

# UNTERWEGS

2026/01

Berichte - Veranstaltungen - Treffpunkte

## in Balance



3 Editorial

4 Titelthema

10 Erlebt

18 Kinderseite

20 Kinderbereich

22 Jugend

24 JUZE Schwabing West

26 Junge Erwachsene

27 Hausteam

28 LIFE

30 International

32 Essen & Trinken

34 Erwachsene

40 Einfach gut - Ehrenamtlich

41 Das sind wir

42 Wer ist eigentlich?

Der CVJM München ist ...

- schon 139 Jahre alt
- Teil des weltweiten CVJM/YMCA Netzwerkes
- auch in der Stadt München gut vernetzt
- mit dem Jugendhotel gerne Gastgeber für junge und auch ältere Menschen
- mit dem CVJM-Hof in Magnetsried beliebter Urlaubs- und Seminarort für Gruppen und Familien
- mit dem Studentenwohnheim in Schwabing-West Heimatgeber für junge Männer
- mit der dortigen Sporthalle „Power Ort“ für Klein bis Groß

Die rund 600 ehrenamtlich Mitarbeitenden...

- ... leben miteinander christliche Gemeinschaft und engagieren sich u. a.
- in zwei Jugendzentren in Schwabing-West
  - in Gruppen, Projekten und (Sport-)Camps für Kinder und Jugendliche
  - bei Ausflügen, Reisen, Kultur- und Bildungsangeboten für Familien, Erwachsene und Senioren
  - entwickeln neue Gottesdienstformen, auch zusammen mit der Kirchengemeinde St. Matthäus

Mehr über uns und unsere Arbeit erfahren Sie auf unserer Homepage: [www.cvjm-muenchen.org](http://www.cvjm-muenchen.org).

Impressum

Herausgeber: Christlicher Verein Junger Menschen München e. V.  
Redaktion: Martin Bäuerle, Beatrice Bleher, Elke Götzelmann,  
Anne-Katharina Harr, Werner Hübner, Bettina Peter, Mirjam Piniek,  
Verena Reiner  
Layout: Tim Schaber  
Bildrechte: CVJM München e.V., unsplash.com  
Auflage: 1200 Exemplare; Kosten: 0,50 € (1 € inkl. Versand);  
der Betrag ist mit dem Mitgliedsbeitrag abgegolten.  
Redaktionsschluss: 11. November 2025  
Kontakt: [unterwegs@cvjm-muenchen.org](mailto:unterwegs@cvjm-muenchen.org)



Liebe Leserinnen und liebe Leser, liebe Freunde des CVJM München,

**Wir waren selbst angenehm überrascht! In diesem Jahr werden etwa 2.300 Menschen gemeinsam mit uns auf Reisen, Freizeiten und Wochenendveranstaltungen unterwegs sein, was beeindruckende 11.600 Tage pro Teilnehmer ergibt. Unter diesen mehr als 50 Angeboten sind auch sieben, die explizit zur Einkehr einladen und dazu ermutigen, bewusst aus dem Alltag auszutreten. Aus diesen Erfahrungen haben unsere Autoren persönliche Beiträge zum Thema „in Balance“ und „auf die Bremse treten“ für Sie zusammengestellt.**

**Ich habe mich bereits inspirieren lassen und einige der vorgeschlagenen Ideen ausprobiert. Zum Beispiel habe ich im Supermarkt absichtlich die längste Schlange gewählt, um zu üben, einfach nur aufmerksam zu sein und die entstehende Pause zu genießen. Zugegeben, das war eine neue Erfahrung für mich, da ich sonst oft frustriert bin, wenn ich nicht die schnellste Schlange erwische. Außerdem habe ich mal gezielt den längeren Fußweg gewählt, natürlich im Winter auf der sonnigen Seite der Straße. Ein weiteres Experiment war es, ein Lied ganz bewusst und lauter als sonst zu hören, dabei die Augen für drei Minuten zu schließen und danach wieder in den Alltag zurückzukehren.**

**Wir laden Sie ein, sich einen aromatisierten Tee oder einen fein abgestimmten Kaffee zu gönnen und die Seele baumeln zu lassen. In diesem Heft erwarten Sie weitere Erlebnisse und Anregungen für Ihren persönlichen Rhythmuswechsel von Hektik zu innerer Gelassenheit. Ab Seite 20 finden Sie unsere Angebote für das Jahr 2026 – herzliche Einladungen zum Mitmachen. Wir wünschen Ihnen immer wieder kostbare Momente der Ruhe und Stille.**

Ihr/Euer

Stefan Nicklas





# Ein kostbares Zeitgefühl

**Manchmal fühlt sich unser Leben an, als stünden wir im oberen Teil einer Sanduhr: Die verbleibenden Körner rieseln unaufhörlich durch unsere Finger. Dieses Bild erinnert uns an die Endlichkeit unserer Zeit, an unaufhaltsame Vergänglichkeit – und an die Angst, weil der Sand schneller rinnt, als wir ihn halten können.**

## Zeit, die durch die Finger rinnt

So fallen wir in hektische Betriebsamkeit, um das meiste aus der verrinnenden Zeit herauszuholen, oder wir erstarren, im Gefühl, ohnehin nichts ändern zu können. Es ist nicht möglich, die Sandkörner festzuhalten oder gar zu vermehren – das bestätigt sogar Jesus: „Wer ist aber unter euch, der seiner Lebenslänge eine Elle zusetzen könnte, wie sehr er sich auch darum sorgt?“ (Matthäus 6,27).

Also hoffnungslos? Nein, die christliche Perspektive richtet den Blick anders aus – auf den unteren Teil der Sanduhr. Für Gott zerrinnt Zeit nicht, sondern sie „erfüllt“ sich. Unten in der Sanduhr sehen wir nicht verlorene, sondern geschenkte Zeit. „Meine Zeit steht in deinen Händen.“ (Psalm 31,16). Dieser Perspektivwechsel kann Hetze in Dankbarkeit verwandeln. Wir dürfen uns, wie die Märchenfigur Sterntaler, unter das Rieselloch der Sanduhr stellen, unsere Schürzen aufhalten und jedes Korn als Gabe empfangen: „Denn du (...) hast mich gebildet im Mutterleibe. (...) Deine Augen sahen mich, da ich noch nicht bereitet war, und alle Tage waren in dein Buch geschrieben, die noch werden sollten und von denen keiner da war.“ (Psalm 139,13-16)

## Geschenkte Zeit

Mit Blick auf diese geschenkte Lebenszeit schreibt Apostel Paulus: Seht sorgfältig darauf, wie ihr euer Leben führt und „kauft die Zeit aus“ (vgl. Epheser 5,15-16). Die Zeit auskaufen ist eine altmodische Formulierung für ein zielgerichtetes Nutzen von sich bietenden Gelegenheiten. Statt Hamsterrad, Hetze und Hektik ein bewusstes Ausschauhalten und Gestalten von kostbaren Momenten. Wir werden unser Leben nicht verlängern, alle unsere Tage sind in Gottes Buch geschrieben, nun dürfen wir aufmerksam, wachsam und verantwortungsvoll mit dieser geschenkten Zeit umgehen. Sie nicht selbst mit ToDo-Listen anfüllen, sondern in Ruhe und Besinnung Chancen ergreifen, Liebe sichtbar machen und Menschen ermutigen. Was für ein anderes Lebensgefühl!

Und fast ist es umgekehrt so, dass wir die Arbeit des Teufels daran erkennen, dass wir in Betriebsamkeit verfallen, uns also im oberen Teil der Sanduhr wiederfinden. Der Niederländerin Corrie ten Boom, die aus christlicher Überzeugung im NS-Regime Juden vor dem Holocaust gerettet hatte, wird das Zitat zugeschrieben:

**„If the devil can't make you sin, he'll make you busy.“ - „Kann der Teufel dich nicht zur Sünde verführen, so bringt er dich dazu, beschäftigt zu sein.“**

In unserer Gesellschaft und unserer Zeit ist solch Fleiß und Tatkraft sehr geachtet, doch er verändert weder unser Herz noch unsere Welt. Und genau dann, wenn unser Alltag uns mit Aufgaben und privaten wie beruflichen Herausforderungen geschäftig hält, verlieren wir den wachen Blick für das, was Gott uns gerade zeigen möchte.

## Die Zeit wird erfüllt

Wer im unteren Teil der Sanduhr steht, gewinnt innere Freiheit: innezuhalten, zu horchen, sich führen zu lassen. Nicht hektisch Körner zu greifen, sondern den Blick zu heben, auszurichten auf Gottes Treue. Natürlich, wir sind und bleiben Menschen und fühlen uns beim ungebremsten Rieseln der Sandkörner machtlos. Aber wir können lernen, uns innerlich zurückzulehnen, einzelne Sandkörner aufzufangen und staunend zu danken für das, was Gott uns zugedacht hat. So empfangen und gestalten wir bewusst die Zeit, die uns geschenkt ist, bis sie sich erfüllt.



*Mirjam Piniek*

Hat oft genug das Gefühl, dass sie nicht nur Sandkörner jagt, sondern im Treibsand mitgerissen wird und untergeht. Zum Glück hat ihr jemand verraten, was dann zu tun ist ... nachzulesen in Matthäus 14, 29-33.



# Entschleunigung

## – und wie es gelingen kann

„Das Ende der Rastlosigkeit“ ist mehr als ein schlauer Ratgeber - es ist ein Buch, mit dem Potenzial, Leben zu verändern. John Mark Comer beschreibt anschaulich, wie sehr wir uns im Alltag getrieben fühlen - unter Zeitdruck, erschöpft, innerlich leer – und zeigt Wege auf, wie wir Ruhe finden können.

Er schreibt:

„Früher sind wir überall hingelaufen, heute haben wir Autos, um schnell von einem Ort zum anderen zu kommen. Früher haben wir unser gesamtes Essen selbst gekocht, heute gibt es Take-aways. Früher haben wir Briefe mit der Hand geschrieben, heute haben wir E-Mail und natürlich unseren neuen besten Freund, KI. Doch trotz unserer Smartphones und programmierbaren Kaffeekannen, Geschirrspüler, Waschmaschinen und Toaster haben die meisten von uns das Gefühl, weniger Zeit zu haben, nicht mehr. Was ist da los?“

Wie können wir also unseren Alltag entschleunigen? Comer nennt vier entscheidende Schlüssel gegen ein hektisches Leben: Stille und Einsamkeit, Sabbat, einfaches Leben und Entschleunigung.

Hier einige ganz praktische, amüsante Tipps aus dem Kapitel über Entschleunigung:

- ➔ Behandle dein Smartphone wie ein Kind: Bring es vor dir selbst zu Bett und lass es ausschlafen.
- ➔ Wechsle die Einstellungen des Bildschirms von „farbig“ auf "Graustufen".
- ➔ Halte beim Autofahren Geschwindigkeitsbegrenzungen ein
- ➔ Halte am Stoppschild wirklich an

Comer geht es dabei nicht um eine bessere Work-Life-Balance, ein besseres Zeitmanagement oder Selbstoptimierung. Im Mittelpunkt steht unsere Beziehung zu Jesus und die Einladung, nach seiner Lebensweise zu leben.

**„Christsein ist so viel mehr. Es ist eine Lebensweise, die auf der Lebensweise von Jesus selbst basiert. Ein Lebensstil.“ (S.100)**

Wir dürfen bei Jesus „in Ausbildung gehen“. Denn Jesus hatte volle Tage - und war doch niemals in Eile.



*Verena Reiner*  
Ist Journalistin und Mama von drei Kindern. Ihr treuester Entschleunigungscoach ist ihr Hund Lucie, der täglich mehrmals dafür sorgt, dass sie an die frische Luft kommt und durchatmet.



