival | jam-krelingen.de

29.05.–31.05. in Krelingen

Überwältigend: Das ist das Thema und so wird auch das gemeinsame Wochenende mit Campen, Spaß und Jesus im Mittelpunkt.

Outbreak 2026 – Simply Jesus

cvents.eu/de/outbreak-2026-simply-jesus-bad-gandersheim-06062026/
06.06.

Entdecke, was es heißt, Jesus als Quelle und Mittelpunkt im Leben zu haben. Inklusive Lobpreiszeiten, Workshops, Action und Spaß!

FEG-Sommerfreizeit

jugend.feg.de/projekte/sommerfreizeit/

19.07.–03.08. in Norwegen

Hier erwarten dich 15 Tage mit der perfekten Mischung aus Action, Chillen und Gemeinschaft mit Jugendlichen und Gott.

JuMi | jumi.online

25.07.–26.07. in Sinsheim (Buchenauerhof)

Ein Wochenende mit Jesus, Tiefgang, Mission, Action, Anbetung, Seminaren und internationalen Angeboten. Triff Missionare und stell deine Fragen! Höre, was Gott weltweit tut.

DuneDays | dunedays.de

01.08.–08.08. (Woche 1)
09.08.–16.08. (Woche 2)

An der Nordsee in Cuxhaven

Direkt neben der Nordsee findest du hier tiefen Worship und starke Inputs, aber auch wilde Aktionen in Gemeinschaft, bei denen du Gott neu begegnen kannst.

TeenStreet

teenstreet.life/de

01.08.–08.08. in Offenburg

Mit anderen Teens aus ganz Europa Gott anbeten, aus der Bibel lernen, Fragen loswerden, deinen Weg finden und Gemeinschaft haben. Das Thema: Paths – Wisdom's Call.

Jugendcamp United

allianzkonferenz.de

05.08.–09.08. in Bad Blankenburg

Tauch ein in kraftvolle Anbetung und inspirierende Bibel-Sessions und entdecke, wer du in Christus bist.

Macher Festival

macherfestival.io

06.08.–09.08. auf Ferropolis

Vier Tage lang pures Real Life. Auf diesem DIY-Festival kannst du selbst an Projekten werkeln, Action erleben und die Abende am Lagerfeuer ausklingen lassen.

Loud and Proud Festival

lap-festival.de

18.09.–19.09. in Wissen

Das internationale, christliche Musik-Event, wo gerockt und die Bühne zum Beben gebracht wird!

Österreich:

SHINE WG

shineaustria.at/shine-wg
09.09.–13.09. in Wien

Eine Woche lang mit einer Gruppe von Jugendlichen und Studenten zusammenwohnen und den Alltag miteinander teilen und dabei Gott in den Mittelpunkt stellen.



Schweiz:

DOXA

doxa-jugendevent.ch

02.05. in Aarau

Erlebe Gemeinschaft und lerne mehr über Gottes Gedanken über Gemeinde und wie du dich in Gottes Team einbringen kannst.

ICF Conference

icf.church/conference

14.05.–15.05. in Zürich

»New Heights.« Bist du bereit für Wachstum und Einfluss in deinem Umfeld und Kirche? Lass dich inspirieren und herausfordern!

Teenie-Pfingsttreffen

egw.ch/jugend/teenie-pfingsttreffen

23.05.–25.05. in Schwarzsee (FR)

»ERWACHE« ist der sachte Aufruf von Gott an unser Herz, es neu lebendig werden zu lassen, nicht mit Druck, sondern Liebe. Gehst du mit?

Melo Festival

melo.ch

12.06.–14.06. in Bettingen bei Basel

Ein Sommerwochenende vollgepackt mit Impulsen, Festivalstimmung und Entspannung. Und mitten darin Gottes Herrlichkeit, die sich überall zeigt. Wir wollen sie mehr entdecken – bist du dabei?

GROSSE VERLOSUNG
GROSSE VERLOSUNG

VERLOSUNG
VERLOSUNG
VERLOSUNG

SUMMER, SUN & STYLE

Du wünschst dir für den Sommer neue, nice Kleidung? Dann ist das deine Chance! Ob Shirt, Hoodie oder Cap – sie werden an dir nicht nur fresh aussehen, sondern bringen auch die wichtigste Message der Welt rüber!

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, schreib uns bis zum **11. Mai** eine Mail an gewinnspiel@teensmag.net. Verrate uns deine Kleidergröße und Adresse und nenne uns deine drei liebsten Teile von dieser Seite. Die Gewinnerinnen und Gewinner werden nach Zufallsprinzip ausgelost und per Mail kontaktiert. Unsere Teilnahmebedingungen sowie Datenschutzregeln findest du hier: teensmag.net/datenschutz/teilnahme

gfoitma.com



stilvoll-by-lila.com



shineclothing.de



beloved.design






gospel-design.com




STARS NACH GOTT GEFRAGT

MEHR ZU NOEL

 |  : noeldederichs

 : @noel_dederichs

 : MutterSöhnchen

DER KIKA-AWARD

wird live am **24. April um 19:30 Uhr** in sechs Kategorien verliehen. Das Voting für die Gewinnerinnen und Gewinner in den drei Kategorien »Engagement«, »Film & Serie« und »Content Creator« endet erst während der Sendung. Gib deine Stimme also gerne noch ab. Alle Infos und die Abstimmung findest du auf kika.de/kika-award.

INS LIVE-FERNSEHEN VOM MINTTENDOO 3DS

Noel Dederichs (20) ist YouTuber und Content Creator. Er hat einen Podcast mit seiner Mutter und moderiert im April das erste Mal live eine TV-Show. Vorher hat Teensmag mit ihm gesprochen.

Teensmag: Du hast schon früh mit YouTube angefangen. Wie alt warst du und wie kam es dazu?

Noel: Ich hatte schon im Kindergarten den Traum, Filme zu machen. Und auch Schauspiel hat mir damals schon Spaß gemacht. Mit elf habe ich mir einen Nintendo 3DS gekauft. Der hatte eine Kamera- und Internetfunktion. Damit habe ich YouTube entdeckt. Und mit der Kamera konnte ich zehn Minuten am Stück aufnehmen. Dann hat es angefangen, dass mein älterer Bruder und ich ein paar witzige Clips aufgenommen haben. Seitdem hat es mich nicht mehr losgelassen.

Was haben deine Mitschüler damals dazu gesagt?

Für die meisten Leute war es cringe, bis ich erfolgreich war. Ich bin leider auf ziemlich viel Negatives gestoßen bei meinen Mitschülern. Das habe ich auch schon von anderen gehört, die in der Schulzeit angefangen haben. Als ich aber erfolgreicher wurde, kamen entweder keine Kommentare mehr oder die Leute haben es gefeiert.

Warum hast du immer weitergemacht?

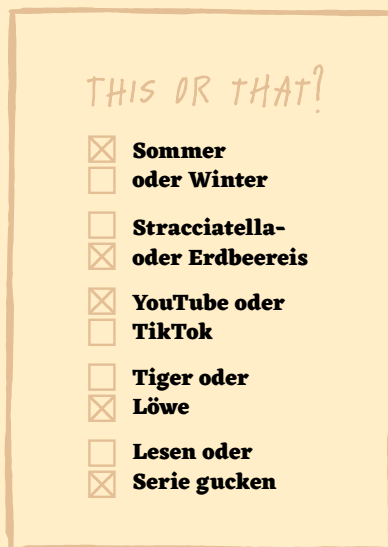
Andere YouTuber haben es mir vorgelebt. Sie meinten, wenn du auf etwas Bock hast, dann mach das und zieh einfach weiter durch. Irgendwann wird es klappen. Und ich hab ja das gemacht, was mir Spaß gemacht hat. Außerdem hatte ich schon als Kind ein ganz gutes Selbstbewusstsein.

Du machst neben deinem eigenen Content auch noch TikTok für ein funk-Format und moderierst bei KiKA Live. War das dein Plan oder einfach Glück?

Ich hatte den Traum, YouTuber zu werden. Aber es hieß von den Erwachsenen, dass das unrealistisch ist. Realistischer war die Fernsehbranche, deshalb war ich auch schon als Teenager Lichtdouble (steht vor Beginn des Drehs dort, wo später der Schauspieler steht, damit Licht- und Kameraeinstellungen vorgenommen werden können, Anmerkung der Redaktion) und Komparse. 2020 war ich das erste Mal mit meiner Familie bei einer Fernsehshow, in der wir gegen eine andere Familie angetreten sind. Das war meine erste große Fernseherfahrung und da habe ich gemerkt, wie viel Spaß mir das macht. Planen kann man es vielleicht nicht, aber es war mein großes Ziel, etwas mit Medien zu machen und mich da auch auszuprobieren. Jetzt machen Mama und ich einen Podcast zusammen.

Wie ist es, einen Podcast mit der Mutter zu starten? Habt ihr schon vorher über alles geredet oder hat sich da was verändert?

Mama und ich haben ein sehr gutes Verhältnis. Vor dem Podcast haben wir aber nicht so gedeep talkt. Das liegt einfach daran, dass ich noch sieben Geschwister habe. Dadurch gab es oft wenig Raum und Zeit dafür, dass Mama und ich zusammensitzen und quatschen. Das hat sich durch den Podcast coolerweise verändert. Gleichzeitig haben wir auch unterhaltsame Themen dabei und bekommen nices Feedback von der Community.



Wie ist es, mit so vielen Geschwistern aufzuwachsen?

Ich glaube, jeder aus unserer Familie würde ein bisschen anders antworten, weil jeder in einer anderen Altersspanne liegt. Ich bin der Zweitälteste und finde es ultracool, weil wir ziemlich früh Verantwortung übernehmen konnten. Ich habe kleine Kinder gefüttert oder war mit Babys spazieren. Auf der anderen Seite ist es natürlich auch stressig und anstrengend. Mittlerweile ist das anders, alle sind ein bisschen älter, können selbstständig gehen und quengeln nicht mehr so viel rum. Mir macht es nach wie vor super viel Spaß.

Nochmal ein kleiner Schwenk zurück. Du bist mit dem KiKA Live-Team jetzt Pate bei den KiKA Awards. Freust du dich auf den Abend?

Yes, ich war beim letzten KiKA Award auch eingeladen, weil ich nominierter Content Creator war. Es war das erste Mal, dass ich in einer Live-Fernsehshow war und die Abläufe sehen konnte. Und

auch wenn ich nicht gewonnen habe, hat es mir sehr viel Spaß gemacht, deshalb freue ich mich umso mehr darauf, beim nächsten KiKA Award einen Teil der Moderation übernehmen zu dürfen, jetzt mal in die andere Rolle zu schlüpfen. Es werden 400 Kinder als Live-Publikum da sein. Für die ist das ein echtes Highlight. Das zu begleiten und dafür sorgen zu dürfen, dass auch die Leute vor dem Fernseher ein kleines Highlight haben, ist einfach geil.

Der Award ist ja live – bist du dann vorher aufgeregt?

Bestimmt, aber dadurch, dass ich jetzt schon auf einigen Bühnen stand und wir zum Beispiel mit unserem Podcast einige Live-Veranstaltungen gemacht haben, bin ich es jetzt schon mehr gewohnt. Vor allem im letzten Jahr, in dem ich viel mit KiKA Live gearbeitet habe, habe ich ein gewisses Selbstvertrauen aufgebaut, auch wie ich improvisieren kann. Und ich weiß, dass es einfach eine große Party wird.

Hast du vor deinen Live-Auftritten mit deiner Mutter ein Ritual?

Wir haben versucht, eins zu entwickeln, aber irgendwie haben wir noch nicht das Perfekte gefunden. Deshalb stoßen wir bisher nur mit einem Kaffee an.

Manche würden in so einer Situation beten. Kannst du damit etwas anfangen?

Ich bin christlich getauft und war auch bei der Erstkommunion. Ich bin auch in einer christlichen Familie aufgewachsen, wobei wir nie in einem tieferen Glaubensumfeld waren. Ich habe so in den letzten Jahren eine recht neutrale Haltung dazu entwickelt und bin nicht tief in einem Glauben verankert. Aber ich finde es voll schön, wenn Leute so ein Ritual haben und sagen »Hey, ich bete erst mal eine Runde« und dadurch Kraft bekommen.

Eine letzte Frage: Du machst in deinen Videos viele verrückte Sachen. Was würdest du gerne noch machen?

Ich würde super gerne eine zweite Fahne auf den Mond stellen. Ich finde es ein bisschen langweilig, dass da nur die USA-Fahne ist, vielleicht kann da noch eine andere hin, vielleicht mit meinem Gesicht. Aber das dauert, glaube ich, noch ein paar Jahrzehnte, bis ich das mal umsetzen kann.

Interview_Nele Holtz



POST BOX

Vielen Dank für euer Feedback! Wir lesen alle Mails und Insta-Nachrichten und freuen uns, wenn ihr uns schreibt.

DAS FEIER ICH!

Ich finde die Texte sehr spannend und lehrreich.

Emily

Mich hat die Teensmag ermutigt und inspiriert.

Linda

Mir wurde zu Weihnachten ein sechsmonatiges Abo eures Magazins geschenkt und das war bis dahin mein erster Berührungspunkt mit euch. Danke, dass ihr mit eurer Arbeit dazu beiträgt, die Jugend mit Gottes Wort zu erreichen.

Elias



WÜNSCH DIR WAS!

Ich würde mir wünschen, dass schöne Worship-Lieder oder die O'Bros reinkommen.

Thalia

Hey Thalia, vielleicht findest du im Soundcheck oder bei den Musiknews was für dich.

Mehr zum Thema Beziehungen und in welchem Maße es gut ist.

Luisa

Hey Luisa, gute Idee, du kannst dich schon auf die nächste Ausgabe freuen.

Weil ihr auch öfter für die DRAN-Zeitschrift Werbung macht, wollte ich mal fragen, wo ich sie bestellen kann?

Julia

Hey Julia, die aktuelle DRAN kannst du kostenlos hier bestellen:



Außerdem kannst du einige Artikel auf dran.de lesen. Für aktuelle Infos folg DRAN gerne auf Instagram @dran_magazin.



TEENSMAG COMMUNITY

Inspiration gefällig?

Wir posten auf Instagram: @_teensmag und TikTok: @teensmag

Du willst Teensmag auf Events bekannt machen?

Wir schicken dir Probehefte: veranstaltung@bundes-verlag.de veranstaltung@scm-bundes-verlag.ch

Du willst uns dein Erlebnis mit Gott erzählen? Schreib uns gerne an lebenlive@teensmag.net

Du hast ein schwieriges, persönliches Thema auf dem Herzen? Schreib uns deine Frage für unser Beratungsteam an help@teensmag.net

BRÜCKEN CHECK

★★★★☆



William Shakespeare,
Steve Barlow, Steve
Skidmore, Wendy Tan
Shiau Wei
**Romeo und Julia –
Graphic Novel**
Graphic Novel / Comic

loewe

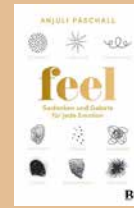
Preise:
€ (D) 15,00
€ (A) 16,00
CHF 22.90

Inhalt • In Verona gibt es zwei verfeindete Familien, die Capulets und die Montagues. Über Generationen wird der Hass weitergegeben, der nicht nur zu Beleidigungen, sondern auch zu körperlichen Auseinandersetzungen führt. Als aber Julia Capulet und Romeo Montague aufeinandertreffen, verlieben sie sich auf den ersten Blick. Doch der Tod wacht über ihrer geheimen Liebe.

Fazit • Ich habe das Lesen der Graphic Novel genossen, der Artstyle ist schön, die Texte sind leicht zu verstehen und kürzer als Shakespeares Original. Das bietet Leuten, die nicht gerne hundert Jahre alte Werke lesen, die Möglichkeit, in die Tragödie des berühmtesten Liebespaars der Weltliteratur einzutauchen. Besonders praktisch fand ich die Übersicht der wichtigsten Charaktere am Anfang.

reingelesen_Debora Freising

★★★★☆



Anjali Paschall

Feel

Sachbuch / Andachten
& Reflexion

Inhalt • In diesem Buch lernst du deine Gefühle besser kennen, sie zu benennen, anzunehmen und mit Gott über sie ins Gespräch zu kommen. Jedes der 73 beschriebenen Gefühle wird durch eine Einführung aus Sicht der Autorin mit Leben gefüllt. Anschließend gibt es zu jedem Gefühl einen Bibelvers und ein ausführliches Gebet, mit dessen Hilfe du das Gefühl vor Gott bringen kannst.

R.Brockhaus

Preise:
€ (D) 23,00
€ (A) 24,50
CHF 34.90

Fazit • Das Buch lohnt sich für alle, die ihren Gefühlen tiefer auf die Spur kommen und dabei im Glauben wachsen wollen. Das Besondere daran ist, dass durch die große Anzahl an Gefühlen auch »unbekanntere« sowie nur schwer voneinander zu unterscheidende Gefühle beschrieben werden: Von unbehaglich über angeekelt bis zu nostalgisch und ausgelassen. Egal, wie du dich gerade fühlst, dieses Buch hat Worte dafür.

reingelesen_Vivien Feile

★★★★☆



Eva Kranenburg

Freunde

Roman

Inhalt • Tarek, Tuk, Nata und Ren haben den Krieg überlebt, doch nicht ohne Spuren. Sie haben geliebte Menschen verloren und Unsagbares erlebt, sodass sich der äußere Frieden nur zaghaft in ihren Herzen einzustellen beginnt. Während die »Anderen« ihre Stadt

übernehmen, machen die herausfordernden Umstände die Jugendlichen zu Freunden, mehr noch zur Familie. Bis ein Dilemma ihre Verbundenheit infrage stellt.

Fazit • Ein toller, berührender und fesselnder Roman mit starken und realistischen Charakteren. Der Autorin gelingt es, schwere Themen anzusprechen und ihrer Geschichte gleichzeitig Leichtigkeit zu geben. Fragen über Menschlichkeit und Frieden kommen zur Sprache, sodass ich sie mir als Leserin unweigerlich selbst zu stellen beginne. Ein Must-Read!

reingelesen_Alisha Sauter

★★★★☆



Baek Seungyeon

**Der Briefladen,
in dem die Zeit
stillstand**

Roman

Inhalt • Bei ihrer Arbeit im kleinen, gemütlichen Briefladen begegnet Hyoyeoung den unterschiedlichsten Menschen, die dort Briefe verfassen – sei es an geliebte Bekannte oder anonyme Brief-

freunde. Stück für Stück verändert dies ihr eigenes, gestresstes Leben, sodass sie neu durch die Kunst der Worte berührt wird und Verbundenheit zu den Personen um sie herum verspürt. Und dann ist da noch der geheimnisvolle Comic-Zeichner aus der Wohnung gegenüber ...

Fazit • Das Buch ist ansprechend gestaltet und inspiriert zum Briefeschreiben. Die Handlung selbst plätschert leider eher dahin, ohne große Dynamik oder Spannungsbogen. Wer allerdings mal durch eine Geschichte in den Alltag von Menschen in Seoul (Südkorea) eintauchen will, sollte dieses Buch in die Hand nehmen.

reingelesen_Tabeca Schneider

★★★★☆



Dagmar Petrick

**Peter und die Macht
der Buchstaben**

Roman

Inhalt • Der elfjährige Peter und seine kleine Schwester Anna leben 1437 unter einer Brücke in Straßburg. Peter gibt alles dafür, die beiden zu versorgen. Als er eine kleine Scherbe findet, baut er einen sogenannten »Wallfahrtsspiegel«, den Johannes Gutenberg kauft. Er ist begeistert

von der Idee und bittet Peter, ihm in seiner Werkstatt zu helfen. Dort arbeitet er noch an einer andere Idee: dem Buchdruck. Aber es gibt viele Hindernisse.

Fazit • Ein interessantes Buch, das historisch gut recherchiert ist und einen guten Einblick in eine der wichtigsten Erfindungen der Welt gibt. Peter wurde allerdings dazugedichtet, das ist schade, denn im Buch wirkt er wie die entscheidene Person. Hinten im Buch gibt es eine Zeittafel und Erklärungen von unbekanntem Wörtern, die beim Lesen helfen.

reingelesen_Nele Holtz

NETZTICKER

»JEDER
RAUM WAR
GEFÜLLT
MIT MÜLL.«



STECKBRIEF TOMAS

Geburtstag:

20. September 2005

Hobby: Fußball spielen

Lieblingssessen: Burger

FunFact: Mag selbst kein Social Media. »Ich lebe zwar davon, aber ich würde jedem empfehlen, das stark zu regulieren, weil es die Freude an den Dingen nimmt, die im Alltag Spaß machen.«

   : @dertomxs

STECKBRIEF HAUS

Geburtstag: 1740

Größe: Etwa 120 Quadratmeter

Besonderheit: Eigentlich sind es sogar zwei Häuser mit einem kleinen Garten dazwischen. Eins war früher vermutlich eine Werkstatt.

Preis: 10.550 €
Zwangsversteigerung

Wo: Sachsen

Tomas hat sich mit 19 Jahren ein altes und heruntergekommenes Haus gekauft. Den Sanierungsfortschritt teilt er mit mehr als einer halben Million Followern auf Social Media.

Teensmag: Warum hast du dir ein Haus gekauft?

Tomas: Ich wollte schon lange eine Immobilie haben. Ich hab bei Kleinanzeigen gescrollt, das kann man bei mir schon fast als Hobby zählen, und dann war da dieses Haus. Es war eine Versteigerung und ich habe es relativ zufällig und ungeplant für etwa zehntausend Euro ersteigert. Dann habe ich einen Kredit aufgenommen und hatte auf einmal ein Haus.

Was hast du vorher gemacht?

Ich war das Jahr davor in einer Social Media-Agentur und hab als Videograf und Cutter gearbeitet. Dadurch wusste ich, wie das funktioniert mit dem Video schneiden und wie man eine gute Hook macht und die Leute catcht. Davor habe

ich noch eine Ausbildung zum Trockenbaumonteur gemacht, also im Innenausbau. Das heißt, ich hab die perfekte Kombination für das, was ich jetzt mache.

Hast du im Moment auch noch einen anderen Job?

Mittlerweile mach ich Vollzeit das Haus. Es gehört ja noch sehr viel mehr dazu als nur die Sanierung: Papierkram, Videos filmen und schneiden, ...

Was war bisher dein größter Erfolg?

Als ich den ersten Raum leer geräumt hatte, war das schon krass. Da hatte ich das erste Mal dieses Gefühl, dass ich in einem Haus stehe, davor stand ich einfach nur im Müllhaufen. Wirklich jeder Raum war oder ist komplett gefüllt mit Müll.

Hattest du auch einen Moment, in dem du das Projekt bereut hast?

Ne, eigentlich nicht, aber ich muss sagen, es tut immer sehr weh, wenn ich Müll wegbringe. Ein gut gefüllter Anhänger kostet 200 Euro nur für die Entsorgung. Und gerade wenn man noch wenig verdient, dann tut das schon weh. Aber generell würde ich das genauso noch mal machen. Und auch wenn ich Erfolg auf Social Media hab, ist es für mich viel krasser, in das Haus zu gehen und zu

wissen, das ist meins, als auf das Handy zu gucken und zu sehen, da sind eine halbe Million Follower.

Wieso hast du mit Instagram angefangen?

Ich habe zwei ältere Brüder, die haben auch beide ein Haus und haben im kleinen Stil auch Instagram gemacht. Trotzdem sind Videos von ihnen immer wieder viral gegangen, deswegen war ich mir sicher, dass es funktionieren kann. Und ich wusste, dass ich es besser kann. Trotzdem war es mir am Anfang sehr unangenehm, in die Kamera zu sprechen.

Hättest du gedacht, dass dein Account so abgeht?

Nein, niemals. Ich hab gehofft, dass es gut funktioniert, dass ich vielleicht nach einem halben Jahr 100.000 Follower habe – aber nicht nach zwei Tagen. Das kann man sich ja gar nicht vorstellen.

Wie war das für dich?

Einerseits konnte ich das nicht realisieren und andererseits habe ich auch die Verantwortung gesehen. Vor allem, weil ich in meiner Bio »Christ« stehen hatte. Mir gucken so viele Menschen zu und egal, was ich mache, die werden immer sagen, »der Christ hat das gemacht«. Deswegen habe ich auch diesen Druck gesehen und hatte richtig Angst, was falsch zu machen.

Hast du mal überlegt, ob du das aus deiner Insta-Bio rausnimmst?

Das war keine Option. Ich hab nur überlegt, ob ich es mehr zeige. Ich stehe dazu und ich will ein Licht sein in dieser Welt. Es ist mir sehr wichtig, offen zu kommunizieren, dass ich Christ bin.

Du hast dich aber gegen christlichen Content entschieden.

Mein Ziel ist es, dass meine Zuschauer wissen, dass ich Christ bin. Ich trage zum Beispiel immer wieder christliche T-Shirts. Und dann sollen sie sehen, wie ich handle, wie ich rede, dass ich nicht fluche, einfach diese kleinen Details. Ich will niemandem etwas aufdrängen, am Ende soll es um das Haus gehen. Deswegen habe ich mich dagegen entschieden, bewusst zu evangelisieren. Und trotzdem spielt Jesus 'ne riesige Rolle in meinem Leben.

Wie bist du zum Glauben gekommen?

