

Zeitansage: Das Kloster in mir

Es gibt Zeiten, da wünscht man sich Mauern. Dicke schützende Klostermauern. Einen Ort, an dem das Handy schweigt, die Welt draußen bleibt und man endlich zur Ruhe kommt.

Viele suchen solche Orte: Klöster, stille Häuser, Retreats, Orte der Auszeit, der Entschleunigung, des Durchatmens. Und das ist gut so. Wir brauchen diese äußeren Räume der Stille, um uns wieder zu sammeln, denn das fördert unsere mentale Gesundheit.

Aber vielleicht braucht es auf Dauer noch etwas anderes: ein Kloster in uns selbst. Denn die Stille des Ortes hilft nur, wenn sie in uns Widerhall findet. Ein Wochenende im Kloster kann wunderbar sein – aber was, wenn am Montagmorgen das Handy wieder klingelt, der Kalender überquillt, die Kinder rufen und der Lärm der Welt zurückkehrt? Dann zeigt sich, ob in uns selbst etwas geborgen ist: ein innerer Raum, der trägt.

„Das Kloster in mir“ – das ist keine Flucht, sondern eine Lebenshaltung. Es meint einen inneren Ort, an dem ich

atme, bete, denke, fühle – bewusst geordnet, frei. Ein Ort, an dem Gott wohnt.

Die Jesuiten sprechen in ihrer Spiritualität davon, dass man lernen kann, Gott in allen Dingen zu finden. Nicht nur in der Kirche, nicht nur im Schweigen, sondern mitten im Alltag, im Gespräch, im Gehen, im Arbeiten. Wer so lebt, trägt eine Art unsichtbares Kloster in sich: mit bewussten Rhythmen, innerer Freiheit, Unabhängigkeit von äußeren Umständen. Vielleicht ist dieses Kloster in mir nicht regelmäßig wie ein Stundengebet. Sondern eher wie ein inneres Pendel, das mich immer wieder zurückbringt – zu mir, zu Gott, zur Mitte.

Es erinnert mich daran, dass Beten nicht nur Reden ist, sondern Hören. Dass Arbeit nicht nur Leistung ist, sondern Berufung. Und das Schweigen nicht Leere heißt, sondern Raum für die Gegenwart Gottes.

Wir alle brauchen äußere Orte, die uns helfen, das einzuüben. Aber noch wichtiger ist, dass wir das, was wir dort finden, mitnehmen – in unsere Wohnun-

gen, Büros, Schulen, Familien, in das Chaos des Alltags. Denn dann beginnt etwas Kostbares: Das Leben wird durchlässiger, nicht weniger fordernd, aber innerlich ruhiger. Nicht stiller, aber tiefer. Vielleicht ist das Kloster in uns ja gar kein Ort der Flucht, sondern der Freiheit. Ein Raum, in dem wir aufatmen, innehalten, wieder hören, was wirklich klingt. Und vielleicht ist es genau diese Haltung, die die Welt heute braucht – nicht mehr Rückzug, sondern mehr innere Sammlung mitten im Leben.

„Das Kloster in mir“ – das ist der Ort, an dem Gott wohnt, auch wenn die Welt draußen lärmt.



Foto: Bernhard Spittler Photography
Hartmut Hühnerbein, Theologe, Pädagoge
Sprecher des Stiftungsrates der WERTESTARTER

Impressum

WERTESTARTER
Stiftung für Christliche Wertebildung

Alt-Moabit 92
10559 Berlin

Tel.: 030/2091579-0
info@wertestarter.de
www.wertestarter.de

Bethmann Bank
IBAN: DE59 5012 0383 0012 2576 71
BIC: DELBDE33XXX

Geschäftsführer: Johannes Nehlsen
Redaktion: Silke Kasten

Sitz der Stiftung: Haiger, Berlin
Steuer Nr.: 2025084157

News



Foto: Sabine Jakobs

Larissa Barna - neu im Team

Larissa ist Gymnasiallehrerin für Englisch/Spanisch und hat vier Jahre lang Erfahrung in der außerschulischen Jugendarbeit gesammelt. Die letzten fünf Jahre coachte sie Softwareentwicklungsteams und -organisationen. Daneben baut sie ehrenamtlich christliche Communityprojekte auf. „Christliche Werte sind für mich der Kompass für eine nachhaltige Entwicklung unserer Gesellschaft. Mit meiner Arbeit bei der WERTESTARTER-Stiftung möchte ich einen Beitrag dazu leisten, dass sowohl unsere kleinsten Mitbürger in den Kitas, als auch Heranwachsende die Orientierung bekommen, die sie brauchen, um zu gestärkten Persönlichkeiten heranzureifen und unsere Gesellschaft positiv voranzubringen.“