### Wie heißt's?

DAS ENDE DER RASTLOSIGKEIT  
Mach Schluss mit allem, was dich hetzt - und komm bei Gott an

### Wer hat's geschrieben?

John Marc Comer, Jahrgang 1980, Pastor in Portland/Oregon (USA), Ehemann und Vater – und seit einem Sabbatjahr Liebhaber von Entschleunigung und minimalistischem Leben.

### Wer sollte es lesen?

- Wer mehrmals am Tag sagt: „Ich habe zu wenig Zeit!“
- Wer sein Smartphone nicht aus der Hand legen kann.
- Wer seine Verbindung zu sich selbst, seinen Liebsten und zu Gott wiederherstellen will.
- Wer achtsamer, geistlicher, liebevoller, langsamer, bewusster leben möchte.
- Also wir alle?





# Wie das Buch mein Leben verändert hat

Mich bewegt besonders, mir immer wieder selbst Momente zu schaffen, in denen ich mich nicht vom „Nichts“ ablenke. Gute Momente, in denen mir das gelingt, sind kurze Wartezeiten an der Kasse, der Bushaltestelle, beim Autofahren, vor dem Kinderzimmer beim Einschlafen oder bei kurzen und längeren Fußwegen (die ich dann manchmal auch langsamer gehe als ich das normal tue). Häufig fange ich inzwischen automatisch in diesen Momenten an, Gott für seine Gegenwart zu danken. Das ist eine schöne Gewohnheit, die sich entwickelt hat. Leicht ablenken lasse ich mich zum Beispiel, indem ich das Handy rausnehme oder Musik höre ... das vermeide ich in diesen Momenten bewusst.

Außerdem achte ich bewusster darauf, wenn ich Stille suche, auch wirklich Stille zu haben - ohne Musik, Gespräch oder Leute im gleichen Zimmer. Stille ist mehr als nur äußerlich „zur Ruhe kommen“. Ich merke, wie gut mir das tut.

Felix Top, 36 Jahre alt, Maschinenbauingenieur

Im dritten Kapitel von John Mark Comers Buch geht es um vier Prinzipien, die praktisch anwendbar sind, um das eigene Leben bewusst zu entschleunigen. Mich persönlich hat das Prinzip der Verlangsamung besonders angesprochen. So versuche ich, mich in meinem Alltag bewusst in Situationen zu begeben, die von mir verlangen, zu warten.

Beispielsweise übe ich mehr und mehr Geduld, wenn ich ganz bewusst an einer roten Ampel stehen bleibe, statt einfach drüber zugehen, oder mich im Supermarkt in eine längere Warteschlange stelle. Und natürlich gerät dieser Vorsatz immer wieder in Vergessenheit. Aber wenn ich daran denke und die beiden Ideen in meinem Alltag umsetze, merke ich, wie gut es mir tut, kurz innezuhalten, stehen zu bleiben, zu atmen und einfach zu sein.

Anica Melzig, 29 Jahre alt, Sozialpädagogin

Das Buch „Das Ende der Rastlosigkeit“ von Mark Comer ist eines der besten Bücher, das ich in den letzten Jahren gelesen habe. Die Prinzipien von Sabbat, Silence, Solitude und Slowness haben meines Erachtens eine besondere Bedeutung im digitalen Zeitalter.

Besonders habe ich Gottes Leidenschaft für den Sabbat entdeckt: Der Tag vor Gott, an dem wir aufhören zu arbeiten, aufhören zu sorgen, aufhören mehr haben und mehr sein zu wollen. Es geht im Leben nicht um mich, sondern um Gott und auch um Gemeinschaft mit anderen.

Neu war für mich die doppelte Begründung für den Sabbat. Neben dem Ruhen, weil Gott am 7. Tag ruhte (1. Mose) und diesen Tag ausdrücklich segnete, ist der zweite Grund das Beanspruchen von Freiheit (5. Mose). Sklaven müssen arbeiten. Der Sabbat ist ein "Akt des Widerstands" (Brüggemann). Er ist ein Akt der Rebellion gegen den Pharao und sein Reich. Auch Konsum ist Versklavung. Ägypten steht für die Kultur des Mehr. Kinder Gottes sind frei. Der Sabbat ist ein Weg, um frei zu werden.

Als Christen feiern wir am Sonntag die Auferstehung von Jesus von den Toten – das ist Leben pur. Der Sonntag ist der erste Tag der Woche, den kann und muss ich mir nicht verdienen. Aus der Ruhe, aus der Gemeinschaft mit Jesus starte ich in die neue Woche. Der Sabbat ist mehr als nur ein Tag. Er ist eine Art zu leben, ein *way of life*. Jesus selbst hat so gelebt.

Martin Wagner, 57 Jahre alt, Geschäftsführer

Woran ich immer wieder denken musste, seitdem ich das Buch gelesen habe, ist, dass die Momente, wo es sehr hektisch in meinem Leben ist, auch oft die Momente sind, wo ich am lieblosesten zu meiner Umgebung bin. Und das ist so traurig und zeigt mir, wie wichtig es ist, seinen Alltag zu entschleunigen und z. B. auch Zeit für spontane Begegnungen zu haben.

Außerdem merke ich, dass es immer wieder gut ist, ganz bewusst aus dem Alltag herauszutreten und Dinge zu tun, die mich von der Schnelllebigkeit des Alltags zurück in eine bewusste Lebensgestaltung führen. Dazu ist mir v.a. das Prinzip des Sabbats wieder sehr wichtig geworden.

Inspirierend fand ich zudem kleine Vorsätze, die schon Veränderungen hervorrufen können, z. B. nicht am Morgen zuerst aufs Handy zu schauen und Singletasking statt Multitasking zu leben (z. B. beim Essen nichts anderes nebenher machen).

Annika Wieck, 23, Studentin für gymnasiales Lehramt

Ich lese mir gerne Impulse zu geistlichen Prinzipien durch und meistens entwickelt sich in mir schnell eine Sehnsucht nach einer praktischen Übung, um das jeweilige Prinzip in meinem Alltag zu verankern. Bei diesem Comer-Buch mag ich besonders die Übung, sich z. B. im Supermarkt nicht an der kürzesten und vermeintlich schnellsten Kassenschlange anzustellen, sondern bewusst Geschwindigkeit herauszunehmen und den längeren Weg zum Bezahlen zu wählen. Nicht selten beschenkt mich Jesus in dieser Zeit mit einer dringend benötigten Portion Gelassenheit, dem Vermögen, mal durchschnaufen zu können oder aber auch mit seinem Blick für meine Mitmenschen, für die ich im Stillen segnend ins Gebet gehen kann. Denn Supermarktkassen können auch sehr hektische, stressende Orte sein. Oft habe ich unbewusst sogar die schnellere Kassenschlange gewählt, da unvorhersehbare Ereignisse wie Reklamationen oder die beliebte "Warten Sie, ich habe es passend"-Situation meist nicht vorhersehbar sind. So wird aus einer klitzekleinen bewussten Entscheidung eine Gotteserfahrung, die mir im Alltag hilft – wenn ich sie denn nur als solche erkennen darf ...

Chris Rhein, 35 Jahre alt, Sozialpädagoge



# Sela – die Kunst der Pause

**Wer in den Psalmen liest, begegnet immer wieder einem kleinen, besonderen Wörtchen: Sela. Es findet sich 71-mal in den Psalmen und dreimal im Propheten Habakuk\*. Meist steht es am Ende einer Zeile oder eines Abschnitts, ohne direkte Übersetzung. Gerade weil seine Bedeutung nicht eindeutig geklärt ist, hat es über Jahrhunderte hinweg Theologen, Musiker und Beter fasziniert.**

## Halte inne

„Sela“ stammt aus dem Hebräischen. Die Psalmen wurden nicht nur gelesen, sondern gesungen und von Instrumenten begleitet. So ist die Vermutung, dass es ursprünglich eine musikalische Anweisung war. Sela könnte also „Pause“ oder „Zwischenspiel“ bedeuten – ein Hinweis an die Musiker, innezuhalten oder ein Instrumentalstück einzufügen, um das bisher Vorgetragene zu gliedern.

Andere sehen darin den Aufruf, das Gesagte zu bekräftigen, etwa „Wahrlich!“ oder „Fürwahr!“ – fast wie eine Form von „Amen“.

In Ableitung der Sprachwurzel, dem Verb sōlah (erheben, hochheben, aufbauen), deuten es manche als „Erhebt eure Stimmen!“ oder „Erhöhe!“, um in eine höhere Tonart zu wechseln, oder zum Verstärken des Lobpreises.

## Ein kleines Wörtchen mit großer Tiefe

In jedem Fall ist Sela eine Regieanweisung, die unsere Art zu Denken und zu Sprechen unterstützt. Ähnlich einem Semikolon oder dem Gedankenstrich, lässt es Platz für die Atempause nach oder vor einem inhaltlichen Punkt. Vortragende wissen um die große Bedeutung der Pause beim Sprechen, die das Gesagte rhythmisiert und Wichtiges hervorhebt. Auch die Musik arbeitet mit verschiedensten Pausen, etwa der Zäsur, der Fermate oder gar der ausdrucksstarken Generalpause für das gesamte Orchester.

Erst in der so vorbereiteten Stille werden das Ohr und unsere Wahrnehmung wieder aufnahmebereit und gespannt auf das, was kommt.

## Nachhall im Herzen

Es ist, als würde das Gehörte selbst den Takt unterbrechen, um die Bedeutung einsinken zu lassen. Es erinnert daran, dass geistliches Leben nicht nur aus Aktivität besteht, sondern aus Hören und Ruhen. Sela ist wie eine kleine spirituelle Atemübung mitten im Text. So entsteht ein Raum für Nachhall, Resonanz. Weg von der Welt, weg von den Wörtern, hin zum Hören mit dem Herzen.

## Das persönliche Sela

So ist Sela nicht nur eine sprachliche Besonderheit, sondern eine Einladung: im Lob Gottes zu verweilen und sein Wirken nicht zu überhören. Wer Sela ernst nimmt, entdeckt: Gottes Stimme spricht oft nicht im Sturm, sondern in der Stille dazwischen.

Sela stellt sich der täglichen Hektik entgegen. Es fordert nicht mehr Aktivität, sondern weniger – um tiefer zu hören. Es sagt: Halte inne. Lass Gottes Wort nicht nur dein Ohr, sondern dein Innerstes erreichen. Ganz im Sinne von Psalm 46, 11: „Seid stille und erkennt, dass ich Gott bin“.

*\* Eigentlich, denn inzwischen ersetzen einige Bibelübersetzungen das Wort durch zwei Schrägstriche „//“.*

*Mirjam Piniek*



## Alltags-Sela

Nachrichten, Termine, Impulse jagen sich, selbst geistliche Impulse rauschen oft vorbei - wir leben in einer Kultur des Dauerlaufs. Mit der Idee des kleinen Wörtchen Sela sind wir eingeladen, auch im Alltag einen geistlichen Rhythmus zu leben: Ein kurzer Stopp mitten in der Arbeit, ein tiefes Atmen zwischen Terminen, ein Innehalten etwa beim Klang von Kirchenglocken für ein bewusstes Wahrnehmen von Gottes Gegenwart.

Auch beim Bibellesen oder gemeinsamen Lobpreis bieten sich Möglichkeiten:

1. **Als Stille:** Nach einem Vers oder einer Liedzeile wirklich schweigen und Gottes Wort wirken lassen.
2. **Als Anbetung:** Die Gedanken oder das Gebet „erheben“ – das, was gesagt wurde, vor Gott bringen.
3. **Als Reflexion:** Vor dem Weiterlesen fragen: Was möchte Gott mir zeigen? Was spricht Gott mir hier zu?