Ich bin christlich aufgewachsen. Für mich war immer klar, dass ich Christ bin. Trotzdem hab ich mich mit 14 oder 15 Jahren bewusst dagegen entschieden. Ich dachte, es macht keinen Sinn. Und erst mit 18 habe ich mich dann wieder für Jesus entschieden. Ich kannte dann auch die andere Seite und hab einfach gemerkt, meine Erfüllung war doch Gott. Jetzt lebe ich mit Jesus und würde es nie wieder anders wollen.

Wo siehst du dich in fünf Jahren?

Ich hoffe, ich lebe dann in meinem schönen und fertigen sanierten Haus mit meiner Frau und einem Kind. Und ich möchte auf jeden Fall ein zweites Haus haben, das ich sanriere. Da bin ich schon fleißig auf der Suche, aber nicht in Deutschland. Ich werde immer noch Social Media machen, kann davon leben und viel Zeit in die Gemeinde stecken.

Interview_Nele Holtz

JAM

FESTIVAL

ÜBERWÄLTIGEND

29.-31.05.2026

**ELIJAH THOMAS
KICKOFF**

**CHRISTIAN DANCE FORCE
CHARA WORSHIP
OLE KRATZAT**

SEI DABEI

**Egal ob alleine, mit deinen
Freunden, oder deiner
kompletten Jugendgruppe!**

**Weitere Infos
und Anmeldung auf
jam-krelingen.de**



@jamkrelingen

Teensmag

FÜR TEENS AB 13

Teensmag ermutigt dich, Gott in deinen ganz normalen Alltag einzuladen. Gott ist da und möchte dir begegnen. Egal, ob du mit Freunden unterwegs bist, mitten im Schulstress steckst oder deinen Hobbys nachgehst.

»Die Teensmag hat mega tolle Inputs, aus denen ich viel für das eigene Leben mitnehmen kann.«

- Jara





**Mitten im
Alltag Gott erleben**
Praktische Bibel-Impulse
für zu Hause



Den eigenen Weg finden
Ermutigungen und Ideen,
sich selbst auszuprobieren



Von anderen Teens lernen
Echter Austausch über
Gotteserlebnisse



**6X
PRO JAHR**

HOL DIR DIE TEENSMAG



www.bundes-verlag.net/teensmag

**JETZT BESTELLEN
ODER VERSCHENKEN**

**Gönn dir und deinen Freunden
Momente mit Gott. Entdeckt, wie
wertvoll ihr in Gottes Augen seid.**



MUTMACHGESCHICHTE



EINE BESONDERE WOHNGEMEINSCHAFT

ZU BESUCH IN EINEM HOFFNUNGSHAUS



»Eine Gemeinschaft, die trägt.« So beschreibt Studentin Charly (21 Jahre) ihren Wohnort – und als ich im Hoffnungshaus Schwäbisch Gmünd ankomme, wird mir schnell klar, was sie meint.

Ich bin zu Besuch bei Nora (16), Ella (13) und Thea (10). Ihre Eltern leiten das Haus seit der Eröffnung vor sechs Jahren. Kaum angekommen, klingelt es an der Tür: Das Nachbarsmädchen Gabriella (6) steht davor und braucht eine Küchenwaage für ihre Mama. »Ich muss unbedingt Ella zeigen, dass mein Zahn wackelt«, verkündet sie. Wie ein Wirbelwind fegt Gabriella durch die Wohnung und

verschwindet kurz darauf wieder – mit einer ausgeliehenen Waage unterm Arm. Alltag im Hoffnungshaus.

Doch heute sind alle auch ein bisschen aufgeregt, denn in der vergangenen Nacht wurde ein Baby geboren. Während die Eltern im Krankenhaus waren, durften die großen Geschwister bei Thea im Zimmer übernachten. Gemeinsam mit ihren Freundinnen Diana (12) und Fatma (13) bringen die Jugendlichen einen Blumenstrauß bei den gerade wieder angekommenen Eltern vorbei – und dürfen das Baby kurz auf den Arm nehmen. Genau das ist diese tragende Gemeinschaft, von der Charly gesprochen hat.

Was verbindet

Währenddessen läuft ein Fußballspiel im Hof. Vier Gebäude mit geschwungenen Balkonen umrahmen den Platz. Hier wohnen Menschen unterschiedlicher Kulturen, Religionen und Generationen: Familien, Paare, Alleinstehende. »Die Häuser sind so schön«, schwärmt Fatma. Sie erinnert sich noch gut an ihre frühere Wohnung – ohne Platz zum Draußenspielen. Hier dagegen gibt es Raum für Begegnung. Und nicht nur die Kinder treffen sich gerne.

In der Mädels-WG füllen sich nach und nach die Sofas. Immer mehr Jugendliche aus dem Hoffnungshaus kommen

Mehr Infos über die Hoffnungshäuser, in denen Integration gelebt wird, bekommst du hier: **hoffnungstraeger.de**

dazu. So läuft das hier oft: spontan, unkompliziert. »Man ruft einfach über den Balkon«, erzählt Sultan (18). »Wenn ich Lust auf Sport habe, klingel ich bei der Jungs-WG. Da findet sich immer jemand.« Sport verbindet fast alle: Joggen, Bouldern, Fußball, Tanzen. Und die Unterschiede? Verschiedene Kulturen, Sprachen, Religionen? »Das spielt höchstens am Anfang eine Rolle«, meint Charly. Man könne Kultur und Persönlichkeit sowieso nicht trennen. Man lerne vielmehr von anderen Lebensweisen. Auch Ella sieht das entspannt: »Meine Freundin Fatma ist ganz normal.« Sie freut sich jeden Morgen auf den gemeinsamen Schulweg – und auf das arabische Gebäck von Fatmas Mama.

Für Sultan ist seine Herkunft dennoch präsent: »Wir sind kurdische Syrer. Zu Hause reden wir viel über die Situation dort, aber unter deutschen oder arabischen Freunden spielt das keine große Rolle.« Ihm ist wichtig, was verbindet: »Wir handeln als Menschen, nicht als Gruppen.«

Gemeinsam unterwegs

Auch Religion ist kein Tabuthema. An Heiligabend laden christliche Bewohner ihre muslimischen Nachbarn ein, beim Fastenbrechen wird gemeinsam gefeiert. In den letzten Jahren gab es ein großes Frühlingsfest: Ostern, orthodoxes Ostern, Zuckerfest, kurdisches Neujahr und der jesidische »Rote Mittwoch« fallen oft in dieselbe Zeit.

Das absolute Highlight für viele sind die gemeinsamen Ausflüge: Hüttenwochenenden mit rund 40 Leuten, Urlaub mit Nachbarn, viele Erinnerungen – und immer gutes Essen. »Das Beste am Hoffnungshaus ist, gemeinsam unterwegs zu sein«, da sind sich alle einig.

Hoffnung zusammenlegen

Den Kern des Hoffnungshauses zu beschreiben, ist gar nicht so leicht, alle überlegen mit: Zusammenhalt. Feiern. Einander sehen. »Als ich eingezogen bin, war ich geflasht von der Gastfreundschaft«, bringt es Tabea (23) auf den Punkt. »Jeden Morgen hab ich Gott gedankt, dass ich hier wohnen darf. Ich habe mich keinen Tag als die Neue gefühlt.«

Am Abend ruft Nora (16) zum Pilates. Jungs und Mädchen, Jugendliche und Erwachsene mit und ohne Fluchterfahrung rollen gemeinsam ihre Matten aus. Nora teilt ihr Hobby gern mit den anderen. Und in mir klingt nach, was Thea zum Abschied sagt: »Ich glaube, im Hoffnungshaus bringt jeder seine Hoffnung mit. Und wenn wir sie auf einen Haufen legen, dann wird sie zusammen ganz groß.«



Text_Hannah Nonnenmann ist begeistert von Gemeinschaft und alternativen Wohnformen. Sie würde am liebsten ins Hoffnungshaus einziehen.

Anzeigen:

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!

KREATIV-CAMP
 09.-14.08.26 **LED**
 Schaffe Raum
 14-28 Jahre in Lychen 195€
 Anmeldung unter led-ev.de/kreativcamp
 25% Rabatt für dein erstes Camp bei uns + 10€ Geschwisterrabatt

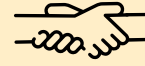
Du sehnst dich nach Zeit, um deiner Kreativität Raum zu geben? Malen, Musizieren, Schreiben oder andere kreative Aktivitäten – hier kannst du durch kreative Elemente deinen Glauben stärken, neue Impulse bekommen und einfach mal Neues ausprobieren. Try it!

Sei ein WEGBEGLEITER und verändere Leben!
 Dein Freiwilligendienst (FSJ/BFD) im Rahmen eines Jüngerschaftsprogramms.
 JUGEND FÜR CHRISTUS
[QR Code](#)

REAL TALK

Triggerwarnung: In diesem Artikel geht es auch um das Thema Suizid.

WENN DAS WUNDER AUSBLEIBT



WENN ES DIR
NICHT GUT GEHT ...

... hier findest du Hilfe und
Online-Beratung: krisenchat.de | 147.ch
| chris-sorgentelefon.de | juuport.de
Nummer gegen Kummer: 116 111

Gianna verlor als Jugendliche ihre Mutter, später auch noch ihren Vater – wie sie das überstanden und an Gott festgehalten hat, erzählt sie hier.

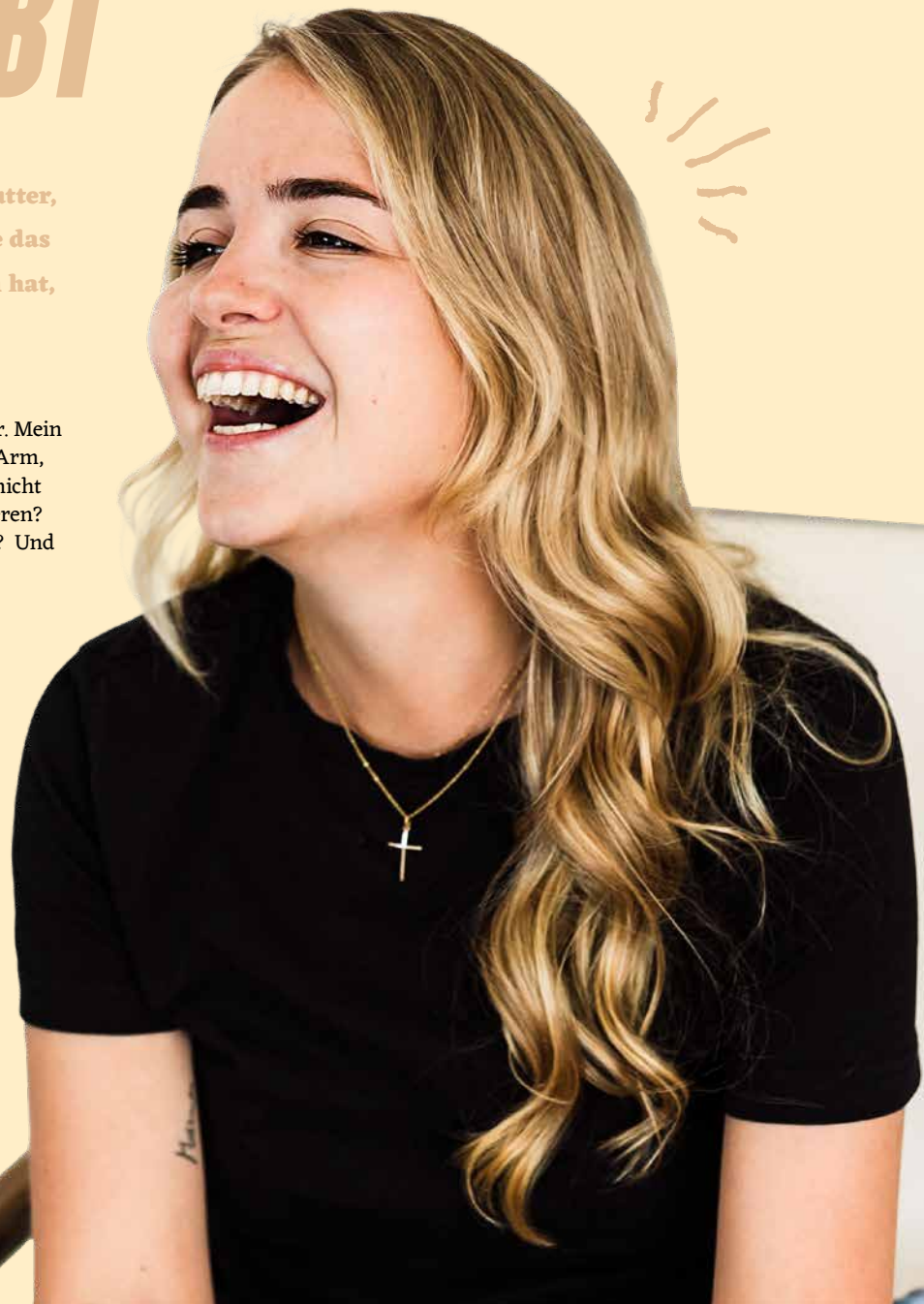
2012 lief ich hinter dem Sarg meiner Mutter her. Mein Vater trug meine kleine Schwester auf dem Arm, weil sie so sehr weinte, dass ihre Beine sie nicht mehr tragen konnten. Wie konnte das passieren? Wie konnte eine Mama ihre Kinder verlassen? Und warum hatte Gott nichts getan?

Ein paar Jahre später lief ich wieder hinter einem Sarg. Dem meines Vaters. Wieder Abschied. Wieder sah ich meine kleine Schwester – aber niemand war mehr da, der sie tragen konnte. Gott, wie konntest du das zulassen? Hast du mich auch verlassen?

Hoffen

Heute stehe ich an den Gräbern meiner Eltern und sehe meinen himmlischen Vater, der meine Schwester und mich hinter den Särgen hertrug. Der mich hochhob, als ich selbst keine Kraft mehr hatte.

Ich war gerade 16 Jahre alt, als meine Mama starb. Sie hatte sich selbst das Leben



genommen. Das auszusprechen, fiel mir lange schwer. Es war ein Schock, der für mich ganz plötzlich kam. Rückblickend habe ich mich oft gefragt: Wie konnte ich ihre Verzweiflung übersehen?

Alles begann mit einer eigentlich harmlosen Operation. Danach kam meine Mama nie mehr richtig auf die Beine. Sie war ständig erschöpft, schlief kaum und verlor immer mehr Gewicht. Die Ärzte fanden keine klare Ursache. Unser Familienalltag veränderte sich langsam, fast unmerklich. Ich verstand damals nicht wirklich, wie krank sie war. Es gab keine eindeutige Diagnose. Gleichzeitig wollte ich nur, dass alles wieder normal wird. Ich wollte mein Leben leben, Freunde treffen, Pläne machen. Und doch war da ständig diese Unsicherheit zu Hause. Ich schwankte zwischen Sorge, Wut, aber auch Hoffnung. Als gläubige Familie haben wir viel gebetet. Ich war fest davon überzeugt, dass Gott meine Mama heilen würde. Ich kannte Geschichten von Wundern. Warum also nicht auch bei uns?

Leere

Der Tag, an dem meine Mama starb, begann ganz normal. Dann sagte mein Vater unter Tränen einen Satz, der mein Leben für immer veränderte: »Mama ist tot.«

Feuerwehr, Polizei, Sirenen – und eine Leere, die ich nicht beschreiben konnte.

Ich war geschockt, fühlte mich schuldig und innerlich wie gelähmt. Vom ersten Moment an habe ich meine Mama unglaublich vermisst. Ein Leben ohne sie konnte ich mir gar nicht vorstellen. Und neben der großen Trauer bekam auch mein Glaube Risse. Wenn Gott doch gut ist – warum hatte er nicht eingegriffen? Meine erste Reaktion war Verdrängung. Eine Zeit lang versuchte ich, die Leere in mir mit Ablenkung zu füllen – mit

Aktivitäten, Erfolgen und schönen Momenten. Doch nichts davon konnte den Verlust ersetzen. Die Leere blieb.

Ich musste erst nach und nach lernen, meine Gefühle nicht wegzudrücken, Gott meine Fragen zu stellen. Ich sagte ihm meine Wut, meine Enttäuschung und mein Unverständnis. Lange dachte ich, das dürfe man als Christ nicht. Heute weiß ich: Ehrlichkeit ist kein Zeichen von schwachem Glauben. Manchmal ist sie der einzige Weg, überhaupt im Glauben zu bleiben. Es kam keine donnernde Stimme vom Himmel, die mir alle Antworten gab. Aber Gott ist mir in dieser Zeit oft in kleinen Dingen begegnet. In Menschen, die zur richtigen Zeit da waren. In Bibelstellen oder in Liedern. Meine Mama war trotzdem weg, aber ich wurde gehalten.

Menschen

Erst als ich aufhörte, vor Gott wegzulaufen, konnte langsam Heilung beginnen. Was mir in meiner Trauer besonders half, war darüber zu reden. Auch wenn es unglaublich schwer war, auszusprechen, dass sich meine Mutter das Leben genommen hatte. Ich hatte Angst vor Verurteilung, besonders durch andere Christen. Doch Schweigen machte alles nur schlimmer. Ich brauchte Menschen, die zuhören konnten, ohne sofort Antworten zu liefern. Freunde, die mich verstanden oder zumindest versuchten, mich zu verstehen.

Vielleicht kennst du solche Gefühle. Vielleicht hast auch du jemanden verloren oder fühlst dich von Gott ungerecht behandelt. Ich möchte dich ermutigen: Sag es ihm. Sprich mit ihm darüber. Er hört dir zu. Die Beziehung mit Gott ist eine Reise. Uns werden im Leben immer wieder Herausforderungen begegnen.

Gott

Meine nächste Hürde war die Krebsdiagnose meines Vaters. Augenblicklich fiel es mir schwer zu beten. Wie oft hatte ich um Gesundheit für meine Mama gebetet und nichts war passiert. Wieso sollte es jetzt bei meinem Vater anders sein? Mein erster Gedanke war: Lieber gar nicht beten, als wieder enttäuscht zu werden.



Mein Vater starb nur drei Monate nach der Diagnose. Aber in dieser Zeit veränderte Jesus meinen Blick. In dem Moment, als mein Vater bei Jesus ankam, da wurde er geheilt. Seine Schmerzen waren vorbei. Er fehlt mir auch heute noch, aber der größte Trost für mich ist die Hoffnung, dass meine Eltern bei Jesus sind.

Ich glaube, Gott ist da – auch wenn es sich oft ganz anders angefühlt hat. Ich habe mich entschieden zu glauben. Ich möchte ihm auch in Situationen vertrauen, die ich nicht verstehe und die mir ganz und gar nicht gefallen. Nicht, weil ich alle Antworten habe. Sondern weil ich gelernt habe, dass Gott viel mehr weiß als ich und auch dann bleibt, wenn alles andere zerbricht.

Text Gianna Wemmer ist Grundschullehrerin und Teil des ICF Herrenberg.



*Schön
genug?*



*Schön
genug?*

SCHÖN GENUG?



*Was deinen
Wert ausmacht*



SCHÖNHEITSIDEALE

- so what!

»Schönheit liegt im Auge des Betrachters« heißt es in einem Sprichwort.

Und sie ist auch eine Frage der Zeit und der Kultur. Denn was als schön gilt, wandelt sich und wird je nach Weltregion anders wahrgenommen.

Dawals

Bereits **im alten Ägypten** war das Schminken von großer Bedeutung. Das Ziel war, der vollkommenen Schönheit der Götter so nah wie möglich zu kommen. Insbesondere die Augen wurden geschminkt. Das diente zusätzlich dem Schutz vor Sonneneinstrahlung.



Im antiken Griechenland war es für Frauen besonders wichtig, helle Haut zu haben. Sie zeigte an, dass sich die Frau nicht viel draußen aufhalten musste, um z. B. bei der Feldarbeit zu helfen. Für Männer hingegen galt das Gegenteil: Sonnengebräunte Haut war ein Zeichen für ein Leben im Freien, z. B. für Arbeit, Jagd oder Sport – und war damit ein Ausdruck von Stärke.



Für Männer im europäischen **Mittelalter** galten lange, lockige Haare und möglichst lange Beine als schön – angelehnt an die Vorstellung von Engeln. Frauen sollten sich in dieser Zeit möglichst nicht schminken, die Kirche sah das als unehrlich und sündhaft an. Lange und weite Kleidung sollte den Körper möglichst verstecken.



Während der **Zeit des Barocks** wurde vermehrt auf den Körper geachtet. Vollere und rundere Körper, insbesondere bei Frauen, galten als Ausdruck von Lebensfreude und Fruchtbarkeit. Später betonten durch Korsette geschnürte schmale Taillen die Brust und Hüfte – man spricht heute von der Sanduhrform. Puder und Schminke spielten auch bei Männern eine Rolle. Die Haut wurde damit aufgehellert, manches Mal wurden sogar bewusst Schönheitsflecken hinzugefügt, um auf bestimmte Gesichtspartien aufmerksam zu machen.



Seit dem **20. Jahrhundert** veränderte sich die Wahrnehmung von Schönheit in kurzen Zeitabständen: Während in den 1920er-Jahren in Europa Kurzhaarfrisuren und lockere Kleider bei Frauen als schick galten, lag der Trend ab den 50er-Jahren auf kurvenreichen Figuren. Mit den 80er-Jahren startete bei Männern und Frauen eine

Fitnesswelle, die heute wieder oder immer noch da ist. Mittlerweile ist mehr Vielfalt angesagt: Schönheit wird individueller.



Heute

In **Mauritanien**

werden dicke Frauen als besonders schön angesehen. Das führt dazu, dass Mädchen zum Teil zwangsernährt werden oder gefährliche chemische Medikamente zu sich nehmen, um eine möglichst große Körperfülle zu erlangen.



In der arabischen Welt gelten Augenbrauen, die voll aussehen und möglichst zusammengewachsen sind, als schön. Die Betonung der Augen spielt ohnehin eine besondere Rolle, da insbesondere Frauen durch (vorgeschiedene) Verschleierungen weniger den Körper betonen können.



Zusammenstellung Stefan Ahlborn freut sich immer wieder neu, dass er die schönste Frau der Welt geheiratet hat.

MEISTERWI

Wie Gott uns
bewertet



ERK



Ich verlasse mich in meinem Alltag ziemlich oft auf die Einschätzung anderer Menschen. Wenn ich mit Freundinnen essen gehe, frage ich sie, was sie dort schon bestellt und gemocht haben. Ich frage meine Schwester, welches Buch sie zuletzt gelesen hat, weil ich weiß, dass wir den gleichen Geschmack haben und ich ihrem Urteil in der Regel trauen kann. Wenn ich unterwegs bin, vergleiche ich Cafés, indem ich durch ihre Google-Bewertungen scrolle. Für fast jedes Produkt, was ich mir kaufe, kann ich online eine Bewertung oder einen Haul finden, der meine Entscheidung beeinflusst. Auf meinen Wunschlisten steht fast nur das, was auch bei anderen weit oben landet.

Unsere Urteile

So schnell wie ein Ort oder ein Produkt bewertet ist, geht das meistens auch bei uns Menschen. Wir alle laufen mit Einschätzungen oder Urteilen durchs Leben, die andere uns aufgedrückt haben. Eine Note für eine Arbeit. Ein Kommentar unter einem Post. Eine beiläufige Bemerkung eines Mitschülers. Ein Zusppruch unserer Mutter, der uns tief geprägt hat. Menschen urteilen über andere Menschen. Sie bewerten einander, ziehen Vergleiche oder erstellen in Gedanken eine Rangordnung. So ist das auch bei dir und mir, oft ganz unbewusst. Das erste Urteil haben wir meistens schon gefällt, bevor jemand irgendetwas tut. Es gibt zum Beispiel das »pretty privilege«, das Privileg des Attraktivseins, bei dem wir Menschen eher sympathisch oder vertrauenswürdig finden, wenn sie den Schönheitsidealen entsprechen.

Genauso gibt es Menschen, die wir aufgrund ihres Aussehens im ersten Moment als unfreundlich, bösartig oder dumm abstempeln.

Das Urteil Gottes

Es ist unfassbar schmerzhaft, von Fremden für etwas verurteilt zu werden, für das man gar nichts kann. Es ist noch schmerzhafter, wenn Menschen, denen man vertraut, die einem wichtig sind, schlecht über uns urteilen. Wenn ich dir jetzt sage, dass auch Gott dich beurteilt, bevor du irgendetwas tust, bestätige ich damit vielleicht deine schlimmsten Befürchtungen. Aber lass uns mal ganz an den Anfang der Bibel schauen. Denn hier macht Gott ein für alle Mal klar, wie sein Urteil über dich lautet.

Das erste Kapitel der Bibel beschreibt, wie die ganze Welt von Gott erschaffen wird. Er ist der kreative Kopf hinter aller Schönheit. Er hat diese Welt bis ins kleinste Detail erdacht, und zwar so, dass alle Lebewesen gut in ihr leben können. Bei jeder einzelnen Etappe der Schöpfung schaut Gott genau hin, auf türkisblaues Wasser und schneebedeckte Berge, auf das bunte Blumenmeer und die niedlichsten Tierbabys, und sieht, dass all das gut ist. Sie sind jeden Stern seiner Empfehlung wert.

Genug

Der Bericht darüber, wie Gott diese Welt schafft, folgt aber nicht einer willkürlichen Abfolge. Es gibt einen Spannungsbogen. Mit einem Highlight. Und die Kirzsche auf dem Sahnehäubchen auf dem leckersten Eisbecher, den du dir vorstellen kannst – die bist du. Gott steckt in alles, was er schafft, Liebe, Fürsorge und Kreativität, aber im Menschen verewigt er sich selbst noch mal auf ganz besondere Weise. Die Bibel bringt das durch zwei Formulierungen auf den Punkt:

Wir Menschen sind als Gottes Ebenbild geschaffen.