Larissa wird die Arbeitsbereiche von Volker Klein übernehmen, der Mitte Mai ausscheidet, aber ehrenamtlich als vierter Golden Mentor bei uns weiterarbeiten wird. Dies wird vor allem einige laufende Beratungsprojekte betreffen, die er auch über den 15.5. hinaus zu Ende begleiten kann.

WERTESTARTER Sommerfest

Der Sommer kommt – und wir möchten ihn mit euch feiern!

Herzliche Einladung zum WERTESTARTER-Sommerfest am Freitag, 13. Juni, in München-Laim.

Freut euch auf einen festlichen Abend mit gutem Essen, Begegnungen, Tanz – und Einblicken in das, was eure Unterstützung möglich macht: Wir stellen ausgewählte WERTESTARTER-Projekte vor, erzählen von Entwicklungen, Geschichten und Wirkung – und nehmen uns Zeit zum gemeinsamen Feiern.

Ort: München-Laim

Datum: Freitag, 13. Juni

Programm: Projekt-Einblicke • festliches Essen • Tanz • Gemeinschaft

Extra: vorbereitende Tanzkurse

Wir würden uns sehr freuen, wenn ihr dabei seid und Freunde, Kolleginnen und Kollegen mitbringt, die unsere Arbeit kennenlernen möchten. Alle Infos zu Anmeldung, Uhrzeit, Ort und Tanzkursen findet ihr hier: www.wertestarter.de/sommerfest

NEWSLETTER 1/26

MENTALE GESUNDHEIT - ZWISCHEN ANGST UND ZUVERSICHT

März 2026



Foto: Unsplash

Liebe Freundinnen und Freunde der WERTESTARTER,

in einigen Tagen feiern wir Ostern als das Fest der Hoffnung für viele Menschen. Jesus hat den Tod besiegt! Das ist die Botschaft, die Hoffnung schenkt.

Manche aktuellen Geschehnisse und Entwicklungen machen leider wenig Hoffnung. Auch die Gegebenheiten und Erlebnisse im persönlichen Alltag fordern viele von uns heraus, die Hoffnung nicht zu verlieren. Und trotzdem ist das Thema „mentale Gesundheit“ in aller Munde. Gerade Kinder und Jugendliche klagen über einen Mangel an Freude und Hoffnung, fühlen sich überfordert und orientierungslos.

Diese Spannung nehmen wir in diesem Newsletter bewusst ernst – nicht mit schnellen Antworten, sondern mit ehrlichen Geschichten und stärkenden Im-

pulsen. Ostern ist kein „Alles wird sofort leicht“. Ostern ist: Hoffnung bekommt ein Fundament, auch wenn die Gefühle schwanken.

Darum beginnen wir mit einem authentischen Bericht über eine Angststörung: offen, verletzlich und zugleich ermutigend – weil es entlastet, wenn jemand ausspricht, was viele nur verstecken. Wir glauben: Scham wird kleiner, wenn Wahrheit Raum bekommt.

Außerdem stellen wir ein Projekt vor, das genau diesen Raum schafft: die Villa Wertvoll in Magdeburg. Ein Ort, an dem Kinder und Jugendliche erleben dürfen: Ich bin bedingungslos wertvoll. Durch Kunst, Beziehung und verlässliche Gruppen wächst neue Selbstwirksamkeit und Hoffnung – leise, aber nachhaltig.

Und wir teilen eine Zeitansage von Hart-

mut Hühnerbein: „Das Kloster in mir“ – ein Bild für einen inneren Ort der Stille, der bleibt, wenn der Alltag laut wird. Vielleicht ist das eine der österlichen Übungen unserer Zeit: nicht zu fliehen, sondern innen tragfähig zu werden und Resilienz zu entwickeln.