# Der Kampf gegen das rastlose Ich

Martha. Ja, das bin ich. Viele kennen die Martha aus der Bibel (Lukas 10, 38-42). Sie ist diejenige, die sich um das Wohl der Gäste sorgt, die macht und tut... und dabei übersieht, dass es wichtiger gewesen wäre, in Ruhe bei Jesus zu sitzen und zuzuhören. Es war der eine große Moment an diesem Tag und Martha ist zu beschäftigt. Ja, ich bin Martha. Zu oft, immer noch, immer wieder.

Aber wer sorgt dann dafür, dass etwas auf den Tisch kommt? Dass es zu essen gibt? Ich glaube, viele Frauen - Ehefrauen, Hausfrauen, Mütter, die evtl. auch noch berufstätig sind, kennen diese Zerrissenheit. Männer kennen es sicher auch.

Oft denke ich gar nicht daran, dass es etwas Wichtigeres geben könnte, als die Hausarbeit zu erledigen oder für das Wohl der Familie und von Gästen zu sorgen, oder auch die Arbeit im Job schnell und gut zu erledigen. Es sitzt tief in Fleisch und Blut und so manchen Wink Gottes habe ich dadurch schon übersehen.

Gott ist gnädig. Er schickt mir immer wieder mal sanft und liebevoll Momente der Erkenntnis darüber, was jetzt zählt - Immer öfter auch, bevor ich wieder in action bin.

Beim Spaziergehen z.B. Der erste Gedanke ist, was könnte ich mir in dieser Zeit anhören? Evtl. Telefonate erledigen? Eine Einkaufsliste aufnehmen? Mein Blick geht zu den Schafen und Kühen und zum Bauernhof auf der Anhöhe. Seelenruhig stehen die Tiere da, fressen, schauen gelegentlich nach den anderen. Sie kennen wohl ihre Bestimmung und ihre Aufgabe. An der Mauer des Bauernhofes sitzt ein Mann. Er schaut entspannt aus, wach und ruhig. Da wird mir bewusst, es ist jetzt Zeit dem Herrn zu danken und nicht Listen zu diktieren.

Es war und ist schwierig, mich der Antwort auf die Frage, warum ich so bin oder was mich antreibt, anzunähern. Die Antwort finde ich nur, wenn ich zur Ruhe komme allein mit Jesus. Und diese Zeiten nehme ich mir immer öfter. Er ist liebevoll und klar und hat mir deutlich gemacht, dass ich vor mir und auch vor ihm davonlaufe. Nachdem ich vor allem letzteres überhaupt nicht will, habe ich den Kampf aufgenommen - gegen meine Rastlosigkeit zusammen mit Jesus.

Es ist und bleibt vermutlich nicht einfach für mich. Aber auf die Geduld und Hilfe unseres Herrn verlasse ich mich. Er hilft mir. Und wenn ich merke, dass ich wieder wie Martha unterwegs bin, entscheide ich mich inzwischen schneller dafür, in Ruhe Zeit mit ihm zu verbringen.



**Bettina Peter**  
Ich bin 66 Jahre alt und schreibe immer noch gerne - über die Welt, den Himmel, die Menschen. Das bleibt immer spannend.

# Die letzten zehn Jahre und die Rente: spannend

**Mitte meiner Fünfziger stellte mir ein älterer Freund eine dieser Fragen, die einen nicht mehr loslassen: „Was betreibst du in den letzten zehn Jahren deiner Berufstätigkeit?“**

Ich war erst einmal sprachlos. Zehn Jahre – das klingt lang, aber in Wahrheit ist es nur ein Wimpernschlag. Ich begann, nach Antworten zu suchen. Eine Spur führte mich zu der Frage: *Was liegt mir wirklich am Herzen – unabhängig davon, ob ich noch berufstätig bin oder schon in Rente?*

Im Blick auf meine berufliche Perspektive entdeckte ich etwas Unerwartetes: eine große innere Freiheit. Die Freiheit, dass sich auch in den letzten Berufsjahren noch einmal etwas Grundlegendes verändern darf.

Beruflich kam dann tatsächlich eine Überraschung – der Start eines neuen Jugendzentrums, ein Aufbruch, den ich so nicht mehr erwartet hätte. Doch das Leben hielt auch anderes bereit: Aus gesundheitlichen Gründen durfte ich zwei Jahre früher in den Ruhestand gehen. Zum Glück hatte ich mich schon zuvor mit den Fragen beschäftigt, die viele erst im Übergang einholen: *Was mache ich nach dem Beruf? Wer bin ich ohne Funktion, ohne Titel, ohne die tägliche Aufgabe?*

## Freiheit und Unsicherheit

Der Start in den Ruhestand war dann ein Wechselbad der Gefühle. Auf der einen Seite: Freude über die Freiheit, nicht mehr fremdbestimmt zu sein. Auf der anderen Seite: Unsicherheit. Ich erlebte mich plötzlich ohne Funktion, meine Bekanntheit und Privilegien verblassten.

Was mir half, war ein innerer Kompass – zu wissen, welche Anliegen mich auch im Rentenalter tragen. Und Freunde. Menschen, deren Meinung mir wichtig ist, die mir halfen, Entscheidungen zu treffen. Zum Beispiel, als es darum ging, ob ich mich als Jugend-Schöffe engagieren sollte.

Mit meiner Frau und Gleichgesinnten gehe ich diesen Weg weiter. Wir nehmen uns Zeit für gemeinsame Lebensstage, sprechen darüber, wie wir unser Inneres pflegen, wie wir fokussiert bleiben, versöhnt auf die Vergangenheit schauen – und hoffnungsvoll nach vorne.

## Sinn und Richtung entdecken

Eine spannende Frage bleibt: Wie können wir als Generation 60+ – als Babyboomer – unsere Erfahrung und Energie weiterhin in Gemeinschaft und Gesellschaft einbringen?

Jetzt, im dritten „Lehrjahr Rente“, fühle ich mich angekommen in dieser neuen Lebensphase. Ich entdecke, dass mein Leben weiterhin Sinn und Richtung hat – und dass ich reich gesegnet bin: mit Familie, Freunden, Freiheit und einer wachsenden Gelassenheit, die ich früher so nicht kannte.



**Thomas Beck**  
Seit bald 3 Jahren bin ich im Ruhestand und im CVJM München ehrenamtlich engagiert. Die Fragen nach dem "Älter werden und weiter wachsen", sowie dem versöhnten Miteinander der Generationen beschäftigt mich sehr. Das Leben mit meiner Frau und meiner Familie mit 2 Enkelinnen macht Freude!



# Was tun, wenn Emotionen hochkochen?

**Ob jung oder alt – wir alle erleben täglich eine breite Palette an Emotionen: Freude, Wut, Enttäuschung, Angst, Scham oder Frustration. Diese Gefühle gehören zum Leben, doch der Umgang mit ihnen will gelernt sein. Denn nur wer seine Emotionen regulieren kann, schafft es, sie in einen gesunden Rahmen zu bringen.**

## Ein Beispiel aus dem Alltag

Im Jugendzentrum LIFE sehen wir immer wieder, wie wichtig es ist, Kinder und Jugendliche dabei aktiv zu unterstützen. Norman\* ist zehn Jahre alt und besucht unser Jugendzentrum schon seit einiger Zeit. Er ist freundlich, offen und sehr liebenswert. Dennoch kommt es immer wieder zu Konflikten mit anderen Kindern – manchmal endet das in Streit, Beleidigungen oder sogar körperlichen Auseinandersetzungen. Auch in der Schule hat Norman Schwierigkeiten und fühlt sich oft allein.

## Was bedeutet Emotionsregulation?

Emotionsregulation bedeutet, dass man lernt, mit seinen Gefühlen umzugehen – zum Beispiel sie zu beruhigen, wenn sie zu stark werden, oder sie in etwas Positives zu verwandeln. Kinder beginnen früh damit, diesen Prozess zu erlernen, sind dabei aber stark auf die Unterstützung von Bezugspersonen angewiesen. Besonders Kinder im Alter von sechs bis zwölf Jahren brauchen Hilfe, um ihre Emotionen zu verstehen und zu steuern.

## Frühzeitig erkennen und begleiten

Wichtig ist, dass wir als Erwachsene nicht vor schwierigen Situationen zurückschrecken, sondern sie frühzeitig erkennen und aktiv begleiten. Ein alltägliches Beispiel zeigt, wie das aussehen kann:

Norman spielt Tischtennis mit Steffen\*. Anfangs haben beide Spaß, doch dann wird ein Wettbewerb daraus – sie zählen Punkte. Norman, noch ungeübt, liegt schnell mit 1:9 zurück. Steffen, voller Energie und vielleicht auch etwas Schadenfreude, spielt extra herausfordernd und gewinnt 11:1. Norman beginnt zu weinen, während Steffen jubelnd durch den Raum springt und auf ihn zeigt. Die Stimmung kippt, ein Mitarbeitender greift ein, bevor die Situation eskaliert.



## Schritt für Schritt zur Emotionsregulation

1. Raus aus der Situation: Norman wird behutsam aus dem Geschehen genommen. Ein ruhiger Ort hilft, zur Ruhe zu kommen. Wir begegnen ihm auf Augenhöhe – am besten im Sitzen, das vermittelt Sicherheit und Halt.
2. Zeit zum Durchatmen: Wir lassen Norman Zeit, sich zu sammeln. Der israelische Psychologe Haim Omer empfiehlt: „Schmiede das Eisen, wenn es kalt ist.“ Das heißt: Nicht sofort reagieren, sondern mit Abstand und Ruhe.
3. Beruhigung durch Atmung: Ist Norman noch sehr aufgewühlt, helfen z.B. gemeinsame Atemübungen. Sie beruhigen das Nervensystem und bringen den Körper wieder ins Gleichgewicht.
4. Gefühle benennen: Wir helfen Norman, seine Emotionen in Worte zu fassen. Fragen wie „Wo spürst du dein Gefühl im Körper?“ oder Bewegungen wie Stampfen oder Springen können dabei unterstützen. Viele Kinder kennen diese Methoden nicht von zu Hause – wir geben ihnen Werkzeuge an die Hand. In Normans Fall: Enttäuschung, Wut und Scham.
5. Gefühle anerkennen: Wir bewerten Normans Emotionen nicht, sondern bestätigen sie. Er darf traurig, wütend und beschämt sein. Auch der Wunsch zu gewinnen ist legitim.
6. Lösungen entwickeln: Erst jetzt suchen wir gemeinsam nach Alternativen. Zum Beispiel: Steffen freundlich bitten, ihn nicht auszulachen. Oder sich Hilfe holen. Vielleicht auch erst mal ohne Punkte spielen, bis Norman sicherer wird.
7. Auch bei positiven Gefühlen wie Freude oder Stolz lohnt sich dieser Prozess – nur eben in angepasster Form. Und wenn Steffen sich beruhigt hat, kann man mit ihm über Fairness und respektvolles Verhalten sprechen – selbst im Sieg.

## Fazit

Emotionsregulation ist kein angeborenes Talent, sondern ein erlernbares Verhalten. Erwachsene sind dabei wichtige Begleiter – als Vorbilder, Unterstützer und Zuhörer. Wer lernt, mit seinen Gefühlen umzugehen, stärkt nicht nur sein Selbstwertgefühl, sondern auch seine sozialen Kompetenzen und die Fähigkeit, Herausforderungen zu meistern.

*\* Name geändert*



**Sara Szecsey**  
Ich bin 37 Jahre alt und habe Theologie studiert. Ich liebe Menschen, guten Kaffee, kochen und kreativ zu sein. All diese Dinge kann ich im Jugendzentrum LIFE sehr gut einbringen. Beim Kochen oder Kreativ sein, kann man gut miteinander über Gott und die Welt ins Gespräch kommen.



