

antenne

Magazin der Evangelischen Jugend Nürnberg



Innerer Frieden
und Achtsamkeit



04



10



12



16



18

THEMA: INNERER FRIEDEN UND ACHTSAMKEIT

- 04 Achtsame Jugendarbeit - voll nice?
- 06 Ist jeder seines Glückes Schmied?
- 08 Durch meine Gefühle zum inneren Frieden
- 10 Selfcare statt Selbstfürsorge
- 12 Achtsamkeit und innerer Frieden
- 14 Achtsamkeit und Klimakrise
- 15 Mehr Achtsamkeit im Alltag - aber wie?

EVANGELISCHE JUGEND NÜRNBERG

- 16 Sommerfest
- 17 Personen

FACHBEREICHE

- 18 LUX - Junge Kirche Nürnberg
- 20 Eichenkreuz Sportarbeit

AKTUELLES

- 21 Aktuelles - Neu im Ideen:Werk

REGIONEN

- 22 Region West

**REDAKTIONSSCHLUSS FÜR DIE AUSGABE 1/2023
IST DER 09.01.2023**

IMPRESSUM

antenne – Magazin der Evangelischen Jugend Nürnberg
Herausgeberin: Evangelische Jugend Nürnberg, eckstein, Burgstraße 1-3, 90403 Nürnberg,
Tel. 0911 214 23 00, Fax 0911 214 23 02, ejn@elkb.de, antenne.ejn@elkb.de

K. Tirakitti (V.i.S.d.P.)

Redaktion: M. Buhn, S. Dietrich, S. Fiedler, A. Karl, J. Koops, S. Reumann, A. Richards, D. Zuber

Layout: Stefanie Fiedler

Coverfotos: rawpixel.com, freepik.com

Druckerei: Onlineprinters

Auflage: 1.500 Exemplare

Das Magazin antenne ist ein Organ der politischen Bildung des Jugendverbands. Artikel, die mit dem Namen des Verfassers oder der Verfasserin gekennzeichnet sind, müssen nicht mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen.

Liebe Leser*innen,

wir, Anna und Danny von der Gesellschaftspolitischen Jugendbildung der ejn, haben uns immer gerne mit verschiedenen Beiträgen an der Antenne beteiligt. Für diese Ausgabe durften wir nun in die Fußstapfen von Inge, unserer Öffentlichkeitsreferentin, treten, die wir schweren Herzens zum Sommer hin gehen lassen mussten. Inge, wir haben uns echt bemüht!

In dieser Ausgabe der Antenne beschäftigen wir uns mit dem Thema Achtsamkeit und innerer Frieden.

Nun ist uns ja allen bekannt, dass wir mit unserem Verhalten im Internet immer Fußspuren hinterlassen. Sei es unser Browserverlauf, die Downloads im App Store oder unsere Suchanfragen bei Google.

Schaut man sich mal an, welche Spuren Achtsamkeit und innerer Frieden im Netz hinterlassen haben, wird man sehr schnell fündig (Google sei Dank!).

Top-App-Trend des Jahres 2018 im Apple Store sowie im Google Play Store? Na klar! Apps rund um Selfcare, Achtsamkeit und innerer Frieden.

Die Entwicklung der Suchanfragen rund um das Thema Achtsamkeit in den letzten 20 Jahren? Na klar! Tendenz steigend. Nicht nur in Deutschland, sondern auch in den USA und England (hier: mindfulness). Aber auch die weltweite Analyse der Suchtrends spricht eine klare Sprache. Das meiste Interesse am Thema Achtsamkeit in Deutschland haben übrigens Menschen aus Schleswig-Holstein.

Gefolgt von Hamburg, Nordrhein-Westfalen, Bayern und Baden-Württemberg. Zumindest wenn man der weltweit größten Suchmaschine glauben darf. Dabei geht es um Themen, auch das verraten die Top-Trends der verwandten Suchbegriffe, um Meditation, Bücher, Stressreduktion, Yoga, Buddhismus und Psychologie.

Doch woher kommt denn die Notwendigkeit nach mehr Achtsamkeit und innerem Frieden? Ist es unsere Leistungsgesellschaft, die Klimakrise, das globale politische Geschehen in einem System das nicht fair und gerecht zu Allen ist? Ist mehr individuelle Achtsamkeit tatsächlich ein Lösungsansatz um diesen Problemlagen zu begegnen?

Viele dieser Themen und Fragen sind in dieser Antenne-Ausgabe zu finden. Somit zeigt sich: Unsere Autor*innen treffen mit ihren Themenbeiträgen den Zahn der Zeit! Vielen Dank für eure tollen Artikel.

Wir wünschen viel Spaß beim Lesen!

Anna und Danny

Die Interimsbeauftragten



Achtsame Jugendarbeit - voll nice?



In meiner Mittagspause an der Löhe-Schule gehe ich ab und zu in die große Thalia-Buchhandlung. Dabei stoße ich immer wieder auf Bücher, die mit dem Thema Achtsamkeit zu tun haben. Zum Beispiel Ratgeber-Bücher mit Titeln wie: „Achtsam essen: Vergiss alle Diäten und entdecke die Weisheit deines Körpers“, oder: „Immer locker bleiben, Mama! Mit Achtsamkeit zu mehr Me Time, Entspannung und Glück im Familienalltag“. Es gibt sogar eine Buchreihe mit dem Motto „Achtsam morden“. Achtsamkeit ist ein Trend. Sollen wir da auch mitmachen? Achtsame Jugendarbeit? Klingt doch gar nicht schlecht!

Worum geht es bei dem Begriff Achtsamkeit? Die Lehre der Achtsamkeit hat ihre Wurzeln im Buddhismus, durch die Hippiebewegung in den 60er Jahren des letzten Jahrhunderts ist sie zu uns in den Westen hinübergeschwappt. Die Haltung der Achtsamkeit wird seit mehr als 2600 Jahren in buddhistischen Klöstern eingeübt. Dort werden Meditationstechniken erlernt, die helfen sollen, den Alltag be-

wusster und intensiver zu erleben. Es ist logisch, dass das Thema Achtsamkeit aktuell sehr im Trend liegt: Denn wir werden durch die digitalen Medien mit einer unendlichen Menge von Bildern, Texten und Geräuschen zugeschüttet. Das Leben verliert an Tiefe, Menschen verlieren den Halt und die Orientierung. Ein Lebensgefühl wie ein Stück Treibholz, das von den Wellen des Meeres hin und her gespült wird. In Achtsamkeitsseminaren wird eingeübt, den Augenblick ganz bewusst zu erleben. Man lernt, sich fest zu machen im Hier und Jetzt, also im hohen Wellengang irgendwo den Anker zu werfen. Ihr kennt bestimmt die Übungen, bei denen man den eigenen Körper vom Kopf bis zu den Zehenspitzen ganz genau wahrnimmt. Solche Körperübungen spielen in der Achtsamkeitsbewegung eine wichtige Rolle. Achtsam essen bedeutet: langsam kauen, den Geschmack und die Textur der Lebensmittel bewusst wahrnehmen, ganz beim Essen zu bleiben und nicht nebenbei noch Netflix zu gucken oder die Matheformeln für die Schulaufgabe zu lernen. Achtsamkeit als Einüben von bewusstem Leben liegt voll auf der Linie einer christlichen Haltung zum Leben. Den Moment bewusst wahrnehmen, nicht am Wesentlichen vorbeileben, das sind Gedanken, die sich auch in der Bibel finden: Jüd*innen feiern ganz bewusst den Ruhetag am siebten Tag der Woche, den Schabbat. Im Matthäusevangelium, Kapitel 16, 26, sagt Jesus: „Was hat ein Mensch davon, wenn er die ganze Welt gewinnt, aber zuletzt sein Leben verliert?“

