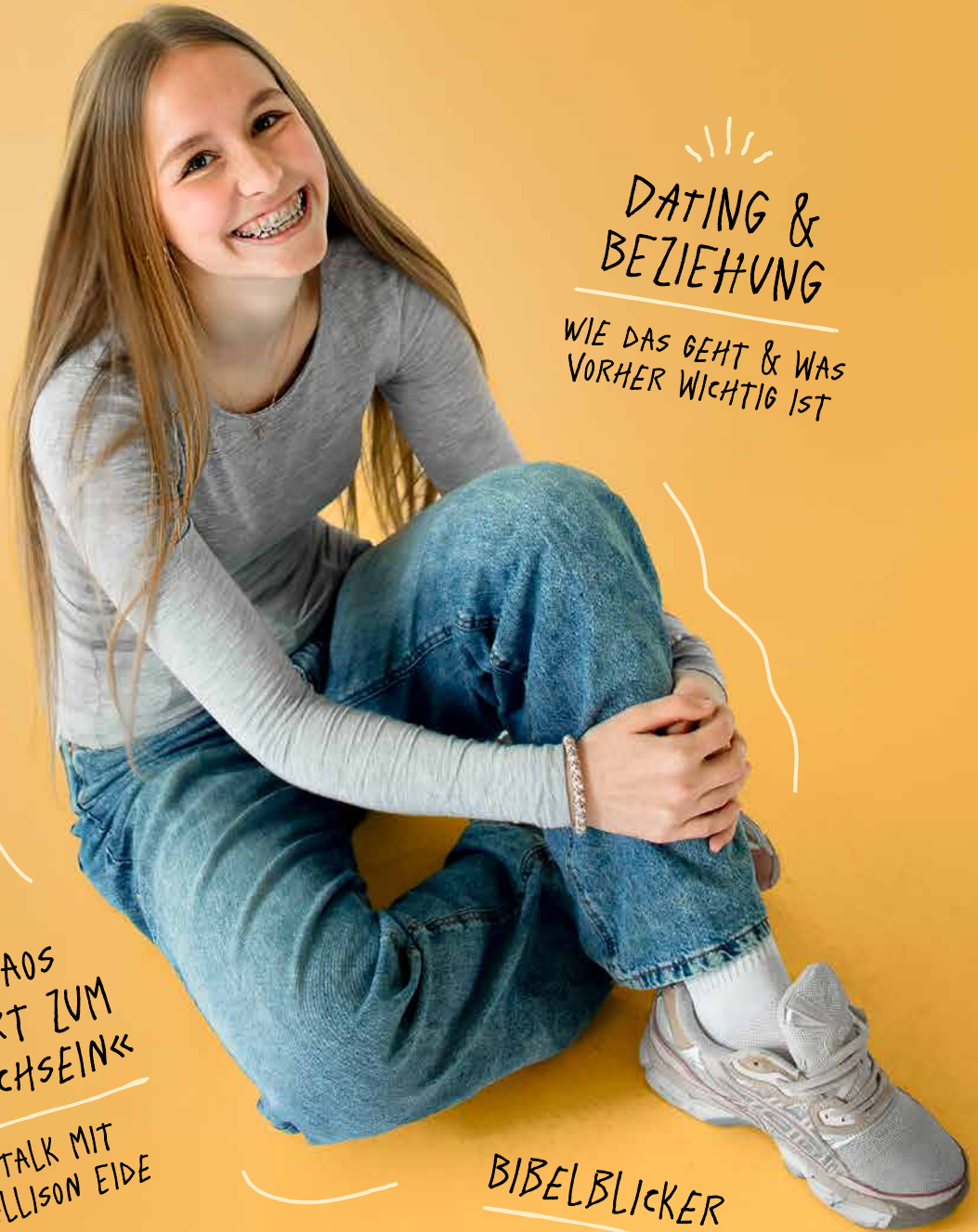


04/26 Juni / Juli | ZKZ 13987 F | Deutschland € 5,50 | Österreich € 5,50 | Schweiz CHF 7.90

# TeenSmag

MEIN GLAUBE. MEIN LEBEN.



☀  
DATING &  
BEZIEHUNG

WIE DAS GEHT & WAS  
VORHER WICHTIG IST

»CHAOS  
GEHÖRT ZUM  
MENSCHSEIN«

TALK MIT  
ALLISON EIDE

BIBELBLICKER

MALEACHI



Evangelische  
Hochschule Hessen

University of Applied Sciences

# Du kannst die Zukunft verändern

## Bachelor

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

Informier dich jetzt auch über  
unsere anderen Studienangebote!

[www.eh-hessen.de](http://www.eh-hessen.de)

Menschen stärken. Welt bewegen.

Ein Zusammenschluss der



# PATHS

WISDOM'S CALL

TeenStreet 2026

1. – 8. August  
Offenburg

A MINISTRY OF 

## SEI DABEI!

DU BIST ZWISCHEN 13 UND  
17 JAHRE ALT?

DANN IST TEENSTREET FÜR DICH!

Erlebe eine Woche mit Input,  
Worship, Workshops und vielem  
mehr. Triff 3000 Leute aus ganz  
Europa und schließe neue Freund-  
schaften. Komm mit deinen Freun-  
den oder deiner ganzen Jugendgruppe  
und bete zusammen mit vielen  
anderen Christen Gott an.

ANMELDUNG  
[www.teenstreet.life/de](http://www.teenstreet.life/de)



teen  
street

# #HOWTODATE



13

Als ich (Tobi) zum ersten Mal verliebt war, war ich völlig überfordert. Es reichte schon, wenn sie den Schulhof betrat. Wenn sie neben mir saß, konnte ich keinen klaren Gedanken fassen ...

Als ich in meinem Praktikumsjahr nach der Schule meine erste Beziehung hatte, war das super aufregend. Eine Achterbahnfahrt der Gefühle. Wie geht das eigentlich? Worauf sollten wir achten? Und wie viel Streiten ist normal?

Heute darf ich mit meiner großartigen Frau mein Leben teilen. Ein krasses Geschenk. Es war ein Weg bis dorthin. Und es gibt noch so viel zu lernen ...

Wir alle brauchen Menschen, mit denen wir uns verbunden fühlen. Denen wir vertrauen können, die in Höhen und Tiefen an unserer Seite sind. Und die

meisten von uns sehnen sich nach einem Partner, mit dem sie durchs Leben gehen können, der der beste Freund ist und zugleich die große Liebe. Doch wie soll man diese Person finden? Und was solltest du vorher für dich geklärt haben? Einige Antworten dazu findest du in unserem Dating- & Beziehungs-Special in diesem Heft.

**Lass dich inspirieren.**



*Tobias Hambuch und Nele Holtz*



## FÜNF JAHRE TEENSMAG AUF TIKTOK

Marie ist von Anfang an dabei, Laura und Jasmin inzwischen auch schon eineinhalb

Jahre. Die drei teilen ihre persönlichen Gedanken mit dir und ermutigen dich, im Gespräch mit Gott zu bleiben. Am Montagabend nehmen sie sich Zeit für dich, beten für deine Anliegen und laden immer wieder inspirierende christliche Persönlichkeiten zum Live-Talk ein. Schau gerne mal vorbei.

## ON TOP

IMKE IMKE  
IMKE IMKE  
IMKE



**Imke** ist 14 Jahre alt, ihre Lieblingsfächer sind Kunst und Politik. Sie spielt Handball, feiert die Zeit mit ihren Freunden und freut sich auf den Sommer und die Mannschaftsfahrt. Ihr Traum? Eines Tages Handball-Profi zu sein. Oder Lehrerin. Viel Reisen wäre auch cool. Was ihr gerade schwerfällt? »Schule, Handball und mein Leben mit Jesus unter einen Hut zu bringen.« Dabei hilft es ihr, sich daran zu erinnern, dass Gott immer einen Plan für sie hat und den nächsten Schritt schon kennt. Ihr Wunsch an ihren Traumpartner? Er sollte gut zuhören können.

## ✓ Deine Bucketlist

- Schon die Remixes von Urban Youth Worship gehört? (S. 7)
- Häng dir Allison Eide oder den WM-Spielplan an deine Wand (S. 33)
- Frag dich: Was treibt mich an? (S. 37)
- Ist ein Jahr im Ausland was für dich? (S. 58/59)
- Checke mit deinen Freunden die Alpha Youth Series aus (S. 60/61)

# Teensmag

4 / 2 6

STAY TUNED  
AB SEITE 6



- 07 **»Auf seine Güte reagieren«**  
Urban Youth Worship
- 08 **Soundcheck**
- 10 **Musiknews**
- 11 **Bookcheck**
- 12 **»Chaos gehört zum Menschsein«**  
Allison Eide
- 14 **News & Trends**
  
- 16 **Netzticker**  
@annaaurelia
- 18 **Postbox**
- 19 **Connect**

- Bist du mein Mr. Right?** 21
- Immer auf der Suche?** 22  
Erst mal mit dir selbst klarkommen
- How To Date** 24
- Beziehungsphasen** 26
- Help!** 27  
Meine beste Freundin hat keine Zeit mehr!
- »Gefühle zeigen lohnt sich«** 28  
Tipps für den Beziehungstalk
- Warum heiraten?** 29
- Anders als erhofft** 30
- Mehr als mein Beziehungsstatus** 31
- Datingfails** 32

DATING &  
BEZIEHUNG

AB SEITE 20





## DIG DEEPER

AB SEITE 38

- 39 Unfaire Lehrer**  
SMD-Serie: Schule, Stress und Co.
- 40 Chat**
- 42 Real Talk**  
Cybergrooming
- 44 #dailylife**  
Mit Hannah und Titus
- 46 Warum Taufe?**
- 48 BibelBlicker**  
Maleachi

<b>Editorial</b>	<b>03</b>
<b>Inhaltsverzeichnis</b>	<b>04</b>
<b>Poster</b>	<b>33</b>
<b>Was treibt dich an?-Test</b>	<b>37</b>

## SONSTIGES

<b>55 Impressum</b>
<b>66 Vorschau</b>
<b>68 Poetry</b>

<b>Cross &amp; Culture</b>	<b>51</b>
<b>Mutmachgeschichte: Glaubenshelden</b>	<b>52</b>
Martin Luther King Jr.	
<b>DIY</b>	<b>54</b>
Pimp your fridge	
<b>WM-Wissen</b>	<b>56</b>
Rätseln bis zum Anpiff	
<b>Nach der Schule in die Welt</b>	<b>58</b>
<b>Kleingruppen-Input</b>	<b>60</b>
Meinen Platz in der Kirche finden	
<b>Was geht im Kloster?</b>	<b>62</b>
<b>FSJ-/BFD-Stellenmarkt</b>	<b>64</b>



GO FORWARD  
AB SEITE 50



# STAY TUNED

WAS GEHT AB?

WAS IST NEU?

WER STECKT  
DAHINTER?

# »ICH WILL AUF SEINE GÜTE REAGIEREN«

TALK MIT URBAN YOUTH WORSHIP



Etwa 30 Leute aus der Jugendarbeit der Urban Life Church in Ludwigsburg sind Teil von URBAN YOUTH WORSHIP. Hier erzählen sie von ihrem Weg und aktuellen Projekten.

## Teensmag: Wer darf bei euch wann spielen?

**Lukas:** Viele von uns sind auch sonntags im Gottesdienst im Einsatz, am Freitag in der Jugend wechseln wir viel durch. Wenn wir unterwegs sind und auswärts spielen, dann gibt es schon einen festen Kern. Und sonst viele junge Leute, die gerade reinwachsen. Wir sind keine klassische Band, die immer gleich bleiben wird, sondern ein Team aus einer lokalen Jugendarbeit.

## Was war euer Ziel, als ihr mit Urban Youth gestartet seid?

**Levi:** Wir hatten lange kein Jugendlobpreisteam. Lange war das jede Woche Lukas mit Gitarre und ein, zwei Mädchen aus der Jugend, die singen können, aber es gab keine Technik. Dann gab es eine Übergangsphase, in der Musiker vom Sonntags-Lobpreisteam zu uns kamen. Ich hatte schon als Jugendlicher voll den Wunsch, dass es auch ein Jugendlobpreisteam gibt. Als es das dann irgendwann gab, war das richtig cool und es

gab den Traum: Ey, was wäre, wenn wir eigene Songs spielen mit Texten von Jugendlichen für Jugendliche? Daraus ist dieses große Projekt entstanden, wir haben sogar ein Album aufgenommen. Unser Wunsch ist, Musik zu machen, die Jugendliche in ihren Jugenden auch singen können, mit der sie sich identifizieren können. Und dass es nicht nur freishe christliche Musik ist, sondern Lobpreis-Songs, die in einem Live-Kontext an anderen Orten funktionieren. Es war megacool, dass beim ersten Songwriting einige junge Leute unter 20 Jahren dabei waren und ihre Themen reingebracht haben.

## Welche Bedeutung hat Worship für euch?

**Uta:** Für mich ist Worship Anbetung, bei Gott sein. Vor ihn kommen, mit ihm Zeit verbringen und ihm dienen. Als ich erst mit Musik angefangen und dann Gott gefunden hab, war Worship das Perfect Match, Gott und Musik zusammen. Und es macht mir viel Spaß, dass wir bei Urban Youth in verschiedene Musikstile reingehen.

**Levi:** Ich bin mit Lobpreismusik aufgewachsen, aber konnte lange Zeit nichts damit anfangen. Bis ich verstanden hab, warum wir singen. Ich bin eigentlich kein Typ, der gerne rumspringt und seine Hände hebt, aber jeder von uns kann Geschichten erzählen, wie gut Gott in

JETZT IN DIE REMIX-SONGS REINHÖREN:

Urban Youth Worship – Ich steh zum Kreuz (Remixes)



unserem Leben war. Dafür bin ich so dankbar und will auf seine Güte reagieren. Weil ich mich so über das freue, was Jesus für uns getan hat.

## Ihr habt im Mai Remix-Versionen von euren Songs veröffentlicht. Warum wolltet ihr eure fertigen Lieder noch mal neu produzieren?

**Bennet:** Um jungen Produzenten wie mir die Möglichkeit zu geben, Songs in ein komplett neues musikalisches Gewand zu bringen, neu zu interpretieren. Auch damit können wir Gott die Ehre geben und ganz andere Leute erreichen.

**Josua:** Für mich sind die Remixes so ein großer Benefit, gerade wenn ich in meiner Freizeit unterwegs bin und nicht nur „klassischen Worship“ hören will.

**Tabita:** Ich finde es voll schön zu sehen, wie viel in jedem Song drinsteckt. Wir haben zum Beispiel einen sehr elektronischen Song in Richtung einer Ballade umgeschrieben, also mit Streichern und Orgel.

Interview\_Deborah Link



YADA WORSHIP

**HIRTE UND KÖNIG \*** →

**Lobpreis**

💡 INNOVATION: I   ⚡ ENERGIE: III   🎵 SONGWRITING: II

(MAXIMALE PUNKTZAHL III)

ANNA GOLDEN  
ANNA GOLDEN  
ANNA GOLDEN  
ANNA GOLDEN



## JUST US

Worship

Du hast noch keine Playlist für den kleinen Worship-Abend mit Freunden? Das neue Album von Anna Golden könnte dafür super passen. In 50 Minuten leitet die Sängerin von tiefgehenden, ehrlichen Anbetungsongs zu leichteren, kraftvollen Lobpreisliedern. 13 Songs singt sie über ihre Beziehung mit Gott. Über die Höhen und Tiefen und wie Jesus sie durch alle Phasen begleitet hat.

In der ersten Hälfte des Albums geht es darum, wer Jesus für sie ist. Wie sie ihm zuhören möchte und bei ihm zur Ruhe kommt. Später singt sie mehr von der Stärke, die im Glauben an Gott liegt und wie wunderbar er ist. Anbetung und Lobpreis. Beides wichtig für deinen Worship-Abend – und beides in diesem Album zu finden.

reinge hört\_Deborah Link

PASSION PASSION  
PASSION PASSION  
PASSION



## JUST THAT GOOD

Worship

Das neue Album »Just That Good« von Passion überzeugt mit einer Mischung aus modernem christlichem Lobpreis sowie tiefen Texten und eingängigen Melodien. Die fröhliche, hoffnungsvolle, aber teils auch ruhige und nachdenkliche Stimmung lädt zum Mitsingen ein. Collabs mit verschiedenen Künstlerinnen und Künstlern, wie zum Beispiel Kari Jobe, machen das Album vielfältig, obwohl sich einige Songs in ihrem Stil ähnlich sind. Es ist deutlich zu erkennen, dass der Fokus hier auf die Anbetung gerichtet ist und die Songs gezielt darauf ausgelegt sind, eine Möglichkeit zu schaffen, in Gottes Gegenwart zu kommen. Alles in allem ein gelungenes Album, in das es sich auf jeden Fall reinzuhören lohnt!

reinge hört\_Helen Moos

LOVKN LOVKN  
LOVKN LOVKN  
LOVKN



## IN PROCESS

Indie

Die Musik in LOVKNs neuem Album geht in eine akustische und chillige Richtung. Obwohl ich mir solche Musik selten bewusst anhöre, finde ich in dem neuen Album einige Lieder sehr schön geschrieben und performt, vor allem die ersten beiden: »Ebb & Flow« und »Cascade View«. Die generelle Energie des Albums unterscheidet sich von Song zu Song nicht wirklich. Mir gefallen die Texte, die ehrlich und authentisch sind, es werden auch Probleme und Schwierigkeiten offen angesprochen. Gleichzeitig bleibt der Fokus auf den positiven Dingen im Leben und die Lieder sind optimistisch geschrieben. Das finde ich persönlich gut, weil ich nicht gerne Musik höre, bei der ich gefühlt mit jedem Lied trauriger werde.

reinge hört\_Laurens Oestreicher



Das neue Album von Yada Worship verbreitet energiegeladene Konzertstimmung und ist perfekt geeignet für lange Lobpreis-Sessions. Allerdings mangelt es mir an ruhigen Liedern, tiefsinnigen Texten und etwas Abwechslung. Mir gefallen die Sänger, die voller Power singen, die melodischen Bridges, die die Stimmung heben, und das Klavier, das gefühlvolle und warme Emotionen transportiert – gleichzeitig fehlt mir an manchen Stellen die Kreativität. Ein Satz, der mir im Gedächtnis geblieben ist: »Füll unser Herz mit deinem Öl.« Das ist ein kreatives Bild, das mir neu ist. Für mich veranschaulicht es die Leidenschaft, mit der die Band für Jesus spielt. Auch das Lied »Dein Gesicht« wirkt sehr authentisch. Für mich ist es der beste Song des Albums und hat mich sehr bewegt. Die anderen Tracks hören sich für mich an wie typische deutsche Worship-Songs. Wie um das zu unterstreichen, heißt ein Lied des Albums »Lobpreis«. Genau das bekommen wir.

reinge hört\_Ella Schmidt

Mehr Soundchecks findest du auf [teensmag.net/soundcheck](https://teensmag.net/soundcheck)

TOBIAS SCHUFFENHAUER, TOBIAS SCHIER



## 5 GESCHWISTER – COUNTDOWN BIS MITTERNACHT

Hörspiel

Die fünf Geschwister rätseln noch über seltsame Briefe, die sie in den letzten Wochen von einem unbekanntem Absender bekommen haben. Da verkündet ein Mann im Radio, dass von 22 Uhr bis Mitternacht der gesamte Strom in Heidelberg abgestellt wird und er den Ehemann der Moderatorin Sandra Kowalski entführt hat. Können die Geschwister Sandra helfen und herausfinden, wer hinter dem Stromausfall und den Briefen steckt? Das Publikum wurde im März in Wetzlar mit in diese Situation hineingenommen, als es das Live-Hörspiel hautnah miterlebte. Die Folge »Countdown bis Mitternacht« ist spannend wie immer, aber mit überraschenden Elementen, für die die Zuschauer miteinbezogen wurden. Eine etwas andere Folge der »5 Geschwister« und ein Tipp für alle Hörspiel-Fans.

reinge hört\_Esther Frei

☞ = SPANNUNG ✨ = INSPIRATION

# MusikNEWS



## ELIJAH THOMAS ON STAGE

Im TikTok-Livestream von Teensmag hat **Elijah Thomas** seinen Konzerttermin am **19. September** in **Frankfurt** offiziell angekündigt. Elijah bringt bis dahin regelmäßig neue Songs raus, die auf seiner Reise in Nashville, USA, entstanden sind. Jetzt kannst du hier **2 x 2 Tickets** für dieses besondere Event **gewinnen**. Schreib uns an [gewinnspiel@teensmag.net](mailto:gewinnspiel@teensmag.net), welchen Song von Elijah du feierst und mit wem du dorthin willst. Einsendeschluss ist **Ende Juni**.

Unsere Teilnahmebedingungen sowie Datenschutzregeln findest du hier:

[teensmag.net/datenschutz/teilnahme](https://teensmag.net/datenschutz/teilnahme)

Wenn du nicht ausgelost wurdest, kannst du dir hier ein Ticket holen: →



## TICKER

+++ Ein Album rausbringen, aber nicht bei Spotify & Co.? Der Musiker **Ennio** macht damit darauf aufmerksam, dass große **Streaming-Plattformen** kaum Geld an die Künstlerinnen und Künstler weitergeben. Ennios Album »Haifischbecken« gibt es deshalb nur als **NFC-Chip**. Den hält man an sein Handy und kann dann die Musik überall hören, auch offline. Mit den Einnahmen aus den Albumverkäufen will Ennio Instrumente für Schulen finanzieren. +++ Nur 3,4 Prozent der **Worship-Leiterinnen und -Leiter** in den USA empfinden ihre **mentale Gesundheit** als »ausgezeichnet«. Das ist das Ergebnis einer Umfrage von Worship Leader Research. Der Vergleich zum durchschnittlichen US-Bürger (29 Prozent »ausgezeichnet«) fällt eindeutig aus. Gleichzeitig ordneten fast 95 Prozent der Lobpreisverantwortlichen ihre psychische Gesundheit als durchschnittlich oder gut ein. +++ Die US-Band **Surfaces** hat ihr erstes Album seit dem Weggang von **Forrest Frank** vor zwei Jahren angekündigt. Gründungsmitglied Colin Padalecki schrieb in einem Statement, dass 2024 für ihn das schwierigste Jahr seines Lebens war. »So viele Sachen sind auf einmal kaputtgegangen. Ich war komplett zerbrochen.« Er wünschte Forrest gleichzeitig das Beste für seine Reise. Forrest Frank ist inzwischen zu einem der populärsten christlichen Künstler weltweit geworden. +++

## EVENTS & FESTIVALS

**SHINE Festival**  
[shine-deutschland.de/festival/](https://shine-deutschland.de/festival/)  
20.06. | D-Siegen

**Teenscamp**  
[bibellesebund.ch](https://bibellesebund.ch)  
12.07. | CH-Brambrüesch



**FeG-Sommerfreizeit**  
[jugend.feg.de/projekte/sommerfreizeit](https://jugend.feg.de/projekte/sommerfreizeit)  
19.07.-03.08. | Norwegen

**TeenStreet**  
[teenstreet.life/de](https://teenstreet.life/de)  
01.08.-08.08. | D-Offenburg

**Macher Festival**  
[macherfestival.io](https://macherfestival.io)  
06.08.-09.08. | D-Ferropolis

GEWINNE  
TICKETS AUF  
SEITE 14!



**TOP 3 DER  
REDAKTION**

**RAYE, AMMA,  
ABSOLUTELY**

JOY

**AMY &  
PATRICK JAKUCS**

MEIN ZUHAUSE

**ELIJAH  
THOMAS**

SOMEONE

# BRUNNEN

## CHECK

★★★★☆



**Fischer Sauerländer**  
 Preise:  
 € (D) 19,90  
 € (A) 21,50  
 CHF 29,90

Filiz Penzkofer  
**Roadtrip mit Elefanten**  
 Roman

**Inhalt** • Eni macht sich allein auf den Weg nach Italien, um eine antike Figur zurück zu einem Etruskergrab zu bringen, aus dem diese stammt. Doch gleich zu Beginn ihrer Reise landet sie in dem Taxi von Helmut, der die 96-jährige Wilhelmine nach

Capri bringen soll. Die gemeinsame Reise wird für alle drei zu einem Abenteuer. Wilhelmine wird durch Eni mit ihrer Vergangenheit konfrontiert, während Eni sich damit auseinandersetzt, was sie sich von ihrem Leben und ihrer Zukunft erträumt.

**Fazit** • Ein unterhaltsames und humorvolles Buch, das sich leicht lesen lässt und trotzdem sehr viel Tiefgang besitzt. Es handelt von Freundschaft, Familie, der Zukunft unserer Welt und den Entscheidungen, die wir treffen.

**reingelesen\_Vivien Feile**

★★★★☆



**Carlsen**  
 Preise:  
 € (D) 14,00  
 € (A) 15,50  
 CHF 23,90

Anja Reumerschüssel  
**Deepworld**  
 Roman

**Inhalt** • Als die neue Schülerin Ruby auftaucht, ist Außenseiter Gustav fasziniert, aber auch genervt. Ruby ist unabhängig und blockt seine vorsichtigen Kontaktaufnahmen ab. Erst als sie erfährt, dass Gustav Ninjutsu kann,

lädt sie ihn ein und zeigt ihm das VR-Spiel »Deepworld«. Dort sucht sie ihren verschwundenen Bruder und zieht Gustav immer tiefer hinein. Spiel und Wirklichkeit verschwimmen. Nutzt Ruby Gustav nur aus?