Zum Schluss: Herzliche Einladung zu unseren nächsten Seminaren und Aktivitäten. Wenn Sie Mitarbeitende begleiten oder junge Menschen stärken: Kommen Sie dazu, teilen Sie den Newsletter, sagen Sie es weiter. Hoffnung wächst, wenn wir sie gemeinsam einüben.

Mit herzlichen Grüßen
Ihr / euer

Benjamin Wenzel
Vorstandsvorsitzender



Foto: Unsplash

Der Berufseinstieg in Kita, Schule, Jugend- und Sozialarbeit ist eine besondere Phase: viel Verantwortung, hohe Erwartungen, starke Beziehungslast – und oft wenig Raum, das alles gesund zu sortieren. In den ersten Berufsjahren prägen sich Routinen und Haltungen, die langfristig tragen.

„Strong Start“ begleitet Berufseinsteiger/innen dabei, Resilienz aufzubauen, mental gesund zu wachsen und im Alltag stabil und wirksam zu arbeiten – eine starke Investition auch für Arbeitgeber, die ihre jungen Mitarbeitenden fördern, entwickeln und langfristig binden wollen.

Anmeldeschluss: 30. Juni 2026

Anmeldung: Bitte Mail mit kurzer Info zu Arbeitsfeld, Startdatum/Erfahrungsstand und Motivation an **Larissa Barna**: larissa.barna@wertestarter.de

Rückfragen an Larissa Barna
Weitere Infos:



<https://wertestarter.de/strong-start>

GEMEINSAM SIND WIR STÄRKER

Wenn Sie unser Anliegen teilen, laden wir Sie herzlich ein, unsere Arbeit zu unterstützen. Dies können Sie auf verschiedene Weisen tun: Als Spende für unsere Arbeit finanziell oder mit Ihrer Zeit, als Zustiftung oder direkt für einen unserer Stiftungsfonds.

Kontoinhaber: Stiftung für Christliche Wertebildung

IBAN: DE59 5012 0383 0012 2576 71
BIC: DELBDE33XXX



AUF DEN PUNKT GEBRACHT

„Ihr Ehrenamt klingt nach Stress“ - Ehren- und Hauptamtliche mit Leidenschaft und in gesunder Balance unterwegs



Foto: unsplash

Lea Horch ist hauptamtliche Mitarbeiterin bei den WERTESTARTERN. Im Ehrenamt bringt sie sich seit Jahren im CVJM Berlin und im Vorstand der AG der CVJM ein.

„Ihr Ehrenamt klingt nach Stress.“ Meine Therapeutin schaut mich durchdringend an, während ich auf dem Stuhl gegenüber unsicher rumrutsche.

Ich habe mich eigentlich immer für resilient gehalten. Therapie war etwas, was ich bei anderen sehr gutheißen konnte, aber mich selbst nicht darin gesehen habe. Ich hatte mein Leben lange unter Kontrolle.

Im Sommer 2023 sitze ich nach einem MRT in einem Besprechungszimmer und als der Arzt mir zum dritten Mal in Folge sagt: „Egal, was ich Ihnen gleich sage, es wird alles gut“, ahne ich, dass irgendwas jetzt doch nicht so gut wird, und behalte recht. Vorbei ist es mit der Kontrolle.

Einige Tage nach der Entlassung aus dem Krankenhaus kann ich zuhause nicht einschlafen. Meine Gedanken und mein Herz rasen, ich weiß auf einmal nicht mehr, wie man atmet.

Erst rückblickend verstehe ich: Das war

meine erste Panikattacke und dieser einen folgten viele. Plötzlich waren mir die einfachsten Dinge nicht mehr möglich: ein Restaurantbesuch; in einer Warteschlange stehen; ein größeres Event besuchen; in der Mitte einer Stuhldreie sitzen und allem voran: Bahn fahren.

S- und U-Bahnen, von denen ich in Berlin abhängig bin, werden zu meinem Albtraum und Fernfahrten meide ich monatelang. Im besten Fall sitze ich mit Herzrasen, Schwindel und Übelkeit zwischen den Passagieren. Im schlimmsten Fall steige ich Stationen vor meinem Ziel aus oder sitze heulend im ICE. Der tägliche Hin- und Rückweg zur Arbeit ist herausfordernd bis quälend. Als wir für die Weihnachtsfeier der WERTESTARTER den Besuch eines Escaperooms planen, sage ich ab – der Gedanke, „eingesperrt“ zu sein und nicht rauszukönnen, löst Panik in mir aus.