Und doch (sorry!) möchte ich keine achtsame evangelische Jugendarbeit. Denn in der evangelischen Jugendarbeit geht es nicht nur um Selbsterfahrung und ein bewusst geführtes Leben. Es geht immer auch um die Begegnung mit dem lebendigen Gott. Als Praxis für die eigene Körpererfahrung, als Hilfe, um im stressigen Alltag zu Ruhe zu kommen, finde ich Achtsamkeitsübungen hilfreich. Als Christen brauchen wir keine Angst haben und dürfen diese Angebote gelassen ausprobieren. So hat das auch Apostel Paulus gehandhabt, als Leute in seiner Gemeinde in Panik gerieten, weil sie Fleisch gegessen hatten, das bei heidnischen Opfern verwendet wurde. Paulus sagte

den Leuten aus seiner Gemeinde: Habt keine Angst, auch das Götzenopferfleisch stammt doch von Gott, von Gott haben wir alles und er ist das Zentrum unseres Lebens.

Um zu erklären, warum ich keine achtsame evangelische Jugendarbeit möchte, muss ich theologisch noch etwas weiter ausholen. Denn hinter dem buddhistischen Konzept der Achtsamkeit steht eine grundsätzlich andere Weltanschauung als im Christentum. Für Buddhist*innen ist das Leben eine unendliche Wiederholung von Leiden. Leiden entsteht dadurch, dass wir viel zu stark an den Dingen, aber auch an anderen Menschen hängen. Um aus diesem ewigen Kreislauf des Leidens ausbrechen, vollziehen Buddhist*innen Meditationsübungen. Ziel ist es, innerlich leer und frei zu werden.

Der Buddhismus und seine Anhänger*innen verdienen unseren höchsten Respekt und unsere Wertschätzung, aber ehrlicherweise setzt die christliche Tradition deutlich andere Akzente: Im christlichen Glauben findet der Mensch in der Begegnung mit Gott seine Mitte und seine innere Ruhe. Der biblische Gott ist ein lebendiges und dynamisches Gegenüber, er redet und handelt als Person. Sinn des Lebens ist es nicht, innerlich leer und frei zu werden, sondern in guten Beziehungen zu anderen Menschen und zu Gott zu leben. Innere Ruhe und tiefen Frieden finden Christ*innen gerade nicht bei sich selbst oder im Frei-Werden von allen äußeren Dingen. Christ*innen lassen sich verwickeln in eine Gottesbeziehung der Liebe, der Emotionen, der Leidenschaft. Der Kirchenvater Augustinus hat es auf den Punkt gebracht: „Meine Seele ist unruhig, bis sie Ruhe findet in Dir“. Auch im Psalm 62 wird diese christliche Grundhaltung in schönen Bildern ausgedrückt: „Meine Seele ist stille zu Gott, der mir hilft. Denn er ist mein Fels, meine Hilfe, mein Schutz, dass ich gewiss nicht wanken werde. Aber sei nur stille zu Gott, meine Seele; denn er ist meine Hoffnung. Er ist mein Fels, meine Hilfe und mein Schutz, dass ich nicht wanken werde“.

Text: Quirin Gruber, Schultheologe an der Wilhelm-Löhe-Schule

Foto: wayhomestudio/freepik.com



IST JEDER SEINES GLÜCKES SCHMIED?

In Deutschland wird im Juli und August 2022 diskutiert, ob es nötig ist die Wochenarbeitszeit zu erhöhen. Dies hatte bspw. Sigmar Gabriel, ehemaliger SPD-Vorsitzender, vorgeschlagen¹. Gründe dafür sind der Krieg in der Ukraine, die Inflation, Fachkräftemangel oder die sich veränderten Anforderungen in der modernen Arbeitswelt. Flexibilität, ständige Erreichbarkeit, Globalisierung und digitale Transformation. Kurzum: erhöhter Leistungsdruck in unserer Gesellschaft². Dies gilt neben dem Arbeitsleben auch für Schule und Studium.

Dagegen scheinen Arbeitgebende ein Allheilmittel gefunden zu haben: Achtsamkeit. Viele Unternehmen und Coaches bieten Willigen dabei Trainings an, die meistens auf der MBSR-Methode³ von Jon Kabat-Zinn basieren. Ursprünglich für Patient*innen bei denen keine medikamentöse Therapie weitere Hilfe bietet entwickelt, sollen nun Menschen lernen mit Unwohlsein, Schlaflosigkeit oder Stress umzugehen.

Dabei gehen die Ansichten über die Wirksamkeit dieser Methoden auseinander. Einige Wissenschaftler*innen und Achtsamkeitscoaches betonen, dass Übungen und das Integrieren von Achtsamkeit in den Alltag positive Effekte auf das Individuum haben. So fühlen sich viele Achtsamkeitspraktizierende gesünder und stressresistenter.⁴

Auf der anderen Seite gibt es auch Kritik. Achtsamkeit sei eben auch politisch. Die zunehmenden Stressfaktoren unterliegen strukturellen Problemen und es sei gefährlich dem Individuum zu sagen, es sei selbst dafür verantwortlich, mit dem Druck in der Gesellschaft zurecht zu kommen.

So meint bspw. der Soziologe Hartmut Rosa: „Ein Problem[...] ist[...], dass man die Problemlage auf die Individuen verschiebt. Dass man damit sagt, wenn du nur genügend Achtsamkeit trainierst würdest oder dein Leben richtig ausrichtest, dann hättest du kein Problem mehr und die Problemlagen[...] [die] in ganz hohem Maße gesellschaftlich verursacht sind, strukturell bedingt sind, die werden eben dem Individuum angelastet – du musst lernen damit zurechtzukommen. Und deshalb halte ich Achtsamkeit als politische Lösung für problematisch.“⁵

Achtsamkeit ist wichtig und kann helfen mit schwierigen Situationen besser zurecht zu kommen oder das persönliche Wohlbefinden zu steigern. Aber man sollte nicht vergessen, dass es strukturelle und gesellschaftliche Probleme gibt, die Einzelne nicht lösen können. Dies geht nur über eine Gesellschaft, die sich bewusst für faire Bedingungen einsetzt. Sei es in der Schule, der Universität oder im Berufsleben.