Wir sind ihm ähnlich.

In dir und mir spiegelt sich all das Gute wider, was Gott ist. Gott sieht dich an und stellt fest: Du bist sehr gut. Bevor du irgendetwas getan hast, bevor du dich auch nur auf irgendeine Art beweisen konntest. Du bist genug, genau so, wie du bist.

Wir gehören zu ihm

Das Urteil anderer Menschen über uns hängt oft davon ab, wie wir zu ihnen in

Beziehung stehen. Deinem besten Freund vertraust du mehr als einem wildfremden Menschen. Bei deiner Schwester, die du liebst, fällt es dir leichter, über Fehler hinwegzusehen, als bei jemandem, den du gerade erst kennlernst. Auch Gottes Urteil über uns hängt von seiner Beziehung zu uns ab. Weil Gott dich als sein Ebenbild geschaffen hat, hängt dein Wert nicht von deinen eigenen Leistungen ab, sondern von ihm.

Du kannst dir das so vorstellen wie bei einem Kunstwerk und einem Künstler. Das Werk ist sehr viel Geld wert, weil es von einer Person gemalt wurde, die hohes Ansehen hat und bewundert wird. Was genau dort zu sehen ist, ist egal. Alles, was zählt, ist die Person, zu der es gehört.

Unverdient

Du bist geliebt und wertvoll, ganz ohne etwas dafür zu tun. Du bist einzigartig und kostbar, weil du zu Gott gehörst. Dein Wert liegt darin, dass Gott dich anschaut und sagt: Hey, der ist richtig gut. Die ist was ganz Besonderes. In dir sieht Gott ein Stück von sich selbst. Mit nur einem Blick auf dich erkennt er all die Schönheit und Begabungen, all das Potenzial, das er in dich hineingelegt hat. Gottes Urteil über dich steht fest. Du musst für ihn nicht erst an deinem Image arbeiten. Er sieht dich an, ohne dass du um seine Aufmerksamkeit kämpfen musst. Du musst dich nicht besser darstellen, als du bist, weil du für ihn immer schon gut genug warst. Seine Wertschätzung musst du dir nicht erst verdienen. Wenn du dir das immer wieder bewusst machst, gewinnst du ganz viel Freiheit. Freiheit in dem, wie du auf das reagierst, was andere über dich sagen. Freiheit, um nicht länger krampfhaft nach Perfektion zu streben. Freiheit, gelassener mit deinen eigenen Ansprüchen zu sein. Freiheit, Schönheit nicht länger als ein To-do zu sehen, sondern Schönheit zu finden, die jetzt schon da ist. In dir und in deinen Mitmenschen. Gott möchte dir seinen Blick schenken auf dich und auf die Menschen um dich herum.



Text_Malia Bitz lebt mit ihrer Familie in Hemer und ist am liebsten von Menschen, guten Büchern und schöner Natur umgeben.

Zwischen **JESUS-GLOW** und **SELBSTANNAHME**



Tim Guttenberger ist Netzwerker, Moderator und arbeitet im Medien- und Marketingbereich. Mit dem Netzwerk »Creatunity« bringt er christliche Creator zusammen und ermutigt sie, auf Social Media ihren Glauben zu teilen.



Kira Geiss arbeitet als Moderatorin und Journalistin, trägt seit 2023 den Titel »Miss Germany« und hat in Magdeburg eine Jugendgemeinde gegründet. Im Januar 2026 ist ihr Journal für Mädchen »Du bist kostbar und wunderschön« erschienen.

Kira Geiss und Tim Guttenberger wollen auf Insta echt sein und kämpfen dabei mit Idealen, Selbstdarstellung und Schamgefühlen.

Wie habt ihr Schönheit als Jugendliche definiert?

Tim: Bevor ich aus dem Haus gegangen bin, hab ich mindestens drei Mal in den Spiegel geschaut. Schönheit war für mich vor allem etwas, das man anschaut, bewundert und bewertet. Ich habe Schönheit stark mit Attraktivität gleichgesetzt und mit dem Wunsch, gut anzukommen.

Kira: Ich war 12 Jahre alt, als ich das erste Mal vor dem Spiegel stand und dachte: »Du bist so hässlich«. In den Jahren danach habe ich viel gegen meinen Körper gekämpft, mich mit anderen verglichen. Mit den Beinen meiner besten Freundin, mit den Haaren meiner Cousinerin oder mit dem flachen Bauch einer Influencerin. Ich habe nie gelernt, mich anzunehmen, mich wertzuschätzen.

Woher kam dieses Bild? Was hat euch geprägt?

Kira: Ich habe Stunden bei Instagram verbracht. Heute weiß ich: Schönheit braucht Zeit, Stille und Fokus. Und genau das geht im digitalen Dauerrauschen oft verloren. Social Media hat ein enormes Potenzial. Aber nur, wenn wir es nicht nur für perfekte Bilder nutzen, sondern für echte Geschichten und Körper.

Tim: Ich hatte zum Beispiel Poster von Bands und bekannten Persönlichkeiten in meinem Zimmer hängen. Diese Menschen waren Vorbilder und irgendwie auch Maßstäbe. Ich habe gedacht: So müsste ich auch aussehen, so müsste ich sein.

Wie habt ihr damals über eure Körper gedacht?

Tim: Ich war eher klein und sehr schlank, habe mich oft unwohl und unsicher gefühlt. Besonders im Fußballverein habe ich mich gegen körperlich überlegene Gegenspieler schnell eingeschüchtert und schwach gefühlt. Ich hatte Angst, dass ich nie eine Freundin finden werde.

Kira, in deiner Insta-Bio steht: »Ich feier echte Körper.« Was meinst du damit?

Kira: Ein normaler Körper hat Unreinheit, Härchen, Falten und Dellen. Viele

andere Frauen und ich haben nie gelernt, diese Dinge als einen normalen Bestandteil des eigenen Körpers wahrzunehmen. Und das muss sich dringend ändern. Deswegen feier ich Frauen, die sich nicht für ihren Körper schämen und ihn ganz authentisch zeigen.

Wie definiert ihr heute Schönheit?

Tim: Schönheit ist für mich längst nicht mehr nur etwas Optisches. Schönheit kann so viel mehr sein: eine Stimme, ein Lied, eine Umarmung, ein Geruch, eine Atmosphäre. Es gibt Menschen, die von innen heraus strahlen, die ein so großes Herz haben, dass man sich in ihrer Nähe sofort wohl und angenommen fühlt. Diese Schönheit hat weniger mit perfekten Gesichtszügen zu tun, sondern mit Echtheit, Wärme, Empathie und innerer Ruhe.

Kira: Wir haben Schönheit viel zu lange auf etwas Sichtbares reduziert. Unser Körper ist ein Geschenk, ein Ausdruck von Schönheit, aber eben nur ein Teil davon. Wir vergessen so oft unser Inneres, unseren Charakter, unsere Verletzlichkeit, unsere Stärke, unsere Fähigkeit zu lieben, unsere Kreativität. Und Schönheit ist subjektiv. Ich finde Menschen schön, die ehrlich und humorvoll sind. Aber ich feier auch Sommersprossen, schwarze Haare und grüne Augen.

Ihr seid öffentliche Personen. Wie schafft ihr es, echt zu bleiben trotz Performancedruck?

Tim: Was mir enorm geholfen hat, ist, über mich selbst lachen zu können und mich nicht zu ernst zu nehmen. Auf Social Media kann jede Person kommentieren und viele Kommentare sind nicht besonders freundlich und manchmal sogar verletzend. Über die Jahre habe ich gelernt, wessen Meinung für mich wirklich zählt. Ich höre lieber auf das ehrliche Feedback von engen Freunden und meiner Familie. Mir helfen auch Social Media-Pausen. Orte zu haben, an denen ich nicht funktionieren muss, sondern einfach sein darf, sind für mich enorm wichtig.

Was sind persönliche Schönheits-Struggles, von denen ihr erzählen wollt?

Kira: Ich finde mich auch heute nicht jeden Tag schön, habe immer wieder mit meinem Aussehen, vor allem mit meinen Beinen, zu kämpfen. Aber ich zweifle nicht mehr an meinem Wert. Das ist ein riesiger Unterschied. Es ist voll okay, sich auch mal nicht schön zu fühlen,

aber man sollte sich trotzdem mit Respekt begegnen. Schönheit ist kein Dauerzustand, Würde schon. Früher habe ich mich gefragt: Was stimmt nicht mit mir? Heute frage ich mich: Was brauche ich gerade? Zu wissen, dass ich von Gott gewollt bin, gibt mir einen tiefen inneren Frieden. Ich muss mir meinen Wert nicht verdienen. Er ist von Gott gegeben und verändert sich nicht. Zu verstehen, wie liebevoll Gott auf mich schaut, hat mir geholfen, mich liebevoller anzuschauen.

Was denkt ihr über den »Jesus-Glow«, den man Christen angeblich ansieht?

Tim: Find ich amüsant. Gleichzeitig bin ich davon überzeugt, dass das Leben mit Jesus Menschen verändert – das habe ich selbst erlebt. Diese Veränderung kann sich auch nach außen zeigen, aber ich glaube nicht, dass es Gott darum geht, uns schöner zu machen. In Römer 12,2 heißt es, dass Gott unser Denken verändern möchte. Gott hat uns gut geschaffen, so wie wir sind. Wir sind geliebt – unabhängig davon, wie wir aussehen oder was wir tragen. Aus dieser Identität heraus entstehen eine innere Freiheit und ein Frieden, der manchmal tatsächlich sichtbar wird. Wenn es so etwas wie einen Jesus-Glow gibt, dann ist es für mich genau das: eine Ausstrahlung, die aus Annahme, Liebe und Hoffnung kommt – nicht aus Perfektion.

Kira, in deinem neuen Buch ermutigst du junge Frauen dazu, sich selbst anzunehmen. Ist es auch ein Buch an dein jüngeres Ich?

Kira: Es ist ein Journal, das zeigt, mit welchen Erkenntnissen und Übungen mein jüngeres Ich heilen konnte. Und ich hoffe sehr, dass diese Gedanken vielen Mädchen und Frauen helfen, die aktuell die gleichen Kämpfe haben wie ich vor einigen Jahren.

Ich habe gemerkt, dass mein Wertgefühl immer dann am stärksten ins Wanken gerät, wenn ich nur funktioniere – wenn ich durch meinen Alltag renne und keinen Platz für Stille und Reflektion habe. Genau deshalb ist mein Journal entstanden. Es lädt dazu ein, innezuhalten. Bewusst zur Ruhe kommen und Zeit mit Gott verbringen tut mir richtig gut.

Interview_Tobias Hambuch





FITNESS & gesunde PAUSEN

Luisa erzählt von ihrem Weg zu einem guten Umgang mit ihrem Körper und seinen Signalen.



Es kann ein tolles Gefühl sein, wenn man es nach wochenlangem Training schafft, die fünf Kilometer am Stück durchzujoggen. Oder zu merken, dass man den steilen

Berg mit dem Fahrrad easy hochstrampeln kann. Oder den eigenen Koffer ohne große Anstrengung in das Handgepäckfach im Flugzeug heben kann. Das ist die Freude am Fit-Sein, die eigene Kraft zu spüren und stolz darauf zu sein, was der Körper schafft.

Es gibt aber auch eine andere Seite – Gefühle und Gedanken wie »Ich will einen definierten Bauch haben«, »Ich will aussehen wie ...« oder »Wirklich fit werde ich nur, wenn ich jeden Tag Sport mache« ...

Wenn Sport zu wichtig wird

Ich kenne diese Spannung zwischen (zu) viel Sport machen, diszipliniert sein, sich fit fühlen und gleichzeitig am eigenen Körper und auch in der Seele spüren, dass es eigentlich zu viel ist. Dann arbeitet man nicht mit, sondern gegen den eigenen Körper, hört nicht auf seine Signale und konsumiert dazu vielleicht noch Content, der einem nicht guttut.

Einige Jahre lang habe ich Sport als eine Methode genutzt, um mit Stress und Unausgeglichenheit umzugehen. Das ist an sich nicht schlecht, aber wenn es ohne den Sport nicht mehr geht und er nur als

Fluchtweg dient, um mich nicht mit mir selbst auseinanderzusetzen, dann ist es nicht mehr gesund. Ich habe Körpersignale wie Müdigkeit oder eine unregelmäßige Periode ausgeblendet und mich immer weiter gepusht. Zusätzlich habe ich mich mit anderen verglichen und auch Freundschaften gehabt, die mir mit diesem Thema nicht gutgetan haben. So habe ich auf die harte Tour lernen müssen, dass ich auf meinen wunderbaren, von Gott gegebenen Körper, in dem meine Seele zu Hause ist, aufpassen und ihn und seine Grenzen wertschätzen lernen muss. Dass es wichtig ist, mit wem ich mich umgebe und was ich konsumiere. Dass ich Gottes Wahrheiten über mich mehr Raum geben will als allen anderen Stimmen und Meinungen.

Auf dich achten

Einige Trends auf Social Media haben nichts mit einem gesunden Körper zu tun. Ein Sixpack bei Frauen zum Beispiel ist weder der Normalzustand noch das ultimative Gesundheitsziel. Ganz im Gegenteil! Frauen brauchen einen gewissen Körperfettanteil, besonders in der unteren Bauchregion, um Hormone produzieren zu können, die für ihre Fortpflanzungsorgane, aber auch für die Stress-toleranz relevant sind.

Bist du oft erschöpft oder unkonzentriert? Dann ist dein System wohl nicht in Balance. Wenn du dazu viel Sport treibst und zu wenig nährstoffreiche Nahrung zu dir nimmst, befindet sich

dein Körper wahrscheinlich in einem akuten Stresszustand. Mach mal langsamer und frag dich, was dir wirklich guttut – unten findest du zwei Tipps von mir. Ich wünsche dir, dass sie dir dabei helfen, echte Freude an Bewegung und am Fit-Sein zu entwickeln.

Text Luisa Josenhans ist Gesundheitswissenschaftlerin, Fitnesstrainerin und Coachin für Frauen zu den Themen Ernährung, Sport, Hormon- und Darmgesundheit. Bei Insta findest du sie hier: @luisajosenhans

Luisas Tipps



Social-Media-Detox:

Entfolge Accounts, die dir das Gefühl geben, du müsstest anders aussehen oder mehr trainieren. Folge stattdessen Profilen, die dich ermutigen und realistische Körperbilder zeigen.

Sprich darüber:

Wenn du merkst, dass Themen wie Sport, Essen und Körperbild bei dir viel Stress auslösen, vertraue dich jemandem an. Das kann eine gute Freundin sein, deine Jugendleiterin, deine Eltern oder eine Beraterin. Es zeugt von Stärke, sich Hilfe zu holen.

ZURÜCK INS LEBEN

Die Geschichte
meiner Essstörung

Esther berichtet von ihren Kämpfen, verzweifelten Gedanken und wie Gott sie da rausgeholt hat.



»Es ist wie ein Monster in mir, das mich kontrolliert. Ich kann nicht mehr aufhören, egal, ob ich es will oder nicht.« Diesen Satz schrieb ich am 10. April 2017 in mein Tagebuch. Ich

war 13 Jahre alt, seit einem Jahr schwer essgestört und verzweifelt. Was mit dem Wunsch nach schnellem Abnehmen begonnen hatte, war außer Kontrolle geraten.

Als die Freude verschwand

Meine Kindheit war größtenteils unbeschwert, ich war wild, frech und voller unbändiger Energie. Und vor allem kannte ich keine Angst. Ich kletterte auf den höchsten Baum im Wald und überquerte den halb zugefrorenen See. Doch mit einem Schulwechsel und der Pubertät kamen Unsicherheit, Vergleiche und der Wunsch nach Anerkennung. Ich fühlte mich falsch in meinem Körper, befolgte Diättipps auf Instagram und glaubte, ein paar Kilo weniger würden alles lösen. Ich begann, mein Essverhalten einzuschränken, trieb immer mehr Sport und erlebte schnell Erfolge. Gleichzeitig zog ich mich zurück, aß kaum noch und verlor meine Lebensfreude.

Ein verzweifelt Gebet

Als meine Mutter die Veränderungen bemerkte, brachte sie mich zur Ärztin, die sofort eine Essstörung vermutete und Therapie empfahl.

An jenem Tag im April realisierte ich, dass ich jede Kontrolle verloren hatte. Ich war krank, und die Krankheit hatte mich voll im Griff. Ich hatte Angst vor dem Essen, Angst vor mir selbst und Angst vor dem Tod. Ich hatte keine Kraft mehr. Ständige Bauchkrämpfe, Haarausfall und Schwindel quälten mich. Und meine Seele kam auch nicht mehr hinterher. Aufgrund des extremen Nährstoffmangels hatte ich Depressionen und kämpfte mit Suizidgedanken. Als ich erfuhr, dass ich auf einen Klinikaufenthalt noch Monate warten musste, klang das für mich wie ein Todesurteil. Ich sprach leise ein verzweifelt Gebet: »Gott, wenn es dich gibt und du mich noch liebst, dann hilf mir. Ich schaffe das nicht mehr allein. Rette mich.«

Als ich abends auf dem Sofa saß, wurde mein ganzer Körper warm und tief in mir veränderte sich etwas. Ich wusste: Ich kann wieder essen.

Prozess der Heilung

Gott hatte mir an diesem Tag die panische Angst und Blockade, zu essen, genommen. Doch meine Gedanken brauchten sechs weitere Jahre voller Therapie, Glaube, Rückschlägen und Unterstützung, um wirklich heil zu werden. Ich habe erlebt, dass Gott die Macht hat, in einem Moment zu heilen, aber auch, dass er Sachen tief in uns verändern will, um uns ganz zu befreien. In einem Bibelvers, der mich in all den Jahren begleitet hat, fleht Paulus zu Gott, ihn zu heilen. Gott antwortet ihm: »Meine Gnade ist alles, was du brauchst! Denn gerade, wenn du

Hier findest du Hilfe
und Online-Beratung:

krisenchat.de | 147.ch |
chris-sorgentelefon.de | juuuport.de
Nummer gegen Kummer: 116 111



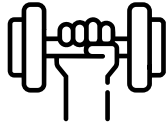
schwach bist, wirkt meine Kraft ganz besonders an dir« (2. Korinther 12,9). Gott schenkte mir Heilung, als ich zu ihm kam, voller Schwäche. Heilung beginnt da, wo wir ehrlich werden mit uns selbst, mit anderen Menschen und mit Gott, wo wir unsere Schwächen zeigen, sie nicht überspielen oder selbst kontrollieren wollen.

Hilfe annehmen

Wenn du diese Gedanken und Gefühle kennst, dann möchte ich dir sagen: Du bist nicht allein. Gott wartet darauf, dir zu helfen und dir seine große Kraft zu zeigen. Das kann unterschiedlich aussehen. Manchmal sind es hilfsbereite Menschen um dich herum, ein therapeutisches Angebot oder eine Kirche in deinem Umfeld. Vertrau dich Menschen an und geh gemeinsam mit ihnen weiter. Wenn Gott uns heilt, ist das nicht immer einfach, geradlinig oder schön. Aber ein Leben mit Gott, das ist Hoffnung und Gnade, selbst in den schwersten Momenten.

**Text_Esther vom Orde ist glücklich
verheiratet und wird bald zum ersten
Mal Mama.**

HEUTE INS GYM



Wie Sam im
Fitnessstudio
Gemeinschaft erlebt
und Sport mit seinem
Glauben verbindet.

Sam geht seit Jahren regelmäßig ins Gym. Gerne nimmt er auch Freunde mit. Für sie und für viele, die er dort trifft, ist der Sport ein Ausgleich zum Alltag. Endlich nicht mehr sitzen, an die Grenzen des eigenen Körpers gehen. Sich etwas Gutes tun.

»Viele trainieren, um gesund zu sein. Sie wollen fit bleiben, einen gesunden Rhythmus finden.« Denn Sport ist nicht nur etwas für den Moment, sondern wirkt nachhaltig. Sam erzählt von einem Freund, der eine schwierige Zeit durchlebte und für den das Gym zu einer wichtigen Kraftquelle wurde. Ein Ort zum Kopf-Durchlüften. Die Zeit dort half ihm durchzuhalten und nicht aufzugeben.

Disziplin und Gemeinschaft

Regelmäßiger Sport braucht aber auch Disziplin. Eine Stärke, die man lernen kann. Weil Muskelaufbau nicht von heute auf morgen passiert, wiederholt man im Training immer und immer wieder die gleichen oder ähnliche Übungen. »Gerade dieses Dranbleiben macht etwas mit einem und ist auch eine gewisse Charakterschulung.«

Sam zieht einen Vergleich zum Glauben. Auch in der Beziehung mit Jesus, im Gebet und Bibellesen geht es darum, dranzubleiben. »Wachstum geschieht nicht augenblicklich, weder beim Muskelaufbau noch im geistlichen Leben. Es braucht Treue im Kleinen.«

Was Sam im Gym auch feiert, sind die Gespräche. Hier trifft sich eine Community, in der viele offen, freundlich und hilfsbereit sind. Jeder ist auf seinem eigenen Niveau unterwegs, aber der Sport verbindet und immer wieder kann man auch mal persönlich sprechen und tiefer gehen.

Einmal traf Sam einen Mann in der Kirche, den er zuvor im Gym gesehen hatte. Dadurch kamen sie ins Gespräch, lernten sich besser kennen. »Wenn ich in der Kirche bei einem Mann merke, dass er trainiert, spreche ich ihn darauf an. Dann haben wir gleich einen gemeinsamen Nenner. Oft lade ich ihn dann zum Essen ein oder wir gehen zusammen ins Gym. Das ist eine richtig schöne Art, miteinander unterwegs zu sein.«



Sam arbeitet momentan als freiberuflicher Fotograf. In seiner Freizeit geht er drei- bis fünfmal die Woche ins Gym.



Text **Jaël Binggeli** liebt Bewegung in der Natur, besonders auf Berggipfeln. Das Gym ist für sie ein Ausgleich, um unabhängig vom Wetter dranzubleiben.



WIE GEHE ICH MIT NEGATIVEN KOMMENTAREN UM?

Warum sie hängen bleiben und wie wir uns abgrenzen

Von außen kann ein Kommentar klein wirken, aber innerlich fühlt er sich oft groß an. Vor allem, wenn er dich trifft. Vielleicht kennst du das: Du bekommst fünf nette Rückmeldungen, aber ein einziger negativer Satz verfolgt dich den ganzen Tag. Das liegt nicht daran, dass du »zu sensibel« bist. Unser Gehirn ist darauf programmiert, Gefahren stärker wahrzunehmen als Positives. Aber deshalb bleiben verletzende Worte oft viel länger hängen als Komplimente.

Wer darf dir was sagen?

Die gute Nachricht ist: Du musst nicht alles glauben, was andere über dich sagen. Die Bibel erinnert uns daran, dass Menschen oft zu schnell urteilen, »doch der Herr sieht ins Herz« (1. Samuel 16,7). Gott schaut tiefer als jeder oberflächliche Blick. Er kennt dich wirklich. Wenn dich negative Worte treffen, hilft es zuerst zu prüfen: Ist das wahr? Hilft es mir? Kommt es von jemandem, der mich wirklich kennt? Viele Aussagen sagen

mehr über die Unsicherheit des anderen aus als über dich. Du darfst entscheiden, welche Worte in deinem Herzen Platz bekommen und welche draußen bleiben müssen. Ein innerer Satz kann dir dabei helfen: »Das nehme ich nicht an.«

Grenzen setzen

Abgrenzung ist keine Schwäche, sondern ein wichtiger Selbstschutz. Jesus selbst hat sich immer wieder zurückgezogen, wenn Menschen ihn bedrängt oder falsch bewertet haben. Du darfst Pausen von Social Media einlegen, Accounts stummschalten oder Gespräche beenden, wenn sie dir nicht guttun. Besonders soziale Medien können den inneren Druck und das Vergleichen fördern. Zu viel Handykonsum stresst das Gehirn und macht uns noch empfindlicher.

Umso wichtiger ist es, deinen Selbstwert zu stärken. Wie David in den Psalmen darfst du Gott dafür danken, dass er dich »so herrlich und ausgezeichnet« gemacht hat (Psalm 139,14). Mehr solcher Selbstwertverse findest du auf Seite 40. Diese Zusprüche dürfen lauter sein als jede Kritik. Schreib sie dir auf, sprich sie aus, lies sie regelmäßig. Positive Selbstwahrnehmung entsteht durch Wiederholung, genauso wie negative Gedanken durch ständiges Scrollen und Vergleichen entstehen können. Gute Gedanken dürfen wir wie einen Muskel trainieren. Je öfter wir sie denken, desto stärker werden sie.

Du einzigartiges Individuum

Auch dein Körper spielt eine große Rolle. Sport und Bewegung helfen dir, Stress abzubauen, Mut zu tanken und ein gesundes Körpergefühl zu entwickeln. Wenn du Teil einer Gruppe bist, zum Beispiel in einem Verein, im Jugendkreis oder in einem Team, spürst du Zugehörigkeit und Unterstützung. Das macht dich stärker, wenn mal jemand einen Spruch raushaut.

