

Körper



Rückblick auf das
CVJM-Jubiläum

Ausblick auf die
Zukunft des CVJM

Voller Körpereinsatz im CVJM

Topfit im CVJM



Impressum

CVJM MAGAZIN Deutschland
 Ein Magazin für Mitglieder des CVJM, erscheint viermal jährlich
Herausgeber: CVJM-Gesamtverband in Deutschland e.V., Im Druselstal 8, 34131 Kassel, Postfach 410154, 34063 Kassel
 T (05 61) 30 87-0 | F (05 61) 30 87-270, presse@cvjm.de | www.cvjm.de
 V.i.S.d.P.: Hansjörg Kopp, Generalsekretär
 Der CVJM-Gesamtverband in Deutschland e.V. wird in redaktionellen Texten CVJM Deutschland genannt.

Beteiligte Verbände:

- CVJM-Landesverband Bayern e.V. Schweinauer Hauptstr. 38, 90441 Nürnberg
- CVJM-Gesamtverband in Deutschland e.V. Im Druselstal 8, 34131 Kassel
- CVJM Norddeutschland e.V. Birkenstr. 34, 28195 Bremen
- CVJM-Ostwerk e.V. Sophienstr. 19, 10178 Berlin
- CVJM LV Sachsen e.V. Leipziger Str. 220, 01139 Dresden
- CVJM LV Sachsen-Anhalt e.V. St. Michael-Str. 46, 39112 Magdeburg
- CVJM LV Schlesische Oberlausitz e.V. Johannes-Wüsten-Str. 21, 02826 Görlitz
- CVJM Thüringen e.V. Gerberstr. 14a, 99089 Erfurt
- CVJM-Westbund e.V. Bundeshöhe 6, 42285 Wuppertal

Mitglieder des Redaktionskreises (Thema):

Sabrina Becker (Ostwerk), Matthias Büchle (Westbund), Christian Fraaß (Thüringen), Michael Götz (Bayern), Lydia Hertel (CVJM Deutschland), Annalena Hilke (Westbund), Kerstin Kappler (Schlesische Oberlausitz), Hansjörg Kopp (CVJM Deutschland), Thomas Richter (Sachsen), Maria Siegemund (Schlesische Oberlausitz), Sarah Stieglar (Drei-W-Verlag), Andree Strötter (Ostwerk), Annika Walther (Bayern), Katrin Wilzhus (Norddeutschland), Sebastian Vogt (CVJM Deutschland)

Redaktion Thementeil: Annalena Hilke
Redaktion CVJM Deutschland: Lydia Hertel

Bildnachweis: Archiv CVJM Deutschland e.V. oder am Bild, S. 1 (Titel): Christian Kulczycki Grafikdesign & Illustration, S. 9 (Füße): Panthermedia.net/luna4, S. 12 (Schrift): Panthermedia.net/Romanova Tatjana, S. 14 (Frau): Panthermedia.net/blechonock, S. 15 (Mann): Panthermedia.net/Tverdohlib.com, S. 16: volker-kauder.de (Presse_2015_VK_Portraitfoto2), von-notz.de - Fotograf: www.stephanpramme.de, Thomas Oppermann (presse4) Gerrit Sievert, S. 17 o.: Julius Rexer, CVJM-Landesverband Hannover; S. 17 u.l.: CVJM Joel, S. 17 u.r.: CVJM Lauf, S. 18 (Gliederpuppe): iStock.com/JLVarga, S. 19 (Zukunft): samuel-zeller/Unsplash, S.20+21 (Hintergrund): Blickpixel/Pixabay, S. 20 o.: Fototeam Aussendung 2019, S. 20 u.l.: privat, S. 20 u.Mi.: John Price/Unsplash, S. 22 u.: Michael Pröck / Tafel Deutschland e.V., S. 23: YMCA Peru, S. 24 u. 25: alle Bilder privat, S. 26: Nadine Primeau/Unsplash, S. 27: Übungsleiterausbildung CVJM-Westbund, S. 30 o.: CVJM Bayern, S. 30 u.: CVJM Pfalz, S. 31: CVJM Baden, S. 32: David Hofmann/Unsplash

Bibelzitate: Lutherbibel, revidierter Text 1984, durchgesehene Ausgabe, © 1999 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart (www.bibelonline.de)
 Beiträge, die mit Namen gekennzeichnet sind, geben nicht unbedingt die Auffassung der Redaktion wieder. Abdruck, auch auszugsweise, Wiedergabe von Textbeiträgen und Illustrationen nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Redaktion gestattet.

Spendenkonto: Evangelische Bank eG
 IBAN: DE05 5206 0410 0000 0053 47
 BIC: GENODEF1EKL

Layout und Herstellung / Anzeigenverkauf und -verwaltung:
 Drei-W-Verlag GmbH
 Landsberger Straße 101, 45219 Essen,
 T (0 20 54) 51 19, F (0 20 54) 37 40,
 www.drei-w-verlag.de

Anzeigenschluss Ausgabe 1/20: 04.11.2019

Bezugspreis: 14,00 € im Jahr

Titelthema: Körper



Jeder soll bei uns seinen Platz haben

6



Gönne dich dir selbst

9



Wettkampf mit dem Leben

10



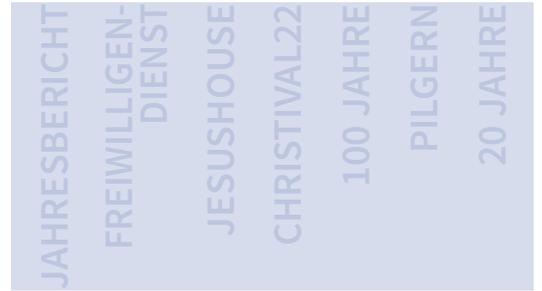
Topfit im CVJM

12



Wie gefährlich sind Schönheitsideale?

14



kurz notiert

4

CVJM Deutschland

- CVJM-Geburtstag: Rückblick auf das Jubiläum **16**
- Ein ganz besonderer Körper **18**
- Mutig in die Zukunft schauen: Neues wagen im CVJM **18**
- Pinnwand **20**
- Der Mensch lebt nicht vom Wort allein **22**
- Aktion Hoffnungszeichen: Im Kampf gegen den Hunger **23**
- Voller Körpereinsatz im CVJM **24**
- Veggie und vegan: Was sagt die Bibel dazu? **26**
- Übungsleiter-Lizenz-Ausbildung **27**
- Wie ein Internationaler Freiwilligendienst Biografien verändert **28**

- Pilotprojekte und aus den Mitgliedsverbänden**
- CVJM Bayern: Junge Geflüchtete erzählen **30**
- CVJM Pfalz: Baucamp **30**
- CVJM Baden: Der CVJM-Baden-Podcast **31**
- angedacht** **32**

Der CVJM bringt den Körper in Bewegung

► Vor kurzem war ich mit einer Freundin in der Karlsaue in Kassel unterwegs. Dort sahen wir eine Gruppe junger Menschen, die Indiaca spielte. »Das würde ich auch gern mal ausprobieren«, sagte sie zu mir. Als ich ihr erzählte, dass Indiaca im CVJM erfunden wurde, machte sie große Augen. »Ach, übrigens: Wusstest du eigentlich, dass Basketball und Volleyball auch Erfindungen des CVJM sind?«, fragte ich sie. Da klappte ihr die Kinnlade nach unten. Auch ich finde es immer wieder beeindruckend, dass diese Sportarten ihren Ursprung im CVJM haben.

In dieser Ausgabe des **CVJM MAGAZINS** komplettieren wir nun unsere dreiteilige Reihe zu den drei Ebenen des CVJM-Dreiecks (Körper, Seele, Geist) mit dem Thema »Körper«. Doch das Thema »Körper« im CVJM bedeutet mehr als nur Sport. Bewegung und Sport sind natürlich wichtige Bestandteile des CVJM. Doch was passiert, wenn der Körper nicht mehr so mitspielen kann, wie er eigentlich soll? Wir berichten über einen jungen Mann, der beim CJD in der Spitzensportförderung war und nun nach einem Unfall im Rollstuhl sitzt. Und wir dürfen lesen, dass er deswegen nicht verloren gegeben wurde und sich neue Wege für ihn eröffnet haben (S. 10).

So unterschiedlich wie die Menschen sind, die in den CVJM kommen, so unterschiedlich arbeiten sie auch mit ihrem Körper im CVJM. Einige Beispiele gibt es auf den Seiten 24 und 25. Außerdem beschäftigen wir uns in dieser Ausgabe mit dem Thema Hunger, wie sich das auf die betroffenen Menschen auswirkt und wie ihnen geholfen werden kann (S. 22 und 23).

In diesem Sommer haben wir den 175. Geburtstag des CVJM gefeiert. Eindrücke von ganz verschiedenen Feiern in ganz Deutschland erhältst du auf den Seiten 16 und 17.

Außerdem wollen wir schon einen Ausblick auf die nächste Ausgabe des **CVJM MAGAZINS** geben, die Mitte Dezember erscheint. Darin beschäftigen wir uns mit der Zukunft des CVJM. CVJM-Generalsekretär Hansjörg Kopp berichtet im Abschluss der vierteiligen Reihe zur deutschen CVJM-Geschichte, wie der CVJM mutig in die Zukunft gehen kann.

Wir wünschen dir viel Freude beim Lesen.

Lydia Hertel



Lydia Hertel
Redakteurin
Kommunikation

**»Das Thema ›Körper‹
im CVJM bedeutet mehr
als nur Sport.«**



JAHRESBERICHT

jung. echt. engagiert.

Der Jahresbericht 2018/2019 des CVJM Deutschland ist im Juni erschienen. Er dokumentiert die Arbeit des CVJM auf Bundesebene im Jahr 2018 und gibt Einblicke in die verschiedenen Arbeitsbereiche des CVJM Deutschland und in die Finanzen. Darüber hinaus werden auch aktuelle Entwicklungen im CVJM Deutschland im Jahr 2019 vorgestellt. Unter dem Motto »jung. echt. engagiert.« wird auch ein Blick auf das diesjährige CVJM-Jubiläum geworfen.



Der Jahresbericht zum Download: www.cvvm.de/jahresbericht

FREIWILLIGENDIENST

Weltweit Grenzen überwinden

Hast du Lust, ins Ausland zu gehen? Und dabei etwas Sinnvolles zu tun? Dann ist ein Internationaler Freiwilligendienst im CVJM weltweit genau das Richtige für dich!

Du kannst ein fremdes Land und eine fremde Kultur kennenlernen und dich mit deinen Gaben bei einem örtlichen Partner-YMCA aktiv einbringen. Die unterschiedlichen sozialen Zusammenhänge, in denen Menschen leben, bieten dir Gelegenheit, deine interkulturellen, sozialen und sprachlichen Kompetenzen zu erweitern, neue Begabungen zu entdecken und im Glauben zu wachsen.

Weitere Infos zu unseren Angeboten für den Jahrgang 2020/21: www.cvvm.de/ifwd

Der nächste Bewerbungsschluss ist am 31. Oktober 2019. Bewerbungsunterlagen erhältst du ab September unter fwd@cvjm.de



JESUSHOUSE

Vorab-Beratung

Erstmals wird es vor Jesushouse (24. Februar bis 5. April 2020) eine Vorab-Beratung für die Veranstalter geben. Sie soll es jungen Christen leichter machen, gezielt ihre Freunde einzuladen, die bislang nichts mit Glauben zu tun hatten.

Jugendgruppen hatten nach vergangenen Jesushouse-Veranstaltungen zurückgemeldet, dass sie bei den Abenden meist unter sich waren. Sie baten um Unterstützung bei der Frage, wie sie mehr Außenstehende erreichen können.

Zu den Beratern gehört auch Katharina Haubold. Sie arbeitet an der CVJM-Hochschule als Projektkoordinatorin für Fresh X und sagt: »Wir Berater geben Hilfestellungen. Damit erarbeiten sich die Jugendlichen selbst das passende »Werkzeug«. Denn sie kennen ihre Zielgruppe ja besser als wir.«



Weitere Infos: www.jesushouse.de/berater

CHRISTIVAL22

Neues Design

Ein großes »X«, vier neue Farben und ein neues Logo, das ist der nagelneue Auftritt des CHRISTIVAL22.

Dabei steht das »X« für Jesus Christus (alt-gr.: Χριστός) und das Kreuz. Der 1. Vorsitzende Karsten Hüttmann erklärt: »Auf dem CHRISTIVAL kreuzen sich Wege, Menschen, Emotionen, Glaubenserfahrungen. Das Kreuz ist das Zentrum des CHRISTIVAL und ein Ort der Vergebung, der Versöhnung, der Heilung und der Aussicht auf das Leben.«

Weitere Infos: www.christival.de



100 JAHRE AG der CVJM

Im Oktober 2019 wird die Arbeitsgemeinschaft (AG) der CVJM 100 Jahre alt. 1919 in Dresden gegründet, ist sie ein Netzwerk aus aktuell 70 Ortsvereinen. Sie hat die besonderen Herausforderungen im Blick, die das (groß)städtische Umfeld für die angeschlossenen Vereine hervorbringt.

Bei der AG-Tagung in Berlin vom 3. bis 6. Oktober geht es um die Frage, was es heute heißt, CVJM in der Stadt zu sein. Aus der Pariser Basis wurden drei Grundüberzeugungen neu gewonnen, die auch das Leitthema der Jubiläumstagung sind:

»Wir wollen wachsen hin zu Jesus.
Wir wollen wachsen als Gemeinschaft.
Wir wollen wachsen, um Gesellschaft zu gestalten.«



Die deutsche CVJM-Bewegung gratuliert der AG ganz herzlich zu diesem Jubiläum und wünscht Gottes Segen.