Text: Danny Zuber, Gesellschaftspolitische Jugendbildung, ejn & ejsa Bayern e. V.
Foto: rawpixel.com

QUELLEN:

¹ <https://www.spiegel.de/politik/deutschland/spd-sigmar-gabriel-spricht-sich-fuer-eine-laengere-wochenarbeitszeit-aus-a-ebda6d0c-abb8-49f0-ab11-85dbdefcb2fb>

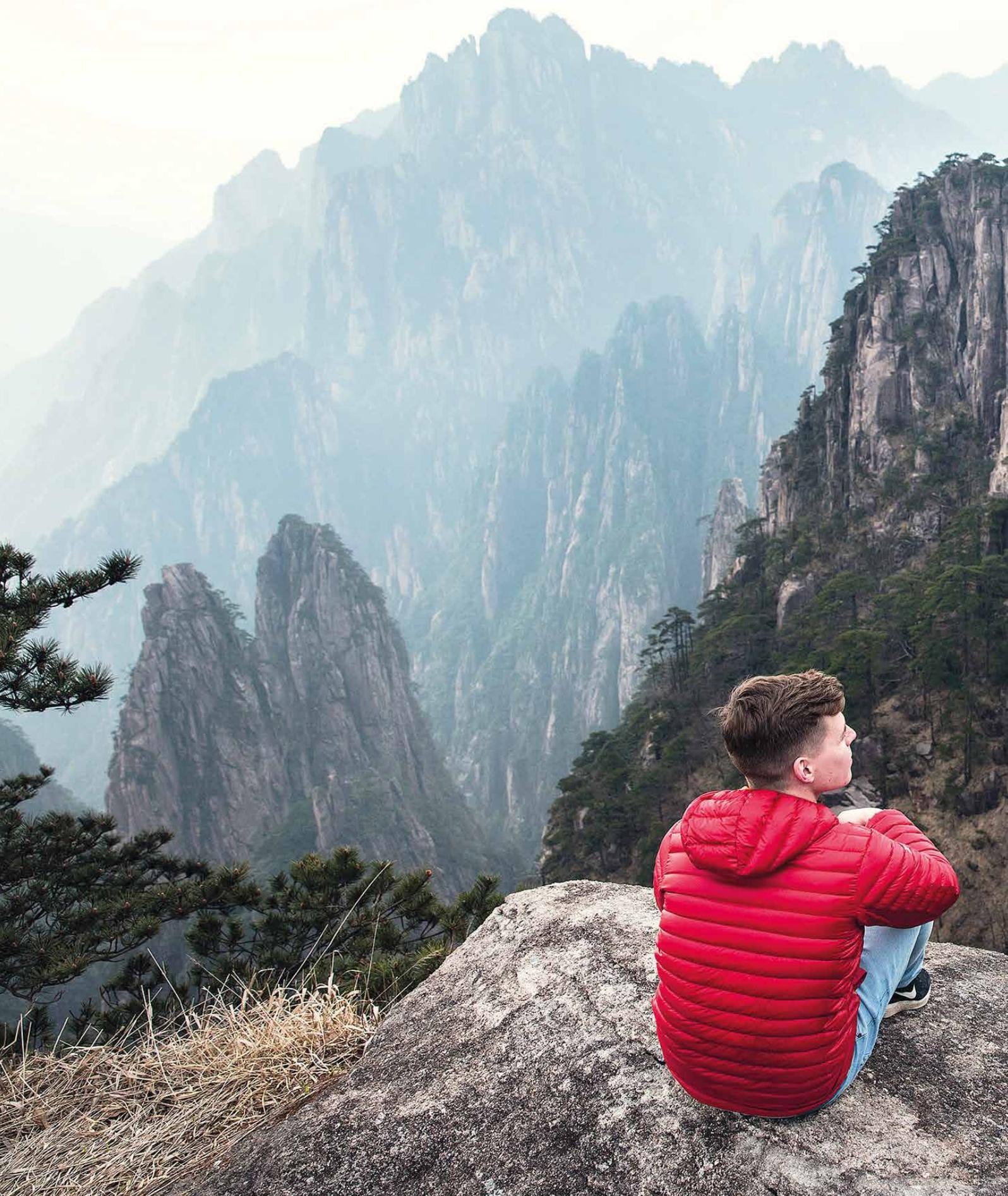
² <https://www.zfm-bonn.de/blog/mind-full-oder-mindful-achtsamkeit-in-der-arbeitswelt/>

³ Mindfulness-Based-Stress-Reduction (deutsch: Stressreduktion durch Achtsamkeitsmeditation)

⁴ <https://www.deutschlandfunkkultur.de/achtsamkeit-in-der-arbeitswelt-schwierige-chefs-lassen-sich-100.html>

⁵ <https://www.deutschlandfunk.de/spiritualitaet-achtsamkeit-ist-politisch-und-problematisch-100.html>





DURCH MEINE GEFÜHLE

zum inneren Frieden

Beim Begriff „innerer Frieden“ kommen mir zwei Weitere in den Sinn: „innere Ruhe“ und „glücklich sein“. Für diese Begriffe habe ich einen Spruch und ein Zitat, die mir persönlich sehr wichtig sind. *„Wenn du innere Ruhe im Himalaya findest, dann ist es die innere Ruhe des Himalayas. Findest du innere Ruhe auf dem Marktplatz in Delhi, dann ist die Ruhe in dir.“* Den Autor dazu konnte ich leider nicht herausfinden.

Und *„im Leben geht es nicht darum immer glücklich zu sein, sondern jedes Lachen zu lachen und jede Träne zu weinen.“*

Dieses Zitat ist von Marshall Rosenberg, dem Begründer der gewaltfreien Kommunikation (GFK). Eine der Ideen der GFK ist es, mehr mit seinen Gefühlen und Bedürfnissen in Berührung zu kommen und sie in sein Handeln und Sprechen einzubinden. Es wird unterschieden zwischen Gedankenmuster im Kopf und Gefühlen, die vor allem im Körper zu verorten sind.

Wenn ich in Gedanken stecke, denke ich über morgen, gestern, das nächste, das übernächste und so vieles mehr nach. Mir fällt es schwer im Moment zu sein, zu genie-

ßen, mich zu freuen, zu trauern, einfach zu sein. Ich bin in meinem Kopf weit weg davon, was in meinem restlichen Körper passiert, weit weg vom inneren Frieden. Ich verliere mich eher in Erwartungen und Befürchtungen.

Wenn ich allerdings bewusst auf meine Gefühle achte, auf meinen Körper höre, dann bin ich total präsent. Es geht nicht um morgen oder gestern, sondern nur darum, was ist da gerade in mir? Dann gebe ich mir auch den Raum um ein Lachen richtig zu lachen, aber auch der Trauer ihren Platz zu geben. Wenn die Gefühle genug Raum hatten, werden sie immer leiser und es kehrt irgendwann ein Gefühl von innerer Ruhe und Frieden ein.

Ich glaube genau so kann man innere Ruhe trainieren, sodass man irgendwann sogar am Marktplatz von Delhi innerlich ganz ruhig sein kann.

Text: Florian Helmerichs, Referent bei Freiwillige Soziale Dienste Nordbayern
Foto: Joshua Earle/unsplash.com



SELFCARE statt SELBSTFÜRSORGE

Eines vorweg, ich (versuche) halbwegs regelmäßig Yoga oder ähnliches zu machen um mir und meinem Körper etwas Gutes zu tun. Ich lege mir ab und zu eine Gesichtsmaske auf und kann Schaumbädern oder einem Saunabesuch zur Entspannung durchaus etwas abgewinnen. Wir alle sollten es uns wert sein uns täglich etwas Gutes zu tun.

Trotzdem! Ich muss leider sagen, dass ich mit dem zunehmenden Selfcare-Hype der letzten Monate, on- oder offline, so meine Problemchen habe.

