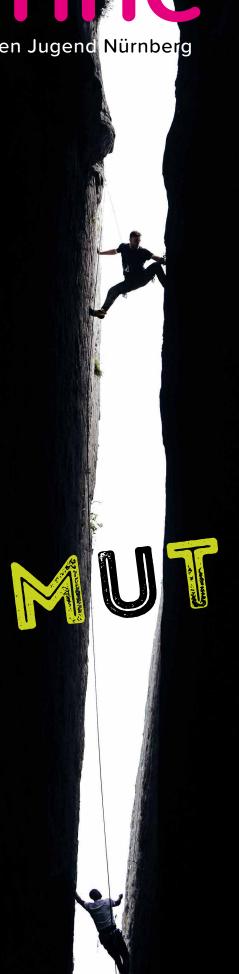
antenne

Magazin der Evangelischen Jugend Nürnberg



Evangelische Jugend Nürnberg











THEMA: MUT

- 04 In die Wildnis! Vom Mut Kirche neu zu denken
- 06 Mut ohne Angst gibt es nicht
- 08 Sophie Scholl
- 09 Grenzenlos Hoffen und mutig handeln
- 10 Zivilcourage
- 11 Mutig engagiert
- 12 Das würde ich mich nie trauen
- 13 Sanftmut
- 14 In welcher Situation warst DU zuletzt mutig?
- 15 7 Übungen um mutiger zu werden

EVANGELISCHE JUGEND NÜRNBERG

- 16 ejn Forum
- 17 Fahrt zum Kirchentag | AK Nachhaltigkeit
- 18 Personen

FACHBEREICHE

- 19 Offene Kinder- und Jugendarbeit
- 20 LUX Junge Kirche Nürnberg
- 22 Inklusive Arbeit
- 23 Migration und Integration

REDAKTIONSSCHLUSS FÜR DIE AUSGABE 3/2025 IST DER 03.06.2025

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. Fiedler, J. Koops, E. Paetzold, A. Richards, D. Schremser, S. Schöfer, D. Zuber

Layout: Stefanie Fiedler

Coverfotos: Sandro Tedeschini/pexels.com; freepik.com

Druckerei: Onlineprinters Auflage: 1.000 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.

"mutig, stark, beherzt" und "grenzenlos hoffen – mutig handeln". Gleich zwei Veranstaltungen im April/Mai haben sich ein mutiges Motto ausgesucht. Der Deutsche Evangelische Kirchentag in Hannover und das Internationale Jugendtreffen der Evang. Jugend Bayern anlässlich des 80. Todestages von Dietrich Bonhoeffer in Flossenbürg. Ursprünglich war das der Grund für unserer Themenwahl im Redaktionsteam.

Mut, den brauchen wir aber alle vielleicht in den nächsten Jahren: Wenn wir uns die Wahlergebnisse der Bundestagswahl anschauen, wenn wir von Protesten gegen die Regierenden, die ihre Macht missbrauchen, hören, wenn wir über Kriege und Umweltkatastrophen in den Nachrichten lesen. Mut brauchen wir, um Werte und Grundrechte zu verteidigen, die uns wichtig sind. Wir brauchen ihn, um darauf zu hoffen, dass eine andere Welt, gefüllt mit Liebe, Vielfalt und Gemeinschaft möglich ist und wir brauchen Mut, um füreinander da zu sein und uns im Miteinander gegenseitig zu stärken.

Unsere neue antenne-Ausgabe dreht sich rund um "Mut". Wir stellen zwei mutige Personen aus dem Widerstand gegen den Nationalsozialismus vor und fragen, was Zivilcourage heute bedeutet. Wir haben uns die Psychologie von Mut etwas genauer angeschaut und überlegt, was uns helfen kann, Kirche immer wie-

der neu, mutig verändern zu wollen. In einem unserer Kinder- und Jugendhäuser haben uns junge Besuchenden erzählt, wann sie zuletzt mutig waren. Bei Bühnenprofis haben wir Erfahrungen dazu eingeholt, wie Mutund Angst beim Theaterspielen zusammengehören.

In der Evangelischen Jugend Nürnberg gibt es viele mutige Menschen, denn wir finden, dass (ehrenamtliches) Engagement nicht selbstverständlich ist, sondern dabei immer wieder neu Mut gefragt ist. Aber nicht nur das Engagement für andere braucht Mut, sondern auch der Blick auf uns selbst und einen sanftmütigen Umgang mit uns. Außerdem findet ihr in dieser antenne Tipps, wie jede:r mutiger werden kann.

Viel Freude beim Lesen der antenne wünscht

Duida Schrense

PS: Die antenne gibt es auch digital. Zur Umstellung vom gedruckten Exemplar auf die PDF-Zusendung per Mail einfach eine Nachricht schicken an antenne.ejn@elkb.de.





Wer aufbricht, schlägt einen neuen Weg ein. Er und sie wagen sich hinaus in die "Wildnis". So nenne ich den Zustand, den Menschen erleben, wenn sie aufbrechen, um Kirche anders auszudrücken. Oft ist es die "Struktur-Wildnis" oder die "Unverständnis-Wildnis", fern der "Dashaben-wir-schon-immer-so-gemacht-Zivilisation".

Da ist die junge, alleinerziehende Mutter, die sich selbst nie als Kirchenpionierin bezeichnen würde, sie hat Stationenwege eingerichtet, in denen Familien wertvolle Zeit miteinander und Begegnungen mit Gott haben können. Ihre Freundinnen meinen, dass das doch zu viel Aufwand sei.

Da ist der der Teamleiter einer großen Firma, der immer wieder erstaunt feststellt, dass er Gott eher in seiner Lieblingskneipe erlebt als sonntagmorgens im Gottesdienst. Vor ein paar Wochen hat er begonnen immer donnerstags zu "Bibel und Bier" einzuladen. Die Freunde, zu denen er früher in den Hauskreis gegangen ist, haben nur mit dem Kopf geschüttelt.

Da ist die junge Gemeindepädagogin, die etwas Neues ausprobiert, aber schnell von ihren Vorgesetzten gebeten wird, doch bitte zuerst das "Kerngeschäft" zu machen. Oder die Jugendliche, die keine Unterstützung findet für ihre Idee, donnerstags auf dem öffentlichen Spielplatz Limo, Kekse und Geschichten zu teilen. "Und wer soll das bezahlen?" war die Frage im Kirchenvorstand als sie von ihrer Idee erzählt hat.

Aufbruch hat zwei Seiten

Sie alle brechen auf. Sie wagen sich hinaus. Dorthin, wo es unbequem ist, und sie schlagen einen Weg ein, den es bis jetzt noch nicht gibt. Ich habe begonnen, diesen Weg "Wildnis" zu nennen. Denn ich bin überzeugt: Jeder Neuaufbruch ist damit verbunden, dass wir Bestehendes hinter uns lassen und ein neues Gebiet erkunden. Dieses Abenteuer birgt beide Facetten: Da ist zum einen Faszination für das, was passieren kann und wird. Das Neue zieht uns in seinen Bann und wir staunen über das, was plötzlich möglich ist: Kirche im Café, Urban Gardening im Stadtteil, Gottesdienst im Erlebnisschwimmbad. Und zum anderen ist der Neuaufbruch immer auch herausfordernd und bedrohlich. Wir verlassen etablierte Strukturen. Wir riskieren Kritik oder dass unsere Idee scheitert. Wir stoßen an Strukturhindernisse und auf Unverständnis.

Menschen, die aufbrechen, werden von anderen oft nicht verstanden.

Jeder Aufbruch bewegt sich zwischen Faszination und Bedrohung. So ist auch die echte Wildnis: voller Naturschönheiten, wunderschönen Lichteinfällen, bunten Farbspielen und Vogelgezwitscher und gleichzeitig voller Gefahren von Naturgewalten, plötzlichen Wetterumschwüngen. undurchdringlichen Wäldern und unbekanntem Terrain. Wer hinaus in die Wildnis startet, macht häufig die Erfahrung nicht dazu zu gehören. Menschen, die aufbrechen passen oft nicht in ihr Umfeld und werden von anderen nicht verstanden. Es ist ganz schön herausfordernd da draußen. Wie also kann man in der Wildnis leben? Wie behält man die Faszination für den Neuaufbruch und bleibt gleichzeitig wachsam genug für die Herausforderungen, die die Wildnis mit sich bringt?

Auf in die Wildnis! - Wie lebt man da draußen?

Ein paar Ideen habe ich für dich zusammengestellt. Denn wer weiß? Vielleicht gilt das, was in der "echten" Wildnis gilt, ja auch für die innere Wildnis.

1. Wir brauchen ein Lager mit einem Feuer!

Dort draußen in der Wildnis brauchen wir einen guten Lagerplatz. Wer hinausgeht, sollte sich als erstes eine Möglichkeit schaffen, ein Feuer anzuzünden. Das Feuer wärmt und definiert den Ruheplatz. Wer aufbricht, um Kirche anders auszudrücken, braucht unbedingt eine Einübung darin, das innere Feuer zu hüten, Spiritualität zu leben.

2. Wir brauchen Verbündete!

Wer schon mal in der Wildnis war, weiß dass die Einsamkeit und die Herausforderungen dort draußen nicht allein zu bewältigen sind. Wir brauchen Menschen, die mit uns unterwegs sind. Das muss nicht

unbedingt immer direkt sein. Oft reicht das Wissen, dass es Menschen gibt, die dasselbe Anliegen teilen und auch "dort draußen" unterwegs sind.

3. Wir bauen Hütten oder schlagen ein Zelt auf!

Dort draußen in der Wildnis können wir kleine Hütten bauen. Es sind Schutzräume, gebaut aus Zweigen, herumliegenden Ästen, Moos, Rinde – Materialien, die schon da sind. Manche schlagen auch ihr Zelt dort draußen auf. Auf jeden Fall geht es darum anzufangen, mit dem, was da ist. Es braucht dafür keine guten Baupläne, sondern den Blick auf das, was vorhanden ist.

