Sonntagsblatt

THEMA

Sonderausgabe

Mein Leben

+++ Glaube – Freundschaft – Sinn +++

Hallo,

die bewegte Zeit zwischen vierzehn und Anfang zwanzig ist alles andere als einfach. So viele neue Erfahrungen, Situationen und Begegnungen, und man weiß noch lange nicht, wie man mit alldem umgehen soll.

Glaube, Freundschaft, Sinn – das sind Themen, die viele in diesem Alter beschäftigen. Genau dafür soll dieses Heft ein Begleiter sein. Jugendliche – vor allem aus der Evangelischen Jugend in Bayern – schreiben in diesem THEMA-Magazin für Jugendliche und teilen ihre Erfahrungen: Denn oft hilft es einfach schon zu wissen, dass man mit seinen Ängsten, Sorgen und Problemen nicht alleine ist.

Vielleicht ist dieses Magazin ein Survival-Heft für die Zeit nach der Konfirmation, ein Anker zur evangelischen Kirche in den ersten Lebenskrisen, in der ersten Beziehungskrise, bei der Berufswahl und in Sinnfragen. Wer persönliche direkte Hilfe braucht, findet sie im Online-Portal konfiweb.de der bayerischen Landeskirche.

Für mich war in den Jahren nach der Konfirmation der Kontakt zu meiner Gemeinde sehr wertvoll. Mich persönlich hat der Konfiunterricht damals so gefesselt, dass ich danach noch drei Jahre als Jugendleiterin dabeigeblieben bin. Zusammen mit Gleichaltrigen mehr über Kirche, Glaube und auch sich selbst zu erfahren – das war die perfekte Unterstützung in dieser aufregenden Zeit.

So aufregend, verwirrend, bunt, abenteuerlich und unbekannt diese Zeit auch ist, so ist sie doch bestimmt eine der prägendsten im Leben. Und deswegen so wichtig. Hier lernen wir uns das erste Mal so richtig kennen und beginnen eine spannende Reise – begleitet von Familie, Freunden und Gott.

Doch dieses Heft ist nicht nur für Jugendliche interessant; jeder, der dieses Alter schon verlassen hat, kann mit diesen Texten zurückschauen und diese Zeit neu bewerten. Zumindest erfährt man einmal ungefiltert, was Jugendlichen heute so durch den Kopf geht.

Fanny Buschert

Foto Titel: Peshkova / shutterstock.com; Montage: sob

Inhalt

Mein Leben

Was mich bewegt 4
Für Vivien ist Dankbarkeit ein Schlüsselbegriff.

Gottes Aktion 8
Gott greift ein. Besonders dann, wenn wir ihn um Hilfe bitten.

Loslassen 9
Magdalena betet dafür, dass sie loslassen kann.

Freundschaftsmischmasch 10
Christinas Freundschaften haben eines gemeinsam.

Mein Glück 13
Alles war gut, trotzdem war Nicole am Tiefpunkt.

Man sollte ein Ziel haben 16
Ausbildung oder Studium? Christina hörte auf ihr Bauchgefühl.

Alles bringt ein Stückchen weiter 18
Hannah absolviert ein Soziales Jahr bei der Evangelischen Jugend.

Wenn das Essen die Kontrolle übernimmt 21
Lena war 15, als sie sich in ihrem Körper nicht mehr wohlfühlte.

Angst 26
Jessica schreibt, wie sie sich ihr Leben zurückholt.

Große Liebe 30
Magdalena war fast ein Jahr lang nur am Heulen.

Mein Weg zu einer glücklichen Beziehung 32
Leonie hat Sam geheiratet – mit 20.

Ecstasy 36
Wie Gregor in Kontakt mit Drogen kam – und davon wegkam.

Mein Engagement

Musik – Kirche – Freunde 42
Jette engagiert sich in einer Band.

Weil es Spaß macht 44
Markus erlebt als Konfihelfer Gemeinschaft.

Eine ganz neue Welt 46
Leon schöpft Kraft auf den Freizeiten des CVJM.

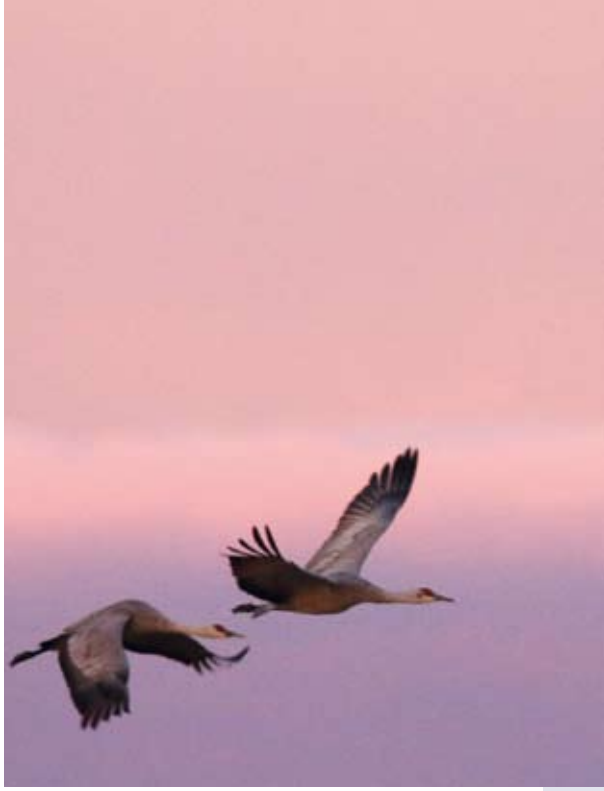
Junge Helden 48
Warwara, Quentin und Aviva sind »digitale Helden«.

Hier geht es weiter 50
In der eigenen Kirchengemeinde oder bei konfiweb.de.

Für Vivien (15) ist DANKBARKEIT ein Schlüsselbegriff ihres Lebens.

DANKBARKEIT gibt ihr das Gefühl von Sinn.

Sie findet Freude in den kleinen und einfachen Dingen.



Was mich bewegt

Aus dem Fenster im Klassenzimmer beobachte ich die Scharen an Zugvögeln, die im beginnenden Frühling aus dem Süden zurückkehren. Weit oben lassen sie sich im Wind treiben. Wahrscheinlich eher unbewusst schauen sie auf die Welt aus einer Perspektive, die ich nie so erleben werde. Es wirkt so, als wissen sie immer, welchen Weg sie fliegen müssen.
Die Frage, was mich wirklich bewegt, stelle ich mir häufig. »Was bewegt mich, das zu tun, was ich gerade tue?« Manchmal gelingt es mir kaum, mich aufzuraffen. Gedanken wie »Was bringt es mir überhaupt, das zu tun?« oder »Was macht mir Freude?« schwirren mir durch den Kopf und erschweren mir den Tag.
An anderen Tagen unterdrücke ich diese Fragen oder beantworte sie nur oberflächlich. Doch ganz in Ruhe lassen sie mich nicht. Irgendwie sind sie immer da, auch wenn ich sie vielleicht nie aktiv wahrnehme.

Foto: Frank Fichtmueller / shutterstock.com

Doch trotzdem weiß ich, dass die Fragen und die Antworten, die ich suche, mich auch an einen anderen Ort führen können.

Der Weg führt mich nach innen

Diese Fragen führen mich in den Kern meines Seins. Was bewegt mich in der Tiefe, was bewegt und trägt mich? Wenn ich den ganzen Lärm verstummen lasse und mich nur auf das Wichtigste konzentriere, dann finde ich die Antworten, die ich suche. Jedoch möchte ich nicht nur wissen, ich möchte spüren. Dieses Gefühl von Klarheit, was einen auf irgendeine Art erleuchtet, das ist es vielleicht, wonach ich suche.

Ich bin mir nicht bewusst, wie viele unzählige Möglichkeiten ich habe. Dann sitze ich – gelangweilt vom Leben – im Unterricht und frage mich, was mir das alles eigentlich bringt. Ich bin ein Teil von diesem System, welches mir unter anderem im Leben helfen soll, einen Sinn zu finden, einen Beruf zu finden, um etwas zur Gesellschaft beizutragen. Doch ist es das, was ich wirklich will? Ich kann mir das mehr oder weniger nicht aussuchen.

An solchen Tagen liebe ich es, mich zu bewegen, in der Natur. Ich mache einen Spaziergang – alleine oder auch mit Familie oder Freunden – im Wald, an einem See und genieße die frische Luft. Durch die Bewegung und die sich ständig ver-

Foto: epicstockmedia / 123rf

ändernde Umgebung fängt ein Teil in mir an, sich auch zu bewegen. Verschlossenheit wandelt sich in Offenheit. Ich fühle mich lebendig.

Alles Lebende ist Bewegung

Wir sind immer in Bewegung, uns wird immer etwas bewegen, auch wenn vielleicht nicht klar ist, was genau. Zu realisieren, dass Bewegung überall ist, egal ob in uns oder um uns – das ist der erste Schritt ins Leben, ein Schritt ins Sein und ins Jetzt. Die Ungewissheit zu akzeptieren, aber nicht dein Leben lenken lassen, und Antworten wie »Ich weiß es nicht« anzuerkennen. Die Zweifel mit sich zu tragen, ohne dass sie Hauptakteure werden. Außerdem mutig und geduldig weiterzugehen, auch wenn man nicht genau weiß, wohin. Wenn ich der Spur folge, lande ich bei mir. Dafür bin ich dankbar. Momentan suche ich nicht mehr nach einem »Etwas« – ich suche nach »etwas, das mich bewegt«.

So seltsam es klingen mag, ich fühle, dass ich in Bewegung bin, dass ich lebendig bin, und meine Bewegungen harmonieren mit der Bewegung des Lebens.
Ich merke, dass diese Freiheiten, die ich mir erlauben kann, durch die Möglichkeiten, die ich als weniger wichtig betrachte, überhaupt erst möglich sind. Auch wenn die Schule ein anstrengender Teil des Alltags ist oder die Noten nicht den Erwartungen entsprechen: Wenn ich mir Mühe gebe, dann schreibe ich einen guten Abschluss und kann mir so Türen öffnen, um das tun zu können, was ich möchte. Ich kann mir einen Beruf aussuchen, der mir wirklich Spaß macht, und kann mir mit finanziellen Mitteln den Lebensstandard leisten, den ich ausleben will.
Das Ganze soll jetzt nicht oberflächlich oder materialistisch klingen. Ich bin dankbar, dass ich unter solchen Umständen geboren wurde. Wenn wir uns auf der Erde umschauen, ist überall etwas los: Kriege, Terror, Hunger, all diese Dinge, die ich noch nie miterleben musste. Ich beschäftige mich mit Luxusfragen. Dass es so ist,

»Mich hat es erstaunt, dass diese Fragen schon immer existierten. Dass sich unsere Spuren bei solchen Fragen kreuzen.«

Foto: privat

dafür bin ich dankbar. Diese Dankbarkeit gibt mir das Gefühl von Sinn, das mich motiviert, etwas zu bewirken.

Wenn Bewegte sich kreuzen

Ich sprach mit einigen Freunden über solche Dinge, die mich bewegen. Ihnen geht es ähnlich wie mir. Der Austausch über Themen, die einen beschäftigen, ist genauso wichtig wie das eigene Nachdenken darüber. Mit solchen Gedanken ist man nicht allein, und letztlich sind es solche Dinge, die uns Menschen miteinander verbinden.
Rainer Maria Rilke verfasste ein Gedicht mit dem Namen »Was mich bewegt«. Ich habe es entdeckt, während ich diesen Text verfasste. Mich hat es erstaunt, dass diese Fragen schon immer existierten. Dass sich unsere Spuren bei solchen Fragen kreuzen. Jemand aus einem anderen Jahrhundert drückt etwas ganz Ähnliches aus, wie ich es hier versuche – mit etwas mehr Poesie.

Rilke endet mit den folgenden Zeilen:

»Es handelt sich darum, alles zu leben.
Wenn man die Fragen lebt,
lebt man vielleicht allmählich,
ohne es zu merken,
eines fremden Tages
in die Antworten hinein.«

Die Bedeutung liegt in den kleinen Dingen

Ich finde Freude in den kleinen und einfachen Dingen. In dem Lächeln einer fremden Dame, im Regen an einem gemütlichen Sonntagmorgen, dem Besuch unserer Nachbarskatze, dem Verfärben des Laubes im Herbst und im stetigen Wandel der Dinge. Alles zirkuliert in einem Kreislauf, alles kommt irgendwie wieder, auch wenn es nahezu unwirklich scheint. Auch nach einem kalten Winter kommen die Vögel wieder zurück.

