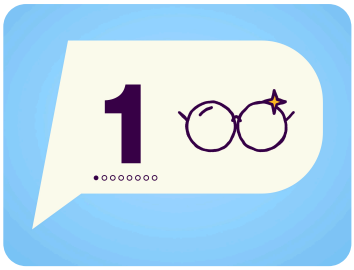
Wahrnehmen

Ideen für Familien



Unberechenbar.
Chaotisch.
Situationsabhängig.

Kommt dir das bekannt vor? Wenn bei euch zu Hause ein Teenager wohnt, beschreiben diese Worte wahrscheinlich ziemlich gut euren Alltag. Jugendliche gehen viele lebenswichtige Dinge auf zufällige, chaotische und situationsabhängige Weise an, wie ihre Freundschaften, ihre Beziehungen, ihre Hausaufgaben. Und ziemlich sicher auch ihre Gespräche und Begegnungen mit dir.

Aber wir benutzen die Worte zufällig, chaotisch und situationsabhängig gerade nicht, um einen dieser Lebensbereiche zu beschreiben. **Wir nutzen sie, um das zu beschreiben, was wir aus der Forschung über das Gebetsleben von Teenagern gelernt haben.**

Unsere Forschung hat gezeigt, dass regelmäßige Glaubenspraktiken wichtig für das sind, was wir als *Sticky Faith* bezeichnen: einen Glauben, der über den Schulabschluss hinaus bis ins junge Erwachsenenalter bleibt. Und doch wissen Teenager oft nicht, wie sie ihr geistliches Wachstum selbst pflegen können. Die FYI-Forschung zeigt, dass nur die Hälfte der Jugendlichen im Abschlussjahr einmal am Tag betet oder einmal pro Woche in der Bibel liest. Über Gebet und Bibellesen hinaus scheinen Teenager außerdem kaum Erfahrung mit weiteren zeitlosen Glaubenspraktiken zu haben, die in ihrem Alltag einen echten Unterschied machen könnten.

Als Nachfolgeprojekt an die *Sticky-Faith-Forschung* haben wir Glaubenspraktiken erforscht, die junge Menschen besonders gut mit Gott verbinden und einen bleibenden Glauben fördern, insbesondere solche, die helfen, den Glauben in das gesamte Leben zu integrieren. Aus dieser Erkundung haben wir dieses Material als Einstiegshilfe für Jugendleiter und Eltern erstellt, um junge Menschen einzuladen, neue Glaubensrhythmen zu entwickeln.

Dir wird vielleicht auffallen, dass wir bewusst Ideen gesammelt haben, die dich und deine Kinder ins Gespräch bringen. Forschungen zeigen, dass Eltern einen der größten, wenn nicht den größten Einfluss auf den Glauben ihrer Kinder haben. Ja, auch bei Teenagern. Unsere Sticky-Faith-Forschung hat außerdem deutlich gemacht: Während es wichtig ist, dass Eltern mit ihren Kindern über deren Glauben sprechen, ist es genauso wichtig, dass *Eltern mit den Kindern über ihre eigene Glaubensreise sprechen*. Wir sind überzeugt, dass ihr alle durch solche Gespräche wachsen werdet.

Das übergeordnete Thema dieser Every-Day-Serie ist: Gott wahrnehmen. Manche Leute sagen, »aufmerksam sein« sei der Kern des geistlichen Lebens. Wir glauben, da ist was dran. Also ist diese Reise über die nächsten Wochen (für viele von euch mag diese 8-Wochen-Reise gut in die Fastenzeit als Vorbereitung auf Ostern passen) eine Einladung zum Wahrnehmen. Wahrnehmen könnte bedeuten, dass du kurz anhältst, zuhörst und deinen nächsten Schritt ein Stück weit neu ausrichtest. Es könnte bedeuten, als Familie ein paar neue Dinge auszuprobieren. Diese Praktiken kannst du so verstehen: Sie sind Wege, auf denen wir lernen, aufmerksam zu sein und Gott und sein Handeln in und um uns herum bewusster wahrzunehmen.

Ideen, um deine ganze Familie einzubeziehen, Gott mehr wahrzunehmen

Hier sind einige Ideen und Tipps für dich, während ihr diese Reise gemeinsam als Familie antretet. Bitte beachte, dass ihr nicht alle Ideen umsetzen könnt. Such dir deshalb ein oder zwei aus, auf die du dich konzentrieren möchtest, und probiert sie zusammen aus!