4. Wir leben dort draußen mit festem Rücken und weichem Herz!

Um dort draußen gut zu überleben, ist es entscheidend, unsere Herz- und Rückenmuskulatur zu trainieren. Ein starkes Rückgrat meint den aufrechten Gang, der daher kommt, dass wir gelernt haben für uns zu stehen. Unseren Weg zu gehen und das unabhängig von der Meinung anderer. Ein starker Rücken kommt aus der Gewissheit, dass ich meinem Weg vertrauen darf. Neben der Rückenmuskulatur sollten wir unsere Herzmuskulatur in den Blick nehmen: Wer herausgefordert ist und dauernd an Grenzen stößt, der neigt dazu, hart zu werden und unbarmherzig. Bleiben wir offen, verletzlich, feinfühlig – auch uns selbst gegenüber! Das lernen wir in der Freundschaft mit Gott, der unsere Herzen berühren wird.

5. Wir brauchen Proviant!

Wer in der "echten Wildnis" unterwegs ist, nimmt Müsli, Trockenfrüchte, Nüsse oder Brot mit. Auch wer Kirche anders ausdrückt und als Pionierin oder Pionier frische Formen von Kirche lebt, braucht eine gute Versorgung: Für mich spielen dabei Zuversicht und Vertrauen die entscheidenden Rollen. Machen wir immer wieder Pausen und stärken uns an dem Wissen, dass Gott bei uns ist und uns begleitet.

Ausschnitte aus dem Text "In die Wildnis", erschienen auf https://www.danielamailaender.de/in-die-wildnis/ und dem Blog der Fresh Expressions (Fresh X) Bewegung im deutschsprachigen Raum.

Text: Daniela (Jele) Mailänder Foto: Ivana Cajina/unsplash.com



MUT OHNE ANGST GIBT ES NICHT oder wie Angst dich mutiger macht

"Ich habe gelernt, dass Mut nicht die Abwesenheit von Furcht ist, sondern der Triumph darüber." Dieses Zitat von Nelson Mandela, Freiheitskämpfer und Friedensnobelpreisträger, zeigt: Mut und Furcht bzw. Angst gehören zusammen. Mutige Menschen berichten oft davon, dass sie Angst vor etwas hatten. Mutig sein ist die Überwindung dieser Angst. Zu handeln, obwohl man Angst hat oder sich einer Gefahr bewusst ist. Das sehen wir im Allgemeinen als mutig an. Auch im Duden finden sich ähnliche Beschreibungen. Mut ist laut Duden a) die Fähigkeit, in einer gefährlichen, riskanten Situation seine Angst zu überwinden; Furchtlosigkeit angesichts einer Situation, in der man Angst haben könnte und b) die [grundsätzliche] Bereitschaft, angesichts zu erwartender Nachteile etwas zu tun, was man für richtia hält.

Die meisten von uns waren oder sind in ihrem Leben irgendwann mutig, denn Mut führt uns heraus aus unserer Komfort-/Wohlfühlzone. Durch Mut lernen wir Neues kennen, erleben besondere Momente oder erlernen neue Fähigkeiten.

Historisch sprechen die Menschen schon seit langer Zeit über Mut. Es finden sich Märchen über Tapferkeit, Geschichten über unerschrockene Held:innen und auch in der Bibel finden wir mutige Personen, Daniel in der Löwengrube ist dabei wohl eines der bekanntesten Beispiele. Trotzdem ist Mut als menschliche Fähigkeit noch nicht lange erforscht. Erst mit Aufkommen der sogenannten "Positiven Psychologie" wurde Mut als eine der Tugenden für ein optimistisches, glückliches und mental gesundes Leben näher untersucht. Christopher Keller von der Seattle

Pacific University hat in seiner Dissertation die verschiedenen Arten von Mut zusammengefasst. Demnach lassen sich physischer Mut, moralischer Mut, psychologischer Mut und vitaler Mut unterscheiden. Wer in einem Bereich mutig ist, muss das nicht automatisch in allen sein.

- Physischer Mut hat immer etwas mit dem Körper zu tun und der Gefahr von körperlichen Verletzungen bis hin zum Tod. Darunter fällt der mutige Sprung vom Zehnmeterbrett, genauso wie die riskante Arbeit von Einsatzkräften der Feuerwehr.
- Moralischer Mut ist das, was wir im Allgemeinen als Zivilcourage kennen. Es bedeutet, die eigenen Werte im Handeln nach außen zu tragen, auch wenn dadurch soziale Ausgrenzung



riskiert wird. Viele Aktivist:innen und Widerstandskämpfer:innen sind moralisch mutig.

- Psychologischer Mut ist eine Art Durchhaltevermögen, zum Beispiel bei chronischer Erkrankung oder in persönlichen Krisenzeiten. Psychologischer Mut ist auch Teil von Resilienz, der Fähigkeit mit Veränderungen und Herausforderungen in unserem Leben umzugehen.
- Vitaler Mut ist dem psychologischen Mut ähnlich. Er bezeichnet eine Art Lebensmut und grundlegenden Optimismus. Es ist der Mut, das Leben trotz Krisen, Unfällen oder Gefahrensituationen ohne Bedauern und mit positiver Energie zu füllen.

Es kann ganz unterschiedlicher Mut erforderlich sein, je nachdem in welcher Situation wir uns befinden. Gemeinsam ist allen Mut-Arten, dass Angst oder zumindest eine Bedrohung bestehen. Auch wenn Angst oft negativ bewertet wird, ist sie also ein guter Grund, um Mut zu ent-

wickeln oder zu zeigen. Angst sorgt dafür, dass wir Risiken wahrnehmen und wachsam sind. Mut sorgt dann dafür, dass die Angst uns nicht ausbremst, sondern wir bewusst mit den Risiken umgehen und uns aktiv entscheiden, trotz Furcht zu handeln.

Mut ist dabei individuell unterschiedlich, manche Menschen sind von Geburt an risikofreudiger als andere. In einem sind sich die Forschenden aber einig: Menschen können unabhängig von Alter, Geschlecht und Persönlichkeit lernen, mutiger zu sein.

In seiner Dissertation untersuchte Christopher Keller 2016 vor allem, wie Mut und psychologisches Wohlbefinden sowie körperliche Beschwerden zusammenspielen. Seine Kurzzeit-Studie ergab dabei, dass die Teilnehmenden ohne körperliche Beschwerden mutiger waren und auch umgekehrt. Wer sich in Beispielsituationen mutiger einschätzte, hatte weniger körperliche Beschwerden. Psychologisches Wohlbefinden oder mentale Gesundheit, hatten dabei ebenfalls einen

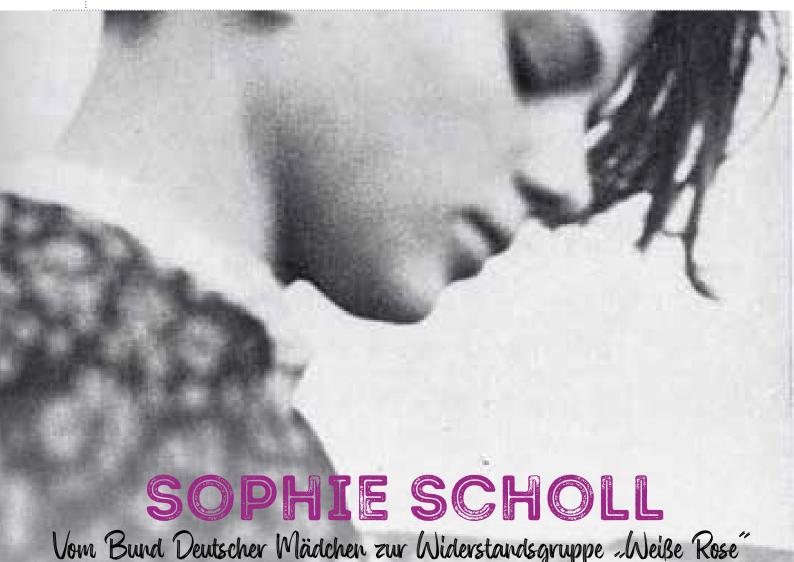
Effekt auf die körperlichen Beschwerden und damit auch wieder auf die Bereitschaft Mut zu zeigen.

Zusammengefasst lässt sich sagen: Mut ist lernbar, lässt sich einfacher zeigen, wenn wir mental und körperlich gesund sind und ist immer verbunden mit der Wahrnehmung einer Bedrohung oder Angstgefühlen. Klingt gar nicht so schwer, also viel Erfolg beim Überwinden von Ängsten und dem Mutigsein im Kleinen oder Großen.

Text: Daniela Schremser, Öffentlichkeitsreferentin ejn Foto: Oliver Cole/unsplash.com

Quelle: Christopher J. Keller: Courage, psychological well-being, and somatic symptoms. Clinical Psychology Dissertations, 2016. https://digitalcommons.spu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1016&context=cpy_etd Boris Hänssler: Über Mut, aus "Psychologie Heute", 2017

https://www.psychologie-heute.de/gesellschaft/artikeldetailansicht/38821-ueber-mut.html https://www.duden.de/rechtschreibung/Mut http://www.positive-psychologie.ch/?page_id=27



Sophie Scholl ist eine der bekanntesten Figuren des deutschen Widerstands gegen das nationalsozialistische Regime. Ihr Mut und ihre Entschlossenheit, für Gerechtigkeit einzutreten, macht sie zu einem Symbol für Zivilcourage und moralischen Widerstand. Ihre mutige Geschichte ist bekannt und dass ihr Name heute, wie kein anderer für den Widerstand gegen den Nationalsozialismus steht, wird nicht zuletzt in zahlreichen Filmen, Biografien und sogar Social-Media Projekten über Sophie Scholl deutlich.