Vivien (15)

Gottes Aktion – mitten im Leben

Gott greift in unser Alltagsleben ein. Besonders dann, wenn wir ihn um Hilfe bitten

Vor ein paar Monaten hatte ich Streit mit einem Freund. Wir sind sehr gut befreundet und diskutieren oft miteinander. Aber dieses Mal war es anders. Es ging um wirklich wichtige Themen, unter anderem, wie wir zueinander stehen und wie wir füreinander da sein sollten.
Dieses Gespräch hat sich in den Wochen davor schon angebahnt, und ich hatte ein ungutes Gefühl und Angst davor, weil es unsere Freundschaft gefährden oder sogar beenden konnte. Und dann redeten wir. Und es war wirklich schwierig. Ich versuchte nur, mich mit allen Mitteln zu verteidigen. Und er konnte meine Punkte nicht verstehen. Irgendwann saßen wir dann nur noch schweigend da. Mir war klar, wenn wir das jetzt nicht zu Ende bringen könnten, wäre unsere Freundschaft aus.
Das hat mir Angst gemacht, und in diesem Schweigen habe ich dann angefangen, zu Gott zu beten. Ich habe einmal gehört, dass man im Streit nicht zu der anderen Person, mit der man streitet, sondern zu Gott gehen soll. Dass man Gott erzählt, was los ist, statt alles an der anderen Person auszulassen. Und dann darauf vertraut, dass Gott die Situation segnet und beiden Parteien hilft, wieder zusammenzukommen.
In dem Gespräch mit meinem Kumpel haben wir dann doch irgendwann wieder angefangen zu reden. Ich habe Gott in Gedanken immer wieder um seine Hilfe gebeten. Und dann hat sich das Gespräch so langsam gewendet. Statt uns gegenseitig mit Schuldzuweisungen zu bombardieren, haben wir versucht, den anderen zu verstehen und auf ihn einzugehen. Wir haben unsere Freundschaft aufgefrischt und endlich die Dinge geklärt, die alles blockiert haben.
Und als wir uns am Ende umarmt haben, habe ich mich so froh und befreit gefühlt, weil ich endlich wieder meinen besten Freund zurückbekommen habe.
Es war eine 180-Grad-Wende, die unser Gespräch von einem kompletten Desaster zu einem genialen Push unserer Freundschaft geführt hat! Dafür bin ich Gott unendlich dankbar! Ich habe seine Anwesenheit und sein Wirken an diesem Abend ganz klar gespürt, und es hat mir gezeigt, wie direkt Gott in unserem Alltagsleben eingreift. Besonders wenn wir ihn um Hilfe bitten.

Hannah L. (17)

Foto: Privat

»Es war eine 180-Grad-Wende, die unser Gespräch von einem kompletten Desaster zu einem genialen Push unserer Freundschaft geführt hat. Dafür bin ich Gott unendlich dankbar!«

Foto: Lukas Gojda / 123rf

loslassen

»Eines Tages werde ich es hoffentlich ablegen können. Bis dahin bete ich jeden Tag dafür. Ich kann euch nur sagen, dass ihr erst gar nicht damit anfangen solltet.«

ES HAT ANGEFANGEN, als ich zwölf Jahre alt war. Ich hatte unglaublichen Stress in der Schule und war gerade dabei, mich auch ein bisschen selber kennenzulernen. Ich hatte davon schon öfter gehört, ich habe auch gefragt, was sich hinter dem Begriff versteckt. Ich habe natürlich Antworten bekommen, aber ich wollte es selber sehen. Eines Tages habe ich es dann in die Suchzeile von Google eingegeben. Das war der Anfang vom Ende meines »Ichs«, meines Lebens.

ICH HABE GEFALLEN daran gefunden, es hat »Spaß« gemacht und gab mir, wenn es einmal wieder überhaupt nicht gut lief, ein gutes Gefühl. Also hab ich es immer wieder getan. Ich wusste zu dem Zeitpunkt auch noch nicht, dass es so schlimm ist. Aber das ist es.

MIR WURDE DANN BEWUSST, dass es schlimm ist. Ich wollte es loswerden, ich wollte damit aufhören. Aber das konnte ich nicht. Wenn ich einfach nicht mehr konnte, wenn ich total erschöpft war, dann half es mir, »gestärkt« weiterzumachen, wozu ich ansonsten nicht fähig gewesen wäre. Und manchmal hatte ich auch einfach Lust dazu.

ICH HATTE MIR FEST VORGENOMMEN, es jemandem zu sagen, doch zunächst reichte mein Mut nur dazu, jemandem von den »Helpern« von »Teensmag« zu schreiben. Er konnte mir leider nicht wirklich weiterhelfen, auch wenn er mir viele sehr sinnvolle Tipps gab. Irgendwann hatte ich dann den Mut gefasst, es jemandem aus unserem Jugendkreis zu sagen. Ich dachte, danach wird's besser, aber es hat nichts verändert. Einfach gar nichts. Jemandem von »Jugendnotmail« habe ich auch geschrieben, und auf einer Freizeit erfuhr es auch noch jemand, aber es half alles nichts. Ich tue es immer noch. Ich denke, es muss was Krasses passieren, damit es aufhört, aber bis jetzt war noch nichts. Es ist schlecht, es macht einen kaputt. Manchen gibt Gott die Kraft, von einem Tag auf den anderen etwas abzulegen, anderen hilft er jeden Tag aufs Neue, zu widerstehen.

HEUTE WAR KEIN GUTER TAG, und ich habe nicht widerstanden. Aber morgen werde ich hoffentlich wieder stolz auf mich sein können und einen Tag ohne die Filme erleben. Eines Tages werde ich es hoffentlich ablegen können, bis dahin bete ich jeden Tag dafür. Ich kann euch nur sagen, dass ihr erst gar nicht damit anfangen solltet, aber ich weiß auch genau, dass es nichts bringt, das zu sagen, man macht es halt trotzdem. Es ist wie eine Abwärtsspirale.

ES SIND JETZT ein paar Wochen vergangen, seit dem ich diesen Artikel geschrieben habe. Ich habe es ohne durchgehalten und bin auch tief überzeugt, dass ich es überwunden habe und nicht mehr anschauen werde. Es geht ohne, auch wenn es manchmal voll schwer ist zu widerstehen.

Magdalena (16)

Foto: Lucky Business / shutterstock.com

Mein Freundschafts-mischmasch

Es gibt viele Arten von Freundschaften:
Freunde, bei denen man das Gefühl hat, die bleiben für immer; Freunde, die man selten sieht, aber mit denen man doch immer viel Spaß zusammen hat.
Für Christina haben alle guten Freundschaften eines gemeinsam: Man hat einen Menschen, dem man alles erzählen kann, der hinter einem steht und mit dem man die verrücktesten, aber auch langweiligsten Sachen machen kann . . .

Ich habe mal gelesen, dass die Freundschaften, die man in der Ausbildung oder im Studium schließt, am längsten halten. Es soll daran liegen, dass man dann quasi ein Leben lang gleiche Interessen und einen ähnlichen Lebensstil hat.
Aber ich fange mal von vorne an: Mit meiner Kindergartenfreundin treffe ich mich heute noch. Wir waren damals Nachbarn und haben uns gefühlt jeden Nachmittag zum Spielen verabredet. Später sind wir dann zusammen mit demselben Bus in verschiedene Schulen gefahren und haben morgens die wichtigsten Neuigkeiten ausgetauscht. Heute studieren wir in verschiedenen Städten, aber alle paar Monate schaffen wir es, uns mal auf eine heiße Schokolade zu treffen. Das ist eine unkomplizierte Freundschaft, und ich freue mich immer darauf, meine Freundin zu sehen. Es ist Heimkommen im doppelten Sinn.

ALS ICH NOCH IM KINDERGARTEN war, haben meine Eltern oft zwei Nachbarsfamilien mit deren Kindern eingeladen. Wenn sie zum Essen da waren, gab es immer Spaghetti mit Ketchup. Seit wir Silvester nicht mehr daheim feiern und unsere Eltern auch lieber unter sich sind, sehe ich sie praktisch nicht mehr. Trotzdem gibt es unzählige Geschichten, an die ich mich ein Leben lang erinnern werde.
Auf dem Mädchengymnasium war das mit den Freundschaften etwas komplizierter. Es waren plötzlich ganz andere Leute als in der Grundschule.
Besonders erinnere ich mich an eine Freundin, die in fast jedem Kurs in der Oberstufe neben mir saß. Wir haben die Pausen zusammen verbracht, haben mit der anderen bei einer Ausfrage mitgefiebert und haben alle Referate zusammen gehalten. Wir waren ein perfektes Schulteam, auch wenn wir manchmal mehr gequatscht als aufgepasst haben. Heute habe ich keinen Kontakt mehr zu meiner Schulfreundin. Ich finde das nicht schlimm. Wir hatten eine lustige Zeit, und ich weiß nicht, wie ich die Schul- und Lernzeit ohne sie überstanden hätte. Ich konnte mich zu 100 Prozent auf sie verlassen. Heute geht jeder einen anderen Weg, und das ist okay.

IN MEINER HANDBALLMANNSCHAFT waren ganz verschiedene Leute, und doch auf die unterschiedlichste Art waren wir alle auch befreundet. Das war so, weil wir ein gemeinsames Ziel hatten: eine gute Saison zu spielen. Den Fehler der einen in der Abwehr gleicht die andere im Angriff mit einem Tor wieder aus, und schon waren wir alle zusammen wieder im Rennen und versuchten, das Spiel zu gewinnen – als Team. Das war für mich faszinierend, und das ist auch das Schöne am Sport: Er verbindet Menschen aus den unterschiedlichsten Bezügen.
Meine Freunde, mit denen ich gerade am meisten Zeit verbringe, sind die aus der Uni. Das ist ganz einfach so, weil wir alle viel Zeit zusammen verbringen. Bevor ich angefangen habe, Maschinenbau zu studieren, habe ich ein Jahr etwas anderes studiert. In dem anderen Studiengang hatte ich Leute, mit denen ich mich unterhalten konnte und die ich auch jederzeit mit Fragen zum Studium nerven durfte. Doch so richtige Freunde waren nicht darunter. Das habe ich aber

Foto: shutterstock.com

erst gemerkt, als ich meine Freunde vom Maschinenbaustudium kennengelernt habe. Das Studium macht viel mehr Spaß, wenn man es mit Freunden durchzieht. Wir überstehen jedes noch so schwere Fach zusammen, korrigieren gegenseitig unsere Berechnungen, wir diskutieren über Politik und haben auch schon die eine oder andere Bar ausprobiert, um die neue Stadt kennenzulernen. Die »Freunde für den Alltag« sind Gold wert. Man kann immer jemanden erreichen – sie kennen das Problem und die richtige Antwort. Die Mischung aus all den verschiedenen Freunden macht mein Leben aus. Ob die Freundschaften aus dem Studium wirklich ein Leben lang halten, das weiß ich nicht; ich habe aber auf jeden Fall auch nicht vor, das Heiße-Schokolade-Trinken mit meiner Kindergartenfreundin aufzugeben.

Christina (21)

Mein Glück

Selbstverständlich ist ein Stimmungstief noch lange keine psychische Erkrankung. Das, was für Nicole irgendwann den anhaltenden Unterschied machte, war das ausbleibende Hoch. Bis an einem Sonntagabend einfach gar nichts mehr ging – und der absolute Tiefpunkt erreicht war.

Ich fühle mich … klar. Ab und zu wird dieser relativ konstante Zustand der bloßen Verwirrung meiner Emotionen von jenen Momenten durchbrochen, die mir alles geordneter zeigen. Nicht, dass ich plötzlich alles in klarer Gewissheit sehe, was meine Zukunft betrifft, welche Entscheidungen ich treffen werde. Auch der Blick auf die Vergangenheit wird nicht klarer, kein vergangenes Verhalten wird plötzlich nachvollziehbarer nach einem Schema meiner selbst. Nur eins wird mir klar, eine plötzliche Gewissheit, die mir doch einen langen Moment der Ruhe beschert: Ich bin krank.

Bei solch einer Aussage denkt jetzt wohl jeder erst mal an eine körperliche Ursache: Krebs, HIV, Blinddarmentzündung und so weiter. Wahrscheinlich eine Sicht, die sehr hartnäckig in der gesellschaftlichen Denkweise verankert ist. Doch es gibt noch mehr, und bei genauerer Betrachtung ist das Gegenstück zu einer Erkrankung des Körpers, die Erkrankung der Psyche, mehr als nur nachvollziehbar. Schaut man sich einmal Erkrankungen des Herzens an: das Organ, welches wir in jeder Sekunde in jeder Situation unseres Lebens in Anspruch nehmen. Niemand würde infrage stellen, dass es aufgrund dieser Dauerbenutzung irgendwann den ein oder anderen Fehler aufweist. Warum sollte man mit dieser Selbstverständlichkeit nicht auch psychische Erkrankungen betrachten? Wir beanspruchen unsere Psyche wie auch unser Herz von Geburt an, mal intensiver, mal weniger intensiv. Zusätzlich dazu muss sie sich ständig äußeren Einflüssen ausgesetzt sehen. Es überrascht also nicht, dass der psychische Zustand bei dem Großteil der Weltbevölkerung früher oder später mehr oder weniger zu Schaden kommt. So auch bei mir.