Weitere Infos:
<http://www.cvjm-ag.de/index.php?id=850>



PILGERN Vom Todestreifen zur Lebenslinie

Zu einer Pilgerwanderung entlang des ehemaligen Todesstreifens lädt eine Projektgruppe ein, der auch der CVJM Deutschland angehört. Gestartet wird am 3. Oktober in zwei Gruppen. Die eine Gruppe läuft in der Nähe von Hof und Plauen los, die andere Gruppe in der Nähe von Lübeck. Eine gemeinsame Schlussveranstaltung ist für den 9. November in Wernigerode geplant. Jeder ist zur Teilnahme eingeladen, sei es für einen Tag, für ein Wochenende, eine Woche oder auch länger.



Weitere Infos und Anmeldung:
www.3-Oktober.de
E-Mail: office@3-oktober.de
Kontaktperson für den CVJM ist Albrecht Kaul.

20 JAHRE CVJM-Schiff Dresden

Das CVJM-Schiff in Dresden feierte am 7. September mit einem Gospelkonzert sein 20-jähriges Bestehen. Weit über 150.000 Übernachtungen zeugen von großer Beliebtheit, zum Beispiel bei CVJM-Gruppen, Schulklassen und Konfirmanden. Aber auch Einzelgäste sind immer herzlich willkommen.



Weitere Infos: www.cvjm-schiff.de

Jeder soll bei uns seinen Platz haben

Wie Michelle und Florian Inklusion im CVJM gestalten

► Beim Jubiläumsevent #YMCA175 in London hatte ich die Gelegenheit, mit zwei jungen Ehrenamtlichen über ihr Leben, ihr Engagement und ihre Wünsche an einen inklusiven CVJM zu sprechen.

Katrin: Hallo Michelle! Hallo Florian! Super, dass ihr euch hier beim YMCA175 trotz des vollen Programms die Zeit nehmt, mir ein paar Fragen zu beantworten. Erzählt doch mal: Was müssen die Leser des CVJM MAGAZINs von euch wissen?



Michelle: Ich bin Michelle Schlüter, bin 23 Jahre alt und wohne seit letztem Jahr in Kassel. Mit 18 Jahren hatte ich einen Schlaganfall und kann seitdem meinen linken Arm nur bedingt und meine linke Hand gar nicht bewegen. Nach einem Jahr als Aupair in Neuseeland mache ich jetzt die Ausbildung am CVJM Kolleg.



Florian: Und ich bin Florian Schulz, komme aus Nassau an der Lahn und bin dort in dem CVJM Vorstand tätig. Seit meiner Geburt vor 22 Jahren bin ich im CVJM und dort als Kind von zwei aktiven CVJMern quasi aufgewachsen. Beruflich bin ich »FiSi«, also Fachinformatiker für Systemintegration und arbeite an der Uni Koblenz.

Katrin: Was würdet ihr sagen sind eure wichtigsten Fähigkeiten und Eigenschaften - was findet ihr gut an euch? Was können andere Menschen von euch lernen?

Michelle: Die Fähigkeit, sich auch durch wirklich schwierige Situationen »durchzubeißen«. Meine positive Einstellung zum Leben und zu Problemen.

Florian: Zu meinen wichtigsten Fähigkeiten gehört eindeutig das Kochen auf den Freizeiten.

Katrin: Und was sagen andere, was sie toll finden an euch?

Michelle: Meine durchgehende gute Laune und die positive Einstellung zum Leben. Und meinen Humor.

Katrin: Ergänzen würde ich noch, dass du echt eine Kämpferin bist und dass ich toll finde, wie offen und freundlich du auf die Menschen zugehst. Florian, wie ist das bei dir?

Florian: Andere schätzen an mir meine Locken und meine offene Art.

Katrin: Das mit deiner offenen Art kann ich auch so unterschreiben. Das habe ich ja gerade hier in London erlebt! Michelle, wir kennen uns von deinem Jugendleiterkurs auf Spiekeroo. Was war deine Motivation gewesen, dich dort anzumelden?

Michelle: Meine CVJM-Reise hat eigentlich im Kirchenkreisjugenddienst (KKJD) in Peine bei Hannover angefangen. Ich war auf einigen Freizeiten in Schweden und Spanien. Mit 15 wollte ich dann selbst Teamerin werden und habe mich deshalb beim Jugendleiter-Kurs angemeldet. Im Herbst bin ich dann mit meiner Schulungsgruppe vom KKJD und den Leuten vom CVJM Landesverband Hannover nach »Spieker« gefahren.

Katrin: Gab es besondere Momente oder Erlebnisse dort in der Gruppe?

Michelle: Allein die Umgebung auf »Spieker« mit neuen Freunden zu erkunden, war einmalig. Und die Gemeinschaft in der großen Gruppe mit dem KKJD und dem CVJM war toll. Wir bauten untereinander total schnell Beziehungen und Freundschaften auf, die auch nach »Spieker« und teilweise bis heute bestehen.

Katrin: Und wie war das bei dir, Florian? Wir haben uns ja erst hier in London kennengelernt.

Florian: Ich war auf dem Seminar junger Mitarbeiter der Bündischen Arbeit vom CVJM Westbund. Ehrlich gesagt wurde ich das erste Mal mitgeschleppt und fand erst später große Motivation,



wieder mitzufahren. Auf dem Seminar half ich gern in der Küche aus, da ich mit der Mittagspause nichts anzufangen wusste. Nach dem Seminar hat mich Germo Zimmermann (zu der Zeit Bundessekretär bei CVJM-Westbund) angefragt, ob ich nicht in Zukunft als Küchenhilfe mitfahren möchte. Ich war zu der Zeit noch nicht bereit, als Mitarbeiter im Programm mitzufahren und so war das der perfekte Einstieg für mich in das Mitarbeitersein. Mittlerweile bin ich übrigens die Küchenleitung!

Katrin: Wo wollt ihr das Gelernte, eure Fähigkeiten und Talente zukünftig einbringen?

Michelle: Gerade war ich im Rahmen der Ausbildung auf einer Freizeit in Schweden. Später möchte ich am liebsten als Erzieherin in einem Kinder- und Jugendheim arbeiten und natürlich weiterhin als Freiwillige im CVJM. Vielleicht sogar wieder im Ausland.

Florian: Meine Fähigkeiten bringe ich aktuell bei unserer Jungschar und diversen bündischen CVJM-Freizeiten ein.

Katrin: Das Thema von diesem CVJM MAGAZIN ist »Körper« – abgeleitet von den drei Seiten

des CVJM-Dreiecks Geist, Leib (Körper) und Seele. Wie wichtig ist euer Körper, ist Sport und Bewegung für euch?

Michelle: An manchen Tagen ist mein Körper mehr ein Mittel zum Zweck. Ich habe immer noch viel Krankengymnastik, um meinen Arm wieder (immer) besser bewegen zu können. An manchen Tagen ist er mein bester Freund, vor allem, wenn ich Zumba mache oder tanze.

Florian: Ich mache allgemein nicht viel Sport. In erster Linie treibe ich Sport, um Gemeinschaft zu erleben und mich währenddessen zu unterhalten. Wenn man sich bei einer Sportart unterhalten kann, ist das auf jeden Fall ein Kandidat für die Liste meiner Lieblingssportarten. (Fußball gehört auf keinen Fall dazu ☺)

Katrin: Wie sehr achtet ihr auf euer Aussehen (Klamotten, Frisur, Makeup, »Style«)? Würdet ihr etwas an eurem Aussehen ändern, wenn ihr es könntet?

Florian: Auf mein Aussehen achte ich nicht wirklich. Ich versuche ordentlich auszusehen, aber das kommt bei mir ziemlich darauf an, wohin ich gehe. Overdressed sieht man mich sehr selten.

»An manchen Tagen ist mein Körper mehr ein Mittel zum Zweck.«



Michelle: Ich bin zufrieden mit mir wie ich bin! Mein großer Wunsch – die langen Haare – kommen mit der Zeit.

Katrin: Gibt es »Influencer« oder sonstige Menschen, denen ihr bei Instagram oder sonstigen Social Media-Kanälen folgt? Wenn ja, warum?

Michelle: Ich folge vor allem Bücherblogs, mein liebster ist »@zeilenverliebt«, und inspirierenden Personen z.B. @philippahanna, die ich hier auf dem #YMCA175 persönlich kennenlernen durfte!

Florian: Bei Instagram und Co. folge ich hauptsächlich CVJMs, um auf dem aktuellen Stand zu bleiben und mitzukriegen, was die Freunde aus dem CVJM national und international alles so machen.

Katrin: Habt ihr auch ein eigenes Social Media-Profil? Was postet ihr dort von euch?

Michelle: Ja, ich bin bei Instagram und auch bei Facebook. Ich berichte von meinen Reisen, über das, was mich so bewegt und teilweise aus meinem Privatleben (»Was ich so tue?«). So kann ich meine Freunde aus aller Welt auf dem Laufenden halten.

Florian: Ja, ich habe Instagram und Facebook und poste meist nur von Aktionen vom CVJM oder andere Dinge die mich sehr faszinieren. Allgemein poste ich aber recht wenig.

Katrin: Zum Schluss noch ein paar Fragen zu einem Thema, das auch hier beim #YMCA175 eine Rolle gespielt hat. Wenn ihr an das Thema »Inklusion« denkt, welche drei Dinge fallen euch als erstes ein?

Michelle: Drei Dinge, die mir dazu sofort einfallen sind Offenheit, Verständnis und Empathie.

Katrin: Und was wären eure Wünsche an einen inklusiven CVJM?

Michelle: Ein inklusiver CVJM sollte erstmal überhaupt seine Veranstaltungen so gestalten, dass sie rollstuhl- und gehbehindertengerecht sind. Das betrifft sowohl die Orte und CVJM-Häuser, aber auch die Veranstaltungen und Programme selber. Zum anderen finde ich es total wichtig, dass auch behinderte und nichtbehinderte Menschen gemeinsam im Vorstand zusammenarbeiten und voneinander und miteinander lernen!

Florian: Wir hatten schon öfter Menschen mit Einschränkungen mit auf unseren Freizeiten. Das stellt das Mitarbeiterteam zwar immer mal vor Herausforderungen, aber es gab noch nichts, was mit Gottes Hilfe nicht geschafft wurde. Ich finde es auch wichtig, dass jeder bei uns seinen Platz hat und an unserem Programm teilnehmen kann. Dadurch haben auch unsere nicht eingeschränkten Teilnehmer die Möglichkeit, zu lernen, Rücksicht zu nehmen und Menschen zu unterstützen, die Unterstützung im Leben brauchen.

Katrin: Super. Das ist eine großartige Einstellung: Inklusion auf allen Ebenen! Michelle, Florian, ich bin gespannt, wo wir uns das nächste Mal treffen und was ihr bis dahin so auf die Beine stellt. Alles Gute und Gottes Segen für euren weiteren Lebensweg.

Bei Instagram findest du die beiden unter: Michelle als @chaosqueen95_ Florian als @mirko_welle



Katrin Wilzius
Referentin für den
CVJM-LV Hannover e. V.
im Landesjugendpfarr-
amt der Hannoverschen
Landeskirche

Gönne dich dir selbst

Zwischendurch mal den eigenen Puls fühlen

► Manchmal wächst einem einfach alles über den Kopf. Irgendwie fühlt es sich schon Tage vorher so merkwürdig an. Aber in dem Moment ist alles in einem so am Laufen, dass man das gar nicht richtig wahrnimmt. Auf jeden Fall war das bei mir so. Ich hatte Probleme an meinem Arbeitsplatz. Das war nicht schön und es gab auch nicht die Möglichkeit, wirklich etwas zu ändern. Wenn ich in den Rückspiegel gucke, sehe ich einen langen Weg, den ich gehen musste, bis ich tat, was wirklich gut, aber schmerzhaft war.

Ich zog an der Reißleine und habe meine Arbeitsstelle gekündigt. Das war für alle ein Schock und für mich ein Batzen Arbeit.

Seitdem sind zweieinhalb Jahre vergangen. Nun arbeite ich als Selbstständige in meiner kleinen Agentur und tue, was ich am Besten kann und bin dabei sehr glücklich.

Warum erzähle ich das? Ich glaube, das geht nicht nur Mitarbeitern im hauptamtlichen Dienst so, sondern genauso auch Ehrenamtlichen. Wenn wir nicht gut auf uns aufpassen, dienen wir bis zum Umfallen – nur, weil uns irgendwann mal irgendwer gesagt hat: »Alles geben für das Reich Gottes«.

Nicht, dass du mich falsch verstehst: Ich bin eine große Freundin der Verbindlichkeit und dankbar für jeden, der an irgendeiner Stelle im CVJM mitarbeitet. Was gibt es für wunderbare Menschen. Junge und alte Mitarbeiter, die wirklich alles geben. Stunden abreißen, damit das Programm läuft, die Kinder begeistert sind, die Küche auf der Sommerfreizeit richtig funktioniert, abgesehen von Unmengen von Vorbereitungen, alleine oder mit anderen, Seelsorge, Gottesdienste und vieles mehr. Und trotzdem tut es gut, zwischendurch mal den eigenen Puls zu fühlen.

Wann hast du dich das letzte Mal gefragt, wie es dir wirklich geht?



Stell' dir vor, du bekommst die Chance, nicht erst die Reißleine zu ziehen, wenn der Zusammenbruch schon vor der Tür steht. Stell' dir vor, jemand käme und würde dich beiseite nehmen, freundlich und zugewandt, und sagen: »So, nun kümmern wir uns einfach mal um uns selbst und nicht mehr um die anderen.«

Ja, stell' dir das mal vor: Was würdest du antworten?