Du bist nicht, was andere über dich denken. Du bist, was Gott in dir sieht. Geliebt, wertvoll und einzigartig. Negative Kommentare können wehtun, aber sie müssen dich nicht definieren. Du darfst wachsen, Grenzen setzen und lernen, deine Gedanken mit Gottes Wahrheit zu füllen. Denn seine Worte über dich sind entscheidender als jede menschliche Bewertung.



Text Selena Regenfelder-Haas ist Lebens- und Sozialberaterin sowie Trainerin bei Befreiter Leben Beratung. Sie unterstützt junge Menschen

dabei, ihren Selbstwert zu stärken und sich nicht von Meinungen anderer abhängig zu machen.



Fotos: Unsplash.com / Josep Martins, Getty-Images.com / iStock / Getty Images Plus / Gleitfrosch, Prestock-Studio, Er. / Mihailomilovanovic, © viaMas Photography, © Pino Stranieri



Nicht **GESCHIMPFT** ist genug **GELOBT?**

**Wenn andere etwas gut können, bist du dann neidisch oder feierst du sie?
Jacques wünscht sich mehr Wertschätzung und ehrliche Komplimente.**

Kennst du dieses Sprichwort aus der Überschrift? Bei uns im Ruhrgebiet hört man das ziemlich oft. Die Idee dahinter: Wenn niemand meckert, dann hast du wohl alles richtig gemacht. Lob? Braucht man dann angeblich nicht.

Wenn Lob irgendwie unangenehm ist

Kennst du das auch? Jemand sagt zu dir: »Ey, das hast du richtig gut gemacht!« Oder: »Boah, du siehst heute echt gut aus!« Und deine Antwort ist so was wie: »Ach, na ja ... so toll war das jetzt auch nicht.« Oder du wechselst einfach schnell das Thema.

Ich kenne das. Manchmal weiß ich gar nicht, wie ich Lob annehmen soll. Statt mich zu freuen, rede ich mich dann selbst klein.

Warum fällt uns das so schwer?

Ich glaube, ein Grund ist: Wir vergleichen uns ständig. Mit Influencern. Mit älteren Geschwistern. Mit Leuten, die scheinbar alles im Griff haben. Bei mir waren es früher oft ältere Jugendliche oder Mitarbeitende aus der Gemeinde. Ich dachte: Die sind viel cooler, viel gläubiger, viel souveräner. So wie die bin ich noch lange nicht.

Und zack fühlt man sich selbst plötzlich nicht mehr genug.

Du musst niemand anders sein

Erkennst du dich darin wieder? Dann will ich dir sagen:

- Du musst nicht so sein wie deine Stars oder Vorbilder.
- Du bist wertvoll – genau so, wie du bist. Du bist einzigartig geschaffen. Geliebt. Begabt. Du bist Sohn oder Tochter eines Gottes, der dich kennt und der dir Fähigkeiten gegeben hat, die niemand sonst genau so hat. Ich weiß nicht, was andere über dich gesagt haben. Ich weiß nicht, was du über dich selbst denkst.

Aber ich weiß: Dein Wert hängt nicht davon ab.

Wenn Worte verletzen

Ich selbst bin mit ziemlich heftigem Mobbing aufgewachsen. Schon im Kindergarten ging es los und zog sich bis in meine Schulzeit. Ich kenne dieses Gefühl von Wertlosigkeit. Von Ausgeschlossenheit. Von Selbstzweifeln. Aber heute weiß ich:

- Diese Worte waren nicht die Wahrheit über mich.

Vielleicht ist dieses Sprichwort – »Nicht geschimpft ist genug gelobt« – gar kein harmloser Witz, sondern einfach eine Lüge. Was wäre, wenn wir stattdessen eine andere Kultur leben würden?

Eine Kultur der Wertschätzung, des ehrlichen Lobs, der Wahrheit. Nicht nur gegenüber anderen, sondern auch gegenüber uns selbst.

Was Gott dazu sagt

In der Bibel steht ein Satz, der mir dabei sehr hilft: »Konzentriert euch auf das, was wahr und anständig und gerecht ist. Denkt über das nach, was rein und liebenswert und bewunderungswürdig ist, über Dinge, die Auszeichnung und Lob verdienen.« (Philipper 4,8)

Paulus bringt es auf den Punkt: Gott möchte, dass wir das Gute sehen – in der Welt, in anderen Menschen und auch in uns selbst.

Trau dich, Lob anzunehmen. Trau dich, anderen ehrlich Gutes zuzusprechen. Und vor allem: Hör auf die Wahrheit über dich – nicht auf die Lügen. Denn nicht geschimpft ist eben nicht genug gelobt.



Text Jacques Schmidt ist Medienkaufmann in Ausbildung, liebt Jesus und ist Mitleiter bei Remission Revival.



Eine Kultur der Wertschätzung pflegen

Step 1: Wenn du das nächste Mal an einem gedeckten Tisch sitzt, danke dem, der ihn gedeckt hat.

Step 2: Wenn du demnächst begeistert von etwas bist, was eine andere Person getan hat, sag ihr, was du an ihr feierst.

Step 3: Schick deiner besten Freundin/deinem besten Freund eine »warme Dusche«. Fang dazu einfach jeden Satz mit »Ich schätze an dir ...« an.



DIE SCHÖNHEIT DES LEBENS

Wir haben euch gefragt: Was feiert ihr?

Ich feier in meinem Leben besonders die schöne Zeit mit Freunden und meiner Familie. Aber ich bin auch ganz fasziniert von der Malerei, wunderschönen Landschaften oder Portraits von Menschen aus anderen Kulturen oder Zeitaltern. Insbesondere Bücher und Filme überraschen mich in meinem Leben immer wieder. Ich bewundere nicht nur die harte Arbeit, die dahintersteckt, sondern auch, wie die Autoren auf solch eine Geschichte gekommen sind und wie sie dann umgesetzt wurde. Anfang des Jahres habe ich mir zur Aufgabe gemacht, mein Leben und die kleineren Dinge im Leben wertzuschätzen und zu genießen und bin auf einem guten Weg.

Emilie

Ich feier meine Freunde, weil ohne sie alles ganz schön langweilig und einsam wäre. Außerdem kann man mit ihnen echt spannende Themen diskutieren.

Eleni

Die Auferstehung

Coner

Ich feier, dass ich zu Gott gefunden habe und mit ihm leben darf.

Thalia

Ich feier die Jugend in meiner Gemeinde, dass man dort über alles reden kann und viel über den Glauben spricht. Das hat mir sehr dabei geholfen, mehr zu verstehen. Und bei meiner Familie feier ich, dass sie mich bei allem unterstützen, was ich vorhabe, sie stehen hinter mir und ich kann mit ihnen über alles sprechen.

Amy

Christliche Gemeinschaft, denn da kann ich mit anderen Menschen in Kontakt kommen und Gott steht im Zentrum. Neben einer guten gemeinsamen Zeit kann man tiefgründige Glaubensgespräche führen und zusammen mehr über Gott lernen.

Christina

Warme Sonne auf der Haut

Seb

Sonnenuntergänge

Joel

Die schönen Stunden draußen mit meiner besten Freundin.

Luisa




ICH LIEBE DICH.

- Gott

Gottes Blick auf dich verändert, wie du denkst, fühlst und handelst. Du darfst diese Wahrheiten in dein Herz fallen lassen.

Du bist nach Gottes Ebenbild geschaffen, du bist ihm ähnlich. Liebevoll hat er etwas von sich in dich hineingelegt.
1. Mose 1,26-27 / 1. Mose 5,1-2 / Psalm 8,6



Gott hat dich schon immer geliebt und du darfst sein Kind sein.
Jeremia 31,3 / 1. Johannes 4,10 / Johannes 1,12-13

Nichts kann dich von seiner Liebe trennen.
Römer 8,38-39

Gott kümmert sich um dich. Vom ersten Tag an hat er für dich gesorgt.
Psalm 71,6 / Matthäus 6,31-33 / 1. Petrus 5,7

Auch wenn dich keiner aus deiner Familie oder von deinen Freunden versteht – Gott kennt deine tiefsten Gedanken und weiß, wie du tickst.
Psalm 139,1-6

Wenn du verzweifelt bist, ist Gott dir nahe und wird dir helfen.
Psalm 34,19 / Josua 1,9 / Psalm 86,7

Er beschützt dich und gibt dir Ruhe.
Psalm 91,1-4

Du wirst die Welt verändern.
Matthäus 5,14

Zusammenstellung Sarah Hermann liebt es, wenn das Wort Gottes lebendig wird und zu ihr ganz persönlich spricht.

Weil Jesus am Kreuz den Tod besiegt hat, bist du auch Sieger in den Kämpfen deines Lebens.
Römer 8,37 / 1. Korinther 15,57 / 1. Johannes 5,4-5

Egal wie jung du bist: Gott gibt dir das, was du für die Aufgabe brauchst, zu der er dich berufen hat.
Jeremia 1,7-8 / Philipper 2,13 / Epheser 3,20

Egal wie sehr die Zukunft dir Angst macht: Gott hat Frieden, Hoffnung und eine gute Perspektive für dich.
Jeremia 29,11 / Philipper 4,6-7

Auch wenn du etwas Schlechtes getan hast, lässt Gottes Liebe zu dir nicht nach. Er freut sich so sehr über dich!
Zefanja 3,17 / Jesaja 43,25

Du gehörst zur Gemeinde Gottes und bist ein wertvoller Teil von ihr.
1. Korinther 12,26-27



Ist das alles für mich?

Vielleicht fragst du dich, ob all diese Bibelstellen wirklich auch für dich gelten, denn Gott spricht hier teilweise zu einer bestimmten Person. Doch Gott ist derselbe gestern, heute und in Ewigkeit. Das heißt: Seine Grundwahrheiten ändern sich nicht und sind bis heute für uns gültig.



PSALM 139, 23-24

ERFORSCH MICH, GOTT, UND
ERKENNE MEIN HERZ. PRÜFE
MICH UND ERKENNE MEINE
GEDANKEN. ZEIG MIR, WENN
ICH AUF FALSCHEN WEGEN
GEHE, UND FÜHRE MICH DEN
WEG ZUM EWIGEN LEBEN.

BEI GOTT DARFST DU DEINE WUT
ZEIGEN, DEINE ZWEIFEL UND ÄNGSTE
MIT IHM TEILEN. ER HALT DAS AUS, ER
KANN ES TRAGEN, ER VERSTEHT DICH,
LASS DICH VON IHM VERÄNDERN UND
LASS IHN DEIN HERZ HEILEN.

DU HAST MICH
GESEHEN, BEVOR
ICH GEBOREN
WAR. JEDER TAG
MEINES LEBENS
WAR IN DEINEM
BUCH
GESCHRIEBEN.
JEDER
AUGENBLICK
STAND FEST, NOCH
BEVOR DER ERSTE
TAG BEGANN.

PSALM 139, 16

GOTT HAT EINEN
GUTEN PLAN FÜR DEIN
LEBEN UND DAS BESTE
FÜR DICH IM SINN.

PSALM 139, 13-14

DU HAST ALLES IN MIR GESCHAFFEN UND
HAST MICH IM LEIB MEINER MUTTER
GEFORMT. ICH DANKE DIR, DASS DU MICH
SO HERRLICH UND AUSGEZEICHNET
GEMACHT HAST! WUNDERBAR SIND
DEINE WERKE, DAS WEISS ICH WOHL.

GOTT KANNTE DICH SCHON, ALS
DU NOCH NICHT MAL GEBOREN
WARST UND WOLLTE GENAU DICH
AUF DIESER WELT HABEN. DU BIST
EIN EINZIGARTIGES WUNDER!

PSALM 139



KOMMENTARE
SANDRA STASCH

PSALM 139, 5, 11-12

DU BIST VOR MIR UND HINTER MIR UND LEGST DEINE SCHÜTZENDE HAND AUF MICH. DIESES WISSEN IST ZU WUNDERBAR FÜR MICH, ZU GROSS, ALS DASS ICH ES BEGREIFEN KÖNNTE! BÄTE ICH DIE FINSTERNIS, MICH ZU VERBERGEN, UND DAS LICHT UM MICH HER, NACHT ZU WERDEN – KÖNNTE ICH MICH DENNOCH NICHT VOR DIR VERSTECKEN; DENN DIE NACHT LEUCHTET SO HELL WIE DER TAG UND DIE FINSTERNIS WIE DAS LICHT.

SELBST IN DEN
DUNKELSTEN MOMENTEN
DEINES LEBENS IST
GOTT BEI DIR.

PSALM 139, 1-4

HERR, DU HAST MEIN HERZ GERÜFT
UND WEISST ALLES ÜBER MICH, WENN
ICH SITZE ODER WENN ICH AUFSTEHE,
DU WEISST ES, DU KENNST ALLE
MEINE GEDANKEN, WENN ICH GEHE
ODER WENN ICH AUSRUHE, DU SIEHST
ES UND BIST MIT ALLEM, WAS ICH TUE,
VERTRAUT, UND DU, HERR, WEISST,
WAS ICH SAGEN MÖCHTE, NOCH
BEVOR ICH ES AUSSPRECHE.



GOTT KENNT DICH
BESSER ALS DU
DICH SELBST.



COPYRIGHT PROTECTED
THIS POSTER IS OFFICIALLY APPROVED FOR
PUBLIC DISPLAY AND VIEWING PURPOSES
BY THE AUTHOR. ALL RIGHTS RESERVED. UNAUTHORIZED
REPRODUCTION OR DISTRIBUTION IS PROHIBITED BY LAW.



DEBRIEFINGS



9X NEUE FREUDE AM BIBELLESEN

Gottes Wort ist wie ein GPS fürs Leben. Es hilft dir, kluge Entscheidungen zu treffen. Hier kommen neun Ideen, wie du wieder richtig Bock bekommst, die Bibel in die Hand zu nehmen.



1. Heute mal kreativ

Male Symbole, Wörter oder Farben neben die Verse. Besonders gut geht das mit einer Art Journaling-Bibel mit Raum zum Reinschreiben und -malen. So merkst du dir besser, was dir wichtig ist, und deine Bibel wird lebendig.



2. Bibel hören

Lass dir die Verse vorlesen, z.B. über die YouVersion-App. Perfekt beim Spazieren, Busfahren oder Aufräumen deines Zimmers. So hast du Gottes Wort mitten im Alltag im Ohr.



3. Kontext checken

Verse sind oft leichter zu verstehen, wenn du den Zusammenhang kennst. Auf YouTube erklärt BibleProject in kurzen Clips, worum es in jedem Buch geht. So bekommst du den Überblick und verstehst die Geschichten besser.



4. Clever markieren

Ordne einzelnen Farben Kategorien zu, z.B. Gelb für Gottes Wesen, Grün für Verheißungen, Blau für Dinge, die du tun kannst. Mit diesem bewussten Filter wirst du auf manch verborgene Schätze in der Bibel stoßen und siehst am Ende deine wichtigsten Punkte auf einen Blick.



5. Methode ausprobieren

SOAP – mit vier Schritten ran an die Bibel.

S = Scripture: Lies die Bibelstelle.

O = Observation: Was fällt dir auf?

A = Application: Was bedeutet das für dich?

P = Prayer: Sprich mit Gott darüber.



6. Stell dir die Story vor

Besonders die Evangelien, die Apostelgeschichte und viele Storys im Alten Testament sind dafür geeignet. Lies einen Abschnitt, schließe die Augen und stell dir vor, du bist selbst dabei. Wie sieht es dort aus? Wie riecht es? Was würdest du tun? Wie reagierst du auf Jesus? Wie reagiert er?



8. Chill mit einem Vers

Es muss nicht immer viel sein. Nimm mal nur einen Vers, lies ihn ein paarmal langsam und denk drüber nach. Welche Worte treffen dich? Was sagt Gott dir? So kann der Vers zu einem kleinen Schatz werden, den du verinnerlichst.



7. Fragen mitnehmen

Verstehst du etwas nicht? Schreib deine Frage auf. Recherchiere online, in Bibelkommentaren und -lexika oder Konkordanzen, falls du davon etwas zu Hause hast. Sprich mit deinen Pastoren, Freunden und in der Jugendgruppe drüber und tauche tiefer in Gottes Wort ein.



9. Schreib Gott zurück

Die Bibel ist ein Liebesbrief von Gott an dich. Schreib ihm zurück, was du denkst, fühlst oder dich fragst. Danach bleib still und schau, ob du eine Antwort von Gott wahrnimmst.

Zusammenstellung_Mirjam Braunschweiler

Spring
2026

Dig Deeper

Dig Deeper

Dig Deeper

Weil wir mehr
wollen als an der
*Oberfläche
kratzen*



Warte Nuss der Bibel



Sind Zweifel okay?

Ich bin auf dem Weg zu einer Freundin. Ich war schon lange nicht mehr bei ihr. Nach einigen Minuten kommt das leise Gefühl in mir hoch, dass ich auf dem falschen Weg bin. Bin ich falsch abgegangen? Aber wo? Zweifel sind Teil des Lebens und Glaubens. Was sagt die Bibel darüber?

Zweifler, die Gott begegnen

Die Bibel ist voll mit Geschichten von Personen, die gezweifelt haben. Eine kleine Auswahl: Hiob zweifelte an der Güte und an der Gerechtigkeit Gottes (Buch Hiob). Asaf zweifelte, weil es den Gottlosen besser ging als den Gläubigen (Psalm 73). Der Vater des Sohnes, der von einem bösen Geist besessen war, zweifelte an der Kraft von Jesus (Markus 9,14-29). Der berühmteste Zweifler der Bibel ist der Jünger Thomas. Er hörte von seinen Freunden, dass Jesus auferstanden ist. Das konnte er aber erst glauben, als er den Auferstandenen selbst sah und die Wunden der Kreuzigung berühren durfte (Johannes 20,25-27).

Diese Beispiele zeigen, dass wir nicht die einzigen sind, denen es manchmal schwerfällt zu glauben. Was mir an Thomas gefällt, ist seine Treue. Trotz aller Zweifel bleibt er bei den anderen Jüngern. Als Jesus ihm dann erscheint und er ihn berühren darf, ist er der Jünger mit dem klarsten Bekenntnis: »Mein Herr und mein Gott!« (Johannes 20,28) Spannend finde ich, dass ganz am Ende des Matthäusevangeliums immer noch

einige Jünger zweifeln, obwohl sie den auferstandenen Jesus direkt vor Augen haben (Matthäus 28,17). Zweifel werden in der Bibel weder gelobt, noch verurteilt. Vielmehr wird deutlich, dass gläubige Personen auch mal zweifeln können.

Dieser Weg wird kein leichter sein?!

Zweifel werden in der Bibel nicht als Sünde verstanden. Schuldig machen können sich vielmehr die Superfrommen, die unbarmherzig und rücksichtslos mit den Zweifelnden umgehen.

Glaubenszweifel stellen uns vor eine Weggabelung. Wir können uns entscheiden, uns aus der Kirche oder Gemeinde zurückzuziehen oder wie Thomas Teil der Jünergemeinschaft zu bleiben. Gott möchte, wie bei Thomas, Zweifelnden ganz besonders in Gemeinschaft mit anderen Gläubigen begegnen.

Zweifel werden in der Bibel vom Unglauben unterschieden – aber je nach Weg können Zweifel auch Richtung Unglauben führen. Auf dem steinigen Weg des Zweifels liegt aber auch die Chance, danach stärker im Glauben zu sein, weil man Gott neu begegnet ist.

Orientierungssuche

Ich gehöre zu den Leuten, die gar keine gute Orientierung haben. Deshalb brauche ich immer wieder Rat von anderen. Den brauchen wir auch auf dem Glaubensweg. Wenn du zweifelst, kann es helfen, mit einem guten Freund darüber

zu sprechen. Suche dir Rat bei professionellen Bergführern – zum Beispiel bei deiner Jugendpastorin.

Vielleicht hilft es dir auch, ein gutes Buch zu lesen, Tipps findest du im Kasten. Es gibt so viele Argumente dafür, dass der christliche Glaube Sinn macht.

Ich will dir Mut machen, dich deinen Zweifeln zu stellen und sie nicht zu verdrängen. Der Theologe Karl Barth schrieb, dass man am Zweifel nicht verzweifeln muss, weil der Zweifel auf unser jetziges Leben beschränkt ist. In der Ewigkeit wird es keinen Zweifel und keine Glaubensverunsicherungen mehr geben. Das wünsche ich dir: Dass du am Zweifel nicht verzweifelst – weil Gott dir in deinem Zweifel begegnet und du Hoffnung darin findest, dass der Zweifel eines Tages aufhören wird.



Text Tabea Kipfer-Lanz studiert Theologie in Zürich und hat einen sehr schlechten Orientierungssinn. Sie hat sogar schon einmal den Ausgang in einem Supermarkt nicht gefunden.

Tabeas Buchtipps

- C.S. Lewis: Pardon, ich bin Christ
- Lee Strobel & Jane Vogel: Der Fall Jesus. Für Teens
- Rebecca McLaughlin: Kreuzverhör
- Julia Garschagen & Alica Fuchs: True Story? Good Question!

Bibellicker

Matthäus

Dig Deeper

Im Bibellicker schlagen wir gemeinsam mit euch die Bibel auf und staunen darüber, was für spannende Geschichten Gott mit Menschen schreibt.



EINORDNUNG/KONTEXT

Hier erfährst du die Hintergründe des Bibelbuchs und bekommst vor dem Reinlesen schon wichtige Infos.



REINLESEN

Schnapp dir deine Bibel, lies selbst nach und lass dich inspirieren.



ZUSAMMENFASSUNG

Hier bekommst du kompakt einen Überblick über wichtige Passagen aus dem Buch.



WEITERDENKEN

Fragen für dich & deine Kleingruppe - zum Tiefergehen.

☉ Matthäus hat einen der vier Berichte über das Leben von Jesus verfasst. In Matthäus 9,9 beschreibt er sehr wahrscheinlich seine eigene Berufung zum Jünger, als ihm Jesus begegnet. Damit ist er ein direkter Augenzeuge – als Steuereintreiber, der bis zu diesem Moment mit den bei den Juden verfeindeten Römern zusammengearbeitet. Im Gegensatz zu Markus, der sehr nüchtern und knapp berichtet, und Lukas, der für eine nicht-jüdische Leserschaft schreibt, ist Matthäus ganz in seiner jüdischen Tradition verwurzelt. Das zeigt sich besonders darin, dass er häufig aus dem Alten Testament zitiert, um zu zeigen, wie sich die Worte der Propheten in Jesus erfüllen. Im Matthäusevangelium liegt ein besonderer Schwerpunkt auf der Lehre und den Predigten von Jesus, die Matthäus sehr ausführlich wiedergibt. Er betont, dass der Messias zuerst und vor allem für die Juden gekommen ist, macht aber auch klar, dass alle Menschen diese gute Botschaft erfahren sollen.

Der Urenkel Abrahams

☞ Matthäus 1-2

☰ Matthäus' Bericht beginnt sehr nüchtern mit einem Stammbaum. Für ihre Identität, Herkunft und Geschichte ist den Juden dieser sehr wichtig. Matthäus macht deutlich, dass Jesus nicht nur von Abraham, dem Stammvater Israels, sondern auch von David, dem großen König Israels, abstammt. Gleichzeitig fällt auf, dass der Stammbaum entgegen der jüdischen Tradition auch Frauen enthält, und zwar nichtjüdische: Tamar, Rahab und Rut. Ein zweiter Bruch mit der Tradition sind die »Weisen aus dem Morgenland«, die übrigens weder Könige noch zu dritt sind: Sie sind keine Juden und doch die ersten, die den neugeborenen Messias besuchen und anbeten. Sie sind es auch, die König Herodes von Jesus berichten, woraufhin dieser das Baby töten lassen will. Als Einziger berichtet Matthäus davon, dass Jesus als Kind zum Flüchtling wird und seine ersten Lebensjahre in Ägypten verbringt.

➔ Hast du dir Jesus schon mal als Kind vorgestellt?

Jesus betritt die Bühne

☞ Matthäus 3-4

☰ Nachdem Jesus von Johannes dem Täufer getauft und von Gott als sein Sohn bestätigt wurde, geht er in die Wüste. Dort versucht der Satan, den Gegenspieler Gottes, ihn auf seine Seite zu ziehen, Jesus aber bleibt stark. Anschließend beginnt er damit, seine Botschaft

zu predigen: »Tut Buße (wörtlich: denkt um), denn das Reich der Himmel ist nahe gekommen« (4,17).

➔ Wie hat Jesus dir schon dabei geholfen »umzudenken«? Was hat das bewirkt?

Worum es eigentlich geht

☞ Matthäus 5-7

☰ Die wohl bekannteste von Jesu Reden ist die Bergpredigt. Sie enthält nicht nur das Vaterunser, sondern auch die Seligpreisungen und die Salz-und-Licht-Rede. Eine häufige »Formel« in dieser Rede ist: »Ihr habt gehört ... ich aber sage euch«. Mit dieser Formulierung, die auch andere jüdische Lehrer verwenden, hebt Jesus nicht das jüdische Gesetz auf. Er korrigiert, was die Schriftgelehrten daraus gemacht haben. Seine Botschaft: Konzentriert euch nicht so sehr darauf, die Einzelheiten des Gesetzes einzuhalten, sondern darauf, worum es bei diesen Gesetzen geht, nämlich Gottes Nähe zu suchen und eure Mitmenschen liebevoll zu behandeln.

➔ Wo konzentrierst du dich zu sehr auf die Einzelheiten des Gesetzes?