Man muss nicht lange googeln um herauszufinden, dass mit Selfcare das Kümern um sich selbst gemeint ist. Dazu gehören vor allem Verhaltensweisen, welche auf Förderung von Gesundheit abzielen und gleichzeitig einen guten Umgang mit Krankheit betonen.

Auch alltägliche Dinge wie gesundes Essen, genug Bewegung, ausreichend Wasser trinken und angemessen Schlafen zählen dazu. Zähne putzen auch.

In zahlreichen Frauenzeitschriften können mittlerweile diverse „How-to Self-care“ Punkte abgearbeitet werden. Kein Problem. Her mit der Yogamatte, den Augenpads, entspannender Musik, und einer großen Tasse Lavendeltee mit der Aufschrift „carpe diem“. Eine große Monstera im Hintergrund für ein gutes Foto für Instagram und schon steht der Selfcare-Experience nichts im Weg! Die wohltuenden Erkenntnisse schreibe ich dann mit Brushpens in mein Journal. Vergessen sind der Alltagsstress, der immerwährende Mental Load, die zahlreichen To-do Listen um Job und Privatem gerecht zu werden! Ist doch Wunderbar!

Jetzt mal im Ernst: Die Antwort auf die Tatsache, dass Stress im Alltag, Burnout und Depressionen mittlerweile zum normalen Bild gehören, ist also: „Ein bisschen mehr geht doch immer!“

Willkommen im Kapitalismus, Willkommen im Konsumwunderland! Neoliberalismus im Schafspelz! Unnötige Lifestyle Produkte die dein inneres Wohlbefinden

ins Gleichgewicht bringen sollen um leistungsfähig zu sein und vor allem zu bleiben. Anstelle Selfcare als oberflächliches Konsumgut zu nutzen, sollte man dazu übergehen sich eine selbstfürsorgliche Lebensweise anzueignen.

Es braucht eine tiefere Auseinandersetzung, mit einem selbst, mit der Welt und mit dem System in dem wir leben, um nicht nur Symptome zu bekämpfen und kleine Brände zu löschen.

Was wäre, wenn wir Selbstfürsorge betreiben würden, nicht um besonders fit und achtsam für das Hamsterrad des Kapitalismus zu sein, sondern um besonders fit und achtsam kaputt zu machen, was uns kaputt macht?

A close-up photograph of a person's hand holding a large, rectangular sign made of brown cardboard. The sign has the words "CHECK YOUR PRIVILEGE" written in bold, black, hand-painted capital letters. The person holding the sign is wearing a light blue baseball cap and has their hair tied back. The background is blurred, showing a crowd of people at what appears to be a protest or demonstration.

**CHECK YOUR
PRIVILEGE**

ACHTSAMKEIT UND INNERER FRIEDEN

Das Gefühl, nachdem man einer Person die Türe aufgehalten hat, kann als innerer Frieden bezeichnet werden. Dabei ist es die Kunst, für genau dieses Gefühl empfänglich zu sein. Um diese Fähigkeit zu erlernen, gilt es achtsam durch das Leben zu gehen. So können ein Türaufhalten und eine anschließend entgegengebrachte Dankbarkeit inneren Frieden für zwei Personen auf einmal bedeuten.

Auf der nächsten Ebene gilt es Achtsamkeit als ein gesamtgesellschaftliches Ziel zu verstehen. Wie können wir als Gesellschaft zusammen inneren Frieden erlangen?

Es ist die Reflexion des Selbst, die den Schlüssel bildet. Dazu gehört die Fähigkeit zuzuhören, eine Kommunikation auf Augenhöhe und die Auseinandersetzung mit eigenen Privilegien.

Privilegien meinen dabei Vorteile und Vorrechte, die nicht aus eigener Leistung erworben worden sind. Ein Mensch, der etwa aus einer wohlhabenden Familie stammt, kann das Privileg besitzen vor Armut geschützt zu sein. Gleichzeitig hat dieser Mensch vermutlich einen privilegierten Zugang zu Bildungsmöglichkeiten. Dies sind Lebensrealitäten, die nicht allen Personengruppen gleichermaßen zuteilwerden. Die Gesellschaft ist aufgrund von Geschichte und menschlichen Irrwegen so geformt, dass Ungleichheit existiert. Diese Ungleichheit kann ökonomischer Natur sein, sich auf Religion beziehen, Ethnie, Sexualität, oder körperliche Eigenschaften.

Ein Beispiel ist etwa die selbstverständliche Nutzung einer vermeintlich zugänglichen Infrastruktur für alle. Aber nicht alle wissen, was für eine Herausforderung z.B. eine Treppe für Menschen mit einer Gehbehinderung darstellt. Dinge, die den meisten als selbstverständlich erscheinen, sind es oft nicht.

Sozialisation und gesellschaftliche Normen sind aber nicht in Stein gemeißelt. Bei der simplen Betitelung dessen, was wir als "normal" anerkennen, definieren wir automatisch alles, was Norm-abweichend ist. Das führt oft, wenn nicht immer, zu Problemen. Die Normen und Werte sind in unserem Bewusstsein verankert und beeinflussen menschliches Denken und Handeln.

Sich die Frage zu stellen, was oder wer als Norm gilt und warum, ist der Anstoß für das Bewusstsein eigener Privilegien. Das Identifizieren solcher Privilegien kann mühselig sein - es bedeutet alte Denkmuster und Handlungsweisen hinter sich zu lassen. Diese vermeintliche Hürde ist jedoch als ein positiver Prozess des inneren Aufräumens zu verstehen. Ein mit sich Aufräumen, bei dem einem immer öfter ein innerer Frieden begegnet wird. Wer also ein Privileg beim Aufräumen findet, sollte es weder wegwerfen, noch leugnen, vielmehr gilt es, dieses für Veränderung und Zugang zu innerem Frieden für andere zu nutzen.

Text: Jule Schmulder, Jugendreferentin Aktivspielplatz Mammut
Foto: Ivan Radic/flickr.com

Achtsamkeit und KLIMAKRISE

Ein Hochsommertag im Marienbergpark. Mal ausspannen. Die To-do-Listen zur Seite legen. Nicht an Begegnungen von gestern denken. Oder an Herausforderungen von morgen. Ganz im Hier und Jetzt sein. Achtsam sein mit allen Sinnen. Ganz Auge, Ohr und Nase.

Da ist das allgegenwärtige Lachen und Jauchzen der Kinder. Das Aufprallen der Basketbälle. Der Grillgeruch zieht rauchig vorbei. Blauer Himmel und Sonnenwärme auf der Haut. Sommerfeeling.

Aber da sind auch Dinge, die beunruhigen: Wie gelbbraun und vertrocknet die große Hundewiese ist! Viele Bäume haben kahle Äste. Im Ententeich steht das Wasser tief und schlammig. Ungewöhnlich tief, als hätte sich das Ufer ängstlich zurückgezogen. Kaum ein Schwirren von Insekten in der Luft.

Wer achtsam durch die Welt geht, kommt an ihnen nicht vorbei: die sichtbaren Zeichen, dass Klimawandel und Artensterben auch bei uns angekommen sind. Bittere und bedrohliche Wirklichkeit.