Bernhard von Clairvaux, Zisterziensermönch, hat mal einem vielbeschäftigten Menschen – dem Papst Eugen persönlich – geschrieben:

»Wenn du ganz und gar für alle da sein willst, nach dem Beispiel dessen, der allen alles geworden ist (1. Kor. 9,22), lobe ich deine Menschlichkeit – aber nur, wenn sie voll und echt ist. Wie kannst du aber voll und echt Mensch sein, wenn du dich selbst verloren hast? Auch du bist ein Mensch.«

Recht hat er, der Bernhard. Du darfst dich dir selbst gönnen. Der Himmel wird dir applaudieren, wenn du dir zwischendurch etwas Gutes gönnst. Also nochmal: Stell' dir vor, jemand käme und würde dich beiseite nehmen, freundlich und zugewandt, und sagen: Sooooo, nun kümmern wir uns einfach mal um uns selbst und nicht mehr um die anderen.

Ja, stell' dir das mal vor: Was würdest du antworten?

»Wann hast du dich das letzte Mal gefragt, wie es dir wirklich geht?«



Claudia Meyer
1. Vorsitzende
CVJM Norddeutschland,
www.worteundwerke.de

Wettkampf mit dem Leben

Vom Spitzensportler zum Anfänger





»Weil's hier Spaß macht«: Nikolai Sommer im Klassenzimmer



Auf dem Weg zum Training

► Nikolai Sommer ist eines der größten deutschen Skitalente, besucht die CJD-Christophorusschule Berchtesgaden. Doch dann stürzt er schwer. Als Rollstuhlfahrer kehrt er zurück an die Schule – und erlebt, dass das CJD niemanden verloren gibt.

Die größten Talente im deutschen Wintersport drücken in den CJD-Christophorusschulen Berchtesgaden die Schulbank. Mitten unter ihnen sitzt Nikolai Sommer – im Rollstuhl. Seit einem schweren Sturz am 11. Mai 2017 ist der ehemalige Skifahrer von der Hüfte ab gelähmt. Vorbei die Zeit, als er der weltweiten Konkurrenz in seiner Altersklasse davonfuhr. Vorbei die Zeit, als er den Rennanzug des Deutschen Skiverbands trug. Er hätte der Welt des Leistungssports nach dem Unfall den Rücken kehren können, zumindest Abstand schaffen. Aber fünf Monate nach seinem Unfall saß er wieder im Klassenzimmer.

Früher ging er bei Rennen an den Start, die schnellen Disziplinen reizten ihn. Als Abfahrer schaffte er es in den bayerischen Landeskader. Im Super-G, dem Super-Riesenslalom, brachte er es in der Weltrangliste seiner Altersklasse auf den zweiten Platz.

Im Mai 2017 fuhr er nach Tirol, zu einem Lehrgang des Landeskaders auf dem Kautertaler Gletscher. Der Unfall, der sein Leben verändert hat, ereignete sich in einer eigentlich harmlosen Situation. Es waren keine Tore gesteckt, beim freien Fahren bolzte Nikolai über eine Piste mit vielen Wellen. Schon beim ersten Sprung verlor er die Kontrolle, landete auf dem Rücken. Ein Rettungshubschrauber brachte ihn nach Innsbruck.

»Gleich nach dem Sturz hab ich gemerkt, dass etwas nicht stimmt«, erinnert sich Nikolai. Er spricht mit klarer Stimme. Will kein Mitleid. Erzählt von den drei verschiedenen Röhren, in denen er untersucht wurde, der anschließenden Operation, weiteren Klinikaufenthalten. Und von dem Wunsch, wieder auf die Christophorusschule zu gehen. »Das war für mich schnell klar«, sagt er. »Weil's mit den Leuten hier Spaß macht.«

Die Christophorusschule wurde 1953 vom Christlichen Jugenddorfwerk Deutschland (CJD) gegründet. Direkt neben den Klassenzimmern gibt es einen Skilift. 1971 nahm die Schule zehn Gymnasiasten auf, die im A-Kader des Deutschen Skiverbands gefördert wurden. Wenn Trainingslager oder Wettkämpfe anstanden, bekamen diese Schüler frei. Bald war vom Skigymnasium die Rede. Zu den bekanntesten Absolventen der Christophorusschule gehören die Olympiasieger Maria Höfl-Riesch und Evi Sachenbacher-Stehle, Andreas Wellinger und Georg Hackl.

Der Unterricht ist für heute zu Ende. Am Nachmittag will Nikolai Krafttraining machen. Sein Klassenkamerad Niklas Illig schiebt ihn im Rollstuhl zur Sporthalle, quer über den Skihang. Um den Oberkörper zu trainieren, werfen sich die beiden im Krafraum einen Medizinball zu. Vor Anstrengung bläst Nikolai die Backen auf. »Ich kann eigentlich alles machen – außer Fußball«, sagt er. Anfang des Jahres hat er sich zum Rollstuhl-Basketball angemeldet, hat sich das Fahren mit dem Monoski beibringen lassen. Das ist eine Art Snowboard, auf dem ein Sitz montiert ist. Statt Skistöcke hält der Fahrer Unterarmstützen in den Händen, die am unteren Ende mit kleinen Skiern ausgerüstet sind. Eine Woche war Nikolai im Schnee: »Da hab ich erst gemerkt, wie sehr die Ski mir fehlen«. Der ehemalige Spitzensportler wurde wieder zum Anfänger, der einfach eine Fahrt ohne Sturz überstehen wollte. »Das habe ich geschafft«, sagt er stolz. »Ich will wieder in den Rennlauf einsteigen.«

Wenn er mit dem Monoski genug geübt hat, will er noch einmal auf den Kautertaler Gletscher. Zurück an den Ort, an dem sein Unfall passiert ist. »Ich muss unbedingt noch einmal durch die Wellenbahn«, sagt Nikolai, »dann hab ich's geschafft.«

Johannes Schweikle
freier Redakteur

Gut, dass man Freunde hat: Nikolai Sommer mit seinem Kumpel Niklas Illig



Training im Krafraum: Nikolai Sommer ist eine Kämpfernatur. Er will wieder Skirennen fahren. Schule aber geht vor: Bis zum Abitur kann Nikolai Sommer im Sportinternat bleiben.



»Verherrlicht
nun Gott mit
eurem Leib!«

1. Kor 6, 19

► »Ich bin körperlich und physisch topfit«, sagte einmal ein Fußballphilosoph in einem Interview. Natürlich kann man sich über die Doppelung lustig machen. Und doch bringt diese Aussage fast perfekt auf den Punkt, was uns im CVJM wichtig ist: Wir wollen dafür sorgen, dass wir und andere Menschen geistig, seelisch und körperlich topfit werden.

Ich bin mein Körper

Doch warum steht bei uns im CVJM der Körper für eine der drei Dreiecksseiten? Der scheint uns irgendwie wichtig zu sein. Geprägt durch die griechische Philosophie begegnet uns oftmals die Vorstellung, dass Körper und Seele zwei unterschiedliche Dinge wären. So entstand beispielsweise die Vorstellung, dass der Körper stirbt, während die Seele weiterlebt oder aufersteht. Die Bibel widerspricht dieser Trennung. Hier ist der Körper kein Anhängsel der Seele, sondern der Körper gehört untrennbar zum Menschen dazu und macht uns erst zu dem, der wir sind. Wir haben nicht einfach einen Körper, sondern wir sind unser Körper. In 1. Korinther 15 betont Paulus beispielsweise, dass er eine körperlose Auferstehung der Toten nicht denken kann. Selbst nach dem Tod werden wir noch einen Körper haben. Unser Körper wird auferstehen, weil er fest zu uns gehört. Dabei bezieht er sich natürlich auf Jesus, der uns vorausgegangen ist. Er, Gott selbst, kam als Mensch in einem echten Körper auf diese Welt, um Gott auf der Erde zu verkörpern. Er aß, trank und musste auch mal für kleine Menschensöhne und nach seinem Tod kam er als der Auferstandene in einem Körper zurück zu uns.

Mein Körper – ein Tempel Gottes

Besonders spannend im Bezug auf den Körper finde ich Paulus' Aussagen in 1. Kor 6, 19f.: »Oder wisst ihr nicht, dass euer Leib ein Tempel des Heiligen Geistes in euch ist, den ihr von Gott habt, und dass ihr nicht euch selbst gehört? Denn ihr seid um einen Preis erkauf worden. Verherrlicht nun Gott mit eurem Leib!«

Er warnt hier die Korinther davor, bedenkenlos ins Bordell zu gehen, weil eine offensichtlich körperliche Sünde den ganzen Menschen betrifft und ihm schadet. Das bedeutet auch für uns: Das, was du deinem Körper antust, das schadet dir. Den Körper als Tempel des Heiligen Geistes zu bezeichnen, finde ich bemerkenswert. Der Tempel war im Alten Testament sozusagen das Wohnzimmer Gottes auf Erden. Hier war er besonders präsent, hier konnten ihm die Menschen begegnen. Allerdings hatte vor ihm der Dreck des Lebens keinen Platz. Die Menschen durften nur gereinigt vor ihn kommen und ihn anbeten. Wenn mein Körper ein ebensolcher Tempel Gottes ist, bringt das eine gewaltige Vorstellung zum Ausdruck: In mir wohnt der Heilige Geist, Gottes Geist persönlich. Er ist mir immer nah, weil er in mir wohnt und ich bin ein mobiler Tempel, eine mobile Gottesbegegnungsstätte. Durch mich lernen andere Gott kennen.

Auch führt die Vorstellung, dass mein Körper ein Tempel des Heiligen Geistes ist, zu einer gesunden und achtungsvollen Einstellung meinem Körper gegenüber. So verbietet sich zum einen ein übertriebener Körperkult, der uns heutzutage öfter begegnet. Schließlich geht es nicht darum, dass wir unseren Tempel anbeten, sondern Gott, der im Tempel wohnt. Noch sollen wir unseren Körper links liegen oder sprichwörtlich »sitzen lassen«. Es ist wichtig, dass wir auf uns, auf unseren Körper, achten. Auf das, was wir essen und trinken und darauf, dass wir uns ausreichend bewegen. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt wöchentlich etwa 150 Minuten körperliche Aktivität. Gemeint ist damit kein Hochleistungssport. Es reicht schon ein zügiger Spaziergang oder Gartenarbeit, wie Rasenmähen oder Unkrautjäten.

CVJM bewegt

Hierbei können wir übrigens auch gerade als CVJMer den anderen Menschen dienen. Wenn du deinen »Luxustempel« das nächste Mal bewegst, darfst du gerne andere dazu einladen, sich





selbst etwas Gutes zu tun. Mache es wie Jesus, der hat schließlich mit seinen Jüngern auch eine Art Lauftreff gegründet und ist von Stadt zu Stadt gewalkt und hat sich dabei mit ihnen über Gott und die Welt unterhalten. Bewegungsangebote im CVJM bieten große Chancen. Viele Menschen in unserem Land würden sich gerne mehr bewegen, schaffen es aber nicht alleine. Indem wir sie zu einem lockeren wöchentlichen Sportangebot einladen, dienen wir diesen Menschen. Wir tun ihnen und ihrem Körper etwas Gutes, denn Bewegung ist die einzige Universalmedizin, die wir heute kennen. Sie kostet fast nichts (außer Überwindung) und hat keine Nebenwirkungen. Außerdem ist eine Sportgruppe ein geniales, unkompliziertes Einstiegsangebot für Noch-Nicht-CVJMer. Bei uns im CVJM steht nämlich nicht der Leistungsgedanke im Vordergrund, es geht vielmehr um die pure Freude an der Bewegung.

Aber nicht nur bei Bewegungsangeboten wollen wir den ganzen Menschen im Blick haben, sondern bei allen Angeboten. Bei unserem Mitarbeiter-Grundkurs in Südhessen gestalten wir die Schulung nach dem Motto: »Keine Einheit ohne Bewegung.« Zu jeder Einheit gehört eine kurze Bewegungspause oder ein passendes Spiel dazu, weil Bewegung zu uns als CVJM gehört. Wir wollen schließlich jeden Menschen fit machen, nicht nur körperlich, sondern auch physisch.



Denis Werth
Bundessekretär für Sport
und Jugendevangelisation,
Dornholzhausen

CVJM SHOP

ZWÖLFzig SACHEN

Mit Jugendlichen
12 Themen diskutieren,
glauben, spielen, machen

NEU
bei uns!

www.cvjm-shop.de

CVJM-Shop, Bundeshöhe 6, 42285 Wuppertal
(0202) 57 42 32, info@cvjm-shop.de

CVJM Westbund

CVJM HOCHSCHULE

STUDIUM
AUSBILDUNG
WEITERBILDUNG
FORSCHUNG

WEIL DIE WELT BEWEGER INNEN BRAUCHT

▶▶ **LERNE UNS JETZT KENNEN!**

YMCA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES
www.cvjm-hochschule.de

Wie gefährlich sind Schönheitsideale?

Die negative Seite des Körperkults



► »Wie gefährlich sind Schönheitsideale?« – Meine Überschrift ist ein Zitat aus einer Zusammenfassung über den Film »Embrace – Du bist schön« (2017). Er wurde von der ehemaligen australischen Bodybuilderin, dreifachen Mutter und Fotografin Taryn Brumfitt und der deutschen Schauspielerin Nora Tschirner gemeinsam produziert.

Im internationalen Vergleich nehmen deutsche Kinder und Jugendliche damit Platz 1 in Sachen Körperunzufriedenheit ein.