Antriebslosigkeit, Lustlosigkeit und immer diese Niedergeschlagenheit

Wirklich bewusst wurde mir das Ganze mit sechzehn Jahren. Die Symptome waren nicht sichtbar wie eine laufende Nase. Sie beeinträchtigten mich nicht von einer Sekunde auf die nächste wie Migräne. Sie waren nicht einem be-

stimmten Auslöser zuzuordnen wie ein Sonnenbrand. Vielmehr schlichen sie sich langsam und unterschwellig an, bis sie irgendwann jeden Augenblick meines Lebens beeinflussten.
An und für sich ist das gehäufte Auftreten von schlechter oder getrübter Stimmung gerade in diesem Alter keine Besonderheit. Viel zu viele neue Eindrücke treten plötzlich in das eigene Leben, und es muss erst in mühsamer Arbeit gelernt werden, wie mit ihnen umzugehen ist. Der erste Schulabschluss, die erste Beziehung, der erste Job oder die erste Freundschaft, die auseinandergeht – bei alldem durchgehend die gute Stimmung zu bewahren ist keine leichte Übung. Und selbstverständlich ist ein Stimmungstief auch noch lange keine psychische Erkrankung.
Das, was für mich irgendwann den anhaltenden Unterschied machte, war das ausbleibende Hoch. Das motivierende Element der meisten Krisen, egal, in welchem Alter sie auftreten, zeigt sich meistens in deren Überwindung, in dem Hochgefühl, ausgelöst durch eine gemeisterte Hürde. Doch das blieb bei mir völlig aus. Ob ich mich gerade in einer Krise befand, diese überwunden hatte oder überhaupt keine Krise vorhanden war, machte absolut keinen Unterschied. Kein Hochgefühl, kein Gefühl, etwas gemeistert zu haben und sich den Zustand der guten Laune verdient zu haben. Stattdessen ein anhaltender Zustand der Gleichgültigkeit gegenüber jeder Situation, in der ich mich befand. Hinzu kam der Wertverlust der Dinge, die sonst in der Lage waren, mich aufzuheitern. Freunde treffen, feiern gehen oder einfach nur mit dem Laptop im Bett liegen – der positive Effekt blieb plötzlich aus. Das Schlimmste daran war wohl, die Stimmung an nichts wirklich festmachen und keinen Auslöser ausfindig machen zu können. Nach meinem ersten Liebeskummer mit vierzehn Jahren wusste ich genau, woher der Schmerz kam. Das half mir, mit ihm umzugehen und ihn zu verarbeiten. Im Gegensatz zu diesem neuen Zustand, den ich weder erklären noch verstehen konnte und deshalb jeder Möglichkeit beraubt war, ihn zu überwinden.
So ging es etwa ein Jahr, bis an einem Sonntagabend einfach gar nichts mehr ging und der absolute Tiefpunkt erreicht war. Schon ein paar Wochen später hatte ich zu meinem Glück einen Platz in einer Tagesklinik für Jugendliche, die wie ich unter Depressionen litten. Drei Monate Therapie in ihrer Gesellschaft halfen mir, mich wieder in den »Normalzustand« zu manövrieren: Gleichgültigkeit und Niedergeschlagenheit gingen, und ein echtes Glücksgefühl kam zurück.

»Ich weiß, dass ich diese Phase überwinden kann«

Diese Erfahrung ist nun einige Zeit her, und die Erinnerungen an den emotionalen Tiefpunkt sind weitgehend in den Hintergrund gerückt. Fast so weit, dass ich der Meinung gewesen wäre, die Depressionen ein für alle Mal losgeworden zu sein. Doch nun, mit einundzwanzig Jahren, kam alles wieder langsam angeschlichen. Wieder dieser Zustand, den ich an keinem Ereignis festmachen kann, an keinem Auslöser.

Foto: Stock-Asso / shutterstock.com

Nur eine Sache ist anders: Ich verstehe mich und das, was meine Psyche durchmacht, jetzt mehr als damals mit sechzehn. Es ist eine Krankheit, vielleicht sogar eine chronische, wenn man so will, die Teil meines Lebens geworden ist. Und wie jede andere Krankheit gibt es zumindest die Möglichkeit einer Behandlung, möglicherweise keine vollständige Heilung, aber definitiv eine Linderung. Ich habe dieses Mal weniger Angst als beim ersten Mal, ich weiß, dass ich diese Phase auch überwinden kann. Und genau diese Gewissheit überwiegt die Frustration darüber, dass die Depression wiedergekehrt ist. Vielleicht war sie nie ganz weg, vielleicht wird sie nie ganz weg sein. Aber ich habe die Hoffnung, diese Hürde, so oft sie auch wiederkommen mag, zu überwinden und mir mein Glücksgefühl wieder zurückzuholen.

Aufgezeichnet von Fanny Buschert

Man sollte ein Ziel haben – und sich wohlfühlen

Ausbildung oder Studium? Daheim wohnen oder ausziehen? Man muss sich damit wohlfühlen. Christina hat deshalb auf ihr Bauchgefühl gehört – aber auch Rat angenommen.

Es gibt wohl zwei Typen von Menschen: Die einen wissen seit Kindheitstagen, was sie mal werden möchten, und die anderen sind bis zum Jobeinstieg nicht ganz sicher.
Ich bewundere ja die Leute, die schon immer wussten, was sie mal arbeiten wollen. Ich habe mich da etwas schwerer getan. Wenn man das Gymnasium besucht, wird einem nicht so richtig erklärt, wann und wie man sich für eine Ausbildung bewirbt und was man damit machen kann, was es für Möglichkeiten gibt. So habe ich erst mal eine klassische Handwerksausbildung für mich ausgeschlossen. Auch ins Ausland zu gehen habe ich nicht in Betracht gezogen, da habe ich einfach auf mein Bauchgefühl gehört.
Geblieben ist: das Studium. Aber wie soll man sich da denn entscheiden? Heutzutage kann man wirklich alles studieren. Ich habe mir vom Journalismus über Theologie bis zum Maschinenbaustudium alles angeschaut. Aber wirklich schlau wird man aus den Internetseiten nicht, habe ich später gemerkt. Mein Papa meinte dann zu mir: Egal, was ich studiere, ich solle etwas Klassisches zu machen. Also nicht den neuesten Studiengang zu wählen, mit dem keiner etwas anfangen kann. Das mag etwas hart klingen, war für mich aber kein schlechter Tipp. Später kann man sich immer noch spezialisieren, das kommt dann von allein, je nachdem, welches Fach einem am meisten liegt. Irgendwie – ich weiß selber nicht genau, wie – habe ich mich dann für ein technisches Studium entschieden. Ein Grund,

Christina ist Delegierte der Evangelischen Jugend im Landesjugendkonvent. Sie studiert Maschinenbau.

Foto: Privat

Foto: 4Max / shutterstock.com

aber auf keinen Fall der einzige, war die Uni. Sie ist in einer anderen Stadt, aber trotzdem nah an meiner Heimatstadt, und sie hat einen guten Ruf. So durfte ich von daheim ausziehen und das Studentenleben mit all seinen Facetten genießen. Dazu gehört auch, mal alleine zu sein, wenn man krank ist und die Oma keine Hühnerbrühe zum Gesundwerden bringen kann. Aber das übersteht man alles und wächst auch mit diesen Erfahrungen.
Zurück zur Studienwahl: Ob die Wahl richtig war, hängt nicht nur davon ab, ob das Studium einem taugt, sondern auch von der Umgebung. Man muss sich wohlfühlen und Mitstudierende haben, mit denen man gut klarkommt. Und wenn einem das Ziel wichtig ist, darf man sich auch von einer nicht bestandenen Prüfung nicht unterkriegen lassen. Ich bin zufrieden mit meinem Studiengang Maschinenbau – ob das Zufall, Glück oder doch Verstand war, kann ich aber gar nicht genau sagen.
Übrigens musste ich sozusagen auch das Handwerk ausprobieren: Für das Studium habe ich acht Wochen in einem Fertigungsbetrieb Praktikum gemacht. Dort stand ich an der Drehmaschine oder an der Fräsmaschine, oder ich habe mit der Metallsäge Stahlprofile zugeschnitten. Schweißen durfte ich leider nicht.
Es war toll, am Ende zu sehen, an was man den ganzen Tag oder die Woche gearbeitet hat. Aber es war auch recht monoton und zeitweise körperlich anstrengend. Ich konnte mir nicht vorstellen, das ein Leben lang zu machen, trotzdem war ich froh, auch das kennengelernt zu haben!

Christina (21)

Berufswahl II

Alles bringt ein Stückchen weiter

Mit dem Wunsch-Ausbildungsplatz hat es vorerst nicht geklappt. Hannah hat sich deshalb erst einmal für ein Freiwilliges Soziales Jahr bei der Evangelischen Jugend entschieden.

Ich werde mal Lehrer, Astronaut, Feuerwehrmann … Viele Menschen haben schon in jungen Jahren Träume oder Vorstellungen von ihrer Zukunft und ihrer Berufswahl. Wenn man sich aber einmal näher damit beschäftigt, stellt man fest, wie breit gefächert heutzutage das Studien- und Jobangebot ist. Es gibt viele Studiengänge, und bei den wenigsten kann man sich wirklich vorstellen, was eigentlich dahintersteckt und was man später damit macht. Das erschwert die eigene Entscheidung natürlich erheblich. Einige, darunter auch ich, zweifeln aufgrund des breiten Angebots oft daran, ob wirklich genau dieser eine Studiengang oder genau diese Ausbildung das Richtige ist. Möchte ich in diesem Bereich mein ganzes Leben arbeiten? Diese Frage stellt sich mir sehr oft.

Eigentlich war ich mir ganz sicher, dass ich eine Ausbildung zur Mediengestalterin machen möchte. Ich habe mich bei einer Werbeagentur beworben und wurde zu einem Tag Probearbeiten eingeladen. Es hat sehr Spaß gemacht, ich habe diese Ausbildungsstelle aber leider nicht bekommen. Ich habe mir dann sehr viele Gedanken gemacht und war durch die vielen ganz unterschiedlichen Berufsrichtungen sehr verunsichert. Ich habe mich gefragt, ob es nicht doch etwas gibt, was mir noch mehr Spaß machen könnte. Deshalb habe ich mich nach meinem Abitur dazu entschieden, ein Freiwilliges Soziales Jahr im Sportreferat der Evangelischen Jugend in Bayern zu machen, um mich noch beruflich orientieren zu können. Hier bekomme ich Einblick in

Hannah absolviert ein Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) im Sportreferat der Evangelischen Jugend.

Foto: Privat

Foto: dotshock / shutterstock.com

die unterschiedlichsten Bereiche. Alle neuen Aufgaben, die ich von meinen Kollegen erhalte, sehe ich als Chance an, herauszufinden, was mir mehr und was mir weniger liegt. Es sind oft gar nicht die konkreten Recherchen, die einen bei der Selbstfindung und dadurch auch bei der Berufswahl weiterbringen, sondern Dinge, die einem durch Zufall in seinem Leben begegnen. Irgendwann findet jeder einen Weg, den er gehen möchte, manche früher, manche später. Man lernt immer dazu, und alles bringt einen ein Stückchen weiter und begegnet einem vielleicht in vielen Jahren wieder. Dann merkt man, dass man nichts umsonst gelernt hat und alles Wissen in irgendeiner Weise wieder brauchen kann.
Auch das Schreiben dieses Artikels hat mich meinem Ziel nähergebracht, da mir selbst bewusst geworden ist, dass man das tun sollte, worin seine eigenen Stärken liegen und woran man Spaß hat. Dadurch bin ich dem Gedanken an einer Ausbildung als Mediengestalterin wieder nähergekommen und werde es nun auf mich zukommen lassen, welche Türen mir die Zukunft öffnen wird.

Hannah O.

Foto: Christy Thompson/ shutterstock.com

Wenn das Essen die Kontrolle übernimmt

Lena war I5 , als sie sich in ihrem Körper nicht mehr wohlfühlte. Sie mochte sich selbst noch nie besonders. Im Vergleich mit anderen Mädchen kam sie sich immer weniger schlank, weniger sportlich, weniger gut aussehend vor. Und dann gab es den einen Moment, in dem sie sich eingestehen musste, dass etwas wirklich nicht mehr in Ordnung war.

Durch Snapchat, Facebook und Instagram ist der ständige Vergleich allgegenwärtig. Dort die digitale Welt und hier meine eigene Realität. Wer in den Social Media unterwegs ist, gleicht sich ab: Bin ich schön? Bin ich hässlich? Bin ich zu dick? Bin ich zu dünn?

Ich war 15, als ich mich in meinem eigenen Körper nicht mehr wohlfühlte. Ich mochte mich bis dahin selbst noch nie besonders. Im Vergleich mit anderen Mädchen kam ich mir immer weniger schlank, weniger sportlich, weniger gut aussehend vor. Irgendwann kam noch das Gefühl dazu, wegen meiner eigenen Figur weniger beliebt und akzeptiert zu sein. Wann aber aus dem allgemeinen Unwohlsein im eigenen Körper eine Essstörung geworden war, kann ich im Nachhinein nur schwer sagen. Es wurde im Laufe der Zeit einfach immer extremer, aber es gab keinen Zeitpunkt, von dem ich sagen kann: Da ging's los! Irgendwann war das Fass einfach voll.
Aber es gab den einen Moment, in dem ich mir selbst eingestehen musste, dass etwas wirklich nicht mehr in Ordnung war. Wie so oft war ich direkt nach dem Abendessen auf der Toilette verschwunden, um zu erbrechen. Ich wollte einfach alles wieder loswerden, wie immer begleitet von diesem Ekel vor mir selbst und dieser großartigen Erleichterung. Doch dieses Mal wartete meine große Schwester vor der Badezimmertür – mit diesem Blick: traurig, hilflos, fragend … Das war für mich der Augenblick, an dem mir selbst klar wurde, dass sich das Ganze in eine ernste Richtung entwickelt hatte.
Bis dahin konnte ich die ganze Sache gut verdrängen. Aber das ging nun nicht mehr, meine Schwester wusste nun von meinem Problem. Ich bettelte sie an, dass niemand sonst davon erfahren darf. Doch meine Schwester merkte bald, dass meine Essgewohnheiten längst zur Routine geworden waren und dass es von alleine wohl nicht aufhören würde. Sie machte sich echt große Sorgen und drängte mich dazu, mein Problem unserer gemeinsamen besten Freundin zu erzählen – und dann unseren Eltern.
Meine Eltern, besonders meine Mutter, waren von den Neuigkeiten überrumpelt, überrascht. Sie hatten offenbar nichts bemerkt. Ich habe tolle Eltern und mag sie sehr. Für mich fühlte sich dieses Eingeständnis deshalb ein wenig an, als hätte ich ihnen soeben mitgeteilt, dass sie in ihrer Erziehung versagt hätten. Genau dieses Schuldgefühl hatte mich davon abgehalten, früher etwas zu sagen. Und es war mir einfach peinlich.