Eigentlich ein Paradox: das achtsame Wahrnehmen, das uns entspannen und stärken soll, geht nach hinten los. Es konfrontiert uns mit Zusammenhängen, die Unruhe auslösen, nicht Ruhe. Und den Blick wegführen vom Augenblick der Gegenwart. In eine Vergangenheit, in der wir einen ökologisch unverantwortlichen Lebensstil entwickelt haben. Und in eine Zukunft, von der wir nicht sagen können, ob wir die ‚Kurve‘ noch hinbekommen, zu einem Leben in rücksichtsvollem und umweltschonendem Gleichgewicht.

Aber eigentlich gut, dass wir es merken! Es gibt Warnsignale, die wir nicht wahrnehmen können. Erhöhte Radioaktivität zum Beispiel. Achtsamkeit ist in der Klimakrise ein Schritt zu einem wachen Bewusstsein, was uns schadet und was falsch läuft. Aber dabei darf es nicht stehenbleiben.

Wer mit wachen Sinnen durch die Natur geht, sieht ja auch all das Schöne und das Liebenswerte und das Schutzbedürftige. Achtsamkeit heißt auch, sich mit der Schöpfung zu verbinden. Sich als Teil von ihr zu erleben. Und sie nicht als ‚fremdes Ding‘ zu verstehen, das mit uns nichts zu tun hat. Sondern als Teil von uns und uns als Teil von ihr.



Wer das einmal gespürt und erlebt hat, der wird auch anders leben. Achtsamer konsumieren vielleicht. Darauf bedacht sein, dass der eigene ökologische Fußabdruck nicht die Ressourcen zertrampelt, von denen künftige Generationen leben wollen.

Und wer mit solchen geschärften Sinnen und Wahrnehmungsmustern in ein ökologisches Engagement geht, wie bei den Fridays4Future oder Extinction Rebellion, wird auch da mit einer bestimmten Haltung unterwegs sein: nämlich achtsam umzugehen und zu haushalten mit den eigenen Kräften und Möglichkeiten. Sich nicht zu verbrennen vor lauter Aktivismus.

Und auch die Menschen, wahrnehmen als Geschöpfe mit Bedürfnissen und Zwängen, Ängsten und Hoffnungen, die wir achtsam hineinnehmen sollten ins große Miteinander einer besseren Zukunft.

Mehr Achtsamkeit im Alltag - aber wie?

Mit *Achtsamkeit* (engl. „mindfulness“) wird ein Zustand der bewussten Geistesgegenwart bezeichnet. Ein Zustand von was? Zugegeben ist es gar nicht so einfach den Begriff der Achtsamkeit zu definieren. Selbst Expert*innen und Wissenschaftler*innen sind sich da uneins und kritisieren die schwammigen Definitionen. Einfacher formuliert geht es um das bewusste Wahrnehmen und Erleben des aktuellen Moments, ohne dabei irgendeine Wertung abzugeben. Man nimmt seine Umgebung mit allem, was dazu gehört wahr: Mit Körper und Geist, Gefühlen und Sinneseindrücken. Gedanken spielen dabei keine Rolle, nur die reine Wahrnehmung. Eine bewusste Wahrnehmung kann den Alltag entschleunigen und Stress reduzieren.

Viele verwechseln Achtsamkeit mit Esoterik. Dahinter steckt aber weder eine Religion noch eine Heilslehre. Es geht lediglich darum den Augenblick bewusster zu erleben und dadurch seine Gedanken, Gefühle und Sinneseindrücke besser wahrnehmen zu können und zu steuern.

Aber wie kann Achtsamkeit in unseren Alltag einziehen? Achtsamkeit im Alltag kann bereits nach dem Aufstehen trainiert werden: Nehmen Sie sich nach dem Aufwachen einige Minuten Zeit, alle Eindrücke um Sie herum wahrzunehmen: Das Vogelgezwitscher, das erste Tageslicht, die warme Decke oder die kühle Luft im Raum.

So beginnt bereits der Morgen achtsam und aufmerksam. Und so kann man sich immer wieder über den Tag verteilt einige Minuten Zeit nehmen und sich bewusst auf das Hier und Jetzt konzentrieren. Beim Frühstück kann der Duft des Kaffees oder Tees wahrgenommen werden. Beim Pendeln kann die Umgebung bewusst beobachtet werden: Achten Sie auf die Menschen in der Bahn, auf der Straße usw. Nehmen Sie den Wind oder die warmen Sonnenstrahlen wahr. Besonders wenn einem viele Gedanken durch den Kopf gehen, lohnt es sich kurz innezuhalten und bewusst zu atmen. Achten Sie auf die wahrgenommenen Eindrücke und versuchen Sie alle kommenden Gedanken zu ignorieren.

Das ist alles zu Beginn gar nicht so leicht und mag vielleicht auch lächerlich klingen, ich spreche da aus eigener Erfahrung. Besonders wenn ich viel um die Ohren habe, hilft es mir sehr, mir bewusst ein paar Minuten Auszeit zu nehmen, meine Umwelt wahrzunehmen und dabei bewusst zu atmen. Viele der Gedanken ordnen sich dann von allein und ich kann konzentriert weiterarbeiten.

Was lehrt uns ein Sprichwort: „Probieren geht über Studieren!“ Probiere doch mal selber mehr Achtsamkeit in deinen Alltag zu bringen.

Text: Matthias Buhn, Mitglied in der antenne-Redaktion
Foto: snowing/freepik.com





SONNE, ... UND SOMMERPARTY! NEUJAHRSEMPFANG MAL ANDERS



Nachdem die letzten zwei Neujahrsempfänge leider corona-bedingt ausfallen mussten und nicht absehbar war, wann das nächste größere Fest unter diesen Bedingungen stattfinden kann, wurde die Idee für ein Sommerfest geboren.

Am 15. Juli fanden sich zahlreiche Haupt- & Ehrenamtliche der ejn, Vertreter*innen aus Politik und Gesellschaft sowie Kooperationspartner*innen auf dem Aktivspielplatz Mammut ein.

Da gute Gespräche und der Austausch untereinander im Mittelpunkt stehen sollten, wurde der offizielle Teil kurz gehalten. Trotzdem wollten wir die Chance nutzen, den beiden Ehrenamtlichen Jasmin Batke und Florian Schels unseren Ehrenamtspreis – das Senfkorn – zu verleihen und ihnen so, für ihr langjähriges und umfassendes Engagement für die ejn zu danken.

Mit leckerem Essen von zwei Foodtrucks, einem Eisstand und kühlen Getränken wurde dann der gemütliche Teil des Abends eingeläutet. Spielestationen, wie Leitergolf, Wikingerschach,

Kicker und ein Spikeball-Turnier sorgten zusätzlich für abwechslungsreiche Möglichkeiten der Begegnung und des Miteinanders. Eine Bildershow mit Eindrücken der letzten zwei Jahre und eine bunte Musikauswahl rundeten das Fest für alle Sinne ab.

Wer neue Leute kennen lernen wollte, konnte dies ganz einfach anhand eines kleinen Fotobox-Spiels tun: Durch Aufgabenkarten, bei denen Gemeinsamkeiten gesucht werden sollten, entstanden lustige Bilder. Auch für Erinnerungsfotos wurde die Fotobox wieder fleißig genutzt.

Das Fazit des Abends war eindeutig: sich wiederzusehen, gemeinsam zu feiern und die Zeit für gute Gespräche waren dringend notwendig und das Sommerfest wurde durchweg positiv bewertet.