**Fazit** • Ich mochte das Buch sofort: Es ist detailreich geschrieben, ohne zu langweilen. Die unterschiedlichen Welten von Ruby und Gustav machen neugierig, weiterzulesen. Witzige Situationen zwischen den beiden lockern die bedrohlichen Momente auf. Außerdem gibt es verschiedene Schriftarten für Realität und Spielwelt, die das Lesen erleichtern.

**reingelesen\_Michaela Roth**

★★★★☆



**Herder**  
 Preise:  
 € (D) 20,00  
 € (A) 21,50  
 CHF 31,90

Jannik Müller  
**Mein Gott - warum mache ich das?**  
 Sachbuch

**Inhalt** • Was ist der Sinn des Lebens? Und wie finden wir ihn zwischen Selbstverwirklichung und Selbstdarstellung, zwischen Freiheit und zu vielen Optionen? Jugendpastor Jannik Müller stellt sich diesen Fragen und

erzählt in seinem ersten Buch authentisch und ehrlich aus seinem Leben - von eigenen Erlebnissen, Fails und Beobachtungen über seine Generation. Das Buch ist extrem schnelllebig und lustig, lässt einen aber auch immer wieder das eigene Leben hinterfragen.

**Fazit** • Ein Buch für alle, die vor Veränderungen stehen und damit nicht allein sein wollen, sich zwischen »good vibes only«-Captions auf Insta und FOBO (Fear of Better Options) befinden und die sich - genau wie der Autor - fragen, »was schwerer ist: eine Triathlon-Langdistanz oder einfach mal zur Ruhe kommen?«

**reingelesen\_Nele Holtz**

★★★★☆



**Hänssler**  
 Preise:  
 € (D) 22,00  
 € (A) 23,50  
 CHF 34,90

Natalie Abbott, Vera Schmitz  
**Vom Kopf ins Herz**  
 Sachbuch

**Inhalt** • Bibelverse auswendig lernen klingt erst mal fromm und langweilig. Wieso es aber super wertvoll und bestärkend für deinen Alltag und Glauben sein kann, zeigen dir die Schwestern Natalie Abbott und Vera Schmitz. Sie haben eine Methode

entwickelt, mit der es gelingt, ohne große Mühe einzelne Bibelverse auswendig zu lernen. Insgesamt elf Verse für verschiedene Lebenssituationen stellen sie in ihrem Buch vor und zeigen, wie man mit Gottes Wort negative Gedanken und Gefühle bekämpfen und seinen Blick auf das Gute richten kann.

**Fazit** • Das Buch bietet viele hilfreiche Tipps, die du schnell umsetzen kannst, sowie Fragen zum Reflektieren. Die Kapitel sind weitgehend unabhängig voneinander, so kannst du dir die Themen rausuchen, die aktuell am relevantesten für dich sind.

**reingelesen\_Helen Moos**

★★★★☆



**Fischer Sauerländer**  
 Preise:  
 € (D) 13,90  
 € (A) 15,00  
 CHF 21,90

Kobai Halstenberg  
**Wie Treibholz auf Asphalt**  
 Sachbuch

**Inhalt** • Dieses Buch bündelt eindringliche Ich-Erzählungen junger obdachloser Menschen, wobei die ganze Spannweite ihrer Erfahrungen gezeigt wird: Gewalt, Diebstahl und ständige Unsicherheit, aber auch Solidarität, Hilfsbereitschaft

und persönliche Entwicklung. Biografische Brüche wie Familienkonflikte, Sucht und Heimaufenthalte werden ebenso thematisiert wie Momente der Reflexion, der Hoffnung und des Neuanfangs.

**Fazit** • Das Buch überzeugt durch radikale Ehrlichkeit und Vielstimmigkeit. Es zeigt Obdachlosigkeit nicht nur als Elend, sondern als komplexe Lebensrealität zwischen Freiheit und Absturz. Gerade dieser Gegensatz macht die Geschichten der Jugendlichen so eindrücklich. Ein anspruchsvolles Buch, das schon aufgrund seiner gesellschaftlichen Relevanz lesenswert ist.



**reingelesen\_Ariatani Wolff**

# »DAS CHAOS GEHÖRT ZUM MENSCHSEIN«

Allison Eide (26) ist eine christliche Sängerin aus den USA, die für ihre ehrlichen Texte zu mentalen Struggles und Glaubenszweifeln bekannt ist.



MEHR  
VON ALLISON:

  : @allison\_eide

Ihre aktuelle EP: »idk«

**Teensmag: Deine Karriere als Musikerin ist schon mit 12 Jahren gestartet, als du deinen Vater, Peder Eide, der auch Worship-Künstler war, auf seiner Tour begleitet hast. Wie hat die Erfahrung dich geprägt?**

**Allison:** Mein Dad hat schon früh gesehen, wie sehr ich es liebe, Songs zu schreiben. Deswegen hat er mich mit auf die Bühne genommen. Wir haben gemeinsam Songs geschrieben und gesungen, ich durfte aber auch meine eigenen singen. Er hat mir so viel im Musik-Business beigebracht, ich durfte bei ihm Erfahrungen sammeln und von ihm lernen. Ohne ihn wäre ich heute nicht hier.

**Wie schwierig war es für dich, deinen eigenen Weg zu finden?**

Es war nicht immer leicht. Ich war immer nur »die Tochter von Peder Eide«. Als ich aufs College gekommen bin, war ich ready, meine eigene Karriere zu starten, aber ich habe ein bisschen gebraucht, bis ich wusste, was ich will. Als ich dann meinen ersten Song »Love Who I Am« veröffentlicht habe, ist er direkt auf Instagram und TikTok viral gegangen. In der gleichen Woche hat mein Vater eine Krebs-Diagnose bekommen und ist nach neun Monaten im April 2024 verstorben. Es war seltsam, ich hatte gerade meine eigene Stimme gefunden und gleichzeitig die Person verloren, die mir das überhaupt ermöglicht hat. Es war eine widersprüchliche, aber auch sehr schöne Reise.

**In diesem ersten Song von dir singst du, dass du damit struggest, dich selbst mit Gottes Augen zu sehen. Warum machst du dich so verletzlich?**

Als ich den Text geschrieben hab, kam ich gerade aus einer Zeit mit Depressionen und Suizidgedanken. Es hat sich angefühlt, als würde ich endlich Worte dafür finden. Ich habe geweint und mich so gesehen und geliebt gefühlt. Und ich dachte, wenn irgendjemand da draußen ist, dem es ähnlich geht, dann hat auch die Person es verdient, gesehen zu werden. Ich hab schnell das Feedback bekommen, dass Leute überall auf der Welt mit dem Text relaten können. Es ist wichtig, sich verletzlich zu machen, vor allem vor Gott. Er stößt unser Chaos nicht ab. Wir sind ihm am nächsten, wenn wir ehrlich sind.

**Warum sind Depressionen, Schwächen und Ängste immer noch so ein Tabu-Thema unter Christinnen und Christen?**

Schon als Adam und Eva gesündigt haben und Gott in den Garten kam, war ihr erster Gedanke, sich zu verstecken. Ich glaube, Verletzlichkeit wurde von Anfang an von Scham vereinnahmt. Unsere erste Reaktion auf alles, was sich entblößend oder verletzlich anfühlt, ist, es aus Scham zu verbergen.

**Ein aktueller Song von dir ist »idk«. Du singst von ganz vielen offenen Fragen, aber auch davon, dass du weißt, dass Gott alles im Griff hat. Wie schaffst du es, dich an einem stressigen Tag daran zu erinnern?**

Ehrlich gesagt: nicht gut. Wenn alles zu viel wird oder ich ängstlich bin, dann bekomme ich Panik. Ich weine und gerate in irgendeine Gedankenspirale. Aber dieses Chaos gehört zum Menschsein. Wenn das vorbei ist, probiere ich sehr präsent im Moment zu sein. Das hilft mir, mich daran zu erinnern, dass Gott mich auch jetzt gerade in seiner Hand hält. Meine Aufgabe ist es, einfach da zu sein. Das heißt nicht, dass dann alles gut ist, aber es hilft mir. Und mir tut es gut, mich dann zu bewegen, spazieren oder ins Gym zu gehen.

**Welche Rolle spielt Sport sonst in deinem Leben?**

Ich habe Sport immer schon geliebt. In meiner Uni-Zeit hab ich vier Jahre Basketball gespielt. Das war eine richtig coole Zeit. Gleichzeitig aber auch herausfordernd, weil es auch die Zeit war, in der es mir mental am schlechtesten ging. Ich habe viel mit meiner Identität und meinem Körperbild gehadert. So habe ich aber auch gelernt, wie ich gerade in meinem Chaos Gott nah sein kann. Die Zeit dort hat mich sehr verändert und geprägt.

**Was hilft dir denn, Gott nah zu sein?**

Das ist immer unterschiedlich. In manchen Phasen meines Lebens habe ich gefühlt 24/7 in der Bibel gelesen. In einer anderen Phase habe ich viel Worship gehört und gebetet. Im Moment lerne ich, einfach still zu sein. Da fühle ich mich Jesus sehr nah.

**In »chemically messed up« singst du, dass dir Jugendliche, die im 21. Jahrhundert leben und Gott lieben, leidtun. Warum?**

Ich wollte mit dem Text zeigen, wie hart es ist, in der digitalen Zeit aufzuwachsen, und der Generation zeigen, dass ich sie verstehe. Unsere geringe Aufmerksamkeitsspanne und auch die fehlende Verbindung zu anderen und uns selbst sind echte Herausforderungen, wenn es darum geht, Freude und Vertrauen im Glauben und in Gott zu finden. Aber es ist möglich. Von unserer ganzen Umwelt sind wir »chemically messed up«, sie macht uns innerlich fertig, aber wir lieben Gott so sehr, wie ich auch im Lied singe. Und das ist es, was zählt. Gott ist nicht sauer, im Gegenteil: Er sagt, komm zu mir, so wie du bist.

**In »idk« bekommst du die Frage, was dein 5-Jahres-Plan ist und antwortest – typisch für den Song – mit »keine Ahnung«.**

Ich habe wirklich keine Ahnung. Ich weiß ungefähr, was mein Plan für das nächste Jahr ist: Ich werde heiraten, wieder auf Tour gehen und neue Songs veröffentlichen. Da freue ich mich drauf. Alles andere: keine Ahnung!

**Worum werden die neuen Songs gehen?**

Alle meine Songs drehen sich um mentale Gesundheit und Struggles. Die neuen Songs werden aber noch ein anderes Thema haben, nämlich, was es für mich bedeutet, Tochter Gottes zu sein. Ich lerne das gerade und die Songs begleiten mich in dem Prozess. Sie werden ein bisschen weniger rockig sein und ein bisschen mehr »Dark Pop«. Ich bin sehr gespannt und freue mich schon, sie zu veröffentlichen.

**Kommst du auch mal auf Tour nach Europa?**

Ich hoffe sehr, dass das irgendwann klappt. Ich habe viele Fans aus Europa, die mir DMs schicken und nachfragen. Ende August spiele ich auf dem Big Church Festival in England. Das ist ja schon mal ein Anfang.

**Interview\_Nele Holtz**



### TÜFTELN AUF DEM MACHERFESTIVAL

Zum dritten Mal findet vom 6 bis 9. August das Macher-Festival in der Nähe von Leipzig auf dem Ferropolis-Gelände statt. Wie schon in den vergangenen Jahren wird das Handwerk- und DIY-Festival von den Real Life Guys veranstaltet. Neben Live-Musik findest du auch Bauplätze und Werkstätten, in denen du tüfteln, bauen und dich ausprobieren kannst. Außerdem gibt es auch Workshops und die Möglichkeit, eigene Projekte zu realisieren. Im letzten Jahr waren etwa 8.000 Menschen vor Ort.

Hast du auch Lust? **Wir verlosen 1 x 2 Tickets für das Festival.** Schreib uns **bis Ende Juni** eine Mail an **gewinnspiel@teensmag.net**, in der du sagst, warum du gerne dabei wärst.

Unsere Teilnahmebedingungen sowie Datenschutzregeln findest du hier: [teensmag.net/datenschutz/teilnahme](https://teensmag.net/datenschutz/teilnahme). Mehr Infos zum Macher-Festival gibt es auf [macherfestival.io](https://macherfestival.io)

### RELIGION UND PSYCHE

In einer aktuellen Studie hat ein Forschungsteam der Ruhr-Universität Bochum untersucht, welchen Einfluss gesellschaftliche Veränderungen auf Angststörungen bei Kindern und Jugendlichen haben. Ein Ergebnis ist, dass persönlicher Glaube ein Schutz für die eigene psychische Gesundheit sein kann. In Ländern, in denen Religion in der Erziehung keine (große) Rolle spielt, treten mehr Angststörungen bei jungen Menschen auf. Dafür haben die Forschenden Gesundheits- und Kulturdaten aus 70 Ländern auf allen Kontinenten von 1989 bis 2022 untersucht und ausgewertet. Religiosität wirkt laut der Studie stabilisierend, weil sie Gemeinschaft, Zugehörigkeit, feste Rituale und Sinn vermittelt.

### ESKALATION IM KLASSENCHAT

Klassenchats gehören für die meisten Jugendlichen zum (Schul-)Alltag. Laut einer WDR-Umfrage sind 82 % der Schülerinnen und Schüler zwischen zehn und 16 Jahren Mitglied in einem Klassenchat, meistens auf WhatsApp. Mehr als ein Drittel der 1.257 Befragten gaben an, dort bereits belastende oder unangenehme Inhalte gesehen zu haben. Dazu zählen Beleidigungen und Bloßstellungen von Lehrkräften oder Mitschülerinnen und -schülern, aber auch Hass, Videos oder Bilder von Gewalt und Nacktaufnahmen. Mehr als jede zweite Person hat Ausgrenzung oder Mobbing mitbekommen. In den Klassenchats geht es laut Untersuchung dennoch vorwiegend um schulische Themen, lustige Inhalte und privaten Austausch.

Wenn du selbst betroffen bist oder Gesprächsbedarf hast, findest du hier Hilfe: **Online-Beratung:** [krisenchat.de / 147.ch](https://krisenchat.de/) | **Nummer gegen Kummer:** 116 111

### VERSCHULDETE JUGEND

23 Prozent der Personen zwischen 14 und 29 Jahren geben in der Studie »Jugend in Deutschland« an, aktuell verschuldet zu sein. Grund dafür sind vor allem sogenannte »Buy now, pay later«-Angebote, zum Beispiel bei PayPal oder Klarna. In der Gruppe der befragten Schülerinnen und Schüler hat bereits jede fünfte Person mindestens einmal auf diese Weise bezahlt. Von den verschuldeten Jugendlichen und jungen Erwachsenen haben mehr als ein Drittel (37 Prozent) ihre Schulden so aufgebaut. 28 Prozent leihen sich Geld von der Familie oder Freundinnen und Freunden, 27 Prozent überziehen ihr Konto. Befragt wurden über 2.000 Personen.

## TICKER

+++ Die ARD hat ein neues Reportage-Format für Jugendliche gestartet. In »POV – Deine Geschichte zählt« nehmen die Hosts dich mit in Themen wie Online-Freundschaften, Wehrdienst oder Liebeskummer. +++ Aktuell werden 77 von 137 untersuchten Staaten auf der Welt **autokratisch regiert**, das sind so viele wie noch nie seit Beginn der Aufzeichnungen im Jahr 2006. Ess bedeutet zum Beispiel, dass die Meinungsfreiheit eingeschränkt ist, keine demokratischen Wahlen mehr stattfinden oder sogar Grundrechte missachtet werden. Das ist das Ergebnis des Transformationsindex 2026 von der Bertelsmann Stiftung. +++ Beim Projekt »Welche Farbe trägt die Trauer?« des Papierfresserchens MTM-Verlags können Jugendliche bis 15 Jahre Trauer und Verlust kreativ durch freies Schreiben verarbeiten. In einem Buch werden einige Texte 2027 veröffentlicht. Einsendeschluss ist der 01.12.2026. Mehr Infos unter [papierfresserchen.eu/schreibwettbewerbe](http://papierfresserchen.eu/schreibwettbewerbe) +++ Strickbegeisterte in Deutschland, Österreich und der Schweiz wollen mindestens **36.000 Paar Socken stricken** und damit den bisherigen Weltrekord knacken. Die Socken sollen im Anschluss an Obdachlose gespendet werden. Wenn du mitstricken möchtest, findest du mehr Infos auf [sockenweltrekord.com](http://sockenweltrekord.com) +++

## DAS GEHT APP

Die App »POV« funktioniert wie eine digitale Einwegkamera. Perfekt für Partys, Freizeiten oder Klassenfahrten. Du kannst für das Event eine gemeinsame Kamera erstellen, zu der alle eingeladenen Personen Fotos beitragen können. Allerdings nur eine begrenzte Anzahl an Bildern, die auch erst nach Ende des Events zu sehen sind. Löschen, nachbearbeiten und noch mal neu aufnehmen ist nicht. So bekommst du eine Mischung aus ehrlichen Momenten und coolen Erinnerungen. Du kannst außerdem einstellen, dass die Fotos den typischen analogen Look haben, den Einwegfotos so fancy machen. Bis zu zehn Personen kannst du kostenlos pro Event einladen, für größere Gruppen müsstest du Upgrades kaufen. Mehr Infos unter [pov.camera](http://pov.camera)

## MEME

Wie der eine Kollege dich anschaut, wenn es in der Predigt um dein Problem geht:



Fotos: Getty-Images.com / iStock / Getty Images Plus / Phive2015; Pixabay.com / Christels

### Anzeigen:



## BTA Wiedenest

### Die vielseitigste Bibelschule Deutschlands?

Finde es heraus an zwei kostenlosen Schnuppertagen!



**ForumWiedenest**  
Biblich-Theologische Akademie

[wiedenest.de/bta](http://wiedenest.de/bta)

## 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](http://WWW.STIFTUNG-JONA.DE)

## NETZTICKER

# »GOTT IST DER REGISSEUR«

**Aurelia studiert Medizin und hat über eine halbe Million Followerinnen und Follower auf TikTok. Wie sie das miteinander vereinbart und was ihr Glaube damit zu tun hat, erzählt sie im Interview.**



**Teensmag: Aurelia, warum hast du mit Social Media angefangen?**

**Aurelia:** Es war nie mein Plan, Content Creator zu werden. Ich hatte immer, auch als ich jünger war, richtig viel Spaß daran, Bilder und auch Videos zu machen, irgendwie Musik dahinterzulegen und in dem Bereich kreativ zu sein. Am Anfang habe ich das nur für Freunde gepostet und irgendwann angefangen, öffentlich zu posten.

**Du hast auf Instagram ein Reel dazu gepostet, dass du dich nicht frei davon machen kannst, dich mit anderen zu vergleichen. Warum war dir das wichtig?**

Das ist für mich schon ein großer Struggle zurzeit, weil ich das früher nie hatte. Als ich das realisiert habe, war ich sehr überrascht, denn ich habe gemerkt, wie angreifbar ich dadurch bin und auch, wie viele Lücken ich selbst in meinem Selbstbewusstsein und auch in meiner Dankbarkeit habe. Ich finde das voll traurig, wenn man sich dann immer so vergleicht, und ich hoffe, dass es sich bald wieder ändert.


**Es könnte ja sein, dass Leute dir folgen und sich auch mit dir vergleichen.**


Das kann gut sein. Ich versuche deswegen, authentischen Content zu machen und auch

### THIS OR THAT!

- Frühaufsteherin  
 oder Nachteule
- Netflix oder  
 Disney+
- Deinen Content  
 lieber vorher planen  
 oder spontan
- Sonnenbrille  
 oder Cap?
- Bibel lesen im Bett  
 oder am Schreibtisch?

### MEHR VON AURELIA:

 : @relianaana

 : @annaaaurelia

mal zu posten, wenn es mir nicht gut geht. Ich finde, das bedeutet nicht, dass man immer sagen muss, was gerade los ist, aber einfach ehrlich damit zu sein, wenn ich gerade traurig oder müde bin. Ich finde, das machen echt Wenige. Und ich mache es mit Sicherheit auch noch zu wenig, aber ich versuche es immer mehr.

### **Du studierst Medizin, machst immer wieder Praktika im Krankenhaus und dann noch Social Media. Wie bekommst du alles unter einen Hut?**

Ich fühle mich oft so, als wenn ich es nicht gut unter einen Hut bekomme. Eher so, als würde ich alles nur so halb machen und nichts richtig. Für mich hat das Studium ganz klar Priorität, weil es auch echt viel von mir abverlangt. Ich würde mich gerne noch viel mehr ins Studium reinhängen, auf der anderen Seite möchte ich kreativer sein und mehr meine Message teilen. Ich kriege es vielleicht irgendwie hin, aber es kostet mich ganz schön viel und es ist mehr ein Balancieren, als dass ich da super sicher stehe.

### **Was ist in so einer Situation ein guter Ausgleich für dich?**

Für mich als Christin ist ein wichtiger Ausgleich meine Zeit mit Gott. Dabei oder auch sonst bin ich am liebsten allein, um einfach Zeit für mich zu haben. Ansonsten bin ich schon auch ein Familienmensch. Ich besuche gerne meine Familie und meine Großeltern. Ich merke, wie viel mehr Kraft ich daraus schöpfe, allein zu sein oder mit Menschen, die mich keine Kraft kosten, als tatsächlich etwas mit Freunden zu machen. Was das betrifft, bin ich schon sehr introvertiert.

### **Welche Rolle spielt der Glaube bei dir?**

Gott spielt keine Rolle, er ist der Regisseur, er leitet alles. Und ich wünsche mir und hoffe, dass Gott in allem, was ich tue, Einfluss hat – wie ich rede, was ich sage, was ich vor allem über andere Menschen sage, was ich denke und auch wie ich handle. Es soll keinen Bereich in meinem Leben geben, wo ich Gott nicht miteinbeziehe. Das war bei mir schon immer so, weil ich auch so groß geworden bin.

### **Hast du einen Bibelvers, der dich besonders begleitet?**

Ja, der hat mich eine lange Zeit sehr begleitet. In Jeremia 29,11 heißt es, dass Gott allein die Pläne für uns kennt und dass sie gut sind, dass er Frieden für uns im Sinn hat und Hoffnung und keine Pläne des Zerbruchs oder des Unfriedens.

Ich bin vor zwei Jahren durch eine schlimme und sehr schwierige Phase gegangen und ich konnte es einfach nicht verstehen. Da hat es mir geholfen, an diesem Vers festzuhalten. Zu wissen, dass Gott es trotzdem gut mit mir meint, auch wenn ich es gerade nicht verstehen kann, auch wenn es sich anfühlt wie das Allerschlimmste, was jemals passieren könnte. Zu wissen, dass er einen guten Plan für mich hat, der voller Leben ist.

### **Interview\_Nele Holtz**



# 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](http://www.TSAdelshofen.de)

## KREATIV-CAMP

09.-14.08.26

**LED**  
Leben. Entdecken.  
Deutschland e.V.

14-28 Jahre  
in Lychen  
195€

*Schaffe Raum*

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!



Anmeldung unter  
[led-ev.de/kreativcamp](http://led-ev.de/kreativcamp)

**25% Rabatt für dein erstes Camp bei uns + 10€ Geschwisterrabatt**

# POSTBOX

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

## DAS FEIER ICH!

Ich wollte einmal zurückmelden, dass ich den Gedanken richtig cool fand, bei den Buchempfehlungen auch ein Spiel dazu zu nehmen. Ich würde mich freuen, wenn das beibehalten wird. – **Elias**

Hey Elias, danke für die Rückmeldung! In diese Ausgabe hat leider kein Spiel mehr gepasst, in der nächsten Ausgabe berücksichtigen wir deinen Wunsch aber gerne.

Bei mir ist gerade echt viel los, ich stehe zwischen Zukunftsplanung, erwachsen werden, Familienleben und bevorstehendem Abitur. In all dem schenkt Gott mir immer wieder kleine und große Freudenmomente. Die Zeitschrift gehörte heute auf jeden Fall zu den größeren. – **Linda**

## WÜNSCH DIR WAS!

Ich fände es voll cool, Rezepte in der Teensmag zu haben. Gerne saisonal, zum Beispiel im Herbst Pumpkin Spice Latte und Chai Muffins oder im Winter Cookies und Fudgy Brownies. Gerne extra gesund, beispielsweise ohne Zucker oder High Protein. – **Naomi**

Ich würde mich sehr freuen, wenn ihr über Bethel Music und/oder Jenn Johnson schreiben würdet, weil das meine Lieblings-Worshipband ist und Jenn ihr Solo-Album »Happy« gerade veröffentlicht hat. Würde mich auch über ein Poster freuen, wenn das machbar ist. – **Junia**



## 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](mailto:lebenlive@teensmag.net)

**Du hast ein schwieriges,  
persönliches Thema auf dem  
Herzen?** Schreib uns deine Frage  
für unser Beratungsteam an  
[help@teensmag.net](mailto:help@teensmag.net)

CONNECT

# BRIEFFREUNDE FÜR DICH!

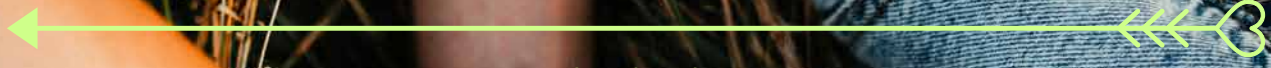
Du suchst Leute in deinem Alter, mit denen du dich über alles austauschen kannst? Dann schau dich hier mal um oder schreib uns eine Mail an [info@teensmag.net](mailto:info@teensmag.net) mit deiner Suchanfrage. Wir erwarten von euch, dass ihr verantwortungsvoll mit den Daten umgeht.