## Mit 70 Sachen zu mehr Lebensqualität

Markus ist 43. So gut es geht, versucht er, Familie und den zeitintensiven Job unter einen Hut zu bringen und auch noch Zeit für persönliche Beziehungspflege zu haben. Er ist ständig auf Achse und in Bewegung. Ohne Auto? Undenkbar! Von München Ost nach West, ins Umland und im ganzen Süden. Immer in Eile, immer auf den letzten Drücker. Bis vor zwei Jahren. Markus war zu oft in Eile, mit 70 km/h durch die Stadt, dann war der Führerschein weg.

Rückwirkend betrachtet war das ein Segen, sagt er. "Mein Leben hat eine völlig neue Qualität." Nicht mehr auf den letzten Drücker, mit dem Auto schaffen wir das schon noch .... Von hier nach da mit den Öffentlichen, dem Rad oder zu Fuß bedeutet zwar mehr Planung, aber auch ein entspannteres Leben. "Ich wäge jetzt genau ab, ob ein Weg unbedingt nötig ist."

Eigentlich, so resümiert er, habe er jetzt mehr Zeit für alles. "Ich arbeite auch unterwegs, mehr daheim und bin entspannter." Ein Auto will sich Markus derzeit nicht wieder anschaffen. Durch diese ungewollte und ungeplante "Vollbremsung" hat er schließlich eine andere Lebensqualität, eine neue Perspektive gewonnen.

*Bettina Peter*

## Ausgebremst

Eigentlich sollte man freudig und optimistisch in die Zukunft blicken, wenn man nach fünf Jahren Studium endlich sein Abschlusszeugnis in den Händen hält. Als es Anfang 2009 bei mir soweit war, waren meine Gefühle eher gemischt: Die Finanzkrise hatte die Weltwirtschaft gerade voll im Griff, was mich ein paar Monate zuvor bereits meinen Studentenjob gekostet hatte. Der Arbeitsmarkt für Berufsanfänger war wie leergefegt. Das hatte ich mir so nicht vorgestellt!

Nach meinem kulturwissenschaftlichen Studium hatte ich geplant im Museumsbereich einzusteigen. Aber selbst bei Praktikumsstellen überboten sich die Anbieter mit Anforderungen, die nur Bewerber mit mehreren Jahren Berufserfahrung und höheren Abschlüssen vorweisen konnten.

In der Folgezeit habe ich gezwungenermaßen viel ausprobiert: Ich war Praktikant in einer PR-Agentur, habe in einer Druckerei als Lagerist gejobbt und freiberuflich Museums- und Ausstellungskonzepte entwickelt. Doch keine der Tätigkeiten mündete in einer echten Perspektive, geschweige denn in einem Einkommen, das mir ermöglicht hätte mein Leben unabhängig zu bestreiten.

Die ständige Ungewissheit endete schließlich im Sommer 2010: Ich bekam ein einjähriges Traineeprogramm mit Aussicht auf Übernahme angeboten. Bereits während des Studiums hatte ich bei dieser Firma gearbeitet und mich dort sehr wohl gefühlt. Dass die Tätigkeit nicht viel mit meinem Studieninhalten zu tun hatte, war mir mittlerweile nicht mehr so wichtig, Hauptsache raus aus der Perspektivlosigkeit. Im Nachhinein hat sich die Entscheidung als echter Glücksgriff erwiesen, da ich dort die Chance bekommen habe als Quereinsteiger in meinem heutigen Berufsfeld Fuß zu fassen.

Rückblickend kann ich sagen, dass diese 18 Monate des vermeintlichen Stillstands für mich wichtig waren: Ohne die äußeren Umstände hätte ich in so kurzer Zeit nicht so viel Neues ausprobiert, wäre nicht bereit gewesen vom gesetzten Kurs abzuweichen und schließlich alte Pläne für neue Ziele über Bord zu werfen.



*Martin Bäuerle*  
Ist 44, lebt mit Frau, Tochter und zwei Kaninchen in München. Nach einer Ausbildung zum Feinmechaniker und einem Studium der europäischen Ethnologie arbeitet er heute als technischer Redakteur. Neben der Mitarbeit im CVJM München z.B. am UnterwegsHeft engagiert er sich im Elternbeirat und in der örtlichen Gemeinde.





## Hallo Liebe Kinder,

In der hektischen Zeit, die wir oft vor Weihnachten erleben, ist es wichtig, auch mal eine Pause zu machen und zur Ruhe zu kommen. Es gibt viele Gründe, warum wir mal eine Pause machen sollten.

- **Entspannung:** Unseren Körper und unser Kopf müssen sich ab und zu entspannen, damit wir neue Energie tanken können. Gerade wenn man vom Kindergarten oder der Schule heimkommt, wo so viele Kinder herumwuseln und es laut ist, brauchen wir daheim oft erst mal Ruhe. Kennt ihr das auch, dass ihr euch dann erst mal in Eure Zimmer verzieht und dort allein sein wollt?
- **Schöne Dinge:** Eine Pause gibt uns die Möglichkeit schöne Dinge zu tun, uns mit Freunden zu treffen, sich etwas gemütlich auf dem Sofa Vorlesen zu lassen und selbst etwas zu lesen. Auch können Pausen dazu da sein, kreativ zu sein und etwas zu malen oder zu basteln.
- **Zeit für Gott:** Ruhepausen sind auch gute Momente, um Zeit mit Jesus zu verbringen. Wir können dazu z.B. ein Lobpreislied hören oder Bibelgeschichten lesen. Auch in Ruhe mit Gott zu sprechen, also zu beten, kann man in Ruhe am besten.

Lasst uns heute gemeinsam entdecken, was wir alles tun können, um mal **auf die Bremse zu treten** und zwischendrin tief **Durchzuatmen**. Du findest hier also einige Ideen, was du machen kannst!



### Kunst aus Naturmaterialien:

Versucht doch mal aus verschiedenen Dingen, die ihr draußen findet, ein Kunstwerk zu gestalten. Egal in welcher Jahreszeit, man findet immer so viele tolle Dinge in der Natur! Macht eine Pause und geht raus - egal ob in einen Park oder in den Wald. Schaut, was euch begegnet und gestaltet euer eigenes Kunstwerk.



### Rätsel:

Finde die versteckten Wörter in dem Buchstabenwirrarr. Die Wörter können waagerecht und senkrecht stehen. Gesucht sind die Wörter GOTT, FREUNDE, HIMMEL, RUHE, NATUR und CVJM

Wir hoffen, dass Ihr beim Ausprobieren der verschiedenen Dinge Spaß habt. Schreibt uns doch mal ([unterwegs@cvjm-muenchen.org](mailto:unterwegs@cvjm-muenchen.org)), was Ihr ausprobiert habt und schickt uns gern ein Foto von euch. Einige davon können wir in der nächsten Ausgabe veröffentlichen! 😊

Liebe Grüße und seid gesegnet

*Benedikt, Magdalena und Anne*



C	V	J	M	E	R	U	H	E
N	I	D	E	R	G	O	T	T
A	E	F	R	E	U	N	D	E
T	H	I	M	M	E	L	S	I
U	N	A	T	U	R	Z	A	P
R	U	H	E	L	I	G	O	T

### Hörspiel:

Es gibt so viele tolle Hörspiele, bei denen man es sich daheim richtig gemütlich machen kann z.B. bei einer Tasse Kakao und Keksen oder in einer selbst gebauten Höhle.

Kennt ihr schon die Kinder vom Sonnenscheinhof, Ulfies fantastische Abenteuer oder für Ältere der BR-Podcast „Lachlabor“?

### Lieder:

Wir hören auch sehr oft Musik, um zu entspannen, z.B. die Lieder von Feiert Jesus! Kids oder Mike Müllerbauer. Die Lieder findet man meist alle auf Streamingplattformen, da kann man sie in Endlosschleife hören, bis man ganz entspannt ist. 😊

Manche von euch entspannen sich vielleicht auch beim Tanzen oder Bewegen. Probiert es doch mal aus und tanzt zu den Liedern! Dafür eignen sich Lobpreislieder ganz besonders gut.



# Gruppe im CVJM

## Eine AUSZEIT für Kinder

### Die Bedeutung freier Zeit unter Gleichaltrigen

In einer zunehmend leistungsorientierten Gesellschaft ist es wichtiger denn je, Kindern Räume zu ermöglichen, in denen sie einfach sie selbst sein dürfen. Zeit mit Gleichaltrigen – frei von Leistungsdruck, Erwartungen oder Bewertung – ist dabei nicht nur eine willkommene Auszeit, sondern ein grundlegender Bestandteil gesunder Entwicklung.

### Warum ist diese Auszeit für Kinder so wichtig?

Kinder brauchen Möglichkeiten, sich in sozialen Situationen selbständig auszuprobieren. In Kindergruppe und Jungschar lernen sie in ungezwungener Gemeinschaft mit Gleichaltrigen ganz nebenbei mit viel Spaß und Spiel in guter Begleitung.



### Ohne Bewertung – mit Raum für Entwicklung

In schulischen und strukturierten Freizeitkontexten werden Kinder oft beobachtet, beurteilt oder bewertet. Auch gut gemeinte Rückmeldungen können Druck erzeugen. Freie Zeit mit Gleichaltrigen bietet dagegen einen geschützten Raum, in dem Kinder nicht funktionieren müssen. Hier steht das Miteinander im Vordergrund – nicht das Ergebnis.

### Die langfristigen Gewinne

Kinder, die regelmäßig ungezwungene Zeit mit Gleichaltrigen verbringen dürfen, profitieren auf vielen Ebenen:

- Sie entwickeln ein stabiles Selbstwertgefühl, das nicht an Leistung gekoppelt ist.
- Sie erleben soziale Zugehörigkeit, was wichtig für ihre psychische Gesundheit ist.
- Sie lernen, mit anderen zu kooperieren, zu teilen und gemeinsame Lösungen zu finden.
- Sie bauen Vertrauen in sich selbst und andere auf – eine wichtige Basis für alle weiteren Lernprozesse.

Deshalb lieben wir es im CVJM, solche Zeiten für und mit Kindern zu erleben! Spielen, toben in unserer Sporthalle, laut sein dürfen, kreatives Gestalten, ausprobieren, Geschichten hören, auch mal was in der Küche backen oder kochen und ausgiebige Zeiten zum Ratschen ... Das und noch viel mehr erleben Kinder in unseren Kindergruppen, Jungscharen, bei Daycamps oder Freizeiten.

Andrea Frankenberg





# Go with the flow

„Boah, ist das langweilig hier!“ Tilo lässt sich theatralisch auf die Holzbank fallen. Es ist der zweite Tag des Kanu-Tracks unserer *Quer durch Deutschland*-Freizeit und wahrscheinlich der erste seit Monaten, an dem die Jugendlichen kein WLAN, wenig Handyempfang und keinen durchgetakteten Alltag haben.

Als Freizeitleitung hatte ich genau das im Sinn: Runter vom Gas, raus aus dem Hamsterrad. Aber jetzt, wo 25 Jugendliche zwischen 13 und 17 Jahren vor mir sitzen und nicht wissen, was sie an einem langen Tag auf dem Kanu neben dem Paddeln noch so mit sich anfangen sollen, zweifle ich kurz an meiner Idee.

„Was machen wir denn jetzt?“, fragt Lotte im Kanu neben mir, in dem sie ihr Handy trotz wasserdichter Hülle auch in Paddelpausen nicht so wirklich nutzen kann und auf dem ohnehin „kein Netz“ steht – so mitten in der mecklenburgischen Pampa.

„Nichts“, sage ich und lehne mich zurück und lasse die anderen in meinem Kanu einen Moment allein paddeln. „Wir machen einfach mal nichts.“ Die Verwirrung in ihrem Gesicht: unbezahlbar.