Zur Geschichte gehört aber auch, dass Sophie nicht von Beginn an Widerstandskämpfende im Nationalsozialismus war. Sie entwickelte ihre Positionen erst schrittweise. Obwohl in einer liberalen und politisch engagierten Familie aufgewachsen, war Sophie genauso wie ihre Geschwister zuerst in der Hitlerjugend aktiv. Im Alter von 13 ist sie ein begeistertes Jungmädel und steigt innerhalb der Jugendorganisation der Nationalsozialisten sogar zur Scharführerin auf.

Angeregt durch Diskussionen und Bücher wachsen allerdings Sophies Zweifel am NS-Regime und die vorherrschende Kriegsbegeisterung im Land schreckt sie ab. Als Mitglied der Weißen Rose wird sie wenige Jahre später die Verbrechen der Nazis anprangern und Flugblätter verteilen, um die Menschen aufzurütteln. Im Februar 1943 werden Sophie, ihr Bruder Hans und Christoph Probst, ein weiteres Mitglied der Weißen Rose, festgenommen und kurz darauf hingerichte.

Sophie Scholl wird durch ihre Biografie zur Identifikationsfigur für junge Menschen und trägt dazu bei, Geschichte verständlich zu machen. Wichtige Voraussetzung dafür ist allerdings, dass

Sophie Scholls Wirken gesamtbiografisch gesehen wird. Denn die Brüche in ihrem Leben sind das, was sie nahbar, glaubhaft und greifbar werden lässt. Wenn junge Menschen ein kritisches Geschichtsbewusstsein entwickeln sollen, ist es unumgänglich auch Parallelen zu deren Lebenswirklichkeit im Hier und Jetzt zu ziehen.

Denn auch heute ist unsere Gesellschaft von Ausgrenzung geprägt, es gib Kriege, Antisemitismus und Rassismus sind omnipräsent. Allerdings ist die Dimension heutzutage eine andere als bei Menschen, die unter der Verfolgung im Nationalsozialismus leiden mussten. Es sollte also nicht darum gehen, irgendwelche Held:innenbilder zu schaffen und Jugendliche damit im schlimmsten Fall zu überwältigen, sondern vielmehr darum, junge Menschen zu befähigen eigene Entscheidungen treffen zu können und für wichtige Themen einzustehen.

Ähnliches betonte Elisabeth Hartnagel, die Schwester von Sophie und Hans Scholl, rückblickend in einem Interview. "Was mir ganz wichtig ist, dass Sophie und Hans keine Helden waren. Denn wenn sie als Helden betrachtet werden, dann ist das eine Entschuldigung auch für die anderen. Jeder kann dann sagen, zum Helden bin ich nicht geboren."

Text: Anna Richards, Gesellschaftspolitische Jugendbildung ein & ejsa Bayern e.V. Foto: carly, the underdog/flickr.com

Quelle: https://www.deutschlandfunkkultur.de/geschwister-scholl-todestag-100.html https://www.deutschlandfunk.de/sophie-scholl-biografie-zum-100-geburtstag-derweg-vom-bdm-100.html

https://www.dhm.de/lemo/biografie/sophie-scholl



GRENZENLOS HOFFEN UND MUTIG HANDELN

BONHOEFFERS LEBEN - EIN VORBILD FÜR UNS

"So gewiss der Mensch glaubt, so gewiss hofft er. Und es ist keine Schande, grenzenlos zu hoffen."

Diese Worte Dietrich Bonhoeffers bringen Licht in Zeiten, die von Unsicherheiten und Ängsten geprägt sind. Wir leben in einer Welt, die oft düster erscheint: Klimakrise, soziale Ungerechtigkeit, politische Spannungen – eine schlechte Nachricht jagt die nächste. Gute Nachrichten scheinen kaum Gehör zu finden. Doch gerade jetzt ist Bonhoeffers Botschaft aktueller denn je. Was bedeutet es, heute zu hoffen und mutig zu handeln? Und wie kann Bonhoeffers Leben uns dabei ein Vorbild sein?

HOFFNUNG, DIE UNRECHT TROTZT

Dietrich Bonhoeffer hat als überzeugter evangelischer Theologe in dunklen Zeiten der deutschen Geschichte leuchtende Spuren hinterlassen. In einer Zeit, in der große Teile der evangelischen Kirche durch die Nationalsozialisten gleichgeschaltet wurden, stellte er sich entschieden dagegen. Die Barmer Theologische Erklärung von 1934 war ein Akt des Widerstands - ein klares Bekenntnis, dass allein Jesus Christus die Grundlage des Glaubens ist, nicht eine ideologisierte Kirche oder staatliche Macht. Bonhoeffer zeigte, dass Glaube und Hoffnung keine abstrakten Begriffe sind, sondern ein klarer Auftrag: Mutiges Handeln gegen Unrecht und Unterdrückung.

MUTIG HANDELN FÜR DAS GUTE

Bonhoeffer hat mit seinem Leben gezeigt, dass Hoffnung und Mut untrennbar miteinander verbunden sind. Ein bemerkenswertes Beispiel war seine Entscheidung, aus den USA nach Deutschland zurückzukehren. Im Sommer 1939 hatte er die Möglichkeit, in den Vereinigten Staaten zu bleiben. Doch Bonhoeffer erkannte, dass er nicht glaubwürdig an der Zukunft seines Landes mitarbeiten könne, wenn er das Leid seines Volkes nicht teile. "Ich werde kein Recht haben, am Wiederaufbau des christlichen Lebens in Deutschland mitzuwirken, wenn ich nicht die Prüfungen dieser Zeit mit meinem Volk teile", schrieb er und kehrte zurück, wohl wissend, welche Gefahren ihn erwarteten. Diese Entscheidung zeigt seinen tiefen Glauben und sein Verständnis von Nachfolge: Christsein bedeutet nicht, die bequeme oder sichere Option zu wählen, sondern mutig für das Gute einzutreten. Seine Beteiligung am Widerstand gegen das NS-Regime war ein radikaler Ausdruck dieser Überzeugung. Selbst im Gefängnis, kurz vor seiner Hinrichtung, blieb er hoffnungsvoll und vertraute auf Gott. Bonhoeffers Leben zeigt, dass Hoffnung keine naive Träumerei ist, sondern die Kraft, selbst in den dunkelsten Momenten mutig zu handeln.

HOFFNUNG IN UNSICHEREN ZEITEN

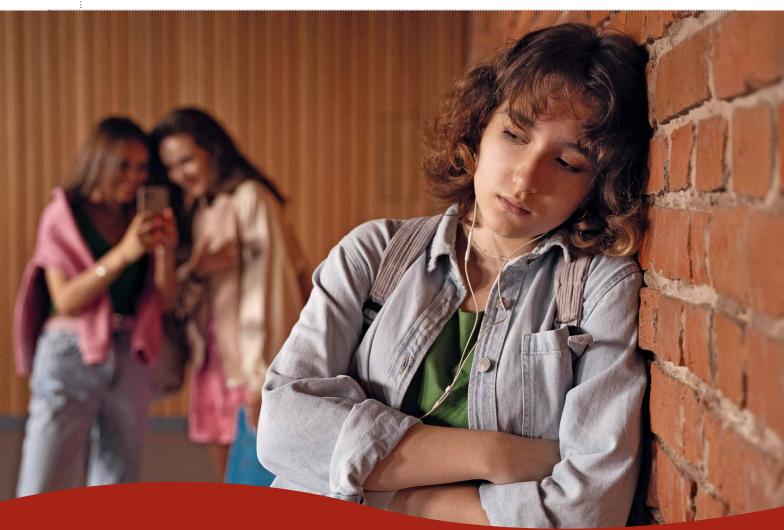
Aber wie können wir heute hoffen? Ist Hoffnung angesichts der Herausforderungen unserer Welt überhaupt realistisch? Bonhoeffer würde antworten: Ja, denn das Christentum ist eine Hoffnungsreligion. Unser Glaube ruht auf der Verheißung, dass Gott diese Welt nicht aufgibt. Aus dieser Hoffnung heraus können wir handeln und mutig die Welt gestalten. Junge Menschen zeigen, dass Hoffnung lebendig ist. Trotz der Sorgen um die Zukunft blicken laut der aktuellen Shell-Studie viele junge Menschen zuversichtlich nach vorne. Sie fordern Veränderung, engagieren sich politisch für Klimaschutz und soziale Gerechtigkeit - ein starkes Zeichen, dass Hoffnung und Mut Hand in Hand gehen können.

EIN VORBILD UND WEGWEISER

Dietrich Bonhoeffer ist ein großes Vorbild, besonders für junge Menschen. Er zeigt uns, dass Glaube nicht still bleibt, sondern handelt. Dass Hoffnung Grenzen überwindet und Kraft schenkt. Und dass wir trotz Unsicherheiten mutig für das Gute eintreten können. Bonhoeffer wusste, dass wahre Hoffnung nur aus dem Vertrauen auf Gott erwächst. Dieses Vertrauen kann auch uns heute zu mutigen Entscheidungen und einer Haltung der Zuversicht führen.

Denn: "So gewiss der Mensch glaubt, so gewiss hofft er."

Text: Malte Scholz, Vorsitzender der Evang. Jugend in Bayern; Foto: Levan Ramishvili/flickr.com Dieser Text ist zuerst erschienen in zett-Zeitung für evangelische Jugendarbeit im Dezember 2024.



ZIVILCOURAGE

"Man muss etwas machen, um selbst keine Schuld zu haben."

Zum Widerstand gegen den Nationalsozialismus verteilte Sophie Scholl als Mitglied der Weißen Rose Flugblätter. Das faschistische Regime ging erbarmungslos gegen diese Form der Zivilcourage vor und verurteilte Sophie und ihren Bruder Hans Scholl zum Tod. Die beiden wussten von den drohenden Konsequenzen, nahmen dieses Risiko jedoch im Sinne ihrer Überzeugung auf sich.