Auch mein Ehrenamt wird massiv durch die Angst eingeschränkt. Ich fahre nicht mehr zu AG-Ausschuss-Sitzungen, meide CVJM-Veranstaltungen und lehne Anfragen, mich einzubringen, ab. Als ich es doch zu einer CVJM-Tagung schaffe und eine Aufgabe übernehme, muss ich eine Freundin bitten, mich schon vorm Frühstück durch eine Panikattacke zu begleiten.

Neben den Attacken schleicht sich eine neue Furcht ein: Was nütze ich dem CVJM, wenn ich mich nicht mehr einbringe? Welche Rolle habe ich im CVJM, wenn ich nichts beitrage? Fragt man mich künftig noch an, wenn ich jetzt absage, oder werde ich bald ersetzt?

Auch geistlich hadere ich. Jakobs Kampf am Jabbok ist die Bibelgeschichte, die mir in dieser Zeit am nächsten ist: Das Ringen mit Gott – zwischen Unverständnis und Wut – und gleichermaßen ein Nichtloslassen-Können.

Viele Monate später, die Angst ist mittlerweile meine tägliche Begleiterin, komme ich zu der Einsicht: „Ich komme allein nicht mehr hier raus. Ich brauche Hilfe.“ Gott sei Dank bekomme ich über Nachbarn einen Kontakt zu einer Therapeutin, die einen Platz für mich hat.

Jetzt sitze ich seit einem Jahr regelmäßig meiner Therapeutin gegenüber und regelmäßig ist mein Ehrenamt im CVJM ein Thema. Ich lerne: Angst wird massiv begünstigt durch Stress. Durch ein Angst-Tagebuch lerne ich, Zusammenhänge zu erkennen: Je mehr ich mir auflade, je gestresster ich bin, desto stärker und häufiger werden die Panikattacken. Gleichzeitig lerne ich: Vermeidung stärkt die Angst. Mein Gehirn überschreibt die Angst nur dadurch, dass ich mich der Angst immer wieder stelle.

Als ich meiner Therapeutin nach einigen Monaten Therapie freudig von einem neuen Ehrenamt im CVJM berichte, schaut sie mich kritisch an und fragt: „Warum machen Sie das?“ Ich antworte, dass ich dadurch positiven Einfluss auf junge Menschen nehmen kann und es mir Freude macht, den Nachwuchs zu begleiten. Sie spiegelt mir, dass ich das für mich selbst mache. Mein Selbstwert sei stark abhängig von dem Gefühl, gebraucht zu werden. Es täte meinem Ego gut,

eine Rolle im Verein zu haben. Sie sagt mir auch, dass daran nichts verkehrt ist, dass das normal sei und dass die meisten Menschen deswegen ehrenamtlich tätig sind. So schwer mir der Gedanke fällt, ahne ich doch, dass sie recht hat.

Immer wieder ordnen wir meine Handlungen auf einer Skala zwischen Selbstfürsorge und Hilfsbereitschaft ein. Beides ist im Extrem etwas Negatives. Übertriebene Selbstfürsorge führt zu Egoismus. Übertriebene Hilfsbereitschaft führt zur Aufopferungsbereitschaft. Aufopferung kennen wir als religiöses Motiv. In einigen religiösen Gemeinschaften wird Aufopferung für die Gemeinschaft vorgelebt oder sogar gefordert und wenn wir ehrlich sind: Fordern wir das nicht auch manchmal von den Mitarbeitenden in unseren Organisationen?

Ich verstehe: Es geht nicht darum, alle Aufgaben von sich wegzuhalten, sondern darum, eine gesunde Ausgewogenheit von Stressphasen und Entspannungsphasen zu haben. Diese Ausgewogenheit spüre ich vielen Ehren- und Hauptamtlichen nicht mehr ab.