Jugendliche sind es heute gewohnt, jede Minute verplant zu haben: Schule, Sportunterricht, Freunde, Jugendgruppe, Schule, Musikunterricht und habe ich schon „Schule“ erwähnt?

Am dritten Tag auf dem Wasser passiert etwas Interessantes. Das gleichmäßige Paddeln hat einen eigenen Rhythmus geschaffen. Tilo und Lotte paddeln nebeneinander und unterhalten sich – richtig unterhalten, nicht nur kurze WhatsApp-Nachrichten. Tilo, der sich anfangs so gelangweilt hat, liegt abends am Ufer unseres nächsten Camping-Platzes und beobachtet die Sterne. „Krass, wie viele man hier sieht“, murmelt er.

Beim Lagerfeuer erzählt Jasmin plötzlich von ihrem Stress in der Schule. Anton spricht über seine Zukunftsängste. Gespräche, die entstehen, wenn man Zeit hat und niemand aufs Handy starrt. Die Kanus zwingen uns zu einem anderen Tempo – man kann nicht hetzen auf dem Wasser, manchmal muss man sich dem Fluss anpassen.

„Weißt du was?“, sagt Lotte am vorletzten Abend zu mir. „Am Anfang war’s echt hart, so wenig am Handy zu sein. Aber irgendwie ... haben wir noch nie so viel gequatscht, wie in den letzten Tagen. Und diese Ruhe auf dem Wasser – das tut richtig gut.“

Zurück in München versuche ich, etwas von dieser Entschleunigung in unsere wöchentliche Jugendarbeit mitzunehmen. Zum Beispiel bei der „Oase“ – einem Ort für unsere Mitarbeiter, wo einfach zweckfrei Zeit ist, um zu sein – mit der Möglichkeit sein Handy abzulegen für diese Zeit.

Oder in einer FoX-Gruppe, wo zu Beginn einfach erstmal Zeit ist, anzukommen. Es geht nicht sofort los – das Wichtigste ist erstmal: „Wie geht es dir? Wo kommst du gerade her?“ Wir machen gute, kreative, abwechslungsreiche Programme. Hoffentlich! Aber manchmal glaube ich, die Jugendlichen kommen nicht deswegen, sondern weil ihr Alltag für einen Moment anhalten kann.

Es braucht nicht immer einen See in Mecklenburg, um zu merken, dass nicht jede Minute gefüllt sein muss. Aber es hat uns auf jeden Fall auch nicht geschadet, einmal rauszutreten aus einer Welt, die sich immer schneller dreht. Sich einfach mal treiben lassen: *Go with the flow*.

Stevie Mansour







## Freitagnachmittags – 17 Uhr im Juze ...

**Ein köstlicher Duft breitet sich langsam von der Küche in die Spielzone aus.  
„Was gibt's heut' zum Essen...?“ „Kann ich mitessen...?“ „Mit Schwein...?“**

Die Neugier ist geweckt. Essensmarken verkauft. 17:30 Uhr - in der Küche wird es langsam hektischer. Es wird geschnippelt, gerührt, gekocht, gebraten, gewürzt, abgeschmeckt... bis 18 Uhr muss alles fertig sein. Wie viele essen heute mit? Tische werden zurechtgerückt, gedeckt, Servietten verteilt, Wasser bereitgestellt. Dann ist es soweit – wir können essen! Bitte alle hinsetzen! Alle finden einen Platz, ansonsten wird noch angebaut. Handys verschwinden in den Hosentaschen. Wir danken Gott, dass er schenkt und alle satt macht.

### Viele Kulturen und Sprachen an einem Tisch

So oder so ähnlich läuft das Essen am Freitagabend im Jugendzentrum Schwabing-West ab. (Fast) jeden Freitag haben wir Tischgemeinschaft mit Besuchern. Mal sind es nur wenige, mal brummt der Raum und die Plätze werden knapp. Das Essen am Freitag hat im JUZE eine lange Tradition. Früher wurden gespendete Lebensmittel der Tafel verarbeitet, dann kam die Pandemie. Als so manches wieder erlaubt war, hat ein kleines Mitarbeiterteam begonnen, das Abendessen wieder aufleben zu lassen. Aber so einfach war das nicht. Neue Besucher, die das nicht kannten – man fremdelte ein bisschen! Geduld und Gottvertrauen waren notwendig, um nicht gleich wieder aufzugeben.

Zuerst waren es nur 2 Gäste, dann 10, 20 und nicht selten sind es 30-50 Personen, die zusammen an den Tischen sitzen. Das Essen reicht immer – Gott sei Dank! Es wird miteinander geredet und gelacht. Deutsch, englisch, arabisch u.a. gesprochen und kreuz und quer übersetzt. Ein buntes Miteinander. Gespräche über Erlebtes im Alltag, in der Schule, in der Familie, über Sport und Social Media, Persönliches. Das Essen schmeckt (den meisten 😊). Viele bedanken sich bei den ehrenamtlichen Köchen und Köchinnen. Das Essen wird gemeinsam beendet. Tische abgeräumt. Manchmal bleiben sie noch ins Gespräch vertieft sitzen.

### Zusammen und zugehörig

Es ist ganz wunderbar, das erleben zu dürfen! Und es macht so viel Freude, mit einem tollen Team zusammenzuarbeiten.

Wir sind Gott von Herzen dankbar, dass er aus einer kleinen Initiative einen wichtigen Baustein in der Arbeit des Juze entstehen ließ. In Zeiten, wo das gemeinsame Essen in Familien zur Nebensache wird, Smartphone & Co häufig mit am Tisch sitzen, den Kindern schnell mal Geld für Fastfood in die Hand gedrückt wird, sind solche Oasen des gemeinsamen Essens besonders wertvoll. Es ist ein Gemeinschaftserlebnis, das das Zugehörigkeits- und Zusammengehörigkeitsgefühl stärkt. Kulturelle Gewohnheiten werden eingeübt. Regeln vorgelebt und liebevoll durchgesetzt. Respekt und gegenseitiges Zuhören gelernt. Die Gäste sollen sich gesehen, angenommen und wertgeschätzt fühlen. Beziehungen können wachsen.

Wir beten, dass sich unser Küchenteam vergrößert und Gott uns Glaube und Zuversicht besonders in den flauen Zeiten schenkt, die es immer wieder mal gibt. Wir wünschen uns, dass mehr Kinder und Jugendliche bei der Vorbereitung helfen und vielleicht so schlummernde Talente entdecken.

**Unser gemeinsames Essen ist mehr  
als nur Nahrungsaufnahme  
- es ist gelebte Tischgemeinschaft!**

*Susanne Kirchberger*



### Jugendzentrum Schwabing-West

Theo-Prosel-Weg 16  
80797 München  
089 552141-30  
[juze-schwabing-west@cvjm-muenchen.org](mailto:juze-schwabing-west@cvjm-muenchen.org)

Für junge Menschen  
zwischen 8 und 26 Jahren, die einen  
coolen Ort für ihre Freizeit suchen.  
Komm vorbei!

#### Unser Team

Nathan Adams, Simeon Friedrich,  
Justus Krause, Chris Rhein,  
Svenja Willershäuser

#### Öffnungszeiten:

Dienstag  
14 bis 20 Uhr

Mittwoch bis Donnerstag  
16 bis 20 Uhr

Freitag  
14 bis 21 Uhr

**Nightball am Freitag**  
(außer in den Ferien)  
20 bis 22 Uhr Fußball  
22 bis 24 Uhr Basketball

Samstag  
14 bis 18 Uhr

In den Ferien abweichende  
Öffnungszeiten.

Infos auf Instagram:  
[@juze\\_schwabing\\_west](https://www.instagram.com/juze_schwabing_west)



# Zeit zum Auftanken

Sommerfreizeit der  
Jungen Erwachsenen  
in Dänemark

Im August machten sich 16 junge Erwachsene auf den Weg nach Dänemark – zu einer Freizeit, die vieles verband: Urlaub und Gemeinschaft, Glaube und Erholung, Gespräch und Gelassenheit. Ziel war ein großes Haus bei Vordingborg, umgeben von Wasser, Wiesen und Wald. Der Ort bot alles, was eine gute Auszeit braucht: viel Platz, gemütliche Ecken, die Möglichkeit zum Sport, zum Wandern oder für Ausflüge an den Strand, zu den Kreidefelsen oder nach Kopenhagen.

Das Freizeitmotto lautete „Hygge“ – ein dänisches Wort für das, was man kaum übersetzen kann, aber sofort spürt: Wärme, Geborgenheit, Gemeinschaft. Diese Haltung prägte nicht nur das Miteinander, sondern auch die geistlichen Impulse der Tage. Sie luden ein, den eigenen Glauben zu vertiefen und Gottes Nähe in den einfachen, stillen Momenten zu entdecken. In kleinen Gruppen oder bei langen Gesprächen am Lagerfeuer entstanden Räume, in denen man sich austauschen, Fragen stellen und voneinander lernen konnte.

Doch eine Freizeit für Junge Erwachsene ist nicht nur ein durchgetaktetes Programm – und gerade das macht ihren Reiz aus. Zwischen gemeinsamen Aktionen, Andachten und Mahlzeiten bleibt Zeit für eigene Ideen: spontan ein Volleyballspiel, einen Spaziergang zum Meer, ein Nachmittag mit einem guten Buch. Es entsteht ein Miteinander, das von gegenseitigem Respekt, Offenheit und Nächstenliebe geprägt ist. Viele Teilnehmende erleben, dass solche Tage sie im Glauben stärken – andere genießen einfach die besondere Atmosphäre, die entsteht, wenn Menschen füreinander da sind und Gemeinschaft gelingt.

Diese Freizeiten sind damit mehr als nur Urlaub. Sie bieten die Chance, neue Freundschaften zu schließen, Beziehungen zu vertiefen und Glauben neu zu entdecken. Jeder ist willkommen – unabhängig davon, wie vertraut man mit Glauben oder Spiritualität ist. Gespräche über Sinn, Leben oder Glauben sind stets eine Einladung.

Vielleicht ist das auch das eigentliche „Runter vom Gas“: einmal aussteigen aus dem vollen Alltag, tief durchatmen, Zeit teilen, Fragen zulassen. Und dabei spüren, dass Ruhe nicht Stillstand bedeutet – sondern neue Kraft schenkt für das, was kommt.

Im kleinen Format kann man all das in den regelmäßigen Angeboten und Highlights über das Jahr erleben. Dazu gehören GREEN HOUSE, Friday Lounge, Friday LIFE, ... Weitere Infos gibt es unter [cvjm-muenchen.org/junge-erwachsene](https://cvjm-muenchen.org/junge-erwachsene).

Philipp Willmann



## Hausteam

FSJ/BFD im CVJM München

gemeinsam **leben** gemeinsam **glauben** gemeinsam **arbeiten**

- ➡ FSJ/BFD in einem großen Jahresteam für 12 Monate
- ➡ Gemeinsames Leben in WGs mitten in München
- ➡ Arbeiten in vielfältigen Bereichen
- ➡ Teil sein in einer lebendigen christlichen Gemeinschaft
- ➡ Intensive Angebote für persönliche Entwicklung



Mehr Infos unter:  
**[www.cvjm-muenchen.org/hausteam](https://www.cvjm-muenchen.org/hausteam)**

📷 [hausteam\\_cvjmmuenchen](https://www.instagram.com/hausteam_cvjmmuenchen)





## Jugendzentrum LIFE

Lissi-Kaaser-Straße 15  
80797 München  
089 4111552-0  
life@cvjm-muenchen.org

Komm vorbei, du findest viele attraktive Angebote für Kinder und Jugendliche im Alter von 8 bis 26 Jahren.