In unserer heutigen Demokratie sind die Menschenrechte von staatlicher Seite anerkannt. Die staatlichen Ordnungsorgane sind verpflichtet diese zu schützen und wer Hilfe leistet, ist beispielsweise durch die gesetzliche Unfallversicherung auch besonders abgesichert. Dennoch ist couragiertes Handeln oft risikobehaftet und es gibt keine Garantie für einen Erfolg.

Im Alltag gibt es viele verschiedene Situationen, die es erfordern einzugreifen. In der Regel werden diskriminierende oder übergriffige Situationen zwar beobachtet, jedoch kommt es meist nicht zum direkten Einschreiten, obwohl viele Menschen die

Grundwerte von sozialer Verantwortung und Solidarität teilen. Zivilcourage ist die mutige Entscheidung, sich für andere einzusetzen, insbesondere in Situationen, die ein Eingreifen erfordern – sei es gegen Unrecht, Gewalt oder Ausgrenzung.

Man muss kein:e Held:in sein, um im Alltag Stellung zu beziehen, denn es geht nicht nur um laute Gesten, sondern es sind vielmehr Taten die viel bewirken können.

Aktiv zu Handeln beginnt im Kleinen und erstreckt sich über alle Bereiche unseres gesellschaftlichen Zusammenlebens. Neben Familie, Freundeskreis, Kultur und Politik rückt durch Social Media auch der digitale Raum immer mehr in den Fokus. Zivilcourage hat viele Ebenen und es ist wichtig, dass jede:r Einzelne sich über die eigene Verantwortung bewusst wird. Dies kann im besten Fall ansteckend sein und stupst vielleicht die noch schweigende Mehrheit an, auch Stellung zu beziehen. So wird Zivilcourage zur Aufgabe einer jeden Person und bildet so eine wichtige Grundlage unserer Demokratie.

In aktive Handlung zu kommen, passiert nicht von heute auf morgen. Zivilcourage zu zeigen kann jedoch erlernt und gestärkt werden. Neben stetiger Übung ist es unerlässlich sich selbst und die Gesellschaft kritisch zu reflektieren. Um sich selbst zu verorten, kann man sich also immer selbst fragen, wie und warum man Unrecht wahrnimmt und ob man gegebenenfalls nicht selbst ein Teil davon ist oder zu Ungerechtigkeiten bewusst oder unbewusst beiträgt. Oder, um es mit Sophie Scholls Worten zu sagen: "Wir haben alle unsere Maßstäbe in uns selbst, nur suchen wir sie zu wenig."

Text: Anna Richards, Gesellschaftspolitische Jugendbildung ejn & ejsa Bayern e. V. Foto: freepik.com

Quelle: https://www.bpb.de/kurz-knapp/taegliche-dosis-politik/540845/tag-der-zivilcourage/https://weisser-ring.de/media-news/mel-dungen/17-09-2021

https://www.menschenrechte.jugendnetz.de/glossar/zivilcourage

https://www.dhm.de/lemo/biografie/sophie-scholl



MUTIG ENGAGIERT

Sich zu engagieren braucht Mut – sei es, um bei einer Veranstaltung zu helfen, ein neues Projekt zu starten oder Verantwortung in einer Gruppe zu übernehmen. Der Mut sich einzubringen ist der erste Baustein für gutes Gelingen. Doch Mut ist nicht nur erforderlich, um den Anfang zu wagen, sondern auch, um durchzuhalten – gerade dann, wenn nicht alles nach Plan läuft.

MUTIG DEN ERSTEN SCHRITT WAGEN

Den ersten Schritt zu wagen, bedeutet meist, sich vielen Unsicherheiten zu stellen. Bin ich qualifiziert genug? Kann ich überhaupt etwas bewirken? Wird mein Angebot angenommen? Wo soll ich bei so vielen Ideen starten? Doch gerade hier liegt der Schlüssel: Es braucht Mut, sich auf neue Erfahrungen einzulassen, eigene Stärken und Schwächen zu erkennen und mit anderen zusammenzuarbeiten. Und oft ist es dieser erste Schritt, der zunächst vielleicht etwas unsicher ist, mit der Zeit aber standhafter wird und zur Umsetzung toller Ideen führt.

In der ehrenamtlichen Arbeit geht es nicht nur um die Organisation von Veranstaltungen, sondern um vielmehr: um das Teilen von Erfahrungen, um das Aufbauen von Gemeinschaft und um das Ermutigen und Unterstützen von anderen. All das braucht mutige Menschen, die bereit sind, sich zu engagieren – auch wenn sie nicht wissen, was auf sie zukommt.

MUTIG NIEDERLAGEN EINSTECKEN

Doch Mut ist nicht nur erforderlich, um den ersten Schritt zu gehen. Es gehört auch dazu, Rückschläge einzustecken und sich nicht entmutigen zu lassen, wenn Dinge nicht so laufen, wie man es sich erhofft hat. Die Mindestteilnehmendenzahl wurde nicht erreicht... Die Bastelarbeit ist nicht gelungen... Die tollen Ideen lassen sich nicht ganz umsetzen...

Rückschläge sind hart und oft nicht leicht zu verkraften. Dennoch: Wenn eine Veranstaltung nicht den erhofften Erfolg hatte, bedeutet das nicht, dass der ganze Einsatz umsonst war. Oft sind es die kleinen Erlebnisse, die bleibenden Eindruck hinterlassen – sei es ein intensives Gespräch, das in kleiner Runde entstand, oder eine neue Erkenntnis, die durch das Scheitern gewonnen wird.

Es braucht Mut zu erkennen und zu akzeptieren, dass nicht immer alles perfekt sein muss. Im Gegenteil: Rückschläge gehören dazu und können zum Nährboden für neue Ideen und kreative Lösungen werden.

MUTIG DRANBLEIBEN

Ehrenamtliches Engagement erfordert nicht nur Mut, sondern auch Ausdauer. Mutig engagiert zu sein, bedeutet nicht nur, einmal den ersten Schritt gewagt zu haben, sondern auch, an der Sache dranzubleiben, immer wieder aufstehen, wenn etwas schiefgegangen ist, neue Ideen zu sammeln, Feedback umzusetzen.

Mut braucht es, sich einzubringen und auch dann nicht aufzugeben, wenn die Dinge nicht perfekt laufen. Ehrenamtlich engagiert zu sein bedeutet meist sich auf einen Weg mit vielen Abzweigungen und Stolpersteinen zu begeben. Aber: Wer mutig ist und den ersten Schritt wagt, wird viele positive und bleibende Erinnerungen auf seinem Weg sammeln können und wird feststellen, dass man sich nicht hat entmutigen lassen, sondern mutig weitergegangen ist.

Text: Matthias Buhn, Mitglied der antenne-Redaktion und des ejn-Vorstands; Foto freepik.com



Das würde ich mich nie trauen

Diesen oder ähnliche Sätze bekomme ich manchmal zu hören, wenn ich auf der Bühne stehe. Dabei würde ich mich in dieser Situation nie als mutigen Menschen einschätzen. Mutig ist es meiner Meinung nach in der Hauptverkehrszeit mit dem Rad auf der Ostendstraße zu fahren. Wie kommt es zu diesen unterschiedlichen Einschätzungen?

Es ist zwar bei jeder Aufführung auch Angst mit im Spiel, aber Lampenfieber gehört nun mal dazu und hat auch seine positiven Effekte. Die Situation ist in einem gewissen Maße kontrollier- und die Folgen absehbar.

WERTVOLLE ERFAHRUNGEN

Als ich mich zum ersten Theaterprojekt anmeldete, damals hieß die Jugendkulturarbeit noch musisch-pädagogisches-Projekt, tat ich dies nur, weil ein Freund von mir dabei war. Er war im Vorbereitungsteam und überzeugt, dass das Projekt gut für mich passen würde. Er selbst wollte auch mitmachen. Ohne diesen Rückhalt hätte ich den Schritt wahrscheinlich nicht gewagt und mir wären viele wertvolle Erfahrungen und schönen Begegnungen entgangen.

Inzwischen habe ich die Theaterarbeit sehr schätzen gelernt. Nicht nur als selbst Spielende, sondern auch als Anleiterin in Workshops, konnte ich immer wieder beobachten, wie Teilnehmende sich im Spiel und unter dem Schutz der Rolle ausprobieren und neue Erfahrungen machen.

UMGANG MIT DER BÜHNENROLLE

Trotz einer gewissen Routine stellt jede neue Rolle auf der Bühne immer noch ein Wagnis dar. Die Auseinandersetzung mit der jeweiligen Rollenfigur ist das ständige Ausloten dessen, wie weit ich mich auf diese Figur einlasse und wieviel ich in diese Figur von mir gebe. Besonders wenn die Rollenfigur Anteile hat, die mir persönlich eher fremd sind, erfordert die Annäherung an diese Anteile auch Mut. Die Kunst besteht dann darin, im Ausagieren der Rolle gleichzeitig auf der Bühne die Rolle im Hier und Jetzt zu leben - mit allen Gefühlen und Verhaltensweisen und sich darüber aber immer bewusst zu sein, dass es sich um eine Rolle handelt und diese nicht man selbst ist und ich sie wieder ablegen kann und darf. Dieser Umstand ermöglicht es, dass im Schutz der Rolle auch Verhaltensweisen und Gefühle ausagiert werden können und dürfen, die im "wirklichen" Leben nicht zum persönlichen Repertoire gehören.

Am Tag der Aufführung finde ich den ersten Schritt auf die Bühne, das Sprechen des ersten Satzes meiner Rollenfigur immer noch als Herausforderung. Die Angst, dass etwas schiefgehen könnte, ist zwar immer da, aber die Wahrscheinlichkeit dafür ist eigentlich minimal. Die Erleichterung am Ende ist trotzdem jedes Mal wunderbar.