Im Ehrenamt erlebe ich, dass sich viele Aufgaben auf immer weniger Schultern verlagern. Programme abzusagen, scheint undenkbar, daher machen Einzelne immer mehr und das führt zwangsläufig für diejenigen zu Stress. Ich nehme wahr, dass Veranstaltungen, vor allem die CVJM-Tagungen, immer mehr professionalisiert werden. Das führt zu tollen Erlebnissen und einer sehr hohen Qualität. Genauso ist das Level an Vorbereitungszeit für viele Ehrenamtliche gar nicht mehr machbar. Wie bleibt der CVJM eine Ehrenamtsbewegung, wenn immer mehr auf den Schultern der Hauptamtlichen ruht?

39% der Befragten sind der Ansicht, dass „eine gewisse Überlastung“ im Hauptamt einfach dazugehöre. 17% der Befragten gaben an, dass sie meistens bis immer in ihrem Beruf überlastet sind.

Stress erlebe ich auch in hauptamtlichen Kreisen, in denen ich unterwegs bin. Stolz erzählt mir eine CVJM-Hauptamtliche, dass sie nach mehreren Jah-

ren im Dienst nun endlich ein Diensttelefon hat. Ich freue mich für sie und hinterfrage gleichermaßen, warum das erst möglich ist, nachdem sie ihren Vorgesetzten gesagt hat, dass es ihr mental nicht gut geht und sie den Workload so auf Dauer nicht mehr schafft.

Eine andere CVJM-Hauptamtliche erzählt mir, dass sie auch in ihrem Urlaub immer ihre Dienstmails liest. Es verlange keiner von ihr, aber dann sei ihr Team doch dankbar, wenn sie auch aus dem Urlaub heraus reagiere. Ich nicke, weil ich das auch aus meiner früheren Tätigkeit im CVJM Berlin kenne, und frage mich: Warum denken wir im sozialen Bereich so oft, dass wir unentbehrlich sind?

Als Sina Müller und Florian Karcher im vergangenen November die Ergebnisse der Mental Health Studie der CVJM-Hochschule und des CVJM Deutschland vorstellen, bin ich (leider) nicht von den grundsätzlichen Ergebnissen überrascht und stutze dennoch bei manchen Zahlen. Bei fast 2000 Befragten, die hauptsächlich in der christlichen Kinder- und Jugendarbeit tätig sind, geben 83% an, dass sie Überstunden abbauen dürften, aber nur gut die Hälfte davon macht es auch. Dass es die Struktur dafür grundsätzlich gibt, heißt nicht automatisch, dass es als Kultur gelebt und gebilligt wird.

Das erscheint mir einerseits logisch, denn viele von uns ziehen Sinn, Freude und Bestätigung aus ihrem Engagement und gehen deshalb regelmäßig über ihre eigenen Grenzen. Und gleichermaßen frage ich mich, warum wir dieses Selbstverständnis haben? Sind wir womöglich sogar ein wenig stolz darauf, uns über das gesunde Maß hin-

weg für diesen Job oder das Ehrenamt einzubringen?

Ein System, das sich nur erhält, indem einzelne immer über ihre Grenzen hinweg gehen, ist kein gutes und tragfähiges System. Noch eine Erkenntnis aus meiner Therapie. Haben unsere christlich-sozialen Träger, so wie sie aufgestellt sind, gute und tragfähige Strukturen? Haben wir unsere ehren- und hauptamtlich Mitarbeitenden wirklich gut im Blick und wer hat eigentlich wen im Blick? Sehen wir, wo sich eine Überlastung anbahnt, und haben wir eine Strategie für Entlastung? Und was, wenn jemand nicht mehr kann? Haben wir Platz für jemanden, der „nur“ dabei ist, ohne sich einzubringen?

Es gibt einen guten Grund, warum ich so viel mit meiner Therapeutin über mein ehrenamtliches Engagement im CVJM spreche: Ich liebe diesen Verein. Er ist seit über 25 Jahren Teil von mir und zieht sich durch meine gesamte Biografie. Das macht systemblind.

So hart es ist, aber manchmal ist es gut, wenn jemand von außen sagt: „Dein Engagement klingt nach Stress.“ Mich bringt es ins Nachdenken und gerade habe ich mehr offene Fragen als Antworten. Eine Frage davon: Wer wäre ich denn, wenn mein Engagement im CVJM wegfallen würde? Ehrlich gesagt, weiß ich es nicht. Ob das nun Teil der Lösung oder Teil des Problems ist, sollte ich meine Therapeutin wohl in der nächsten Sitzung fragen.