Hallo, mein Name ist **Tiana**, ich bin 15 und werde bald 16, wohne in Paraguay (Südamerika) und suche eine Brieffreundin oder einen Brieffreund, um mich über unsere Leben auszutauschen. Meine Interessen sind unter anderem Lesen, Basteln, Schreiben oder Malen. Sport ist nicht so mein Ding. Natürlich spreche ich auch gerne mit Freunden (hier in Paraguay trinken wir dabei Teré) und mache Biblestudy. Fun Facts über mich zum Abschluss: Ich liebe Iced Coffee, meine Lieblingsfilmreihe ist »Fast and Furious« und ich bin getauft. Falls du Interesse hast, mit mir zu schreiben, sende gerne eine Mail an [tianaharder25@gmail.com](mailto:tianaharder25@gmail.com)

Hi, ich bin **Mathilda**, 16 Jahre alt und komme aus Sachsen-Anhalt. Ich suche eine Brieffreundin oder einen Brieffreund, mit dem oder der ich mich über Gott, das Leben und alles Mögliche austauschen kann. Ich lese gerne Romane, höre Musik, tanze, spiele etwas Klavier und handarbeite gerne. Außerdem gehe ich gerne auf christliche Freizeiten und in die Gemeinde. Ich bin in der 11. Klasse und mag sowohl Deep Talks als auch ganz »normale« Gespräche über den Alltag. Ich suche jemanden ungefähr in meinem Alter und würde mich sehr freuen, von dir zu hören, mit dir zu schreiben und eine Freundschaft aufzubauen! Schreib mir gerne eine E-Mail an [m.j.goedicke@web.de](mailto:m.j.goedicke@web.de)

Hallo, ich bin **Leonie**, 12 Jahre alt und komme aus dem Aargau in der Schweiz. Ich schreibe sehr gerne und tausche mich gern mit anderen aus, bin aber leider ein bisschen schüchtern, deshalb möchte ich eine Brieffreundin oder einen Brieffreund haben. Meine Hobbys sind Klavier und Querflöte spielen, Geschichten schreiben, Lesen und Nähen. Ich habe schon ein paar kleinere Wunder mit Gott erlebt. Ich würde mich freuen, wenn ich jemanden zum Schreiben finden könnte, weil ich in meiner Klasse auch nicht viele Connections habe und manchmal allein bin. Schreib mir gerne an [leoniewiget@bluewin.ch](mailto:leoniewiget@bluewin.ch)

Hey, ich heiße **Alessia**, bin 15 Jahre alt und gehe in die 10. Klasse. Ich bin kontaktfreudig und interessiere mich für vieles. So fotografiere ich z. B. in meiner Freizeit gerne oder treffe mich mit Freunden, um gemeinsam Filme zu schauen. Mein größtes Hobby ist allerdings die Musik. Ich suche vorzugsweise einen Brieffreund im Alter von ca. 16-19 Jahren. Aber auch Brieffreundinnen sind willkommen. Wenn du Interesse hast, mehr über mich zu erfahren und mit mir per Brief oder E-Mail über alles Mögliche zu quatschen, dann melde dich einfach unter [alessia.jentzsch@gmx.de](mailto:alessia.jentzsch@gmx.de). Ich freue mich, von dir zu hören.



TM

# \* DATING & *Beziehung*

Wie das geht und was vorher wichtig ist



**BIST DU  
MEIN**

# Mr Right?

**Alina macht sich auf die Suche nach ihrem Traumpartner. Wie dieser sein sollte, weiß sie schon.**

Du solltest ehrlich und lustig sein. Aber bitte nicht diesen schwarzen Humor haben, damit kann ich nicht so gut umgehen. Dir sollten Jesus und der christliche Glaube wichtig sein und deine Familie. Du solltest Tiere mögen. Und natürlich solltest du treu sein! Für dich soll es nur MICH auf dieser Welt geben! Ja, mit anderen Frauen darfst du dich schon unterhalten ... aber befreundet sein ... puuh, finde ich schwierig. Also nur, wenn ich die auch mag.

Du solltest sportlich sein, aber nicht sportfanatisch. Gerade so, dass es zum Sixpack reicht. Vielleicht kannst du mich ja auch zum Sportmachen motivieren, wenn ich wieder auf der Couch versacke und mein Fitnessstudio-Abo sinnlos weiterläuft ... Die Abende solltest du auf jeden Fall mit mir verbringen. Aber du solltest nicht klammern! Ab und zu will ich auch mal allein was mit meinen Mädels machen. Ich liebe es, wenn du mich auf Händen trägst und mir die Tür aufhältst, aber du sollst mir nicht alles abnehmen, schließlich kann ich das auch selbst.

Du solltest dir etwas Schönes für unseren Jahrestag und meinen Geburtstag ausdenken. Und du solltest mir Geschenke machen. Dabei will ich dir aber nicht direkt sagen müssen, was ich mir wünsche, da wäre die Überraschung weg. Am besten merkst du dir genau, wofür ich mich interessiere und dann kommst du schon auf die richtigen Ideen. Wenn du mich wirklich liebst, wirst du mir jeden Wunsch von den Augen ablesen können.

Du solltest handwerklich geschickt sein. Das wäre praktisch, wenn ich mal in eine eigene Wohnung ziehe oder wir irgendwann ein eigenes Haus bauen wollen. Aber du solltest keine Ausbildung zum Handwerker machen, die verdienen zu schlecht.

Du solltest blaue Augen haben, in denen ich mich verlieren kann, und bloß keine Brille! Die entstellt ein schönes Gesicht nur. Ich stehe auf braune Haare mit Locken, hast du die nicht ... naja, kannst du sie ja immer noch färben und dir eine Dauerwelle machen lassen.

Fühlst du dich angesprochen?

Dann würde ich mich über deine Antwort freuen.

*Alina*

## *Zu große Träume?*

Es gibt vermutlich niemanden, auf den diese Beschreibung wirklich zutrifft. Um eine/n Traumpartner/in zu finden, kann es aber helfen, sich ein paar Eigenschaften aufzuschreiben, bei denen man keine Kompromisse machen möchte. Und es ist auch wichtig, auf sich selbst zu schauen, die eigenen Schwächen und Baustellen zu kennen, um selbst zu einem/r Traumpartner/in zu werden.

## **REFLEXIONSFRAGEN**

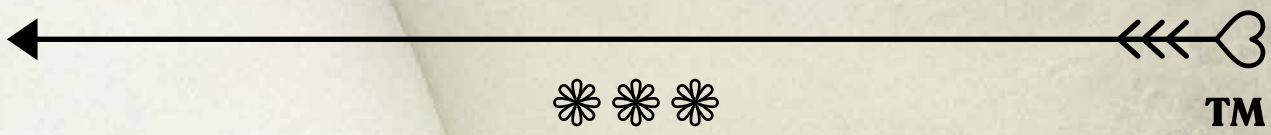
1. Welche drei Dinge sind dir an deiner/m Traumpartner/in wichtig und warum?
2. Welche Eigenschaften schätzt du an Menschen, die dir nahestehen, am meisten?
3. An welchen Charaktereigenschaften müsstest du arbeiten, um selbst zu einer/m Traumpartner/in zu werden?



**Text Sarah Hermann  
hat in ihrem Job mal  
Partnerschafts-**

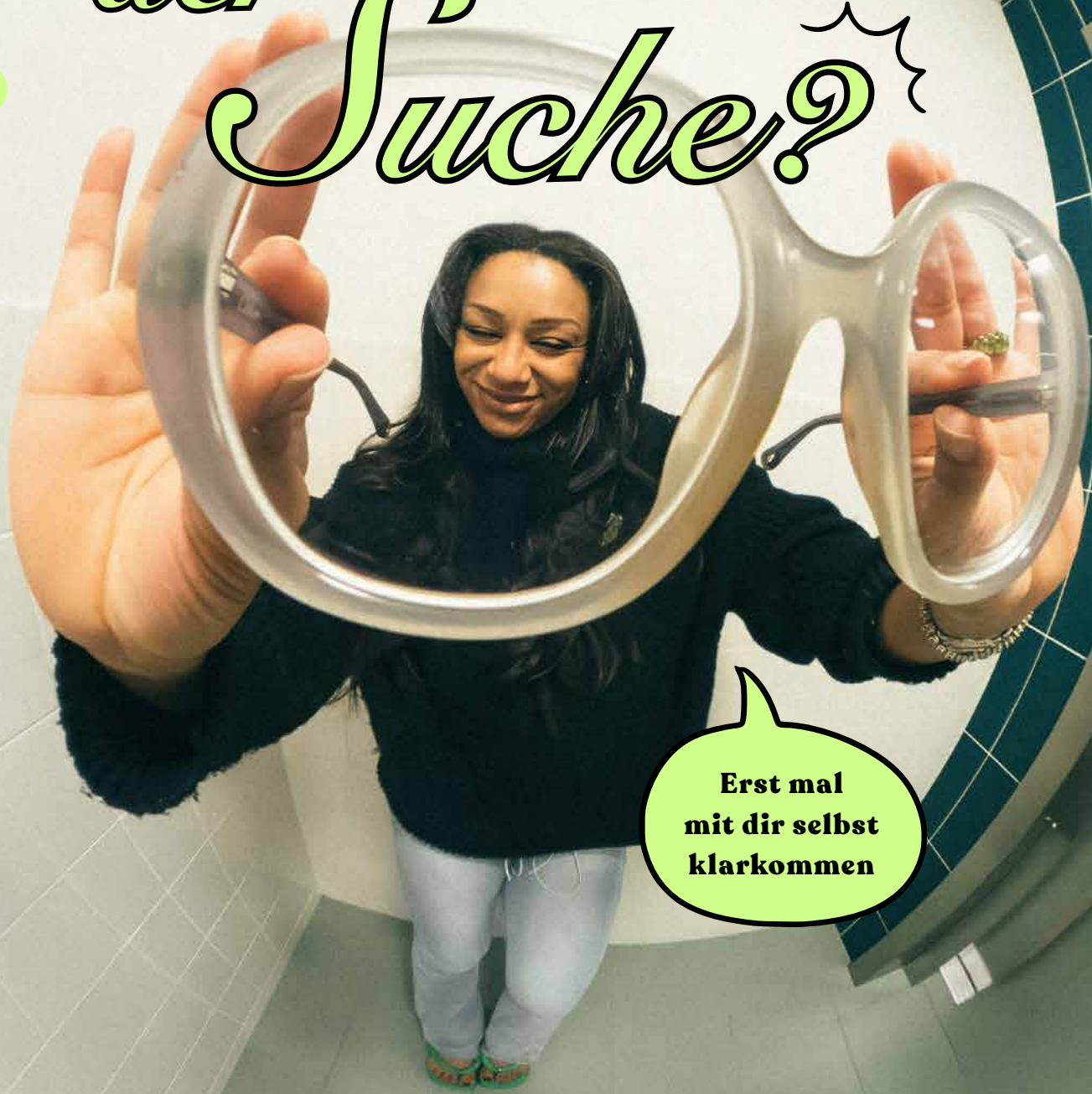
**anzeigen entgegengenommen und sich dabei gewundert, wie viel man über seine Wünsche schreiben kann und wie wenig über sich selbst.**

love  
love love  
love love love  
love love love  
love love love  
love love  
love love  
love love



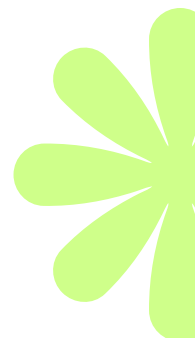
**IMMER  
AUF**

# *der Suche?*



**Erst mal  
mit dir selbst  
klarkommen**





## Wie groß ist die Sehnsucht nach deinem Herzensmenschen? Simon hat ein paar Tipps für dich im Gepäck, was auf dem Weg zu ihr oder ihm wichtig ist.

Mit 15 Jahren dachte ich eine Zeit lang, dass mein Leben vermutlich sehr viel besser wäre, wenn da endlich jemand wäre. Nicht einfach irgendwer. Sondern ein Mädchen, das mich sieht und versteht, sodass ich nicht mehr so viel mit mir selbst ausmachen muss. Eine Frau, die die Unruhe leiser macht. Das hätte ich damals nicht so formulieren können. Aber so sah es in mir aus. Und ich war damit nicht allein.

Der Wunsch nach einer Beziehung kann riesig sein. Wenn man nur die richtige Person gefunden hätte, könnte sich alles leichter anfühlen. Weniger Unsicherheit, weniger Fragen. Weniger das Gefühl, noch nicht angekommen zu sein.

### Wer bist du eigentlich?

Das Problem ist nur: Genau an dieser Stelle wird Beziehung schnell überladen. Denn was suchen wir eigentlich? Ja, klar, es geht auch um körperliche Nähe. Aber was suchen wir wirklich? Eigentlich geht es doch um andere Dinge. Halt, Bestätigung, Ruhe fürs eigene Herz. Wir hoffen, dass endlich jemand kommt und das füllt, was sich gerade leer anfühlt. Und damit laden wir etwas auf die Schultern eines anderen Menschen, was dieser Mensch niemals tragen kann.

Der amerikanische Theologe Andy Stanley hat dafür mal eine starke Frage formuliert: »Are you who the person you are looking for is looking for?« Der Satz sitzt. Mit wenigen Worten dreht sich der Blick um hundertachtzig Grad. Es geht nicht um den Menschen, den ich gern hätte. Es geht um den einzigen Menschen auf der Welt, den ich wirklich beeinflussen und verändern kann, um mich.

Das ist richtig wichtig. Wer Beziehung vor allem als Suche nach Erfüllung denkt, erwartet vom anderen etwas, das ihm gar nicht zusteht. Kein Freund, keine Freundin und später auch kein Ehepartner kann die Rolle übernehmen, die Gott in deinem Leben hat. Klar, ein Mensch kann lieben. Er kann begleiten. Er kann trösten. Aber er kann dich nicht im tiefsten Sinn erfüllen.

### Deine Base

Ich glaube, genau das musste ich in meinem Leben erst lernen. Nicht auf einen Schlag, eher Stück für Stück. Die Sehnsucht war ja irgendwie da, aber parallel wurde mir irgendwann klar, dass ich im Grunde nicht nur nach einem Menschen gesucht habe. Ich habe nach Sicherheit gesucht. Ich wollte irgendwie ankommen, das Gefühl erleben, endlich genug zu sein. Wenn man das alles im anderen sucht, wird's ziemlich anstrengend. Dann hängt plötzlich viel zu viel daran. Dann wird aus Sehnsucht Druck. Aus Interesse wird Klammern. Aus Hoffnung wird Stress.

Die eigentliche Base liegt viel tiefer. Sie liegt in der Beziehung zu Gott.

Wenn ich verstanden habe, dass Gott mich genau so annimmt, wie ich bin, ändert sich alles. Bei ihm kann ich ehrlich sein, alles rauslassen, alles sagen. Bei ihm finde ich das, was Christen als die eben erwähnte Erfüllung bezeichnen. Ich muss mich nicht mehr beweisen, brauche keine ständige Aufmerksamkeit. Und tief im Innersten habe ich die Gewissheit, dass ich genug bin.

Wie aber kommt man dorthin?

### Wachsen

Indem du bereit bist, statt nach einer anderen Person Ausschau zu halten, erst mal selbst zu wachsen. Das bedeutet nicht, ständig und immer an dir rumzuschrauben. Aber es beginnt damit, dass du ehrlich wirst. Ehrlich vor Gott und ehrlich vor dir selbst. Wo suchst du gerade Bestätigung? Wovon machst du deinen Wert abhängig? Was bringt dich aus dem Gleichgewicht?

Vielleicht sind diese Fragen zunächst unangenehm. Und du musst auch nicht in zwanzig Minuten alle Antworten haben. Aber echte Reife beginnt mit Ehrlichkeit. Nimm dir Zeit, geh ins Gebet und lies in der Bibel. Immer mit dem kleinen Nebengedanken, ob die Worte, die du liest, vielleicht irgendetwas mit deinem Inneren zu tun haben könnten.

Eventuell stößt du so schon auf Themenfelder, bei denen Gott mit dir Dinge verändern will. Such nicht nach schnellen Antworten, sondern nach echter Begegnung mit ihm. Bleib mit deinen Gedanken dann nicht allein. Rede mit Menschen, die dir guttun, die dich geistlich herausfordern können und die ehrlich mit dir sind. Zum Wachstum gehören nicht nur positive Gedanken, sondern manchmal auch Menschen, die dir klarmachen, wo Veränderung notwendig ist.

### Vorbereiten

Konkret zeigt sich dein Wachstum dann in den Dingen des Alltags. Lerne, Verantwortung für deine Worte zu übernehmen. Lerne, zuverlässig zu sein und mit Frust umzugehen, ohne dich sofort zurückzuziehen oder Drama zu machen. Wachse in Treue, in Klarheit, in Selbstbeherrschung. Du selbst kannst das nicht einfach machen. Gott kann es aber. Paulus hat im Galaterbrief deutlich geschrieben, dass solche Früchte entstehen, wenn wir mit dem Heiligen Geist unterwegs sind (Galater 5,22-23).

Das klingt erst mal wenig spektakulär, ist aber genau das Zeug, aus dem gesunde Beziehungen gemacht sind. Wenn du heute mit Gott anfängst, an deinem Charakter zu arbeiten, wirst du nicht plötzlich perfekt. Auch deine, eure Beziehung wird nicht eines Tages perfekt sein. Aber du wirst tiefer, klarer und beziehungsfähiger. Genau darum geht es.

Am Ende ist das wahrscheinlich der beste Start in das Thema Beziehung. Nicht nur nach dem einen überwältigenden Menschen zu suchen, sondern selbst ein richtig guter Partner zu werden. Ein Mensch, der lieben kann, ohne den anderen für das eigene Lebensglück zu brauchen.



**Text Simon Birr ist Pastor und Social-Media-Manager der betaKirche. Er beschäftigt sich mit den Fragen, die Menschen im Leben zutiefst bewegen.**

# How To Date

**Wie kann ich meinen Crush besser kennenlernen und was hilft, wenn ich in der Friendzone gefangen bin?**

## Schwärmerei oder für die Ewigkeit?

Verlieben geht oft sehr schnell. Egal, ob bei einem Star oder bei dem Typen oder Mädchen in der Klasse. Doch was wir am Anfang von einer Person sehen, ist das, was sie nach außen preisgibt. Beziehungen können aber nur funktionieren, wenn wir unsere Masken abnehmen und der andere uns so kennenlernen, wie wir wirklich sind. Denn auch unsere Schwächen gehören zu uns. Außerdem gibt es in einer gesunden Beziehung kein Gefälle. Nicht nur einer, der alles für den anderen gibt. Kein Hingehalten-Werden oder »Du musst dich verändern«. Es geht nicht um Anhimmeln, sondern darum, den anderen mit allem, was ihn ausmacht, wertzuschätzen, zu ermutigen und für ihn da zu sein. Kommt dir das bekannt vor? Vielleicht von deinen Eltern? Oder fällt dir ein anderes Paar ein, das Beziehung so lebt? Es ist wichtig, dass du dir in deinem Umfeld gute Vorbilder suchst, die dich auch hinter die Fassade schauen lassen und bei denen du lernen kannst, wie man streiten, sich vertragen, unterschiedlicher Meinung sein und sich trotzdem lieben kann.

## Tipps fürs Kennenlernen

**1.** Zeige ehrliches Interesse an der Person. Stellt euch viele Fragen. Von »Was ist deine Lieblingsfarbe« bis »Was würdest du auf eine einsame Insel mitnehmen?« Aber auch tiefgründigere Fragen wie »Wer ist Jesus für dich?« oder »Wo siehst du dich in fünf Jahren?« Wichtig ist, für euch herauszufinden, ob euch in den großen Punkten im Leben das Gleiche wichtig ist: Folgt ihr beide Jesus nach? Wie und wo möchtet ihr mal leben? Was sind eure großen Träume? Merke dir, was der andere mag, womit sie/er sich beschäftigt und versuche ein realistisches Bild von ihm/ihr zu bekommen.

**2.** Unternehmt viel, macht etwas Aktives, worauf ihr beide Lust habt. Wenn man sich zu Hause trifft, hängt man schnell nur auf dem Sofa ab und es ist dann manchmal schwieriger, den Fokus auf dem Kennenlernen zu belassen und sich körperlich nicht so schnell näher zu kommen.

**3.** Schau dir die Familie deines Crushs an. Wie ticken sie? Welche Werte sind ihnen wichtig? Ja, man heiratet zwar eines Tages nur die auserwählte Person, aber auch mit der Familie wirst du langfristig zu tun haben und was wir in unserer Familie erlebt haben, hat uns geprägt und zu dem Menschen gemacht, der wir heute sind.

**4.** Beziehe eine/n gute/n Freund/in, einen Familienangehörigen oder Mentoren mit ein. Wie sehen sie die andere Person? Finden sie, ihr könntet gut zusammenpassen? Ihr seid nicht allein unterwegs und ein Blick von außen kann manchmal richtig hilfreich sein – vor allem, wenn man eine rosarote Brille aufhat.



Fotos: Getty-images.com / E+/ Advertrix, Skymnherr, Unsplash.com / Engin Akyurt



# How To Date



## Keine Herzensspiele!

Wenn du jemanden kennenlernst oder eine Beziehung eingehst, sind immer zwei Herzen involviert. Sprüche 4,23 sagt: »Vor allem aber behüte dein Herz, denn dein Herz beeinflusst dein ganzes Leben.« Gott sagt uns, dass wir aufpassen sollen, was unser Herz bestimmt, denn unser Herz ist kostbar und kann durch Verletzungen auch Schaden nehmen. Sei also auch zu dem anderen und seinem Herzen fair und aufrichtig. Gehe vertrauensvoll mit den persönlichen Details um, die der andere dir erzählt, auch im Fall einer Trennung. Und sei ehrlich, wenn du dir keine Zukunft mit ihr/ihm vorstellen kannst. Gib dem anderen die Möglichkeit, jemanden zu finden, der wirklich mit ganzem Herzen an ihrer/seiner Seite ist.

## Wie komme ich aus der Friendzone raus?

Mit dir kann man eine richtig gute Zeit haben, aber irgendwie verlieben sich die, die du toll findest, immer in andere? Eine gute Freundin / ein guter Freund zu sein, sind super Voraussetzungen für eine Beziehung! Leider werden Beziehungen besonders in der Jugend oft aus Schwärmereien, Interesse an körperlicher Erfahrung oder Coolnessfaktoren geführt. Diese Beziehungen halten meist nicht lange und hinterlassen viele Scherben. Überlege dir gut, was dir in einer Beziehung wichtig ist. Und lass dich niemals verbiegen, nur um endlich auch mal eine/n Freund/in zu haben. Halte daran fest: Irgendwo da draußen wird es jemanden geben, der deine Art und deine Treue schätzt und dich nicht nur als gute/n Freund/in im Leben haben möchte.

## Wie sage ich meinem Crush, dass ich ihn/sie toll finde?

Klar, einen Korb kassiert niemand gerne und man macht sich schon echt verletzlich, wenn man jemandem sagt, dass man ihn toll findet.

Aber wenn du dein Leben nicht mit Dahinschmelzen und Warten verbringen willst, ist es wichtig, für das einzustehen, was du fühlst und was du dir wünschst.

**1.** Durch aufmerksames Beobachten kannst du vielleicht schon vor der großen Frage herausfinden, wie die andere Person zu dir steht: Verbringt sie/er häufig Zeit mit der Gruppe, in der du auch bist?

Spricht sie/er häufiger mit dir? Wirkt sie/er in deiner Gegenwart unsicher? Das ist meist tatsächlich ein gutes Zeichen. Schaut sie/er dich häufiger heimlich an?

**2.** Frag jemanden aus deinem Freundeskreis, dem du vertraust, und der die Person gut kennt, ob sie auf dich stehen könnte.

**3.** Frag sie/ihn nach der Handynummer und schreib ihr/ihm.

**4.** Trau dich, die Person darauf anzusprechen, dass du sie gerne besser kennenlernen möchtest. Frag sie/ihn, ob ihr mal etwas zusammen unternehmen wollt oder fangt an, euch in kleineren Gruppen mit drei, vier Leuten zu treffen.

**5.** Kommt bei all den Punkten eine positive Rückmeldung: Sag ihr/ihm unter vier Augen, was du an ihr/ihm schätzt und dass du dir mehr als nur Freundschaft vorstellen kannst.

Zusammenstellung\_Sarah Hermann





# Beziehungsphasen




## Kennenlernen

Wenn du eine Person besser kennenlernen willst, kannst du erst mal checken, wie sie drauf ist: Welche Hobbies, Vorlieben und Interessen hat sie? Was sind ihre Stärken und Schwächen? Kannst du zu ihr Vertrauen aufbauen? Empfindest du eine Anziehung? Du kannst ihr oder ihm dein Interesse zeigen, indem du Fragen stellst und mehr über die Person erfährst. Wichtig ist: Sei du selbst, verstell dich nicht. Und: Wenn dein Gegenüber Spielchen spielt und dich zum Beispiel ghostet, ist das ein klares Zeichen, dass das nichts ist, was deine Zeit und Energie verdient.



Was ist der Next Step?



## Verlobung

Eine Verlobung ist eine Art Übergang von einer Beziehung hin zu einer langfristigen Entscheidung. Euch wird klar: Ich möchte mich an diese Person binden, ein Leben lang. Es kann eine Phase sein, in der ihr noch mal prüft: Möchten wir diesen Schritt gehen und uns auf die Hochs und Tiefs voneinander einlassen? Wie wollen wir unsere gemeinsame Zukunft gestalten? Haben wir die gleiche Lebensrichtung, in die wir gehen? Wir wissen nie genau, was die Zukunft bringt, aber du solltest zur aktuellen Version deines/r Partners/ Partnerin »Ja« sagen können. Oft denken Leute, dass sie den Partner noch ändern können. Doch das sorgt nur für Ärger.