Text: Alina Wessel, Vorsitzende der Dekanatsjugendkammer

Personen

CLARA-MARIA HOF



Clara-Maria Hof war bisher im Kinder- und Jugendhaus Phönix tätig und wechselt ab dem neuen Schuljahr in den Schülertreff am Nordostbahnhof.

*Für diese „neue“ Aufgabe wünschen wir dir Geduld und Ideenreichtum, aber auch Spaß und Humor! Und natürlich danken wir dir ganz herzlich für dein Wirken im Phönix in dieser ungewöhnlichen Zeit. Egal ob Besucher*innen im Kinder- und Jugendalter oder ehrenamtliche Jugendliche und junge Erwachsene, du hattest alle im Blick, hast sie begleitet und unterstützt und ihnen eine wunderbare Zeit im Jugendhaus geboten.*

DOMINIK GRAUVOGL

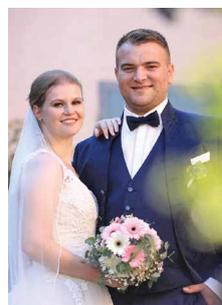


Dominik Grauvogl hat das Kinder- und Jugendhaus Mammut zum September verlassen, um die Offene Kinder- und Jugendarbeit in Regensburg zu bereichern.

Lieber Domi, vielen Dank für deinen Einsatz im Mammut. Du hast das Team

wunderbar ergänzt und den Kindern und Jugendlichen tolle Erlebnisse beschert. Für deine neue Stelle wünschen wir dir gutes Ankommen, begeisterungsfähige Menschen an deiner Seite und viel Freude bei all deinen Vorhaben.

FLORIAN WEIK



Lieber Flo, wir gratulieren dir und deiner Frau von Herzen zu eurer Hochzeit und wünschen euch für eure gemeinsame Zukunft nur das Beste! Möge euch das Glück auf Schritt und Tritt begleiten und eure Liebe füreinander nur noch größer werden!

Florian Weik war bis zum Sommer Mitglied in der Dekanatsjugendkammer und ist daneben aktiv in der Jugendarbeit von St. Johannis.

DANIELA SCHREMSER



Am 15. November 2022 dürfen wir unsere neue Dekanatsjugendreferentin Daniela Schremser in unserer Mitte begrüßen. Sie wechselt mit 20 Stunden vom Amt für Jugendarbeit in die ejn. Hier wird sie für die Öffentlichkeitsarbeit, die Dekanatsjugendkammer und das Fundraising zuständig sein.

Wir freuen uns, dass sie ein Teil der ejn wird, und wünschen ihr ein gutes Ankommen und Eingewöhnen. Herzlich willkommen bei der ejn!

KAROLA BUCHSBAUM



Karola Buchsbaum kehrt nach ihrer Elternzeit nicht wieder auf ihre Stelle im Kinder- und Jugendhaus Phönix zurück, sondern wendet sich einem gänzlich neuen Arbeitsfeld zu.

Mut, Offenheit und Kreativität haben dich bereits bisher ausgezeichnet und das wünschen wir dir auch weiterhin. Zufriedenheit und Glück wünschen wir dir noch dazu!

Liebe Karo, herzlichen Dank für deine geleistete Arbeit im Phönix. Dein Fokus auf Partizipation, bedürfnisorientierten Angeboten und den unvergesslichen Ferienfreizeiten hat das Phönix zu einem ganz besonderen Ort für Kinder und Jugendliche gemacht.

JETZT ist die ZEIT

IMK 1,35

Hoffen. Machen.

Deutscher Evangelischer Kirchentag
Nürnberg 7.-11. Juni 2023

kirchentag.de

LUX

JUNGE KIRCHE NÜRNBERG



DIE BEFRISTETEN DES LUX-THEATERTEAMS

Mit herausragendem Erfolg hat unsere Theatergruppe „Die Befristeten“ an zwei Tagen auf die Bühne gebracht. Anspruchsvoll war das Stück, hart die Probenzeit in Corona-Lockdowns. Gerungen wurde mit dem ernstesten Thema rund um Tod, totalitäre Systeme und dystopischen Gedanken – und doch: 21 junge Erwachsene sind drangeblieben und haben sich getraut, dieses besondere Stück ganz besonders und mächtig zu inszenieren! Und es kam an: Gescheit gefreut haben wir uns über die beeindruckenden Rückmeldungen zu professionell anmutender Inszenierung und schauspielerischer Leistung dieser Menschen!

Und doch geht es nicht nur um das künstlerische Ergebnis, sondern auch um das, was jede und jeder mitgenommen hat. Wir haben es gespürt: Dieses Theaterprojekt war ein Segen für alle, die da beteiligt waren. Für alle, für die diese Bühnenbretter zwei Stunden und einen intensiven Probenprozess lang die Welt bedeuten: Von jedem und jeder steckt ein kleiner Teil in diesem Stück und diesem Prozess. Jede*r Einzelne hat gegläntzt, ist über sich hinausgewachsen, war so richtig und vollkommen an diesem Ort und in der Rolle. Herausforderungen wurden bewäl-

tigt und eigene Grenzen überschritten oder zu Recht gewahrt. Ein Stück Selbstverwirklichung, Anerkennung, neues Selbstbewusstsein und Zugehörigkeit – das ist es, was nachwirkt, nicht nur auf der Bühne, sondern auch danach im echten Leben. Wir sind erfüllt von Dankbarkeit!

Ein großes Danke geht an die Theatergruppe, an das krasseste Technikteam überhaupt, das so viele ehrenamtliche Stunden in Licht-, Ton- und Bühnenbildumsetzung gesteckt hat, an Jan für die Multimediaarbeit, an Sebastian und Steffi für die Requisiten, an Kathi für die professionelle Assistenz bei der Tanzchoreo.

Wir danken außerdem der Kunigunda-Kappes-Stiftung und dem LUX Freunde e.V. ganz herzlich für die finanzielle Unterstützung und dem ACT CENTER und dem VINTY'S für den Kostümverleih!





MITTELSTUFENPARTY

Nach fast drei Jahren Corona-Unterbrechung haben wir unsere erfolgreiche Reihe „Mittelstufenparty“ am 23. Juli 2022 neu belebt. Die Zielgruppe sind dabei nach wie vor minderjährige Schüler*innen zwischen 13 und 17 Jahren, die noch nicht viele andere Möglichkeiten zum Feiern haben und dies im geschützten Rahmen von LUX als Jugendeinrichtung tun dürfen. Das Besondere an der LUX-Mittelstufenparty: das veranstaltende Team

besteht aus Ehrenamtlichen, von der Theke über die Security bis zu den DJs - eine bunte Mischung aus LUX-Stamm-Ehrenamtlichen und Schüler*innen der beteiligten Schulen.

Im Vorfeld der Party gab es für alle Teamer*innen ein Vorbereitungs- und Kennenlertreffen, an dem sie sich einbringen konnten, ihre Aufgabe bei der Party wählen konnten und in Jugendschutz- und Veranstaltungssicherheit (mit externen Referent*innen aus der Veranstaltungsbranche und dem Jugendamt) gebrieft wurden – hierauf lag diesmal ein besonderes Augenmerk.