- ▼ Knapp 80 % aller Jugendlichen glauben, dass es einen Zusammenhang zwischen Schlankheit und Beliebtheit gibt.
- ▼ Essstörungen zählen zu den häufigsten chronischen Gesundheitsproblemen im Kindes- und Jugendalter.
- ▼ 23 % der befragten Mädchen und 16 % der Jungen wurden schon mal wegen ihrer Fotos / ihres Aussehens gemobbt.



Filmplakat Embrace

Wenn wir ehrlich sind, dann sind wohl nicht nur bei Bodybuildern, sondern auch in unseren Köpfen die Worte »schlank«, »schön«, »erfolgreich«, »glücklich« ganz schön nah beieinander. Dazu kommt dann noch »trainiert«, »sportlich«, »faltenfrei« ... Man könnte es noch krasser formulieren: »Warum hassen so viele Menschen ihren Körper – und was können wir dagegen tun?«, so fragt die Autorin im Trailer von »Embrace«.

In den pädagogischen Materialien zum Film werden einige Zahlen und Fakten genannt, die zeigen, wie negativ das Selbstbild der meisten Kinder und Jugendlichen in Deutschland in

Bezug auf ihren Körper ist (Material: siehe QR-Code im Kasten rechts). Die Zahlen sind von 2016 oder älter, so dass man davon ausgehen kann, dass die Lage seither noch schwieriger geworden ist:

- ▼ Jedes zweite 15-jährige Mädchen und jeder dritte Junge findet sich zu dick, selbst wenn objektiv gar kein Übergewicht vorliegt.
- ▼ Nur 38 % der 15-jährigen Mädchen und 48 % der Jungen finden ihren Körper genau richtig.

Gescheiterte Körperideale

Eine Generation von Mädchen wurde geprägt durch Heidi Klums verschrobene Ansichten über das, was schön und etwas wert ist. Und immer mehr überträgt sich das Körperideal,





Und was bedeutet das für meinen Umgang mit meinem Körper? Ist er ein »Objekt«, das ich optimiere? Und was wäre der Unterschied, wenn ich sage: »Ich bin mein Körper«?

Und wie bei fast allen Problemen lohnt es sich, dass ich mir selbst die Frage stelle:

Wenn mein Wunsch erfüllt wäre und ich den perfekten Körper hätte, was wäre dann anders? Was wäre anders, wenn ich schlanker wäre, muskulöser wäre, keine Pickel hätte? Wäre ich dann mehr wert oder beliebter oder liebenswerter? Was ist mein »Sehnsuchtsziel« dahinter?

Neue Schönheitsideale leben

Und wie kann diese Sehnsucht vielleicht auf andere Weise gestillt werden? Oder anders ausgedrückt: Je mehr Möglichkeiten wir haben, unseren Selbstwert woanders zu nähren, Liebe zu erfahren, Freunde zu finden, desto weniger brauchen wir den Körperkult. Es gibt schon viele Initiativen in der Gesellschaft, die die krankmachende Wirkung der Schönheitsideale entlarven. Wir als CVJM können eine Menge beitragen, um neue, gesunde »Schönheitsideale« in Gemeinschaft zu leben.

»Schön (an mir und an anderen) ist das, was ich mit Liebe betrachte« – ein alter Spruch, der immer noch hochaktuell ist: Was brauche ich, um mich und andere mit Liebe zu betrachten und auf diese Weise eine andere Art von Schönheit zu entdecken? Es lohnt sich, auf die Suche zu gehen. Jesus hat uns eine Menge dafür mitgegeben.

das bisher nur Frauen unter Druck gesetzt hat, auch auf Männer.

Übergewicht wird automatisch mit Willensschwäche assoziiert. Dabei weiß man heutzutage, dass viele Diätvorstellungen nicht nur utopisch, sondern auch gefährlich sind.

Im Extremfall führt das gestörte Essverhalten zur Magersucht, eine für Außenstehende nicht nachvollziehbare Krankheit, die durch die Unterernährung lebensgefährlich werden kann. Das ist für Außenstehende eher sichtbar als die Bulimie, wo sich Heißhungeranfälle und Erbrechen abwechseln. Hier sind oft Scham- und Schuldgefühle im Spiel. Die können dazu führen, dass Betroffene sich zurückziehen. Und wenn man allein und frustriert ist, ja, dann fängt man wieder an zu essen – ein Teufelskreis.

Der Umgang mit dem Unperfekten

Das Ganze spielt sich ab in einem gesellschaftlichen Denken, das ich mal als »Optimierungs- und Machbarkeitswahn« bezeichnen möchte. In solchen Zeiten ist es umso schwerer, mit unseren Einschränkungen und unserer »Unperfektheit« umzugehen. Es ist ja nicht nur in Bezug auf unseren Körper so: Überall springt uns Werbung an, wie wir etwas optimieren können. Alles ist ein großes Projekt, in dem ich noch effizienter, noch sportlicher, noch beliebter, noch gesünder, noch gebräunter werden kann.

Hilfreiche Links:

www.bzga-essstoerungen.de

www.bkk-bauchgefuehl.de

www.embrace-derfilm.de

<https://www.planet-schule.de/sf/filme-online.php?reihe=1375&film=9869seite=2>



**»Schön ist das,
was ich mit Liebe
betrachte.«**



Friederike Fritsche
Psychologin und systemische Therapeutin,
Nürnberg

CVJM-GEBURTSTAG

Wie wir das CVJM-Jubiläum gefeiert haben

► Am 6. Juni war es endlich so weit: Der CVJM erinnerte sich an seine Gründung vor 175 Jahren. In Deutschland wurde das Jubiläum an vielen Orten und mit ganz verschiedenen Partys gefeiert. Hier erhaltet ihr einen kleinen Eindruck von den Feierlichkeiten.



In Kassel feierten die CVJM-Ortsvereine gemeinsam mit dem CVJM Deutschland und der CVJM-Hochschule in der Karlsaue mitten in der Stadt



CVJM-Generalsekretär Hansjörg Kopp (li.) und Andreie Strötter (re.), Generalsekretär des CVJM-Ostwerks, besuchten den Deutschen Bundestag

»Herzlichen Glückwunsch zu diesem tollen Jubiläum. Vielen Dank für die Arbeit, für Chancengleichheit und Gerechtigkeit in einer Zeit, in der survival of the fittest und struggle for life für viele die Devise ist.

Ganz wichtige und gute Arbeit, die ihr macht und ich wünsche für die Zukunft ganz viel Zuversicht, Gottes Segen, viel Glück, guten interreligiösen Austausch und Austausch mit säkularen Menschen und eine gute Hand für alle Dinge, die der CVJM in Zukunft anfasst. Vielen Dank.«

Konstantin von Notz
BÜNDNIS 90/DIE GRÜNEN



»Glückwunsch zum Jubiläum. Der CVJM ist eine Einrichtung, die jungen Menschen Orientierung gibt, gerade in einer Zeit, wo es so dringend notwendig ist. Allen, die ehrenamtlich im CVJM tätig sind, kann man nur sagen: »Herzlichen Dank für Ihre Arbeit. Es ist großartig, dass Sie sich dafür zur Verfügung stellen.«

Und ich wünsche natürlich, dass der CVJM trotz seines Alters jung und dynamisch bleibt. Wir brauchen Organisationen und Menschen wie Sie.«

Volker Kauder
CDU



»Der CVJM wird 175 Jahre alt. Das ist beeindruckend. Das imponiert mir schon deshalb, weil der CVJM noch älter ist als die älteste Partei Europas, die SPD.

Ich finde, diese Vereinigung macht eine hervorragende, eine tolle Jugendarbeit.

Ich wünsche Ihnen alles Gute für die nächsten 100 Jahre.«

Thomas Oppermann
SPD





Wimke Keil ▸ CVJM

6. Juni 2019 • CVJM-Landesverband Ostfriesland



Alles Gute, lieber Freund!

Du führst Menschen zusammen, die sich auf anderen Wegen vermutlich niemals begegnet wären. Du lässt Menschen ihre Komfortzone verlassen und über Grenzen gehen, von denen sie niemals geahnt hätten, dass sie diese überhaupt eines Tages erreichen würden. Du lässt unsichere Jugendliche zu großen Persönlichkeiten werden, schenkst ihnen Raum sich auszutesten, zu stolpern und aufgefangen zu werden von Menschen, die ihnen dann helfen weiterzumachen und über sich hinauszuwachsen.

Ich gratuliere dir und ziehe meinen Hut. Denn du bist so vielseitig und trotzdem hast du Platz für jeden einzelnen und das seit 175 Jahren. Dafür danke ich dir und unserem wunderbaren Gott, der dich so unglaublich reich gesegnet hat.
#cvjm175 #cvjm #geburtstagsimpuls



Gefällt mir



Kommentieren



Teilen

via Facebook



CVJM Gießen

Planet Earth

Wir freuen uns heute darüber, was der CVJM für uns ist. Ein Ort zum Mitmachen, Kreativ-sein, Ankommen, Jesus kennenlernen, Freunde finden. Ein Ort, an dem man sich verändert, wächst, Fehler macht, sich ausprobiert, Verantwortung übernimmt. Für viele ein Zuhause.

Happy Birthday! An euch ALLE!! 🎂

#sovielsegen #cvjm175 #ymca #giessen #geburtstag #jesus #home #menschen #liebe



via Instagram



Der CVJM Norddeutschland feierte den CVJM-Geburtstag beim Nordival. Im Bild die Band Beatween



Der CVJM Joel feierte mit einem bunten Kinderfest mit zahlreichen Sportangeboten den CVJM-Geburtstag



Der CVJM Lauf warb mit einem Straßenfest für die Angebote des CVJM

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend



Gefördert aus Mitteln des Kinder- und Jugendplans vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ).



Ein ganz besonderer Körper

► Eindrücklich beschreibt Paulus im Neuen Testament (1. Kor 12), wie das Miteinander unter Christen gedacht ist. Er verwendet das Bild eines Körpers und zeigt: Du und ich sind Teil von etwas Größerem. Manchmal frage ich mich: Bin ich lieber Arm, Zeh oder Ohr, Teil des Dickdarms oder Daumen? Klar ist: Am Körper sind alle Gliedmaßen und Organe wichtig. Für Paulus gibt es kein: Auf den Zeh oder den kleinen Finger könnten wir verzichten. Und wenn wir alle Füße wären, könnten wir dennoch nicht laufen. Ein sympathisches Bild, das mir gefällt.

Wir verwenden das Wort »Sympathie« heute im Sinne von Mitgefühl oder Zuneigung. Im Altgriechischen bei Paulus steht es für »mit-leiden«. Wenn ein Glied am Körper leidet, leiden alle mit. Als ich vor Jahren Mittelhand und Ringfinger gebrochen hatte, war ich über Wochen stark eingeschränkt. Mobilität, Schlaf etc. waren in »Mit-Leidenschaft« gezogen. Und ich dachte mir: Paulus hat Recht.

Auch für das Miteinander von Christen steckt hier viel Bedeutendes drin: Niemand ist wichtiger, wir leiden miteinander und wir freuen uns auch gemeinsam. Wenn du nicht da wärst, würde etwas fehlen. In der Pariser Basis, dem Grundsatzdokument des CVJM, ist eine unserer Grundaufgaben beschrieben: Wir sollen »junge Menschen miteinander verbinden«, also sie einladen, ermutigen und befähigen, Teil des »Leibes Christi«, also dieses Körpers zu werden, und uns dafür einsetzen, dass sie es bleiben. Und wenn es den CVJM nicht gäbe, würde was fehlen.

Eins ist auch klar: Das Haupt, der Kopf des Ganzen, ist und bleibt Jesus Christus. Das gilt auch für den CVJM. Und das ist gut so.

Herzlich grüßt
Hansjörg Kopp

► Im letzten Teil unserer vierteiligen Reihe zur Geschichte des CVJM in Deutschland zeigen wir, wie der CVJM mutig in die Zukunft gehen kann.

»Gehe nicht dorthin, wo der Puck ist, gehe dorthin, wo der Puck sein wird«, sagte Wayne Gretzky, der beste Eishockeyspieler aller Zeiten, über erfolgreiches Eishockey. Er ahnte immer schon den nächsten Spielzug voraus. Was einfach klingt, gelingt nur Wenigen.

**Gehe dorthin,
wo die Zukunft des
CVJM sein wird.
Nur, wie geht
Zukunft für den CVJM?**

Wir wissen um Rahmenbedingungen, um gesellschaftliche Veränderungen wie einen zunehmenden Traditionsabbruch im christlichen Glauben, wachsende Interkulturalität, Verstädterung, eine wenig ermutigende demografische Entwicklung und Digitalisierung. Und mittendrin der CVJM, der heute vielerorts weniger junge Menschen erreicht, die mit dem christlichen Glauben bisher noch kaum Berührung hatten.

Wenn wir nur wüssten, wo der Puck sein wird? Klar ist beim Eishockey: Der Puck bleibt auf der Eisfläche, umrandet von einer Bande. Und der Rahmen beim CVJM?

Bleibendes hilft, Zukunft zu gestalten

Seit 175 Jahren gilt der Grundauftrag des CVJM, junge Menschen zu ermutigen und zu befähigen, ihr Leben im Vertrauen auf Gott zu wagen. »Jesus und Suppe« beschreiben manche die Mission von CVJM.

Suppe heißt, sich für gute Lebensbedingungen einzusetzen. Der missionarische und sozial-diakonische Auftrag bleibt. Und Jesus Christus bleibt, Gott sei Dank, derselbe gestern, heute und in Ewigkeit. Nun gilt es, dort zu sein, wo der Puck sein wird.