## Dating-Phase

Die Schmetterlinge im Bauch sind da. Du möchtest gerne jede freie Minute mit der Person verbringen und ihr nah sein. Ihr sprecht auch über tiefgründige Themen und fragt euch: Ist das hier was Ernstes? In dieser Phase können die Hormone verrücktspielen, was unüberlegte Entscheidungen begünstigen kann. Es ist gut, sich immer wieder bewusst Zeit zu nehmen, um zu reflektieren: Verhalte ich mich nach meinen Werten und Prinzipien? Lasse ich Dinge hinten runterfallen, die mir eigentlich wichtig sind? Was denken die Menschen, die mir am wichtigsten sind (wie Freunde oder Familie) über die andere Person? Gibt es Schwächen des anderen, die ich ausblende? Versuche, ehrlich mit dir selbst zu sein. Lass dich zu nichts drängen und überreden, was du nicht möchtest.



## Beziehung

Wenn ihr in einer Beziehung seid, macht ihr deutlich: Wir beide gehören zusammen, wir testen nicht alle Möglichkeiten aus, die es noch gibt, sondern lassen uns auf den anderen ein. Euer Vertrauen zueinander wächst und ihr lernt einander immer besser kennen. Nach einer gewissen Zeit können die krassen Gefühle vom Anfang schwächer werden. Du entdeckst plötzlich Eigenschaften am anderen, die du gar nicht cool findest. Das ist normal. Dein Gegenüber ist eben auch nur ein Mensch. Wenn ihr euch streitet, ist das ein gutes Übungsfeld, um zu testen, wie ihr damit umgeht, und wo jeder noch Wachstumsbereiche hat. Redet offen und ehrlich miteinander. Was brauche ich? Was stört mich? Was wünsche ich mir? Wo muss ich an mir arbeiten? Du bist verantwortlich für deine Gefühle und Gedanken und auch dafür, dem anderen zu zeigen, was innerlich bei dir abgeht.



## Start in die Ehe

Bei der Hochzeit wird ein Paar vor dem Staat und vor Gott verbunden. Sogar vor dem Gesetz werden Ehepartner anders behandelt (z.B. müssen sie weniger Steuern bezahlen). Auch aus biblischer Sicht sind Mann und Frau nun nicht mehr zwei, sondern werden zu einer Einheit. Die abgefahrenen Hormone wie beim Kennenlernen sind oft nicht mehr da, dafür aber eine tiefe Verbundenheit. Man fühlt sich sicher und geliebt beim anderen, das Gegenüber ist ein sicherer Hafen, wo man sein kann, wie man ist. Auch in langjährigen Beziehungen erleben Paare noch mal starke Verliebtheitsphasen, die dem Anfang der Beziehung ähneln.

## Lara: »HILFE, meine beste Freundin hat einen Freund – und plötzlich keine Zeit mehr für mich!«

Diese Situation kennen viele – und sie tut weh. Plötzlich verschieben sich Prioritäten, Gespräche verändern sich, gemeinsame Zeit wird seltener. Was vorher selbstverständlich war, scheint jetzt keinen Platz mehr zu haben. Die gute Nachricht: Das ist ganz normal. Beziehungen bringen eine neue Dynamik in Freundschaften – und stellen sie nicht selten auf die Probe.

### Stich ins Herz

Ich erinnere mich noch gut daran, wie es bei mir war. Ich war 16, als meine beste Freundin ihre erste Beziehung hatte. Auf einmal hat sie Dinge, die sie vorher mit mir geteilt hat, mit ihrem Freund besprochen. Ich habe mich ausgeschlossen gefühlt, fast ersetzt. Sie war von dieser neuen und intensiven Erfahrung total eingenommen. Ich konnte das zum Teil gut verstehen. Gleichzeitig hat es mir einen Stich ins Herz gegeben: Ich hätte mir selbst auch eine Beziehung gewünscht und fühlte mich plötzlich allein. Was mir damals geholfen hat, war ein Gespräch mit ihr. Offen und ehrlich habe ich geteilt, was mich bewegt – ohne Vorwürfe. Dabei wurde mir klar: Meine Freundin hatte gar nicht wirklich bemerkt, wie sehr sich unsere Beziehung verändert hatte. Für sie fühlte es sich nicht anders an. Wenn sie mich brauchte, war ich ja noch da. Dass ihr Freund viel Raum einnahm, wollte sie sich selbst vielleicht nicht eingestehen. Wer will schon die Person sein, die sich in der Verliebtheit verliert und Freundschaften vernachlässigt?

### Viele Möglichkeiten

Umso wichtiger ist es, sich nun gemeinsam die Frage zu stellen: Wie wollen wir unsere Freundschaft jetzt gestalten? Was gibt es für Routinen, die wir gemeinsam haben können, so dass wir weiterhin Teil des Lebens des anderen sind? Und wie gehen wir damit um, wenn sich jemand von uns allein gelassen fühlt? Gleichzeitig kann es entlastend sein, den eigenen Fokus zu erweitern. Such dir bewusst Kontakt zu Menschen, die gerade in einer

ähnlichen Lebensphase sind und nicht in einer Beziehung. Der Austausch darüber kann sehr verbindend sein und das Gefühl von »Ich bin allein damit« auflösen. Ich erinnere mich noch gut daran, wie sich bei mir plötzlich andere Freundschaften vertieft haben.

Ein weiterer wichtiger Schritt ist der Blick nach innen: Was macht diese Situation eigentlich mit dir? Geht es um Verlustangst, um das Gefühl, nicht mehr wichtig zu sein, um Neid oder um Einsamkeit? Diese Gefühle dürfen da sein – lass sie zu. Sie sind eine Chance zu lernen: Was sind eigentlich deine Bedürfnisse?

Vielleicht entsteht daraus sogar Raum für Neues: neue Hobbys, neue Begegnungen, neue Erfahrungen. Vielleicht verweist du auch einmal allein? Es gibt viele Möglichkeiten, Anschluss zu finden, zum Beispiel auf Freizeiten. Mein persönlicher Tipp ist Taizé in Frankreich.

Die wichtigste Erkenntnis für mich ist jedoch: Freundschaften verändern sich in jeder Lebensphase. Weniger Kontakt macht sie nicht weniger wertvoll. Entscheidend ist, dass du die Veränderung wahrnimmst und nicht zur Seite schiebst. So könnt ihr bewusst damit umgehen und gemeinsam neue Wege finden. Und wer weiß, welche Abenteuer da draußen auf dich warten ...



**Text Tabea Zorn**  
lebt in Berlin,  
wo sie eine

**Praxis für Paar- und Sexualtherapie hat.**

### Was ist bei dir los?

Schreibe uns deine Frage an [help@teensmag.net](mailto:help@teensmag.net). Du erhältst in jedem Fall eine Antwort von unserem erfahrenen Team aus Beraterinnen und Beratern. Die Bandbreite ihrer Standpunkte stellt verschiedene mögliche Perspektiven von Christen dar. Bei Abdruck wird dein Name verändert.

# Help!



# »Gefühle zeigen lohnt sich«



## Tipps für den Beziehungstank



**Hannah Schröder** ist Psychologin und Paartherapeutin und bietet mit ihrer Kollegin bei »ZweisamZeit« Online-Paartherapie und -beratung an. Mehr unter

[paartherapiezweisamzeit.de](http://paartherapiezweisamzeit.de)



### Teensmag:

#### Warum ist gute Kommunikation so wichtig?

**Hannah:** Kommunikation ist für uns so selbstverständlich wie Atmen. Wir sind dafür geschaffen. Mit Worten,

Blicken, Gesten oder auch durch Schweigen senden wir ständig Signale. Deshalb sagt der Psychologe Paul Watzlawick: »Man kann nicht nicht kommunizieren.« Unser Gehirn sucht bei allem, was andere Personen sagen und tun, nach Bedeutung: Wie ist das gemeint? Ist alles okay zwischen uns? Wenn Kommunikation unklar ist, entstehen schnell Missverständnisse und Unsicherheit. Gute Kommunikation heißt deshalb, bewusst darauf zu achten, was ich sage und wie ich es rüberbringe. Wenn das in einer Beziehung gelingt, fühlen sich beide Personen verstanden und sicher.

#### Wie können wir das schaffen?

Ein erster Schritt ist das Kennenlernen und Wahrnehmen der eigenen Gefühle: Weiß ich, wie sich Traurigkeit anfühlt, wo meine Wut im Körper sitzt und welches Gefühl in mir den Impuls auslöst, zu singen und zu tanzen? Gefühle sind nichts Peinliches, sondern wichtige Signale unseres Körpers. Sie zeigen uns, ob ein Bedürfnis erfüllt ist oder nicht. Wenn es mir gelingt, konkret auszusprechen, wieso ich gerade etwas fühle und was dahintersteckt, kann mein Gegenüber reagieren, ohne sich angegriffen zu fühlen. Genauso wichtig ist es aber auch, die Gefühle des anderen ernst zu nehmen. Im zweiten Schritt gehört zu guter Kommunikation das wirkliche Zuhören. Unser Gehirn ist oft schnell dabei, zu reagieren oder sich zu verteidigen. Wirklich gute Gespräche entstehen aber dann, wenn wir erst mal versuchen zu verstehen, bevor wir antworten.

#### Hast du Beispiele für gute Kommunikation?

Ein klassisches Beispiel ist der Unterschied zwischen Vorwurf und ehrlichem Mitteilen: »Du bist immer so unzuverlässig!« wirkt wie ein Angriff. Stattdessen kannst du sagen: »Ich war enttäuscht, als du gestern nicht gekommen bist.« So wird klar, worum es dir wirklich geht. Du-Botschaften können verletzen. Wenn du aber über deine Gefühle und Bedürfnisse sprichst, passiert etwas anderes: Die andere Person muss sich nicht

verteidigen, sondern kann dich besser verstehen. Gefühle zeigen lohnt sich.

Oft interpretieren wir auch Situationen. Zum Beispiel kann, wenn sich jemand zurückzieht, der Gedanke kommen: »Die ist bestimmt sauer auf mich«. Hilfreicher ist es, nachzufragen: »Ist alles okay oder brauchst du gerade einfach Ruhe?«

#### Was sollten wir in einem Streit vermeiden?

Streit eskaliert schneller, wenn starke Gefühle wie Wut gerade »hochkochen«. Unser Denken ist dann weniger klar. Deshalb warte lieber kurz und nimm dir vor dem Gespräch Zeit zum Runterkommen. Du solltest auch nicht versuchen, es mit Handy-Nachrichten zu klären, denn da fehlen wichtige Infos: Tonfall, Gesichtsausdruck, Körpersprache. Im direkten Gespräch können wir viel besser einschätzen, wie etwas gemeint ist, und fühlen uns schneller wieder verbunden.

#### Interview Stefan Kleinknecht



#### So teilst du deine Bedürfnisse mit

Was fühlst du? Bsp. Unsicherheit

---

Welches Bedürfnis steckt dahinter? Bsp. Klarheit

---

Was ist dein konkreter Wunsch?

---

Wenn du das aussprichst, machst du für die andere Person sichtbar, was in dir passiert.

**Beispiel:** »Als du mir gestern nicht geantwortet hast (Beschreibung), war ich unsicher (Gefühl) und hätte mir gewünscht, dass du mir kurz Bescheid gibst, wenn du keine Zeit hast (Wunsch).«





# WARUM *heiraten?*



Ein Gespräch mit der Psychologischen Psychotherapeutin Judith Hagen über das, was sie an Ehe feiert und was sich Gott dabei gedacht hat.

## Teensmag: Judith, warum hast du letztes Jahr geheiratet?

**Judith:** Weil ich mit meinem Mann mein Leben verbringen und eine Familie haben will. Ich glaube, die Ehe ist wie eine Hecke um einen schönen Garten, ein Schutzraum. Manche Früchte können nur hier gut wachsen. Mut, Vertrauen, Treue, sich ganz öffnen, sich fallen lassen. Das entsteht in sicheren Beziehungen. Ich muss mich nicht mehr beweisen. Wir gehen zusammen durch gute und schlechte Zeiten. Das ist, was ich an der Ehe feiere. Sie wird von manchen als einengend wahrgenommen, aber Gottes Idee dahinter ist sehr schön.

## Können wir das nicht auch in einer langfristigen Beziehung erleben?

Durch die Hochzeit habe ich meinen Ehemann als meine Familie gewählt, er gehört jetzt dazu wie mein Bruder oder meine Schwester. Ich kann mich mit ihnen streiten, mich von ihnen distanzieren, aber sie bleiben Familie. Und mein Kind wird auch Familie bleiben, egal was passiert. Wir sind untrennbar verbunden.

## Warum haben Christen ein besonderes Verständnis von Ehe?

Weil Gott uns die Ehe als lebenslangen Bund geschenkt hat – und nicht als Vertrag, der gekündigt werden kann, wenn eine oder beide Seiten nicht mehr zufrieden sind. Wobei wichtig ist, dass es auch gute Gründe für eine Trennung gibt, wenn zum Beispiel Gewalt im Spiel ist.

## Was tut uns gut an diesem langfristigen Bund?

Oh, ganz viel. Ich finde die Kinderperspektive dabei sehr wichtig. Wir alle haben einen Vater und eine Mutter. Sie sind unterschiedliche Personen und doch miteinander verbunden. Wenn sie das schaffen, kann uns das Hoffnung schenken, dass auch wir mit den widersprüchlichen Anteilen in uns, die von beiden Eltern stammen, umgehen lernen können.

## Was hat dich in den ersten Monaten Ehe überrascht?

Vor allem wurde ich von mir selbst überrascht, schon vor der Hochzeit.

Ich habe gemerkt, dass ich in so einer nahen Beziehung anders bin als mit Menschen, mit denen ich nicht täglich zu tun habe. Denn dort, wo ich meine persönlichsten Seiten nicht zeigen muss, kann ich Konflikte vermeiden. Wenn man aber so viel Zeit miteinander verbringt, enthüllt man sich automatisch seelisch. Ich habe gemerkt, wie verletzlich ich bin und dass ich auch mal echt anstrengend sein kann. Das hat mich überrascht. Und ich habe mir Unterstützung gesucht, um damit gut umzugehen. Überraschend war für mich auch, dass mein Mann mich trotzdem so liebt. Das habe ich als sehr heilsam erlebt.

## Kann man auch zu hohe Erwartungen an die Ehe haben?

Ja, klar. Erwartungen und Enttäuschungen können jede Beziehung herausfordern. Ich nehme unter Frauen wahr, dass wir oft sehr spezifische Erwartungen haben, aber sie selten eindeutig kommunizieren. Wir dürfen lernen, unsere Bedürfnisse und Wünsche zu kennen und klar zu formulieren, statt enttäuscht zu sein, wenn der Partner sie nicht erraten kann.

## Interview\_Tobias Hambuch



Fotos: Getty-Images.com / iStock / Getty Images Plus / Polina Tomtosova, Hannatverdohlid; Unsplash.com / Getty-Images; © Meike Dierz; Privat



# Anders als erhofft

Wenn nur Enttäuschung bleibt

Kennst du diese Filme, in denen Liebeskummer fast schon romantisch aussieht? Mit Schokolade, einer Taschentuchbox und dem schummrigen Licht einer Kerze? Doch Liebeskummer ist alles andere als romantisch. Eher im Gegenteil. Es ist echte Traurigkeit. Echtes Vermissen. Echter Schmerz. Echte Sehnsucht. Liebeskummer ist facettenreich und fühlt sich, je nach Situation, für jede Person anders an.

## Trauer, Wut, Erschöpfung

Vielleicht erlebst du es gerade, dass etwas zu Ende gegangen ist, von dem du gehofft hast, dass es weitergehen würde. Oder du merkst, dass deine Gefühle für eine Person nicht auf Gegenseitigkeit beruhen. Ein Mensch ist unerreichbar und nun musst du dich mit der Situation zurechtfinden, die du dir in deiner Fantasie so anders erhofft und ausgemalt hast. Das ist richtig schwer und tut weh.

In so einer Zeit kann es wichtig sein, nicht allein durch das Tränenmal zu wandern. Du darfst dich begleiten, trösten und unterstützen lassen. Liebeskummer verläuft in verschiedensten Phasen und nicht immer laufen diese chronologisch ab. Mal ist da Trauer, mal Wut, mal Erschöpfung. Die Trauer gibt deinem Schmerz Raum. Die Wut hilft bei der inneren Abgrenzung gegenüber der anderen Person und manchmal auch beim Blick nach vorne. Wut und Enttäuschung können dir auch zeigen, dass du dich selbst als wertvoll empfindest. Das ist gesund. Die Erschöpfung erinnert dich daran, dass es dran ist, für dich zu sorgen und dir selbst etwas Gutes zu tun.

## Dein Wert bleibt

Vor allem ein Gefühl kann sehr belastend und überwältigend sein: das Gefühl von Ablehnung. Nicht selten führt es zu anstrengenden Gedankenspiralen, aus denen wir gar nicht so leicht wieder rauskommen. Wenn du gerade mitten in so einer Situation bist, dann will ich dir eins sagen: Die Ablehnung, die du erlebst, sagt nichts über deinen Wert aus. Wirklich gar nichts! Dein Wert wurde von deinem Schöpfer schon längst festgelegt. Und was Gott uns einmal zugesprochen hat, das kann niemand rückgängig machen. Das ändert nichts an dem Liebeskummer, aber vielleicht hilft es dir dabei, keine Lügen in dein Herz zu pflanzen.

Denn die Wahrheit ist: Du bist immer ein Geschenk und eine Bereicherung – unabhängig davon, welche Menschen dir das zurückspiegeln.

**Text\_Ira Schneider arbeitet als Paartherapeutin und befindet sich in Ausbildung zur Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin. Mehr von Ira findest du auf Insta @ira.schneider.**



# MEHR ALS MEIN *Beziehungsstatus*



**Lorna (22) lebt solo und liebt's – meistens.**

## **Teensmag: Was feierst du an deinem Beziehungsstatus?**

**Lorna:** Ich muss bei meinen Plänen und Wünschen keine zweite Person im Hinterkopf haben. Natürlich verbringe ich viel Zeit mit meinen Freunden und meiner Familie, aber am Ende muss ich keine Kompromisse eingehen.

**Julia:** Ich find's richtig schön, »jetzt schon« verheiratet zu sein und gemeinsam große Schritte gehen zu dürfen.

## **Was fällt dir schwer?**

**Lorna:** Eigentlich dasselbe, was ich auch daran mag. Es kann schwer sein, alle Entscheidungen allein treffen zu müssen. Vor ein paar Monaten bin ich umgezogen, und da mussten so viele kleine und große Dinge erledigt werden, das war ganz schön anstrengend. Zum Glück habe ich gute Freunde und eine super Familie, die mir geholfen haben.

**Julia:** Ich bin eine Person, die nicht gerne Klischees bedient. Und als ich mich am Anfang meiner Ausbildung in der Berufsschule als gläubige Person aus einem christlichen Verlag vorgestellt habe, die auch schon verheiratet ist, hatte das schon ein »Gschmäckle«.

## **Fühlst du dich manchmal unsicher?**

**Lorna:** Auf jeden Fall. Manchmal frage ich mich, warum es bei allen anderen klappt, aber bei mir nicht. Besonders in Filmen und Büchern wird immer wieder die Geschichte von der einsamen Person erzählt, die am Ende glücklich sein kann, weil sie sich endlich verliebt hat. Das übt



**Julia (22) ist verheiratet und fühlt sich angekommen.**

einen gewissen Druck aus und macht mich unsicher, aber letztlich will ich ja nicht eine Beziehung eingehen, nur weil man es halt so macht.

## **Mit wem redest du darüber?**

**Lorna:** Ich diskutiere in den letzten Jahren viel mit Gott. Bis jetzt ist er wohl der Meinung, dass ich als Single besser aufgehoben bin, und wenn ich so zurückschaue, dann muss ich ihm da auch zustimmen.

## **Wie beeinflusst dein Beziehungsstatus deinen Glauben?**

**Lorna:** Dadurch, dass ich die Kontrolle nicht an jemand anderen abgeben kann, gebe ich sie an Gott ab. Dabei zeigt er mir immer wieder, dass ich mich auf ihn verlassen kann.

**Julia:** Wir beten viel und haben auch Phasen, in denen wir gemeinsam die Bibel lesen. Ich brauche aber, genau wie mein Mann, Zeit allein mit Gott, in der ich auftanken kann.

## **Was möchtest du Menschen mitgeben, die mit ihrem Beziehungsstatus unzufrieden sind?**

**Julia:** Gott hat jeden Menschen ganz bewusst einzigartig erschaffen mit einem individuellen Lebensentwurf. Unsere Unsicherheiten ergeben sich oft aus gesellschaftlichem Druck. Am besten fängst du an, Gott zu fragen, was sein Plan für dein Leben ist. Und wenn sich alles gerade richtig blöd anfühlt, dann sag ihm genau das – er hört dir zu und ist für dich da.




Dieser Artikel ist in einer längeren Version zuerst im **DRAN-Magazin** erschienen. Das Heft sowie weitere Artikel findest du unter **dran.de**





# Datingfails





 Ich hab über ein gemeinsames Referat jemanden kennengelernt, den ich richtig toll fand. Wir sind enge Freunde geworden und alle dachten, wir kämen bald zusammen – ich auch. Bis ich mir endlich ein Herz gefasst und ihn sehr offensichtlich nach einem Date gefragt habe. Da hab ich dann erfahren, dass er katholischer Priester werden und bald ins Kloster gehen will. Damit hatte sich das erledigt. – **Christin**

**Wenn es anders läuft als gedacht**

 Ich habe auf einer Dating-App mal einen Mann kennengelernt, der den Benutzernamen »Petrus« hatte. Als wir uns irgendwann mal persönlich getroffen haben, hat er mir seinen richtigen Namen verraten, den ich aber sofort wieder vergessen habe. Wir hatten danach noch einige Zeit Kontakt, ich habe mich aber nicht noch mal getraut, nach seinem Namen zu fragen, und weiß ihn bis heute nicht. – **Paula**

 Ich hing einmal mit einer Frau sehr lange in der Friendzone, konnte mir aber mehr vorstellen. Dann habe ich meinen ganzen Mut zusammengenommen und sie besucht. Wir hatten eine richtig gute Zeit zusammen – bis sie mir abends in der Küche ihrer WG erklärte, dass sie jetzt einen Freund hat. – **Daniel**

 Ich hatte mal ein Date, das für mich ziemlich anstrengend war, weil ich ihm viele Fragen gestellt habe und nur sehr wenig zurückkam. Für mich war klar, das wird nichts. Für ihn aber nicht. Er schickte mir auch noch später Nachrichten, sodass ich klarstellen musste, dass es für mich nicht passt. Das konnte er nicht verstehen und schrieb schließlich: »Wir sehen uns dann im Himmel.« – **Finja**

 Ich habe mal jemanden gedatet und es lief richtig gut. Es gab nur einen Haken: Er war HSV-Fan. Als glühender Werder-Fan war mir das schon ein Dorn im Auge, bei ihm war es aber anscheinend noch schlimmer, sodass er mich vor die Wahl gestellt hat: Entweder eine Beziehung zu ihm ODER weiter Werder-Fan sein. Was soll ich sagen: Lebenslang Grün-Weiß! – **Caro**

**Die Namen wurden von der Redaktion geändert.**





**Copyright Protected**  
This poster is specially prepared for  
public display and viewing purposes  
only / M.G. / © TENSING 2026. All  
rights reserved / Unauthorized entry  
or dissemination prohibited by law



Fotos: Pressafotos

# DER FUSSBALL-WM-SPIELPLAN | VORRUNNEN

## GRUPPE A

- Mexiko** : **Südafrika**  
Do, 11. Juni, 21 Uhr, Mexiko-Stadt
- Südkorea** : **Tschechien**  
Fr, 12. Juni, 4 Uhr, Guadalajara
- Tschechien** : **Südafrika**  
Do, 18. Juni, 18 Uhr, Atlanta
- Mexiko** : **Südkorea**  
Fr, 19. Juni, 3 Uhr, Guadalajara
- Tschechien** : **Mexiko**  
Do, 25. Juni, 3 Uhr, Mexiko-Stadt
- Südafrika** : **Südkorea**  
Do, 25. Juni, 3 Uhr, Monterrey

Tabelle	Tore	Punkte
1.		
2.		
3.		
4.		

## GRUPPE B

- Kanada** : **Bosnien & H.**  
Fr, 12. Juni, 21 Uhr, Toronto
- Katar** : **Schweiz**  
Sa, 13. Juni, 21 Uhr, San Francisco
- Schweiz** : **Bosnien & H.**  
Do, 18. Juni, 21 Uhr, LA
- Kanada** : **Katar**  
Fr, 19. Juni, 0 Uhr, Vancouver
- Schweiz** : **Kanada**  
Mi, 24. Juni, 21 Uhr, Vancouver
- Bosnien & H.** : **Katar**  
Mi, 24. Juni, 21 Uhr, Seattle

Tabelle	Tore	Punkte
1.		
2.		
3.		
4.		

## GRUPPE C

- Brasilien** : **Marokko**  
So, 14. Juni, 0 Uhr, New York/New Jersey
- Haiti** : **Schottland**  
So, 14. Juni, 3 Uhr, Boston/Foxborough
- Schottland** : **Marokko**  
Sa, 20. Juni, 0 Uhr, Boston/Foxborough
- Brasilien** : **Haiti**  
Sa, 20. Juni, 2:30 Uhr, Philadelphia
- Schottland** : **Brasilien**  
Do, 25. Juni, 0 Uhr, Miami
- Marokko** : **Haiti**  
Do, 25. Juni, 0 Uhr, Atlanta

Tabelle	Tore	Punkte
1.		
2.		
3.		
4.		