IMPROVISATIONSTHEATER UND DER MUT ZU SCHEITERN

Etwas anders dürfte es sich beim Improvisationstheater wie es "Allmächd Knud"

oder die "KECKOS" zeigen, verhalten. Hier findet die Auseinandersetzung mit den jeweiligen Rollen anders statt. Spielende nehmen ihre Rollen viel schneller ein, legen sie aber auch wieder schneller ab. Beim Zuschauenden dürfte dies auch bewirken, dass die Trennung zwischen Rolle und Person deutlicher bleibt. Mir wäre jedenfalls noch nicht aufgefallen, dass nach Impro-Veranstaltungen die Spieler:innen noch als ihre jeweilige Rollenfigur gesehen bzw. auf Aspekte ihrer Rolle angesprochen werden.

Dafür erfordert Impro-Theater den Mut sich dem Wagnis des Scheiterns zu stellen. Da die Szenen direkt auf der Bühne entstehen – oftmals auf Grundlage von Vorgaben aus dem Publikum – können diese auch schiefgehen. Die Spieler:innen haben zwar die Sicherheit, dass sie die Spielformen trainiert haben, aber der Inhalt ist jedes Mal neu. Dies macht aber auch den Reiz des Improvisationstheaters aus: es ist ungewiss, was passiert und wo einen die Szene hinbringt. Dafür ist für Spontanität und Experimentierfreude jede Menge Platz.

Und das finde ich das Schöne am Theater: Es braucht zwar manchmal etwas Mut, bietet aber immer wieder die Möglichkeit sich in einem geschützten Rahmen auf die Probe zu stellen, auszuprobieren und es zu genießen.

Text und Foto: Iris Köglmeier, Jugendkulturreferentin ein und KECK



IN WELCHER SITUATION WARST DU ZULETZT MUTIG?

Mut kann sich unterschiedlich zeigen. Wir haben uns im Kinder- und Jugendhaus nob umgehört, wann die Besucher:innen aus ihrer Sicht das letzte Mal mutig waren:

"Ich tanze – also ich mache rhythmische Sportgymnastik im Verein. Bei größeren Wettkämpfen bin ich immer sehr aufgeregt, obwohl ich das schon lange mache. Der letzte Wettkampf war vor ungefähr vier Monaten. Wenn man an der Reihe ist, wird man aufgerufen und muss dann seine Übungen vor ca. 100 Menschen vormachen. Hier habe ich immer Angst etwas falsch zu machen. Man braucht sehr viel Konzentration. Leider habe ich beim letzten Mal viel falsch gemacht, dann habe ich keinen guten Platz bekommen. Ich war in der Situation zwar echt mutig, weil ich trotz der vielen Fehler weiter gemacht habe, aber ich habe keine Lust mehr zu tanzen. Nächstes Jahr möchte ich mit dem Eiskunstlaufen starten. Da braucht man auch Mut, denn ich muss ganz alleine in einen neuen Verein gehen und die Gruppe erstmal kennenlernen, in der sich alle schon kennen."

"Ich war heute erst mutig, weil ich mich gewehrt habe. Ein 17-Jähriger hat meine Freunde und mich nach der Schule beleidigt und dann sogar geschlagen, nur weil wir ihn etwas geärgert haben. Wir haben all unseren Mut zusammengefasst und uns das nicht gefallen lassen. Wir haben uns gewehrt und ihn immer wieder weggeschubst, bis er gegangen ist."

"Ich habe eigentlich Angst im Dunkeln allein nach draußen zu gehen. Trotzdem gehe ich oft allein raus, um zum Beispiel nach Hause zu gehen. Im Winter lässt es sich nicht vermeiden im Dunkeln draußen zu sein. Das finde ich mutig von mir. Auf dem Weg rufe ich dann oft eine gute Freundin an. Dann fühle ich mich sicherer." "In der Schule hat letztens ein Mädchen drei andere Mädchen angegriffen. Sie ist richtig ausgerastet. Alle drum rum haben nur geglotzt und nichts gemacht und auch nicht geholfen. Ich bin dazwischen gegangen, habe den Mädchen geholfen, bis die Lehrerin kam."

"Zuhause übe ich immer Ballett. Ich würde gerne richtig Balletttanzen - im Verein und mit anderen Mädchen. Aber dafür ist keine Zeit, weil ich so viel Nachhilfe habe. Letzte Woche habe ich vor all meinen Klassenkameraden mit Musik getanzt. Manche haben mich ausgelacht, andere haben geklatscht und sich für mich gefreut. Ich habe einfach weiter getanzt und die lachenden Kinder ignoriert. Da war ich mutig – die sollen mal lieber auf sich selbst schauen."

..Letzten Sommer sind zwei Freunde im Freibad auf verschiedenen Rutschen nebeneinander gerutscht. Unten angekommen sind beide gleichzeitig und übereinander ins Wasser geplumpst. Vor Panik haben die sich gegenseitig immer wieder runter gedrückt, um sich selbst zu retten. Ich habe von außen gesehen, dass beide immer wieder nach Luft schnappen, aber nicht wirklich hochkommen. Ganz schnell bin ich hingeschwommen und habe den beiden geholfen. Sie am Beckenrand waren, waren wir



7 ÜBUNGEN um muliger zu werden

Manchen Menschen fällt es leicht mutig zu sein. Scheinbar mühelos gehen sie mit Risiken und möglich Gefahren um. Andere Menschen sind zurückhaltender und weniger risikofreudig. Wenn es dir so geht und du etwas mutiger werden möchtest, sind hier Tipps, was du tun kannst. Alle diese Übungen helfen dir dabei, etwas Neues auszuprobieren und zu lernen, wie du mit unbekannten Situationen umgehen kannst. Das hilft mutiger und selbstbewusster zu werden.

Text: Daniela Schremser, Öffentlichkeitsreferentin ejn



Mach kleine Schritte raus aus der Komfortzone.

In unserer Komfortzone fühlen wir uns sicher, kennen uns aus und bewegen uns ohne Probleme. Du kannst jeden Tag einen kleinen Schritt aus deiner Komfortzone hinausmachen und so üben, wie du Unsicherheiten, die dabei entstehen, überwindest und mit ihnen umgehst. Fange mit etwas an, dass du schon lange ausprobieren wolltest, aber dich nicht getraut hast. Ein Schnupperabend in der Trampolingruppe oder mal ganz alleine ins Kino? Überlege dir, was du gerne machen möchtest und lass dich bei deiner Wahl nicht von anderen unter Druck setzten.



Nimm deine Ängste wahr und stelle dich ihnen.

Manche Ängste sind vernünftig nicht zu erklären. Nimm diese Ängste wahr. Was ist es, was dir dabei Angst macht? Ist diese Angst wirklich berechtigt, besteht eine echte Gefahr oder ist die Angst eher irrational? Irrationalen Ängsten kannst du dich stellen und lernen, dass es gar nicht so schlimm ist, wie befürchtet.

Wenn du Angst vor Hunden hast, frag doch mal in deinem Freund:innenkreis, ob du bei jemandem beim Gassisgehen dabei sein kannst. Oft hilft es auch, sich zu etwas, das einem Angst macht, genauer zu informieren. Lies Bücher dazu oder suche dir hilfreiche Infos im Internet. Du wirst merken, dass Ängste kleiner werden, je weniger etwas unbekannt ist.



Überlege dir, wo du schon einmal mutig warst.

Hast du schonmal eine Situation erlebt, in der du mutig warst? Oder musstest du schon einmal Mut aufbringen, um eine Herausforderung zu meistern?

Vielleicht war es mutig, das erste Mal alleine zur Schule zu gehen. Oder du bist neu in eine Klasse, den Konfikurs oder eine Sportgruppe gekommen und es hat dich ganz schön Überwindung gekostet, zum ersten Treffen zu gehen und alles Neue kennenzulernen. Als Kind hast du dich vielleicht irgendwann getraut die große Rutsche am Spielplatz herunterzurutschen. Und, und, und... Überlege dir, wo du in deinem Leben schon mutig warst. Das zeigt dir, was du kannst und wo du bereits gelernt hast, Ängste zu überwinden. Die Fähigkeit mutig zu sein, steckt also auf jeden Fall in dir!



Sag deine Meinung.

Hast du schon einmal etwas zugestimmt, obwohl du eine andere Meinung hattest? Manchmal passen wir uns an, weil wir nicht auffallen oder anstrengend wirken wollen. Deine Stimme ist wichtig! Sag deine Meinung. Auch hierfür kannst du in kleinen Schritten anfangen. Überlege dir, wo du eine eigene Meinung hast und vertreten willst und probiere im Freund:innenkreis oder mit der Familie aus, wie du das, was dir wichtig ist, gut formulieren kannst.

Wenn wir lernen, dass unsere Stimme gehört und unsere Meinung auch ernstgenommen wird, werden wir gleich viel mutiger.



Schau deinen Mitmenschen in die Augen.

Wenn wir uns unsicher fühlen, wollen wir möglichst unauffällig sein. Vielleicht schauen wir schüchtern auf den Boden oder unsicher im Raum herum. Versuche Personen, mit denen du sprichst, direkt in die Augen zu schauen. Nur ein paar Sekunden – wenn du Personen lange anstarrst, kann es dazu führen, dass ihr euch beide unwohler fühlt. Durch direkten Blickkontakt stellen wir eine Verbindung zum anderen her und fühlen uns gleichzeitig selbst besser wahrgenommen. Das sorgt dafür, dass wir uns selbstbewusster und wohler fühlen und dann auch mutiger handeln.



Sprich eine fremde Person an.

Ohne richtigen Grund eine fremde Person anzusprechen, ist für viele ein großer Schritt aus der Komfortzone. Probiere das also erst, wenn du durch ein paar der anderen Übungen schon mutiger und sicherer geworden bist.