Foto: Thore Horch

Lea Horch arbeitet als Referentin der Geschäftsführung und Projektmanager bei den WERTESTARTERN. Sie ist verheiratet und Mutter einer Tochter.

PROJEKTPARTNER PORTRAIT

Villa Wertvoll, Magdeburg - Mentale Gesundheit beginnt mit Würde

Was hilft Kindern und Jugendlichen wirklich, wenn Alltag und Umfeld herausfordernd sind?

In der Villa Wertvoll in Magdeburg erleben junge Menschen eine einfache, aber tiefgreifende Botschaft: Du bist bedingungslos wertvoll. Genau dort setzt Mentale Gesundheit an – nicht erst, wenn Krisen sichtbar werden, sondern im Aufbau von Selbstwert, Beziehungen und sicheren Räumen.

Ein Ort zum Aufatmen und Aufblühen Die Villa Wertvoll ist ein kreativer Schutz- und Entwicklungsraum für Kinder und Jugendliche von 3 bis 18 Jahren. Durch Kunst und ästhetische Bildung entdecken sie ihre Stärken, lernen sich auszudrücken und entwickeln Perspektiven. In festen Gruppen, mit wöchentlichen Angeboten und langfristiger Begleitung entstehen vertrauensvolle Beziehungen, die Halt geben – und die Grundlage dafür, dass junge Menschen sich selbst wieder etwas zutrauen.

So arbeitet die Villa Wertvoll Wöchentlich finden kostenlose Workshops statt – in Theater, Musik, Tanz, Kunst und Film. Unter professioneller und pädagogischer Anleitung entstehen kleine Projekte, Fähigkeiten werden aufgebaut und am Ende des Jah-

res mündet alles in eine gemeinsame Bühnenproduktion, in der Elemente aus allen Bereichen zusammenfließen. Und wenn es mehr braucht als kreativen Ausdruck: Ein leicht zugängliches Beratungsangebot mit psychologisch und therapeutisch qualifizierten Mitarbeitenden steht außerhalb der Workshops zur Verfügung – niedrigschwellig, vertraut, ohne große Hürden.

Warum das gerade hier so wichtig ist Die Villa Wertvoll liegt in der Neuen Neustadt – einem Stadtteil, der geprägt ist von Arbeitslosigkeit, Kinderarmut und vielen Jugendlichen, die die Schule ohne Abschluss verlassen. Umso wichtiger sind Orte, die Perspektive eröffnen. Deshalb arbeitet die Villa eng mit Akteuren vor Ort zusammen: Jugend- und Sozialamt, Schulen und Schulsozialarbeit, Freizeiteinrichtungen, Beratungsstellen und kulturellen Veranstaltungsorten.

Werte, die man spürt In der Villa Wertvoll wird nicht nach Leistung sortiert, sondern Annahme gelebt: Vertrauen, Vielfalt, Hoffnung, Wertschätzung, Herausforderung und Lebendigkeit prägen die Kultur. Kinder und Jugendliche dürfen mutig sein, Fehler machen, wachsen – und erleben: Ich bin gesehen. Ich bin wichtig. Ich bin nicht allein.



Fotos: Villa Wertvoll, Magdeburg



Schlaglichter aus der Mental Health Studie der CVJM-Hochschule

Die CVJM-Hochschule hat kürzlich eine deutschlandweite Studie zur mentalen Gesundheit bei Hauptamtlichen in der Kinder- und Jugendarbeit durchgeführt. Hier ein paar zentrale Ergebnisse in Kurzform und ein Link zu den Ergebnissen: <https://zukunft-jugendarbeit.de/forschung/mental-health/>

• von 1987 Studienteilnehmenden fühlen sich 17% meistens oder immer von ihrer Arbeit überlastet. • 58 % der Teilnehmer gleichen geleistete Überstunden aus. • 44% der Befragten haben ihrem	Arbeitgeber gegenüber thematisiert, dass sie überlastet sind. • 39% sagen, im Hauptamt gehört eine gewisse Überlastung einfach dazu • Überlastung gehört häufig zum Selbstbild Hauptamtlicher	• Sinn, Selbstbestimmung und soziale Anerkennung sind die wirksamsten Schutzfaktoren. • Die Hauptamtlichen wünschen sich vor allem Veränderungen an den Organisationsstrukturen
---	--	---