## GRUPPE D

- USA** : **Australien**  
Sa, 13. Juni, 21 Uhr, Houston
- USA** : **Australien**  
So, 14. Juni, 6 Uhr, Houston
- USA** : **Australien**  
Fr, 19. Juni, 21 Uhr, Houston
- Türkei** : **USA**  
Sa, 20. Juni, 5 Uhr, Houston
- Türkei** : **USA**  
Fr, 26. Juni, 21 Uhr, Houston
- Paraguay** : **USA**  
Fr, 26. Juni, 4 Uhr, Houston

Tabelle	Tore	Punkte
1.		
2.		
3.		
4.		

## GRUPPE H

- Spanien** : **Kap Verde**  
Mo, 15. Juni, 18 Uhr, Atlanta
- Saudi-Arabi.** : **Uruguay**  
Di, 16. Juni, 0 Uhr, Miami
- Spanien** : **Saudi-Arabi.**  
So, 21. Juni, 18 Uhr, Atlanta
- Uruguay** : **Kap Verde**  
Mo, 22. Juni, 0 Uhr, Miami
- Kap Verde** : **Saudi-Arabi.**  
Sa, 27. Juni, 2 Uhr, Houston
- Uruguay** : **Spanien**  
Sa, 27. Juni, 2 Uhr, Guadalajara

Tabelle	Tore	Punkte
1.		
2.		
3.		
4.		

## GRUPPE I

- Frankreich** : **Senegal**  
Di, 16. Juni, 21 Uhr, New York/New Jersey
- Irak** : **Norwegen**  
Mi, 17. Juni, 0 Uhr, Boston/Foxborough
- Frankreich** : **Irak**  
Mo, 22. Juni, 23 Uhr, Philadelphia
- Norwegen** : **Senegal**  
Di, 23. Juni, 2 Uhr, New York/New Jersey
- Norwegen** : **Frankreich**  
Fr, 26. Juni, 21 Uhr, Boston/Foxborough
- Senegal** : **Irak**  
Fr, 26. Juni, 21 Uhr, Toronto

Tabelle	Tore	Punkte
1.		
2.		
3.		
4.		

## GRUPPE J

- Argentinien** : **Algerien**  
Mi, 17. Juni, 3 Uhr, Kansas City
- Österreich** : **Jordanien**  
Mi, 17. Juni, 6 Uhr, San Francisco
- Argentinien** : **Österreich**  
Mo, 22. Juni, 19 Uhr, Dallas
- Jordanien** : **Algerien**  
Di, 23. Juni, 5 Uhr, San Francisco
- Algerien** : **Österreich**  
So, 28. Juni, 4 Uhr, Kansas City
- Jordanien** : **Argentinien**  
So, 28. Juni, 4 Uhr, Dallas

Tabelle	Tore	Punkte
1.		
2.		
3.		
4.		

## GRUPPE K

- Portugal** : **USA**  
Mi, 17. Juni, 19 Uhr, Houston
- Usbekistan** : **USA**  
Do, 18. Juni, 4 Uhr, Houston
- Portugal** : **USA**  
Di, 23. Juni, 19 Uhr, Houston
- Kolumbien** : **USA**  
Mi, 24. Juni, 4 Uhr, Houston
- Kolumbien** : **USA**  
So, 28. Juni, 1:30 Uhr, Houston
- DR Kongo** : **USA**  
So, 28. Juni, 1:30 Uhr, Houston

Tabelle	Tore	Punkte
1.		
2.		
3.		
4.		

## ACHTELFINALE

**1** : **Sieger 1 – Sieger 4**  
Sa, 4. Juli, 19 Uhr, Houston

**2** : **Sieger 3 – Sieger 6**  
Sa, 4. Juli, 23 Uhr, Philadelphia

**3** : **Sieger 2 – Sieger 5**  
So, 5. Juli, 22 Uhr, New York/New Jersey

**4** : **Sieger 7 – Sieger 8**  
Mo, 6. Juli, 2 Uhr, Mexiko-Stadt

**5** : **Sieger 12 – Sieger 11**  
Mo, 6. Juli, 21 Uhr, Dallas

**6** : **Sieger 10 – Sieger 9**  
Di, 7. Juli, 2 Uhr, Seattle

**7** : **Sieger 15 – Sieger 14**  
Di, 7. Juli, 18 Uhr, Atlanta

**8** : **Sieger 13 – Sieger 16**  
Di, 7. Juli, 22 Uhr, Vancouver

## HALBFINALE

**1** : **Sieger 1 – Sieger 4**  
Di, 14. Juli, 21 Uhr, Dallas

**2** : **Sieger 3 – Sieger 6**  
Mi, 15. Juli, 21 Uhr, Atlanta

## VIERTELFINALE

**1** : **Sieger 2 – Sieger 1**  
Do, 9. Juli, 22 Uhr, Boston/Foxborough

**2** : **Sieger 5 – Sieger 6**  
Fr, 10. Juli, 21 Uhr, LA

**3** : **Sieger 3 – Sieger 4**  
Sa, 11. Juli, 23 Uhr, Miami

**4** : **Sieger 7 – Sieger 8**  
So, 12. Juli, 3 Uhr, Kansas City

## SPIEL UM

**1** : **Verlierer 1 – Verlierer 2**  
Sa, 18. Juli, 23 Uhr, Miami

**GRUPPE D**

**Paraguay** : **Türkei**   
So, 14. Juni, 19 Uhr, LA

**Türkei** : **Australien**   
Mo, 15. Juni, 1 Uhr, Vancouver

**Australien** : **USA**   
Di, 16. Juni, 1 Uhr, Seattle

**Paraguay** : **USA**   
Mi, 17. Juni, 4 Uhr, LA

**Australien** : **Türkei**   
Do, 18. Juni, 1 Uhr, San Francisco

Tore	Punkte

**GRUPPE E**

**Deutschland** : **Curaçao**   
So, 14. Juni, 19 Uhr, Houston

**Elfenbeink.** : **Ecuador**   
Mo, 15. Juni, 1 Uhr, Philadelphia

**Deutschland** : **Elfenbeink.**   
Sa, 20. Juni, 22 Uhr, Toronto

**Ecuador** : **Curaçao**   
So, 21. Juni, 2 Uhr, Kansas City

**Curaçao** : **Elfenbeink.**   
Do, 25. Juni, 22 Uhr, Philadelphia

**Ecuador** : **Deutschland**   
Do, 25. Juni, 22 Uhr, New York/New Jersey

Tabelle	Tore	Punkte
1.		
2.		
3.		
4.		

**GRUPPE F**

**Niederlande** : **Japan**   
So, 14. Juni, 22 Uhr, Dallas

**Schweden** : **Tunesien**   
Mo, 15. Juni, 4 Uhr, Monterrey

**Niederlande** : **Schweden**   
Sa, 20. Juni, 19 Uhr, Houston

**Tunesien** : **Japan**   
So, 21. Juni, 6 Uhr, Monterrey

**Japan** : **Schweden**   
Fr, 26. Juni, 1 Uhr, Dallas

**Tunesien** : **Niederlande**   
Fr, 26. Juni, 1 Uhr, Kansas City

Tabelle	Tore	Punkte
1.		
2.		
3.		
4.		

**GRUPPE G**

**Belgien** : **Ägypten**   
Mo, 15. Juni, 21 Uhr, Seattle

**Iran** : **Neuseeland**   
Di, 16. Juni, 3 Uhr, LA

**Belgien** : **Iran**   
So, 21. Juni, 21 Uhr, LA

**Neuseeland** : **Ägypten**   
Mo, 22. Juni, 3 Uhr, Vancouver

**Ägypten** : **Iran**   
Sa, 27. Juni, 5 Uhr, Seattle

**Neuseeland** : **Belgien**   
Sa, 27. Juni, 5 Uhr, Vancouver

Tabelle	Tore	Punkte
1.		
2.		
3.		
4.		

**GRUPPE H**

**DR Kongo** : **Kolumbien**   
Mo, 15. Juni, 19 Uhr, Houston

**DR Kongo** : **Usbekistan**   
Di, 16. Juni, 19 Uhr, Houston

**DR Kongo** : **Portugal**   
Mi, 17. Juni, 30 Uhr, Miami

**Usbekistan** : **Portugal**   
Do, 18. Juni, 30 Uhr, Atlanta

Tore	Punkte

**GRUPPE I**

**England** : **Kroatien**   
Mi, 17. Juni, 22 Uhr, Dallas

**Ghana** : **Panama**   
Do, 18. Juni, 1 Uhr, Toronto

**England** : **Ghana**   
Di, 23. Juni, 22 Uhr, Boston/Foxborough

**Panama** : **Kroatien**   
Mi, 24. Juni, 1 Uhr, Toronto

**Panama** : **England**   
Sa, 27. Juni, 23 Uhr, New York/New Jersey

**Kroatien** : **Ghana**   
Sa, 27. Juni, 23 Uhr, Philadelphia

Tabelle	Tore	Punkte
1.		
2.		
3.		
4.		

## SECHZEHNTELFINALE

1. **Gruppe A** - 2. **Gruppe B**  
So, 28. Juni, 21 Uhr, LA

2. **Gruppe C** - 2. **Gruppe F**  
Mo, 29. Juni, 19 Uhr, Houston

3. **Gruppe E** - 3. **A/B/C/D/F**  
Mo, 29. Juni, 22:30 Uhr, Boston/Foxborough

4. **Gruppe F** - 2. **Gruppe C**  
Di, 30. Juni, 3 Uhr, Monterrey

5. **Gruppe E** - 2. **Gruppe I**  
Di, 30. Juni, 19 Uhr, Dallas

6. **Gruppe I** - 3. **C/D/F/G/H**  
Di, 30. Juni, 23 Uhr, New York/New Jersey

7. **Gruppe A** - 3. **C/E/F/H/I**  
Mi, 1. Juli, 3 Uhr, Mexiko-Stadt

8. **Gruppe L** - 3. **E/H/I/J/K**  
Mi, 1. Juli, 18 Uhr, Atlanta

9. **Gruppe G** - 3. **A/E/H/I/J**  
Mi, 1. Juli, 22 Uhr, Seattle

10. **Gruppe D** - 3. **B/E/F/I/J**  
Do, 2. Juli, 2 Uhr, San Francisco

11. **Gruppe H** - 2. **Gruppe J**  
Do, 2. Juli, 21 Uhr, LA

12. **Gruppe K** - 2. **Gruppe L**  
Fr, 3. Juli, 1 Uhr, Toronto

13. **Gruppe B** - 3. **E/F/G/I/J**  
Fr, 3. Juli, 5 Uhr, Vancouver

14. **Gruppe D** - 2. **Gruppe G**  
Fr, 3. Juli, 20 Uhr, Dallas

15. **Gruppe J** - 2. **Gruppe H**  
Sa, 4. Juli, 0 Uhr, Miami

16. **Gruppe K** - 3. **D/E/I/J/L**  
Sa, 4. Juli, 3:30 Uhr, Kansas City

## FINALE

**Sieger 1** - **Sieger 2**  
So, 19. Juli, 21 Uhr,  
New York/New Jersey

## PLATZ 3

**Sieger 2**  
Uhr,

**Sieger 4**  
1 Uhr,



100% COTTON

I WENT TO THE GYM  
AND THEN THERAPY  
TO PUSH DOWN THE  
PANIC, AND DID IT  
HELP?

I DON'T KNOW  
'CAUSE I WAKE UP  
LIKE I NEVER SLEPT  
AT ALL

NOW I'M AT THE  
FUNCTION

JERRY KEEPS ASKING,  
"WHAT'S YOUR

FIVE-YEAR PLAN?"  
HUH... WHAT?



WAS TREIBT DICH AN? MACH DEN TEST!

# PUSH ODER PRESSURE?

Bewerte jede der folgenden Aussagen. 0 = trifft gar nicht zu, 1 = trifft manchmal zu, 2 = trifft (fast) immer zu

- A:** 0 1 2 Ich fühle mich dafür verantwortlich, dass es allen um mich herum gut geht.
- B:** 0 1 2 Ich zeige ungern meine Schwächen.
- C:** 0 1 2 Nach außen funktioniere ich, auch wenn ich innerlich voll überfordert bin.
- D:** 0 1 2 Wenn ich was mache, dann nur mit 110 Prozent Einsatz.
- E:** 0 1 2 Ich lenke mich lieber ab, als mich direkt mit meinem Stress auseinanderzusetzen.
- F:** 0 1 2 Wenn mir alles zu viel wird, dann flüchte ich in Serien, Games oder Social Media.
- G:** 0 1 2 Ich geb nix ab, bevor ich's nicht zigmal überarbeitet hab.
- H:** 0 1 2 Mir ist mega wichtig, von anderen gemocht zu werden.
- I:** 0 1 2 Leute, die Sachen nur halbherzig machen, triggern mich.
- J:** 0 1 2 Gefühle behalte ich lieber für mich.
- K:** 0 1 2 Probleme löse ich am liebsten allein.
- L:** 0 1 2 Ich kümmere mich oft mehr um andere als um mich selbst.

**M:** 0 1 2 Ich tue so, als wäre alles easy, obwohl ich innerlich strugle.

**N:** 0 1 2 Ich bin Profi im Prokrastinieren.

**O:** 0 1 2 Ich brauch Feedback von anderen, um zu wissen, ob ich's gut gemacht hab.

**P:** 0 1 2 In meinem Kopf läuft ständig: »Da geht noch mehr!«

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

<b>D:</b>	<b>G:</b>	<b>I:</b>	<b>P:</b>	<b>Summe:</b>	★
<b>A:</b>	<b>H:</b>	<b>O:</b>	<b>L:</b>	<b>Summe:</b>	♥
<b>B:</b>	<b>J:</b>	<b>K:</b>	<b>M:</b>	<b>Summe:</b>	✓
<b>E:</b>	<b>F:</b>	<b>N:</b>	<b>C:</b>	<b>Summe:</b>	✗

Welche Reihe hat bei dir am meisten Punkte? Das ist vermutlich dein größter innerer Antreiber. Es ist auch völlig normal, wenn du dich bei mehreren Antreibern wiederfindest.



## »Ich muss perfekt sein!«

Für dich ist »okay« nie genug. Der Druck, immer abzuliefern, kann dich ziemlich zerreißen. Aber Fehler sind menschlich – und meistens gar nicht so schlimm, wie du denkst. Frag dich mal ehrlich: Muss das wirklich 100 Prozent perfekt sein oder reicht auch »gut genug«?

### Deine Stärke:

Du bist zuverlässig und arbeitest genau.



## »Ich muss allen gefallen.«

Du willst, dass alle happy sind und fragst dich oft, was andere von dir denken. Du bist herzlich und einfühlsam. Aber Achtung: Dein Wert hängt nicht davon ab, ob du's allen recht machst. Du darfst auch mal »Nein« sagen und zu deiner Meinung stehen.

### Deine Stärke:

Du bist caring und für andere da.



## »Ich muss stark sein.«

Du willst tough sein und Gefühle lieber runterschlucken. Aber die machen dich menschlich. Richtig stark bist du, wenn du ehrlich mit dir selbst bist und dir auch mal Hilfe holst. Gönn dir auch Dinge, die dir Spaß machen. Und: Reden hilft! Ein guter Freund oder eine Freundin reicht oft schon, um Druck loszuwerden.

### Deine Stärke:

Du bist unabhängig und ziehst dein Ding durch.

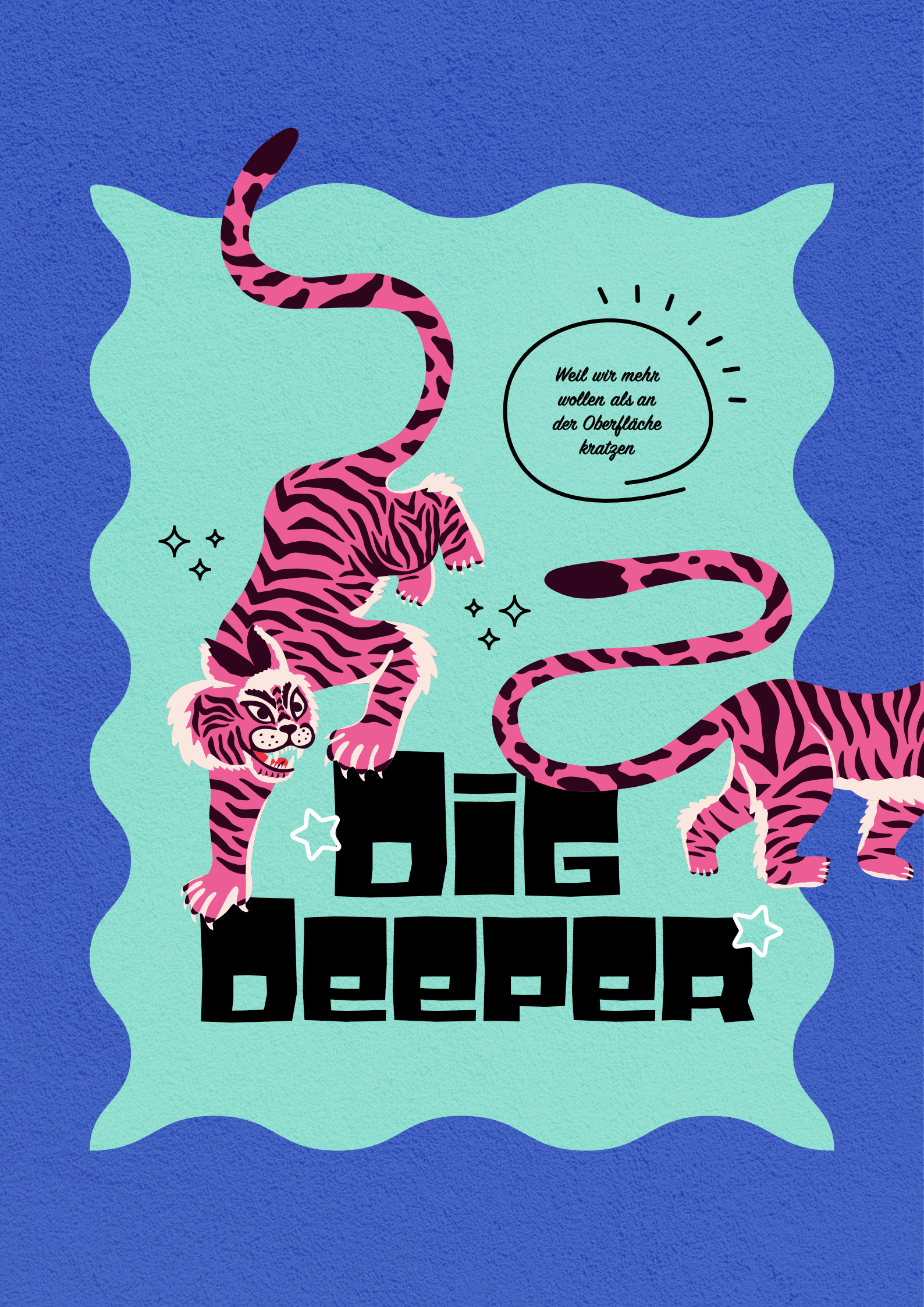


## »Ich muss nichts.«

Wenn's zu viel wird, ziehst du dich zurück oder lenkst dich ab. Manchmal brauchst du den Abstand, um wieder klarzukommen. Aber Achtung: Dauerflucht macht's nicht leichter. Nutze die Pausen, um neue Energie zu tanken, und geh die Sachen dann mit frischem Kopf an.

### Deine Stärke:

Du kennst deine Grenzen und stehst für dich ein.



*Weil wir mehr  
wollen als an  
der Oberfläche  
kratzen*

**DING  
DEEPER**

*Schüler-smd-Serie:  
Schule, Stress und Co.*

# HOW TO SURVIVE SCHOOL:

## *Unfaire Lehrer*



Jeder kennt sie und ärgert sich über sie. In den Pausen wird am meisten über sie diskutiert und gelästert. Doch ist das der richtige Weg? Wie kann ich meinen Lehrern in Liebe begegnen, auch wenn sie ungerecht sind?

### **Notenvergabe**

Immer wieder komme ich in Situationen, in denen mein Gerechtigkeitssinn strapaziert wird und ich denke: Das ist so unfair! Einmal machten wir im Sportunterricht Liegestütze. Meine Freundin schaffte zehn. Eigentlich hätte das mit einer Eins bewertet werden müssen, aber sie bekam eine drei. Angeblich war die Ausführung nicht sauber gewesen. Dann war ich dran. Obwohl ich wirklich unbegebt darin bin, gab ich mein Bestes und schaffte auch zehn, die allerdings nicht gerade den Kriterien entsprachen. Trotzdem gab mir die Lehrerin eine 1-2! Das konnte nur damit zu tun haben, dass ich als ihre Lieblingsschülerin galt. Auch wenn ich diejenige war, die von der Ungerechtigkeit profitiert hatte, spürte ich, dass ich das nicht stehen lassen konnte. Ich suchte das Gespräch mit unserer Lehrerin und erklärte, dass meine Freundin eigentlich eine bessere Note verdient hätte.

Wenn man respektvoll und freundlich auf Lehrer zugeht, habe ich bis jetzt immer erlebt, dass sie bereit sind, sich eine andere Sichtweise anzuhören. Und selbst wenn das nicht der Fall wäre, gibt es Vertrauenslehrer oder Klassenlehrer, an die man sich wenden kann. Wichtig ist, Ungerechtigkeiten anzusprechen! Jesus selbst ermutigt uns, für andere einzustehen: »Glücklich sind die, die nach Gerechtigkeit hungern und dürsten, denn sie werden sie im Überfluss erhalten« (Matthäus 5,6). Bei meiner Freundin hat mein Einsatz tatsächlich etwas bewirkt: Sie bekam doch noch eine bessere Note.

### **Liebe statt Lästern**

Eine zweite Sache, die in unserer Macht steht, ist das Gebet. Jesus fordert uns dazu auf, sogar für unsere Feinde zu beten. Manchmal fühlen sich Lehrer tatsächlich wie Feinde an. Dann ist es besonders kraftvoll, im Gebet für sie einzustehen. Je älter ich werde, desto mehr verstehe ich, dass Lehrer es wirklich nicht leicht haben und dass sie oft selbst in ihrem Leben mit Verletzungen konfrontiert wurden. Leider lassen sie das manchmal an ihren Schülern raus. Das ist nicht in Ordnung. Und doch gibt es uns kein Recht, hinter ihrem Rücken schlecht über sie zu reden. Wir sollten uns nicht hineinziehen lassen, wenn unsere Freunde sich über Lehrer lustig machen, sondern können eine neue, wertschätzende Perspektive einbringen.

Unsere Worte machen einen Unterschied! Sprechen wir unsere Lehrer ehrlich an, wenn wir Ungerechtigkeiten bemerken? Wie viel öfter gebrauchen wir unsere Worte, um zu lästern, anstatt für sie zu beten? Gott hat mit der Zeit mein Herz verändert und mir Liebe für meine Lehrer geschenkt, sodass ich ihnen ganz neu begegnen konnte. Lade Jesus ein, dir da zu helfen, wo du mit unfairen Lehrern konfrontiert bist. Er steht für uns ein und möchte uns gerade durch solche Situationen gebrauchen und zu einem Licht in unseren Freundesgruppen und der Schule machen.



**Text\_Deborah leitet den Schülerbibelkreis am Herzog-Christoph-Gymnasium Beilstein.**

### schüler\_smd+

Du bist mit Jesus unterwegs und fragst dich, wie dein Glaube in der Schule einen Unterschied machen kann? Bei der Schüler-SMD findest du Ideen und Ermutigung! Schau mal hier vorbei: [schueler.smd.org](https://www.schueler.smd.org) oder melde dich über Insta bei uns: [@schueler.smd](https://www.instagram.com/schueler.smd)



**Glaube**

*Die Frage*

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

*Lielle*

## Eure Antworten

Ich würde Gott bitten, dir einen festeren Glauben zu schenken. Das fällt dir vielleicht schwer, weil du Zweifel hast. Aber ich bin mir sicher, dass Gott dir helfen wird, er wünscht sich schließlich eine Beziehung mit dir. – **Ella**

Beten ist der Schlüssel.  
– **Carlotta**

Ich erinnere mich dann an Psalm 121. – **Eileen**

Ich schaue mir Beweise dafür an, dass es Gott gibt, zum Beispiel kann unsere komplexe Welt nicht aus dem Nichts entstanden sein. – **Santina**

Austausch mit anderen Christen, die fest im Glauben stehen, ist extrem wichtig.  
– **Christina**

Ich spreche mit meinen christlichen Freunden drüber und bitte sie, für mich zu beten. – **Luisa**

Es hilft, sich daran zu erinnern, was Gott schon alles getan hat. – **Rebekka**

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 Juni** 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.

Oft sehe ich auf Social Media Creator, die die Bibel anders interpretieren als ich. Wenn ihre Aussagen meinen Werten widersprechen, hinterfrage ich meinen Glauben. Ich denke, es ist wichtig, sich über Themen, die einen zweifeln lassen, zu informieren, mit Gott darüber zu sprechen und sich eine eigene Meinung zu bilden.

Wenn du eine Meinung hast, die durchdacht ist, und eine Beziehung mit Gott hast, dann lassen dich kleine Unstimmigkeiten oder andere Meinungen nicht mehr so schnell zweifeln. Außerdem ist es total in Ordnung zu zweifeln. Jeder hinterfragt irgendwann in seinem Leben den eigenen Glauben. Gott liebt dich, egal wo du auf deinem Glaubensweg stehst.  
– **Lenja**

Ich frage Gott, wie ich mit diesen Zweifeln umgehen kann oder spreche mit einer Freundin darüber. – **Anna**

Ich erzähle es Gott offen und ehrlich und rede mit Personen darüber, die auch glauben. – **Audrey**

## Neue Frage

Ich habe oft Angst davor, zuzunehmen, wenn ich etwas Ungesundes esse. Wie geht ihr im Alltag mit eurem Body-Image um?