### Unser Team

René Feck, Ronja Gumbert,  
Anica Melzig, Johanna Mittmann,  
Sara Szecey

### Öffnungszeiten:

Dienstag bis Donnerstag  
16 bis 20 Uhr

### Freitag

15 bis 20 Uhr 8 bis 13 Jahren  
17 bis 22 Uhr ab 14 Jahren

### Samstag

Öffnung, Ausflüge

Infos auf Instagram:  
@jugendzentrum\_life

# Save the Date

# 10 JAHRE LIFE

Wie feiern vom 20. bis 24. Mai 2026  
10 Jahre

Jugendzentrum LIFE – das Jugendzentrum am Ackermannbogen

Wir feiern offene Kinder- und Jugendarbeit im Ackermannbogen!

**Wir sind dankbar** für unzählige Begegnungen, Aktionen, Programme und Projekte für und mit Kindern, Jugendlichen und Familien.

**Wir feiern** die gemeinsamen Wege mit jungen Menschen. Das LIFE ist weitaus mehr als ein gemütliches Wohnzimmer mit Spielmöglichkeiten. Wir lachen und hadern gemeinsam, teilen Leben.

**Wir feiern** auch die guten Kontakte in die Nachbarschaft und die Verbundenheit mit dem Stadtteil, die u.a. bei den AktivFerien und dem Winterfeuer besonders zum Ausdruck kommen.

**Wir feiern** das Haus mit allen seinen Möglichkeiten! Dem Billard, Tischtennisplatte, dem Kreativ- und Bandraum und dem Sportplatz draußen.

Wir feiern eine Woche lang mit unterschiedlichen Highlights an jedem Tag!

**Save the Date** für die Jubiläumswoche und sei dabei.

Dein LIFE-Team



# „Ich will lieben, ich will leben, mit dem Herzen – nicht mit dem Schein!“

So heißt es in einem Gedicht des in der Ukraine viel verehrten Poeten Taras Shevchenko. Dass dieses Zitat nicht irgendein Kalenderspruch ist, sondern die Gefühle und Emotionen vieler Ukrainer ausdrückt, diese Sehnsucht zu leben und lieben, durften wir dieses Jahr persönlich erleben.

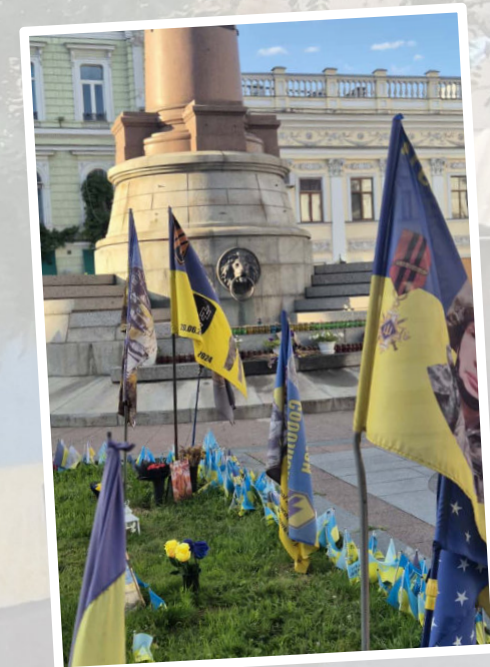
Mitte dieses Jahres sind wir – Tobias, Lukas und Samuel – in die Ukraine gereist, um den noch jungen YMCA Odessa kennenzulernen. Dieser wurde von engagierten jungen Erwachsenen mitten im Krieg wiedergegründet und steckt noch im Aufbau. Als CVJM München sind wir über gemeinsame Kontakte schon eine Weile mit dem YMCA Odessa unterwegs und unterstützen ihn beispielsweise durch Online-Treffen.

Die weltweite CVJM-Bewegung ist wie eine große Familie über Grenzen hinweg. Genau das wollten wir dem jungen YMCA Odessa mitgeben und so wurde unser Besuch in der Hafenstadt in vielerlei Hinsicht ein Familienbesuch, obwohl es das erste persönliche Kennenlernen war.

## Leben mit dem Krieg

Vor Ort durften wir Beeindruckendes erleben. Besonders bewegt haben uns die Menschen, die den YMCA lebendig machen. Während der russische Angriffskrieg in Deutschland im Alltag begrenzt präsent ist, ist Odessa am Schwarzen Meer ein aktives Kriegsgebiet und immer wieder Ziel schwerer Angriffe, meist durch Drohnen und ballistische Raketen. Ein Tag ohne Luftalarm ist dort fast undenkbar – und das seit fast vier Jahren. Unsere Zeit vor Ort war vergleichsweise ruhig und es wurden nur wenige Alarme ausgelöst.

Das Bewusstsein, dass jeder Tag der letzte sein könnte, ist allgegenwärtig. Viele leben in ständiger Sorge um Angehörige und Freunde. Eine YMCA Mitarbeiterin erzählte uns von ihrem kleinen Bruder, der an der Front als Drohnenpilot dient – deren Nächte sind kurz, der nächste Schutzbunker oft Minuten entfernt. Angriffe können jederzeit, auch in der Nacht, erfolgen. In der Freikirche, die wir besuchten, gab es eine Pinnwand mit den Gemeindemitgliedern und ihren Angehörigen, die an der Front zur Verteidigung des Landes dienen, um an sie besonders im Gebet zu denken. Jeder kennt Gefallene, oft sind es Familienmitglieder und Freunde. Und trotzdem geht das Leben weiter.



## Der CVJM - eine ehrliche & mutige Gemeinschaft

Abends wird in der Innenstadt gefeiert und gesungen, Straßenmusiker spielen, Menschen tanzen. Die Stadt ist natürlich auch tagsüber wunderschön – am Strand gelegen und durch verschiedenste kulturelle Einflüsse geprägt. Es ist lebendig, denn das Leben lässt man sich nicht nehmen. Die Universitäten haben geöffnet, junge Menschen arbeiten, und im YMCA entsteht Gemeinschaft. Der Verein zählt derzeit rund zehn aktive Mitarbeiter und bietet vielfältige Programme, um junge Leute miteinander zu verbinden – zum Lernen, Entdecken, Teilen und Kreativsein. Das Grundprinzip ist einfach, aber wirkungsvoll: Jede und jeder bringt eigene Interessen und Talente mit und gibt sie an andere weiter. So entstehen Lyrik- und Poetry-Abende, Aquarell-Workshops, Computerkurse – und vieles mehr. Das Beeindruckende daran ist, dass all das mit wenig finanziellen Mitteln geschieht. Gerade dadurch entsteht eine besondere Kreativität und Eigeninitiative.

Wir wurden mit reingenommen in eine junge, ehrliche und mutige Gemeinschaft durch zahlreiche Stunden in Programmen, beim Essen oder im Gebet füreinander. Und wir lernten von diesem Engagement, was der im YMCA häufig verwendete Slogan „Empowering Young People“ bedeuten kann: jungen Menschen Freiraum, Vertrauen und Gemeinschaft zu schenken, damit sie selbst etwas bewegen.

## Der Besuch hat Spuren hinterlassen

Dementsprechend hat der YMCA Odessa unseren Besuch treffend auf Instagram so zusammengefasst: „Es waren Tage gefüllt mit Sinn, Aufrichtigkeit, Gesprächen, Freundschaft und gegenseitiger Unterstützung. Tage, die inspirieren und eine Spur im Herzen hinterlassen. Das ist definitiv nicht das Ende, sondern der Anfang.“

Und das stimmt. Schon Ende September konnte uns der junge Vorsitzende Vitaliik in München für eine bereichernde Zeit besuchen. So geht es weiter, die Freundschaft zwischen Odessa und München und das gemeinsam Unterwegs-sein im Glauben und auch Zweifeln in schweren Zeiten.

*Samuel Stelzer, Tobias Knörich*



# ESSEN & TRINKEN im CVJM

Für alle Schokolieliebhaber ein Rezept aus unserer Coffeebar Raum & Zeit:  
**Schokokuchen mit Schokofrosting**

**FÜR DEN TEIG:**

240 ml Pflanzenmilch  
100 g Apfelmus  
1 EL Apfelessig  
1,5 TL Vanilleextrakt  
100 ml neutrales Öl

miteinander vermischen

**UND:**

100 g Weizenmehl  
50 g Kakaopulver  
150 g Zucker  
2,5 TL Backpulver  
0,5 TL Salz

miteinander vermischen

Danach alles kurz zu einem homogenen Teig  
verrühren und den in eine Springform füllen.  
Den Kuchen bei 160°C ca. 50 min. backen und  
anschließend auskühlen lassen.

**FÜR DAS FROSTING:**

240 ml Kokosmilch oder vegane Sahne erhitzen, bis sie fast  
kocht. In eine Schüssel umfüllen und 170g gehackte dunkle  
Schokolade dazugeben und warten, bis sie geschmolzen ist.  
Dann verrühren, bis eine cremige Ganache entsteht. So  
lange abkühlen lassen, bis die Masse streichfähig ist.

Das Frosting auf den Kuchen geben und mit Beeren  
garnieren.

*Guten Appetit!*

## RAUM & ZEIT COFFEEBAR

*Do / Fr 14.30 bis 17.30 Uhr im CVJM-Haus*

Immer donnerstags und freitags zieht frischer Kaffeeduft durchs Haus.  
Zum leckeren Cappuccino gibt es hausgemachten Kuchen oder herzhafte Snacks.  
Was wir neben den Köstlichkeiten noch anbieten wollen, ist Raum & Zeit!

**Raum**, um anzukommen und um Menschen zu begegnen.

**Raum**, um sich wohl zu fühlen und abzuschalten.

**Zeit**, um zu genießen.

**Zeit**, um gehört und wahrgenommen zu werden.



## MITTAGSIMBISS IM CVJM

*Di / Mi / Do 12.45 bis 13.15 im CVJM-Haus*

Unsere vielfältige Tageskarte wird jeden Montag aktualisiert.  
Du kannst das Essen mitnehmen oder auch gerne in unserem Restaurant  
verzehren.  
Wir bitten um Anmeldung bis spätestens um 10 Uhr am jeweiligen Essenstag  
(danach so lange der Vorrat reicht).  
Die Bezahlung erfolgt bis 13 Uhr an unserer Rezeption.

Hier geht's zur  
Anmeldung:



## VIEL.MEHR.DONNERSTAG

*donnerstags, 18.00 bis 22.00 Uhr im CVJM-Haus*

Heute gibt es die beliebten „CVJM-Pommes“  
oder Currywurst mit selbstgemachter Soße.  
Weitere Highlights findet man auf unserer neuen Karte.  
Viel.Mehr. Donnerstag eignet sich auch bestens für einen Stammtisch in  
angenehmer Atmosphäre.

## FRIDAY LOUNGE

*immer öfters freitags, 19.00 bis 23.00 im CVJM-Haus*

Komm einfach vorbei, bring Freunde mit, genieße den Abend mit Drinks,  
Snacks und Talk. Die FridayLounge ist DER Treffpunkt für alle, die am Ende der  
Woche Lust auf einen richtig chilligen Abend haben.  
Termine unter [www.fridaylounge.de](http://www.fridaylounge.de)

## SAMSTAGSBRUNCH

*monatlich samstags, 10.30 bis 14.00 Uhr im CVJM-Haus*

Der Verwöhntag der Woche! Unsere Gäste erwartet ein reichhaltiges Buffet mit  
warmen und kalten Getränken, Auswahl an Gebäck, leckeren Aufstrichen, Müsli  
und Cornflakes & Obst, Wurst und Käse, Lachs, sowie ein wechselndes  
Mittagessen.