Nach der Corona-Zwangs-Pause waren wir gespannt, wie viele Gäste sich würden einladen lassen. Klein, aber fein haben rund 70 Gäste sowie 30 Ehrenamtliche die Wiederaufnahme der Party in bester Stimmung gefeiert. Innerhalb kürzester Zeit fühlten sich alle als Team und arbeiteten gut zusammen. Ein kollabiertes Vorverkaufssystem und Verlust etablierter Strukturen und Kontakte mit Schulen und SMVen zeigen, wie sehr Corona ein Loch hinein gerissen hat.

Der Wiederaufbau dieses Netzwerkes mit allen Beteiligten ist die Aufgabe für das kommende Jahr. Mit der Mittelstufenparty setzen wir einen Startpunkt, um die jungen Menschen wieder raus von zu Hause zu holen und einen Ort der Begegnung und der Freude, zumindest punktuell, zu schaffen.



VERABSCHIEDUNG VON DSCHOHÄNN

Für Dschohänn Amberg steht eine lange Elternzeit bevor und so haben wir ihn von der Stelle des Jugendkirchenpfarrers und zugleich mit guten Wünschen dorthin verabschiedet. In einem liebevollen Gottesdienst mit einer Menge fürs Herz haben wir die gemeinsame Zeit Revue passieren lassen.

Wir sind dankbar für 3 Jahre voll von gemeinsam gelebtem Glauben, wertvollen Begegnungen am Gartenzaun, so vielem segensreichen Wirken in der Jugendkirche und darüber hinaus. Ob ganz tatkräftig im Garten oder bei der Haustechnik, oder beim Entwickeln und Suchen von neuen geistlichen Angeboten oder strukturellen Veränderungen. Ein Segen, dass wir hier gemeinsam mit Herz und Hand Jugend und Kirche gestalten durften!

Für alle neuen Aufgaben wünschen wir ihm und seiner Familie eine Menge Segen! Noch ist die Stelle unbesetzt – wir hoffen, dass das nicht lange so bleibt.

WIE GEHT'S WEITER?

Auch wenn unser Team reduziert ist, bleibt unser Programm vielfältig. Durch die Vakanz gehen wir in kleiner Besetzung in den Herbst und gerade um Weihnachten wird es ruhiger. Es lohnt sich aber, sich auf dem Laufenden zu halten. Wer weiß, was der Winter bringt!

EINE KLEINE AUSWAHL AN HIGHLIGHTS, FRISCH FÜR EUCH ZUSAMMENGESTELLT:

- Die Woche gemeinsamen Lebens vom 23.10. - 26.10.2022
- Nacht der Lichter am 06.11.2022
- Das BeneLUX – Benefit-Konzert am 19.11.2022
- Gospel People am 26.12.2022

Neugierig geworden?

Hol dir unser Programm 03/2022 überall, wo Flyer ausliegen und außerdem natürlich online:



WWW.LUX-JUNGEKIRCHE.DE



[@LUX_JUNGEKIRCHENBG](https://www.instagram.com/LUX_JUNGEKIRCHENBG)



FACEBOOK.DE/LUX.JUNGEKIRCHE



YOUTUBE.DE/JUGENDKIRCHENBG



KICKEN, KAFFEE, KUCHEN FUSSBALL FÜR DEN GUTEN ZWECK!

Was für ein Sonntag! Nach zweijähriger Corona-Pause wurde am 22. Mai endlich wieder zugunsten des Eichenkreuz-Paraguay-Projekts gekickt. „Werden sich so kurzfristig genug Teams anmelden?“, „Haben wir ausreichend Kuchen für den Verkauf?“ – viele Fragen waren bis zuletzt offen. Bei ausgezeichneten Wetterbedingungen gingen zehn Teams an den Start. Fußballbegeisterte im Alter von 10 bis 65 Jahren waren bis aus Heilbronn angereist. Aufgeteilt in zwei Gruppen lieferten sich die Teams spannende Duelle.

Nicht nur sportlich war einiges geboten - besonders freuten wir uns darüber, den Freundeskreis Eichenkreuz bei unserem Turnier begrüßen zu dürfen. Anlässlich ihres 25-jährigen Jubiläums trafen sich die Mitglieder an diesem Sonntag und spendeten zusätzlich je 100 € an das Paraguay- und Nicaragua-Projekt. Dafür ein herzliches Dankeschön!

Und es gab noch einen Grund zum Feiern: Erstmals kam man zusammen, um gemeinsam die beiden lateinamerikanischen Eichenkreuz-Projekte in Nicaragua und Paraguay zu vertreten. Die Einnahmen des Kuchenverkaufs von insgesamt 300 € gingen je zur Hälfte an die beiden Projekte.

Im Endspiel sicherte sich Arbär nach Elfmeterschießen den ersten Platz - ein großartiger Erfolg für das Team! Wir erwarten euch als Titelverteidiger im nächsten Jahr!

Doch gewinnen ist hier zweitrangig, vielmehr steht der interkulturelle Austausch im Vordergrund. Umso schöner war es, dass viele verschiedene Länder vertreten waren. So berichteten viele Anwesenden von ihren irakischen, syrischen, kosovarischen oder albanischen Hintergründen. Es ging nicht nur darum, für das Projekt in Paraguay Spenden zu sammeln, sondern den Anlass als Möglichkeit zu sehen, voneinander zu lernen.

Beispielsweise brachten nicht nur die Flaggen und Bilder ein Stück Paraguay auf den Marienberg, auch die typische paragu-

ayische Merienda (der Nachmittagsnack) stand zum Probieren bereit: Cocido – ein Heißgetränk aus den getrockneten Blättern der Mate-Pflanze - mit Chipa – ein Teiggebäck aus Käse und Maniokstärke.

Außerdem konnte ich meine Eindrücke aus dem Herzen Südamerikas teilen und von der aktuellen Situation vor Ort berichten, da ich erst im April 2022 das Glück hatte, das Projekt besuchen zu dürfen: Die Einrichtung Fundación Sagrada Familia in Santa Rosa Misiones im Süden Paraguays bietet Kindern und Jugendlichen aus prekären Verhältnissen im Alter von 3 bis 18 Jahren einen Ort, an dem sie Mahlzeiten erhalten, vor und nach der Schule Freizeitbeschäftigungen nachgehen können und Unterstützung erhalten. Die Corona-Krise noch schwer im Nacken, welche das Streichen von Fördergeldern und die Arbeitslosigkeit vieler Eltern zur Folge hatte, hat das Dorf nun mit den Folgen der klimatischen Situation zu kämpfen. Im diesjährigen paraguayischen Sommer blieb der Regen für drei Monate (Dezember bis Februar) aus, was zu Ernteausfällen führte und die Preise für die wenigen verbliebenen Produkte in die Höhe schießen ließ. Die Finanzierung von Lebensmitteln stellt die Einrichtung, in der jeden Tag bis zu 80 Kinder auf eine warme Mahlzeit warten, derzeit vor eine scheinbar unlösbare Aufgabe.