Der langwierige Weg zur Besserung

Der erste Schritt in Richtung Besserung war eine Telefonnummer vom »Therapienetz Essstörung« in Nürnberg. Ich machte einen Termin aus und traf dort eine auf mein Problem spezialisierte Therapeutin. Sie hat vor allem zugehört und wollte rausbringen, was bei mir eigentlich los ist, wie lange ich damit schon rumlaufe, wie es in der Schule geht und was ich sonst noch für Probleme habe. Bei ihr hatte ich vom ersten Moment an das Gefühl, dass mir geholfen werden kann. Ich begann

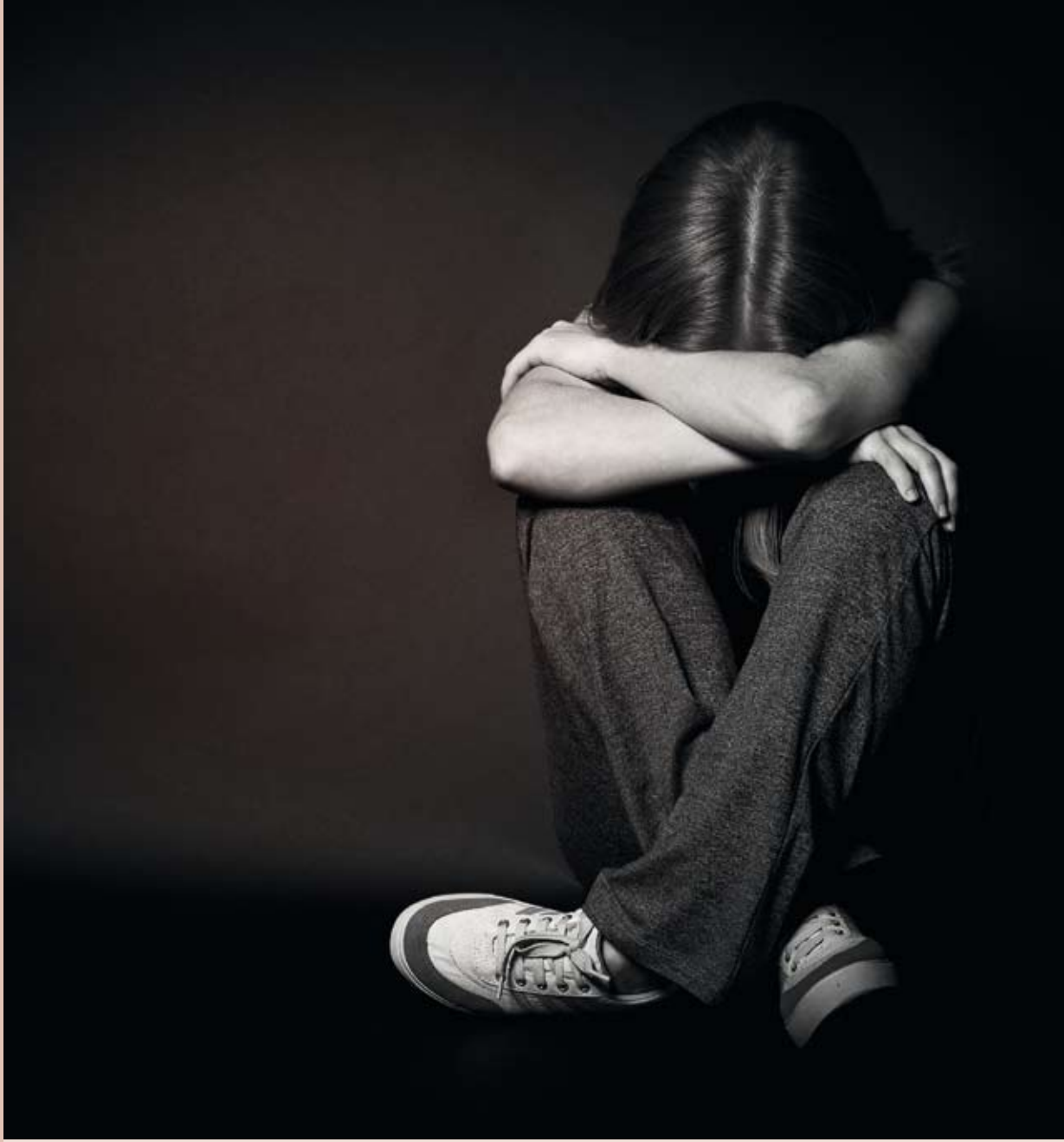


Foto: Evgeny Atamanenko/ shutterstock.com

dort eine Therapie und ging einmal die Woche hin.
Doch als sie dann die Idee hatte, dass ich für eine Weile in eine Klinik sollte, war ich strikt dagegen. Erst recht, als meine Eltern derselben Meinung waren. Ich in der Klinik? Weg von der Schule und meinen Freundinnen? Ich hatte Angst davor, was die Leute von mir denken würden. Ein Klinikaufenthalt hatte für mich ein zu großes negatives Stigma. Bulimie – das ist etwas, was man nicht haben möchte.

ESSPROBLEME

ANOREXIE: Bei der Anorexie (Magersucht) sind das Essverhalten und die Selbstwahrnehmung gestört. Die Menschen empfinden sich als zu dick und versuchen, das Gewicht unter anderem durch Hungern zu kontrollieren. Bei länger andauernder Anorexie lässt das Hungergefühl nach. Schwere körperliche Schäden sind die Folge.

BULIMIE ist eine Mischung aus Heißhunger und extremen Maßnahmen wie zum Beispiel Erbrechen oder Medikamenteneinnahme. Bulimie-Betroffene sind meist normalgewichtig, können aber auch unter- oder übergewichtig sein. Ein typisches Merkmal sind Essanfälle, nach denen das Erbrechen provoziert wird, um eine Gewichtszunahme zu vermeiden, aber auch Hungern, extreme Diäten, exzessiver Sport und der Missbrauch von Abführmitteln. Infolge einer Bulimie kann es zu einer Reihe von organischer Schäden kommen. Das erhöhte Magensäureangebot im Mund schädigt bei lang anhaltender Symptomatik die Zähne. Betroffene, die an einer Bulimie leiden, versuchen meist, ihre Krankheit zu verbergen.

ESSATTACKEN sind Reaktionen auf belastende Ereignisse, die zu starkem Übergewicht führen können. Als Auslöser für Essanfälle gelten insbesondere emotionale Faktoren, psychischer Stress, Unzufriedenheit mit der eigenen Person oder starke Gefühle von Verlassenheit. Während der Essanfälle haben die Betroffenen das Gefühl, die Kontrolle über sich selbst und über die Nahrungsmengen, die sie zu sich nehmen, zu verlieren.

GEMEINSAM haben alle Arten von Essstörungen die ständige Beschäftigung mit dem Thema »Essen«. Therapien können helfen.

HIER FINDEST DU HILFE

1. Bei der DIAKONIE am Ort. Du findest eine nahe Beratungsstelle unter hilfe.diakonie.de
2. Im PFARRAMT an deinem Ort
2. Im Internet:

Hamburg: www.kirche-hamburg.de
München: www.therapienetz-essstoerung.de
Berlin: www.bitter-und-suess.de
Stuttgart: www.diakonie-klinikum.de

(Bei allen Links Stichwort »Essstörung« eingeben)

Außerdem wollte ich nicht komplett aus meinem Alltag gerissen werden.
Doch dann hatte ich auch Angst, dass ich es allein mit der wöchentlichen Therapiesitzung nicht schaffen würde. Mir ging es körperlich sehr schlecht, und ich hatte das Gefühl, dass meine Essstörung immer mehr Einfluss auf mein Leben nimmt.
Mir dämmerte irgendwann, dass die ambulante Therapie einfach nicht genug und die Klinik wahrscheinlich der letzte Ausweg war, um mit der Sache fertigzuwerden.

»Erst störten mich die strengen Regeln ...«

Mithilfe meiner Therapeutin und meiner Mutter bekam ich schon bald einen Platz in einer privaten Klinik am Chiemsee. Eine Klinik mit gutem Ruf, besonders was die Behandlung von Essstörungen betraf. Doch dort merkte ich bald, dass dieser »gute Ruf« hauptsächlich für Privatpatienten reserviert war: Sie hatten Einzelzimmer, bekamen öfter in der Woche Einzeltherapie und schneller einen Platz in den Therapiegruppen. Es wirkte allgemein so, als würden für sie andere Regeln gelten als für uns Kassenpatienten, obwohl es die gleiche Klinik war.
Dann störten mich die strengen Regeln, zum Beispiel die strengen Vorgaben, wie viel jeder bei jeder Mahlzeit zu sich nehmen musste. Doch was mir zunächst als unfair erschien, hatte dann doch einen Sinn. Mir half es sehr, dass alle Patienten für eine halbe Stunde nach dem Essen unter Beobachtung waren. Für mein Brech-

ritual war keine Gelegenheit mehr. Einmal die Woche war Einzeltherapie, einmal die Woche Gruppentherapie. Damit war nur ein kleiner Teil der Woche gefüllt, und so blieb mir für meinen Geschmack viel zu viel Zeit, in der ich mir selbst überlassen war. Dann bekam ich auch noch schreckliches Heimweh.

Der Schock wurde für mich zur Motivation

Trotzdem fand ich etwas, was mich motivierte, gegen die Bulimie anzukämpfen: das abschreckende Beispiel anderer Patienten. Für manche der Mädchen war das Sich-Übergeben wie Zähneputzen, sie haben es nicht mal mehr als Problem gesehen, so sehr hatten sie es verinnerlicht. Und im Gegensatz zu mir sahen sie wirklich sehr krank aus. Das zu sehen hat mich geschockt. Mir wurde dadurch jeden Tag demonstriert, dass sich mein Zustand noch weiter verschlechtern könnte, wenn ich mich nicht intensiv mit meiner Krankheit auseinandersetzen würde. Ich wollte auf keinen Fall so enden. Ich wollte nicht mehr nach Ausreden suchen, um mir nicht eingestehen zu müssen, dass ich ein Problem habe und daran arbeiten muss.
Das Ganze war für mich sehr anstrengend, aber ich sah einen Sinn hinter dem Aufenthalt. Nur so habe ich die acht Wochen durchgestanden – ohne einen Rückfall. Obwohl ich mich nach meinem Zuhause in Nürnberg sehnte, hatte ich auch Angst. Angst, dass es weitergeht wie vorher, dass ich in das alte Muster verfalle. Ich nahm wieder Kontakt zur Therapeutin auf, weil ich nicht allein dastehen wollte. Es gab Phasen, in denen es mir wieder schlechter ging und ich mich nach dem Essen übergeben musste. Aber bis jetzt (ich bin jetzt 18) schaffe ich es, diese Rückfälle unter Kontrolle zu bringen – und dem Essen nicht die Kontrolle zu geben, die es einmal hatte.

Foto: Photographee.eu / shutterstock.com

Aufgezeichnet von Fanny Buschert

ANGST

Ich bin ein ängstlicher Mensch. Menschen, die mir nahestehen, wissen das, jedoch gibt es kaum jemanden, der weiß, wie man mit so was umgeht. Ich weiß es auch nicht.
Früher war ich nicht so ängstlich. Keiner weiß, warum ich mich so verändert habe; vielleicht liegt es an der Pubertät, aber ganz klar weiß es niemand.
Zuerst richtig bemerkt hatte ich diese Angst vor einer großen Reise. Nur mit meiner besten Freundin und ihrer Mutter wollte ich meinen ersten Flug in die USA antreten. Etwa eine Woche vor dem Flug wurde mein Körper unruhig. Ich zitterte, bekam Bauchschmerzen und konnte nicht mehr schlafen.
Mir wurde richtig übel, vor allem nachts. Ich dachte zuerst an eine Grippe. Ich machte mir heiße Wärmflaschen und nahm pflanzliche Lavendel-Tabletten, welche mir Ruhe verschaffen sollten. Es half tatsächlich ein wenig, aber wahrscheinlich war das ein Musterbeispiel für den Placebo-Effekt, denn später half es auch nicht mehr.
Die ständige Anspannung und die Übelkeit plagten mich die komplette Woche, Tag und Nacht. Man könnte meinen, ich hätte mir innerlich schreckliche Szenarien ausgemalt, welche mir diese Beschwerden verschafften, aber es war nicht so. In meinem Inneren wusste ich, dass nichts passieren würde, weil ich allen, die mitreisen würden, vertraute und sie auf mich aufpassen würden. Falls doch etwas sein sollte, wusste ich, dass der Opa meiner Freundin, bei dem wir bleiben würden, seit vielen Jahren Arzt war und mir hätte helfen können. Meine komplette Familie versuchte, mir zu helfen, indem sie mir immer und immer wieder sagten, dass nichts Schlimmes passieren würde und dass ich keine Angst haben müsste. Ich wusste das, aber es kam eben nicht so rüber. Viele schoben meine Angst darauf, dass es mein erster Flug sein würde oder dass ich für zwei Wochen Tausende Kilometer von meiner Familie weg war.
Doch vor dem Fliegen hatte ich keine Angst. Ich bin vorher nie geflogen, deshalb wusste ich nicht, wovor ich hätte

Ich bin ein ängstlicher Mensch.
Ich habe Angst. Wie man mit so was umgeht?
Ich lerne es gerade. Ich hole mir mein Leben zurück.