**Naomi**



# Real Talk CYBER- GROOMING



*Wenn du Hilfe  
brauchst:*

- Hilfe-Telefon  
Sexueller Missbrauch:  
0800 22 55 530
- fragzebra.de
- juuuport.de
- krisenchat.de
- jugendnotmail.de
- 147.ch
- chris-sorgentelefon.de
- Nummer gegen  
Kummer: 116 111



**Mit wem schreibst du online?**

**Robert de Lubomirz-Treter**

arbeitet bei der Landesanstalt  
für Medien NRW und erklärt,  
warum wir alle auf falsche Ver-  
sprechen reinfallen können und  
worauf wir achten sollten.



## Teensmag: Was ist Cybergrooming überhaupt?

**Robert de Lubomirz-Treter:** Cybergrooming ist eine Straftat, bei der Täter online gezielt Kontakt zu Kindern oder Jugendlichen aufbauen, um Vertrauen zu gewinnen und anschließend sexuelle Handlungen anzubahnen. Das kann bedeuten, dass sie intime Fotos oder Videos verlangen, sexualisierte Gespräche führen oder ein persönliches Treffen vorbereiten. Bereits diese gezielte Anbahnung ist strafbar.

## Warum sollten wir mehr darüber sprechen?

Viele wissen gar nicht, dass es so etwas gibt und schon der Versuch strafbar ist. Uns geht es darum, über die Gefahren und Risiken aufzuklären, wenn man online fremde Menschen kennenlernt und Betroffenen mit ihren Schamgefühlen zu helfen.

## Wie lernen sich Täter und Opfer kennen?

Das kann überall dort passieren, wo man online Kontakt mit Personen hat, die man nicht kennt. Es betrifft alle sozialen Medien und Netzwerke sowie Online-Spiele. Was also schon hilfreich sein kann, ist, die Einstellungen deiner Apps zu prüfen und auszustellen, dass du von fremden Personen kontaktiert werden kannst.

Täter geben sich häufig als eine andere Person aus und tun so, als wären sie gleich alt und könnten deine Probleme gut nachvollziehen. Sie sind oft geübt darin, über eine längere Zeit eine Beziehung zu ihren Opfern aufzubauen.

## Wann sollte man hellhörig werden?

Solange der Kontakt, zum Beispiel bei einem Online-Game, innerhalb dieser Spielwelt bleibt, ist das in der Regel in Ordnung. Denn in einem Chat mit anderen Leuten bekommen alle alles mit. Wenn eine Person aber gezielt auf dich eingeht und von der öffentlichen Kommunikation in einen Messenger-Dienst wechseln möchte, wo man nur noch zu

zweit ist, ist das problematisch. Denn dort gibt es keine Zeugen mehr – das bietet Spielraum für Täter, die sich selbst schützen wollen.

Wichtig ist vor allem: Wenn Fremde etwas von einem wollen, was einem unangenehm ist, sollte man niemals darauf eingehen. Niemand hat das Recht, intime Fotos oder Videos von anderen zu verlangen.

## Wie bauen Täter Vertrauen auf?

Zum Beispiel mit Komplimenten über das Aussehen. Oder Mitgefühl für schwierige persönliche Situationen. Das fühlt sich total gut an und kann nach und nach zu falschem Vertrauen führen. Selbst wenn man eigentlich gelernt hat, auf sein Bauchgefühl zu hören und Grenzen zu setzen, ist man nach monatelangem Kontakt vielleicht bereit, ein Bild zu schicken, mit dem man sich nicht wohlfühlt, oder bereit zu einem persönlichen Treffen, weil man glaubt, dem anderen etwas zu schulden.

Dieser Kontaktaufbau kann später sehr belastend für die Betroffenen sein. Wenn man so eine lange Zeit glaubt, dass die andere Person ein echter Freund ist, und sich dann herausstellt, dass sie das Gegenteil war, brechen Welten zusammen. Die Scham ist dann oft groß bei den Betroffenen und die Eltern wollen ihre Kinder nicht noch mehr belasten, sodass einige damit nicht zur Polizei gehen. Oft ist aber genau das der beste Weg, um Betroffenen klarzumachen, dass sie keine Schuld haben.

## Welche falschen Versprechen machen Täter?

Täter bieten sich als verständnisvoller Freund an. Besonders, wenn man sich in emotional schwierigen Situationen befindet, können Täter das ausnutzen. In letzter Zeit warnt die Polizei auch vor Taschengeldtreffen, also dass Täter zum Beispiel Geld geben für private Bilder.

## Sind wir alle gefährdet, auf solche Strategien reinzufallen?

Ja. Das passiert Leuten in jedem Alter, zum Beispiel auch beim Online-Dating. Besonders, wenn Gefühle im Spiel sind und vielleicht etwas versprochen wird, das man sich sehr wünscht, dann sind wir alle in Gefahr, unseren Verstand auszuschalten und nur emotional zu handeln. Wir sollten uns nicht zu sicher fühlen und denken, dass uns das nicht passieren kann.

## Können Freunde, denen ich alles erzählen kann, helfen?

Auf jeden Fall. Mit einem guten Freund über das, was ich erlebt habe, reden zu können, hilft sehr. Gerade wenn man über manches nicht mehr mit den Eltern reden will und erst mal den Alltag mit Schule, Leistungsdruck, Sportverein und allem, was sich auch körperlich ändert, schaffen muss. Aber es ist sehr wichtig, auch mit Erwachsenen, denen man vertraut, über das zu reden, was einem passiert ist.

## Wie kann ich eine Freundin unterstützen, die betroffen ist?

Wichtig ist erst mal, sie zu schützen. Wenn Gefahr in Verzug ist, weil ein potenzieller Täter zum Beispiel ihre Adresse kennt oder nicht aufhört, sie zu kontaktieren, sollte man die Polizei einschalten. Außerdem darfst du ihr gut zuhören und ihr klarmachen: Du bist nicht allein! Ich würde immer empfehlen, möglichst schnell erwachsene Vertrauenspersonen einzuschalten, damit junge Menschen nicht allein mit dieser überfordernden Situation sind. Dafür kann man sich auch bei uns unter [fragzebra.de](http://fragzebra.de) melden und wir schauen uns den Fall an. Wenn wir eine Antwort nicht kennen, verweisen wir immer auch an Hilfestellen sowie Psychologinnen und Psychologen.

## Interview\_Tobias Hambuch

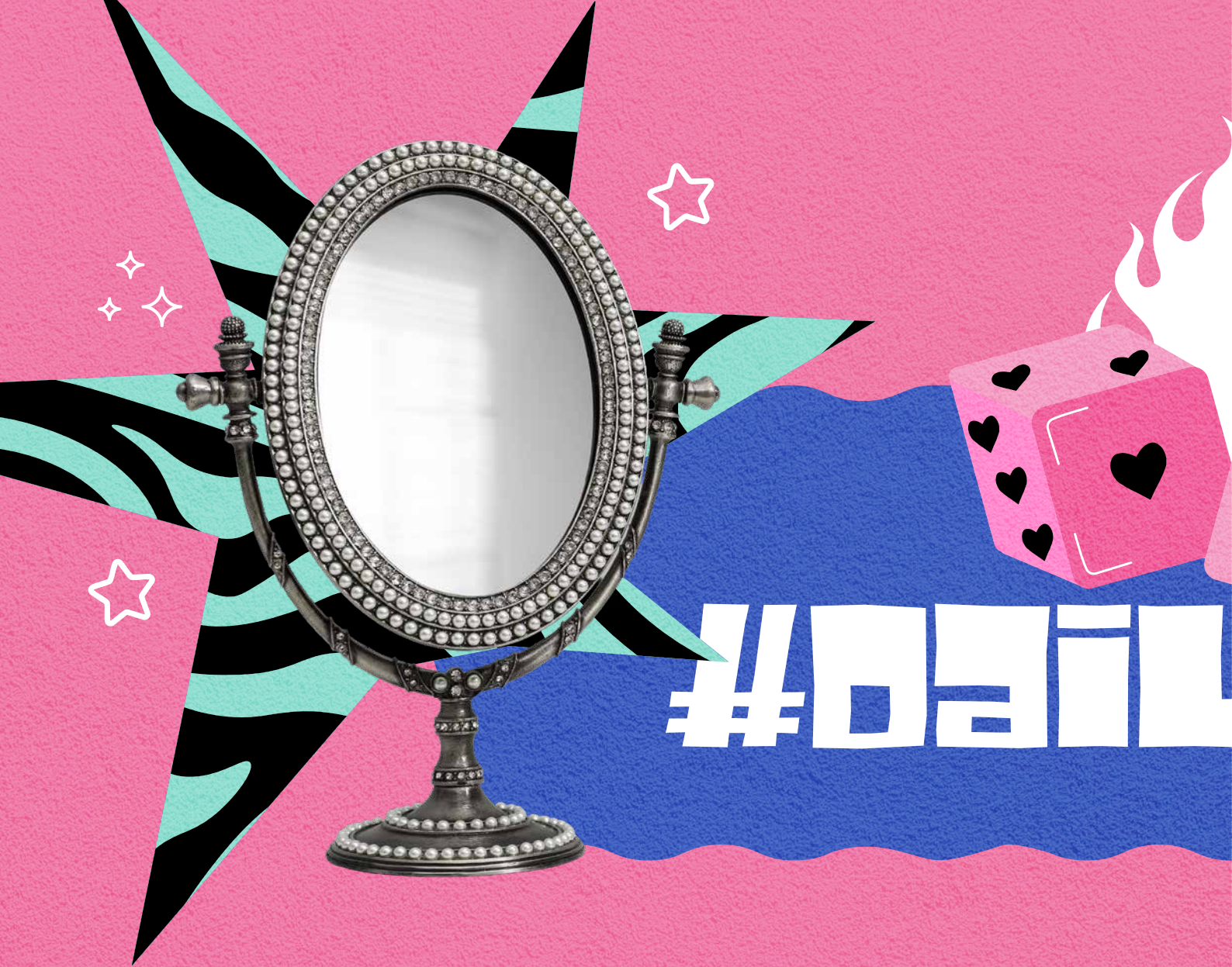
### *Sexualisierte Gewalt ...*

... haben schon fast zwei Drittel der Jugendlichen und jungen Erwachsenen in Deutschland erlebt. 64 Prozent der befragten jungen Menschen zwischen 14 und 25 Jahren waren mindestens von Gewalt ohne Körperkontakt betroffen, vor allem online. Dazu gehören zum Beispiel sexualisierte Beleidigungen.

Fast ein Drittel (29 %) berichtete von mindestens einer Erfahrung sexualisierter Gewalt mit Körperkontakt. Junge Frauen sind mehr als doppelt so häufig betroffen wie junge Männer. Die Übergriffe gingen bei 71 Prozent der Fälle von Männern aus. Fast jede vierte Person hat bereits intime Foto- oder Videoaufnahmen zugeschickt bekommen.

Die meisten Betroffenen sprechen nach der ersten Gewalterfahrung mindestens mit einer anderen Person darüber, vor allem mit Freundinnen oder Freunden (51 %), oder mit den Eltern (33 %). Die Studienergebnisse wurden vom Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit veröffentlicht.





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

## HANNAH,

17 Jahre

»Unser Herz ist das,  
was zählt.«

»Bin ich wirklich hübsch?«, das ist eine Frage, die ich mir in der Vergangenheit immer wieder gestellt habe. Und auch heute kommt es manchmal vor, dass ich vor dem Spiegel stehe und mir all die Dinge auffallen, die ich an mir und meinem Körper nicht mag. Vor einiger Zeit stellte ich Gott deshalb zur Rede: »Wie kannst du sagen, dass ich wunderbar gemacht bin?« (Psalm 139,14)

Gottes Antwort darauf war: »Schönheit kommt von innen. Dein Lachen, dein Charakter, dein Handeln, das macht dich hübsch. Du siehst die menschliche Sicht, aber ich sehe dich aus einer göttlichen Perspektive.«

Trotzdem zweifelte ich und sagte zu Gott: »Okay, wahre Schönheit kommt von innen und du siehst mein Herz. Aber was ist mit den Leuten um mich herum? Was ist mit dem, was die Menschen in meinem Umfeld über mich denken und aussprechen?«

»Was ich über dich denke, ist wichtig, nicht was andere über dich denken«, erwiderte Gott.

### Sein Ebenbild

Diese Antworten habe ich nicht als laute Stimme aus dem Himmel gehört, sie kamen auch nicht immer direkt. Es sind Dinge, die Gott mir über die Zeit gezeigt und mir aufs Herz gelegt hat.

In 1. Samuel 16,7 steht: »Der Mensch urteilt nach dem, was er sieht, doch der HERR sieht ins Herz.« Es gibt so viel mehr als Aussehen. Es gibt so viel mehr als den perfekten, makellosen Körper. Und selbst der vergeht mit der Zeit. Unser Herz ist das, was zählt. Anstatt sich damit zu beschäftigen, was andere Leute denken, können wir unseren

Blick auf Gott richten: »Alles, was ihr tut, tut von Herzen, als etwas, das ihr für den Herrn tut und nicht für Menschen.« (Kolosser 3,23; GNB)

Wir sind wunderbar und einzigartig geschaffen und alle Zweifel oder Gedanken, die diese Aussage infrage stellen, kommen nicht von Gott. Das dürfen wir uns bewusst machen. Wenn du oder ich das nächste Mal vor dem Spiegel stehen, dürfen wir sagen: »Gott, du hast mich ganz besonders erschaffen, nach deinem Ebenbild.« Das kannst du auch aufschreiben und an deinen Spiegel hängen.

Es mit ganzem Herzen zu glauben, ist schwer, das weiß ich genau. Aber wir haben Gott, der uns daran erinnert. Und der dich und mich mit einem Blick voller Liebe ansieht.



**Text Hannah Braselmann  
nimmt sich vor, den Menschen in ihrem Umfeld häufiger ehrliche Komplimente zu machen.**



# WILIFE



## **Titus,** *16 Jahre*

*»Ich will meine Dunkelheit  
ans Licht bringen.«*

In Epheser 6 geht es um die Waffenrüstung Gottes: Sie besteht aus dem Gürtel der Wahrheit, dem Brustpanzer der Gerechtigkeit, den Schuhen der Bereitschaft, dem Schild des Glaubens, dem Helm des Heils und dem Schwert des Geistes, das ist die Bibel. Ein guter Freund von mir hat dazu gesagt: »Die Waffenrüstung Gottes schützt uns frontal vor den Angriffen von Gottes Gegenspieler, dem Teufel. Was aber beim Brustpanzer frei bleibt, ist der Rücken. Für den Rücken stehen dir deine Geschwister im Glauben zur Seite.«

Ich fand diesen Gedanken unglaublich stark und sehr passend zu meiner aktuellen Situation. Mein Leben war in letzter Zeit ziemlich stressig und ich hab probiert, alles unter einen Hut zu kriegen: Schule, Familie, Gemeinde, Gebet,

Verantwortungen und geistliche Kämpfe. Doch der Stress kann einen auch anfällig machen für Lügen, zum Beispiel für den Gedanken, alles allein schaffen zu müssen.

### **Gemeinsam beten**

Vor Kurzem hab ich ein Wochenende mit guten Freunden verbracht und wir hatten eine fantastische Zeit: Am ersten Abend haben wir Burger gemacht und Wii Sports geockt. Ich wusste nicht, dass ich so schlecht im Bowlen bin ... Am zweiten Abend habe ich gemerkt, dass ich zu wenig Wechselkleidung für das Wochenende eingepackt hatte und bin noch mal schnell nach Hause geflitzt. Dort hatte ich dann mit einem Familienmitglied einen großen Streit. Den ganzen Weg zurück zu meinen Freunden hatte ich eine große Wut in mir, aber ich fraß das in mich rein. Als ich aber in die Wohnung kam, wusste mein Kumpel sofort, dass irgendwas nicht stimmt, und sprach mich drauf an. Anstatt das länger mit mir rumzuschleppen, erklärte ich meinen Freunden die Situation und sie fingen sofort an, für mich zu beten. In dem Moment hatte ich so ein

starkes Gefühl von Erleichterung. Gott wollte mir scheinbar so was sagen wie: »Du musst das nicht allein tragen.«

### **Ins Licht**

Ich bin davon überzeugt, dass der Teufel uns isolieren will, weil wir dann nur uns selbst haben. Keine Ermutigung von anderen Glaubensgeschwistern, keine Fürbitte, keine Gemeinschaft, für die wir Menschen aber geschaffen sind, wie wir in 1. Mose 2,18 sehen können. Ich will meine Dunkelheit lieber ans Licht bringen, anstatt damit allein klarzukommen. Deshalb freue ich mich schon auf das nächste Treffen mit meinen Freunden, wenn wir gemeinsam in den Gottesdienst gehen. Ein Vers, der mich dabei auf meinem Weg ermutigt, steht in Epheser 5,13-14: »Doch wenn das Licht darauf fällt, wird alles sichtbar werden. Was aber sichtbar wird, wird nun auch Licht.«



**Text Titus Reske hat  
Pour-Over Kaffee für  
sich entdeckt und  
trinkt diesen nun  
leidenschaftlich.**



# WARUM

**Sie gehört zum Alltag der Kirche und ist doch bei jedem Menschen etwas ganz Besonderes. Doch aus welchem Grund taufen wir eigentlich?**

Vielleicht hast du es schon bei anderen gesehen. Vielleicht in deiner Gemeinde. Vielleicht auf Social Media. Man nimmt ein kleines Kind, packt ihm einige Handvoll Wasser auf den Kopf und die Omas sind gerührt. Oder da steht jemand im Wasser, sagt Ja zu Jesus, wird getunkt und alle klatschen. Taufe. Kann man machen. Aber warum eigentlich? Ist das nur ein starkes Symbol? Ein frommer Moment? Oder steckt mehr dahinter?

## **Klares Bekenntnis**

Im Neuen Testament ist Taufe jedenfalls keine Nebensache. Sie gehört von Anfang an zum Glauben dazu. Menschen hören von Jesus, vertrauen ihm und lassen sich taufen. Entgegen mancher Meinung bedeutet die Taufe nicht, dass die Leute perfekte Christen geworden sind, sondern dass das Leben mit Jesus jetzt richtig beginnt.

Genau darum geht es. Taufe ist ein sichtbares »Ja«. Glaube beginnt in den Gedanken, im Kopf und im Herz. Was innerlich begonnen hat, bekommt mit der Taufe dann nach außen eine sichtbare Form. Es geht aber um noch viel mehr. Paulus schreibt in Römer 6 davon, dass der alte Mensch symbolisch stirbt. Mit der Taufe geht also ein völlig neues Leben los. Das heißt nun allerdings nicht, dass danach alles einfach wird. Es heißt auch nicht, dass man nach der Taufe nie mehr sündigt oder zweifelt. Aber es heißt: Jesus ist in diesem Leben definitiv dabei. Das ist dann kein Gedanke mehr, sondern etwas, was man am eigenen Körper erlebt hat. Eine Erinnerung, die man sich immer wieder vor Augen führen kann.

## **Fragezeichen**

Ich habe in meinem Leben viele junge Menschen kennengelernt, die über Taufe nachgedacht haben. Dabei haben sie sich die existenziellen

# TAUFE

Fragen gestellt: Glaube ich das alles wirklich? Möchte ich die Sache mit Jesus mein ganzes Leben lang durchziehen? Soll das jeder wissen?

Taufe kann genau an diesem Punkt eine wichtige Rolle spielen. Du sagst damit nicht: Ich habe jetzt auf alles eine Antwort. Du sagst auch nicht: Ab heute mache ich keine Fehler mehr. Du sagst: Ich vertraue Jesus und wir gehen diesen Weg gemeinsam. Mit allem, was bei mir schon klar ist – und auch mit dem, was noch offen ist.

Warum gibt es unter Christen dann unterschiedliche Meinungen zur Taufe?

Taufe hat in den letzten zweitausend Jahren für viele Diskussionen gesorgt. Vor allem bei der Frage, wann getauft werden soll. Freikirchen wie Baptisten oder Freie evangelische Gemeinden sagen meistens: Erst soll ein Mensch selbst glauben, dann soll er sich taufen lassen. Darum taufen sie keine Babys. Für sie gehört zur Taufe die eigene Entscheidung.

Evangelische Landeskirchen und die katholische Kirche taufen auch kleine Kinder. Dahinter steckt der Gedanke: Gottes »Ja« zu einem Menschen kommt früher als alles, was dieser Mensch selbst verstehen oder entscheiden kann. Später kann dieser Glaube dann durch Konfirmation und Firmung bewusst bestätigt und gelebt werden.

## Vertrauen

Die einen betonen also stärker die persönliche Antwort des Menschen. Die anderen mehr Gottes Zusage, die dem Menschen bedingungslos gilt. Hinter allen Überlegungen steckt der ernsthafte Versuch, die Bibel gründlich und gut zu verstehen.

Die eigentliche Frage hat damit aber gar nicht so viel zu tun. Sie lautet: Will ich persönlich mit Jesus mein Leben leben? Genau darum geht es in der Taufe – oder in der Bestätigung dieser bei Menschen, die als Baby getauft wurden. Es geht nicht um fromme Tradition. Man sollte niemanden zur Taufe bringen, nur weil man das halt so macht. Es geht auch nicht um einen schönen Moment vor Publikum und überhaupt nicht zuerst um die Frage, zu welcher Kirche man gehört.

Taufe hat mit Jesus zu tun. Mit Vertrauen. Bei der Taufe oder Konfirmation bzw. Firmung geht es auch um den Mut, den eigenen Glauben nicht nur zu denken, sondern auch zu bekennen und zu leben. Taufe ist nicht das Ende eines Weges, sie ist der Anfang. Die Taufe ist das Zeichen dafür, dass du eines Tages losgegangen bist und dich darauf verlassen kannst, dass Jesus an deiner Seite bleibt. Vielleicht ist es auch für dich dran, den nächsten Schritt zu gehen und über deine Taufe nachzudenken?



**Text\_Simon Birr ist Pastor und digital unterwegs zwischen Gemeinde, Medien und Glaubensfragen. Er hat sich mit 17 Jahren taufen lassen.**

DIE GLAUBENSBASICS  
ENTDECKEN MIT

## TEENSMAG BASE



WEITERE  
INFOS UNTER:

[WWW.BUNDES-VERLAG.NET/TEENS](http://WWW.BUNDES-VERLAG.NET/TEENS)

LIVE  
AUF

# TikTok

SEI MIT DABEI!



MARIE

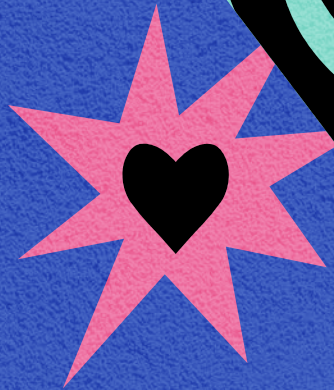


LAURA



JASMIN

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



## Maleachi



### 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.



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

☉ Das Buch Maleachi gehört zu den zwölf kleinen Prophetenbüchern (ab Hosea) am Ende des Alten Testaments. Hier findest du einige Prophetien, die sich in der Zeit des Neuen Testaments erfüllen. Im Gegensatz zu Propheten wie Jeremia und Jesaja sind diese Bücher eher kurzgehalten. Insgesamt umfassen sie eine Zeitspanne von 300 Jahren. Die meisten dieser kleinen Propheten befassen sich mit der Gottlosigkeit und der daraus resultierenden sozialen Ungerechtigkeit im Volk Israel. Im Namen Gottes sagen sie sein Gericht voraus, das sich schließlich durch den Angriff der Babylonier und die Verschleppung des Volkes als Kriegsgefangene ins Exil verwirklicht (597 v. Chr.).

Manche der kleinen Propheten sprechen auch vom Gericht über die Völker rings um Israel, die Gottes Volk angegriffen haben. Die letzten drei Bücher, zu denen auch Maleachi gehört, sprechen in die Zeit nach dem Exil, in der die Israeliten wieder zurück in ihrer Heimat sind.

Man weiß nicht genau, ob Maleachi ein Name oder eine Bezeichnung ist, denn übersetzt bedeutet es »Mein Bote« oder »Bote Gottes«. So oder so wird dadurch klar: Hier spricht Gott selbst zu seinem Volk. Auch jetzt übt er Kritik am Verhalten des Volkes und konzentriert sich dabei vor allem auf die Führungspersonen. Darüber hinaus verkündet Gott seinem Volk aber auch eine heilsame Zukunft.

### Die besondere Stellung Israels

#### ☑ Maleachi 1,1-5

☰ Das Buch beginnt mit einer Gegenüberstellung von Esau und Jakob, zwei Personen vom Anfang des Alten Testaments, aus denen jeweils die Völker Edom und Israel entstanden sind. Gottes Aussage, dass er Jakob/Israel liebt, aber Esau/Edom hasst, ist dabei so zu verstehen, dass er Israels besondere Stellung hervorhebt: Obwohl Edom und Israel »Brüder« sind, hat Israel einen Bund mit Gott geschlossen, während Edom sich abgewandt hat und eigene Wege gegangen ist.