Die Worte der Leitung auf meine Frage, wie sie das Problem derzeit lösen, sitzen noch immer tief: „Manchmal müssen wir einige Kinder schweren Herzens hungrig nach Hause schicken, in der Hoffnung, dass wir am nächsten Tag eine bessere Nachricht für sie haben“. Auch all die großartigen Ideen, der Perspektivlosigkeit zu begegnen und den Kindern etwa durch Tanzunterricht und dem Erlernen eines Musikinstruments eine Aufgabe zu geben, geraten gerade ins Wanken. „Wenn sie heute noch nichts gegessen haben, können sie sich nicht konzentrieren.“ Das Bestehen der Einrichtung ist für viele Familien eine große Stütze und für den gesamten Ort ein Zentrum der Hoffnung. Ständig bemühen sie sich um neue Fördermöglichkeiten, doch der Staat spart weiter ein. Als wäre dies nicht genug, fiel all der

Regen, den sie zu Beginn des Jahres so sehr herbeigesehnt hatten, im März auf einmal. Die Überschwemmungen zerstörten die verbliebenen Ernten und die hohe Luftfeuchtigkeit setzte den Streichinstrumenten schwer zu.

Mit den Spenden sollen die fehlenden Lebensmittel finanziert und die Musikinstrumente ersetzt werden. Wir freuen uns sehr, verkünden zu können, dass dafür im Rahmen der Startgebühren, des Kuchenverkaufs und zusätzlicher Spenden insgesamt 1.000 € zusammengekommen sind und nun dem Projekt für die benötigten Anschaffungen zur Verfügung stehen.

Gloria Ortiz, die Leitung der Einrichtung, zeigte sich sichtlich gerührt, als ich von unserem Erfolg berichtete: „Diese Neuigkeiten zu hören und die Bilder zu sehen, bewegt mich sehr. Dass ihr am anderen Ende der Erde an uns denkt und wir Teil dieser tollen

Initiative sein dürfen, ist ein unbeschreibliches Geschenk. Gott segne euch für so viel Großzügigkeit!“

Sie schloss mit dem Wort „Agujé“ ab – ein Ausdruck der Dankbarkeit auf Guaraní, der Amtssprache Paraguays. Und das gilt allen, die an diesem großartigen Tag mitgespielt, mitgefiebert, mitgegessen und mitorganisiert haben!

Damit ging ein gelungener Sonntag mit regem Austausch, sportlicher Leistung und einer Menge Spaß zu Ende! Aber - nach dem Spiel ist vor dem Spiel und so blicken wir mit voller Vorfreude auf das nächste Turnier. So viel kann ich sagen: mehr Kuchen sind eingeplant!

Text: Alina Weig, für Eichenkreuz Sportarbeit Nürnberg

Foto: Corinna Maron, Ulf Gottschalk und Inge Braun



Auch nach der Sommerpause haben wir wieder zwei neue Bücher im Ideen:Werk zu präsentieren...

Diesmal haben wir dankenswerter Weise vom Schwabenverlag der Verlagsgruppe Patmos, zwei Exemplare für die praktizierende theologische Arbeit erhalten. Sowohl mit ausformulierten Texten für den (Jugend)-Gottesdienst, oder Andacht, als auch mit den Inspirationen von Exerzitien mit Dietrich Bonhoeffer sind sicherlich anregende und hilfreiche Impulse dabei. Viel Freude beim Entdecken und Anwenden.

**Gerne auszuleihen über
simon.laugsch@elkb.de**

Text: Simon Laugsch, Regionaljugendreferent
MittelNord & Ost



Dietrich Bonhoeffer war nicht nur Widerstandskämpfer gegen das NS-Regime, sondern auch ein tief geistlicher Mensch. Als evangelischer Christ war seine Spiritualität in der Heiligen Schrift geerdet. Seine Art der Schriftbetrachtung war von Ignatius von Loyola geprägt, dem Gründer des katholischen Jesuitenordens, der in seinem »Exerzitienbuch« eine Methode entwickelt hatte, das eigene Leben als Ort der Begegnung mit Gott zu deuten. Dieses Buch bringt beide in inspirierender neuer Weise zusammen. Für vierwöchige Exerzitien im Alltag bietet es eine Grundlegung und »geistliche Übungen«, für die es ausreicht, sich neben der Arbeit eine tägliche meditative Auszeit zu nehmen.



Gottesdienst zu feiern, besonders an den Sonntagen und Hochfesten, ist ein zentrales Anliegen christlicher Gemeinden. In Zeiten des »Synodalen Weges« geht es aber auch darum, die Möglichkeiten zu erkennen und zu nutzen, die es gibt, um möglichst viele Mitglieder der Gemeinde an den liturgischen Vollzügen zu beteiligen. Dafür braucht die Liturgie auch neue Ausdrucksformen in einer zeitgemäßen Sprache.

Dieses für den Einsatz im Gottesdienst konzipierte Buch bietet ausformulierte Anregungen zu den Elementen Begrüßung, Einleitung, Kyrie und Fürbitten.

Texte: Verlagsgruppe Patmos



AUF ZU DEN STERNEN!

ABENTEUERFREIZEIT DER REGION WEST

Unter diesem Motto fand die Abenteuerfreizeit der Evangelischen Jugend Nürnberg in der Region West vom 08.-12. August in Speichersdorf statt. Nach zwei Jahren Corona bedingter Pause und Ferienprogramm war es wieder möglich, auf Freizeit zu fahren. Aus allen Gemeinden im Nürnberger Westen meldeten sich Kinder an und starteten am 08. August nach den Kennenlernspielen in die Freizeit.

Nach der Ankunft in Speichersdorf wurden die Betten bezogen und nach dem ersten Mittagessen warteten die 28 Teilnehmer*innen gespannt auf das Thema der Kinderfreizeit. Mit bunten Lichtern, künstlichem Nebel und spannender Musik betraten zwei weiß gekleidete Personen mit Helm den Raum. Nachdem das ejn-Banner gehisst wurde, wurden die Kinder zur Weltraumfreizeit 2022 begrüßt. Die fünf erfahrenen Astronaut*innen im Team begleiteten über 5 Tage das Ausbildungsprogramm, welches die Teilnehmer*innen befähigt in den Weltraum zu fliegen. Für das leibliche Wohl sorgte das Küchenteam, damit die Energie nie ausging.

Sogleich wurden die praktischen Fähigkeiten bei verschiedenen Spielen, wie z.B. Astronaut, Meteor, Raketenstart oder Mondlandung getestet. An den Vormittagen standen die jeweiligen kreativen Herausforderungen an. Einen eigenen Helm basteln,

Sternenbilder erstellen, Ufos erstellen oder eine Rakete starten lassen standen auf dem Programm. Die Nachmittage wurden durch ein Geländespiel (Alienabwehr), galaktische Wasserspiele oder einen Weltraumgottesdienst ergänzt. An den Abenden erwartete die Kinder ein Weltraumcasino, Lagerfeuer mit Sternbetrachtung und buntes Popcorn. Am letzten Abend, dem galaktischen bunten Abend waren alle gefragt. Sketche, Witze und Aufführungen gehören auch zur Fähigkeit eines Weltraumfahrers bzw. einer Weltraumfahrerin.

Etwas müde aber glücklich kehrten wir am Freitag wieder zurück nach Hause an die Nikodemuskirche. Im Abschiedskreis wurden dann auch die Urkunden zur bestandenen Ausbildung als Astronaut*in inkl. Ausweis überreicht.

Ein großer Dank geht an alle ehrenamtlich Mitarbeitenden, die den Kindern ein so schönes Ferienerlebnis verschafft haben.

Nächstes Jahr 2023 macht die Abenteuerfreizeit vom 07.-11.08. wieder Station in Speichersdorf. Man darf gespannt sein, welches Thema dann auf die Kids wartet.

T I M E T O L O V E

Y O U R S E L F