Mache einer fremden Person zum Beispiel ein Kompliment. Oft fühlt ihr euch dadurch beide gut. Oder frage nach der Uhrzeit oder dem Weg. Such dir für die ersten Male Personen aus, die auf dich sympathisch und freundlich wirken. Mit ein bisschen Übung kannst du auch Menschen ansprechen, die nicht so hilfsbereit erscheinen oder grummelig unterwegs sind. Vielleicht kannst du ihnen mit ein paar netten Worten den Tag verschönern.



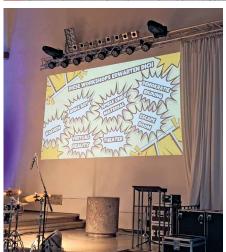
Bleib dran, auch wenn es mal nicht klappt.

Sei gnädig mit dir selbst. Manchmal haben wir einen schlechten Tag oder nach vielen herausfordernden Situationen keine Energie für noch einen mutigen Schritt. Das ist okay. Überlege dir, was dir bei einem weiteren Versuch noch helfen könnte. Bleibe dran und probiere es an einem anderen Tag noch einmal.











STIMMUNG, WORKSHOPS, WAHLEN UND LECKERES ESSEN

DAS ERSTE EJN-FORUM

Wenn man im Internet die Bedeutung des Wortes "Forum" nachschlägt, erhält man "geeigneter Personenkreis, der eine sachverständige Erörterung von Problemen oder Fragen garantiert". Ob am 15.02.2025 besonders viel erörtert wurde kann ich nicht sagen, aber die Runde war auf jeden Fall bestens geeignet, um eine gute Stimmung zu schaffen.

Zuerst ging es (nach der Ankommensphase und einer Tasse Kaffee) los mit dem ersten Teil der Workshops. Die Auswahl war beachtlich, ich habe mich für den Workshop Virtual Reality entschieden, wo wir für zwei Stunden alle möglichen Spiele ausprobieren durften. Es war sehr interessant zu sehen, was es für Möglichkeiten in der Virtual Reality Welt gibt und unsere Workshopleiter waren sehr nett. Wir durften malen, ein leichtes Workout zu Musik machen und eine sehr süße Alieninvasion verhindern. Zusammen mit einigen Teilnehmenden aus den anderen Gemeinden waren es zwei sehr schöne und witzige Stunden.

Danach ging es auch schon ans Mittagessen, die Nudelpfanne wurde von einem anderen Workshop zubereitet und hat denke ich allen sehr gut geschmeckt. Auch die Candybar hatten als Snack zwischendurch oder als Nachtisch guten Zulauf. Nach dem Mittagessen ging es weiter mit dem zweiten Part der Workshops, ich hatte mich für den Escape Room entschieden, diesmal mit mir noch unbekannten anderen Teilnehmenden.

Die Herausforderung bestand darin, einem Whistleblower zu helfen, eine Firma mit diktatorischen Zügen zu "besiegen". Die Rätsel waren eine spannende Denkaufgabe und am Ende haben wir mit etwas Glück (Hinweis durch Zufall gefunden) in knapp einer Stunde die Herausforderung gelöst. Dabei haben wir einiges über Digitalisierung und ihre Gefahren gelernt. Im Spiel gab es einen sogenannten Social Score, der Menschen anhand ihrer Hobbies und Lebensstile bewerten und so eine Hierarchie schaffen sollte.

Danach ging es an die Wahl des neuen ejn-Vorstands, des Projektrats und weiterer Delegationen der ejn. Mit einiger Verzögerung, aber auch vielen Lachern waren dann alle Vertretungen gewählt und es kam noch einen kurzen Infoblock zu anstehenden Projekten.

Abschließend gab es eine kurze Andacht, mir Unterstützung der Schülerband Bloom5 und damit war dieser tolle Tag auch schon fast zu Ende. Fast, denn im Anschluss ging es zum Foodtruck von Guerilla Gröstl und bei guter Musik, wieder von den Jungs von Bloom5, wurde sich unterhalten und vegetarische Burger oder Pommes gegessen.

Text: Jin Scholla, ehrenamtlich in der Pfarrei Nürnberg-Südstadt/Evangelisch im Süden Das ein-Forum wurde unterstützt von der Stiftung Evangelische Jugendarbeit in Bayern.



Die Erinnerungen an den Trubel und die vielen Menschen beim Kirchentag in Nürnberg 2023 sind immer noch im Kopf, da steht schon der nächste an. Diesmal bleibt es in Nürnberg ruhig, stattdessen geht es nach Hannover. Unter dem Motto "Mutig, stark, beherzt" lädt der Deutsche Evangelische Kirchentag vom 30. April bis 04. Mai 2025 wieder zu Gemeinschaft, Workshops, Gottesdiensten und Diskussionsrunden ein.

EVANGELISCHE JUGEND SETZT AUF DIE BAHN

Auch junge Menschen aus Nürnberg machen sich auf den Weg Richtung Norden. Mit dem Zug geht es für Nürnberger Konfis und Jugendliche aus der ganzen Stadt gemeinsam nach Hannover. Die Evangelische Jugend Nürnberg (ejn) organisiert die gemeinsame Fahrt, die Zuganreise für Jugendgruppen aus Nürnberger Kirchengemeinden und wird in Hannover das Angebot der Evang. Jugend Bayern, die "Glaubenstankstelle 2.0", mit unterstützen.

VOM NORDOSTBAHNHOF AN DIE MESSE HANNOVER

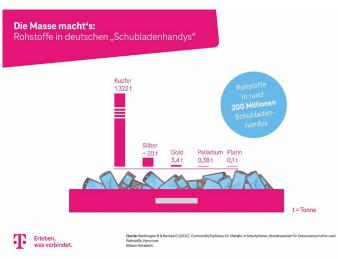
LUX-Junge Kirche Nürnberg bringt nicht nur junge Menschen nach Hannover, sondern gleich einen ganzen Gottesdienst. Am Freitag, den 02. Mai, heißt es "BeReal - Wer bin ich wirklich?" unter dem Expo-Dach an der Messe Hannover. Neben der Gestaltung des eigenen Gottesdienstes wird für die LUXe aber auch Zeit für gemeinsame Entdeckungen auf dem Kirchentag sein. Und für alle, die nicht bis nach Hannover fahren wollen, gab es sogar einen Vorgeschmack. Am 06. April 2025 wurde der "BeReal"-Gottesdienst um 18 Uhr in LUX gefeiert.

Wer sich an den Trubel beim Kirchentag in Nürnberg erinnert, hat auch die vielen Momente in Kopf und Herz, bei denen Gemeinschaft und Glaube erlebbar waren. Auf alle, die beim Kirchentag in Hannover dabei sind, wartet wieder Trubel, aber auch ein vielfältiges Programm und mit Sicherheit geht es mit neuem Mut, vollem Herz und gestärkt durch die Gemeinschaft zurück nach Hause.

Kaum ist diese Woche voteil: Wir sammeln Plastik geht es um eine Handy sammeln wir alte Handy stellen.

Aufgrund der kurzen Nutben oder kaputt sind – voten. Allein in Deutschlar lionen "Schubladen-Hansollten in den Kreislauf Umwelt zu entlasten.

Ein Mobiltelefon besteht Recyclingprozess könner und 9 g Kupfer sowie klepro recyceltem Gerät zur Metalle sind insbesonder



TOP, DIE WETTE GILT!

Das Themenjahr der ejn "fairliebt in unsere Erde" schreitet voran und wird über alle Fachbereiche hinweg auch inhaltlich umgesetzt. Vom 30.3. – 6.04.25 war es unser Anliegen gemeinsam (möglichst) plastikfrei zu leben, zu wirken und zu arbeiten.

Zum einen wurde das Thema mit Kindern und Jugendlichen in den Offenen Häusern sowie auf den Seminarwochen von FSD bei den Lebensmitteleinkäufen bedacht, zum anderen schauen auch Mitarbeitende für sich, dass sie ihre Sitzungen oder eigene Mittagspausen völlig plastikfrei gestalten, was gar nicht so einfach ist.

Kaum ist diese Woche vorüber, machen wir genau das Gegenteil: Wir sammeln Plastik – im weitesten Sinne, denn eigentlich geht es um eine Handysammelaktion. Bis über den Sommer sammeln wir alte Handys, um diese zur Verwertung bereit zu stellen

Aufgrund der kurzen Nutzungsdauer – weil sie ausgedient haben oder kaputt sind – verschwinden viele Handys in Schubladen. Allein in Deutschland geht man aktuell von rund 124 Millionen "Schubladen-Handys" aus. Diese wertvollen Rohstoffe sollten in den Kreislauf zurückgeführt werden, um Natur und Imwelt zu entlasten

Ein Mobiltelefon besteht zu rund 25 % aus Metallen. Durch den Recyclingprozess können im Schnitt 150 mg Silber, 25 mg Gold und 9 g Kupfer sowie kleine Mengen von Palladium und Platin pro recyceltem Gerät zurückgewonnen werden. Die wertvollen Metalle sind insbesondere in der Leiterplatte vorhanden. In einer europäischen Metallhütte eingeschmolzen werden diese Rohstoffe im nächsten Schritt wieder in die Kreislaufwirtschaft zurückgeführt.

Daher macht gerne alle mit, wir haben nämlich eine Wette laufen: Unser Stadtdekan Dr. Jürgen Körnlein wettet, dass wir es nicht schaffen, ihn mit unserer gesammelten Menge an Handys aufzuwiegen!

Da halten wir natürlich dagegen und daher seid ihr gefragt: Bringt uns eure Handys im eckstein vorbei! Ihr könnt diese im i-Punkt am Eingang abgeben. Andernfalls schaut gerne auf unsere Website, ob es noch mehr Sammelstationen in unseren Kinder- und Jugendhäusern gibt.