Die nächsten Termine: 6.12./17.1./21.2./14.3./18.4./



## Nach 10 Jahren: Letzter Abend SinnFlut



Am 11. Dezember 2025 fand der letzte SinnFlut-Abend statt. 2015 ist aus den Angeboten „Spätschicht“ und „Erwachsenentreff“ am Abend die SinnFlut entstanden. Viele spannende Donnerstagabende sollten folgen - nun unter dem Titel SinnFlut. Für Jürgen Kinderreit war „es eine Ehre aber auch eine Herausforderung, für die SinnFlut verantwortlich zu sein und diese mit einem guten Team zu leiten“. 94 Veranstaltungen wurden organisiert, ca. 4.200 Gäste begrüßt. Hinzu kamen fünf wunderbare Konzerte und, als besondere Events, verschiedene geführte Stadtpaziergänge. Auch Sommerfeste und Weihnachtsfeiern gehörten zum Angebot.

Viele bekannte Referenten aus Kirche, Politik, Medien und dem gesellschaftlichem Leben kamen gerne und meistens auch ohne Gage. „Für mich endet mit dem 11. Dezember 2025 eine sehr inhaltreiche Arbeit, die mir wirklich viel Freude gemacht hat“, erzählt Jürgen Kinderreit und dankt auch besonders seinem Team, das immer hinter dem Gedanken der SinnFlut gestanden hat.



## Angebote für Singles

Schöne gemeinsame Unternehmungen, interessante Seminare, miteinander kochen, pilgern gehen, zusammen feiern, kleine Städtereisen ...

Bei den Singles ist immer was los!

Wer auf dem Laufenden sein möchte, wendet sich an: [singles@cvjm-muenchen.org](mailto:singles@cvjm-muenchen.org).

Hier kann man sich auch für unseren Single-Veranstaltungs-Newsletter anmelden.

Herzlich willkommen!



### Die Nächsten Treffen:

- 6. Januar: Wir gehen ins Kino
- 23. Januar: Ein Abend über den Theologen Dietrich Bonhoeffer
- 15. Februar: Heute ist „Tag der Singles“!  
Wir starten eine gemeinsame Aktion

Informationen zu diesen und weiteren Programmen für Erwachsene gibt es unter:  
[cvjm-muenchen.org/familien erwachsene](http://cvjm-muenchen.org/familien erwachsene)

Immer mittwochs  
um 18.30 Uhr  
Landwehrstraße 13

## SprachClub

Für alle, die neu in Deutschland sind und in entspannter, offener und fröhlicher Atmosphäre die neu gelernte deutsche Sprache üben und anwenden wollen. Es ist kein Unterricht, wir trainieren miteinander durch verschiedenen Spiele und Aktionen.

Herzliche Einladung!

... Auch an alle, die auf diese Weise mithelfen wollen, die deutsche Sprache in fröhlicher Atmosphäre miteinander zu trainieren.



Jeden 2. Freitag im  
Monat  
Ab 15.30 Uhr

## KreativCafé

Guter Kaffee in der Coffeebar Raum & Zeit, interessante Gespräche, dabei arbeiten am eigenen Kreativprojekt - und das in guter Gemeinschaft!

Herzliche Einladung an alle Kreativen, Möchtegern-Kreativen und auch die, die eher zuschauen, ratschen + Kaffee trinken wollen

## Pilgern

Aufbrechen, in der Natur neue Perspektive gewinnen, Gemeinschaft und Stille erleben, Gott erfahren, loslassen.

Wir laden ein, gemeinsam eine Strecke zu gehen, an lohnenswerten Ausblicken zu verweilen und sich auf dem Weg von kurzen Impulsen inspirieren zu lassen.

Nächster  
Termin  
21. Juni



29. Januar +  
23. April  
19 Uhr  
Landwehrstraße 13

## Feierabend

Wer freut sich nicht darauf?

Zumal, wenn man ihn bei leckerem Essen, guten Gesprächen und in angenehmer Gesellschaft verbringen kann!

Einladung an alle Erwachsenen zwischen 30 und 65 Jahren, die sich ab und zu etwas Gutes gönnen möchten.



Oasentag

Eine Einladung an alle, einmal aus dem Alltag auszusteigen, zur Ruhe zu kommen, Jesus zu begegnen und neue Kraft zu tanken. Eine Chance, sein Leben unter den Blick Gottes zu stellen und neue Schritte zu wagen. Wir verbringen diesen Tag in Magnetsried.

Nächste Termine  
21. Februar  
19. März

Lebenstage 60plus

Unsere Lebenserwartung ist in den vergangenen hundert Jahren um zwanzig Jahre gestiegen – ein kostbares Geschenk. Wie gestalten wir diese zusätzliche Zeit? Gemeinsam wollen wir die Möglichkeiten der Lebensphase 60plus erkunden, Gemeinschaft pflegen und das Leben mit Freude feiern.

Termin:  
26. - 30. Januar  
in Magnetsried



Erwachsenentreff

Ältere Erwachsene im Christlichen Verein Junger Menschen? Ja, die gibt es. Wir begegnen einander in vielen Veranstaltungen, besonders freitagnachmittags im Erwachsenenentreff. Es gibt Referate zu verschiedenen Themen oder Bibelauslegungen, die anschließend bei einer guten Tasse Kaffee und Kuchen weiter besprochen werden können.

Die nächsten Termine:

- |              |  |
|--------------|--|
| 05. Dezember | Lichtblick - Unerwartet Gott begegnen                    |
| 12. Dezember | Wir feiern Advent  |
| 19. Dezember | Lobe den Herrn, meine Seele, ...                         |
| 09. Januar   | Jahreslosung "Gott spricht: Siehe, ich mache alles neu!" |
| 16. Januar   | Gott ist treu!   |
| 23. Januar   | Jesus auf dem Weg nach Jerusalem                         |

immer freitags  
15 Uhr  
Landwehrstraße 13

AMOREXPERIENCE  
»LET YOUR LOVE GROW«

Am 6. und 7. Februar laden wir zur Liveübertragung von Amorexperience in die Landwehrstraße 13 ein. Dies ist ein jährliches Event für Ehepaare, das vom ICF organisiert wird, um Beziehungen durch Austausch und den gemeinsamen Glauben zu stärken. Die Inhalte sind sehr praktische Impulse, die Paaren helfen, ihre Ehe zu vertiefen. Ziel ist es, eine Zeit der Zweisamkeit und des gemeinsamen Wachstums in der Beziehung und im Glauben zu ermöglichen.

Ehe-Mentoring

Ein Angebot für starke Ehepaare

Beim Ehe-Mentoring steht ein erfahrenes Paar einem meist jüngeren bis zu einem Jahr für Gespräche zur Seite. Diese Gespräche werden auf Augenhöhe geführt. Über 14 Kernthemen (z.B. Dankbarkeit, Herkunftsfamilie, Kommunikation, Geld, Erholung, ...) kann mit Unterstützung durch ein Handbuch gesprochen werden. (Mehr Infos zum Konzept: [familylife.de/mentoring/](http://familylife.de/mentoring/))

Wochenende für Paare

**Stark zusammen – Zusammen stark:  
für mehr Verbundenheit in der Partnerschaft.**

Wir wohnen im Haus Lindenhof im schönen Allgäu. Unsere Unterkunft empfängt uns mit einem großzügigen Garten mit Pool, schönen Gemeinschaftsbereichen und Doppelzimmern mit Bad. Inspirierende Impulse, Zeit für Gespräche als Paar, die Möglichkeit für einen kleinen Ausflug zu zweit nutzen und dabei die Natur im Allgäu genießen - das ist unser Angebot für Paare, die in ihre Liebe investieren wollen.

Termin:  
26.-28. Juni

Informationen zu diesen und weiteren Programmen für Erwachsene gibt es unter:  
[cvjm-muenchen.org/familienerwachsene](http://cvjm-muenchen.org/familienerwachsene)





# Sonntagabendkirche

Jeden Sonntag um 18 Uhr feiern wir mitten in München Gottesdienst in der St. Matthäuskirche. Herzlich willkommen!

Auch Familien mit Kindern sind herzlich eingeladen, denn während der Predigt bieten wir vier verschiedene altersgerechte Programme für die jungen Besucher an.

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



... es entsteht etwas Neues im CVJM, ein anderes Format, um am Sonntag miteinander Gottesdienst zu feiern. Hier bleiben Sie auf dem Laufenden: [cvjm-muenchen.org/gottesdienste](http://cvjm-muenchen.org/gottesdienste)



Save the Date!

## Männerwochenende im Kloster

Ein Wochenende zum Auftanken  
16. bis 18. Oktober 2026



Nächster Termin:  
19. Juni  
19 Uhr  
Theo-Prosel-Weg

29. Januar +  
23. April  
18.30 Uhr  
Landwehrstraße 13



# Gemeinsam in der Bibel lesen

Miteinander einen ersten Blick hineinwerfen oder auch als Kenner Neues entdecken, Austausch über einzelne Textstellen und Geschichten, den persönlichen Bezug zum eigenen Leben herausfinden, miteinander und mit Gott darüber reden.

Herzliche Einladung zu einem der Bibelkreise des CVJM München, bei dem all das möglich ist!

**In München - Bibellesen der Sonntagabendkirche:**  
freitags, 14-täglich um 19.15 Uhr in der Landwehrstr. 13  
Kontakt: [bibellesen@sonntagabendkirche.de](mailto:bibellesen@sonntagabendkirche.de)

**In Olching**  
donnerstags, um 19.30 Uhr an wechselnden Orten  
Kontakt: [mcascherl@t-online.de](mailto:mcascherl@t-online.de)

**In Feldkirchen:**  
sonntags, 14-täglich, um 19.30 Uhr  
Kontakt: [Holger.Lang@t-online.de](mailto:Holger.Lang@t-online.de)

**In Unterhaching - Bibel-Talk "Tiefgang“:**  
mittwochs, 14-täglich um 19.30 Uhr  
Kontakt: [roland.rossmueller@web.de](mailto:roland.rossmueller@web.de)

## Bibliolog

Eine biblische Geschichte nicht nur lesen oder hören, sondern in gewisser Weise erleben. Sich in Personen hineinversetzen, mitreden, Reinhören, innehalten ...

Auf diese Weise den Bibeltext lebendig und für das eigene Leben bedeutsam werden lassen

Herzliche Einladung!

Einfach mal ausprobieren.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

## Bibel lebendig

Wir laden zu einer spannenden Entdeckungsreise mit der Bibel ein!

Nächster Termin:  
28. Februar  
10 Uhr

Informationen zu diesen und weiteren Programmen für Erwachsene gibt es unter: [cvjm-muenchen.org/familienerwachsene](http://cvjm-muenchen.org/familienerwachsene)



# EINFACH GUT

## –Ehrenamtlich

### Sylvia Olapinski

Wer schon einmal bei „Gottesdienst und Begegnung“ beim CVJM im Theo-Prosel-Weg war, der hat Silvia schon gehört und gesehen. Zusammen mit ihrem Mann und weiteren Mitarbeitern organisiert und leitet sie den Gottesdienst: „Wir lieben es auf diese Art und Weise, Gottesdienst zu feiern!“

Silvia kam 2005 während ihres Studiums über ihre Mitbewohnerinnen zum CVJM. Schnell war ihr klar, dass sie dort nicht nur Gast sein, sondern sich aktiv als Mitarbeiterin einbringen wollte. Zunächst mit ihrem heutigen Mann in der Studentenarbeit tätig, wechseln die beiden nach ihrer Hochzeit in die Ehearbeit und engagieren sich später in der Gestaltung der Gottesdienste am Sonntagabend in der Matthäuskirche. Vor den Geburten ihrer vier Söhne war sie zudem ein paar Jahre in Teilzeit für den CVJM tätig. Im Moment gestalten die Olapinskis auch einen Alphakurs bei sich daheim in Schäftlarn.