Mutig in die Zukunft schauen

Neues wagen im CVJM (CVJM-Geschichte Teil 4)

CVJM – eine zukunftsfähige Konstruktion

Die Gründer um George Williams waren ihrer Zeit voraus. Sie gründeten 1844 keine Kirche, sondern einen Verein: überkonfessionell und schnell international. Das ist das große Potenzial des CVJM. Auch deshalb ist er unfassbar vielfältig in seinen Angeboten und bis heute staunen wir, dass manches im CVJM-Verein A gelingt und in B oder C nicht. Kinder- und Jugendgruppen, Freizeiten und Reisen. Generationen haben davon profitiert. Dort war der Puck viele Jahre lang. Aber wird er dort auch künftig sein? Wir spüren auch den Schmerz, wenn wir davon mancherorts Abschied nehmen müssen.

Neues wagen heißt mutig sein

Derzeit entwickeln wir mit »jo« (s. Pinnwand) eine Online-Plattform, um Verantwortliche in der Jugendarbeit weiterhin mit guten Materialien zu unterstützen. Die »Generation analog« trifft auf »Digital Natives«. Noch sind wir dabei, gewohnte Print-Produkte zu digitalisieren. YouTube-Tutorials erscheinen erst langsam am Horizont. Was sich sogar bei Heimwerkermärkten durchgesetzt hat, haben wir noch vor uns. Gehen CVJMer diese Wege mit? Wir wollen Schritte gehen, wollen Pioniere sein.

Mutige machen Fehler, weil sie Neues wagen. Lasst uns mutig sein – und fehlerfreundlich. Mutig sein heißt auch, manches sterben zu lassen, damit Neues entstehen kann. Das schmerzt, macht manchmal Angst, weil wir nicht wissen, ob das Neue funktioniert, und ist doch unverzichtbar.

Konkrete Schritte

Wir fragen bereits heute, wie missionarische Jugendarbeit gelingt. Und erahnen, dass es neben neuen Angeboten aufgrund eines wachsenden Anspruchs auch der Professionalisierung des Bisherigen bedarf. Der schwarz-weiß-kopierte Einlade-Handzettel auf 80 gr-Papier wurde z. B. vom kurzen Video-Clip abgelöst. Bands haben die einzelne Akustik-Gitarre beim Singen ersetzt. Der Einfluss von Ästhetisierung, Visualisierung und der Kraft von Bildern steigt kontinuierlich – auch im CVJM.

Entscheidend bleibt dabei unsere Beziehungsfähigkeit und Bereitschaft, uns auf (neue) Menschen einzulassen. Dazu gehört auch, dass wir unsere Komfortzone verlassen, um nah bei den Menschen zu sein. Und ja, wir werden interkultureller werden. Was heißt das für unsere Angebote?

Wir gehen weitere Schritte bei den Themen Nachhaltigkeit sowie bei CVJM und Gemeinde. Y-Church ist hier ein weiteres neues Projekt. Wir fördern bewusst Young Leaders, verschlanken mancherorts unsere Vereinsstrukturen, gestalten unsere Camps internationaler, nutzen

das Internet für Verkündigung und haben Mut für neue Ideen, wie z. B. Baumhaus-Camps oder Virtual-Reality-Arenen.

Der CVJM war immer innovativ und relevant. Das wollen wir bleiben. Leider wissen wir nicht immer, wo der Puck sein wird und doch nehme ich viele im CVJM wahr, die dorthin gehen wollen.

Mit Jesus Christus – mutig voran.



Hansjörg Kopp
Generalsekretär
CVJM Deutschland





► Mitte Juli feierten 110 Absolventen der CVJM-Hochschule ihre Aussendung – so viele wie noch nie. Sie erhielten ihre Abschlüsse im Bachelorstudiengang

»Gemeinde- und Religionspädagogik / Soziale Arbeit«, im berufsbegleitenden Bachelor »Soziale Arbeit«, in der Kollegausbildung und der Weiterbildung

»Theologie berufsbegleitend«. In einem Gottesdienst in der Kasseler Martinskirche wurden sie für ihren Dienst in CVJM, Kirche und Gesellschaft gesegnet.



Nadine Knauf ist neue Referentin CVJM-Sport

► Am 15. August hat Nadine Knauf ihren Dienst im CVJM Deutschland als Sportreferentin angetreten.

Nadine Knauf ist 39 Jahre alt und war die letzten zwei Jahre als Projektleiterin der »Jumpers – Jugend mit Perspektive gGmbH« in Kaufungen tätig.

Nach ihrem Studium der Erziehungswissenschaften arbeitete sie als pädagogische Mitarbeiterin in Bielefeld. Von 2009 bis 2017 war sie als Jugendreferentin bei der Evangelischen Jugend in Coburg tätig, wo sie auch eine theologische Fortbildung absolvierte und die Übungsleiter-C-Lizenz erwarb.

Nadine Knauf ist per E-Mail unter knauf@cvjm.de zu erreichen.

Einladung zur Weltbundesgebetswoche

► Vom 10. bis 16. November lädt der CVJM-Weltbund zur diesjährigen Weltbundesgebetswoche ein. Ziel der Weltbundesgebetswoche ist, die Verbundenheit im weltweiten CVJM zu stärken und Raum für Veränderung durch die Kraft des Gebetes zu schaffen.



Der CVJM Deutschland wird auch in diesem Jahr die Begleitmaterialien zur Weltbundesgebetswoche ins Deutsche übersetzen.

Dieses Begleitheft kann Anfang November unter www.cvjm.de/gebetswoche als PDF heruntergeladen werden.

Emmaus-Sport gibt Impulse für Sportarbeit

► Verwirrt hat sich die gesamte Sportgruppe in die Dusche begeben. Normalerweise ist man dort erst nach dem Training zu Gast und nicht am Anfang. Auch dass alle in voller Sportmontur dort stehen, sorgt für Irritation. Was passiert jetzt hier? Der Gruppenleiter zückt eine Postkarte, guckt darauf und fängt an zu reden.

So sieht der Anfang einer der 40 sportlichen Impulse von Emmaus-Sport aus. Emmaus-Sport ist eine Mischung aus Andachtsbuch und Glaubenskurs, passend für Sport und Bewegung entwickelt. Emmaus-Sport beinhaltet vier unterschiedliche Andachtsmethoden. Alle vier haben eins gemeinsam: Sie enden mit einer Frage, die Menschen ins Gespräch bringt.

Jetzt bei ejw-buch.de bestellen.





Claudia Kuhn ist neue Referentin Aktion Hoffnungszeichen

► Seit 1. Juli ist Claudia Kuhn als Referentin Aktion Hoffnungszeichen im CVJM Deutschland tätig.

Mit dem CVJM ist sie seit ihrer Jugendzeit unterwegs: sie engagierte sich im CVJM Würzburg. Nach der dreijährigen Kolleg-Ausbildung in Kassel arbeitete Claudia als hauptamtliche CVJM-Sekretärin in den CVJM Wuppertal-Oberbarmen und Magdeburg.

Zuletzt war sie in der AG der CVJM unter anderem für die Internationalen Freiwilligendienste zuständig. Sie sagt: »In dieser Aufgabe wurde mein Herz für den CVJM als internationale Bewegung weit geöffnet.«

Claudia Kuhn ist per E-Mail unter kuhn@cvjm.de zu erreichen.

Ja zu jo

jugendarbeit.online

► Drei Fragen zur neuen Plattform jugendarbeit.online an Hansjörg Kopp:

Warum brauchen wir jugendarbeit.online (jo)?

Wer gute Jugendarbeit machen will, braucht nicht nur ein Herz für junge Menschen, sondern auch gutes Material für Spiele, Andachten usw. Bisher wurde dafür viel Papier produziert. Aber unsere Kommunikationswege haben sich verändert. Webrecherche und Youtube-Tutorials sind heute der üblichere Weg für viele als im »Jungcharleiter« oder in »tec« zu blättern. Deshalb brauchen wir jo.

Wie wird jo?

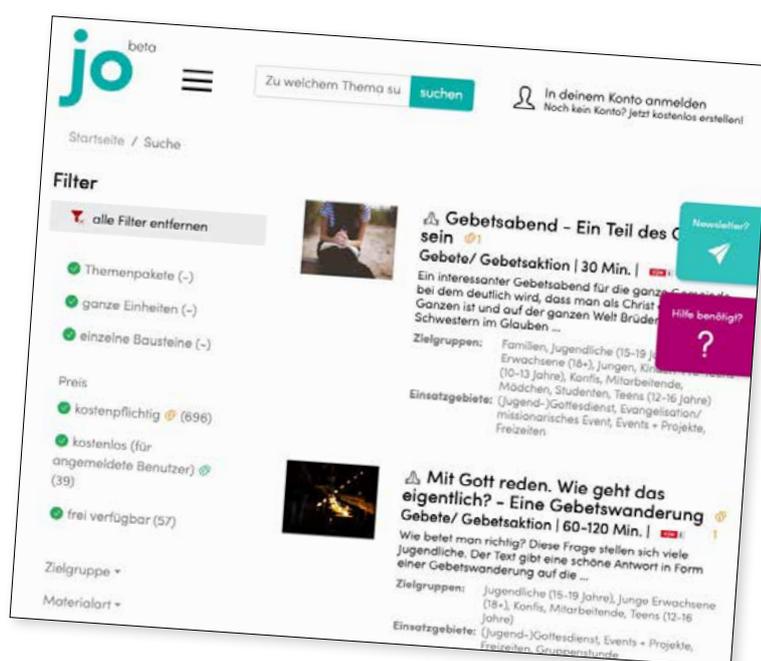
Derzeit werden die vielen guten Materialien, die es bereits gibt, für jo aufbereitet, so dass man sie wie in einer

Suchmaschine gut recherchieren kann. Wenn das erfolgt ist und wir jo zum Jahresende voll an den Start bringen, entwickeln wir neues Material: mit Worten, Bildern, Videos und vielem mehr. Jo steht für: »Alles, was du brauchst. Alles an einem Ort. Alles digital.«

Du kannst dich jetzt schon anmelden unter www.jugendarbeit.online

Wer ist an jo beteiligt?

Träger von jo sind: CVJM Deutschland, CVJM-Westbund, Deutscher EC-Verband und das EJW. Viele Aufgaben hat dankenswerterweise das EJW übernommen. Und es klopfen bereits verschiedene andere christliche Organisationen an die Tür.



Ergebnisse der Deutschen CVJM-Meisterschaften 2019

Sportart	Wer?	1. Platz	2. Platz	3. Platz
Basketball	Damen	CVJM Erlangen I	CVJM Hannover	CVJM Erlangen II
	Herren	CVJM Hannover	CVJM Erlangen I	CVJM Erlangen II
Indiaca-Länderpokal	Damen	Westbund I	Westbund II	Bayern
	Herren	Westbund I	Württemberg I	Bayern I
Volleyball	Damen	CVJM Siegen II	CJD Berlin	CVJM Siegen I
	Herren	CVJM Arzberg	CVJM Siegen	CJD Berlin
Handball	A-Jugend	CVJM Oberwiehl	CVJM Walddorfhäslach	CVJM Dußlingen-Gomaringen

Der Mensch lebt nicht vom Wort allein

Über die Versorgung mit dem Nötigsten und einen verantwortlichen Umgang mit Lebensmitteln



Kinder bekommen warme Mahlzeit in OT-Arbeit des CVJM Halle

► *Jochen Brühl ist Referent für Fundraising im CVJM Deutschland und ehrenamtlicher Vorsitzender der Tafel Deutschland e. V. Mit Hansjörg Kopp spricht er über den Wert von Lebensmitteln und die Arbeit von CVJM und Tafel.*

Das Thema dieses CVJM MAGAZINS ist »Körper«. Sport und Bewegung waren im CVJM schon immer wichtig. Aber beim Körper geht es um viel mehr, nämlich um Nahrung und damit letztlich auch Lebensmittel. Typische Tafel-Themen, oder?

Auf jeden Fall. Bei der Tafel geht es um den Menschen in seiner Ganzheitlichkeit. Dazu gehören seine Grundbedürfnisse, also Essen und Trinken, aber eben auch Gemeinschaft. Es ist wichtig, sich zu begegnen und sich auszutauschen.

Für die Kinder, die zur Tafel kommen, haben wir in den letzten Jahren das Angebot erweitert: von Theaterprojekten bis hin zur schulischen Nachhilfe, um sie aus der sozialen Isolation zu holen.

Zwischen der Tafel Deutschland e.V. und dem CVJM gibt es verschiedene Kooperationen, u. a. mit dem Bereich Erlebnispädagogik und der Weiterbildung Integrationscoach der CVJM-Hochschule. Außerdem nutzt die Tafel-Akademie die Häuser der Mitgliedsverbände für ihre Schulungen.

Du sprichst von Ganzheitlichkeit. Das bedeutet – so drücken wir es im CVJM aus – dass das Miteinander von Seele, Geist und Körper in einer gesunden Balance ist. Was verbindet Tafel und CVJM?

Bei den Tafeln gibt es erschreckenderweise 500.000 Kinder und Jugendliche als Kunden, wie wir sie nennen. Das ist auch die Hauptzielgruppe des CVJM.

Ich wünsche mir, dass sich örtliche CVJM hier noch mehr einbringen. Gottes Liebe gilt allen jungen Menschen, egal welchen sozialen oder wirtschaftlichen Hintergrund sie haben. Es stellt sich die Frage: Wie können wir Kinder und Jugendliche niedrigschwellig einladen, z. B. Teil von TEN SING oder den verschiedenen Sportangeboten im CVJM zu werden? Gerade dann, wenn sie keine religiöse Bindung möchten.

Und was unterscheidet uns? Was motiviert die vielen Helfer bei der Tafel?

Wir sind weltanschaulich neutral, kein religiöses Werk. Und doch sind alle, die sich bei der Tafel engagieren, motiviert durch eine sehr eindrückliche, leidenschaftliche »Liebe zum Nächsten«.