Peysonen



JUSTUS KOOPS

Nach zweieinhalb Jahren als Vorsitzender der ejn verlässt Justus Koops die Gremien der ejn. Er engagiert sich weiterhin in der Landesjugendkammer der Evangelischen Jugend Bayern und vertritt die Perspektive junger Menschen als Mitglied der Dekanatssynode und des Dekanatsausschusses in Nürnberg.

Seit vielen Jahren hat Justus die Nürnberger Jugendarbeit mitgestaltet und geprägt. Im Januar wurde er dafür mit dem Nürnberger Senfkorn ausgezeichnet.

Lieber Justus, wir sagen DANKE für all deine Zeit, deine Ideen, deine Perspektive und dein Engagement für die ejn. An vielen Stellen hast du Veränderungen mitgestaltet und die ejn und das Dekanat Nürnberg geprägt. Wir freuen uns, dass du auch weiterhin eine starke Stimme in kirchlichen Gremien sein wirst und wir uns an der ein oder anderen Stelle wiedersehen.



MADELEINE OTT

Unsere langjährige Mitarbeiterin aus dem Kinder- und Jugendhaus Martin-Niemöller, Madeleine Ott, hat ihre Tätigkeit bei der ejn beendet und ist seit O1.März 2025 im Ruhestand.

Liebe Madeleine, wir danken dir ganz herzlich für deinen unermüdlichen Ein-

satz für die Belange junger Menschen, deine Geduld bei immer wiederkehrenden Themen so vieler Generationen Jugendlicher und deine kreativen Impulse und sichtbaren Kunstwerke in deinem Umfeld! So schade wir es finden, "auf Wiedersehen" zu sagen, so sehr freuen wir uns mit dir über deine neu gewonnene Freizeit und wünschen dir entspannte Momente mit deiner Familie, Zeit für schöne Reisen und weiterhin genug Power, um mit Harry mitzuhalten.



TANJA KISS

Aus dem Grundschulhort im nob Kinder- und Jugendhaus verabschieden wir Tanja Kiss, die seit Dezember 2023 dort gearbeitet hat. Tanja verlässt Ende März die ejn.

Liebe Tanja, wir wünschen dir alles Gute für deine Zukunft!



SOPHIE BERNARD UND KAI LANGER

Die neuen ejn-Gremien sind gestartet und damit wurde auch der ejn-Vorsitz neu besetzt. Sophie Bernard und Kai Langer wurden für zwei Jahre als Vorsitzende der ejn gewählt. Kai konnte bereits seit März 2024 Erfahrungen als Vorsitzender sammeln und wurde vom neuen Vorstand bestätigt. Sophie hat sich als Mitglied der bisherigen Dekanatsjugendkammer gut eingearbeitet und wurde neu als Vorsitzende gewählt.

Liebe Sophie, lieber Kai, wir gratulieren euch herzlich zur Wahl und wünschen euch Gottes Segen und Begleitung bei euren Aufgaben als Vorsitzende der ejn.



JUGENDSAMMLUNG

Bitte unterstützt die Sammlung und engagiert Euch dafür. Die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen braucht diese Einnahmen im Dekanat und auch auf Landesebene für die Unterstützung ehrenamtlicher Arbeit durch Materialien und Arbeitshilfen für die Jugendarbeit vor Ort, für biblisch-theologische oder für innovative Projekte.













EIN NEUER ORT FÜR ABENTEUER, KREATIVITÄT UND GEMEINSCHAFT

DER AKTIVSPIELPLATZ AMSELSTRASSE IST ERÖFFNET!

Nach einer intensiven Vorbereitungszeit öffnete unser neuer Aktivspielplatz in der Amselstraße am 07. Februar 2025 seine Tore und wurde mit einer bunten Eröffnungsfeier eingeweiht. Zunächst besuchten Vertreter:innen der Stadt, verschiedener Einrichtungen (u.a. aus dem Stadtteil) und interessierte Erwachsene den Platz. Danach folgte die richtige Eröffnung für die Kinder und Jugendlichen. Der Platz war nach einer Übergangszeit erstmals wieder mit Leben gefüllt und wurde erkundet und entdeckt. Neben freiem Spiel haben die Kinder fleißig gewerkelt, gemalt und über dem Feuer gekocht. Nun kann es also richtig los gehen.

EIN OFFENER ORT FÜR ALLE KINDER

Unser Aktivspielplatz Amselstraße richtet sich an Kinder und Jugendliche zwischen 6 und 14 Jahren und ist Teil der offenen Kinder- und Jugendarbeit. Hier können die jungen Besuchenden in ihrer Freizeit vorbeikommen, sich ausprobieren und den Platz aktiv mitgestalten. Hier zählt Freiwilligkeit. Unser Ziel ist es, einen Raum zu schaffen, in dem sich Kinder frei entfalten können – sei es beim Werkeln, Bauen, kreativen Gestalten, Kochen oder einfach beim gemeinsamen Spielen und Entdecken. In den ersten Wochen nach der Eröffnung werden wir die Kinder erstmal kennenlernen und sie uns. Es geht darum, Vertrauen aufzubauen, gemeinsam herauszufinden, worauf die Kinder Lust haben und ihnen gleichzeitig zu zeigen, welche Möglichkeiten dieser Ort bietet.

PARTIZIPATION - DIE KINDER GESTALTEN MIT

Besonders wichtig ist uns die Partizipation: Die Ideen und Wünsche der Kinder stehen im Mittelpunkt. Unser Konzept ist bewusst offengehalten, denn wir wollen gemeinsam mit den Kindern und Jugendlichen herausfinden, was ihnen wichtig ist und was sie hier umsetzen möchten. Ein Aktivspielplatz lebt davon, dass er sich mit den Bedürfnissen seiner Besucher:innen entwickelt. Schon jetzt haben wir erlebt, wie neugierig und ideenreich die Kinder sind – und wir freuen uns darauf, gemeinsam mit ihnen diesen Ort zu gestalten.

EIN BLICK IN DIE ZUKUNFT

Unser Aktivspielplatz soll ein Ort sein, an dem Kinder sich ausprobieren können, Verantwortung übernehmen, Konflikte lösen und soziale Kompetenzen stärken. Hier kann jede:r eigene Ideen einbringen, mitgestalten und sich entfalten. In den kommenden Monaten wollen wir noch mehr Angebote gemeinsam mit den Kindern entwickeln – ob handwerkliche Projekte, kreative Workshops, Naturerlebnisse oder vieles mehr. Dabei bleibt eines immer im Fokus: Hier soll ein Ort wachsen, der sich an den Interessen und wünschen der Kinder orientiert.

Außerdem liegt uns auch eine gute Vernetzung und die Arbeit mit Kooperationspartner:innen, am Herzen. Schon jetzt sind wir gut vernetzt und planen gemeinsame Aktionen mit verschiedenen Einrichtungen aus dem Stadtteil. Wir freuen uns auf Zusammenarbeit und einen guten Austausch.





PRÜFT ALLES, DAS GUTE BEHALTET

GOTTESDIENST ZUR JAHRESLOSUNG

Dieses Jahr steht unter dem Motto "Ausmisten". Laura erklärte uns, was Paulus und Marie Kondo gemeinsam haben: Manches muss man auch mal wegtun. Gerade am Anfang des Jahres tut Inventur gut: Was brauche ich in meinem Leben? Was tut mir oder anderen gut? Das bleibt! Was hat seinen Dienst getan? Was tut mir nicht gut oder schadet anderen? Sorry, weg damit.

Im Gottesdienst haben Laura, Anne und Daniel davon berichtet, wie sie selbst in ihrem Leben aufräumen. Egal ob Yoga, Praktikum oder Zocken: Wenn es gut ist, soll es bleiben.

Bei einer Bildergalerie hatte jede:r selbst die Möglichkeit, eigene Zugänge zu finden. Wo muss ich ausmisten oder dafür kämpfen, dass etwas bleibt? Gesellschaft, Privatleben, Politik, Freund:innen, Freizeitbeschäftigungen... Lebensbereiche gibt es genug. Für wunderbare Musik sorgten Linda und Ella auf der Bühne. Gesegnet mit Dingen, die einfach guttun, starten wir ins Jahr.



PARTY-WORKSHOP FÜR TECHNIKER: INNEN & SICHERHEITSTEAM

Du willst mit Ton, Licht, Nebel und special effects für Partystimmung sorgen? Oder willst du lieber an der Tür Verantwortung dafür übernehmen, dass alle sicher Spaß miteinander haben? Ziel der Workshops war es, die beiden Partys am 28.2. (Konfiparty) und am 22.3. (Mittelstufenparty) in der LUX zu rocken! Wir haben Pläne erstellt, Aufgaben verteilt und uns coole Aktionen für die Partys überlegt. Wenn du selbst mal bei einer Party mitmischen willst, halte Ausschau nach weiteren Workshops oder frag uns nach der nächsten Gelegenheit.



MUTIG, STARK, BEHERZT KIRCHENTAGSSONNTAG IN DER LUX

2025 ist wieder Deutscher Evangelischer Kirchentag. Dieses Mal in Hannover und als LUX sind wir auch dabei. Zur Einstimmung auf eine gute Zeit im Mai gab es schon im Februar den Kirchentagsgottesdienst. Gemeinsam haben wir mit der Mut-Ampel den Check gemacht: Was fällt mir leicht und wofür brauche ich Mut? Freihändig Fahrradfahren, für manche ganz easy. Zum Zahnarzt gehen, schon schwerer. Eine Spinne beseitigen: Für einige der Endgegner!

Zu Gast waren Tim, Luisa und Vero. Sie haben uns erzählt, wo es in ihrem Leben mal Mut gebraucht hat. Tim hat von seiner schweren Präsentation vor der Klasse erzählt. Luisa hat uns berichtet, wie man Mut braucht, um sich als Schiedsrichterin beim Fußball durchzusetzen. Vero hat uns Mut gemacht, dass es sich lohnt, auf Fremde zuzugehen. Sie hat in ihrem FSJ viele tolle Erfahrungen gesammelt, weil sie sich getraut hat, über den eigenen Schatten zu springen!