- Viele Eltern haben festgestellt, dass Teenager dichtmachen, sobald sie die gedruckte Familienandacht herausholen. Wenn du das erlebt hast, denke über Wege nach, diese Gespräche zu führen oder diese Aktivitäten auszuprobieren, ohne diese Ressource als Spickzettel zu benutzen. Dein Teenager wird deine eigenen Worte und deine authentische Gegenwart mehr schätzen als alles, was wir für dich vorformulieren könnten.
- Lest gemeinsam Psalm 103,6–14 und staunt zusammen darüber, welche großen Worte der Schreiber für Gottes Liebe findet und wie radikal Gott unsere Fehler entfernt. Du könntest auch fragen: Was bedeutet es, dass Gott »voller Gnade und großer Geduld« ist? Glaubst du, das beschreibt unsere Familie, und warum/warum nicht? Wo brauchen wir Gottes Hilfe, damit wir in diesem Punkt alle ein wenig mehr wie er werden?
- Sprecht gemeinsam darüber, ob es etwas gibt, auf das ihr als Familie während dieser Reise verzichten (fasten) könntet. Wenn ihr das tut, stellt sicher, dass ihr es als Familie entscheidet. Überlege auch, wie du dein Kind einladen kannst, teilzunehmen, ihm aber auch die Erlaubnis gibst, nicht teilzunehmen. Denk daran, dass es darum geht, Wege zu schaffen, wie wir Gott in unserem Alltag mehr wahrnehmen können.
- Erkenne an, dass bestimmte Opfer für deinen Teenager wahrscheinlich etwas anderes bedeuten als für dich. Ein Leben ohne Internet oder Handy fühlt sich für ihn beispielsweise so an, wie sich ein Leben ohne Strom für dich anfühlt. Statt also mit deinem Teenager über die Einführung einer pauschalen »Sonntags keine Medien«-Regel zu streiten, lade ihn ein, mit dir eine Lösung zu finden, die für alle machbar ist. Vielleicht entsteht bei ihm irgendwann der Wunsch nach einer digitalen Pause. Damit das jedoch nachhaltig ist, muss dieser Wunsch von ihm kommen, nicht von dir.

- Sucht euch ein lokales oder globales Projekt, das ihr als Familie unterstützen möchtet. Wenn ihr gemeinsam auf etwas verzichtet, das Zeit oder Geld kostet, dann entscheidet auch gemeinsam, was ihr mit dieser Zeit und/oder dem Geld macht. Vielleicht könnt ihr das gesparte Geld für den Bau eines Brunnens spenden oder krebskranke Kinder im Krankenhaus besuchen. Nutze die Internetkenntnisse deines Teenagers für die Recherche und probiert gemeinsam etwas Neues aus.
- Falls ihr einen Aschermittwoch-Gottesdienst besucht, nutzt die Fahrtzeit oder das Abendessen für ein Gespräch. Fragt: »Warum lassen wir uns eigentlich Asche auf die Stirn zeichnen?« Sprecht darüber, was das für jeden von euch bedeutet, und vergiss nicht, diese Frage auch selbst ganz persönlich zu beantworten.
- Diese Woche lädt der Daily Guide deinen Teenager ein, Psalm 25,1–7 zu lesen und immer wieder zu lesen. Überlege, dasselbe zu tun und am Ende der Woche gemeinsam darüber zu sprechen, welche Eindrücke der Abschnitt auf jeden von euch gemacht hat.
- Im Daily Guide laden wir deinen Teenager ein, das Vaterunser aus Matthäus 6,9–13 in seinen täglichen und wöchentlichen Gebetsrhythmus einzubauen. Vielleicht möchtest du das auch in deiner Familie tun, um dieses Gebet zu vertiefen, darüber zu staunen und durch das Gebet verändert zu werden. Wir möchten dich tatsächlich ermutigen, den Daily Guide während dieser 8-Wochen-Serie selbst zu nutzen.

Unsere Hoffnung ist, dass diese Ressource zu neuen Langzeit-Rhythmen für deine Familie und für dein(e) Kind(er) im eigenen Leben mit Gott führt. Auf dass wir *Sticky Faith Every Day* fördern … ein Glaube der jeden Tag bleibt.

© Fuller Youth Institute · Deutsche Fassung von Pulse, mit freundlicher Genehmigung von Fuller Youth Institute.

Die Bibelverse sind, wenn nicht anders angegeben, der Neuen evangelistischen Übersetzung (NeÜ) entnommen, © 2025 Karl-Heinz Vanheiden (Textstand 2025.10) und Christliche Verlagsgesellschaft Dillenburg, www.derbibelvertrauen.de. Abdruck mit freundlicher Genehmigung.