Freiheit

☞ Matthäus 8-18

☰ Jesus zieht durch das Land, predigt und tut Wunder. Zu seinen Reden gehört auch ein langer Abschnitt mit Gleichnissen (Kapitel 13), mit denen er erklärt, was dieses Himmelreich eigentlich ist, von dem er immer spricht. Dass er sich von anderen religiösen Lehrern seiner Zeit unterscheidet, wird besonders deutlich in Matthäus 11,28: »Kommt alle her zu mir, die ihr müde seid und schwere Lasten tragt, ich will euch Ruhe schenken.« Jesus sagt seinen Jüngern zu, dass seine Lehre nicht aus Gesetzen besteht, mit denen sie sich abmühen sollen, sondern dass sie frei zu Gott kommen, bei ihm ausruhen und lernen dürfen, wie man befreit lebt.

Reise nach Jerusalem

☞ Matthäus 19-25

☰ Der Weg von Jesus und seinen Jüngern führt schließlich nach Jerusalem. Dort zieht Jesus als gefeierter »Prophet« auf dem Rücken eines jungen Esels ein. Doch statt Triumph erwartet ihn in dieser Stadt sein Tod. Jesus verheimlicht seinen Jüngern diese Tatsache nicht – aber vieles von dem, was er jetzt erzählt, werden sie erst nach seiner Auferstehung verstehen. In Jerusalem beantwortet er auch die Frage nach dem wichtigsten Gesetz, das alle Gebote Gottes auf den

Punkt bringt: Liebe Gott und liebe deinen Nächsten wie dich selbst.

➔ Verstehst du Jesus auch manchmal nicht?

Gottes Bund

☞ Matthäus 26-27

☰ Ausführlich berichtet Matthäus den Weg zum Kreuz. Judas verrät ihn an seine Feinde und bereitet den Weg für das, was Jesus mit seinen Jüngern im letzten Abendmahl feiert: »Das ist mein Blut, das den Bund zwischen Gott und den Menschen besiegelt. Es wird vergossen, um die Sünden vieler Menschen zu vergeben« (26,28).

Während die Jünger immer noch nicht verstehen, was passiert, ringt Jesus ein letztes Mal mit dem Schicksal, das ihn erwartet, und sucht im Gebet Trost bei seinem Vater. Kurz darauf wird er verhaftet und vor Gericht gezerrt, zunächst vor den Hohen Rat der Juden, dann vor die Römer und Pontius Pilatus. Jesus wird verurteilt und gekreuzigt. Als er stirbt, bricht für die Jünger eine Welt zusammen.

➔ Was bedeutet es für dich, dass Jesus diesen Weg trotz aller Schmerzen gegangen ist?

Auferstehung

☞ Matthäus 28

☰ In wenigen Zeilen erzählt Matthäus schließlich den großen Twist: Jesus bleibt nicht im Grab. Als ein paar seiner Jüngerinnen nach drei Tagen zum Grab gehen, finden sie keinen Jesus – aber einen Engel, der ihnen von der Auferstehung erzählt. Die ausführlichen Berichte darüber, wie Jesus seinen Jüngern erscheint, wie sie in Lukas und Johannes zu lesen sind, fehlen bei Matthäus. Er konzentriert sich auf etwas anderes, nämlich auf die letzte Rede, die Jesus an seine Jünger richtet, auch »Missionsbefehl« genannt. Jesus überreicht ihnen den Staffelstab: Sie sollen das weitergeben, was sie bei ihm gelernt haben, und er wird bei ihnen sein »bis ans Ende der Zeit« (28,20). Wenn das keine gute Nachricht ist!

➔ Was bedeutet es für dich, dass Jesus bei dir ist und mitgeht in allem, was dich erwartet?



Text Lydia Rieß ist Theologin, Autorin und Herausgeberin des Buchs »Folge mir nach.« (Francke Verlag).



Hier berichten Titus und Hannah aus ihrem Alltag und erzählen von ihrem Weg mit Jesus.

Titus, 16 Jahre

»Alles hat seine Zeit.«

Also wenn es im Leben über Berge und durch Täler geht, dann waren die letzten Wochen eine Achterbahnfahrt. Bei uns in der Jugend haben wir Anfang des Jahres eine neue Predigtreihe gestartet, an der ich auch mitarbeiten durfte. Es geht darum, bei Jesus zu sein und bei ihm zu bleiben. In Johannes 15,4-5 sagt Jesus, dass Menschen, die bei ihm bleiben, viel Frucht bringen. Das heißt, die Gegenwart Gottes hat eine verändernde Wirkung auf dich und mich. Und genau das bringt Jesus mir jetzt gerade bei.

Gemeinsame Zeit

Ich hatte mir für dieses Jahr das Ziel gesetzt, auch mitten am Tag Zeit mit Gott zu verbringen, nicht nur am Morgen.

Ich fing an mit kontemplativem Gebet – das ist eine Gebetsform, bei der man innerlich zur Ruhe kommt und sich ganz bewusst auf die Gegenwart Gottes fokussiert.

Außerdem war ich auch unter der Woche öfter in der Kirche, um zu beten. Durch diese Zeit mit Jesus habe ich mich automatisch mit ihm verbunden gefühlt. Irgendwann wurde es dann aber schwerer. Im Alltag war ich abgelenkt und verlor Jesus manchmal aus den Augen.

Dann verbrachten wir als Jugendleiter ein Wochenende zusammen in einer Jugendherberge, wo wir nicht nur bis 3 Uhr morgens Volleyball zockten, sondern auch krasse geistliche Momente und Gebetsessions hatten. Beim Volleyballspielen wurde ich aber irgendwann unruhig, weil mich mal wieder bestimmte negative Gedanken runterzogen und ich davon völlig überfordert war.

Ziele und Gnade

Als mein Pastor und ich um halb vier endlich Zähne putzten, fragte er mich, ob alles gut bei mir ist. Ich erzählte

ihm dann von den Gedanken, mit denen ich zu kämpfen hatte, und von dem Wunsch, sie möglichst bald hinter mir zu lassen. Mein Pastor meinte jedoch, dass Fortschritt oft nicht so schnell geht und dass ich mich überhaupt nicht stressen soll. Er erzählte ehrlich: »Ich habe mir letztes Jahr auch ein Ziel gesetzt, das ich verfolgen wollte. Am Anfang hab ich das nicht geschafft und es erst später erreicht als geplant.«

Mit meinem Ziel, mehr Zeit für Gott zu haben, war ich nicht super erfolgreich gewesen, aber ich durfte mich an seine Gnade erinnern. Du und ich, wir dürfen lernen, bei Jesus zu sein. Schritt für Schritt und in unserem eigenen Tempo, denn schon in der Bibel heißt es: »Alles hat seine bestimmte Stunde, und jedes Vorhaben unter dem Himmel hat seine Zeit« (Prediger 3,1 SLT).



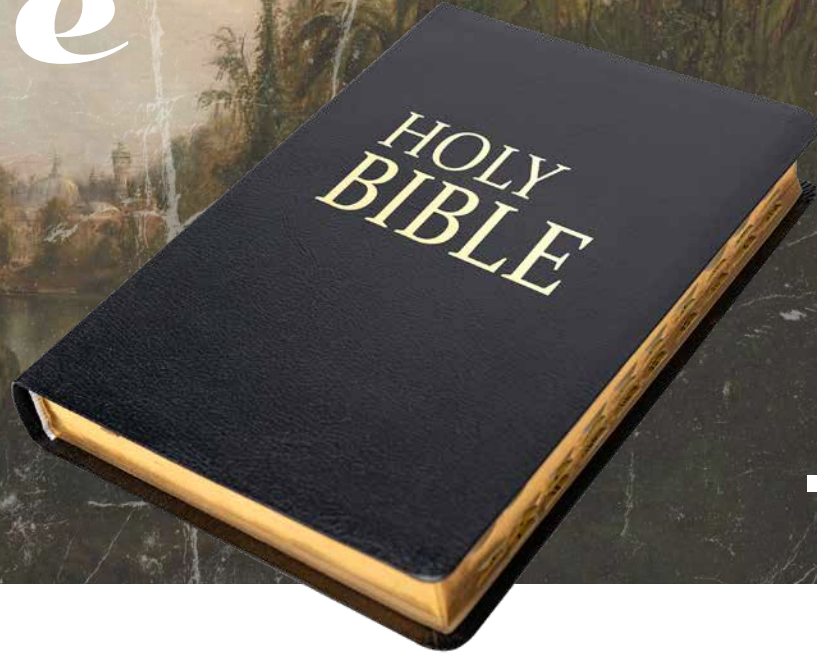
**Text_Titus Reske
fiebert eifrig
dem Sommer
entgegen.**



#dailylife
2026

DIG DEEPER.

daily life



Hannah, 17 Jahre »Bibellesen hat so viel Kraft.«

Lange Zeit fiel es mir sehr schwer, regelmäßig Bibel zu lesen. Mein Leben war immer schon sehr voll mit verschiedensten Hobbys, Schule, Familie. Deshalb war es nicht so leicht, eine Bibelroutine zu bekommen. Ich betete längere Zeit dafür, dass Gott mir helfen würde, Zeit für sein Wort zu finden. Anfang letzten Jahres hatten wir dann bei uns in der Gemeinde 21 Tage des Fastens und Gebets, in denen ich mir vornahm, jeden Tag Bibel zu lesen. Meinen Wecker stellte ich auf eine halbe Stunde früher und überlegte mir, dass ich mit dem Neuen Testament anfangen wollte. Und tatsächlich: Ich schaffte es, dank der Gnade Gottes, mir in diesen drei Wochen jeden Morgen etwas mehr als eine halbe Stunde für Gott und sein Wort zu nehmen.

Was unserer Seele guttut

Seitdem ist das die Art, mit der ich in meinen Tag starte. Sicher ist es nicht immer einfach. Um ehrlich zu sein, ist es jeden Morgen ein Kampf gegen die Müdigkeit und den Wunsch, weiterzuschlafen. Manchmal schlafe ich auch weiter.

Mich hat mal die Frage eines Pastors inspiriert: Warum nehmen wir uns so viel Zeit, uns äußerlich fertig zu machen, Haare, Make-up, Kleidung ... und vergessen, uns innerlich schön zu machen? Wo doch das, sind wir mal ehrlich, viel wichtiger ist.

Bibellesen hat so viel Kraft, es ist das lebendige Wort Gottes und es prägt uns. In Matthäus 4,4 sagt Jesus: »Der Mensch lebt nicht nur von Brot; er lebt von jedem Wort, das Gott spricht« (GNB). Wir leben von dem, was Gott sagt. Nicht nur von Nahrung, Sauerstoff, Wasser. Von Gottes Wort. Das bedeutet, dass unsere Seele nach Gottes Wort hungert. Wir tun unserer Seele etwas Gutes, wenn wir uns in der Bibel mit dem beschäftigen, was Gott uns zusagt, was er getan hat, wo er in dem Leben von Menschen gewirkt hat.

Booster für den Tag

Es ist eigentlich wie mit dem Frühstück. Kannst du dich daran erinnern, was du letzte Woche Montag zum Frühstück gegessen hast? Wahrscheinlich nicht. Trotzdem hat es dir Energie gegeben, in den Tag zu starten und dich dem Alltag zu stellen. So ähnlich kann man sich auch das Bibellesen vorstellen. Oft vergesse ich, was ich gelesen habe, frage mich, ob es mir dann überhaupt etwas bringt. Doch Gott wird wirken und daraus Frucht entstehen lassen. Wir dürfen uns zusammen mit ihm auf den Weg begeben, regelmäßig sein Wort lesen, den Heiligen Geist bitten, dass wir es verstehen und er zu uns spricht. Das ist nicht immer einfach. Doch Gott wird zu dir sprechen, wenn du ihm den Raum dafür gibst.



**Text Hannah
Braselmann ist
morgens schon einige
Male beim Bibellesen
eingeschlafen.**

Leben Live



Aus der *Komfortzone* ins Gottvertrauen

Ich habe immer wieder von der Schüler-SMD und ihren Schülerbibelkreisen (SBKs) gehört. Über die Zeit hat sich in mir deshalb der Wunsch entwickelt, so eine Gemeinschaft unter jungen Christen selbst an meiner Schule zu erleben. Ich wurde den Gedanken nicht los und merkte, dass Gott mich berufen will, einen SBK zu gründen. 2023 betete ich auf einem Adonia-Camp mit einer Mitarbeiterin für diesen Wunsch, dass Gott mir Möglichkeiten schenkt und ich andere Christen in der Schule treffe. Ich begann, den Ruf von Gott ernster zu nehmen und glaubte ihm immer mehr, dass ich etwas beginnen kann. Etwas später erzählte mir meine beste Freundin zufällig, dass sie den gleichen Wunsch hatte. Sie hatte sogar Freunde, die an einer anderen Schule einen SBK leiten und wusste dadurch, wie es dort läuft.

Start

Wir realisierten schließlich, dass Gott uns zusammen an unserer Schule gebrauchen will und meldeten uns bei der Schüler-SMD, die uns besonders für den Start gutes Hilfsmaterial an die Hand gab. Trotzdem war diese Anfangsphase ungewiss, weil wir nicht wussten, wie wir die Treffen umsetzen sollten und wer überhaupt kommen würde. Es war ein Prozess, Gott zu vertrauen, gehorsam zu sein und einfach anzufangen. Zu Beginn des neuen Schuljahres hatten wir ein Gespräch mit der Schulleitung. Wir waren sehr überrascht, dass die Lehrer unsere neue Idee so gut aufnahmen. Wir bekamen einen Raum gestellt und sprachen auch mit christlichen Lehrern, die uns unterstützen wollten.

Überwindung

2024 starteten wir also wirklich den SBK. Zu Beginn waren wir nur zu viert. In der nächsten Zeit luden wir vor allem

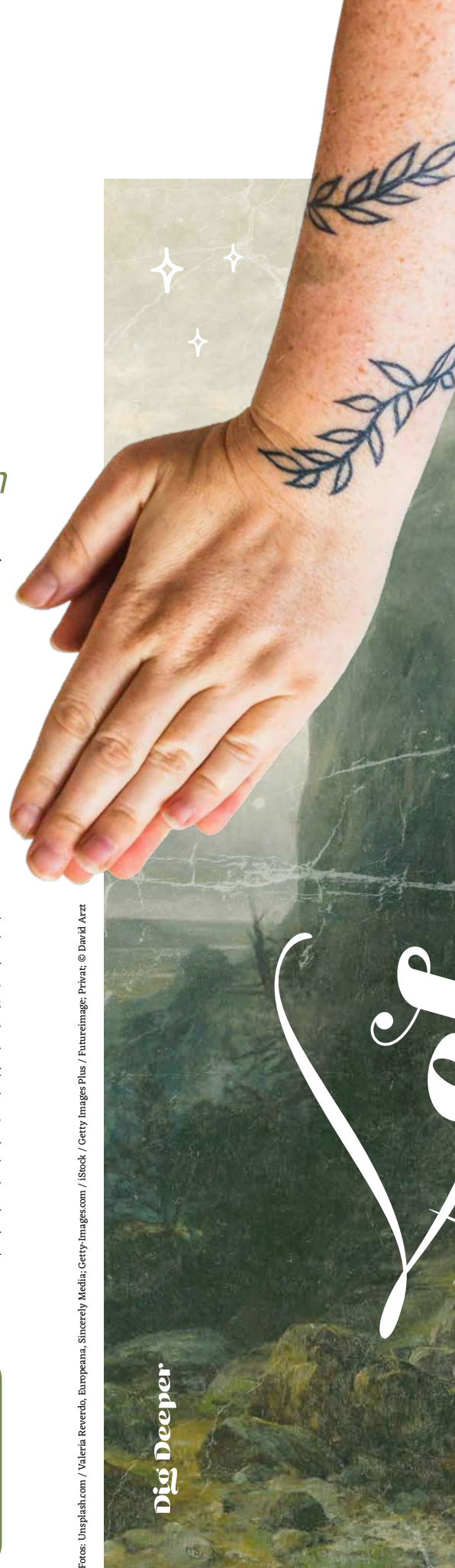
Schüler aus dem Religionsunterricht ein. Da merkte ich extrem, wie Gott mir immer wieder die richtigen Leute zeigte, die interessiert sein könnten. Es war oft eine große Überwindung für mich, Mitschüler auf den Glauben anzusprechen. Durch die Verantwortung im SBK wurde ich aber mutiger und konnte echt tolle Gespräche mit Freunden führen. Ich habe gelernt, dass ich meinen Glauben nicht verstecken muss, er ist für viele sogar sehr interessant.

Struggles

Doch ich will ehrlich sein: Hinter dieser Entwicklung steckt immer noch viel Ringen mit mir und Gott. Auch bezüglich der Andachten, die meine Freundin und ich halten. Uns fällt es oft schwer, sie zu planen und zu halten, besonders im stressigen Schulalltag. Wir fallen immer wieder auf die Nase, sind überfordert und merken, dass wir es ohne Gott nicht schaffen können. Ich durfte erleben, wie Gott uns die Wege bereitet hat, dort, wo wir uns allein auf ihn verlassen mussten. Derzeit sind wir auf eine Gruppe von fünf bis zehn Leuten angewachsen – dazu gehören Schüler, an die ich vorher nie gedacht hätte und mit denen ich nun wöchentliche Treffen erlebe, in denen wir über Jesus sprechen.

Text_Linda

Auf Seite 56 findest du weitere Statements von Jugendlichen, die Teil eines SBKs sind. Falls du selbst einen Schülerbibelkreis starten möchtest, findest du dort auch weitere Infos und Ansprechpartner.



Fotos: Unsplash.com / Valeria Reverdo, Europeana, Sincerely Media; Getty-Images.com / iStock / Getty Images Plus / Futurimage; Privat © David Arz

Lebensliebe

Spring
2026



Die kleinen und die großen Wunder

Mein Name ist German, ich bin 15 Jahre alt und der jüngste Sohn einer achtköpfigen Familie. Ich bin mit meinen zwei Schwestern in die Familie aufgenommen worden, als ich drei Monate alt war, meine Schwestern erst später mit 11 und 14 Jahren. Dadurch, dass ich mein ganzes Leben bei meinen Pflegeeltern lebe, sind sie automatisch meine richtige Familie.

Wunder

Zum Glauben kam ich wegen des festen Glaubens meiner Pflegefamilie und der Wunder, die Gott in meinem Leben getan hat. In meinen ersten Lebensjahren bekam ich einige schwere Diagnosen. In dieser Zeit und bis heute haben meine Eltern sich viele Sorgen um mich gemacht und viel für mich gebetet. Später meinten die Ärzte dann, dass meine positive Entwicklung medizinisch gar nicht möglich ist. Für mich und meine Pflegeeltern war klar, dass ein Wunder geschehen ist. Dieses Wunder, das Jesus getan hat, hat meinen Glauben an ihn sehr gestärkt. Das Leben mit Gott bedeutet zwar nicht, nie krank zu sein oder keine Probleme zu haben, aber ich weiß, dass es einen Sinn hat.

Familie

Wir als Familie haben außerdem eine Hauskirche »LOBLIED ZUHAUS« mit ein paar Freunden. Wir helfen vielen Menschen, jeder wo er oder sie kann. Ich betreue manchmal Kinder, die uns besuchen. Außerdem machen wir als Familie gemeinsam Musik. Mit unserer Band »Elja« wollen wir den Glauben anderer stärken. Beim Lobpreismachen spielt jeder sein Instrument, ich spiele Klarinette und singe. Letztes Jahr konnten wir unsere Lobpreislieder in Florida aufnehmen. Dort haben wir auch einen Plattenvertrag bekommen. So schön es auch klingt, in Florida ein Album aufzunehmen, verlief es nicht ganz ohne Probleme. Drei meiner Geschwister einschließlich mir selbst waren krank und so hatten wir nur vier Tage für die Aufnahmen von sechs Liedern. Im Vorfeld konnten wir kaum üben, weil so viel los war. Trotzdem hat alles geklappt, auch das war ein Wunder für mich.

Text_German

Das Album von Germans Familienband heißt »Elja« und ist Anfang des Jahres erschienen.



Chat

Dig Deeper

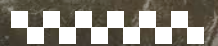
Dig Deeper



Die Frage

Ich habe Angst vor meiner Zukunft, davor,
nichts zu erreichen und enttäuscht zu werden. Wie
kann ich mit dieser Angst umgehen und wieder
Hoffnung und Zuversicht finden?

Julia



Eure Antworten

Mir hilft es, dafür einen Blick in die Vergangenheit zu werfen. Gott war mir immer treu und hat mir die Kraft gegeben, meine Ziele zu erreichen und wieder aufzustehen, wenn ich gefallen bin. Die Vergangenheit war auch mal meine Zukunft, doch Gott hat dafür gesorgt, dass ich jetzt hier stehe, mit den Erfahrungen aus Misserfolgen und den Zielen, die ich erreichen konnte. – **Zoe**

Rede mit Jesus über das, was dich bedrückt. Lies in der Bibel, vertraue auf Gott. Er kennt dich besser als jeder andere und hat einen tollen Plan für dich. Selbst wenn mal etwas schiefgeht, denk immer daran, dass Jesus für dich da ist und dich sieht. Vielleicht kannst du ja auch mit einer Person, der du vertraust, darüber sprechen. – **Josi**

Du kannst einfach vieles ausprobieren.
– **Hannah**

Vertrau auf Gott und gib ihm dein Leben.
– **Carlotta**

Mir hat Psalm 32,7-8 sehr geholfen, um mich daran zu erinnern, dass Gott bei uns ist und uns den Weg weisen will.
– **Ziona**

Ich fühle das total, es geht mir genauso! Und ich glaube, es ist wichtig, das immer wieder an Gott abzugeben und zu lernen, darauf zu vertrauen, dass er alles in der Hand hat. – **Laura**

Du kannst alle deine Ängste und Sorgen im Gebet vor Gott bringen und dir kleine, schaffbare Ziele stecken. – **Salome**

Mir helfen lange und tiefe Gespräche mit Freunden.
– **Luisa**

Lies in den Psalmen. Dort findest du Menschen, die sich genauso gefühlt haben. – **Carola**

Rede mit anderen darüber, mach dir bewusst, dass Leistung dich nicht definiert, und bete darüber. – **Lisa**

Im **Chat** könnt ihr euch austauschen – über den ganz normalen Alltags-Trouble. Schick **deine Antwort** auf die neue Frage oder **eine eigene Frage** mit deinem **Namen bis Ende April** per Mail an **chat@teensmag.net**, Betreff »Chat«. Mit der Einsendung stimmst du der Veröffentlichung deines Beitrags mit deinem Vornamen zu. Die Redaktion behält sich vor, Beiträge unter Wahrung des Sinns zu kürzen.

Neue Frage

Wie geht ihr damit um, wenn ihr im Glauben Zweifel habt?

Lielle

Schüler-
SMD-Serie:
Schule,
Stress
und Co.

Unsere Schülerbibelreise



In Österreich, der Schweiz und Deutschland gibt es fast 300 von ihnen. Und jeder Schülerbibelkreis (SBK) ist einzigartig! Aber alle haben das Ziel, Jesus an der Schule Raum zu geben. Hier erzählen Jugendliche von ihren Erlebnissen.

Wir haben schon lange einen SBK an der Schule, der aber leider nur wenig besucht wurde. Daher haben wir jetzt Flyer gedruckt und einen Instagram-Account erstellt. Unser Ziel ist es, dass wirklich alle an unserer Schule von Jesus erfahren.
Leander, Filderstadt

Auf dem Pfingstjugendtreffen in Aidlingen hat ein Prediger dazu ermutigt, SBKs zu gründen. Das hat mich voll angesprochen und ich habe gleich einem christlichen Mitschüler davon erzählt. Erst dachten wir, dass die Schulleitung das sicher nicht genehmigen würde, aber es war gar kein Problem. Jetzt treffen wir uns jede Woche.
Zacharias, Tübingen

Als wir nach Corona wieder zur Schule gingen, merkten wir schnell, dass uns ein SBK fehlt. Anfangs waren wir nur ganz wenige und mussten uns in einem muffigen Klassenzimmer treffen. Aber Gott erhörte unsere Gebete: Ein Lehrer unserer Schule hat uns einen super Raum organisiert, gibt uns jede Woche Snacks und unterstützt uns bei Aktionen. Nun sind wir manchmal so viele, dass wir nicht genug Stühle haben!
Linda, Hannah und Helen, Marburg

Vor zwei Jahren haben wir die Leitung unseres SBKs übernommen. Am Anfang hatten wir Angst und waren uns unsicher, doch letztendlich haben wir es einfach versucht und auf Gott vertraut. Wir haben zu dritt gestartet und heute treffen wir uns jede Woche mit 15 bis 20 Leuten. Eine Besonderheit ist, dass wir jede Woche Namenszettel ziehen und dann für die Personen beten.

Johanna und Tabita, Burgstädt

Am Abend vor einem unserer SBK-Treffen war ich gerade beim Lateinlernen, als ich den Eindruck hatte, dass Gott sagt: »Um so viele Leute, wie noch Vokabelkärtchen auf dem Stapel liegen, will ich euren SBK vergrößern.« Ich konnte es nicht wirklich glauben, aber am Tag darauf waren wir nicht wie in der letzten Woche vier, sondern 16 Leute. Und wir werden immer mehr. Gott ist so gut!

