

# FERNWEH

CVJM-Westbund **Bundesmitarbeitertagung**  
30.10. - 03.11.2019 Borkum



geht  
weiter!



## Ablauf für einen BMT-Abend zum Thema

### „Jung und Alt im CVJM“

– Veränderung schafft man nur gemeinsam!

Michael Noss, erfahrener Pastor, Berater und Coach, legt in seinem Vortrag den Fokus auf die Umsetzung von Veränderung. In seinem Interview ist er dazu auf das Thema „Jung und Alt

– Wie funktioniert das“ eingegangen und auch persönlich geworden im Blick auf sich selber. Es lohnt sich daher, das Interview wie auch seinen Vortrag im Livestream anzuschauen.

#### 1) Begrüßung

#### 2) Einstieg – 5 Fragen in 5 Minuten

Es wird insgesamt 5 mal eine Frage vorgelesen, über die jeweils eine Minute mit unterschiedlichen Personen geredet werden soll.

Erklärung: „Wir spielen jetzt 5 Fragen in fünf Minuten. Ich lese gleich eine Frage vor und ihr dreht euch zu eurem Nachbarn und redet mit ihr oder ihm 60 Sek. über diese Frage. Nach Ablauf der 60 Sek. wird die nächste Frage gestellt. Jeder sucht sich einen neuen Partner und beantwortet ihr oder ihm diese Frage. Das Ganze machen wir 5 mal. Also 5 Fragen in 5 Minuten mit 5 unterschiedlichen Personen.“

- *Wo ist für dich zu Hause und was ist dir dort besonders wichtig?*
- *Wo warst du, als du am weitesten von zu Hause weg warst?*
- *Was hat dich hier hergezogen?*
- *Was aus deinem Alltag würdest du gerne in die Ferne katapultieren?*
- *Was bereitet dir immer Freude?*

#### 3) „Alt und Jung im CVJM“ – ein Interview mit Michael Noss

Bevor ihr euch das Interview mit Michael Noss ansieht, haben wir zum Einstieg in das Thema des Abends ein paar Impulsfragen:

- *Wovon hast du als junger Mensch geträumt?*
- *Welchen Rat würdest du dir selber in 20 Jahren geben im Blick auf deine heutige Situation?*
- *Was möchtest du im Alter gut können?*

Nachdem ihr euch im Plenum oder in Kleingruppen über eure Gedanken ausgetauscht habt, könnt ihr euch nun das Interview mit Michael Noss ansehen.

Es ist unter folgendem Link zu finden:

[www.cvjm-westbund.de  
/interview-michael-noss](http://www.cvjm-westbund.de/interview-michael-noss)



## Tipps zum Interview und für den Austausch:

- Schaut euch das Interview mit Michael Noss als *Young Leaders* an!
- Schaut euch das Interview mit Michael Noss als *Old Leaders* an!
- Tauscht euch miteinander aus:
  - Was hilft euch, den anderen jeweils zu verstehen?
  - Was macht das Abgeben ggf. schwierig?
  - Was macht das Übernehmen ggf. schwierig?
  - Wie können gute Übergänge gestaltet werden?
- Malt euer Wunschbild von guten Übergängen zwischen Jung und Alt im CVJM!

## 4)

### „Veränderung schafft man nur gemeinsam!“

Michael Noss hat in seiner Keynote davon gesprochen, wie Veränderung gelingen kann und 3 Schritte benannt, die dafür eine Rolle spielen:

1. **Das Erkennen:** „Es muss etwas passieren!“ – Das ist noch relativ einfach!
2. **Die Bedeutung:** „Es hat etwas mit mir zu tun!“ – Auch dieser nächste Schritt ist zu bewältigen, dabei helfen einzelne Unterstützer!
3. **Das Handeln:** „Verhalten muss sich ändern!“ – Verhaltensänderung schafft man nur gemeinsam, nicht allein! Dafür brauchen wir Gemeinschaft!

### Impulsfragen:

- Welche Veränderung würde eurer Sehnsucht entsprechen?
- Welche Solidargemeinschaft könnte euch in euren Veränderungen unterstützen?
- Stellt euch vor, dass Veränderung in der Unterstützung durch Gemeinschaft gelungen ist: wie ist das konkret gelungen, was ist dafür passiert?
- Wie könntet ihr selber Teil einer Solidargemeinschaft für andere werden?

## 5)

### „Was der Motivation hilft“ – Sammle positive Eindrücke!

In der Regel erinnern wir uns mehr an das, was uns ärgert als an das, was uns freut. Wir werten unsere Eindrücke und aus Tradition überwiegt oft das Negative – das wirkt sich im Alter aus!

Wie kann es gelingen, Positives zu sammeln, positive Bewertungen zu finden und sie auch im Bewusstsein zu würdigen?

### Ein paar Ideen für den Alltag:

- Lege dir ein „Gute-Erinnerungen-Buch“ an!
- Überlege dir am Abend eine Sache, über die du dich gefreut hast und schreibe sie dir auf in dein „Gute-Erinnerungen-Buch“!
- Nimm dir in jeder Begegnung vor, dem anderen eine schöne Sache zu erzählen!
- Überlege dir jeden Monat eine Sache, auf die du dich im Alter freust!
- Überlege dir jeden Monat eine Sache, die du an der jungen Generation gut findest!
- Markiere dir Bibelverse, die von der Freude sprechen und lerne jedes Jahr einen Vers auswendig!

Diese Ideen kann jeder persönlich nutzen. Vielleicht tauscht ihr euch einmal im Monat dazu aus?

## 6)

### Abschluss – den Fernweh BMT-Song gemeinsam hören und mitsingen

Teilt den Text aus und singt mit, wenn ihr das Lied abspielt, oder spielt es direkt selbst. Du findest sowohl den Text mit Noten und Akkorden als auch den Song zum Download auf der BMT-Homepage.