Die Tafel steht auch für einen nachhaltigen Umgang mit Lebensmitteln. Eigentlich ein zutiefst christliches Thema, wenn wir verantwortlich mit Gottes Schöpfung umgehen wollen. Die Nachhaltigkeitsziele der Vereinten Nationen sind z. B. hand-

lungsleitend für die Arbeit im CVJM-Weltbund.

Es macht mich betroffen, wenn wir in Deutschland jedes Jahr 18 Millionen Tonnen Lebensmittel wegwerfen. Die Tafel rettet davon gerade einmal 264.000 Tonnen. Gleichzeitig verhungert weltweit alle zehn Sekunden ein Kind.

Es fällt mir schwer auszuhalten, dass wir den Wert des Lebensmittels verloren haben, weil alles rund um die Uhr verfügbar ist.

Ich möchte von jeder Person etwas lernen. Was kann ich vom typischen Tafel-Kunden lernen?

Den typischen Tafel-Kunden gibt es nicht. Aber kürzlich sagte mir eine Tafelkundin sehr eindrücklich, dass sie arm, aber glücklich sei: »Ich bin reich beschenkt, obwohl ich arm bin, weil ich gesunde Kinder und einen Mann habe. Wir versuchen mit unserer Familie aus diesem Armutszirkel herauszukommen.« Solch ermutigende Geschichten gibt es unzählige.

Auch von den Helfern kann man viel lernen. Da unterhalten sich die Rechtsanwältsgattin und der Alleinerziehende beim Gemüseputzen. Wann treffen diese Menschen sonst aufeinander? Die Tafel ist ein Ort, um die Lebenssituation anderer verstehen zu lernen.

Danke für das, was die Tafeln tun und danke fürs Gespräch.



Der CVJM Deutschland wurde auch 2019 mit Tafel-Teller ausgezeichnet: Hansjörg Kopp (li.) und Jochen Brühl

Im Kampf gegen den Hunger

Wie ein Projekt von Aktion Hoffnungszeichen benachteiligten Familien hilft



Frauen bei einem Workshop über Ernährung



Junge bei der Wachstumskontrolle



Mädchen mit warmer Tagesmahlzeit

► Gott hat Regen geschenkt. Er hat die Saat aufgehen lassen. Keine Dürre, kein Krieg, keine Überschwemmung und kein Ungeziefer hat die Ernte zerstört. Im kommenden Jahr müssen wir keinen Hunger leiden.

»Hunger« ist für viele von uns ein Fremdwort. Unser Essen kommt aus dem Supermarktregal und hat oft einen weiten Weg hinter sich. Das Gebet »Unser tägliches Brot gib uns heute« beten wir, ohne zu wissen, wie es uns ohne Brot ergehen würde.

Ist Hunger endlich überwindbar?

Bilder von hungernden Kindern wirken in unserer Überflussesgesellschaft verstörend, weil wir zu Recht annehmen, dass mit den technischen Möglichkeiten und der globalen Vernetzung kein Mensch mehr hungern sollte.

Nach dem zweiten Weltkrieg entstanden eine Reihe von Hilfsorganisationen, die den Hunger weltweit bekämpfen wollen. Infolge von Kriegen war Hunger zur größten Bedrohung der Menschheit geworden. Die internationalen Bemühungen haben Hunger vielerorts nachhaltig beseitigen können. In den nachhaltigen Entwicklungszielen hat es sich die Weltgemeinschaft im Jahr 2015 zum Ziel gesetzt, Hunger bis zum Jahr 2030 welt-

weit zu beenden. Trotzdem haben viele Menschen weltweit durch Klimaveränderungen und neue regionale Konflikte nicht ausreichend Nahrung.

Neben dem sichtbaren Hunger durch Dürre, Kriege, Naturkatastrophen und Wassermangel gibt es noch den sogenannten versteckten Hunger. Der geht über die reine Verfügbarkeit von Essen hinaus und berücksichtigt die Qualität der Nahrung. Einseitige und vitaminarme Ernährung beeinträchtigen das körperliche Wachstum und die geistige Entwicklung von Kindern besonders in den ersten fünf Lebensjahren. Die Folgen sind irreparable Schäden in der körperlichen und geistigen Entwicklung bis hin zur Kindersterblichkeit.

Mit Aktion Hoffnungszeichen Unterernährung in Peru überwinden

Der CVJM setzt sich mit dem Programm Aktion Hoffnungszeichen für die Stärkung von jungen Menschen ein.

Gemeinsam mit den YMCA in der Hauptstadt Lima und der im Süden Perus gelegenen Kolonialstadt Arequipa macht der lokale YMCA durch öffentliche Bekanntmachungen auf das Kinderschutz- und Gesundheitsprogramm des YMCA aufmerksam. Besonders Familien, die unter der Armutsgrenze leben, können sich in den YMCA-Gesundheitszentren untersu-

chen lassen. Wird dabei eine Mangelernährung bei den Kindern diagnostiziert, werden sie in das Gesundheitsprogramm aufgenommen.

Durch den besseren Zugang zu Gesundheitsmaßnahmen mit qualitativen Standards und guter Beratung soll eine Gesundheitsfürsorge gewährleistet werden, um die Mangelernährung von Kindern nachhaltig zu beseitigen. Dabei kann sich der YMCA Peru auch auf die Kooperation mit Krankenhäusern und Apotheken stützen.

Das Projektteam besteht hauptsächlich aus ehrenamtlichen Mitarbeitern und wird durch Ausbilder und Psychologen ergänzt. Mit dem Projekt von Aktion Hoffnungszeichen unterstützt der YMCA in Peru benachteiligte Familien. Die jungen Eltern sind dankbar für die konkrete Hilfe. So kann der YMCA mit den Eltern gemeinsam für eine lebenswerte Zukunft der Kinder einstehen.

Spendenmöglichkeiten und weitere Infos: www.cvjm.de/hoffnungszeichen



Gerhard Wiebe
Bereichsleiter CVJM
weltweit

Voller Körpereinsatz

► *Im CVJM gibt es unendlich viele Möglichkeiten und Bereiche, die deinen Körpereinsatz verlangen und ermöglichen. Ein paar Beispiele, wie unterschiedlich das aussehen kann, findest du hier.*



Ein Fitnessstudio im CVJM

► Das Fitnessstudio des CVJM in Schömburg ist das weltweit erste und bisher einzige seiner Art. Ich bin schon seit einigen Jahren in der Jugendarbeit tätig und besuche seit ein paar Monaten regelmäßig unser Gym.

Ins CVJM-Fitnessstudio gehe ich, weil ich gern Kraftsport betreibe mit all seinen Vorteilen: Gesundheitssteigerung, Wohlbefinden und natürlich, um besser auszusehen. Mir gefällt, dass es hier sehr gemeinschaftlich läuft. Aufgrund der Größe kennt man mit der Zeit fast jeden.

Für mich als Christ spielt Fitness eine wichtige Rolle, denn Körper und Leben wurden uns von Gott gegeben und damit liegt es in unserer Verantwortung, wie wir damit umgehen.

Torben Höfeld
21 Jahre

Aktiv mit Rollstuhl

► »Ich bin doch nicht behindert!« Dieser Running Gag hat sich in meiner Zeit als ehrenamtlicher Freizeitmitarbeiter im CVJM Ludwigsburg etabliert, meiner zweiten Heimat, wo meine Liebe zu Freizeiten entstanden ist. Der CVJM ein Ort, wo ich (er)wachsen werden durfte, mich ausprobieren konnte und mir Verantwortung übertragen wurde. Ich bin mit einer Gehbehinderung geboren worden (Spina bifida), was einem aktiven Leben nicht im Weg stand. Dank meiner Eltern konnte ich einen normalen Kindergarten und eine Regelschule besuchen.

Mein sportlicher Enthusiasmus bewegt sich seit dem jungen Erwachsenenalter wie die Wellen im Meer. Aktuell schwimme ich wieder oben auf und fahre mit Vorliebe Handbike. Außerdem spiele ich seit Herbst 2018 Rollstuhlrugby und schwimme seit einigen Wochen regelmäßig. Für mich bedeutet der sperrige Begriff »Inklusion« Alltag: ein respektvolles Miteinander zwischen den Menschen, die alle ganz unterschiedlich sind. Ich im Rollstuhl habe nur eine andere Sicht auf die Dinge und Menschen, im wahrsten Sinne des Wortes.

Lucas Zehnle

27 Jahre, arbeitet im Evangelischen Jugendwerk in Württemberg (EJW) und ist seit 2018 mit dem inklusiven Arbeitsauftrag im EJW ausgestattet



Laufen im CVJM

► Laufen ist für mich gleichzeitig Produktion und Regeneration.

Wenn ich allein laufe, kann ich eine neue Perspektive auf Vergangenes gewinnen, Vor- und Nachteile für Entscheidungen abwägen, Termine und Aufgaben sortieren, neue Ideen entwickeln und die Natur erleben – gern an meinen Lieblingslaufstrecken im Wald und an Seen. Wenn ich nicht möchte, brauche ich auch einfach nichts zu tun – außer zu laufen. Und nicht selten treffe ich unseren Gott, der alle(s) in Bewegung hält, zu einem Gespräch.

Wenn ich mit anderen Läufern unterwegs bin, ist Zeit zum Austausch und für manch hitzige Diskussion. Natürlich werden auch Teilnahmen an Laufevents geplant. Ein jährliches Highlight ist für uns der Borkumer Meilenlauf, bei dem wir seit 2007 am Start sind. Auf der Insel treffen wir CVJM-Sportler aus ganz Deutschland, tauschen uns über die CVJM-Arbeit in unseren Regionen aus und wissen uns mit vielen sportlich Engagierten im CVJM verbunden. So wird Laufen zum Teamsport, der weiterbringt!

Carolin Münch

38 Jahre, ehrenamtliche Mitarbeiterin im CVJM-Sport

nsatz im CVJM

Eintauchen in virtuelle Welten

► »Wow, ich hätte nicht gedacht, dass es so realistisch ist!«

Das ist der Satz, den wir am häufigsten von unseren Kunden hören. Es macht wirklich Spaß, wenn man dazu beitragen kann, dass Menschen sich bei uns wohlfühlen und begeistert von einem schönen Erlebnis sind.

Ich bin Hannah, 24 Jahre alt und eigentlich Jugendreferentin im CVJM, doch ich rede hier von unserer VR-Arena im CVJM in Mannheim. Den Menschen ein neues Erlebnis bieten, sie mit der Technik der Virtuellen Realität (VR) zu faszinieren und Gemeinschaft zu leben, das waren Andreas' und meine Ziele bei der Gründung von VR Lighthouse. Und wir haben uns auch gewünscht, Menschen dadurch in den CVJM zu bringen, mit ihnen ins Gespräch zu kommen und ein klares Zeichen gegen gewaltverherrlichende Spiele zu setzen.

Auch wenn Jesus wohl nie mit den Leuten VR gespielt hat, glaube ich, dass es dennoch eine Möglichkeit ist, den Menschen mit der Liebe Jesu zu begegnen.

Hannah Griesbaum
24 Jahre, CVJM Mannheim



Wenn Glaube unter die Haut geht

► »Du hast Tattoos und bist Christ?«
Erstaunte Blicke. Kurze Stille.

Solche Reaktionen begegnen mir häufiger. Anscheinend sprengt mich damit bei einigen Menschen so manche Gedankenschublade.

Seit meinem 17. Lebensjahr zieren verschiedene Tattoos meinen Körper. Ich finde sie in erster Linie ästhetisch und oft sagen sie etwas über eine Person aus. Für mich war klar, dass die Motive auf Jesus hinweisen oder mit dem Glauben zu tun haben sollen. Wenn es ein Tattoo auf meiner Haut gibt, dann hat es etwas mit ihm zu tun. Denn Gott prägt mein ganzes Leben. Mein Glaube ist keine flüchtige Idee. Dieses Fundament für mein Leben darf ruhig tiefer gehen und vor allem mein Leben lang bleiben.

Dass mich Menschen darauf ansprechen und ich ihnen mit Hilfe meiner Tattoos das Evangelium nahebringen kann, ist ein toller Nebeneffekt, den ich aber bei keinem Tattoo bewusst vor Augen hatte. Trotzdem ist es schön, wenn sich dadurch Glaubensgespräche ergeben.

Maximilian Mohnfeld
25 Jahre, Evangelisches Jugendwerk in Württemberg

Wie fit muss ein Hausleiter sein?

► Eigentlich gar nicht! Er wird es automatisch!

Bei durchschnittlich 12.000 Schritten pro Tag bleibt man gut in Schwung: runter in den Keller, rauf aufs Dach, kurzer Ausflug in die Werkstatt. Wo nur ist gerade die Hauswirtschaftsleitung? Im dritten Stock oder doch im UG?

Und nicht, dass das schon alles wäre: Zimmer 209 braucht ein Kinderbett – abends um 20.30 Uhr versteht sich. Also ab ins Nebenhaus und ein Kinderbett holen. Auf dem Flur trifft man dann Erna Müller: Sie braucht ein zweites Kopfkissen. Also geht es sofort nach dem aufgestellten Kinderbett wieder in den Keller und das Kopfkissen für Erna ist am Start!

Feierabend um 20.45 Uhr und nun erst einmal eine Runde Joggen gehen? Fehlanzeige. Es geht direkt auf die Couch!

Aber an den freien Tagen, nutze ich die Zeit dann wirklich mal für meinen Sport: am liebsten mit dem E-Bike rauf auf die Berge. Damit es nicht so anstrengend ist. :)

Malte Brinkmann
38 Jahre, Hausleiter CVJM Aktivzentrum Hintersee



Fleisch ist mein Lieblingsgemüse

Veggie und vegan: Was sagt die Bibel dazu?