Laetitia, Beilstein

An meiner Schule gab es einen SBK, aber als die damaligen Leiter aufhörten, gab es niemanden, der ihn weiterführte. Als 12-Jährige war ich dann auf einem Adonia-Camp. Beim Nachtreffen gab es einen Vortrag darüber, wie man einen SBK gründet. Gott legte es mir aufs Herz und ich entschied mich, den SBK wieder zu starten.

Elora, Balingen

Dein SBK? [schueler_smd](https://www.schueler_smd.org)

Vielleicht gibt es an deiner Schule noch keinen Schülerbibelkreis. Wie wär's, wenn du einen gründest? Melde dich über Insta bei uns [@schueler.smd](https://www.instagram.com/schueler.smd), wir unterstützen dich gerne dabei. Mehr Infos hier: [schueler.smd.org](https://www.schueler.smd.org)

Beständig

Was hält, wenn sich alles verändert?

Ich bin vor Kurzem in eine neue Stadt gezogen. Noch während ich diesen Artikel schreibe, bin ich umgeben von Kisten – das Chaos regiert meine Wohnung. Nicht nur mein Wohnort hat sich verändert, sondern ich fange auch eine neue Arbeitsstelle an und werde bald heiraten. Ziemlich viel Veränderung auf einmal. Hast du so etwas auch schon erlebt? Vielleicht ist dein Bruder oder deine Schwester ausgezogen und es ist plötzlich stiller zu Hause. Vielleicht haben deine Eltern neu geheiratet und du lebst nun mit neuen Geschwistern unter einem Dach. Oder du bist in eine neue Klasse gekommen und fühlst dich noch fremd.

Er bleibt

Veränderungen können Angst machen. Selbst schöne Veränderungen (wie meine Hochzeit) bringen oft Unsicherheit mit sich. Mit diesem Gefühl bist du nicht allein.

Mir hilft in solchen Zeiten der Blick auf den, der sich nicht verändert: Jesus Christus. In Hebräer 13,8 heißt es: »Jesus Christus ist gestern, heute und in Ewigkeit derselbe.«

Gott wird nicht überrascht, er gerät nicht in Panik und verliert nie die Kontrolle. Auch dann nicht, wenn sich in meinem Leben gerade alles dreht. Es kann also sein, dass du Gott gerade nicht spürst, oder er sich weit weg anfühlt. Das bedeutet aber nicht, dass er dich alleingelassen hat.

In der Geschichte von Mose offenbart sich Gott als »Ich bin, der ich bin« (2. Mose 3,14). Gott stellt sich uns vor als der Gott aller Generationen. Er bleibt, wie er ist. Und weißt du was? Auch wir müssen ihn nicht verändern. Seine Botschaft an uns gilt jetzt genauso wie vor 2.000 Jahren. Es kann sein, dass wir immer wieder neue Seiten von ihm entdecken, doch sein Wesen bleibt gleich.

Frieden trotz Fragen

Mich erfüllt diese Erkenntnis mit Vertrauen und Ruhe. Und auch mit Freude, denn ich weiß, dass Gott als Taktgeber des Universums alles in seiner Hand hält. Auch wenn ich die Orientierung längst verloren habe. Dadurch wird mir klar, dass ich mich nicht von meinen Zweifeln

hin- und herwerfen lassen muss wie eine Meereswoge (Jakobus 1,6), sondern dass ich mit meinen Fragen und Unsicherheiten zu Gott kommen und erkennen darf, dass er mir für mein Vertrauen die »Krone des Lebens« schenkt, bei ihm zu sein in Ewigkeit (Jakobus 1,12). Wenn du also das nächste Mal nachts wach liegst und dein Kopf alle »Was-wäre-wenn«-Szenarien durchspielt, dann will ich dich ermutigen, dass Gottes Beständigkeit dich genauso mit Vertrauen und Ruhe erfüllen darf wie mich in meinem Umzugschaos.



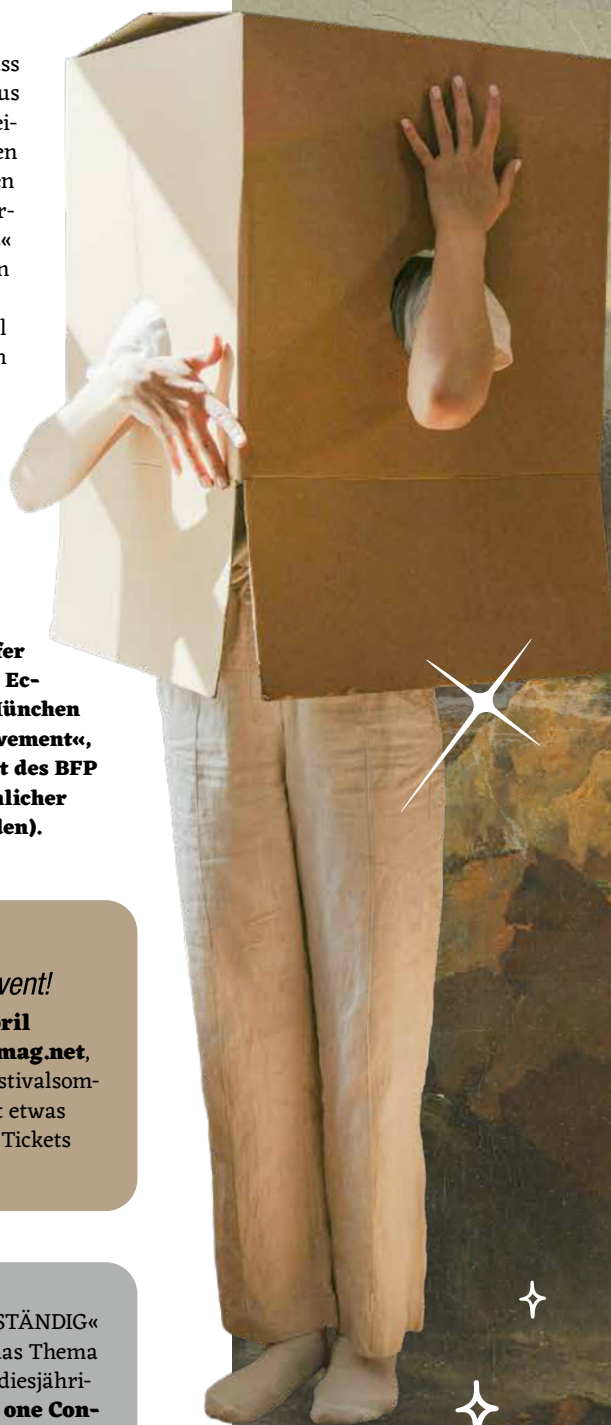
Text Ladina Schöpfer ist Pastorin in der Ecclesia Kirche in München und im »one Movement«, der Jugendarbeit des BFP (Bund Freikirchlicher Pfingstgemeinden).

*Gewinne hier
1 x 2 Tickets für das Event!*

Schreib uns **bis Ende April** an gewinnspiel@teensmag.net, mit wem du gerne den Festivalsommer feiern willst. Und mit etwas Glück bekommst du zwei Tickets für die one Conference.



»BESTÄNDIG« ist das Thema der diesjährigen **one Conference**, die über Pfingsten vom **22. bis 25. Mai** in Geiselwind bei Würzburg stattfindet. Die Konferenz bietet neben Gottesdiensten viel Festivalprogramm. Mehr Infos gibt es hier: one-movement.de/conference



Glory

Gottes
Herrlichkeit –
was soll das sein?

Kennst du dieses Gefühl? Du stehst auf einem Berg und merkst, wie klein und gleichzeitig groß doch alles ist. Du bist im Worship und wirst von einem unbegreiflichen Frieden erfasst. Du triffst jemanden und kannst nur über dessen Liebe staunen.

Es sind Augenblicke, die du am liebsten festhalten und immer wieder erleben möchtest. In diesen Momenten, die man kaum mit Worten beschreiben kann, wird etwas von Gottes Herrlichkeit sichtbar. Gottes Schönheit und Größe bringen uns zum Staunen.

Frieden

Gott ist überall anzutreffen. Auf dem Berggipfel genauso wie im Klassenzimmer, im Zug und auf dem Weg zur Schule, im Gespräch mit Freunden oder in stillen Momenten allein. Und trotzdem passiert es so schnell, dass wir ihn aus den Augen verlieren. Schule, Ausbildung, Arbeit, Termine, Social Media, Erwartungen und Zukunftsfragen nehmen unseren Fokus ein und lassen wenig Raum für das, was eigentlich zählt.

Letztes Jahr habe ich verstanden und erlebt, dass der Frieden Gottes mehr ist als

ein einmaliger Moment. Ganz im Gegenteil, Jesus lädt uns ein zu einem Leben, in dem Frieden die Basis ist. Wie John Mark Comer in seinem Buch und Podcast sagt, dürfen wir von der Ruhe aus arbeiten und nicht für die Ruhe. Ich habe gelernt, wie ich diesen Frieden auch im Alltag finden kann, wie er mich trägt, herausfordert und verändert. Ein Frieden, der bleibt, auch wenn das Leben laut wird. Eine Möglichkeit, diesen Frieden zu finden, ist, wenn ich bewusst versuche, meinen Fokus auf Gottes Herrlichkeit zu richten. Doch was bedeutet das eigentlich – Gottes Glory?

Glory

Wie geht es dir, wenn du Begriffe wie Herrlichkeit oder Heiligkeit hörst? Für mich sind das typische Kirchenwörter, aber was sich dahinter verbirgt? Irgendwie schwer greifbar. In der Bibel steht Herrlichkeit zum Beispiel für Gottes Schönheit – etwa in Psalm 19,2, wo es heißt, dass der Himmel seine Herrlichkeit verkündet.

Wenn ich in den Himmel schaue, sehe ich auch Größe. Weite. Majestät. Ich fühle mich klein – und gleichzeitig staunend.

Ehrfurcht entsteht. Genau das passiert auch immer wieder in biblischen Begegnungen: Menschen fallen auf die Knie, werden sprachlos, werden verändert. Und dann kommt die Frage wieder: Was ist diese Glory?

Wenn ich versuche, sie in Worte zu fassen, komme ich schnell an meine Grenzen. Wir können sie erleben und bestaunen, ihr ganz unerwartet begegnen. Doch Gott – in seiner Glory – lässt sich nicht in unsere begrenzte Sprache pressen. Er steht über allem und sprengt unsere Kategorien und Vorstellungen. Ich kann dir also keine klare Definition geben. Aber vielleicht liegt genau darin eine Einladung: Gottes Herrlichkeit zu suchen. Unseren inneren Wortschatz zu erweitern, je mehr wir von Gott sehen und erfahren. Kommst du mit auf diese Suche?

Abenteuer

Wir dürfen immer wieder neue Facetten von Gott entdecken. Überwältigt davon dürfen wir ihm unseren Lobpreis bringen, unser Staunen, Dienen, Stille, Freude oder auch neue



Das Melo ...

... ist das christliche Jugendfestival im Juni – vollgepackt mit Impulsen zum Thema »Glory«, Konzerten und einer einzigartigen Festival-Atmosphäre! Hier kannst du gemeinsam mit vielen anderen entdecken, wer Gott ist, und trainieren, wie du deinen Alltag mit Jesus gestalten kannst. Über 1.000 Jugendliche sind mit dabei.

Wann? 12.–14. Juni

Ort: St. Chrischona, Bettingen bei Basel in der Schweiz

Tickets und Anmeldung für dich und deine Jugendgruppe unter **melo.ch**

Fragen. Alles darf Platz haben.

Wir als Gottes Kinder dürfen seine Herrlichkeit nicht nur bei ihm sehen, sondern auch in uns selbst und in den Menschen um uns herum. Wir dürfen lernen, mit offenen Augen durch unseren Alltag zu gehen und Gottes Wirken neu wahrzunehmen.

Wohin uns dieses Abenteuer führt? Das wissen wir nicht. Aber genau das macht es spannend. Wir sind als Christen gemeinsam auf dem Weg – abhängig von unserem Vater. Lass dich überraschen von dem, was passiert, wenn du Raum schaffst für Gott. Vielleicht wird es anders, als du erwartest. Aber genau dort liegt die Glory.



Text_Deborah Grunder ist Gymnasiallehrerin, Jugendleiterin, Hobbyfotografin und Läuferin. Ihr Herz schlägt für Jesus und sie liebt

es zu sehen, wenn Jugendliche bei ihm ihre Identität finden.

Fotos: Unsplash.com / Valeria Reverto, Boston Public Library, Jornada Produçoes. © Zeleznak 2021



SCHON GEHÖRT?

Christliche Musik im Streaming



Entdecke diese und viele weitere Playlists auf deiner Streamingplattform!



GO

*Erobere das
Leben und wage
den nächsten
Schritt!*

Wow

GOOD DAY



**FUNKY
FUNKY
FUNKY**

GOOD DAY

HELP!

Das passt nicht zusammen!

Anna (15) // Was kann ich tun, wenn ich in der Bibel auf Aussagen treffe, die nicht zu meinen Werten passen?

Erst einmal möchte ich sagen: Das passiert jeder Christin und jedem Christen. Die Bibel ist ein Buch, das vor mehreren tausend Jahren von sehr vielen unterschiedlichen Menschen geschrieben wurde, deren Leben ganz anders aussah als unseres – es ist normal, dass uns da manches komisch oder fragwürdig vorkommt.

Gott ist nicht wichtig, dass du immer das »Richtige« denkst, sondern, dass du sein geliebtes Kind bist und er mit dir dein Leben gestalten möchte. Dabei darfst du auch mal daneben liegen oder deine Meinung ändern. Trotzdem ist es gut, dass du fragst, was du tun kannst – denn du kannst einiges tun!

Nimm dich ernst: Gott hat uns ein Gehirn und ein Herz gegeben und es ist gut, wenn wir darauf hören, was sie uns sagen wollen. Natürlich können wir immer auch falsch liegen, aber wir sollten unsere Gedanken oder Gefühle nicht einfach unterdrücken oder ignorieren. Denn meistens weisen sie uns auf etwas Wichtiges hin.

Mach dich auf die Suche nach deiner Meinung: Es ist nicht sinnvoll, einfach eine Position zu übernehmen, die du zum Beispiel auf Social Media siehst. Denn dort gibt es sehr viele unterschiedliche Ansichten. Die eigene Meinung zu finden, kann deshalb echt schwerfallen. Was dir aber helfen kann: Schreibe auf, was dein aktueller Standpunkt zu einem Thema ist. Welche Gedanken und Gefühle hast du dazu? Was ist dir dabei wichtig und wo hast du Probleme?

Sprich mit Leuten, denen du vertraust: Das kann ein Elternteil sein, eine gute Freundin, ein Jugendleiter oder eine Pastorin. Erzähl ihnen, wie es dir mit dem Thema geht, und frage sie, was sie dazu denken. Du musst ihre Meinung dazu nicht übernehmen – aber es kann helfen zu hören, was ihre Gedanken sind.

Schau in die Bibel: Welche Bibelstellen gibt es zu dem Thema? Das ist manchmal gar nicht so leicht. Denn zu manchen Themen findet man ganz viele Verse, und zu anderen gar keine. Hier kann auch der nächste Schritt helfen:

Frage Expertinnen und Experten: Es gibt viele tolle Theologinnen und Theologen, die sich mit der Bibel auskennen und Fragen beantworten können. Zu vielen Themen findet man auch etwas im Internet. Zugegeben: Da findet man auch viel Mist. Aber vielleicht gibt es schon Leute online, die du kennst und gut findest.

Es kann außerdem helfen, sich unterschiedliche Perspektiven auf ein Thema anzuschauen. Dann hörst du verschiedene Argumente und kannst dir überlegen, welche du überzeugend findest.

Sprich mit Gott: Unser Gott hat dich gemacht und weiß genau, was deine Gedanken sind, wo du Bauchschmerzen hast und was dir wichtig ist. Es ist gut, ihm das zu sagen – er wird dich verstehen. Und vielleicht fragst du ihn direkt: »Gott, was hast du dir dabei gedacht?« Du kannst ihn auch bitten, dir bei diesem Thema zu helfen. Aber habe Geduld mit dir selbst: Du musst das nicht bis übermorgen geklärt haben. Gott macht sich mit dir auf den Weg, egal, wie lang er ist.



help! Judith Eggers ist Pastorin und lebt mit ihrem Mann und ihrer kleinen Tochter in Detmold.

Mit der Ukulele auf den Gipfel

Die »Alpine Actionwoche« in den Schweizer Alpen fand im letzten Sommer zum ersten Mal statt.

Josua und Tim waren mit dabei.

Teensmag: Was zieht euch in die Berge?

Tim: Ich wohne ganz in der Nähe und bin begeistert von der Schönheit der Natur. Ich finde Sonnenuntergänge und -aufgänge in den Bergen richtig cool. Aber auch die sportliche Herausforderung, die dort wartet, die verschiedenen Sportarten wie Klettern, Wandern, Skifahren, da ist alles dabei. In den Alpen gibt es immer etwas zu entdecken, immer einen Gipfel, den man noch nicht kennt.

Josua: Ich hab die Berge nicht ganz so nah wie Tim. Deswegen ist es für mich immer etwas Besonderes, dort zu sein. Ich liebe dieses wahnsinnige Freiheitsgefühl, wenn man merkt, wie groß die Berge sind und wie unglaublich klein ich bin. Am Ende oben auf dem Gipfel zu stehen, ist einfach genial.

Ihr wart im letzten Sommer bei der »Alpinen Actionwoche« vom DAV Gipfelkreuz dabei, eine christliche Wanderfreizeit. Du als Teilnehmer,

Josua. Du als Mitarbeiter, Tim. Was habt ihr dort besonders gefeiert?

Josua: Das Teamgefühl. Mit einer Gruppe unterwegs zu sein, die alle Bock haben, wandern zu gehen. Ich bin in einer recht großen Familie aufgewachsen, meine Geschwister sind bis zu 13 Jahre jünger als ich. Da ist es relativ schwer, etwas zu finden, was für alle passt.

In dieser Woche haben wir gemeinsam als Gruppe die Herausforderungen angenommen. Wir waren zusammen wandern und haben jeden Abend bis tief in die Nacht Uno gespielt.

Tim: Ich finde es so cool, dass wir jungen Leuten die Möglichkeit geben können, neue Sachen auszuprobieren. Es können auch Anfänger mitkommen, die noch nie klettern waren oder noch nie eine Hochtour gemacht haben. Das hätte ich mir als Jugendlicher gewünscht. Wir haben Worship am Berg gemacht, haben eine Ukulele auf den Gipfel geschleppt. Und über Gottes Schöpfung gestaunt. Wir waren Eisbaden im Gletschersee, hatten abends viel gemeinsame Zeit auf der Hütte.

Was habt ihr zum ersten Mal ausprobiert?

Josua: Relativ viel. Am Fels klettern. Über einen Gletscher wandern. Und eine Höhlentour machen, mit Abseilen und über eine große Strickleiter wieder hoch. Das war echt cool.

Tim: Die Höhle war für mich auch neu. Das war das perfekte Programm am Regentag.

Habt ihr einen Lieblingsmoment beim Wandern?

Tim: Wenn ich allein unterwegs bin, kann ich in der Abgeschiedenheit der Berge wirklich zur Ruhe kommen. Dann mache ich auch mal Worship an, bete und verbringe Zeit mit Gott.

Josua: Es gibt so viele besondere Momente. Was ich nicht vergessen werde, ist diese Naturgewalt, als wir auf dem Gletscher standen. Es war kalt und warm gleichzeitig.

Josua, 17 JAHRE

»Ich begegne Gott beim Sport, weil ich dort krass merke, wie viel Kraft er mir gibt.«

- ist letztes Jahr mit einem Freund in drei Tagen 100 Kilometer gewandert
- stand bei der »Alpinen Actionwoche« zum ersten Mal auf einem Gletscher



Tim, 18 JAHRE

»Es können auch Anfänger mitkommen, die noch nie klettern waren.«

- ist Jugendleiter beim Deutschen Alpenverein und Mitarbeiter bei der »Alpinen Actionwoche«
- wohnt südlich von München und hat die Berge direkt vor der Haustür



**EINKY
FUNKY
FUNKY**

Paulus hat schon im Römerbrief geschrieben, dass wir Gott in seiner Schöpfung erkennen können. Wenn ich die Berge und die Vielfalt sehe, fühle ich mich Gott nah. Wie groß muss dieser Gott sein, wenn er das alles geschaffen hat? Das macht mich ehrfürchtig.

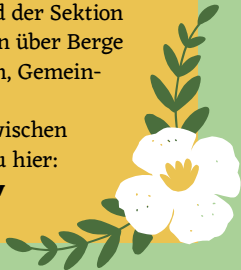
Wie seid ihr auf der Freizeit mit euren Grenzen umgegangen?

Tim: Die Devise ist: Wir gehen immer so schnell wie der Langsamste. Manche waren zum ersten Mal auf einem Klettersteig, das war also eine echte Herausforderung. Wir Leiter geben dann Tipps und begleiten jeden ganz individuell.

Interview_Tobias Hambuch

Deutscher Alpenverein (DAV), Sektion Gipfelkreuz

- Seit 2020 verbindet die Sektion Glaube und Bergsport.
- Seit 2024 gibt es die Jugend der Sektion (JDAV). Das Ziel: Zusammen über Berge springen, Wände erklettern, Gemeinschaft haben, Gott erleben.
- Angebote für Menschen zwischen 14 und 26 Jahren findest du hier: dav-gipfelkreuz.de/jdav



Die »Alpine Actionwoche« ...

... findet in diesem Jahr Anfang August in den Schweizer Alpen statt. Hier findest du alle Infos:



Fotos: Getty-Images.com / iStock / SpacyTruffel, GanzTwins © Christian Klöpp, Privat



Anzeigen:





Freiwilligendienst im Ausland (IJFD/ADiA)

Gib Gottes Liebe praktisch weiter:

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

Afrika, Asien, Amerika und Europa.

**Bewerbung
bis März
2026!**




Bewirb dich jetzt:
DMGint.de/Freiwilligendienst



Gefördert vom:
Bundesministerium
für Bildung, Familie,
Senioren,
Frauen und Jugend

Glauben ENTDECKEN

Das Material für den Biblischen Unterricht, kirchlichen Unterricht und die Arbeit mit Konfirmanden



JETZT GRATIS-LEKTION ANFORDERN!

 www.glauben-entdecken.net



Jobreport



BÄCKERIN



Pia (29) wohnt in Hamburg und hat gerade ihre Ausbildung zur Bäckerin abgeschlossen. Bäcker und Bäckerinnen stellen Backware her und verkaufen sie. Je nach Größe des Betriebs wird die Backware händisch oder mithilfe von Maschinen hergestellt. Teige mischen, Öfen bedienen, Gebäck dekorieren und auch der Verkauf der Backware – das alles gehört zum Berufsalltag. Wie auch sehr frühes Aufstehen.

Von der Uni in die Backstube

Pia hat erst studiert und dann vier Jahre lang bei einer Studentenmission in England gearbeitet. Irgendwann merkte sie, dass die Tätigkeit ihre sozialen Kapazitäten auf Dauer zu sehr erschöpft. Ein Wechsel zu einem Bürojob kam für sie nicht infrage und so entstand die Idee, ein Handwerk

zu erlernen. Da Pia in England deutsches Brot sehr vermisste, bewarb sie sich für ein Praktikum in einer kleinen Backstube in Hamburg. »Dort hat es mir so gut gefallen, dass ich im Anschluss an mein zweiwöchiges Praktikum gleich meine Ausbildung angefangen habe«, erzählt sie.

Freude am Handwerk und körperliche Fitness

»Das meiste, was für diesen Beruf notwendig ist, kann man lernen«, erklärt Pia. Wichtig ist, Freude an gutem Brot und handwerklichem Schaffen zu haben und ein bisschen Kreativität und Neugier mitzubringen. »Zu sehen, was mit verschiedenen Teigen möglich ist, wie Gebäck geformt und verfeinert werden kann, macht echt Spaß«, sagt Pia. Auch körperliche Belastbarkeit ist eine Voraussetzung, um als Bäcker/in arbeiten zu können, denn langes Stehen, Mehlsäcke heben und frühes Aufstehen gehören zum Arbeitsalltag. Wer Scheu hat, sich die Hände schmutzig zu machen oder schnell Langeweile verspürt, ist laut Pia in diesem Beruf fehl am Platz: »Ich

mache oft wiederholende Arbeiten, aber ich höre dann einfach Musik oder einen Podcast nebenbei.«

Franzbrötchen frühmorgens

Pias Arbeitstag startet zwischen 4 und 5 Uhr morgens. Als Hamburgerin backt sie dann erst mal jede Menge Franzbrötchen. Der frühe Tagesstart macht Pia nicht viel aus, sie kann dafür schon kurz nach Mittag Feierabend machen. »Viele müssen auch nachts arbeiten. Bei mir ist einfach nur der Tagesrhythmus ein bisschen nach vorne verschoben«, sagt sie. Dafür sollte Pia abends zeitig ins Bett gehen, das klappt mal besser und mal schlechter: »Manchmal gehe ich abends trotzdem zu einem Treffen, weil ich mein Sozialleben pflegen möchte. Das ist es mir wert, auch wenn ich dann ein paar Stunden zu wenig Schlaf abbekomme.«

Von Getreidesorten und Sauerteig

Die Berufsschule ist Teil der Ausbildung und teilt sich in praktische und theoretische Inhalte. An einem Tag pro Berufsschulwoche werden in einer großen



Backstube praktische Fähigkeiten geübt. Im sogenannten Lernfeldunterricht lernt Pia die Theorie zum Bäckerhandwerk: von der Lehre der Getreidesorten und Mehltypen über Sauerteigkunde und die Funktion von Hefe, Zucker, Gluten und Stärke ist alles mit dabei.