Foto: Todja / shutterstock.com

»Der Arzt hatte mir schon zuckerähnliche Kugeln verschrieben, die mir helfen sollten. Sie halfen nicht.«

Foto: IG Royal/istockphoto.com

Angst haben sollen. Und von meiner Familie war ich schon öfter getrennt, etwa bei Urlauben oder Ähnlichem.
Als es dann hieß, dass die Mutter meiner Freundin nicht mitfliegen könnte und die Reise eventuell abgesagt werden müsste, wusste ich nicht, ob ich erleichtert oder traurig sein sollte. Zu dem Zeitpunkt hatte mein Arzt mir schon zuckerähnliche Kugeln verschrieben, die mir helfen sollten. Sie halfen nicht.

»Wenn ich die kleinsten Anzeichen oder die Symptome meiner Angst spüre, versuche ich, diese in Worte zu fassen und in ein Notizbuch zu notieren«

Nach Absprachen zwischen meiner Mutter und der Mutter meiner Freundin entschieden sie, dass wir zu zweit fliegen sollten. Meine Freundin und ich. Alleine. Danach war Ausnahmezustand in meinem Körper. Die Übelkeit und die Anspannung wurden fast unerträglich. Das ein oder andere Mal erwähnte ich es gegenüber meinen Eltern, bis ich deswegen in einen großen Streit mit meiner Mutter geriet. Sie drohte mir, die Reise abzublasen. Danach ließ ich einfach alles sein, wie es war. Am Tag der Reise ging es mir besser. Das Warten war vorbei, und das Abenteuer konnte beginnen. Die komplette Reise über hatte ich das Gefühl, mein Magen wäre bis zu einem gewissen Grad zugeschnürt, doch ich achtete darauf und konnte so die Zeit genießen. Letztendlich war es eine tolle Zeit.
Es ist mir immer noch unangenehm, aber ich muss zugeben, dass ich während der Woche vor der Reise doch ab und zu mit dem Gedanken gespielt hatte, alles abzubrechen, einfach um diese Qualen loszuwerden. Es mag übertrieben klingen, aber wenn man in der Situation ist, scheint es doch realistisch. Nach dieser Erfahrung musste ich diese Angst noch öfters erleben zum Glück jedoch nie so lang im Voraus. Oft lag ich dann nachts wach, mit starken Bauchschmerzen und dem Gefühl, jeden Moment erbrechen zu müssen, sobald ich mich hinlegte und meine Augen schloss. Erst vor Kurzem habe ich angefangen, mich etwas mehr mit meiner Situation zu beschäftigen. Jedes Mal, wenn ich auch nur die kleinsten Anzeichen oder Symptome meiner Angst spüre, versuche ich, diese in Worte zu fassen und in ein Notizbuch zu notieren, um etwa später ein Muster oder eine Ursache herausfiltern zu können, in der Hoffnung, etwas ändern zu können. Mittlerweile habe ich das Gefühl, dass es tatsächlich besser geworden ist. Anders könnte ich es mir nicht erklären. Ich kann mittlerweile zumindest besser schlafen.
Ich habe immer noch Angst. Etwa vor tiefem Wasser oder Nadeln, aber ich habe rausgefunden, dass es manchmal nötig ist, sich mit seinen Ängsten und Sorgen zu beschäftigen, um Erfolge zu erfahren. Es ist keine gezwungene Konfrontationstherapie nötig, aber es kann helfen, sich selbst kennenzulernen und sich zu verstehen.

Jessica (17)

Große Liebe Große Lehre

Es war ein Junge aus dem Jugendkreis unserer Gemeinde. Wir hatten eine schöne Zeit, aber er wollte einfach keine Freundin. Ich war fast ein Jahr lang nur am Heulen. Egal, was jetzt passiert, es liegt in Gottes Hand.

Ich war etwa ein halbes Jahr in unserer Gemeinde im Jugendkreis, und irgendwann waren dann Gefühle für einen Jungen da. Im Nachhinein weiß ich, dass es zeitweise auf Gegenseitigkeit beruhte. Wir hatten eine schöne Zeit. Wir waren schon sehr gut befreundet, als ich ihm meine Gefühle gestand, aber von seiner Seite aus wollte er einfach keine Freundin.
Daraufhin haben wir uns ein paar Wochen überhaupt nicht vertragen, was echt schrecklich war. Nach sechs Wochen habe ich ihn noch mal angesprochen, gedrängt von meiner Schwester und einer Freundin. Wir haben uns wieder verstanden, so gut, dass bei uns beiden schon nach kurzer Zeit wieder die Gefühle hochkamen. Dann hatten wir so gut wie keinen Kontakt mehr. Ich war fast ein Jahr lang nur am Heulen. Gott hat mir in dieser Zeit ein paar Freunde an die Hand gegeben, dafür war ich dankbar, doch sie konnten den Schmerz nicht lindern.
Irgendwann hat er dann auch noch angefangen, mit einem anderen Mädchen aus dem Jugendkreis mehr Kontakt zu haben, zwar rein freundschaftlich und wirklich nur als Freunde, aber trotzdem war es wie Salz in einer offenen Wunde. Es kam so weit, dass ich den Wunsch hatte, mich selbst zu verletzen. Ich habe genau einen Freund, der davon weiß und der mir ein bisschen helfen konnte. Das alles hat sich dann so hingezogen, aber wurde eher immer schlimmer als besser. Da dieses Mädchen auch in meiner Clique war, war ich immer öfter allein, hatte keine Lust auf die Leute aus der Gruppe, weil jeder etwas getan hat, das mich sehr verletzt hat.
Bis heute tue ich mich wahnsinnig schwer, mich aufzuraffen und etwas mit diesen Leuten zu machen. Ich war krass depressiv und nur noch am Heulen und wollte mich umbringen. Viele für mein Empfinden schlimme Dinge sind passiert, und ich bin immer weiter abgerutscht. Ich habe angefangen, Abschiedsbriefe zu schreiben, weil ich es wirklich ernst gemeint habe. Eines Abends saß ich dann im Haus meiner Oma in meinem Zimmer, war ganz alleine und habe zu mir gesagt: »Jetzt ist

es so weit, jetzt tue ich es.« Mein Problem war aber, dass ich dummerweise einfach nichts Passendes gefunden habe, mit dem man sich das Leben nehmen konnte, und nachdem ich mehrmals auf eine Wand eingeschlagen hatte, war ich komplett mit mir und der Welt fertig. Ich war so müde, dass ich zu Gott sagte: »Diese eine Nacht gebe ich dir noch. In der Nacht entscheidet man vieles anders als bei Tag, und ich will es nicht bereuen.« Dann schlief ich mehr oder weniger.
Am nächsten Tag habe ich mich aufgerafft und eine Mail an »Jugendnotmail« geschrieben. Sie gaben mir ein bisschen Hilfe, aber ich war immer noch ziemlich von der Rolle.

Bei uns ist es Tradition, jedes Jahr auf ein Jugendkreiswochenende zu fahren. Zu diesem Zeitpunkt hatte ich keine wirkliche Lust auf die Gruppe meiner »Freunde«. Am Abend des ersten Tages ergab es sich schließlich, dass ich allein mit Levin reden konnte, er war trotz allem immer ein guter Freund geblieben. Ich hatte ihn erst etwas Belangloses gefragt und bin danach weggegangen. Aber er kam hinter mir her. Ich habe ihn dann auf den neuesten Stand mit dem Jungen gebracht, mich aufgeregt, ausgesprochen und ausgeschimpft. Er hat mir zum Glück einfach nur voll gut zugehört. Es hat echt klasse geholfen.
Dass er mir damals gefolgt ist, hat alles gerettet, hat mich gerettet. Ich habe einfach erlebt, dass er als Freund da war, obwohl ich auf die ganze Clique sauer war.
Es war eine schreckliche Zeit, und ich würde gerne behaupten, dass ich das alles hinter mir gelassen habe, aber es ist nun mal überhaupt nicht so. Ich habe allerdings angefangen zu kämpfen. Ich finde, das klingt immer total doof, wenn man das so liest, aber es ist wirklich so. Ich lass mich nicht mehr niedermachen von den Aktionen, die andere starten.
Ich weiß einfach, dass ich, wie jeder andere auch, unendlich geliebt bin. Und ich weiß, dass ich nicht weniger oder mehr wert bin als andere Menschen. Ich weiß, dass ich in dieser Zeit von Gott gehalten wurde. Ich weiß, dass er immer da ist und mir immer helfen wird. Er ist groß und liebt uns. Er leidet mit uns, wenn es uns schlecht geht.
Der Junge ist gerade im Ausland auf einer Bibelschule. Keine Ahnung, wie es weitergehen wird; wir haben keinen Kontakt, und ich habe immer noch Gefühle für ihn. Aber egal, was auch passiert, es liegt in Gottes Hand. Lasst euch niemals unterkriegen, ihr seid stärker, als ihr glaubt!
Ich glaube, dass Gott manchen Menschen ein schweres Leben gibt, weil er weiß, dass sie stark genug sind, um es zu meistern.
Es gibt sicher viele Menschen, die Schlimmeres erleben. Ich finde, dass das, was ich erlebt habe, schlimm ist. Ich finde es ein »schweres Leben«, weil es eben nicht »leicht« war. Es war sauschwer und schmerzhaft.

Magdalena (16)

Foto: Olexandr Kovernik/123rf

Mein Weg zu einer glücklichen Beziehung

Leonie lernte Sam kennen, als sie zwölf war, zwei Jahre später kamen sie zusammen. Sie trennten sich – und sie kamen wieder zusammen. Mit 20 Jahren hat Leonie Sam geheiratet.

Sam war mein erster Freund. Ich war gerade mal zwölf Jahre alt, als ich mich unsterblich verliebte, und zwei Jahre später waren wir offiziell ein Paar. Ich war ziemlich perfektionistisch und las Beziehungsratgeber, führte hitzige Diskussionen und kam immer wieder mit neuen Ideen angelaufen, wie wir unsere Beziehung optimieren könnten.

»Ich war sehr verliebt und ein bisschen stolz, mit 14 schon so eine ernsthafte Beziehung zu führen.«

Sam hat das Ganze wahrscheinlich ganz schön unter Druck gesetzt. Klar, ich war auch sehr verliebt und ein bisschen stolz, mit 14 schon so eine ernsthafte Beziehung zu führen. Aber ich konnte einfach nicht aufhören, auch allen Stimmen um uns herum genau zu lauschen.
Jemand erzählte mir: »Der Mann muss in der Beziehung die Frau anleiten!«, und ich schämte mich, weil ich bei uns so oft den Ton angab. Dann ärgerte ich mich über meinen Freund, weil er eben NICHT derjenige war, der mir zeigte, wo es langgeht. Woanders hörte ich: »Wahre Liebe wartet – auch mit dem Küssen!«, und ich war verunsichert, weil wir uns ganz selbstverständlich küssten und in den Arm nahmen. Und ich ärgerte mich wieder, dass mein Freund sich solche Gedanken scheinbar nicht machte.
Ich suchte mir christliche Vorbilder. Pastoren aus Amerika, die regelmäßig Fotos von ihren wunderschönen Frauen teilten, und Ehefrauen, die schrieben, wie unendlich glücklich und geehrt sie doch waren, weil sie so einen wunderbaren Partner gefunden hatten.
Ich dachte, es würde mir guttun, mich mit solchen Bildern und Texten zu umgeben und mich daran zu orientieren, aber etwas anderes geschah: Ich wurde neidisch. Sehr neidisch. Die schrieben von ihren Visionen als Paar und teilten Fotos, auf denen sie zusammen Sport machten oder ein gemeinsames Buch veröffentlichten. Wir hatten wenig gemeinsame Interessen. Sam war der Praktiker, der seine freien Tage damit verbrachte, stundenlang in eisiger Kälte Holz zu hacken. Ich war eine Träumerin, die ihr rosa-weiß geblümtes Zimmer dekorierte und Gedichte über das Leben und die Liebe schrieb.
Ich dachte mir: »Wenn wir so unterschiedlich sind, dann kann er nicht der Eine sein! Dann muss irgendwo da draußen

»Ich dachte mir: Wenn wir so unterschiedlich sind, dann kann er nicht der Eine sein! Dann muss irgendwo da draußen ein anderer Mann sein, der besser zu mir passt.«

Foto: privat

Sam war Leonies erster Freund. Sie trennten sich – und fanden sich wieder.

ein anderer Mann sein, der besser zu mir passt. Und eine andere Frau, die besser zu Sam passt.« Ich trennte mich von ihm. Es war schlimm. Ich wusste, dass Sam enorm unter der Trennung litt, und ich vermisste ihn sehr in meinem Leben. Gleichzeitig erklärte ich Gott, dass ich nun bereit war, endlich den Richtigen zu treffen, mit dem ich die Beziehung meiner Träume führen würde.