### Verantwortung vor Gott

#### ☑ Maleachi 1,6-2,9

☰ Aber auch Israel hat sich von Gott abgewandt. Wegen ihrer Selbstgerechtigkeit, der Unterdrückung der Schwachen und Götzendienst musste das Volk durch die Zeit des Exils gehen. Nur so konnten

sie erkennen, dass ihr Status als Gottes erwähltes Volk nicht bedeutet, dass sie sich alles erlauben können. Aber auch jetzt, wo das zerstörte Land samt Hauptstadt und Tempel wieder aufgebaut wurde, läuft noch einiges schief im Volk.

Gott richtet sich in erster Linie an die Priester. Ihre Aufgabe ist es, das Volk zu Gott zu führen, zu lehren, Opfer zu bringen und ein gutes Vorbild zu sein. Stattdessen führen sie das Volk aber auf schlechte Wege und geben irritierende Ratschläge. Hier wird deutlich: Jeder einzelne Mensch ist für sich selbst vor Gott verantwortlich, aber gerade die Menschen in hohen Positionen können nicht auf ihre besondere Stellung pochen. Stattdessen stellt Gott die große Verantwortung in den Vordergrund, die mit ihrer Position einhergeht.

→ Wo trägst du Verantwortung? Wie übst du sie aus?

### Treu bleiben

#### ☑ Maleachi 2,10-16

☰ Dann spricht Maleachi das Thema Ehe an, denn auch hier geht es um Verantwortung. Die Israeliten hatten nach dem Exil den Götzendienst endlich hinter sich gelassen. Aber weil manche Männer nun ausländische Frauen heiraten und diese ihre Religion mitbringen, kehrt der Götzendienst zurück. Ebenso kritisiert Gott durch Maleachi die Männer, die sich willkürlich von ihren Frauen scheiden lassen – ein egoistisches Verhalten, da Frauen in dieser Zeit vollkommen auf die Versorgung durch einen Ehemann angewiesen waren und Geschiedene selten einen neuen Mann fanden. Gott erklärt anhand dieses Fehlverhaltens, warum die Opfer der Israeliten bei ihm kein Gehör finden: Religiöse Pflichterfüllung ist wertlos, wenn im eigenen Alltagsleben weiterhin Egoismus und Ungerechtigkeit herrschen.

→ Was bedeutet es für dich, Gott im Alltag zu folgen?

Wo bist du in Versuchung, ihm »Opfer« zu bringen, um ihn gnädig zu stimmen, statt dich mit ihm gemeinsam auch mit unbequemen Themen auseinanderzusetzen?

### Geläutert wie Gold

#### ☑ Maleachi 2,17-3,12

☰ Metalle werden in der Regel als Erze aus dem Boden geholt und müssen erst

zerkleinert, geschmolzen und von Verunreinigungen befreit werden. Das Ziel dieses Läuterungsprozesses ist ein reines Metall im bestmöglichen Zustand, frei von Stoffen, die es brüchig oder glanzlos machen. Genau das will Gott auch für sein Volk: Er will sie frei machen von allen »Verunreinigungen« wie Ungerechtigkeit, Hartherzigkeit oder Götzendienst und sie zu Menschen machen, die ihr volles Potenzial entfalten können. Dieser Prozess kann hart sein, aber das Ergebnis ist ein unbelastetes und liebevolles Miteinander, und genau das wünscht sich Gott.

Erst wenn das Volk sich auf diesen Prozess einlässt, wird auch die Beziehung zwischen ihnen und Gott heilen. Gott verspricht seinem Volk, dass sie seinen vollen Segen erleben, wenn sie ihm wieder von ganzem Herzen nachfolgen.

→ Was bedeutet es für dich, von Gott »geläutert« zu werden?

### Hoffen auf Gerechtigkeit

#### ☑ Maleachi 3,13-24

☰ Maleachi spricht vom »Tag des Herrn«, an dem Gott Recht sprechen wird. Ein gutes Gerichtsverfahren dient dazu, willkürliche Rache zu verhindern, Unrecht zu klären, Betroffene zu entschädigen, Unschuldige freizusprechen und Verhältnisse herzustellen, die Versöhnung und Neuanfang für alle ermöglichen. Hier werden die Menschen aber auch vor die Wahl gestellt: Wenn sie ihre Ungerechtigkeit einsehen und bereuen, können sie Freispruch finden. Halten sie dagegen daran fest, wird Gott sie verurteilen und ihren Opfern Gerechtigkeit verschaffen.

In Kapitel 3 findest du auch Prophetien, die auf die Zeit des Neuen Testaments hinweisen. Der Bote, der Gott den Weg bereiten wird (Maleachi 3,1) und der die Herzen von Eltern und Kindern einander wieder zuwenden wird (3,23-24), ist Johannes der Täufer. Seine Aufgabe wird es sein, Jesus und seine Botschaft anzukündigen.

→ Was macht es mit dir, zu wissen, dass Gericht Gerechtigkeit bedeutet?



**Text\_Lydia Rieß war noch nie vor Gericht, durfte aber schon Metalle schmelzen.**



*Go forward*

Erohere das Leben und wage  
den nächsten Schritt!

**2026**



*Go forward*

Erohere das  
Leben und wage  
den nächsten  
Schritt!





**Wenn du Gott dort  
begegnest, wo du ihn gar  
nicht erwartet hast**

Wir alle kennen diese Situation, wenn Freunde und Familien sich regelmäßig in großen Gebäuden treffen, um Gemeinschaft zu haben und ihre Leidenschaft zu teilen. Es werden Lieder gesungen, die allen schon so bekannt sind, dass man sie auswendig kann. Manche strecken dabei die Arme nach oben und rufen laut, andere sind eher in sich gekehrt. Und dann wird auch noch zusammen gegessen und getrunken. Man redet miteinander über alles, was einen bewegt, und freut sich schon auf das nächste Mal.

### **Falsches Fieber?**

Wenn du dir jetzt denkst: »Klar kenne ich das. Das ist doch ein Gottesdienst!«, dann war das nicht das, was ich gemeint habe. Ich habe an ein Fußballspiel gedacht. Was das mit einem Gottesdienst zu tun hat? Ziemlich viel sogar, wie du gerade gemerkt hast: Ein regelmäßiger Termin an einem bestimmten Ort, eine Gemeinschaft von Gleichgesinnten (oft Freunde und Familie), viele Emotionen und gemeinsames Singen.

Die Fußballweltmeisterschaft der Männer steht vor der Tür und auch in der Schweiz, in Österreich und Deutschland hängen wieder Fahnen an den Autos, laufen Fußballhymnen im Radio, gibt es Sammelkarten und Tröten im Supermarkt und auf Senf-, Gurken- oder Schokoaufstrichgläsern findest du kleine Comicportraits der Nationalspieler. Du kannst mit Freunden zum Public Viewing gehen oder am Fernseher, Laptop oder Handy mitfiebern. Wochenlang sind viele Menschen nur darauf fokussiert.

Ich frage mich: Was wäre, wenn wir für Gott genauso einen Aufwand betreiben würden?

### **Größer als ein Spiel**

Wenn wir nicht nur in den Gottesdienst gehen würden, wenn es gerade gut passt, sondern alles daran setzen würden, die Predigt mitzubekommen, selbst wenn man sie sich dann auf dem Handy anguckt oder als Podcast hört. Wenn wir mit christlichem Merch rumrennen würden, wie mit einem Fußballtrikot,

mit dem wir uns stolz zu unserer Mannschaft bekennen. Wenn wir nach dem Gottesdienst zusammen essen und trinken und über das Gesagte reden würden, um es besser zu verstehen. Wenn wir uns bei unseren Kämpfen gegenseitig unterstützen und anfeuern würden wie beim WM-Finale. Denn so spannend ein Fußballspiel auch sein mag, ist es doch nichts im Vergleich zu dem Wunder, dass Gott uns ohne Bedingungen liebt.

Wenn du also diesen Sommer im Fußballrausch versinkst, will ich dich daran erinnern, was in unserem Leben wirklich Priorität hat und unsere Aufmerksamkeit verdient. Dabei geht es nicht darum, dass wir als Gläubige keinen Fußball mehr gucken dürfen, sondern um die Frage, worauf du deinen Fokus setzt.

Mehr dazu findest du übrigens in Matthäus 6.



**Text Lorna  
Waldminghaus**

**MUTMACHGESCHICHTE:**  
Glaubenshelden

Martin Luther King Jr.

**MARTIN LUTHER  
KING JR. (JUNIOR)**

\* 15. Januar 1929 in  
Atlanta, Georgia

† 04. April 1968 in Memphis,  
Tennessee (wurde im Alter  
von 39 Jahren erschossen)

- wuchs mit seinen zwei Geschwistern im Süden der USA auf
- war sehr neugierig und fleißig und gewann schon mit 15 Jahren einen Redewettbewerb
- nahm die Diskriminierung, die er erlebte, nicht hin, sondern wurde dagegen aktiv

»I have a dream« – diese Worte verbinden wir wahrscheinlich alle mit Martin Luther King Jr. Sie stammen aus einer Rede, die er 1963 in Washington hielt. Aber was war sein Traum?

**Gegen Diskriminierung**

»I have a dream that my four little children will one day live in a nation where they will not be judged by the color of their skin but by the content of their character.« Er träumte also davon, dass seine vier Kinder, die wie er schwarze US-Bürger waren, eines Tages nicht mehr nach ihrer Hautfarbe beurteilt würden, sondern allein nach ihrem Charakter.

Etwa 100 Jahre vor dieser berühmten Rede wurde in den USA die Sklaverei abgeschafft, aber schwarze Menschen wurden vor allem in den Südstaaten weiterhin unterdrückt durch die gesetzlich verankerte Rassentrennung. Schwarze Menschen wurden systematisch diskriminiert und durften zum Beispiel nicht die gleichen Schulen, Krankenhäuser oder auch Kinos und Supermärkte betreten wie weiße



Menschen. Sogar Beziehungen zwischen schwarzen und weißen Menschen waren verboten. Auch die Eltern von Martins bestem Freund beendeten ihre Freundschaft in seiner Kindheit – weil er schwarz war.

### Gewaltfreier Einsatz

Seine Eltern prägten ihn schon in der Kindheit darin, sich gegen Diskriminierung zu wehren und Widerstand gegen Ungerechtigkeit zu leisten. Seine Mutter vermittelte ihm früh, niemals zu denken, dass er weniger wert sei, auch wenn er im Alltag diskriminiert wurde. Beide Eltern waren aktiv in der Bürgerrechtsbewegung, die sich dafür einsetzte, dass schwarze US-Bürger die gleichen Rechte erhielten wie weiße. Martin Luther King Jr. trat in die Fußstapfen seiner Eltern: Er wurde wie sein Vater Pastor und setzte sich ebenfalls gewaltlos für die Gleichstellung Schwarzer ein. Für diesen gewaltfreien Einsatz im Kampf gegen Rassentrennung, Unterdrückung und soziale Ungerechtigkeit erhielt er 1964 den Friedensnobelpreis.

### Gottes Wunsch nach Gerechtigkeit

Dieser Weg des Widerstands war nicht einfach. Er erlebte Anfeindungen von Weißen, sogar seine Frau und seine Kinder wurden bedroht. Einmal wollte er den Kampf aufgeben. »In diesem Augenblick erlebte ich die Gegenwart Gottes wie nie zuvor. Mir war, als hörte ich eine innere Stimme, die mir Mut zusprach: »Steh auf für die Gerechtigkeit! Steh auf für die Wahrheit! Und Gott wird immer an deiner Seite sein!« Ich war bereit, allem ins Auge zu sehen.«

Sein Glaube an Gott gab ihm Kraft und neuen Mut, für seine Rechte zu kämpfen und nicht still zu sein. In seiner berühmten Rede von 1963 bezieht er sich übrigens auf einen Bibelvers aus dem Alten Testament, in dem es heißt, dass Gott das Recht fließen sehen will wie Wasser und die Gerechtigkeit wie einen Fluss, der niemals austrocknet (Amos 5,24). Eine von vielen Bibelstellen, die zeigen, dass Gott Gerechtigkeit in der Welt will.

Mich beeindruckt Martin Luther King Jr. unglaublich. Und ich will ihn mir zum Vorbild nehmen. Er ist ein Vorbild darin, nach Gottes Willen zu fragen und gegen Ungerechtigkeit aufzustehen. Ein Vorbild darin, Träume von einer besseren und gerechteren Zukunft durch eigenes und gemeinsames Engagement aktiv anzugehen. Und nicht zuletzt Vorbild darin, den Traum nicht loszulassen, sondern daran festzuhalten, auch wenn es Schwierigkeiten gibt.



**Text Christin Stöcker ist Jugendreferentin beim GJW.NRW. Neben einer großen Liebe für guten Kaffee und Zimmerpflanzen liegt ihr der Einsatz für soziale Gerechtigkeit sehr am Herzen.**

### IMPULSE FÜR DICH

- Wo nimmst du wahr, dass Menschen diskriminiert werden, zum Beispiel in der Schule?
- Was kannst du dafür tun, dass die Diskriminierung weniger wird?
- Suche in der Bibel nach Aussagen zum Thema Gerechtigkeit – oder schau dir das Video »Gerechtigkeit« vom BibleProject an.



### 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](http://www.arise.icej.de)  
**Wir freuen uns, von dir zu hören!**

**Neues Leben**

**FSJ/BFD bei Neues Leben**

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

Scannen und los geht's!

Entdecke mehr auf [www.neues-leben.de/fsj-bfd](http://www.neues-leben.de/fsj-bfd)

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

## DIY

# Pimp your fridge

So wird dein  
Kühlschrank  
ästhetisch.

### DU BRAUCHST:

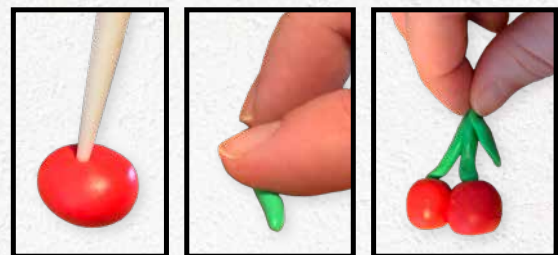
- bunte **Modelliermasse** (Sets online oder im Bastelladen erhältlich)
- **Sekundenkleber**
- kleine **Magnete**
- **Backpapier** (+ Ofen)
- ggf. **Handschuhe**, um die Finger vor dem Sekundenkleber zu schützen
- ggf. **Modellierwerkzeug** (oft im Set dabei)



Die bunte Modelliermasse  
bietet unendliche Möglichkeiten.  
Hier findest du einige Ideen.

### OBST

Äpfel, Birnen, Zitronen und Kirschen sind gut zum Reinkommen geeignet. Hierfür kannst du Kugeln sowie dazu passende Stängel aus grüner Modelliermasse formen. Damit es noch besser aussieht, kannst du ein kleines Loch einstechen und dann den Stängel (und auch Blätter) drankleben. Mit zusammengeknülltem Papier kannst du auch die Oberfläche anrauen, um das Obst echter wirken zu lassen.



## GEMÜSE



Karotten kannst du recht einfach aus orangener und grüner Modelliermasse herstellen. Avocados sind dagegen etwas für Fortgeschrittene. Besonders der braune Kern und die zwei verschiedenen Grüntöne lassen die Avocado fast echt wirken.

## GEBÄCK



Brezeln und Croissants werden genauso geformt wie die echten Backwaren: die Croissants aus länglichen eingerollten Dreiecken und eine Brezel aus einer Schlange, die man durch eine Schlaufe in Brezel-Form bringt. Eine Hilfe können Brezel-Backvideos auf YouTube sein.

## VASE



Um kleinen Blumen aus dem Garten einen Ort an deinem Kühlschrank zu geben, kannst du einen abgerundeten Zylinder formen und mit dem Modellierwerkzeug aushöhlen. Du kannst die Mini-Vase auch nach Belieben verzieren. Ein Spritzer Wasser und eine kleine süße Blume machen sich super am Kühlschrank.

## TIPPS

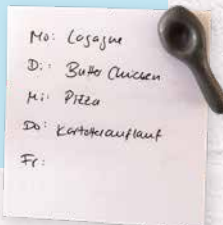
- Die Formen kannst du direkt auf das mit Backpapier belegte Blech legen, damit du sie am Ende einfach in den Ofen schieben kannst.
- Beim Backen unbedingt auf die Anleitung der Modelliermasse achten und diese genau befolgen. Bei vielen Modelliermassen muss ordentlich gelüftet werden, achte also auf den richtigen Umgang damit.
- Nutze bei dem Sekundenkleber am besten Einweghandschuhe, um deine Finger zu schützen. Um die Magnete richtig anzubringen, braucht es starken Kleber, der kann aber auch deine Finger zusammenkleben.



## FORMEN UND GEGENSTÄNDE



Einfache Formen wie Herzen, Kreise und Dreiecke sind simpel und lassen sich mit verschiedenen Farben in kleine Kunstwerke verwandeln. Besteck wie Löffel, Gabel und Messer sind super und passen sehr gut in die Küche. Diese brauchen zwar etwas Geduld, um sie in die richtige Form zu bringen, sind aber zum Beispiel für Kochpläne eine super Deko.



**Nach dem Formen musst du sie nur noch backen, abkühlen lassen und die Magnete mit Sekundenkleber anbringen. Fertig! Ab mit den Magneten an den Kühlschrank.**



**DIY\_Miriam Burklin's Mann hatte die grandiose Idee, Handschuhe als Schutz vor dem Sekundenkleber zu benutzen.**

## 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](mailto:vertrieb@bundes-verlag.de),  
[www.bundes-verlag.net](http://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](mailto: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](mailto:abo@scm-bundes-verlag.ch),  
[www.scm-bundes-verlag.ch](http://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 93-0, [info@bundes-verlag.de](mailto:info@bundes-verlag.de), [www.bundes-verlag.net](http://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](mailto:info@scm-bundes-verlag.ch), [www.scm-bundes-verlag.ch](http://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 Hamburg  
**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](mailto:info@teensmag.net), [www.teensmag.net](http://www.teensmag.net)  
**Redaktion Schweiz:** Teensmag, Rämismatte 11, Postfach 128, 3232 Ins, Tel: +43 288 80 13,  
**Freies Redaktionsteam:** Stefan Ahlborn, Jaël Gerber, Liesa Dieckhoff, Daniel Harter, Sarah Herrmann, 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](mailto: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](mailto:werben@scm-bundes-verlag.ch), [www.scm-bundes-verlag.ch](http://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 einem 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 vereinbarten 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](http://teensmag.net/datenschutz)

**Bibelversitate:** Wenn nicht anders angegeben, werden Bibelverse 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.

# WM-WISSEN

**Bis Mitte Juli stehen einige Fußballabende an, bei denen du nicht nur mitfiebern, sondern auch fachsimpeln kannst. Hier ist dein Vorbereitungscamp.**

## DER POKAL

Wenn am Abend des 19. Juli die WM-Gewinner die Trophäe in den Himmel strecken, dann halten sie einen Pokal in den Händen, der aus fast 4 Kilogramm reinem Gold besteht. Die Titelträger-Nation wird auf der Unterseite der Standfläche eingraviert, in der Landessprache. Lange dürfen die Sieger nicht mit dem Original-Pokal feiern, denn noch vor der Abreise erhalten sie stattdessen eine vergoldete Nachbildung aus Bronze. Das Original wird im FIFA-Museum in Zürich verwahrt.

**Zum Fachsimpeln:** Bis 2002 durften die Weltmeister den WM-Pokal bis zum nächsten Turnier behalten. 1970 erhielt die Nationalmannschaft Brasiliens dauerhaft den Vorgänger der heutigen Trophäe, den Jules-Rimet-Pokal, nachdem sie dreimal das Turnier gewonnen hatte. Dieser wurde allerdings gestohlen und ist seitdem verschollen.

## SCHON WIEDER!

Wenn du dir den WM-Spielplan auf dem Poster in der Mitte des Hefts anschaut, steht da als allererstes Spiel die Partie Mexiko gegen Südafrika. Dieses Spiel gab es schon mal zum WM-Auftakt. Am 11. Juni 2010, also auf den Tag genau 16 Jahre vor dem Eröffnungsspiel in diesem Jahr, läutete diese Partie das Turnier am Kap der guten Hoffnung ein.

**Zum Fachsimpeln:** Der erste Tor-schütze damals, dessen Tor man sich unbedingt noch mal anschauen sollte, trägt übrigens den Namen Siphwiwe Tshabalala.

Hier geht's direkt zum Video:



## MYTHOS AZTEKENSTADION

Diesmal steigt das Eröffnungsspiel in Mexiko-Stadt, im legendären »Estadio Azteca«, dem Aztekenstadion. Damit ist es übrigens das erste Stadion, das Austragungsort bei drei Weltmeisterschaften (1970, 1986, 2026) war. Die Spielstätte des Club América wurde für die WM jahrelang renoviert und bietet nun 87.000 Zuschauern Platz. Sie liegt auf einer Höhe von 2.300 Metern.

### Zum

### Fachsimpeln:

Im Finale der WM 1970 schoss der brasilianische Weltfußballer Pelé am gleichen Ort ein Tor vor mehr als 100.000 Zuschauern. Auch 1986 wurde hier Fußballgeschichte geschrieben, als Diego Maradona im Viertelfinale gegen England ein irreguläres Tor mit der Hand erzielte und wenig später mit einem Solo-Lauf über 60 Meter eines der außergewöhnlichsten Tore der WM-Historie schoss.

## BEIM TORJUBEL DIE BESTE BOTSCHAFT TEILEN

Spieler wie Rubén Vargas (Schweiz) und Chris Führich (Deutschland) sind Teil der Aktion »Jesus My Goal« und weisen bei einem Tor auf Jesus hin. Mehr Infos unter [jesusmygoal.com](http://jesusmygoal.com)

# Rätseln bis zum Anpfiff

Für den Weg zum Public Viewing oder die Halbzeitpause – findest du alle Antworten heraus?

Land des Eröffnungsspiels

Land, das zum ersten Mal bei der WM dabei ist

Jüngster Weltmeister mit 17 Jahren

Das Wunder von ...

Heimat des WM-Pokals

Spitzname »La Pulga«

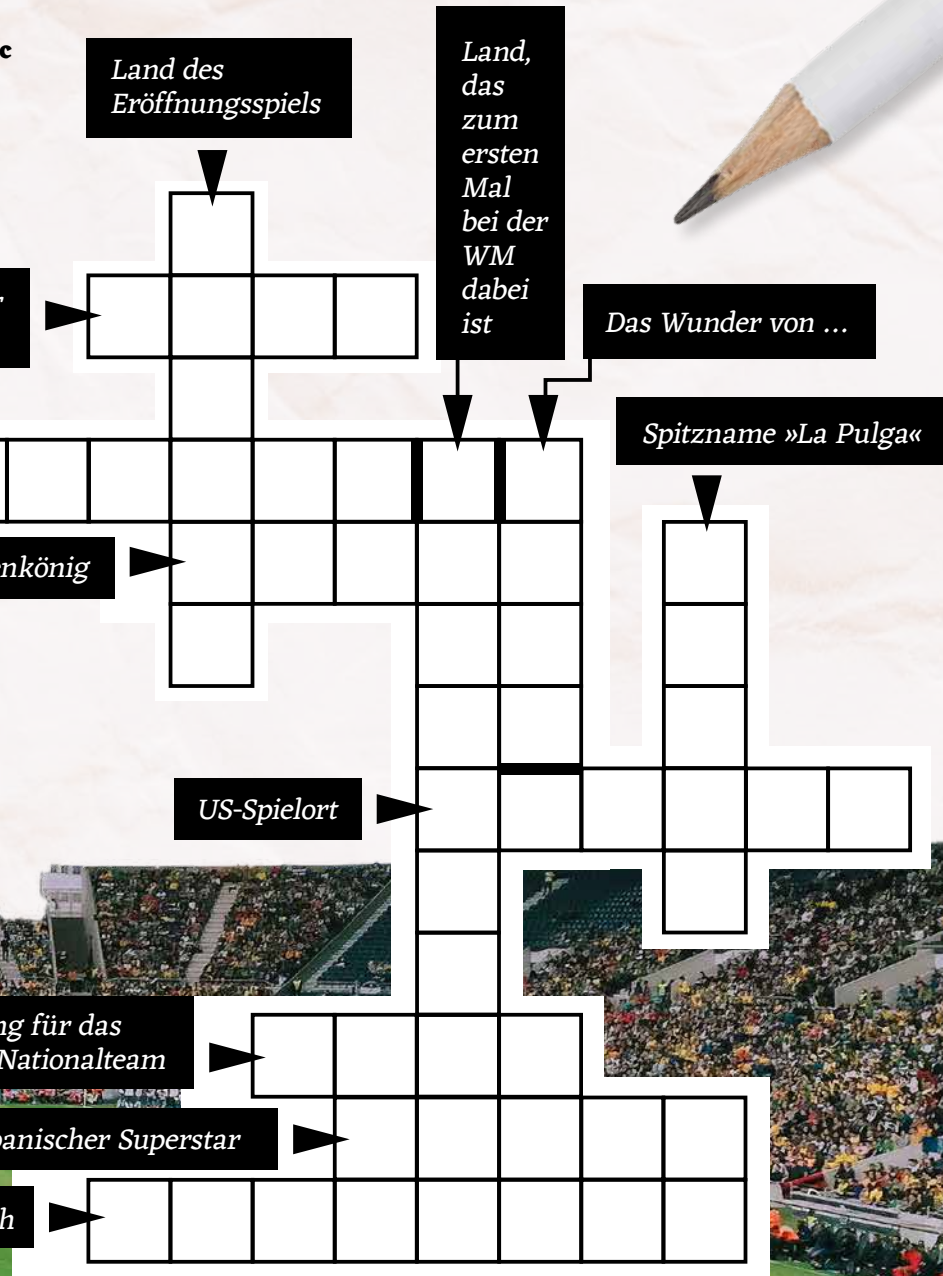
WM-Torschützenkönig

US-Spielort

Bezeichnung für das Schweizer Nationalteam

18-jähriger spanischer Superstar

Trainer von Österreich



**LÖSUNG:** Land des Eröffnungsspiels: **Mexiko** | Jüngster Weltmeister mit 17 Jahren: **Pele** | Heimat des WM-Pokals: **Zürich** | WM-Torschützenkönig: **Klose** | Land, das zum ersten Mal bei der WM dabei ist: **Usbekistan** | Das Wunder von ...: **Bern** | Spitzname »La Pulga«: **Messi** | US-Spielort: **Kansas** | Bezeichnung für das Schweizer Nationalteam: **Nati** | 18-jähriger spanischer Superstar: **Yamal** | Trainer von Österreich: **Rangnick**

# NACH DER SCHULE IN DIE WELT

Charleen, Henry, Malte und Jule haben sich aus ihrer Komfortzone in die weite Welt gewagt. Hier erzählen sie, was sie gerade erleben.