► Ich weiß: Die Überschrift hat das Potenzial zu polarisieren. Die einen würden mir dafür bei einer Bratwurst auf die Schulter klopfen. Andere dagegen finden das überhaupt nicht lustig und würden mir erklären, dass gerade ich als Christ auf Fleisch verzichten sollte.

Ich wage deshalb einen Gang durch die Bibel und will auf einige der relevanten Texte hinweisen. Wir starten ganz vorn beim Schöpfungsbericht: »Und Gott sprach: Sehet da, ich habe euch gegeben alle Pflanzen [...] und alle Bäume mit Früchten, die Samen bringen, zu eurer Speise« (1. Mo 1,29).

Diese Stelle wird gern herangezogen, um darauf zu verweisen, dass Veganismus Gottes ursprünglicher Plan für die Menschen war. Basierend auf dieser Ursprungsidee sehen manche Christen eine vegane Ernährung als Teil eines erlösten und geheiligten Lebens an.

Die »Erlaubnis« Fleisch zu essen kam tatsächlich erst später, aber auch sie kam direkt von Gott: »Alles, was sich regt und lebt, das sei eure Speise« (1. Mo 9,3). Noch später gibt es eine Unterscheidung zwischen »reinem« (koscherem) und »unreinem« Essen. Es war Israeliten erlaubt, das Fleisch von Tieren zu essen, die »gespaltene Klauen haben, ganz durchgespalten, und wiederkäuend« sind (3. Mo 11,1ff.).

Im Neuen Testament sagt Jesus: »Versteht ihr nicht, dass alles, was von außen in den Menschen hineingeht, ihn nicht unrein machen kann?« (Mk 7,18-19). Und Petrus erhält eine Vision von Gott mit ähnlicher Botschaft: Er soll verschiedene Tiere schlachten und essen, denn »was Gott rein gemacht hat, sollst du nicht unrein nennen!« (Apg 10,9-16).

Wir enden den Gang durch die Bibel mit einer Klarstellung von Paulus: »Wer

isst, der verachte den nicht, der nicht isst; und wer nicht isst, der richte den nicht, der isst; denn Gott hat ihn angenommen« (Röm 14,3).

Aus der Bibel lässt sich also kein Verbot von Fleischkonsum ableiten. Wer Fleisch isst, muss deshalb Gott gegenüber kein schlechtes Gewissen haben. Und wer kein Fleisch isst, ist Gott dadurch nicht näher.

Allerdings gibt es andere Gründe für einen Verzicht auf Fleisch oder reduzierten Fleischkonsum, z. B. eine in Teilen zur Industrie gewordene Aufzucht und Schlachtung von Tieren. Gott hat dem Menschen die Schöpfung anvertraut (1. Mo 1,28), und damit auch eine Verantwortung für sie. In Sprüche 12,10 steht: »Der Gerechte erbarmt sich seines Viehs«. Deshalb prangern Tiereschützer zu Recht manche Umstände in Ställen, Schlachthöfen oder auf dem Weg dorthin an.

Auch aus gesundheitlichen Gründen kann es richtig sein, auf eine vegane oder vegetarische Nahrung umzusteigen bzw. den Fleischkonsum zu senken. Manche Experten verweisen aber darauf, dass strikter Veganismus oder Vegetarismus ebenfalls gesundheitliche Komplikationen mit sich führen kann.

Ob man also auf Fleisch oder gar alle tierischen Produkte in der Nahrung verzichtet oder eben nicht – das ist keine Glaubensfrage. Das kann jeder für sich entscheiden. Wir sollten aber den anderen aufgrund seiner Ernährungsgewohnheiten nicht verurteilen. Oder wie es in der Pariser Basis heißt: »Keine an sich noch so wichtigen Meinungsverschiedenheiten [...] sollten die Eintracht geschwisterlicher Beziehungen [...] stören.«



Karsten Hüttmann
Bereichsleiter CVJM-
Arbeit in Deutschland

Kompetenzen für bewegungsorientierte CVJM-Arbeit erwerben

Die Übungsleiter-Lizenz-Ausbildung

► Der CVJM ist immer in Bewegung! Das liegt an den vielen Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen, die regelmäßig oder punktuell lokale und überregionale CVJM-Veranstaltungen besuchen und mit Leben füllen. Angebote wie Camps, Freizeiten, Seminare, Jungscharen, Jugend- und Sportgruppen, Meisterschaften oder Events bieten vielfältige Plattformen, um mit Körper, Geist und Seele aktiv zu sein.

Doch woher kommen immer neue Ideen und Kompetenzen, um zielgruppen-gerechte und gesundheitsorientierte Sport- und Bewegungsprogramme zu realisieren, die Spaß machen? Viele der haupt- und ehrenamtlichen CVJM-Mitarbeiter engagieren sich im CVJM-Sport bzw. in Programmen mit integrierten Bewegungselementen. Ein Teil von ihnen ist bereits Übungsleiter (ÜL) oder Übungsleiter-Helfer und hat damit wichtige spezifische Kompetenzen für die Mitarbeit in und Leitung von Sport- und Bewegungsangeboten im CVJM erworben.

Als einer von 101 Mitgliedsverbänden und als sogenannter »Verband mit besonderen Aufgaben« unter dem Dach des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) ist der CVJM Deutschland (vertreten durch seine Mitgliedsverbände) berechtigt, ÜL-Lehrgänge und ÜL-Helfer-Schulungen durchzuführen und Lizenzen auszustellen. Eine Zukunftsvision ist die Weiterentwicklung des bestehenden ÜL-Ausbildungsangebotes hin zu einem modularisierten Bildungskonzept für den CVJM-Sport Deutschland. Es sollen weitere CVJM-Mitgliedsverbände und Sportpartner gewonnen werden, um die Qualität bewegungsorientierter CVJM-Bildungs- und Freizeitangebote zu sichern. Bist du schon ÜL?



Carolin Münch
ehrenamtliche
Mitarbeiterin im
CVJM-Sport

Die CVJM-ÜL-Ausbildung im Überblick

ÜL-C-Lizenz-Ausbildung

- ▼ **Zielgruppe:** Personen ab 16 Jahren, die im CVJM-Sport mitarbeiten/leiten möchten
- ▼ **Ziele:** (Weiter-)Entwicklung von motorischer, sportfachlicher, personaler, methodisch-didaktischer und theologischer Kompetenz; Erreichen der 1. Lizenzstufe im DOSB-Qualifizierungssystem
- ▼ **Inhalte:** Begründung der Inhalte des Breitensports, Planung zielgruppengerechter Sportangebote, Bewegungstrends, Sport- und Erlebnispädagogik, Trainingslehre, mitgestalten und erleben von Verkündigung im Sport, Sportrecht, Leitungsverhalten u. a.
- ▼ **Das Besondere:** Qualifizierte Ausbildungstrainer und gut ausgestattete Sportstätten ermöglichen kooperatives und handlungsorientiertes Lernen im und für den Sport mit CVJM-Profil. Auf die C-Lizenz können alle B-Lizenz-Breitensport-Qualifizierungen des DOSB folgen.
- ▼ **Umfang:** 120 Lehreinheiten
- ▼ **Anbieter:**
 - CVJM-Westbund**
Markus Rapsch
m.rapsch@cvjm-westbund.de
 - EJW**
Lukas Ulmer, lukas.ulmer@ejwue.de
 - CVJM Sachsen**
Renee Rock, r.rock@cvjm-sachsen.de

ÜL-Helfer-Schulung

- ▼ **Zielgruppe:** sportlich Interessierte ab 14 Jahren
- ▼ **Ziele:** Motivation der Teenager zur Mitarbeit im Sport und zur Teilnahme am C-Lizenz-Lehrgang
- ▼ **Inhalte:** ausgewählte Themen des C-Lizenz-Lehrgangs auf Einsteiger-Level
- ▼ **Das Besondere:** Der CVJM-Westbund bietet die ÜL-Helfer-Schulung integriert im Rahmen der Jugendleitercard-Schulung für junge Mitarbeiter an. Die Schulung wird zertifiziert und kann ein Basis-Modul des Lizenz-Lehrgangs ersetzen.
- ▼ **Umfang:** ca. 20 Lehreinheiten
- ▼ **Anbieter: CVJM-Westbund**
 - Jörg Bolte:
j.bolte@cvjm-westbund.de
 - Søren Zeine:
s.zeine@cvjm-westbund.de



»Es ist bei mir eine viel höhere Sensibilität«

Wie ein Internationaler Freiwilliger



Joni (re.) und Christian (Mi.) im Gespräch mit Gerhard Wiebe (li.)

Nachhaltigkeit, Kolonialismus und Sprache.

Ganz besonders hat mich aber die Seminararbeit nach dem Freiwilligendienst geprägt. Es ist toll, in einem Netzwerk zu sein, das einen mit seinen Fragen zu verschiedenen Themen unterstützt. Wir können hier von unseren eigenen Erfahrungen berichten und gleichzeitig anderen helfen, ihre Erfahrungen zu reflektieren. Das ist für mich eigentlich der größte Schatz, den ich da mitnehme: die Erfahrungen danach weiterzutragen und nicht dabei stehen zu bleiben und zu sagen, es war ein schönes Jahr, jetzt geht es aber auch weiter, sondern damit verbunden zu bleiben.

Christian, wie ist es bei dir? Kannst du sagen, wie sich der Freiwilligendienst auf deine Persönlichkeit ausgewirkt hat?

Christian: Mir fällt es schwer, die Veränderungen selbst wahrzunehmen. Aber ich glaube, dass sich mein Umgang mit Menschen verändert hat. Ich kann besser einschätzen, wie ich mit Menschen reden kann und wo ich mir durch mein Reden selbst Mauern aufbaue.

Ansonsten geht es bei mir in eine ähnliche Richtung wie bei Joni. Es ist bei mir eine viel höhere Sensibilität für internationale Themen entstanden: Beschäftigung mit Befreiungstheologie, mit postkolonialen Strukturen, Frieden und Gerechtigkeit. Für diese Themen wurde ich sensibilisiert. Das war für mich auch der wesentlichste Ertrag des Freiwilligendienstes.

Hat euer Freiwilligendienst Auswirkungen auf eure Biografie?

Joni: Ich glaube, ohne den Freiwilligendienst würde ich jetzt nicht Soziale Arbeit studieren. Und auch, wo ich jetzt ehrenamtlich mitarbeite, in welchen Freundeskreisen und Netzwerken ich nun unterwegs bin, wurde durch meinen Freiwilligendienst beeinflusst. Außerdem haben sich auch

► Am Pfingstwochenende trafen sich auf dem Himmelsfels, einer Lebens- und Glaubensgemeinschaft bei Kasel, ehemalige Internationale Freiwillige des CVJM. Das Treffen unter dem Namen »Homebase« bot ihnen die Möglichkeit, sich untereinander zu vernetzen und sich über ihre Erfahrungen auszutauschen.

Unter den Teilnehmern waren auch die beiden 21-jährigen Christian Meier und Jonathan »Joni« Sauer. Sie waren beide im Jahrgang 2016/2017 für einen Freiwilligendienst in Lima in Peru. Christian studiert inzwischen Religionspädagogik und Gemeindediakonie und Jonathan Soziale Arbeit und Religionspädagogik an der CVJM-Hochschule sowie Informatik.

Beim Homebase unterhielten sie sich mit Gerhard Wiebe, Bereichsleiter CVJM weltweit, über die Auswirkungen ihres Freiwilligendienstes auf ihre Biografie.

Christian, was ist dir aus deinem Freiwilligendienst besonders in Erinnerung geblieben?

Christian: Ich durfte mit meiner großartigen Chefin bei einer Frauengruppe

in Lima mitarbeiten. Dort konnte ich von und mit den Frauen lernen, u. a. auch stricken. (lacht) Ich hätte ja nie gedacht, dass ich das mal können würde. Obwohl die Frauen oft aus prekären Verhältnissen kommen, haben sie Spaß und Lebensfreude ausgestrahlt. Es war eine starke Erfahrung, Leben mit ihnen zu teilen.

Und bei dir, Joni?

Joni: Für mich war die Zeit, in der ich gereist bin, sehr beeindruckend. Die Vielfalt Perus mit der Küste, den Bergen und den Regenwäldern und die breite Vielfalt an Kulturrichtungen sind mir sehr in Erinnerung geblieben.

Seid ihr der Meinung, dass euch der Freiwilligendienst nachhaltig verändert hat? Wenn ja, wie?

Joni: Ich bin deutlich selbstständiger geworden, selbstbewusster. Ich habe meine Schwächen kennengelernt und habe gelernt, mit ihnen zu leben.

Außerdem beschäftige ich mich jetzt mit Themen, mit denen ich mich ohne meinen Freiwilligendienst nie beschäftigen würde, wie Globalisierung,

t für internationale Themen entstanden«

gendienst Biografien verändert

mein Glaube und meine Perspektiven nachhaltig geweitet.

Christian: Der letzte Punkt, den du da angesprochen hast, Joni, das ist bei mir auf jeden Fall auch so. Außerdem denke auch ich, dass die Wahl meines Studiengangs durch den Freiwilligendienst beeinflusst wurde. Vor meinem Freiwilligendienst habe ich ein Jahr Physik studiert. Dass ich mit Physik aufgehört habe, ist nicht dem Freiwilligendienst geschuldet. Dass ich jetzt Religionspädagogik studiere schon.

Welche Erfahrungen aus dem Freiwilligendienst habt ihr in euer Ehrenamt im CVJM eingebracht?