Der Richtige ließ sich leider ganz schön viel Zeit, und ich wurde ungeduldig. Dass ich ziemlich gut in Small Talk bin, nutzte ich zu meinem Vorteil und lernte immer

wieder nette junge Männer kennen. Auf Dorffesten, in der Schule, in der Gemeinde ... Überall hielt ich vorsichtig Ausschau nach meinem passenden Gegenstück. Was ich allerdings erlebte, war eine Enttäuschung nach der anderen. Bald ging es mir nicht mehr darum, den Einen zu finden, sondern ich sehnte mich einfach nach Liebe und Nähe.
Meine Illusion von dem perfekten Gegenüber verblasste, und die Realität holte mich ein. Ich verstand auf einmal, dass keiner meinen Ansprüchen gerecht werden würde, wenn ich weiterhin mit meinem strengen, unbarmherzigen Blick urteilen würde. Ich begriff, wie viel mehr es über mich aussagte, dass ich an jedem Mann etwas auszusetzen hatte.
Und ich vermisste meinen Sam, dessen Macken mir plötzlich so unbedeutend erschienen, im Vergleich zu den vielen wunderbaren Eigenschaften, die er hat. Ich verstand, dass ich selbst weit davon entfernt war, die perfekte Partnerin für irgendwen zu sein.

»Nun bin ich verheiratet. Mit 20 Jahren. Manche schütteln den Kopf und fragen mich, wie ich mich so früh auf einen Menschen festlegen kann.«

Also fasste ich mir ein Herz und bat ihn um Verzeihung. Und er gab uns noch eine Chance. All die Zeit, die wir getrennt gewesen waren, hatte er geduldig und treu auf mich gewartet. Wir waren also wieder offiziell ein Paar, aber diesmal war es anders. Entspannter und freier irgendwie. Ich trug so viel mehr Gelassenheit in mir, weil ich mir nun sicher war, dass ich mich nach keinem anderen umschauen musste, jetzt, wo ich mich von Herzen für diesen einen Mann entschieden hatte. Ich musste weder ihn noch mich zwanghaft ändern, und das tat unglaublich gut!
Nun bin ich verheiratet. Mit 20 Jahren. Manche schütteln den Kopf und fragen mich, wie ich mich so früh auf einen Menschen festlegen kann. Ich weiß die Antwort jetzt: Weil ICH mich dafür entschieden habe, diesen Menschen zu dem EINEN für mich zu machen. Weil ich alle Unterschiede sehe und weiß, dass die zu ihm gehören. Mir werden noch viele Männer begegnen, die etwas besser können als Sam. Und ihm werden ganz bestimmt noch sehr viele Frauen begegnen, die schöner sind als ich, besser kochen können und beim Filmschauen nicht jedes Mal nach zehn Minuten einschlafen.
Es war wichtig, dass wir Zeit hatten, um einander gut kennenzulernen. Man muss zuerst die Macken und Eigenheiten des anderen kennen, um zu wissen, worauf man sich da einlässt. Aber irgendwann kommt der Schritt, an dem man sich entscheiden muss: Kann ich akzeptieren, dass es auf der ganzen Welt kein Gegenüber für mich geben wird, mit dem ich absolut und immer zufrieden bin? Kann ich begreifen, dass auch ich selber solchen Ansprüchen niemals gerecht werde? Kann ich trotz all dieser Eigenheiten sagen: »Ja, diesen Mann will ich zu dem EINEN für mich machen und mit dieser

Foto: privat

Entscheidung auch alle anderen Männer von der Liste streichen und als potenzielle Partner ausschließen«?

In Römer 15,7 steht, dass wir einander annehmen sollen, wie Christus uns angenommen hat. Eine ganz schön große Aufgabe, die wir wohl nie ganz erfüllen werden. Trotzdem können wir uns immer wieder ermahnen, barmherzig und liebevoll miteinander umzugehen, anstatt die Fehler des anderen zu zählen und nachtragend zu sein.

Ich kenne meinen Mann ziemlich gut. Ich kenne seine Eigenheiten und er meine. Über manche können wir lachen, und an manchen haben wir zu knabbern. Aber das alles mit einer tiefen Ruhe im Herzen, denn wir beide wissen: Wir haben uns füreinander entschieden. Wenn es Streit gibt, dann lösen wir den gemeinsam. Es gibt nicht einen Gewinner und einen Verlierer, sondern wir können nur gemeinsam gewinnen und wieder glücklich sein, wenn wir unseren Ärger bezwingen. Es gibt nur einen Weg da raus: gemeinsam!

Leonie (20)

ECSTASY

Gregor kam über zwei Freunde in seiner Klasse in Kontakt mit Drogen. Er war neugierig. Als er das erste Mal Ecstasy nahm, wertete er es als positive Erfahrung. Doch schon beim zweiten Mal war alles ganz anders.

Ich gehöre zu den Menschen, die gut mit den unterschiedlichen Menschen klarkommen. Vielleicht habe ich deswegen so ganz unterschiedliche Freundeskreise. Da ist auf der einen Seite die Clique, mit der ich öfter zum Skaten gehe. Mit einem Teil davon bin ich auch immer wieder zum Sprayen unterwegs. Dann sind da meine Freunde aus der Schule. Und einmal die Woche bin ich beim Treff der Evangelischen Jugend. Überschneidungen gibt es da kaum, nur ein paar Mal habe ich jemand aus dem Jugendtreff zum Sprayen mitgenommen.

BEIM SPRAYEN haben wir schon auch mal gekifft, aber meine wirklich harten Drogenerfahrungen habe ich mit zwei Freunden aus der Schule gemacht. Beide gehen gerne feiern, und beide hatten schon öfter mal Ecstasy genommen.
Ich bin von Natur aus ein sehr neugieriger Mensch, der manchmal auch nicht zurückschreckt, ein gewisses Risiko einzugehen. Der Alltag und ständig das Gleiche langweilen mich auf Dauer. Umso mehr Abwechslung, desto besser. Dazu kommt noch mein innerer Trieb, die Dinge selber zu erfahren und eigene Schlüsse zu ziehen.
Mir war die außergewöhnlich offene Art der beiden Mitschüler aufgefallen. Ich war neu in der Klasse (10. Klasse), und sie sind gleich am ersten Tag auf mich zugekommen. Ich philosophiere gerne, ich mag tiefgründige und interessante Gespräche, ich mag Harmonie, ich mag es, emphatisch meinen Mitmenschen gegenüber zu sein. Und ich liebe Musik.
Bei den anderen beiden war es genauso. Ich bin da deshalb nicht nur mitgelaufen, es waren eben auch die gleichen Interessen.
Fairerweise muss ich sagen, dass sie mir die Droge nicht aufdrängten. Aber sie erzählten davon, dass alles intensiver wird, wenn man es nimmt. Es war dann mein eigenes Interesse, es auszuprobieren. Ich wollte meinen Horizont erweitern und mir selbst einen Eindruck verschaffen.

Foto: Paul Frank

»Fairerweise muss ich sagen, dass sie mir die Droge nicht aufdrängten.«

DANN NAHMEN WIR ES, bei einem der Jungs zu Hause: die Droge Ecstasy. Es handelt sich dabei um kleine Pillen, die

Smarties oder einfach E genannt werden. In den Pillen ist der Wirkstoff *Mdma* (Methylen-dioxyn-methylamphetamin) enthalten. Mdma gehört zu den Amphetaminen und hat eine stark stimulierende und aufputschende Wirkung.

Wir hörten Musik. Unter dem Einfluss von Mdma war das ein unglaubliches Gefühl von Harmonie und Perfektion. Man kann dieses Gefühl nicht in Worte ausdrücken. Der Fokus während des Rausches wird auf Kleinigkeiten gelenkt, alles, was man anschaut, findet man interessant und liebt es. Im Keller von Jonas waren es die Reflexe einer Discokugel und die Klänge der Musik. Der monotone Bass wurde zum sehr genialen Klangerlebnis.

Ich merkte auch etwas von der euphorisierenden Wirkung. Obwohl ich eigentlich ein sehr kritischer und selbstkritischer Mensch bin, hatte ich nun viele wahnsinnige Gefühle für alles und jeden, was um mich rum war, viel Verständnis für mein Verhalten und das der anderen. Außerdem dachte ich während des Rausches, es sei

»Es war eine Überdosis. Doch eine normale Dosis gibt es nicht. Auch die macht einen kaputt.«

Foto: Frank

mir möglich, mithilfe eines Fadens mein eigenes Bewusstsein mit dem Bewusstsein der anderen zu verbinden. Wie das gehen soll? Es ging so: Ich hangelte mich daran entlang und konnte dann wie mit einer Liane in das Bewusstsein der anderen eindringen. Ich glaubte fest, ich könnte so die Welt aus einer anderen Perspektive erleben – außerhalb von mir selbst. Weil ich generell irgendwie glaube, dass das Bewusstsein nicht an den Körper gebunden ist, hatte ich das Gefühl, dass dies alles in dem Moment der Realität entsprach.

»Das erste Mal war eine positive Erfahrung. Gerade deswegen halte ich Ecstasy für eine sehr gefährliche Substanz.«

DIE DROGE HAT BEI MIR außerdem eine sehr empathische Wirkung entfaltet. Ich fühlte mich den anderen sehr nahe und vertraut. Wir redeten über alles, was uns gerade durch den Kopf schwebte. Sinnvolles und totaler Quatsch. Ich hatte vorher schon gelesen, dass man mit Mdma kein Blatt mehr vor den Mund nimmt. Außerdem will man seinen Mitmenschen ständig mitteilen, was man gerade denkt. Eine andere Erfahrung war die Wahrnehmung des Tastsinns. Alles, was man anfasst, fühlt sich weich und flauschig an. Ich habe bei meinem ersten Rausch ständig meine Hände aneinandergerieben. Das hat sich unglaublich weich angefühlt, wie als ob die beiden Hände verschmelzen. Körperlich fühlte ich mich total unter Strom, ich hatte das Gefühl, unendlich viel Power zu haben.

Das erste Mal war eine positive Erfahrung. Gerade deswegen halte ich Ecstasy für eine sehr gefährliche Substanz.

BEIM ZWEITEN MAL WAR ALLES ANDERS. Es wirkte nicht. Kein Glücksgefühl, keine Gelassenheit. Es waren andere Smarties als beim letzten Mal. Wir dachten, es sei weniger Wirkstoff drin, und warfen alle drei etwas nach. Bei mir passierte einfach nichts, außer dass sich meine Pupillen weiteten und das schummrige Kellerlicht plötzlich ganz hell war. Wir hörten Musik und redeten.

Bis mir auf einmal speiübel wurde. Ich rannte aufs Klo, weil ich mich übergeben musste. Auf dem Klo merkte ich, dass nun etwas mit meinem Körper passierte. Ich musste eigentlich pinkeln, aber es ging nicht mehr. Was noch schlimmer war: Ich hatte das Gefühl, dass die Wände, der Boden und die Decke auf mich zukamen.

ICH GING RAUS IN DEN FLUR, wo ich mich weiter übergeben musste. Ich fror und zitterte nun am ganzen Körper, mein Mund wurde trocken, und mein Herz pochte sehr stark. Ich dachte, ich muss jetzt sterben.

Dann wurde mir sehr heiß, und ich spürte ein Kribbeln, wie wenn Insekten unter

Foto: Leonski / CC BY SA 2.0

meiner Haut wären. Ich wusste nicht, ob ich verbrenne oder ob die kleinen

Tierchen mich von innen auffressen. Ich biss die Zähne zusammen, um alles auszuhalten, und merkte irgendwann, dass ich sie gar nicht mehr auseinanderkriege. Ich bekam eine wahnsinnige Angst.
Irgendwann saß ich erschöpft auf dem Boden und wartete nur noch, dass es vorbeiging. Die Angst wurde weniger, dafür wurde ich unendlich traurig.

Es war sehr extrem, deshalb habe ich auch nicht mehr mitgemacht.

VIELLEICHT WAR ES MEIN GLÜCK, dass es so extrem war. Ich habe danach einiges darüber gelesen, um zu verstehen, was passiert ist. Es war eine Überdosis. Doch eine normale Dosis gibt es nicht. Auch die macht einen kaputt. Es macht deinen Zahnschmelz kaputt und zerfrisst auf Dauer deine Leber und Nieren. Und eine Menge Gehirnzellen gehen dabei drauf. Dass ich am darauffolgenden Montag in der Schule jeden Satz dreimal lesen musste, war wohl nur ein kleiner Vorgeschmack auf die krasse Zerstörung des Gehirns, die Ecstasy verursacht. Eine Demenz mit 25 erschien mir ein hoher Preis für ein paar falsche Gefühle.
Vielleicht war es auch mein Glück, dass es an einem der darauffolgenden Abende beim Jugendtreff wieder einmal um Jesus ging. Ich kann es nicht an einer Bibelstelle festmachen, aber ich glaube, er hat einfach echt gelebt. Er war echt. Und seine Gefühle waren echt. Die Liebe war echt. Einfach echt.

Gregor (17)

Das sagt die Bibel zum Thema Sucht

Bekifft euch nicht

Betrinkt (oder bekifft oder berauscht) euch nicht, denn das führt zu einem liederlichen Lebenswandel. Lasst euch lieber vom Geist Gottes erfüllen.
Epheser 5, 18

Keine Macht den Begierden

Lasst Jesus Christus, den Herrn, euer ganzes Leben bestimmen und hätschelt nicht eure alte selbstsüchtige Natur, damit die Begierden keine Macht über euch gewinnen.
Römer 13, 14

Bewahre deine Freiheit

»Es ist alles erlaubt«, sagt ihr. Das mag stimmen, aber es ist nicht alles gut für euch. Diese Parole »Es ist alles erlaubt« darf aber nicht dazu führen, dass ich mich von irgendetwas beherrschen lasse und meine Freiheit verliere.
1. Korinther 6, 12

Leg ab den alten Menschen

Legt ab von euch den alten Menschen mit seinem früheren Wandel, der sich durch trügerische Begierden zugrunde richtet.
Epheser 4, 22

Jesus befreit dich

Wenn euch nun der Sohn Gottes befreit, dann seid ihr wirklich frei.
Johannes 8, 36

Musik – Kirche – Freunde

Jette (14) engagiert sich in einer Band in der Jungen Gemeinde in Schwedt an der Oder. Jetzt möchte sie Teamerin werden, um Jugendgottesdienste mit vorzubereiten und die Konfirmanden im Konficamp zu betreuen.

