



EINE ANDACHT FÜR JUGENDLICHE

Shake It Off – Das Gute behalten

„Sei hier mit am Start!“ oder
„Das brauchst du für ein glückliches
Leben!“ oder
„Leg deinen Fokus stärker auf diese Sache!“

Kennst du das? Gefühlt alle haben eine Meinung dazu, was gut für dich wäre? Während du gerade herausfindest, was du mit deinem Leben anfangen willst, reden viele mit: Eltern und Lehrer*innen, Freund*innen und Fußballtrainer*innen, Verantwortliche aus der Jugendarbeit und sogar Influencer*innen, die dir bei Insta, TikTok und Co. präsentieren, was du zum scheinbaren Glücklichsein brauchst.

Erinnerst du dich an eine Situation, in der dir jemand gesagt hat, was gut für dich wäre? Was hat das in dir ausgelöst?
[Tauscht euch im Gespräch über diese Situationen aus. Ob ihr kurze Blitzlichter teilt oder eine intensive persönliche Austauschrunde macht, legt ihr nach Zeit, Kontext und Vertrauen in der Gruppe fest.]

ABSCHÜTTELN, WAS NICHT GUTTUT
Im Idealfall teilen andere ihre Vorstellungen, weil sie das Beste für uns im Sinn haben und uns unterstützen wollen, das Abenteuer „Leben“ zu meistern. Manche Menschen verfolgen jedoch vor allem ihre eigene Interessen und wollen ihre Vorstellungen durchsetzen.

Wie man mit Botschaften anderer umgehen kann, die vielleicht verletzend oder übergriffig sind, beschreibt die amerikanische Sängerin Taylor Swift in ihrem Song „Shake It Off“. Sie singt davon, sich auf das Gute zu konzentrieren und sich von negativen

Aussagen der Hater und Herzensbrecher nicht unterkriegen zu lassen. Der Refrain lautet auf Deutsch:

„Ich schüttel' es ab, ich schüttel' es ab“. Das ganze Lied ist eine Aufforderung, sich von negativen Einflüssen anderer zu befreien.

Genau darum geht es auch in der Jahreslosung für 2025, dem Bibelvers, der für dieses Jahr besonders im Fokus steht und uns begleiten kann. Er steht in 1. Thessalonicher 5,21 und lautet: "Prüft alles und behaltet das Gute!"

"PRÜFT ALLES UND BEHALTET DAS GUTE!"

Paulus ermutigt in seinem Brief dazu, alles zu prüfen, sich anzuhören, was andere zu sagen haben und offen für ihre Ideen zu sein. Als Christ*innen sind wir aufgefordert, eine offene, akzeptierende Haltung einzunehmen, die andere und ihre Positionen nicht vorschnell verurteilt. Gleichzeitig geht es darum, nicht unreflektiert zu tun, was andere sagen und ihre Ansichten einfach zu übernehmen. Besonders dann, wenn andere dich dazu drängen, Dinge zu tun, die deiner Überzeugung widersprechen oder dir unangenehm sind.

Die Jahreslosung macht deutlich: Der Glaube an Gott gibt uns die Kraft und die Weisheit, gute Entscheidungen treffen zu können. Dabei schenkt Gott uns Freiheit – einen weiten Raum, in dem wir unser Leben gestalten können. Zugleich will uns der Glaube Orientierung geben, um in allen Möglichkeiten das Gute zu entdecken und in unserem Leben Wirklichkeit werden zu lassen.



[Wenn ihr wollt, könnt ihr jetzt den Song „Shake It Off“ anhören und dabei über die Frage nachdenken. Alternativ könnt ihr auch eine Austauschrunde dazu machen.]

WAS HILFT DIR IM ALLTAG, NEGATIVES ABZUSCHÜTTELN UND DAS GUTE IM BLICK ZU BEHALTEN?

YouTube-Link:

<https://youtu.be/mvVBuG4IOW4?si=341VaRAs7uMLnURL>

ERMITIGENDEN BOTSCHAFTEN IM ALLTAG

Im Alltag geht das Gute manchmal unter. Vielleicht hilft dir eine sichtbare Erinnerung, um ermutigende Botschaften präsent zu haben. Bei den Konzerten von Taylor Swift gibt es „Friendship Bracelets“. Diese selbstgebastelten Freundschaftsarmbänder greifen zum Beispiel Lyrics oder Songtitel auf und werden von den Fans untereinander verschenkt.

Egal, ob du ein „Swiftie“ bist oder nicht – überlege doch einmal:
Welche ermutigende, gute Botschaft möchtest du immer vor Augen haben?
Und gibt es jemanden, dem du ein Freundschaftsarmband schenken würdest, weil diese Person dir guttut und dich ermutigt?

Ganz egal ob du im Glitzerkleid und mit Cowboyboots zu Taylors Musik durchs Leben tanzt oder dein Soundtrack eher Rap, Rock oder Reggae ist: Die Jahreslosung erinnert uns daran, mutig unseren eigenen Weg zu finden und uns dabei nicht von anderen und ihre Botschaften verunsichern zu lassen. Trau dich, negative Einflüsse abzuschütteln und stattdessen für deine Überzeugungen einzustehen.

Lena Niekler,
Bundessekretärin für Young Leaders
und neue Formen von CVJM-Arbeit im
CVJM Westbund e. V.