Kleine Backstube oder Großbetrieb

Pia erklärt, dass die Größe des Ausbildungsbetriebs unterschiedliche Vor- und Nachteile mit sich bringt. Sie ist in einem Zwei-Personen-Betrieb beschäftigt, was bedeutet, dass sie von Anfang an alle Tätigkeiten mitmachen konnte. Kolleginnen und Kollegen aus der Berufsschule, die in größeren Betrieben arbeiten, lernen manche Fertigkeiten erst nach und nach. »In großen Betrieben lernt man ein größeres Sortiment kennen. Ich musste mich in manches selbst einlesen. Dafür habe ich eher die Möglichkeit, Sachen auszuprobieren«, erklärt Pia. Sie berichtet stolz, dass ihr eigens zu Hause hergestellter Weizensauerteig ins Sortiment der Bäckerei aufgenommen wurde. Außerdem schätzt Pia die persönliche Atmosphäre: »Ich kenne fast alle Kunden, die bei uns einkaufen, das ist sehr besonders.«

Eine eigene Bäckerei

Mit abgeschlossenem Abitur konnte Pia die Ausbildungszeit von drei auf zwei Jahre verkürzen. Das ist auch mit guten Noten in der Zwischenprüfung möglich. Neben ihrer Ausbildung zur Bäckerin hat Pia ein berufsbegleitendes BWL-Studium angefangen. Mit dem Know-how des Studiums hätte sie beste Voraussetzungen, ein eigenes Unternehmen zu gründen: »Wer weiß, vielleicht habe ich eines Tages eine eigene Bäckerei«, sagt sie.



Text_Clara Hinteregger geht am Wochenende gerne beim Bäcker frühstücken und bestellt dann am liebsten ein Buttercroissant mit Cappuccino.

Unterschied zum/zur Konditor/in

Konditoren und Konditorinnen stellen Süßwaren und Desserts her, während Bäckerinnen und Bäcker eher herzhaftere Teigwaren erzeugen. Die Konditor-Tätigkeit ist filigraner (»Feinbäcker«) und hat »normalere« Arbeitszeiten. Beide Lehrausbildungen dauern drei (verkürzt zwei) Jahre. Häufig werden Konditor- und Bäckerwaren auch in einem Betrieb hergestellt und verkauft.

Besonderheit in der Schweiz

Bäcker-Konditor-Confiseur ist hier eine zusammenhängende Ausbildung und dauert vier Jahre.

Auf der Suche nach deinem Traumjob?

Dann schau mal bei **edenjobs.de** vorbei.



Abschluss in der Tasche...

...und jetzt?

Irgendwas mit Medien!

AUSBILDUNG

MEDIEN
KAUF
LEUTE



digital & print



ab September 2026



Gerth Medien in der SCM Verlagsgruppe
Wetzlar (Hessen)

oder

SCM Bundes-Verlag Witten (NRW)

oder

SCM Verlagsgruppe Holzgerlingen (Ba-Wü)



Jetzt weiterempfehlen!

ausbildung.bei-scm.de

Kleingruppen-Input

Wie kann ich meine
BEZIEHUNG
mit Gott gestalten?

Alpha Youth Series: Teil 2

Hier kommen Impulse und Fragen für dich und deine Leute. Nehmt euch Zeit und lernt Gott und euch selbst besser kennen.

Input

Abonnieren, Liken, Kommentieren. Jeden Tag hörst du diese Worte von Influencern auf Social Media. Du redest mit Leuten über sie. Du informierst dich darüber, was in ihrem Leben abgeht. Du weißt alles über sie. Zumindest fühlt es sich manchmal so an.

Auf einmal kommt der Tag, an dem du deinen Lieblings-Star oder -Influencer triffst. Egal ob Taylor Swift, Papaplatte, Zendaya, Kylian Mbappé oder sonst wer. Du gehst auf sie zu, um ein Selfie zu machen. Kurz fühlt sich der Moment riesig an. Herzklopfen. Und dann stellst du fest: »Sie kennt mich gar nicht.«

Dieses Phänomen nennt man parasoziale Beziehung. Du weißt viel über jemanden, aber die andere Person kennt dich nicht. Mit meinen Freunden ist das ganz anders, mit ihnen teile ich meinen Alltag, Gedanken, Höhen und Tiefen. Wir reden miteinander und hören uns gegenseitig zu. So funktionieren gute Beziehungen. Auch Gott ist kein Influencer, der Klicks will und mir nur eine Fake-Nähe bieten kann. Er will wirklich gemeinsam mit mir leben. Diese Beziehung beginnt oft leise. Vielleicht mit einer Frage oder

einem Zweifel. Sie wächst, wenn wir Zeit investieren. Im Gebet mit Gott reden. Es braucht keine großen Worte. Einfach, ehrlich, direkt und mitten aus dem Leben. Über Freunde, Schule, Stress, Angst, Erfolge und Dankbarkeit.

Und wie in anderen guten Beziehungen gehört auch Zuhören dazu. Gott antwortet besonders durch die Bibel. Sie erzählt von echten Menschen mit Lebensfragen. Also von Menschen wie mir. Darin lerne ich, wie Gott ist, wie er liebt und wie er mich sieht.

So wird Beziehung mit Gott für mich alltagstauglich und nah. Nicht nur für besondere Momente, sondern für Entscheidungen, Druck, Familie, Freunde und Zukunftsfragen. Eine Beziehung, die Halt geben kann, wenn vieles unsicher wird und Sinn stiftet, wenn ich mich frage, wofür ich eigentlich lebe.

Think About

Gibt es Menschen, denen du online sehr nah bist, ohne sie wirklich zu kennen?



Wie könnte eine Beziehung mit Gott aussehen, die nicht einseitig bleibt?



Wo wünschst du dir gerade mehr Nähe, Halt oder Orientierung?



Action Step

Probier diese Woche einen Perspektivwechsel: Reduziere bewusst einmal am Tag deinen Social Media-Konsum für fünf Minuten – und nutze diese Zeit für Gott. Sag ihm ehrlich, was dich gerade beschäftigt. Lies einen kurzen Bibelvers, z.B. Psalm 23,1 oder Matthäus 11,28. Hör einen Moment hin, was in dir nachklingt. Beziehung wächst dort, wo wir nicht nur zuschauen, sondern antworten.



Text_Timo Krämer arbeitet bei Alpha Youth als Koordinator. Er liebt es, mit Menschen unterwegs zu sein und dabei die großen Fragen des Lebens gemeinsam zu entdecken.



Alpha Youth Series

Wenn du solche Themen und Fragen gemeinsam mit deinen Freunden besprechen willst, findest du in der Alpha Youth Series kurze Videos und ehrliche Impulse, die tiefe Gespräche eröffnen. Alle Folgen gibt es unter **alphakurs.de**. Hast du Fragen oder brauchst Unterstützung? Schreib eine Mail an: **youth@alphakurs.de**

In der nächsten Ausgabe im Kleingruppen-Input:



Teil 3 – Was ist Kirche und wie finde ich meinen Platz dort?

DIE GLAUBENSBASICS ENTDECKEN MIT

TEENSMAG BASE

SEI MIT DABEI!



LIVE AUF **TikTok**



WEITERE INFOS UNTER:

WWW.BUNDES-VERLAG.NET/TEENS

Regelmäßig gibt es auf **TikTok @teensmag** spannende Impulse zu den Themen aus Teensmag BASE. Wann die nächste Runde startet, erfährst du auf TikTok!

DIY

Kerzenkunst



DIY
DIY
DIY

Now

COOL

Du brauchst:

- Kerzen (am besten ohne Duft)
- Servietten deiner Wahl
- Schere
- Bügeleisen
- Backpapier



So geht's:

1. Du schneidest die Servietten passend zu deinen Kerzen zu – am besten ein kleines Stück kleiner als die Höhe der Kerze und so lang, dass sie einmal um die Kerze passt und sich nur ein bisschen überschneidet.



FUNKY
FUNKY
FUNKY

2. Jetzt löst du die bedruckte Schicht der Serviette vom Rest und legst sie auf die Kerze.



3. Das Bügeleisen kannst du jetzt schon auf die mittlere Stufe vorheizen und das Backpapier zurechtschneiden. Es sollte größer als das Serviettenstück sein, damit du es gut darüberlegen kannst.



4. Jetzt bügelst du vorsichtig und langsam über die Kerze. Das Wachs wird leicht angeschmolzen und verbindet sich mit der Serviette. Dabei bitte vorsichtig sein, denn das Bügeleisen ist sehr heiß!



5. Wenn du einmal um die Kerze gebügelt hast, kannst du das Backpapier lösen. Fertig!



DIY Miriam Burklin freut sich über die bunten Kerzen auf ihrer Fensterbank.

Impressum Teensmag

Aboservice und Kundenberatung:

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 93093 910

(Montag bis Freitag 08:00 – 17:00 Uhr)

Auch über Blessings 4 you GmbH: Motorstr. 36,
70499 Stuttgart, info@blessings4you.de, Tel: +49 711 83 000 0

Schweiz:

SCM Bundes-Verlag (Schweiz): Rämismatte 11, Postfach 128,
3232 Ins, E-Mail: abo@scm-bundes-verlag.ch,
www.scm-bundes-verlag.ch, Tel: +43 288 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: +49 23 02/9 30 93-830, 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: +43 288 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: Tobias Hambuch
Redaktion: Nele Holtz
Redaktionsassistent: Daniela Janzen

Redaktion Deutschland: Teensmag, Postfach 40 65,
58426 Witten, Tel: +49 23 02/9 30 93-830,
info@teensmag.net, www.teensmag.net

Redaktion Schweiz: Teensmag, Rämismatte 11,
Postfach 128, 3232 Ins, Tel: +43 288 80 13,

Freies Redaktionsteam: Stefan Ahlborn, Jaël Binggeli, Liesa
Dieckhoff, Daniel Harter, Sarah Hermann, Stefan Kleinknecht,
Johannes Krupinski, Larissa McMahon, Deborah Pulverich,
Ira Schneider, Lorna Waldminghaus, David Werner

Media Sales
Deutschland: SCM Bundes-Verlag gGmbH,
Emanuel Leinweber, Postfach 40 65, 58426 Witten;

Tel: +49 23 02/9 30 93-647 (Montag – Freitag, 08:00 – 17:00
Uhr), leinweber@bundes-verlag.de,
<https://mediasales.bundes-verlag.net>

**Schweiz (für Beilagen und Inserate nur in der
Schweizer Auflage):** SCM Bundes-Verlag (Schweiz),
Niklaus Mosimann, Rämismatte 11, Postfach 128, 3232 Ins;

Tel: +43 288 80 15, werben@scm-bundes-verlag.ch,
www.scm-bundes-verlag.ch

Hinweis: Es gilt die Anzeigenpreisliste: Mediadaten 2026.

Trotz sorgfältiger Prüfung kann der Verlag keine
Verantwortung für die veröffentlichten Anzeigen und
Beilagen/Beihemer übernehmen.

Bezugsbedingungen: Teensmag erscheint 6-mal im Jahr. Das
Eigen- und Geschenkabonnement kann mit einer Frist von ein-
em Monat vor Ablauf der Mindestlaufzeit (in der Regel 1 Jahr)
gekündigt werden. Ansonsten verlängert es sich jeweils um
einen weiteren Monat. Die Rechnungsstellung findet jährlich
statt. Befristete Geschenkabonnements enden zum vereinbar-
ten Zeitpunkt, ohne dass es einer Kündigung bedarf.

Einzelpreis: (D) € 5,50 (inkl. 7 % MwSt) / CHF 7,90 / übrige
EU/LUX € 5,50. Abweichende Preise im weiteren Ausland.

Abonnementpreis: (D) € 30,00 / CHF 42,00 / (A) € 30,00
zzgl. Versandkosten. Abweichende Preise im weiteren
Ausland. Preisänderungen vorbehalten.

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

Herstellung
Layout: Laura Zuch, Marcus Göckel,
SCM Bundes-Verlag gGmbH, D-Witten

Druck: Evers-Druck GmbH – ein Unternehmen der
EversFrank Gruppe – Ernst-Günter-Albers-Straße 13 |
D-25704 Meldorf

Copyright: SCM Bundes-Verlag gGmbH 2026, ISSN 1660-4156

Titelbild: Judith Hörster

Datenschutzerklärung
Nähere Informationen zu unserer Datenschutzerklärung
unter: teensmag.net/datenschutz

Bibelversitate: Wenn nicht anders angegeben, werden Bi-
belverse aus folgenden Übersetzungen zitiert: Neues Leben. Die
Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006 R.Brockhaus in
der SCM Verlagsgruppe GmbH, Holzgerlingen

Elberfelder Bibel 2006, © 2006 R.Brockhaus in der SCM
Verlagsgruppe GmbH, Holzgerlingen

Stiftung
Christliche
Medien

SCM

Bundes-Verlag

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.

Stiftung
Christliche
Medien

SCM

Bundes-Verlag

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.

Stiftung
Christliche
Medien

SCM

Bundes-Verlag

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.

Stiftung
Christliche
Medien

SCM

Bundes-Verlag

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.

Stiftung
Christliche
Medien

SCM

Bundes-Verlag

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.

Stiftung
Christliche
Medien

SCM

Bundes-Verlag

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.

Stiftung
Christliche
Medien

SCM

Bundes-Verlag

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.

Stiftung
Christliche
Medien

SCM

Bundes-Verlag

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.

Stiftung
Christliche
Medien

SCM

Bundes-Verlag

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.

Stiftung
Christliche
Medien

SCM

Bundes-Verlag

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.

Stiftung
Christliche
Medien

SCM

Bundes-Verlag

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.

FOTOSTORY

Umkämpftes Herz



Emmy (17) hätte gerne ein Tattoo wie ihre Freunde.



Tatjana (18), Schulfreundin von Emmy



Felix (18), Schulfreund von Emmy



Levin (17), Emmys Freund



Miri (16) ist mit Emmy in der Jugendgruppe



Pascal (31), Jugendleiter



Anton (35), Tätowierer



Frank (43), Emmys Vater

Montagsmorgen in der Schule.



1

Schaut mal! Dieses Tattoo will ich mir am Samstag stechen lassen.



2

Richtig cool! Was bedeutet es?

Wow! Ich hätte auch total gern ein Tattoo ...



3

Es ist japanische Schrift und bedeutet »kostbare Blume«.

Denkst du, das Stechen tut sehr weh?



4

Ach, das wird kein Problem sein.



5

Ich will mir nächste Woche auch ein Tattoo stechen lassen. Schaut euch mal meinen Entwurf an.



6

Süß! Ein Delfin! Ist das dein Lieblingstier?

Puh, schon ein bisschen sehr kitschig.



7

Ja, ich liiieebe Delfine! Also kommt ihr mit?

Klar! Dann kann ich mir mal anschauen, wie das so läuft.

In der nächsten Woche im Tattoo-Studio.

8



Hast du keine Angst?

Nein! Ich freu mich schon so lange darauf.

9



So ungefähr soll es werden. Bin gespannt, was die anderen in der Klasse sagen.



Was würde denn so ein kleines Tattoo auf dem Unterarm kosten?

Ungefähr 150 Euro.

10



Du musst allerdings 18 Jahre alt sein.

Ja, ich hab in vier Wochen Geburtstag!

11

Am Nachmittag zu Hause.

12

13



Du hast ja bald Geburtstag! Weißt du schon, was du dir wünschst?

Jaaa!! Ich hätte gerne ein kleines Tattoo hier am Unterarm.



Oh, nein, das geht nicht. Ein Tattoo hast du ein Leben lang, das solltest du dir gut überlegen.

Aber ich hab es mir gut überlegt!



Außerdem haben alle in meiner Klasse ein Tattoo.

14



Würdest du auch von einer Brücke springen, nur weil alle es machen? Es bleibt dabei: Ein Tattoo erlauben wir nicht!

15



Mir doch egal! Wenn ich 18 bin, kann ich sowieso selbst entscheiden!

16

Am Abend trifft Emmy sich mit ihrem Freund Levin.



Ich werde mir zu meinem 18. Geburtstag ein Tattoo stechen lassen!

17

Cool! Weißt du schon, was drauf soll?



Nicht so richtig. Nur nichts so Kitschiges wie bei Felix!

18

Wie wäre es, wenn wir uns ein Partner-Tattoo stechen lassen?



Wow! Das würdest du für mich tun?

Klar! Ich liebe dich doch!

19

20



Vielleicht könnten wir so was in die Richtung machen, ein brennendes Herz mit »L&E« drunter.

Hä, warum denn nicht?

21



Richtig schön! Lass uns gleich an meinem 18. Geburtstag einen Termin im Tattoo-Studio machen!



Freitagabend geht Emmy zum Jugendkreis.



Schau mal, Miri, dieses Tattoo will ich mir stechen lassen.

Was? Du – ein Tattoo? Du bist doch überhaupt nicht der Typ dafür.

22



Was weiß die schon vom Leben? Ohne Tattoo bin ich in meinem Freundeskreis überhaupt nicht mehr angesagt.

23

Doch da wird ihre Unterhaltung vom Jugendleiter unterbrochen.



Hört mal zu! Heute haben wir ein spannendes Thema: »Was macht mich wertvoll?«

24

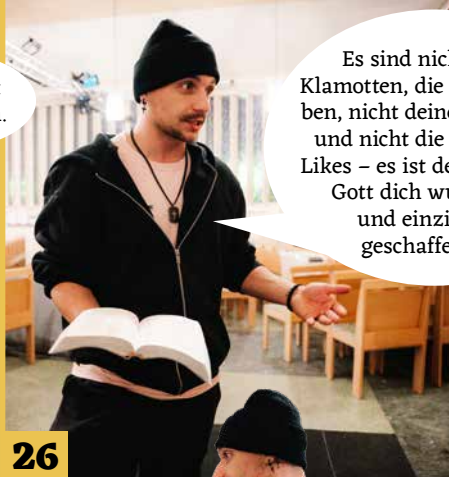
Pascal predigt mit großer Leidenschaft.



Na, der hat leicht reden.

Ganz oft denken wir, unser Wert ist abhängig von der Meinung anderer über uns. Aber: Du bist wertvoll, weil Gott dich liebt. Das ist entscheidend. Und nicht das, was die anderen über dich sagen.

25



Es sind nicht deine Klamotten, die dir Wert geben, nicht deine Beziehung und nicht die Menge der Likes – es ist der Fakt, dass Gott dich wunderbar und einzigartig geschaffen hat.

26



Vielleicht hat er ja recht, ein Tattoo macht mich nicht wertvoller.

27



Wie immer wollen wir am Ende der Jugend eine kleine Runde machen, in der ihr erzählen könnt, was ihr mit Gott erlebt habt. Möchte jemand etwas erzählen?

28



Mh. Mein Herz pocht so. Vielleicht sollte ich erzählen, dass mir heute etwas klar geworden ist?

29

Mutig teilt Emmy ihre Gedanken.



30

Was Pascal heute erzählt hat, war für mich bestimmt! Ich wollte mir ein Partner-Tattoo mit Levin stechen lassen. Aber mir ist klar geworden, dass meine Motivation falsch war ...

31



... und es mir mehr um die Anerkennung ging als um das Tattoo. Jetzt weiß ich wieder, dass ich wertvoll bin, allein weil Gott mich liebt.

32



Danke, Emmy, für deine persönliche Geschichte.

Danke, Jesus, dass du zu Emmy gesprochen hast!

Emmy startet selbstbewusst in die nächste Woche.



33

Na, wie weit bist du mit deinem Tattoo?

Ich hab es mir anders überlegt! Ich glaube, ich brauche doch kein Tattoo. Ich bin auch so glücklich!

So ein Schisser!

Bis sie am Mittwoch eine WhatsApp von Levin bekommt ...



34

»Hey, ich hab das Gefühl, das mit uns beiden hat keine Zukunft. Es ist besser, wenn wir uns erst mal nicht mehr sehen.«



35

Was? Wir hatten doch nur einen kleinen Streit! Kein Grund, gleich Schluss zu machen!

Emmy ist am Boden zerstört.



36

Mich wird nie wieder jemand lieben.

In ihrer Not ruft sie Miri an.

37



Levin hat mit mir Schluss gemacht

Oh nein, du Arme.

Das tut mir voll leid! Aber sei froh, dass du dir nicht dieses komische L&E-Tattoo stechen lassen hast, sonst hätte dein nächster Freund auch mit L anfangen müssen.

38

Haha. Nicht lustig.



39

Der hat mich bestimmt wegen der Neuen bei uns in der Klasse verlassen. Gegen die komm ich nicht an.

Sag nicht so was.



Erinnerst du dich noch an die letzte Jugendstunde? Dein Wert ist weder von einem Tattoo noch von einem Freund abhängig. Du bist geliebt, so wie du bist.

40

Jaja ... Aber ich fühl mich so einsam und allein!



41

Bist du aber nicht! Gott ist genau jetzt bei dir!



Am nächsten Morgen steht Emmy vor dem Spiegel.

42



Ich werde euch schon zeigen, dass ich liebenswert bin!

Doch in der Schule läuft es anders als erhofft.

43



Alle tuscheln hinter meinem Rücken ...

Pssst. Sie kommt.

Oh man! Ich glaube ich werde nie zu den Coolen in unserer Klasse gehören.

44



Am Freitag ist endlich wieder Jugend.

Wo soll ich auch sonst hingehen ...

So cool, dass du trotz Herzschmerz gekommen bist.

45



46

Heute sprechen wir über Psalm 139, in dem steht, dass Gott jeden von uns wunderbar geschaffen hat. Und dann machen wir uns noch einen praktischen Reminder.



47

Ich fass es nicht: Henna-Tattoos. Wie cool ist das denn?

Ein bisschen ironisch ist es schon. Jetzt krieg ich doch noch ein Tattoo, auch wenn es kein echtes ist.



48

Ja, genau. Wir werden uns auf den Unterarm schreiben: »Wunderschön & geliebt«.



49

Genau das, was ich jetzt brauche: Eine tägliche Erinnerung daran, dass mein Wert nicht von anderen abhängt!



ENDE



Cross & Culture

DEINFLUENCING

*Gott ist viel zu groß,
um nur in Kirchen
zu Hause zu sein*

Urlaub auf Bali, neue Klamotten, schnelle Autos und perfekt gezupfte Augenbrauen. Alle sind zu jeder Zeit glücklich, zufrieden und gut aussehend. Das ist das Leben eines Influencers, wie wir alle wissen, denn zu unserem Glück wird dieses Leben ja aufgenommen und mit uns geteilt.

Was ist, wenn ich dir sage, dass du auch ein Influencer bist? Denn du beeinflusst die Leute um dich herum mit deinem Style, deinem Verhalten und deinen Worten, ganz egal, ob absichtlich

oder nicht. Und das stimmt nicht nur für Klamotten,

Urlabsziele und Hobbys, sondern auch für den Glauben. In dem, was du tust und sagst, zeigt sich, wie das Leben als gläubige Person ist. Freunde und Mitschüler, die wissen, dass du an Jesus glaubst, wollen durch dich verstehen, wie ein Leben mit Gott aussieht. Und als guter Christ oder gute Christin willst du sie natürlich influencen und zeigen, dass das Leben mit Gott mega ist. Deshalb bist du immer frohen Herzens, denn: »Seid immer fröhlich!« (1. Thessalonicher 5,16).

Und ständig im Gespräch mit Gott, denn: »Hört nicht auf zu beten« (1. Thessalonicher 5,17).

Die Wahrheit, bitte

Viele Influencer verkaufen ein perfektes Leben, da kann man sich keine Schwäche leisten.

Doch ist unser Leben mit Gott wirklich immer Friede, Freude, Eierkuchen?

In den letzten Jahren hat sich auf Social Media der »Deinfluencing«-Trend entwickelt. Influencer zeigen auf einmal, dass sie die schönen Markenklamotten nur für die Videos ausleihen. Dass ihre Haut gar nicht so samtig weich ist, wie sie immer aussieht, sondern dass sie auch Pickel und Unreinheiten haben. Dass, sobald die Kamera aus ist, sie sich unsicher und allein fühlen.

Diese Videos sind zwar nicht so glamourös und unterhaltsam wie die klassischen Influencer-Videos, aber sie zeigen ein Stück Wahrheit. Und sie helfen den Zuschauern zu erkennen, dass dieses scheinbar perfekte Leben weder echt ist noch ein erreichbares Ziel.

Ehrlich sein

Auch wir Christen dürfen uns an die eigene Nase fassen. Denn unser Leben mit Gott ist nicht so makellos, wie wir es nach außen hin oft zeigen. Deshalb dürfen wir lernen, die Wahrheit zu teilen und in manchen Lebensbereichen zu »deinfluencen«.

Manchmal sind wir nicht fröhlich, sondern wütend auf Gott. Manchmal stehen wir nicht so fest im Glauben, wie wir es gern würden. Manchmal wollen wir beten, aber uns fehlen die Worte. Deinfluencen heißt nicht, dass du nicht mehr von Gott erzählen sollst und von dem, was er Gutes getan hat, aber wir brauchen nicht so zu tun, als wären wir perfekte Christen. Denn genau das kann abschreckend sein, für Nichtgläubige, aber auch für andere Christen und Christinnen.