Die studierte Profimusikerin arbeitet als freiberufliche Oboistin und Chorleiterin und gibt zudem Gesangs- und Instrumentalunterricht.

Wie bringt man so viel familiäres, berufliches und ehrenamtliches Engagement unter einen Hut? Silvia lächelt: „Ich bin ein Mensch, der morgens aufsteht und dann so knackig wie möglich alles abarbeitet. Das ist Chance und Herausforderung zugleich.“ Pausen zu machen und die Füße hochzulegen fällt ihr nicht leicht, aber sie versucht, darin besser zu werden. Für die Zukunft im CVJM denkt Silvia darüber nach, sich noch stärker in Sachen Lobpreis einzubringen.



### Henrik Bläsing

Ich bin begeisterter Fischer: Netze, Reusen, Tiefseeangeln. Dabei ist es relativ easy: Der Fisch beißt an, und ab da geht es nur noch in eine Richtung. Jesus will uns zu Menschenfischern machen (Matthäus 4,19). Das ist schon schwieriger. Der Mensch hat da so seinen eigenen Willen. Und den bricht bekanntlich selbst der allmächtige Gott nicht.

Wohin will Jesus eigentlich Menschen fischen? In das Reich des himmlischen Vaters. Was gibt es da? Liebe, Gerechtigkeit, Freude, Frieden. Und wie fischt Jesus Menschen? Durch Hingabe. Ein Angebot. Frei-willig. Wo komme ich da vor? Vom CVJM München aus engagiere ich mich in der Arbeitsgemeinschaft (AG) der CVJM Deutschlands, die neben dem internationalen Jugendaustausch vor allem das Miteinander in den Städten im Fokus hat.

Was richtig stark ist: Uns ist es gelungen, die Arbeitshilfe „Diskursfähigkeit stärken“ mit Mitteln des Landes Hessen zu realisieren. Ein Team aus dem AG Netzwerk hat sie erarbeitet. Damit werden Menschen in den CVJM vor Ort sensibilisiert, befähigt aber besonders auch ermutigt, aktuelle gesellschaftliche Themen in ihre Vereine zu bringen. So soll eine Möglichkeit geschaffen werden, dass wertschätzende und konstruktive Gespräche stattfinden und Menschen lernen, ihre Meinungen zu äußern und andere Meinungen zu respektieren. Und du? Wo „beißt“ du an?

 [www.cvjm-muenchen.org](http://www.cvjm-muenchen.org)

 CVJM München e. V.

 @cvjmmuenchen

### Mitglied werden

Durch die Mitgliedschaft verbinden Sie sich mit unseren Anliegen und unterstützen die vielfältige Arbeit.

Als Mitglied...

- erhalten Sie kostenlos Veröffentlichungen
- erhalten Sie den Mitgliederrabatt bei Reisen und Freizeiten des CVJM München e. V.
- sind Sie bei Reisen und bei Veranstaltungen gegen Unfall versichert
- erhalten Sie für Einzelgäste, die auf Ihre Vermittlung in unserem Jugendhotel buchen, einen Preisnachlass von 10 %

Weitere Informationen inklusive Anmeldeformular finden Sie unter [www.cvjm-muenchen.org/mitgliedschaft](http://www.cvjm-muenchen.org/mitgliedschaft).

### Unterstützer werden

Viele Angebote der Kinder- und Jugendarbeit sowie die internationalen Projekte werden durch Spenden finanziert! Helfen auch Sie uns mit Ihrer Spende.

Kontoinhaber: CVJM München e.V.  
IBAN: DE67 7002 0270 0000 5043 05  
BIC: HYVEDEMMXXX  
HypoVereinsbank München

### Geschäftsführender Vorstand

Friedhart Reiner (Vorsitzender), Heidemarie Bergmann, Judith Hübner, Hans-Martin Lauer

Leitender Sekretär/		
Geschäftsführer	Stefan Nicklas	Tel.: 089 552141-16
Stellvertreter	Matthias Kunick	Tel.: 089 552141-58
	Joachim Schmutz	Tel.: 089 552141-13

### CVJM-Haus/ CVJM Hotel

Landwehrstraße 13, 80336 München Tel.: 089 552141-0  
E-Mail: [info@cvjm-muenchen.org](mailto:info@cvjm-muenchen.org)

### John-Mott-Haus / Studentenwohnheim

Theo-Prosel-Weg 16, 80797 München Tel.: 089 552141-40  
E-Mail: [studentenwohnheim@cvjm-muenchen.org](mailto:studentenwohnheim@cvjm-muenchen.org)

### Jugendzentrum Schwabing-West

Theo-Prosel-Weg 16, 80797 München Tel.: 089 552141-30  
E-Mail: [juze-schwabing-west@cvjm-muenchen.org](mailto:juze-schwabing-west@cvjm-muenchen.org)

### LIFE – Das Jugendzentrum im Ackermannbogen

Lissi-Kaaser-Str. 15, 80797 München Tel.: 089 4111552-0  
E-Mail: [life@cvjm-muenchen.org](mailto:life@cvjm-muenchen.org)

### CVJM-Hof

Magnetsried Nr. 33, 82402 Seeshaupt Tel.: 08801 9156-0  
E-Mail: [info@cvjmhof.de](mailto:info@cvjmhof.de)

### Auf dem Laufenden bleiben

Weitere Informationen zu allen Angeboten gibt es unter: [www.cvjm-muenchen.org](http://www.cvjm-muenchen.org)  
Oder: der Signalgruppe beitreten und auf dem Laufenden bleiben:



zur Signalgruppe  
"CVJM München -  
herzliche Einladung"



# WER IST EIGENTLICH?

Dieses Mal lohnt es sich so richtig, bis zur letzten Seite durchgeblättert zu haben. Wir wollen gleich drei neue Hauptamtliche kennen lernen.



Ronja Gumbert

**Lieber Sport schauen oder Sport machen?**

Puh. Ich würde sagen, es gab schon sportlichere Phasen in meinem Leben und ich hoffe sehr, dass die nächste bald beginnt! 😊 Aber da ich nur die Fußball-EM und -WM anschau (übrigens als Fan für Italien, wenn sie nicht gerade schon in der Qualifikation gescheitert sind), würde ich dann doch eher „Sport machen“ ankreuzen.

**Lieber vintage oder modern?**

Die Mischung machts. Ich denke, dass mein Einrichtungsstil eher modern ist, aber keinesfalls clean oder minimalistisch, sondern gerne mit Farben und Deko. 😊

**Lieber Städtetrip oder Strandurlaub?**

Beides! Für ein verlängertes Wochenende würde ich den Städtetrip vorziehen. Für einen richtigen Urlaub den Strand, aber eben auch mit ein paar aktiven Sightseeing-Tagen.

**Bist du eher Team Lerche oder eher Team Nachtteule?**

Ich kann super lange ausschlafen und abends Pläne haben. Am produktivsten bin ich aber doch eher dann, wenn ich mir einen Wecker stelle.

**Wofür bist du dankbar?**

Die Liste hätte kein Ende! Ich bin momentan sehr dankbar für die Führung in meinem Leben, dass ich einfach zufrieden bin und die letzten Monate so voll von schönen Momenten waren. Und dass ich immer wieder Gelegenheiten wahrnehmen durfte, in denen ich meine Talente ausbauen und im Glauben echt nochmal ein Stück wachsen durfte.

**Bei welchem Ereignis in der Bibel wärest du gerne dabei gewesen? Warum?**

Bei der Speisung der 5000. Weil ich so gerne miterlebt hätte, wie die Jünger immer zappeliger werden und rumrechnen, wie viel Geld es bräuchte, um alle zu versorgen. Und wie gelassen Jesus in dieser Situation reagiert und sich mit 5 Broten und 2 Fischen zufriedengibt. Und dann die ungläubigen Augen der Jünger, das Rumoren und Kichern der Umstehenden als sie sehen, wie er mit dem kleinen Körbchen da vor der riesigen Menge steht... Und dann das Unfassbare! Es wird und wird nicht weniger! Alle werden satt!

**Wo findet man dich im CVJM am häufigsten?**

Im Jugendzentrum LIFE 😊



Sara Jessica Klink

**Kaffee oder heiße Schokolade?**

Heiße Schokolade

**Wanderschuhe oder Schwimmbad?**

Schwimmbad, bevorzuge aber dennoch das Meer

**Selber kochen oder bekocht werden?**

Bekocht werden 😊, ich koche aber auch gerne gemeinsam mit anderen

**Welche drei Begriffe beschreiben dich ganz gut?**

Liebevoll, fröhlich und stark

**Was würdest du gerne mal ausprobieren?**

Surfen, Heißluftballon fahren bei Sonnenaufgang, Dune-Bashing

**Welche Person aus der Bibel würdest du gerne mal zum Abendessen einladen und warum?**

Paulus: Ich würde gerne von ihm lernen, wie er missioniert hat, und wie es ihm in allen Situationen so gut gelungen ist, nicht die Hoffnung zu verlieren.

**Womit kann man dir eine Freude machen?**

Mir kann man mit fast allem eine Freude machen, sei es mit Essen oder mit lieben Gesten, z.B. wenn man an mich denkt und mir deshalb etwas mitbringt.

**Wo finden wir dich ab jetzt im CVJM hauptsächlich?**

Am Empfang des Jugendhotels in der Landwehrstraße

**Berge oder Meer?**

Ich liebe beides, aber wenn ich mich entscheiden müsste, dann Berge. Aufs Skifahren könnte ich nämlich nicht verzichten, und auch Rennradfahren macht mit Bergblick gleich noch mehr Freude.

**Pizza oder Pasta?**

Im Restaurant meistens Pizza - bei Pasta sind die Portionen manchmal kleiner, und bei Pizza weiß man, was man bekommt.

**Sofa oder Sport?**

Ich bin absolut sportbegeistert und eigentlich immer für sportliche Aktivitäten zu haben. Aber ich brauche und genieße auch immer wieder meine Sofazeiten, um zur Ruhe zu kommen.

**Musik oder Kreatives?**

Auf jeden Fall Musik - ohne Musik geht's nicht!

**Welche drei Begriffe beschreiben dich ganz gut?**

Begeisterungsfähig, empathisch, kreativ.

**Was möchtest du unbedingt noch lernen?**

Ich wollte tatsächlich schon immer einmal Geige lernen. Mal schauen - vielleicht wird das ja noch was.

**Bei welchem Ereignis in der Bibel wärest du gerne dabei gewesen und warum?**

Beim Auszug aus Ägypten und als Gott für sein Volk das Meer teilt. Es muss unglaublich beeindruckend gewesen sein zu erleben, wie Gott auf diese Weise eingreift und für sein Volk kämpft.

**Worauf freust du dich hier im CVJM?**

Ich freue mich darauf, miteinander unterwegs zu sein und gemeinsam Glauben und Leben zu teilen. Außerdem ist es für mich ein Privileg, Jugendliche begleiten und prägen zu dürfen und sie zu ermutigen und darin zu stärken, ihren Weg mit Jesus zu gehen.

**Wo finden wir dich ab jetzt im CVJM hauptsächlich?**

Im Jugendbereich 😊



Tabi Ballhorn



# SOMMERREISEN 2026

unterwegs mit dem CVJM

MAI

PFINGSTJUGEND-  
TREFFEN

JUNI

FUßBALLCAMP  
WOCHENENDE FÜR PAARE

JULI

VATER-KIND-ZELTEN

AUGUST

BASKETBALLCAMP  
SUMMERCAMP  
AM HOF DES KÖNIGS  
YOUTH UNIFY  
FAMILIEN-ZEIT INSPIRIERT  
CAMPFIRE  
DER BERG RUFT



[WWW.CVJM-MUENCHEN.ORG/REISEN](http://WWW.CVJM-MUENCHEN.ORG/REISEN)