Warum ich in der Kirche mitmache? Während des Berliner Kirchentags 2017 waren wir so gut wie nur im »Zentrum Jugend« unterwegs, weil wir dort so viel Spaß hatten. Wir haben einen Rockgottesdienst besucht, wo ein älterer Herr die ganze Zeit rumgetanzt hat. Und wir mit ihm. Wir waren total fröhlich, alle haben gelacht, und wir haben getanzt. Solche Situationen mit anderen zu teilen, das macht mir Spaß. Deshalb bin ich gern in der Kirche aktiv.

Musik, Kirche und Freunde – daran habe ich totale Freude. Und all das finde ich in unserer sechsköpfigen Kreiskirchenband »Lightning Summer«. Da ist einfach all das drin. Seit knapp einem Jahr spiele ich dort Flöte und Percussion. Wir treten bei Jugendgottesdiensten und auch normalen Sonntagsgottesdiensten auf. Diesen Sommer wollen wir beim Sommerfest der Jungen Gemeinde ein richtiges Konzert geben. Wir covern Lieder, die uns gefallen und aktuell sind. Wir spielen auch kirchliche Lieder – nicht so etwas, was man im normalen Gottesdienst singen würde, sondern eher Songs mit etwas mehr Groove. »Es scheint ein helles Licht« von Lothar Kosse gefällt mir. Oder »Stand der Dinge« von Gracetown, ein moderner christlicher Song. Ich mag den Rhythmus sehr. Das Lied reißt mich mit. Die Melodien und die Gemeinschaft machen mir einfach Spaß.

Wenn ich an Gott denke, sehe ich vor mir, wie eine ganz große Wolke im klaren Himmel schwebt. Dann fühle ich mich sicher. Gott kann ich alles erzählen und ihm voll vertrauen. Mit unserer Pfarrerin sprechen wir viel über Alltagssituationen und wie wir diese mit Gott verbinden können. Sie hat uns im Konfiunterricht mehrmals Geschichten erzählt, wo mir klar geworden ist: Gott vergibt uns. Wenn ich darüber nachdenke, was ich alles hätte besser machen können beziehungsweise falsch gemacht habe, dann ist es gut zu wissen, dass Gott mir trotzdem vergibt.

In der Kirche sind meine Freunde. Ich genieße ihre Gesellschaft. Jeden Freitag treffen wir uns für etwa drei bis vier Stunden in der Jungen Gemeinde – wir nennen uns »Vi-Sch JG«, weil wir aus Vierraden und Schwedt kommen. Ich genieße diese Zeit sehr, weil wir dann alle zusammen sind. Jede Woche haben wir ein anderes biblisches Thema, das wir besprechen. Wir haben schon mal über den Tod, oder Glück geredet. Das ist einfach schön, sich auszutauschen. Und am Ende machen wir zusammen eine Andacht.

Vor zwei Wochen haben eine Freundin und ich das Essen für unseren »Junge

Foto: Privat

Normalerweise spielt Jette Flöte und Percussion in ihrer Band. Für einen Song haben die Bandmitglieder Instrumente gewechselt. Und Jette saß am Schlagzeug.

Gemeinde«-Abend vorbereitet. Wir hatten zwei Wunderkuchen gebacken, von außen sahen sie ganz schlicht aus. Aber innen drin waren dann Überraschungen, zum Beispiel Schokolinsen. Denn an dem Abend bereiteten wir unseren regionalen Jugendgottesdienst in der Reihe »WunderFinder« vor. Beim ersten Gottesdienst habe ich mit unserer Band in kleiner Besetzung zwei Lieder gespielt, unter anderem von der Popsängerin Alexa Feser das Lied »WunderFinder«. Da heißt es: »Diese Welt wird für Wunder immer blinder, wenn du sie sehen kannst, bist du ein WunderFinder.«
Wenn etwas Tolles, Unfassbares, was man nie gedacht hätte, passiert – das ist für mich ein Wunder. Meine 19-jährige Schwester ist derzeit für mehrere Monate Au-pair in Neuseeland. Für mich wäre es ein Wunder, wenn ich einfach mal spontan dort hinfliegen könnte, um sie für ein paar Wochen zu besuchen. Das wäre toll.
Ich möchte jetzt Teamerin werden, um Jugendgottesdienste mit vorzubereiten und die Konfirmanden im Konficamp zu betreuen. Meine Freunde aus der Kirche sind alle schon Teamer – ich bin in der Jungen Gemeinde die Jüngste. Mir ist es wichtig, nach der Konfirmation mit meinem Engagement nicht einfach aufzuhören, sondern weiterzumachen. Denn ich will nicht den Kontakt zu meinen Freunden verlieren. Und zur Kirche.

Protokolliert von Constance Bürger

Weil es Spaß macht

Markus ist Konfihelfer in Wörthsee bei Herrsching. Evangelische Jugend heißt für ihn aber auch Gemeinschaft und Austausch: über Gott und die Welt, den Glauben, die Schule, Freundschaften und Beziehungen.

Mein bester Freund hat mich neulich gefragt, was denn so viele Jugendliche bei der Evangelischen Jugend hält. Ich habe ihm geantwortet: »Weil es verdammt Spaß macht.«
Die Arbeit mit Jugendlichen bereitet mir Freude. Die Evangelische Jugend ist für mich wie eine zweite Familie, bei der ich mich wohlfühle und wo ich so sein kann, wie ich bin.
Es sind aber noch andere Dinge, die mich für die Jugendarbeit begeistern. Es ist sehr spannend zu sehen, wie sich Jugendliche entwickeln, zum Beispiel die Teilnehmenden im Konfikurs, jeder Einzelne, aber auch die ganze Gruppe. Zu sehen, wie sich ein anfangs schüchterner Jugendlicher immer mehr öffnet oder wie ein zu Beginn des Kurses unmotivierter Teilnehmer immer mehr Spaß an dem findet, was du machst: Das ist ein Glück, das man woanders so schnell nicht findet.
Aber nicht nur die Jugendlichen verändern sich und entwickeln sich weiter, auch wir Jugendleiter verändern uns.
Bei der Segnung der Konfirmanden wird das immer in besonderer Weise bewusst. Man schaut zurück, wie es vor knapp einem Jahr begann: mit einem Gottesdienst, in dem sie eine Bibel überreicht bekommen, einer Freizeit mit Kennenlernspielen und ersten Kurseinheiten, mit einem Diskussionsabend über die Zehn Gebote. Ich denke an den Tag zurück, an dem sich die Konfis ihre ganz persönlichen Kreuze geschmiedet haben, und ich erinnere mich an die Einheit, bei der sich jeder Konfi einen ganz persönlichen Konfirmationsspruch ausgesucht hat.

Foto: Privat

Foto: Privat

Für Markus ist es sehr spannend zu sehen, wie sich Jugendliche entwickeln, zum Beispiel die Teilnehmenden im Konfikurs, jeder Einzelne, aber auch die ganze Gruppe.

Ich denke auch an die Vorbereitungstreffen mit den anderen Konfileitern und die langen, witzigen Nächte bei den Freizeiten, wenn die Konfis schon im Bett waren. Unser Leitungsteam besteht mittlerweile aus sehr guten Freunden.
Am Ende dieses Wegs steht dann noch die Konfirmation. Wir haben zusammen ein Lied für die jetzt frisch Konfirmierten geschrieben. Das Lächeln der Jugendlichen zu sehen, nachdem man sie fast ein Jahr lang auf dem Weg zu ihrer Konfirmation begleitet hat, ist ein echt umwerfendes Gefühl. Da nehme ich dann auch gerne in Kauf, dass es mal anstrengend sein kann, einen Konfitag zu planen und zu leiten, obwohl man die Zeit auch anders verwenden könnte. Evangelische Jugend heißt aber nicht nur Jugend- und Konfiarbeit. Es heißt Gemeinschaft. Wir treffen uns regelmäßig und tauschen uns aus. Über Gott und die Welt, den Glauben, die Schule, unsere Freundschaften und Beziehungen. Wir treffen uns in der Adventszeit oder kommen einfach mal so zusammen und genießen ein entspanntes Zusammensein. Wir nehmen auch an Events wie Staffelläufen oder Fußballturnieren teil und haben dabei Spaß.
Zurück in die Gegenwart: Mal schauen, wie vielen es so geht wie mir nach meiner Konfirmation und wie viele davon bei uns weitermachen. Vielleicht als Konfileiter. Oder an einem anderen Platz in der Evangelischen Jugend.

Markus (16)

Eine ganz neue Welt

Leon (18) aus Erlenbach bei Heilbronn lernt Hotelfachmann. Sein Herz schlägt für diesen Beruf, egal, wie unregelmäßig die Arbeitszeiten sind. Kraft schöpft er auf den Freizeiten des CVJM, die für ihn eine Insel der Erholung inmitten des geschäftigen Alltags sind.

Der Rebstock im Weindorf Erlenbach gehört seit vier Generationen der Familie Proch. Der Urgroßvater pachtete den Gasthof, der Großvater machte aus ihm ein respektables Wirtshaus. In diesem Traditionsbetrieb wird Leon groß: Er steht in der Küche, schabt mit dem Opa Spätzle und bereitet mit dem Papa Maultaschen zu. Beide sind von Beruf Koch, die Mutter gelernte Restaurantfachfrau.

Es ist für Leon von Anfang an so klar wie Kloßbrühe, dass seine Zukunft ebenfalls im Hotel- und Gastgewerbe liegt. Schon als Kind wuselt er zwischen den Gästen herum, bringt Getränke und Essen an den Tisch, schwätzt mit den Leuten, weil es ihm einen Riesenspaß macht, wischt die Tische und Stühle ab.

Am 1. August 2016 beginnt Leon Proch die Ausbildung in der Hotel- und Gutsgaststätte Rappenhof in Weinsberg. Der Rappenhof ist ein Haus der gutbürgerlich-gehobenen Klasse. Er liegt malerisch auf einem Hügel zwischen den Reben, von seiner Terrasse aus hat man einen prächtigen Blick auf die Burgruine Weibertreu. Es ist Leons erste richtige Arbeitsstelle. Als Hotelfachmann fängt er dort an. »Da ist einfach alles drin, was diesen Beruf ausmacht«, sagt er. Es ist eine gute Grundlage, auf der man aufbauen kann – mit Kollegen, die er genau beobachtet, und Ausbildern, die etwas von ihrem Handwerk verstehen.

Leon ist ehrgeizig. Als ehemaliger Hauptschüler will er sich Schritt für Schritt hocharbeiten und macht mit der Ausbildung gleich auch die Fachhochschulreife, damit er später einmal Hotelbetriebswirt werden kann. Das ist viel Arbeit, manchmal muss er Samstag und Sonntag im Betrieb ran, obwohl er unter der Woche Schule hat.

Da braucht man einen Ausgleich. Leon findet ihn im Klavierspielen und in der Gemeinschaft mit Freunden. Vor drei Jahren haben ihn diese Freunde angesprochen, ob er nicht Mitarbeiter bei einer Konfirmandenfreizeit des CVJM werden möchte.

Er sagt zu und entdeckt eine ganz neue Welt für sich. »Das ist eine tolle Gemeinschaft, schräg, herzlich und sehr lustig«, sagt Leon. Inzwischen war er schon viermal beim Zeltlager dabei. Genießt die Auszeit und die biblischen Andachten, »aus denen ich viel herausschöpfen kann«.

Foto: Andreas Steidel

»Ich lass es einfach auf mich wirken«, sagt der 18-Jährige, für den der CVJM längst ein fester Bestandteil im Leben ist. Heute gehört er zum Vorstand des Christlichen Vereins Junger Menschen in Neckarsulm und ist an einem 14-tägigen Jugendtreff beteiligt – soweit es die besonderen Arbeitszeiten in der Gastronomie zulassen. Leon Proch hat noch viel vor. Liebt es, mit den Gästen zu plaudern, eröffnet gerne das Gespräch am Tisch mit dem augenzwinkernden Satz: »Ich habe Ihnen schon mal etwas Lesestoff mitgebracht.« Voilà, die Speisekarte!

Leon ist ein unerschrockener Typ und einer mit Plänen. Eines Tages wird er den elterlichen Gasthof in Erlenbach übernehmen. Aber vorher will er noch etwas erleben, in die Spitzengastronomie im Schwarzwald gehen, in Österreich und in der Schweiz arbeiten.

Es klingt, als ob das, was auf ihn zukommt, ein einziges großes Abenteuer wäre. Der Schlüssel zur Welt hat die Form eines Hotelschlüssels. In kaum einem anderen Beruf ist es so einfach, im Ausland zu arbeiten. New York, Rio, Tokio, dazu noch eine Weltreise auf einem der großen Kreuzfahrtschiffe, auf denen auch unentwegt Personal gesucht wird.