Schon Paulus hatte das verstanden und kam zu dieser großartigen Erkenntnis: »Nun bin ich zufrieden mit meiner Schwäche, damit die Kraft von

Christus durch mich wirken kann« (2. Korinther 12,9).



**Text_Lorna
Waldminghaus**



Gemeinsam Glauben LEBEN



COOL

Lia erzählt, wie sie nach der Schule in Kassel gelandet ist und was sie dort bis heute begeistert.



Teensmag: Wie war dein Weg zur CVJM-Hochschule?

Lia: »Unerwartet« beschreibt meinen Weg wohl am besten: Eigentlich wollte ich nur Soziale Arbeit studieren. Ein spontaner Besuch beim Infotag der CVJM-Hochschule hat mich jedoch begeistert. Danach war klar: Dort bewerbe ich mich.

Was feierst du dort bis heute?

Besonders schätze ich die Gemeinschaft: das gemeinsame Leben, Lernen und Wachsen, fachlich wie auch persönlich. Was unsere Hochschule ausmacht, ist die Vielfalt christlicher Prägungen. Ins Gespräch zu kommen, verschiedene geistliche Haltungen kennenzulernen und trotz Unterschieden gemeinsam Glauben zu leben, empfinde ich als großes Geschenk.

Wie bist du Hochschulsprecherin geworden – und was magst du daran?

Ich wurde vorgeschlagen und im Anschluss von der Studierendenschaft gewählt. Die Chance, ein Sprachrohr für die Studierenden zu sein, liegt mir sehr am Herzen.

Welche Aufgaben fordern dich besonders heraus?

Herausfordernd ist, dass man leider nicht alle zufriedenstellen kann. Unterschiedliche Bedürfnisse ernst zu nehmen und gleichzeitig Chancen und Positives im Blick zu behalten, ist oft ein Balanceakt.

Wie wird sich die Hochschule in den nächsten Jahren verändern?

Zunächst steht eine große strukturelle Veränderung an: Die CVJM-Hochschule fusioniert mit der Evangelischen Hochschule Darmstadt zur Evangelischen Hochschule Hessen (EHH). Das bedeutet, aus zwei Hochschulen wird eine neue. 2027 zieht der (CVJM-)Campus von Kassel nach Schwalmstadt-Treysa um. Das bedeutet etliche Herausforderungen, aber auch viele Möglichkeiten.

Die Evangelische Hochschule Hessen (EHH) ...



... bietet unter anderem folgende Studiengänge an: Religions-, Gemeindepädagogik & Soziale Arbeit, Kindheitspädagogik und Gesundheitsprävention. Mehr Infos gibt es unter: eh-hessen.de

JÜNGERSCHAFTSKURS

1 oder 1/2 Jahr

Studiengang Glauben entdecken

Beginn Feb./Sept.

sbt.education



Seminar für biblische Theologie



Mehr Infos

familiäre Atmosphäre



flexibel gestaltbar

biblisch fundiert

Bibel studieren

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

persönlich wachsen






Die vielseitigste Bibelschule Deutschlands?

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

An der BTA Wiedenest bekommst du ein **ausgefeiltes Gesamtpaket** aus Theorie und Praxis, Lernen und Dienen, Begleitung und Eigenständigkeit, fachlicher Kompetenz sowie Charakter- und Herzensbildung.

Lerne, die Bibel kompetent auszulegen, entdecke die großen theologischen Zusammenhänge in Gottes Wort und bilde dir eine reflektierte Meinung.

- Dauer: 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
Biblisch-Theologische Akademie



STUDIERE, WAS DU GLAUBST

tsc.education/schnupperrn 

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 Studentenjobs
auf dem Campus bei Basel

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

Theologisches Seminar St. Chrischona




STUDIEN- UND LEBENS-HAUS



Ein vierjähriges Studium am Theologischen Seminar Adelshofen bedeutet:

- Die **Bibel studieren** und den Fragen des Glaubens nachgehen.
- Dein **Wissen in der Praxis einsetzen** und im Geistlichen Zentrum mitwirken.
- Auf dem Campus wohnen und **Teil der geistlichen Gemeinschaft sein**.

- ✔ Staatl. anerkannter Abschluss in Gemeindepädagogik und Mission
- ✔ Zugang zur Vocatio (evangelischer Religionsunterricht)

Lerne uns kennen! 

Theologisches Seminar **Adelshofen**
www.TSAdelshofen.de

Zu Hause Theologie studieren




evangelische-gemeindepraxis.feg.de

Der Masterstudiengang „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



FeG Deutschland



Entdecke deine Mission

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

- ◆ 4-jährige Fachschule, kirchlich + staatlich anerkannt
 - Jugendreferent/-in
 - Gemeindepädagoge/-in
 - Prediger/-in
 - Religionslehrer/-in • u. a.
- ◆ Theologische und pädagogische Berufskompetenz: Verzahnung von Theorie & Praxis inklusive Mentoring
- ◆ Wohn-, Lern- & Lebensgemeinschaft
- ◆ BAföG (rückzahlungsfrei)
- ◆ 1-jähriger Kurs für Ehrenamtliche



evangelische missionsschule



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




Evangelische Hochschule Hessen
University of Applied Sciences

Du kannst verändern!

Bachelor
Religions- und Gemeindepädagogik & Soziale Arbeit

Bewirb dich jetzt!



Menschen stärken. Welt bewegen.
www.eh-hessen.de

Ein Zusammenschluss der
Evangelische Hochschule Darmstadt · **EVH HOCHSCHULE**

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






BIBEL SCHULE

glauben. neu. erleben.



Neues Wissen, tieferes Verstehen und umsetzen ins Leben. In dieser Zeit wirst du im Glauben und als Person reifen und wachsen.

SCHLOSSKLAUS.AT



FUNKY
FUNKY
FUNKY



LERNE, MENSCHEN FÜR JESUS ZU BEGEISTERN



3-JÄHRIGE AUSBILDUNG
GEMEINSCHAFT
LEBEN
THEOLOGIE
LERNEN
MENSCHEN
ERREICHEN

Jetzt zur kostenlosen
Infowoche anmelden:



J EVANGELISTENSCHULE
JOHANNEUM

HERZENSTHEOLOGIE
Weil Wissenschaft und Glaube
zusammengehören

Studienangebote bibelorientiert – akkreditiert

Bachelor
of Theology



Master
of Theology



Promotion
Doktor der Theologie



Habilitation



sowie:

- Quereinsteigerprogramm
- Schülerstudium
- Alte Sprachen im Fernstudium
- Kursangebote für Gasthörer

Staatsunabhängige Theologische Hochschule Basel
Mühlestieggrain 50 | 4125 Riehen / Basel

**STH
BASEL**
Universitäre
Theologische
Hochschule

Wir machen
nicht nur
Schluss mit
lustig ...

WDL

ACADEMY

wdl-academy.de

... sondern
auch Bibel-
schule mit
Praxis.

Evangelische Hochschule Tabor | Marburg

Dein Weg zu einem Job mit Sinn.



- ▶ B.A. Evangelische Theologie
- ▶ B.A. Praktische Theologie & Soziale Arbeit
- ▶ B.A. Theologie, Sozialraum und Innovation | dual



Jetzt um einen
Studienplatz zum
WS 26/27 bewerben!



www.eh-tabor.de

MIT ANPACKEN UND LEBEN VERÄNDERN

Du hast keinen Plan, was nach der Schule läuft? Hier findest du interessante Stellenangebote, wie du die Zeit zwischen Schule und »Danach« gut überbrückst, sogar richtig sinnvoll nutzt – und ganz nebenbei Leben veränderst. Nicht nur dein eigenes.

International

X O □ | Sinsheim und weltweit DMG INTERPERSONAL E. V.

Setze deine Gaben für Jesus ein!

Im DMG JAHRESTEAM in Sinsheim (FSJ/BFD): Praktische Arbeit, Gemeinschaft, WG, Glaube, Mission und kurze Auslandsreise. Oder 6–11 Monate im AUSLAND: Praktische & soziale Aufgaben in vielen tollen Einsatzstellen in Afrika, Asien, Amerika, Europa (IJFD/ADiA/Ehrenamt). **Für Fragen/Bewerbung:** awagner@dmgint.de | Tel: 07265 959-136 www.dmgint.de/einsaetze

□ Δ | weltweit CHRISTLICHE DIENSTE

Möchtest du ins Ausland gehen, in einem sozial-diakonischen Projekt mitarbeiten, Gottes Liebe praktisch weitergeben, eine neue Kultur kennenlernen, im Glauben wachsen? Ein Jahr Freiwilligendienst wird dein Leben verändern! Eindrücke auf [instagram.com/christliche_dienste/](https://www.instagram.com/christliche_dienste/) und Infos auf der Webseite. info@christlichedienste.de www.christlichedienste.de

X O | 74821 Mosbach & weltweit OPERATION MOBILISATION

Sei dabei. Erlebe Gott und seinen Herzschlag für die Welt. Bringe dich mit deinen Gaben ein, lebe in Gemeinschaft, erlerne neue Kompetenzen, entdecke Gottes Plan für dein Leben & gib Jesu Liebe weiter. Werde Teil des BFD/FSJ-Teams in Mosbach, verstärke unsere Teams im AUSLAND und an Bord der OM SCHIFFE (1–24 Monate) oder mache ein lebensveränderndes Jüngerschaftstraining (6 Monate).

Kontaktiere uns:
Einsatz.de@om.org
Tel: 06261 947-0

Weitere Infos findest du hier:
www.om.org/de/fsj | www.om.org/de/gehen

□ Δ | weltweit APCM FREIWILLIGENDIENSTE

Du bist interessiert, im Ausland aktiv zu werden und neue Erfahrungen zu sammeln? Wir bieten bis zu 11-monatige Einsätze weltweit in verschiedenen Bereichen an. Als APCM begleiten wir dich persönlich von der Auswahl bis zur Rückkehr. Alle Stellen findest du unter:

www.apcm-freiwilligendienste.de
Für Fragen/Bewerbung:
freiwilligendienste@apcm.de
Tel: 0711 36083434

X | Costa Rica VISIONEERS gGmbH

Berufung entdecken im Freiwilligendienst – Dein Jahr mit VISIONEERS im Ausland
Du möchtest ein Jahr in Lateinamerika, z.B. Costa Rica oder Afrika verbringen und dich sozial, kulturell oder ökologisch engagieren? Dann bist du bei uns genau richtig!

E-Mail für Fragen/Bewerbung:
weltwaerts@visioneers.berlin
Tel: +49 162 5925403 | www.visioneers.berlin

Deutschlandweit

X O | Deutschlandweit BUND FREIER EV. GEMEINDEN

Entdecke deine Berufung und erlebe das Jahr deines Lebens. Persönlich. Im Beruf. Miteinander. Nah an Jesus. Ob Allgäu, Nordsee, Ost oder West: Freie evangelische Gemeinden | Kranken- und Altenpflege | Freizeit-, Gästehäuser und Cafés | Kitas, Schulen und psychosozialer Bereich | Garten, Handwerk, Logistik, IT

BEWIRB DICH ONLINE:
freiwilligendienste.feg.de
freiwilligendienste@bund.feg.de
Tel: 02302 93770

X | Leipzig/Karlsruhe/Ludwigsburg SMD E. V. / SCHÜLER-SMD

FSJ in der Schüler-SMD: Schülerinnen und Schüler stehen bei uns im Mittelpunkt: Im FSJ unterstützt du Schülerbibelkreise und einzelne Jugendliche dabei, ihren Glauben an der Schule zu leben. Außerdem bist du bei Events und Freizeiten dabei. Du wirst viel unterwegs sein, aber auch Vorbereitungszeiten am Schreibtisch haben.

E-Mail für Fragen/Bewerbung:
anita.lederer@smd.org | deinfsj.smd.org
Tel: 06421-910520

X | Deutschlandweit »DIE ARCHE« KINDERSTIFTUNG Christliches Kinder- und Jugendwerk

Dein FSJ bei der »ARCHE«: Wir, das Christliche Kinder- und Jugendwerk »Die Arche«, laden dich zu einem Freiwilligen Sozialen Jahr in einer unserer über 30 Einrichtungen für benachteiligte Kinder und Familien bundesweit ein! Weil du hier nicht nur mitmachst. Du gestaltest – etwas Größeres, für dich und andere.

Für Fragen/Bewerbung:
personal@kinderprojekt-arche.de
Tel: +49 (30) 992 88 88 21
<https://www.kinderprojekt-arche.de/ueber-uns/stellenanzeigen>

Schleswig-Holstein

X O | 24103 Kiel CVJM KIEL

Du suchst ein erlebnisreiches Jahr mit Kindern und Jugendlichen? Dann bist du in unserem FSJ/BFD-Team genau richtig. Gruppen, Aktionen, Freizeiten für Kinder & Jugendliche, Nachmittagsbetreuung an der Grundschule. Und für dich: Anleitung, FSJ/BFD – WG, Essen, 300 € Taschengeld und die Ostsee vor der Tür :-).

herrmann@cvjm-kiel.de | www.cvjm-kiel.de

Brandenburg

X O | 14641 Wustermark OT Elstal GEMEINDEJUGENDWERK (BAPTISTEN)

Du bist 16 Jahre oder älter und möchtest dir nach der Schule ganz bewusst Zeit für Gott, dich und andere nehmen? Dann mach doch einen Freiwilligendienst im GJW! Wir haben Stellen mit Unterkunft in **Gemeinden, Kitas und diakonischen Einrichtungen** und bieten top Seminare und gutes Taschengeld! freiwilligendienst@gjw.de www.gjw.de/freiwillig

Berlin

X O | 12679 Berlin STRASSENKINDER E. V.

Beweg was in deinem Jahr bei uns!

- gemeinsam für sozial benachteiligte Kinder & Jugendliche
 - in der offenen Kinder- und Jugendarbeit: kreative Freizeitgestaltung, Hausaufgaben- & Lernunterstützung
 - in der Hauswirtschaft: in der Küche, im Garten, in der Holzwerkstatt
 - bei Bedarf mit Unterkunft
- bewerbung@strassenkinder-ev.de**
Tel: +49 30 300244550
www.strassenkinder-ev.de

O | 13591 Berlin STIFTUNG JONA

In Jonas Haus engagieren wir uns für Kids & Teens in Berlin. Wir machen Sport, basteln, führen Kindergottesdienste durch, gestalten coole Ferienprogramme, spielen Uno ... Dabei freuen wir uns über Menschen wie dich, die mit ihren kreativen Ideen & ganz persönlichen Gaben so richtig was bewegen wollen!

Für Fragen/Bewerbung:
info@stiftung-jona.de | +49 30 882 1418
Prof. Dr. Angelika Bier / www.stiftung-jona.de

Hessen

X O | 64367 Mühlthal **JFC DEUTSCHLAND E. V.**

Im Team Glauben praktisch leben und Jugendliche für Jesus begeistern: Jüngerschaftsprogramm, örtliche Jugend- und Kleingruppen, Mitarbeit im Jugendcenter, Social Media, Kurzeinsätze und hauswirtschaftliche Aufgaben sind alles Bereiche deines Einsatzes. Dein Einsatz (FSJ/BFD) startet ab Mitte August. **team@jfc.de** | **www.jfc.de**

X | 35039 Marburg **SMD E. V.**

FSJ in SMD-Zentrale: Willst du unsere missionarische Arbeit unterstützen? Bist du teamfähig, motiviert, selbstständig, praktisch veranlagt? Bieten u. a. zentrales WG-Zimmer, Mittagsgebet/Bibelarbeiten. Aufg.: Büroarbeiten, Materiallogistik, hausmeisterl. Jobs, Mitarbeit b. Veranst./Freizeiten. Siehe Stellenbeschreibung.

E-Mail für Fragen/Bewerbung:

anita.lederer@smd.org

stellenangebote.smd.org | **Tel: 06421-910520**

Rheinland-Pfalz

X O | 57635 Wölmersen **NEUES LEBEN E. V.**

Im Leben und Glauben wachsen! Putzen, waschen, Rasen mähen? Ja, machst du bei uns auch :). Aber du erlebst auch Camps, große Events, echte Gemeinschaft und hilfst mit, dass Tausende Gäste sich willkommen fühlen. Unser Jahresteam: Action, Glaube, Teamspirit – und jede Menge Erfahrungen fürs Leben! Bist du dabei?

E-Mail für Fragen/Bewerbung:

jahresteam@neues-leben.de

Tel: 02681-8769120

www.neues-leben.de/jahresteam

Baden-Württemberg

X O | 88045 Friedrichshafen **CVJM FRIEDRICHSHAFEN**

Teameist, Alpenblick und geistlicher Aufbruch: Dein Jahr als FSJ/BFD am Bodensee. Du willst für JUGENDLICHE da sein? Dann komm zu uns ins Boot! Lunchtime, Jungschar usw. – der Jugendtreff FREIRAUM soll Heimathafen für JUGENDLICHE werden. Und: Freie Unterkunft, Taschengeld und See inklusive!

E-Mail für Fragen/Bewerbung:

jugendreferent@freiraum-fn.de | **cvjm-fn.de**

X O | 72299 Wörnersberg **WÖRNERBERGER ANKER E.V.**

Abwechslungsreiche Mitarbeit in Hauswirtschaft, Küche und/oder Hausmeisterei sowie punktuell im Kinderprogramm. Über 30 Seminartage, ein 12-tägiger Auslandseinsatz in Rumänien, regelmäßige Gemeinschaftstreffen mit Möglichkeiten zum Wachsen im Glauben. Wohnen in einer WG mit anderen Freiwilligen.

E-Mail für Fragen/Bewerbung:

jahresteam@ankernetz.de | **Tel: 07453/9495-25**

www.ankernetz.de/fsj-lebenschule/index.php

Bayern

X O | 80797 München **JAHRESTEAM IM CVJM MÜNCHEN**

15 bis 20 junge Frauen und Männer erleben ihr FSJ/BFD gemeinsam, wohnen in WG's mitten in München, arbeiten in unterschiedlichen Bereichen und Projekten, erhalten Mentoring sowie intensive Begleitung und wachsen dabei im Glauben. Mehr auf Instagram: hausteam_cvjmmuenchen

E-Mail für Fragen/Bewerbung:

fsj-bfd@cvjm-muenchen.org | **Tel: 089 55214114**

www.cvjm-muenchen.org/hausteam

LEGENDE:

O | BFD – Bundesfreiwilligendienst:
www.bundesfreiwilligendienst.de

X | FSJ – Freiwilliges Soziales Jahr:
www.pro-fsj.de

□ | IJFD – Internationaler
Jugendfreiwilligendienst:
www.internationaler-jugendfreiwilligendienst.de/ijfd/

△ | W – Weltwärts:
www.weltwaerts.de



**Sie bieten auch Stellen an?
Infos gibt es bei Emanuel Leinweber:**

leinweber@bundes-verlag.de
+49 2302-93093-647
mediasales.bundes-verlag.net/
freiwilligendienst



WHAT'S NEXT?

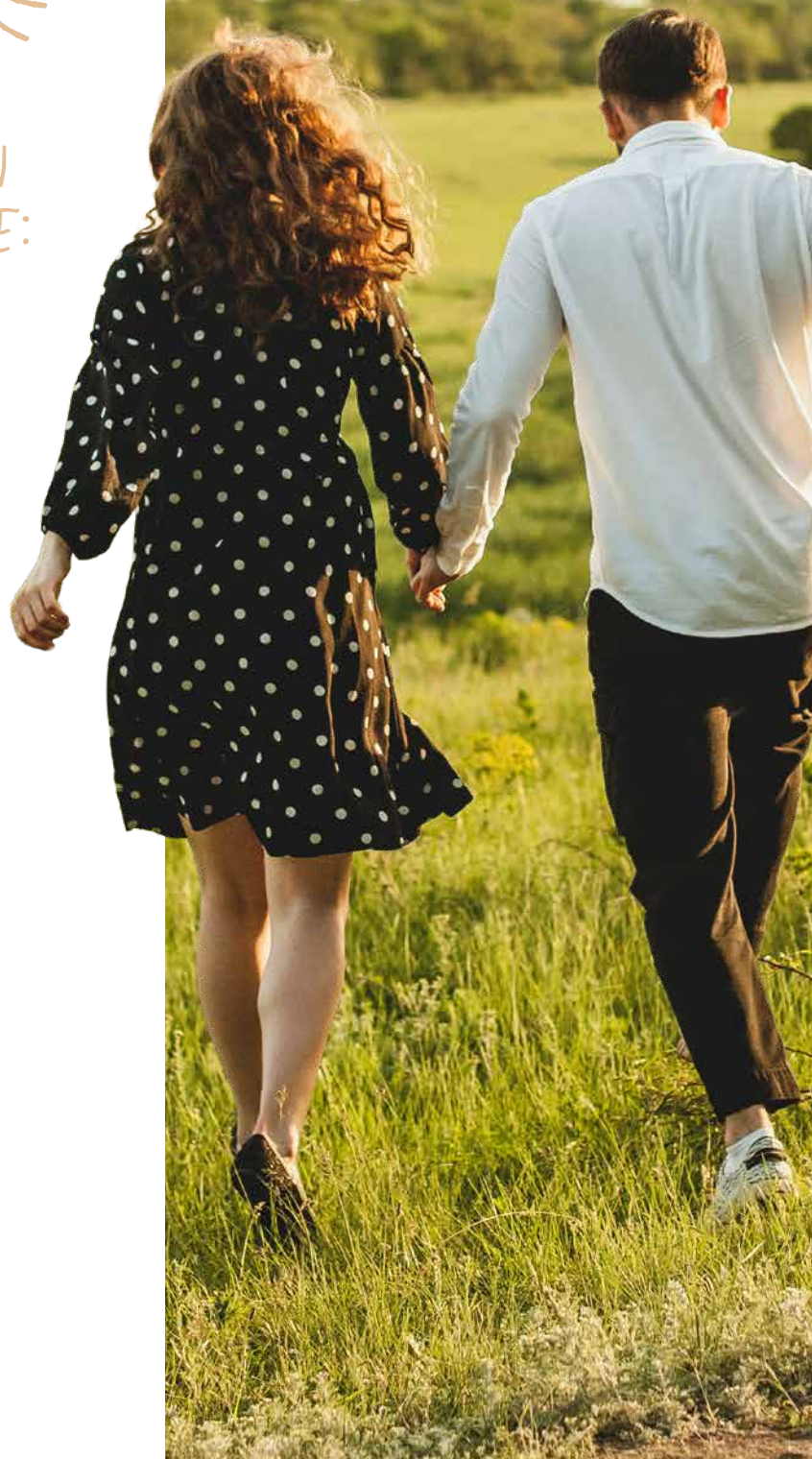
DAS ERWARTET DICH IN
DER NÄCHSTEN AUSGABE:

- **Dating & Beziehung** – Wie das geht und was vorher wichtig ist
- **Ab ins Kloster** – Was eine junge Ordensschwester erlebt
- **Bibelblicker** – Maleachi

Außerdem mit dabei:
**Netzticker, #dailylife und
Kleingruppen-Input**

Das solltest du nicht verpassen!
Also stell' sicher, dass die Teensmag
in deinem Zimmer landet!

**DAS NÄCHSTE HEFT
ERSCHEINT ANFANG JUNI.**



WERDE TEIL DER **COMMUNITY**

LUST AUF ERMUTIGENDE MESSAGES
UND COOLE IDEEN?

Dann folge uns auf TikTok: 🎵 **teensmag**
Und auf Instagram: 📷 **_teensmag**



GEMEINSAM DEN
GLAUBEN VERTIEFEN MIT

TEENSMAG BASE



PASST SUPER
IN DEINEN
FREUNDKREIS
ODER DEINE
GRUPPE!

6 HEFTE - 6 THEMEN

- **Gott**
- **Gebet**
- **Gemeinschaft**
- **Jesus**
- **Bibel**
- **Nachfolge**

TEENSMAG + TEENSMAG BASE:

QR-CODE
SCANNEN



TEENSMAG.NET

Diese Seite ist für dich reserviert! **Sende deinen eigenen Poetry-Text an**
LYRIK@TEENSMAG.NET



+ +
+ ✨
DANKE

Ich stehe still – und staune.
Staune über Licht, das durch die Blätter bricht.
Staune über Farben, die der Himmel spricht.
Über Wunder, die kein Mensch vollbringt,
doch einfach sind,
einfach sind.

Ich gehe los – und fühle.
Fühl, wie alles wächst und kreist.
Alles atmet. Alles preist.
Fühle die Sonne im Gesicht,
die jede Dunkelheit durchbricht.
Fühle die Wärme tief in mir und weiß,
du bist hier.
Du bist hier.

+ +
+ ✨
Ich seh mich um – und höre.
Hör die Vögel musizieren.
Wie sie liebliche Lieder etablieren.
Höre den Wind durch Wälder wehen.

Du lässt die schönsten Klänge entstehen.
Ich hör es im Ohr immerfort.
An jedem Ort
ist dein Wort.

Ich atme ein – und lebe.
Lebe und strecke die Arme aus.
Arme weit wie Fluss und Feld.
Weit wie Hoffnung in der Welt.
Weit wie Liebe, die nicht endet.
Weil du sie gibst, ist sie nicht verschwendet.

Ich stehe still – und danke.
Danke für Blüten, für Himmel, für Licht,
für all das Leben, das aus dir spricht.
Danke für Wunder, die wachsen und weben.
Danke, mein Gott – danke fürs Leben!

Lyrik_Anna

Teensmag
teensmag.net