"Seid mutig, seid stark, lasst Liebe geschehen!" Mit diesen Worten hat Daniel den Leitspruch des Kirchentags zusammengefasst und uns auf den Weg geschickt, Neues auszuprobieren.



AWARENESS-WORKSHOP

Am 23.02. fand ein Workshop für das Awarenessteam der LUX statt. Ziel des Workshops war es, die Teamer:innen auf künftige Veranstaltungen mit konkreten Handlungsmöglichkeiten vorzubereiten. Durch einen Leitfaden und offene Diskussionen konnten die Teilnehmenden gut ins Gespräch kommen. Besonders wertvoll war der Austausch über persönliche Erfahrungen und Anliegen in der Awarenessarbeit. Uns ist es wichtig, dass LUX ein sicherer Ort für alle ist an dem Sexismus, Rassismus und anderes diskriminierendes Verhalten nicht geduldet wird.



PUB QUIZ

Einmal im Monat gibt es Community-Abend in der LUX. Im Februar: Pub Quiz – Proudly presented to you by Laura und Daniel. Der Abend war aufgeteilt in acht Fragerunden. Zu den Kategorien gehörten nicht nur Geografie und Allgemeinwissen, sondern auch Disney und "Spaß mit Flaggen". Welche Disneyprinzessin ist tätowiert? Was ist der längste Fluss Europas? Welche Vögel legen keine Eier? Wenn du all das mit Leichtigkeit beantworten kannst, ist das nur der halbe Sieg. Neben den Frage-Kategorien gab es noch das Musik-Quiz, bei dem man Songs aus unterschiedlichen Genres und Jahrzehnten erkennen musste, und das "Wer bin ich heute"-Quiz, bei dem es darum ging, berühmte Personen auf alten Kinderbildern zu erkennen.

Das 1. Pub-Quiz der LUX war ein voller Erfolg. Nicht nur für die Tischgruppe "Fünf Pinkies and the Brain", die den Mystery-Preis gewonnen haben, sondern auch für alle, die einen schönen Abend mit reichlich Snacks, Getränken und ordentlich Rätselspaß hatten. Runde zwei folgt bestimmt!





Wie jedes Jahr wurde die LUX am Freitag vor den Faschingsferien zum Beben gebracht: 500 Konfis und ihre Teamer:innen haben getanzt, gelacht, gefeiert.

Neben der Hüpfburg, die schon viele Jahre Tradition ist, haben wir dieses Jahr zum zweiten Mal den Monkey Dance getanzt (oder gehüpft). Die Kirche war voller Energie und der Monkey Dance ist damit jetzt quasi auch schon gute Tradition.

LUX heißt Licht – und das kommt bei unseren Partys nicht zu kurz. Wir haben die großen Lichter aufgefahren und von Jesus gehört, der zu uns sagt: Ihr seid das Licht der Welt! Gemeinsam haben wir gestrahlt und mit bunten Knicklichtern gezeigt, wie es aussieht, wenn man gemeinsam leuchtet.

Die Vorbereitungen haben sich gelohnt! Vielen Dank an die rund 30 Menschen, die an der Theke, am Mischpult, im Sicherheitsteam, als DJ, Runner oder Popcorn-Verkäufer:innen die Party gerockt und dafür gesorgt haben, dass es ein unvergesslicher Abend wurde.

Texte: Daniel Kistner, Pfarrer in LUX-Junge Kirche Nürnberg und Team

AKTUELLES



WWW.LUX-JUNGEKIRCHE.DE



@LUX_JUNGEKIRCHENBG



FACEBOOK.DE/LUX.JUNGEKIRCHE



YOUTUBE.DE/JUGENDKIRCHENBG



EIN NEUES NETZWERK FÜR DEMOKRATIE UND GEGEN RECHTSEXTREMISMUS HAT SICH GEGRÜNDET

Die Ergebnisse der Bundestagswahl beunruhigen. Die AfD, eine Partei, die als rechtsextremistischer Verdachtsfall eingestuft wird, zieht mit 20 Prozent in den Bundestag ein. In Nürnberg wurde sie von 15 Prozent der Bevölkerung gewählt. Die ejn vertritt Werte wie Toleranz, Nächstenliebe, Inklusion oder Bewahrung der Schöpfung. Rechtsextreme Positionen sind damit nicht vereinbar. Die ejn und ihre Einrichtungen setzen sich seit Jahren für eine vielfältige, tolerante und gemeinschaftliche Welt ein.

Zum Glück gibt es viele weitere Verbände und Organisationen, die das auch tun. Gerade jetzt wollen sie etwas gegen einen weiteren Aufstieg von Rechtsextremen unternehmen. Mit verschiedenen anderen Partner:innen hat sich das Evang. Stadtteilhaus leo der ejn im Sommer 2024 unter dem Schwerpunkt "Inklusive Politische Bildung" zusammengetan und ein Programm mit vielen verschiedenen Veranstaltungen entwickelt. Zum Beispiel kann man im Jüdischen Museum Franken etwas über das Jüdische Leben in Fürth damals und heute erfahren. Beim Kräuterfest der noris inklusion kann man den Demokratie-Pavillon besuchen. Mit der Lebenshilfe kann man nach München ins Dokumentations-Zentrum fahren... sowie vieles mehr. Das Programmheft gibt es zum Beispiel auf der Website der ejn.

Im Evangelischen Stadtteilhaus leo hat bereits eine Veranstaltung stattgefunden. Der Nürnberger Oberbürgermeister Marcus König hat die Einrichtung drei Tage vor der Bundestagswahl besucht und erzählt, wie in der Stadt Nürnberg eine Bundestagswahl organisiert wird und dass eine Demokratie der vielen auf Menschenrechten und Menschenwürde aufbaut. Anna-Lisa ist ehrenamtlich im Stadtteilhaus tätig und hat den Oberbürgermeister eingeladen. Sie sagt: "Er [Oberbürgermeister Marcus König] hat sich sehr viel Zeit genommen. Er hat alle, die eine Frage hatten, ihre Fragen stellen lassen und alles beantwortet, was die

Besucher und Besucherinnen wissen wollten. Anschließend war noch Zeit für ein Foto. Es war ein sehr informativer und interessanter Nachmittag."

Das Netzwerk "Politische Bildung für Alle" plant weitere Veranstaltungen und freut sich über Zuwachs. Bei Interesse einfach bei der Autorin des Artikels melden.



Text: Dorothee Petersen, Leitung Evang. Stadtteilhaus leo Foto: Anna-Lisa mit Oberbürgermeister Marcus König













JESUS IST NICHT SCHWARZ-WEISS

GESPRÄCHE, LIEDER UND GESCHICHTEN AM KÜCHENTISCH MIT JUDY BAILEY, SARAH VECERA UND PATRICK DEPUHL

Drei Deutsche, ein Küchentisch und eine Bühne: Nach einer ersten intensiven und gut besuchten Veranstaltung beim Kirchentag 2023 in Nürnberg ging die Konzertlesung mit ihrem innovativen Konzept antirassistischer Bildungs- und Kunstarbeit im März 2025 auf Tour. Im Rahmen der Wochen gegen Rassismus machten sie am 16.03.2025 Station in LUX-Junge Kirche Nürnberg, organisiert von unserem Jugendmigrationsdienst.

Der dreistündige Antirassismus-Workshop am Nachmittag, angeleitet von den VEM-Referent:innen Thea Hummel und Julian Elf, war mit 19 interessierten Teilnehmenden gut besucht. Inhaltlich wurden mit unterschiedlichen Methoden neben Hintergrundwissen die Schärfung des Bewusstseins für Rassismus vermittelt sowie der Einblick für die Vielfalt rassistischer Erfahrungen und den damit einhergehenden – oft emotionalen - Herausforderungen.

Für die Konzertlesung "Jesus ist nicht schwarz-weiß" stand abends auf der Bühne ein Küchentisch farbenfroh beleuchtet. Ein Ort, an dem offen geredet werden durfte. Dort saßen die drei Deutschen: Judy Bailey und Sarah Vecera als Schwarze Frauen und Mütter, die im eigenen Land immer wieder zu Fremden gemacht werden, und Patrick Depuhl, Sohn eines in Himmlers Lebensborn geborenen Vaters. Im Gespräch, mit Gesang und Vorlesen von Buchabschnitten thematisierten sie Schmerz und Hoffnung.

Antirassismusarbeit ist nicht nur eine Sache des Kopfes, sondern vor allem auch eine des Herzens. Sarah, Judy und Patrick fokussierten durch das Küchengespräch neue Aspekte antirassistischer Haltungsprozesse, die bei den Besucher:innen angeregt werden sollten. Lesen, Singen, Musizieren, Erzählen, an-einem-Tisch-Sitzen und Mit-Einander-in-Verbindung-Sein sind Wege, Rassismus, BIPoC-Positionierungen und weiße Positionierungen auf eine innovative Art anzusprechen. Die drei nahmen die Besucher:innen in Teile ihrer Biografien herein und regten dazu an, sich selbst zu hinterfragen und auf die eigenen Prägungen, die eigenen Geschichten zu sehen. Das Küchentischgespräch war eine Anregung mit der eigenen Geschichte und persönlichen Perspektiven ins Gespräch zu kommen.

Dank der finanziellen Unterstützung der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Bayern, der "Rudolf und Eberhard Bauer – Stiftung", von "Brot für die Welt" sowie "andereZeiten" war es möglich, kostenfrei zur Konzertlesung "Jesus ist nicht schwarz-weiß" und dem Begleit-Workshop einzuladen. Über die zusätzlichen Spenden in Höhe von 250 € haben wir uns sehr gefreut.

Ausklingen ließen wir das wunderschöne Event gegenüber im Landbierparadies beim "Schäuferla" – Essen.