Leon Proch hat die Gastronomie im Blut. Klagt nicht wie viele andere über die schlechten Arbeitszeiten und die noch immer vergleichsweise miserable Bezahlung. »Jeder Tag ist eine Herausforderung«, sagt er, »jeder Gast ist anders.« Manchmal, wenn wieder viel los ist »und die Socken qualmen«, kann es sehr hart sein – »aber für mich ist das eine Herzenssache«. Besonders herzlich wird es dann, wenn ein Gast sich an ihn erinnert »und diesen netten Kellner mit dem super Service lobt«. Dann leuchten Leons Augen. Sein derzeitiges Ziel: »Mit 39 komm ich wieder nach Hause.« Dann steht, wenn alles nach Plan läuft, auch der kleine Bruder bereit, um mit anzupacken. Der heißt Marius, ist elf Jahre alt und weiß heute schon ganz genau, dass er einmal Koch im Rebstock in Erlenbach werden wird.

Andreas Steidel

Liebt seinen Beruf und den CVJM: Hotelfachmann Leon Proch (18) aus Erlenbach.

Junge Helden

Die digitalen Helden wollen Medienkompetenz von Schüler zu Schüler vermitteln. Es geht um Schutz vor Mobbing und Sexting – und um einen bewussten Umgang mit dem allgegenwärtigen Smartphone.

Ursprünglich war es eine Scherzidee. »Was wäre eine coole Aktion zur Fastenzeit?«, fragte sich Letitia Olivier (18) aus dem Westerwaldkreis. In der Jugendkirche des Evangelischen Dekanats Westerwald hatte sie den Einfall: Sie gab nach Aschermittwoch gemeinsam mit einer Freundin den Eltern das Smartphone ab – Handyfasten bis Ostern. »Am Anfang habe ich immer wieder in die Tasche gegriffen und wollte es rausholen«, erzählt sie. Am Ende fand die Schülerin die Erfahrung gut: »Viele Dinge habe ich bewusster gemacht, weil ich nicht nebenbei aufs Handy schauen konnte.«

»Kennst du das auch, dass du nicht gleich antwortest und dann sofort die Nachricht kriegst: Sind wir keine Freunde mehr?«

Nach der *Jugend-Information-Multimedia-Studie* 2017 haben 97 Prozent der Zwölf- bis 19-Jährigen ein Smartphone. Sie nutzten das Gerät im Durchschnitt täglich drei Stunden und 41 Minuten, vor allem für YouTube, WhatsApp, Instagram, Snapchat und Facebook.
Auch Mina (14) aus Frankfurt hat die Bremse gezogen. Und zwar nicht nur für die Fastenzeit – sie hat überhaupt alle sozialen Medien bis auf WhatsApp gelöscht. »Es war für mich wie eine Befreiung«, erzählt sie. Zuvor sei Instagram ihre Lieblings-App gewesen, zum Teilen von Bildern und Videos. Aber dann habe sie es nicht mehr gut gefunden, sich ständig mit Schönheiten zu vergleichen. Außerdem habe es sie gestört, viele Nachrichten zu bekommen von Personen, die sie gar nicht kannte. »Ich habe zu viel Zeit damit verbraucht«, sagt sie.
Mit ihrer Erkenntnis will sie anderen helfen: Mina hat sich zur »digitalen Heldin« ausbilden lassen und führt Fünf- und Sechsklässler in den bewussten Gebrauch des Smartphones ein. Organisiert wird das vom Unternehmen »Digitale Helden«, einer gemeinnützigen GmbH mit sechs Mitarbeitern, die vor fünf Jahren in Frankfurt am Main gestartet ist und mit rund 100 Schulen zusammenarbeitet.
Es geht um Medienkompetenz von Schüler zu Schüler. In einem zweijährigen Onlinekurs trainieren sie an jeder Schule eine Arbeitsgruppe von zwei Lehrkräften und sechs bis zehn Schülern aus der achten und neunten Klasse. Die geben als Multiplikatoren ihr Wissen dann an jüngere Schüler weiter. In Frankfurt haben sich Anfang Februar 60 »digitale Helden«

Foto: epd-bild / Heike Lyding

Warwara, Quentin und Aviva haben sich zu »digitalen Helden« ausbilden lassen.

zum Erfahrungsaustausch getroffen. Mina stellt mit einer Freundin eine Präsentation über WhatsApp vor, die sie für den Klassenbesuch vorbereitet hat. »Kennst du das auch, dass du nicht gleich antwortest und dann sofort die Nachricht kriegst: Sind wir keine Freunde mehr?«, fragt ein Mädchen. Ein Junge hat täglich unverständliche Nachrichten bekommen. Mina erklärt, wie man auf WhatsApp Absender blockiert und Datenschutz-Einstellungen vornimmt.

Auch in Konfliktfällen helfen die »digitalen Helden«: Emily (16) aus Bad Nauheim musste in so einem Fall eingreifen: In einer sechsten Klasse kursierte ein Video über eine halb nackte Klassenkameradin. Die »digitalen Helden« haben dann auf Bitte der Betroffenen mit der Klasse gesprochen und erreicht, dass die Schüler das Video löschen.

Sexting, also die Veröffentlichung von Nacktbildern ohne Einwilligung der Betroffenen, gibt es inzwischen offenbar an jeder Schule, statistisch gesehen auch in jeder Klasse. Meistens bekommen Lehrer und Eltern aber nichts davon mit.

Dazu kommen sexuelle Übergriffe durch Pädokriminelle. In Kinderchats und in Videospielen mit Chatfunktion ist es an der Tagesordnung, dass Kinder sexuell angesprochen werden. Daneben gibt es gravierende Probleme durch Cybermobbing. Jeder Zweite kennt jemanden, der schon mal im Internet fertiggemacht wurde.

Als Letitia im vergangenen Jahr für sieben Wochen ihr Handy komplett abgegeben hat, hätten die Mitschüler das akzeptiert, sagt sie. Manche hätten es sogar mutig gefunden. Für sie selbst sei die Zeit wie eine Entschleunigung gewesen: »Ich bin entspannter geworden.« Letitia will die Fastenaktion dieses Jahr wiederholen – diesmal gemeinsam mit zwei Freundinnen.

Jens Bayer-Gimm

Hier geht es weiter:

JUGEND PFARRAMT in der Nordkirche

www.jupfa.koppelsberg.eu

ejw Evangelisches Jugendwerk in Württemberg

www.ejwue.de

EVANGELISCHE JUGEND

www.berlin-evangelisch.de/jugend

EVANGELISCHE JUGEND in Bayern

www.ejb.de

In der eigenen Kirchengemeinde!

Jugendtreffs, Jugendkreise, Jugendclubs: Was in deiner Kirchengemeinde läuft, erfährst du auf der Website deiner Kirchengemeinde oder im Gemeindebrief. Gerade in der Zeit nach der Konfirmation wachsen hier Freundschaften fürs Leben.

Mit deiner Konfirmation wirst du ein vollwertiges Mitglied in deiner Gemeinde. Ab da kannst du ein Patenamt übernehmen. Oder du lässt dich für eine ehrenamtliche Aufgabe aufstellen, zum Beispiel als Teamerin oder Teamer für die Sommerfreizeit oder den Konfiunterricht. Ab der Konfirmation kannst du auch die Gemeindeleitung wählen. Und ab 18 Jahren kann man sich wählen lassen. In den Kirchenvorstand berufen werden können Gemeindeglieder bereits ab 16 Jahren. Die Wahlperiode beträgt sechs Jahre. In der württembergischen Landeskirche können konfirmierte 14-Jährige sogar an den direkten Wahlen zur Landessynode teilnehmen.

#KONFIWEB DEIN NEUES LEBEN

konfiweb.de ist ein Online-Magazin der bayerischen Landeskirche. Jeden zweiten Monat erscheint eine neue Ausgabe, die mit Geschichten, Interviews und Bildern vom Leben, Glauben und der Konfirmation erzählt. Zukunft, Verantwortung, Abschied, Abenteuer und Geheimnis sind die Themenschwerpunkte. konfiweb.de ist ein MItmach-Format und bietet Jugendlichen eine Plattform, ihren eigenen Glauben und ihre Vorstellung von Religion auszudrücken.

EINE JUNGE REDAKTION moderiert die Beiträge. Interviews, Selbstversuche, Essays, Tutorials und Reportagen werden dabei kombiniert mit interaktiven Formen.

IN SCHWIERIGEN LEBENSSITUATIONEN können sich Jugendliche bei einem Seelsorger Rat und Hilfe holen. Er ist erreichbar unter *www.konfiweb.de/Online-Hilfe.php*

ER IST FÜR DICH DA. Ein Gespräch kann neuen Mut wecken oder sogar der erste Schritt sein, eine schwierige Situation zu ändern. Du kannst ihm online schreiben, was dich beschäftigt, oder du bittest ihn einfach, dass er Kontakt mit dir aufnimmt.

nethelp4u.de

ist ein Angebot der Evangelischen Jugend Stuttgart. Das Besondere: Jugendliche beraten Jugendliche. Wenn du Sorgen, Kummer oder einfach das Bedürfnis hast, dich jemandem anzuvertrauen, dann bist du hier genau richtig – auch anonym, wenn du willst.

NETHELP 4U

EIN TEAM EHRENAMTLICHER Berater/-innen im Alter von 16 bis 25 Jahren ist für dich da, bei Bedarf mit professioneller Unterstützung. Die Themen: selbstverletzendes Verhalten, Selbstmordgedanken, Ängste, Drogen, Alkohol, Sucht, Depressionen, Probleme in der Familie, Beziehungs-/Partnerschaftsprobleme, Essprobleme, Bewältigungsprobleme bei Tod und Trauer.

DIE BERATER versuchen dir zu helfen und einen Ausweg aus deinen Problemen zu finden. Sie antworten auf deine E-Mail-Anfrage innerhalb von sieben Tagen.

Impressum

Ausgabe 2/2018

Herausgeber

Evangelischer Presseverband für Bayern e. V. (Kirchenrat Dr. Roland Gertz)

Redaktion

Helmut Frank (verantw.), Fanny Buschert, Constance Bürger, Petra Ziegler, Anne Halke (Bilder)

Anschrift der Redaktion

Sonntagsblatt-THEMA Birkerstraße 22, 80636 München Tel. 0 89 / 1 21 72-126, E-Mail: sonntagsblatt@epv.de Internet: www.sonntagsblatt.de

Veröffentlichung oder Rücksendung unverlangt eingesandter Manuskripte und Bücher bleiben vorbehalten. Nachdruck nur mit Genehmigung der Redaktion.

Inhaber und Verlag

Evang. Presseverband für Bayern e. V., Birkerstraße 22, 80636 München, Tel. 0 89 / 1 21 72-0, Internet: www.epv.de Dr. Roland Gertz

Erscheint sechsmal im Jahr. Bestellungen beim Verlag. Bezugspreis im Abo 23,40 Euro, Jahrespreis Österreich: 26,40 Euro und Schweiz: 39,00 SFr. Die Preise für D, A, CH verstehen sich inkl. gesetzl. MwSt. und Zustellgebühr. Jahrespreis sonstiges Ausland: Inlandspreis zzgl. Versandkosten von 6,00 Euro pro Jahr. 2-5 Abos: 10 % Rabatt, 6-9 Abos: 15 % Rabatt, ab 10 Abos: 20 % Rabatt. Kündigungsfrist: 8 Wochen vor Ende des Bezugsjahrs. Bei Sammelbezug Änderung der Stückzahl nur mit achtwöchiger Frist vor Ende des Kalenderjahrs.

Anzeigen und Vertrieb

Eva Eder, Evang. Presseverband für Bayern e. V., Birkerstraße 22, 80636 München, Tel. 0 89 / 1 21 72-0.

Vertrieb: DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH, Hamburg.

Druck

Gebr. Geiselberger GmbH Martin-Moser-Straße 23 84503 Altötting

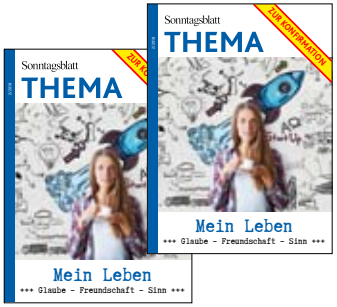
shop.sonntagsblatt.de

Günstige THEMA-Staffelpreise:

1 Exemplar	**4,50 €**
ab 10 Ex.	**4,00 €**
ab 50 Ex.	**3,50 €**

Versandkosten:

1-2 Ex.	1,50 €
3-4 Ex.	2,00 €
5-8 Ex.	3,00 €
9-17 Ex.	4,90 €
18-49 Ex.	7,50 €
50-90 Ex.	9,90 €
91-179 Ex.	12,90 €
Ab / je 180 Ex.	15,90 €



Zum Selberlesen oder Verschenken. Für Jugendliche und Erwachsene, die junge Menschen besser verstehen möchten.

Bestellung: shop.sonntagsblatt.de,
Tel.: (0 89) 1 21 72-0 Fax: (0 89) 1 21 72-338 E-Mail: thema@epv.de

Abb. ähnlich, Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

ZKZ 6801
Evangelischer Presseverband für Bayern e. V.
Birkerstr. 22, 80636 München

Passend zum Magazin

Foto: Peshkova / shutterstock.com, Montage: sob

Welche Rolle spielt der Glaube in deinem Leben?

Was macht Freundschaft aus?

Wie gehst du mit Krisen um?

Wo begegnet dir Gott im Alltag?

Wie hältst du Kontakt zur Gemeinde?

Online weiterlesen auf sonntagsblatt.de/meinleben