## EINHEIT DER CHRISTEN

Stell dir vor, du bist mehrere Monate in einem fremden Land, arbeitest mit Jugendlichen und siehst, wie Glaube wirklich gelebt wird – genau das erlebe ich gerade in einem Jugendzentrum in Minnesota, USA. Gegen Ende meiner Schulzeit, als die Frage »Was mache ich danach?« aufkam, wurde mir klar, dass ich die Zeit, in der ich noch keinerlei Verpflichtungen habe, gezielt für Gott nutzen will, um ihm im Ausland zu dienen. Ich feier es, hier einfach zu sehen, wie krass wir Christen weltweit verbunden sind und wie wir damit unabhängig von unserem Background eine Einheit bilden und so Leben verändern können. Alles hier ist anders – die Kultur, die Umgebung, die Menschen – und doch spüre ich, wie nah wir uns sind, weil unser Glaube an Jesus uns zusammenbringt.

Meine Aufgaben hier sind vielfältig: Ich helfe im Jugendzentrum, begleite und plane Events, gebe Inputs, helfe auf dem Camp und versuche, für die jungen Menschen da zu sein.

Gott begegnet mir in Gesprächen, in der Stillen Zeit, in Beziehungen zu den Jugendlichen. Er zeigt mir, dass Vertrauen, Geduld und echte Freundschaften Wege sind, um Menschen zu erreichen. Dadurch erweitert er auch meinen Horizont: Ich lerne, offener zu sein und meinen Glauben praktisch mit anderen zu teilen, um die Liebe von Jesus weiterzugeben. Mein Ziel ist es, all diese Erfahrungen mit nach Deutschland zurückzunehmen, um weiterhin Menschen für Jesus zu begeistern.

**Henry macht seinen Freiwilligendienst aktuell mit JFC Deutschland. Mehr Infos unter [jfc.de](http://jfc.de)**

Henry



## FUSSBALLSPIELEN AUF DEM SCHIFF

Nach dem Abitur wusste ich nicht genau, wie es weitergehen soll. Einige aus meiner Gemeinde hatten von den OM-Schiffen erzählt und ich probierte es. Wenn Gott die Tür öffnet, gehe ich, war mein Gedanke. So landete ich zunächst für geplante drei Monate auf der »Logos Hope«, ein Schiff, das weltweit Hafenstädte anfährt und dort Menschen Hoffnung schenkt. Inzwischen bin ich über ein Jahr hier.

Die ersten Tage waren überwältigend. So viele Menschen, so viele Kulturen, so wenig Platz. Dann wurde ich ins Putzteam eingeteilt – das war ehrlich gesagt ein kleiner Schock. Doch nach ein paar Wochen merkte ich: Genau hier gehöre ich hin. Mittlerweile leite ich das Team mit über 20 Personen. Die Gemeinschaft feier ich sehr. Rund 300 Menschen aus aller Welt leben zusammen und haben ein Ziel: Gott dienen. Gleichzeitig fordern mich die Enge und die Kommunikation heraus. Alle sind sehr verschieden und ich merke, wie schnell Leute durch das, was und

wie ich etwas sage, verletzt werden können.

Gott hat mir gezeigt, dass auch scheinbar kleine Aufgaben wichtig sind und er mich genau dort gebrauchen kann, wo ich bin. Manchmal baue ich im Buchladen ein kleines Fußballfeld auf. In Hamilton, Bermuda spielte ich dort lange mit einem Jungen. Am Ende sagte er glücklich, nachdem ich für ihn gebetet hatte, dass er mit seiner Familie wiederkommen will. Ich war skeptisch, da ich das schon oft gehört hatte, aber am nächsten Tag kam die ganze Großfamilie und ich konnte mit ihnen reden und für sie beten. Sie gingen durch eine schwierige Situation und ich bin dankbar, dass ich Jesu Liebe und Freude weitergeben konnte. Das Lächeln in seinem Gesicht war eines meiner schönsten und prägendsten Erlebnisse.

**Malte arbeitet aktuell auf der »Logos Hope«, einem Schiff des internationalen Hilfswerks OM. Mehr Infos unter [om.org](http://om.org)**

Malte



Charleen



### WIE GOTT LEIßE HERZEN VERÄNDERT

Inmitten des lauten, bunten, chaotischen Manila, der Hauptstadt der Philippinen, über- oder erfüllt von vielen herzlichen Menschen, kam ich in dieser fremden Kultur an. Etwas überwältigt, aber auch sehr neugierig, durfte ich anfangs jeden neuen Eindruck aufsaugen. Hierhergekommen bin ich mit dem Wunsch, von Gott gebraucht und verändert zu werden – und tatsächlich darf ich erkennen, wie Gott leise Herzen verändert, auch meins. Und das nicht zuletzt durch die wertvolle Arbeit hier in meiner Einsatzstelle.

Auf den Philippinen ist die Schere zwischen Arm und Reich erschreckend weit geöffnet. Es leben über 26 Millionen Menschen unterhalb der Armutsgrenze. Mit einigen dieser Menschen sind wir hier unterwegs. Zum einen arbeite ich in einem Nachhilfzentrum. Dort unterstützen wir Kinder bei der Verbesserung ihrer Fähigkeiten im Lesen, Schreiben und Rechnen, sodass sie später einmal bessere Berufsaussichten haben. Zum anderen helfe ich bei einem Straßenkinderprojekt mit, einem Drop-in-Center, wo Kinder Gottes Liebe ganz praktisch erleben können: Sie bekommen warmes Essen, frisch gewaschene Kleidung, können sich waschen und Wunden versorgen lassen. Dazu gibt es Spiele, Musik, eine biblische Geschichte und Unterricht – ein buntes Programm. Jede dieser Erfahrungen macht mich reicher und ich darf von den Filipinos lernen, was es bedeutet, Gott völlig zu vertrauen und in ihm die Quelle wahrer Lebensfreude zu finden.

**Charleen macht gerade ein Auslandsjahr bei GoGlobal, dem Bereich für Kurzzeitmission der Allianzmission. Mehr Infos auf [goglobal.am](http://goglobal.am)**

Jule



### IM DIENST DES HERRN

Salut! Ich bin aktuell für zehn Monate als Freiwillige im Centre des Jeunes (CDJ), einem christlichen Freizeithaus in der schönen Bretagne, nur 1,5 Kilometer vom Strand entfernt. Wir empfangen Camps für Kinder, Familien und Senioren. Hier helfe ich überall mit: in der Küche, beim Putzen, Waschen oder Handwerken. Durch praktische Arbeit gebe ich Gottes Liebe weiter. Frankreich ist so viel mehr als Klischees: Ich habe die Kultur, die Sprache und die Menschen lieben gelernt und erlebt, wie Gott Herzen verändert. Ich liebe es zu beobachten, wie Gott wirkt. Beim Abschleifen alter Bänke und dem Neuanstreichen danach in der Werkstatt habe ich daran denken müssen, wie der Vers »Siehe,

ich mache alles neu« (Offenbarung 21,5) gemeint ist. Die alte Farbe wird abgeschliffen und danach strahlt das Holz wie neu – ein bisschen so wie mit unseren Herzen.

Vor meinem Einsatz war ich oft unsicher im Glauben. Hier habe ich gelernt, meine Zweifel und Fragen bei Gott abzugeben. Es gibt anstrengende Tage, aber er ist mein Anker, an seiner starken Hand darf ich mich festhalten.

»Au Service du Maître« – »Im Dienst des Herrn« – steht auf unseren Shirts. Dienen heißt, Herz und Alltag Gott hinzulegen, selbst beim Abwasch. Was wir tun, mag unscheinbar sein, ist in seinen Augen aber wertvoll.

**Jule macht ihren Internationalen Jugendfreiwilligendienst (IJFD) in Frankreich mit dem Missions- und Hilfswerk DMG. Mehr Infos unter [dmgint.de/einsätze](http://dmgint.de/einsätze)**

# Was ist Kirche und wie finde ich meinen Platz dort?

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

## **Woran denkst du als Erstes, wenn du an Kirche denkst?**



---

---

---

---

---

---

## **Input**

Stell dir vor, du kommst in einen Raum voller Menschen. Es summt und brummt, alle reden und scheinen sich zu kennen. Und du denkst: »Ich gehöre hier überhaupt nicht her.« – Leider geht es vielen so mit der Kirche.

Die Bibel beschreibt Kirche weder als Gebäude oder Organisation noch als Event. Sie ist eine Gemeinschaft von Menschen, die mit Jesus unterwegs sind. Ihr Auftrag ist es, bei Jesus zu sein, einander zu stärken und Gottes Liebe überall sichtbar zu machen. Genau das macht Kirche besonders. Wie ihr das gelingt? – Eher so semi. Schon die ersten Christen mussten lernen, einander auszuhalten, zu vergeben und Konflikte zu klären. Einheit war nie selbstverständlich, sondern immer ein Ringen. Das ist auch 2.000 Jahre später nicht anders.

Doch oft haben wir ein Idealbild von Kirche im Kopf: ein schöner Ort ohne Streit und voller Harmonie. – Klingt gut, ist aber unrealistisch. Die Wahrheit ist: Hier treffen Menschen aufeinander, die sich manchmal

sehr verletzt. Und ja, das braucht Aussprache, Zeit und Heilung. Ein offener Umgang damit macht Kirche ehrlich.

Und gerade dadurch auch zu einem Ort, wo wir lernen, dass wir Gott brauchen, um Versöhnung zu leben und tiefer und ehrlicher zu lieben.

Die Bibel beschreibt Kirche wie einen Körper: viele Teile, ein Organismus. Jede und jeder zählt, jede und jeder bringt etwas ein. Kirche lebt also davon, dass wir in unserer Unterschiedlichkeit zusammenkommen und trotzdem verbunden bleiben (1. Korinther 12,12-30). Vor Ort und weltweit.

Daraus ergibt sich auch eine andere Sicht auf Kirche: Sie ist kein Ort, an dem ich nur frage: »Was bekomme ich hier?« sondern auch: »Was kann hier mit mir entstehen?« Vielleicht liegt genau darin die Schönheit von Kirche: Wenn Menschen sich entscheiden zu bleiben, mitzugestalten und ein Teil von ihr zu werden.

## **Think About**

**Lest den Text in 1. Korinther 12,12-30. Was lernst du über das Miteinander von Christen und Christinnen?**



---

---

---

---

---

---

Wenn Kirche morgen verschwinden würde, was würde der Welt fehlen?

Hand-drawn lines for writing an answer to the question above.

Was könnte dein persönlicher Beitrag sein, damit Kirche dem näherkommt, was sie sein soll?

Hand-drawn lines for writing an answer to the question above.

Action Steps

Neue Begegnungen: Nimm dir in den nächsten drei Wochen vor, mit Personen zu sprechen, die du (noch) nicht kennst. Du könntest fragen: »Wie bist du hier gelandet?«, »Was bedeutet Kirche für dich?« oder frag einfach, ob ihr einen Kaffee trinken geht. Sei initiativ und schau, was daraus entsteht.

Neue Perspektiven: Vielleicht bist du neugierig, wie andere Christinnen und Christen ihren Glauben leben. Besuche einen Gottesdienst einer anderen Konfession, vielleicht sogar einer, die dir eher fremd ist. Nimm einfach wahr, ohne zu bewerten:

- Was passiert dort?
• Was scheint ihnen wichtig zu sein?
• Wie drücken sie ihren Glauben aus?

Es reicht, mit offenen Augen und Ohren da zu sein.

ALPHA YOUTH SERIES

Wenn du Lust hast, über solche Fragen mit Freunden nachzudenken, ist die Alpha Jugendserie was für dich. Schnappt euch ein paar Snacks, schaut die Videos und sprecht darüber. Mehr Infos dazu gibt es unter alphakurs.de/youth und alle Folgen könnt ihr nach einer Anmeldung über starte.alphakurs.de anschauen. Wenn du Fragen hast oder Unterstützung brauchst, schreib eine Mail an youth@alphakurs.de.



Text Elena Bick arbeitet als Koordinatorin für Alpha Youth und glaubt, dass die Schönheit von Kirche sichtbar wird, wenn sie Einheit in Vielfalt lebt, auch dann, wenn es herausfordert.

THE PERFECT MATCH:

ZEITSCHRIFT + SPECIAL



TEENSMAG SPECIAL GEBET

Das Special Gebet von Teensmag macht Mut, mit Gott ehrlich ins Gespräch zu kommen - mitten im Stress von Schule, Freundschaft und Familie. Jugendliche entdecken, dass Gebet keine Pflichtübung, sondern eine echte Kraftquelle ist.



Jetzt bestellen

www.bundes-verlag.net/teens



»Abends schauen wir eine Serie«

## WAS GEHT IM KLOSTER?

**Schwester Alena hat sich als junge Erwachsene entschieden, ein anderes Leben zu führen.**



### ALENA

**Alter:** 33 Jahre

**Wohnort:** Kloster Petersberg bei Halle (Saale), das zur Community Christusbruderschaft gehört

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

### Teensmag: Wie war deine erste Verbindung zum Kloster?

**Alena:** Ich kenne die Community, also das evangelische Kloster, seit meiner Kindheit – durch Freizeiten mit meiner Familie und spätere Mitarbeit. Das war immer ein Ort, dem ich sehr vertraut habe. Ich wusste, dass ich dort Antworten auf meine Fragen finde, die mir eine klare Richtung weisen und zugleich Freiheit lassen. Wie ich ins Kloster gekommen bin, bleibt für mich trotzdem ein Stück Geheimnis. Es zeigt mir etwas von der Größe Gottes, weil er es geschafft hat, mich ins Kloster einzuladen, indem er in mir eine Sehnsucht danach geweckt hat. Der Anstoß war meine Frage an Gott, was er mit meinem Leben vorhat. Gott hat diese Frage ernst genommen. In einem Moment in den Bergen hatte ich den Eindruck, dass er mich fragt: »Wie wäre es, wenn du in die Community eintrittst?«

Das war zunächst schwer, weil ich meinen Beruf als Psychotherapeutin, meine WG und mein Leben, wie es war, geliebt habe. Gleichzeitig war da schon lange eine Sehnsucht nach einem Leben in Einfachheit, Ehrlichkeit und Tiefe – etwas, das das Klosterleben sehr unterstützt.

### Wie bist du zu deiner Entscheidung gekommen?

Ich war erst mal lange mit mir selbst, mit Gott und mit einem kleinen Kreis an vertrauten Menschen im Gespräch. Dieser Gedanke vom

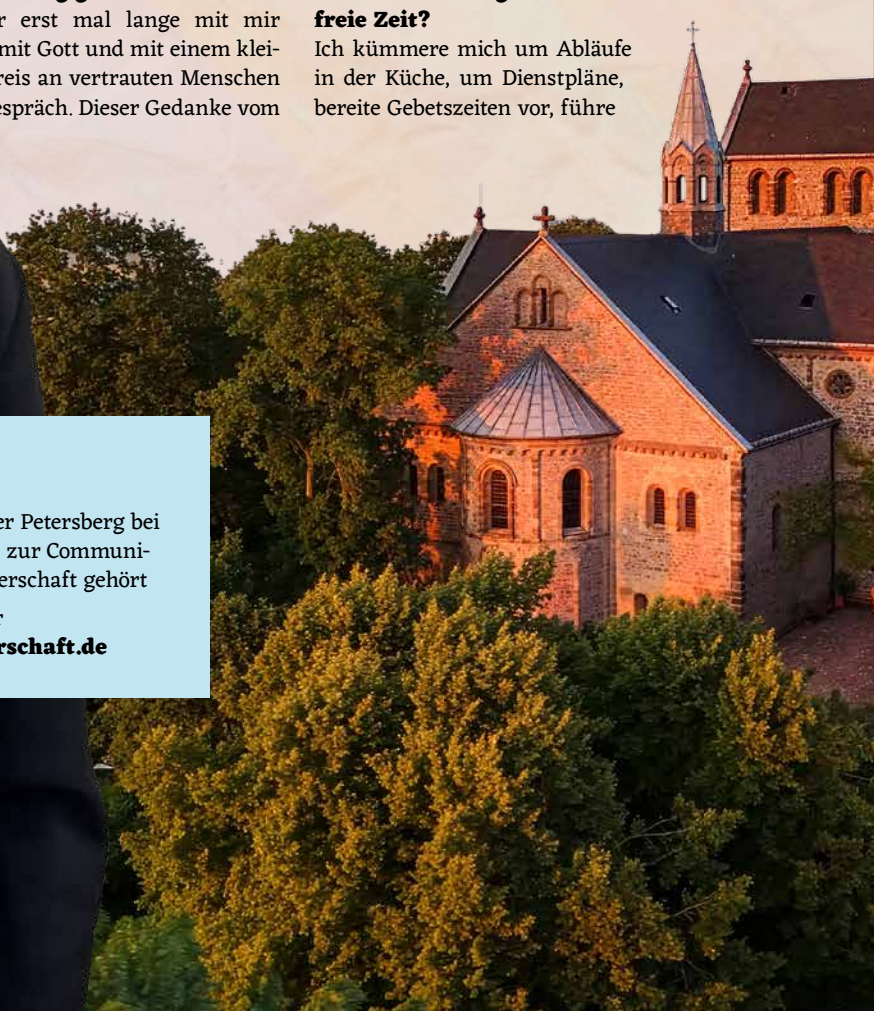
Leben in der Community war ein kleines Pflänzchen, das ich anfangs zwar nicht haben, aber trotzdem schützen wollte. Ich wollte, dass sich die Entscheidung innerlich stimmig anfühlt – und dafür brauchte ich viel Stille und wenig äußere Stimmen. Nach etwa einem Jahr war ich mir sehr sicher und habe angefangen, mehr Menschen davon zu erzählen. Vor drei Jahren bin ich dann in die Community eingetreten.

### Wie sieht der Klosteralltag aus und was sind deine Highlights?

Unser Tag ist geprägt von drei Gebetszeiten und zwei gemeinsamen Mahlzeiten. Ich stehe gegen 6 Uhr auf, beginne den Tag in Stille und gehe um 8 Uhr zum Morgengebet. Danach besprechen wir als Ordensgeschwister, was ansteht, und gehen unseren Aufgaben nach. Um 12 Uhr ist Mittagsgebet und -essen, am Nachmittag Arbeitszeit und abends um 18 Uhr Abendgebet und gemeinsames Abendessen. Die Abende sind meist frei. Ein echtes Highlight sind für mich die Gebetszeiten. Das klingt so fromm, aber Gebet ist für mich ein Anker. Und ich liebe die alte Basilika auf dem Gelände. Abends dort Lobpreis zu hören, ist für mich etwas Besonderes.

### Was sind deine Arbeitsbereiche? Und wie verbringst du deine freie Zeit?

Ich kümmere mich um Abläufe in der Küche, um Dienstpläne, bereite Gebetszeiten vor, führe



Gespräche mit Gästen oder gestalte Inhalte für Gruppen. Und seit einigen Monaten arbeite ich in meiner eigenen Praxis als Psychotherapeutin. In meiner Freizeit mache ich vieles wie früher: lesen, joggen, Fahrrad fahren, telefonieren, kochen. Und ich verbringe Zeit mit den Ordensgeschwistern. Eine davon ist Schwester Martina – wir sind in einem ähnlichen Alter. Abends schauen wir ab und zu gemeinsam eine Serie. Oder fahren mal in die Stadt.

#### **Apropos Serie schauen. Wie ist das mit Handys und anderen digitalen Geräten?**

In stillen Zeiten oder Exerzitien, wenn wir eine Woche schweigen, ist es für mich selbstverständlich, auf das Handy zu verzichten. Ansonsten gilt, wie bei allem: Es kommt aufs Maß und eine bewusste Nutzung an.

#### **Wie hat sich deine Beziehung zu Gott verändert?**

Die war schon immer ehrlich, aber im Kloster ist sie noch echter geworden. Ich bin mutiger, Gott meine Zweifel und mein Unverständnis hinzuhalten. Ich denke viel über die Gnade Gottes nach und merke, wie geheimnisvoll Gott bleibt. Diese Zeit hat auch vieles in mir freigelegt – das ist schmerzhaft und macht verletzlich, aber genau das macht die Beziehung auch schöner.

#### **Wozu möchtest du junge Menschen ermutigen?**

Ich möchte Mut machen, sich auf Gemeinschaft einzulassen – mit Gott im Zentrum. Gemeinschaft ist herausfordernd, weil wir so unterschiedlich sind. Aber genau das ist ein Schatz: dass wir nicht alles allein können müssen und uns gegenseitig ergänzen dürfen.

#### **Interview\_Christin Stöcker**



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](https://ausbildung.bei-scm.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 JAHRETEAM 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](mailto:awagner@dmgint.de) | Tel: 07265 959-136 [www.dmgint.de/einsätze](http://www.dmgint.de/einsätze)

### □ 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](mailto:info@christlichedienste.de) [www.christlichedienste.de](http://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](mailto:Einsatz.de@om.org)  
Tel: 06261 947-0

Weitere Infos findest du hier:  
[www.om.org/de/fsj](http://www.om.org/de/fsj) | [www.om.org/de/gehen](http://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](http://www.apcm-freiwilligendienste.de)  
**Für Fragen/Bewerbung:**  
[freiwilligendienste@apcm.de](mailto: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](mailto:weltwaerts@visioneers.berlin)  
Tel: +49 162 5925403 | [www.visioneers.berlin](http://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](http://freiwilligendienste.feg.de)  
[freiwilligendienste@bund.feg.de](mailto: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](mailto:anita.lederer@smd.org) | [deinfsj.smd.org](http://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](mailto: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](mailto:herrmann@cvjm-kiel.de) | [www.cvjm-kiel.de](http://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](mailto:freiwilligendienst@gjw.de) [www.gjw.de/freiwillig](http://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](http://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](mailto:info@stiftung-jona.de) | +49 30 882 1418  
Prof. Dr. Angelika Bier / [www.stiftung-jona.de](http://www.stiftung-jona.de)

## Hessen

### **XO** | 64367 Mühltal **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. Verant./Freizeiten. Siehe Stellenbeschreibung.  
**E-Mail für Fragen/Bewerbung:**  
**anita.lederer@smd.org**  
**stellenangebote.smd.org | Tel: 06421-910520**

## Rheinland-Pfalz

### **XO** | 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

### **XO** | 88045 Friedrichshafen **CVJM FRIEDRICHSHAFEN**

Teamgeist, Alpenblick und geistlicher Aufbruch: Dein Jahr als FSJ/BFD am Bodensee. Du willst für JUGENDLICHE da sein? Dann komm zu uns ins Boot! Lunchtime, Jungchar 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**

### **XO** | 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-lebensschule/index.php**

## Bayern

### **XO** | 80797 München **JAHRESTEAM IM CVJM MÜNCHEN**

15 bis 20 junge Frauen und Männer erleben ihr FSJ/BFD gemeinsam, wohnen in WGs 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](http://www.bundesfreiwilligendienst.de)
- X** | FSJ – Freiwilliges Soziales Jahr:  
[www.pro-fsj.de](http://www.pro-fsj.de)
- IJ** | IJFD – Internationaler Jugendfreiwilligendienst:  
[www.internationaler-jugendfreiwilligendienst.de/ijfd/](http://www.internationaler-jugendfreiwilligendienst.de/ijfd/)
- Δ** | W – Weltwärts:  
[www.weltwaerts.de](http://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:

- **Das Vaterunser** – Warum es relevant bleibt
- **Pornos** – Wie sie uns schaden
- **Jobreport** – Apotheker/in

Außerdem mit dabei:  
**Chat, DIY und Harte Nuss der Bibel**

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

**DAS NÄCHSTE HEFT  
ERSCHEINT MITTE AUGUST.**



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**

---

SCHÖNHEIT



**Ein Schmetterling auf einer Blüte,  
sanft fliegt er davon,  
der Sonnenstrahl erhellt das Bild,  
gibt ihm seinen schönen Glanz.  
Das Lied der Nachtigall erklingt,  
schau, wie sie ihre Runden dreht.**

**Was alles hier besonders macht,  
ist Gottes Herrlichkeit und Pracht,  
denn nur, wer ganz auf ihn vertraut,  
sieht die Schönheit der Welt auch.**

**Das Rauschen des Bachs, das Plätschern,  
das trinkende Reh,  
die Sonne, die aufgeht hinter den Bergen,  
moosbedeckte Täler.  
Bäume herrlich groß,  
auf den Ästen zwitschern Vögel.  
Bienen, Marienkäfer schwirren umher.**

**Was alles hier besonders macht,  
ist Gottes Herrlichkeit und Pracht,  
denn nur, wer ganz auf ihn vertraut,  
sieht die Schönheit der Welt auch.**

---

**Lyrik\_Zoë**

---

**Teensmag**  
teensmag.net