Joni: Ich bin nach wie vor in den Freiwilligendienstseminaren tätig. Ich finde es

toll, dass man als Ehemaliger die Möglichkeit hat, bei den Seminaren für die zukünftigen Freiwilligen mitzuarbeiten.

Christian: Ich studiere jetzt in Freiburg. Der CVJM dort ist noch sehr neu. Wir haben dort eine kleine Gruppe mit anderen ehemaligen internationalen Freiwilligen gebildet. Wir haben geschaut, welche internationalen Themen uns nach wie vor beschäftigen und haben daraus nun einen Workshop konzipiert. Den wollen wir erst einmal innerhalb des CVJM-Netzwerkes anbieten. Vielleicht ergibt sich aber auch die Möglichkeit, diesen Workshop in anderen christlichen Gruppen zu halten. In dem Kontext mache ich jetzt auch eine Fortbildung zum Multiplikator für globales Lernen.

Und wir arbeiten in einem großen Team an den Freiwilligendienstseminaren weiter. Ich glaube, das Ziel von uns allen ist, den Freiwilligendienst noch nachhaltiger zu gestalten.

Vielen Dank für das Gespräch!

Im CVJM-Blog (www.cvjm-blog.de) findet ihr ein weiteres Interview mit Ellen und Hannah, die über ihren Internationalen Freiwilligendienst in Kolumbien bzw. Indien berichten.



Homebase bietet ehemaligen Internationalen Freiwilligen die Möglichkeit zur Vernetzung



...und zum Austausch



Veranstaltungsort war die Lebens- und Glaubensgemeinschaft Himmelsfels bei Kassel



»Ich möchte den Deutschen etwas zurückgeben«

Junge Geflüchtete erzählen

► Wesam erklärt mir, dass er von den Deutschen viel lernen durfte, als er hier ankam. Deshalb stellt er sich immer wieder den Fragen von fremden Menschen. »Jetzt kann ich ihnen etwas zurückgeben und ihnen etwas über mich und meine Kultur erzählen.« »Außerdem«, ergänzt Ali, »ist es wichtig, sich in der Gesellschaft sozial zu engagieren.«

Die beiden jungen Männer sind nun seit einem Jahr ehrenamtlich beim Projekt »Abenteuer Deutschland« aktiv. Mit »Abenteuer Deutschland« haben wir als CVJM Bayern ein Angebot der Begegnung und des Austausches geschaffen. Als Jugendverband nutzen wir die Chance, das gesellschaftliche Miteinander positiv zu beeinflussen.

Die Begegnungen zwischen den Ehrenamtlichen, welche allesamt Geflüchtete sind, und jungen Menschen aus Bayern fördern den Perspektivwechsel: weg von »die Geflüchteten« hin zu Ali, Wesam, Youssef ... Es geht darum, den eigenen Horizont zu erweitern und sen-

sibel zu sein, was es bedeutet in einem Land zu leben, in welchem man nicht aufgewachsen ist.

Bei den Treffen stehen häufig Fragestunden im Mittelpunkt. Endlich können die Kinder und Jugendlichen, aber auch Erwachsene, ihre Fragen loswerden: Wieso bist du geflohen? Hast du Geschwister? Welcher Religion gehörst du an? Kannst du mal einen Satz in deiner Muttersprache sagen?

Doch auch gemeinsame Interaktionen finden in solchen Runden Platz, Austausch und Übungen, die dazu dienen, manche Dinge besser zu verstehen und Sachverhalte erklären.

Mit »Abenteuer Deutschland« haben wir als CVJM Bayern jedoch nicht nur für unsere Ortsvereine ein weiteres Angebot geschaffen, auch Kirchengemeinden können das Team von »Abenteuer Deutschland« anfragen.

Weitere Infos: www.ad.cvjm-bayern.de



Jakob Schlosser
Projektleiter »Abenteuer Deutschland«

Neues entstehen lassen und Freundschaften pflegen

Baucamp des CVJM Pfalz erfährt Unterstützung aus Costa Rica



► Nachdem im Oktober 2018 zwölf junge Deutsche des CVJM Pfalz zu einem Baucamp nach Costa Rica geflogen waren, erfolgte 2019 der Gegenbesuch: Zwölf Costa-Ricaner reisten nach Deutschland und arbeiteten hier beim CVJM.

Zwei geile Wochen liegen hinter uns mit viel Gemeinschaft, Baueinsätzen und Erlebnissen. Beim CVJM Pfalz in Otterberg bauten wir auf dem Gelände so einiges: Hänge wurden abgetragen, Treppen gebaut, Pflanzen gesetzt und noch einiges mehr.

Abends wurde am Lagerfeuer oder im Bistro gespielt und gechillt. Dadurch haben wir uns im Laufe der Zeit besser verstanden und uns zu einer echten Gemeinschaft entwickelt. Neben den Arbeiten im Zentrum des CVJM Pfalz auf der Johannishöhe haben wir auch beim CVJM Neustadt gebaut. Dort wurden Wände im Keller eingerissen und Leisten angeklebt sowie gestrichen.

Als Zeichen der Verbundenheit und Erinnerung ans Baucamp verewigten

wir uns mit Unterschriften auf einem Baumstamm auf der Johannishöhe.

Highlights waren auch die zahlreichen Ausflüge. So wanderten wir im Rahmen der »Freundschaftswanderung« in der Südpfalz und auf die Burg Trifels.

Die Zeit verging wie im Flug: Wir haben viel gebaut, gelacht, gesungen und die gemeinsame Zeit genossen und sind dankbar für die letzten beiden Wochen. Wir haben gezeigt: Die Partnerschaft zwischen der ACJ Costa Rica und dem CVJM Pfalz lebt.

¡Hasta luego! – Bis bald!

Fabian Jutzi
CVJM Pfalz

Die Sprache der jungen Generation sprechen

Der »CVJM-Baden-Podcast«

► Als CVJM wollen wir die Sprache der jeweiligen Generation sprechen. So wie Jesus in der Sprache der damaligen Zeit seine Gleichnisse formuliert hat, so stehen wir als Jugendbewegung immer wieder vor der Herausforderung, die frohe Botschaft für die junge Generation zu formulieren. Um dieses Ziel zu erreichen, sind moderne Kommunikationswege unerlässlich. Als CVJM Baden haben wir daher den »CVJM-Baden-Podcast« gestartet.

Es gibt wohl aktuell wenige Medienkanäle, die zum Erreichen von Jugendlichen und jungen Erwachsenen relevanter sind als Audio-Podcasts: Podcast-App starten, Kopfhörer aufsetzen und schon kann der Weg zur Arbeit, in die Schule oder das Warten

auf den Bus mit der Lieblingspodcastshow überbrückt werden.

Im »CVJM-Baden-Podcast« werden regelmäßig Folgen veröffentlicht, die Teilnehmer und Mitglieder in den CVJM-Vereinen in ihrem Glauben und der Mitarbeit stärken sollen. Der Podcast bietet eine geniale Möglichkeit, Predigten zu veröffentlichen, die unsere Hauptamtlichen im ganzen Land halten und z. B. durch Interviews innovative Themen zu verbreiten.

Die Folgen sind leicht zu finden und die jungen Zuhörer können selbst entscheiden, wann und wo sie einschalten – egal, ob bei Spotify, Apple Podcast, Google Podcast oder bei Deezer.

Wir sind gespannt auf die nächsten Folgen und freuen uns auf viele



weitere CVJM-Podcasts aus ganz Deutschland.

Der »CVJM-Baden-Podcast« ist in jeder herkömmlichen Podcast-App oder unter www.cvjmbaden.de/podcast abrufbar.

Felix Junker
Vorsitzender CVJM Baden

Anzeigen



Christlicher Verein Junger Menschen
Mülheim an der Ruhr e. V.

Der CVJM Mülheim an der Ruhr e. V. bietet
ab 1. Oktober 2019
eine **unbefristete Vollzeitstelle** als
CVJM-Jugendreferent (m/w/d)

Der CVJM Mülheim an der Ruhr e. V. ist anerkannter freier Träger der Jugendhilfe der Stadt. Der Verein unterhält in der zentral gelegenen Mülheimer Altstadt ein Haus der Offenen Tür (OT) mit einem Wohnheim.

„Wir wollen gastfreundlich für Menschen allen Alters sein, insbesondere aber für junge Menschen, die hier in ihrer ganzen Persönlichkeit angenommen werden und dadurch ein Zuhause finden. Sie erfahren die Liebe Gottes und erleben christliche Gemeinschaft mit Lebens- und Glaubenshilfe, die soziale Verantwortung wahrnimmt.“
(Auszug aus dem Leitbild des CVJM Mülheim an der Ruhr e. V.)

Wir erwarten:

- einen pädagogisch-theologischen oder vergleichbaren Abschluss
- einen lebendigen Glauben an Jesus Christus, der ihren Lebensstil prägt
- Offenheit im Umgang mit Menschen
- idealerweise Berufserfahrung in der christlichen Jugendarbeit
- selbständiges Arbeiten und Teamfähigkeit
- konzeptionelles Denken und Handeln
- Freude für die Arbeit mit jungen Menschen und das Verstehen deren Lebenswelt

Zu Ihren Aufgaben gehören:

- die Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen im Haus der Offenen Tür
- Koordination der Offenen Tür (Jugendzentrum)
- Verantwortung in einem gabenorientierten Bereich
- Mitarbeit bei der Gewinnung, Schulung und Begleitung von ehrenamtlichen Mitarbeitenden
- Entwicklung und Durchführung von Projekten

Wir bieten:

- eine unbefristete, abwechslungsreiche Vollzeitstelle mit vielfältigen Gestaltungsmöglichkeiten
- ein motiviertes Team aus Hauptamtlichen und vielen Ehrenamtlichen
- eine Vergütung in Anlehnung an den BAT-KF
- eine zusätzliche betriebliche Altersvorsorge über die KZVK
- die Einbindung in die Gemeinschaft des CVJM

Weitere Informationen:
Jutta Tappe (Stellv. Vorsitzende) • Tel. (0172) 2159884 / Michael Lingenberg • Tel. (0208) 381688
www.cvjm-muelheim.de

Bewerbungen:
Mit Lebenslauf vorzugsweise per E-Mail an: vorstand@cvjm-muelheim.de
oder schriftlich an: CVJM Mülheim an der Ruhr e. V. • Vorstand •
Teinerstraße 3-5 • 45468 Mülheim an der Ruhr



HOCHSCHULE **Studium**

MASTER OF ARTS

TRANSFORMATIONSTUDIEN:

ÖFFENTLICHE THEOLOGIE &

SOZIALE ARBEIT

**BERUFSBEGLEITENDER ONLINE-STUDIENGANG
MIT PRÄSENZZEITEN**

Mehr Informationen: www.transformationsstudien.de

STUDENTAG

ZUKUNFTSKUNST

SAMSTAG, 28. SEPTEMBER 2019 **▶▶ SAVE THE DATE**

10 BIS 17 UHR, KASSEL

**Keyspeaker: Prof. Dr. Uwe Schneidewind,
Prof. Dr. Heinrich Bedford-Strohm, Dr. Sandra Bils**

www.cvjm-hochschule.de

angedacht



Dein Körper ist ein Wunder

- ▶ Wusstest du schon, dass ...
- ... dein großer Zeh knapp 40 % deines Körpergewichts trägt?
- ... deine Hand ohne deinen kleinen Finger um 50 % schwächer wäre?
- ... dein Herz ungefähr 33 Millionen Mal pro Jahr schlägt?

Ich könnte dir jetzt noch mehr solcher faszinierender Fakten aufzählen, denn davon gibt es tatsächlich eine ziemlich große Menge! Und alle sind spannend und lassen mich darüber staunen, was für ein Wunderding unser Körper ist. Wusstest du zum Beispiel, dass dein Auge dazu in der Lage ist, zwischen sieben Millionen Farben zu unterscheiden?

Fest steht, dass der menschliche Körper ein unglaublich komplexer und faszinierender Organismus ist, der in vielen Bereichen auch von den ausgeklügeltsten Maschinen noch nicht übertroffen wurde. Wirklich »sehr gut«, wie Gott seine Schöpfung in 1. Mose beurteilt.

Doch braucht dieser Organismus auch täglich unsere Fürsorge. Unser Körper braucht Essen, Flüssigkeit, Schlaf, Bewegung, Luft und noch einiges mehr. Und dann bitte natürlich auch klares Wasser, nicht zu viel Fleisch, mehrmals die Woche Sport und mindestens acht Stunden Schlaf.

Damit unser Körper so funktioniert, wie er soll, müssen wir auf ihn achten. Wir müssen auf unseren Körper hören, die Signale richtig deuten. Wenn wir Essen brauchen, bekommen wir Hunger. Brauchen wir etwas zu trinken, werden wir durstig. Brauchen wir Schlaf, dann fallen uns beim Bahnfahren die Augen zu. Signale, auf die wir zum Glück reagieren können. Doch manchmal sendet dein Körper dir vielleicht Signale, die du im Trubel des Alltags überhörst.

Daher hier mein Vorschlag: Nimm dir in der kommenden Woche jeden Tag zehn Minuten Zeit, um auf die Signale, die dein Körper dir sendet, zu hören. Horche einmal in dich hinein: Wo fühlt sich dein Körper gut an? Wo ist vielleicht etwas verspannt oder tut weh? Was braucht vielleicht deine Aufmerksamkeit? Und wie kannst du deinen Tag danach ausrichten oder planen?

Ich wünsche dir dafür Gottes Segen und dass du es schaffst, gut mit diesem Geschenk, welches dein Körper ist, welches du bist, umzugehen.

Herzlich grüßt

Ruben Ullrich

Referent Junge Generation und TEN SING

