

# EXTRABLATT

der Evangelischen Jugend im Dekanat Neu-Ulm



# Inhalt

Intro.....	3
Andacht: Zeit .....	4
KiKK on the road.....	5
Dekanatsjugendkonvent im Herbst.....	6
Drive & Pray Lauingen .....	8
Weihnachtsengel unterwegs .....	9
Thema: Überforderung - Erschöpfung - Burnout .....	10
Online Adventsfeier .....	11
KiKK mal anders .....	12
Teamerkurs digital??? Das geht doch nicht, oder? .....	13
Tanz aus der Reihe .....	14
Blitzlicht - Dein EJ-Impuls .....	15
Thema: Zeitmanagement.....	16
Grüße und Nachrichten aus Asaroka .....	18
Einladung: Auf dem Weg zur Auferstehung.....	20
Auszeit .....	21
Thema: Einfach mal entspannen.....	22
Witze.....	23
Unsere Bundesebene .....	24
Gemeindehaus Pfuhl .....	25
Termine .....	26
Sudoku .....	27
Hallo, wir suchen DICH?!.....	28
Extrablatt-Team .....	29
Bei uns nicht!.....	30
So erreicht Ihr uns .....	30
Hauptamtlichen-Team .....	31
Die meisten Likes im letzten halben Jahr! .....	32

Wusstet ihr schon, ...?

..., dass wir zusammengerechnet ca.  
8 Jahre mit Arbeiten verbringen!?

# Intro

## Liebe\_r

„EXTRABLATT“-Leser\_in,  
wir freuen uns, dass dich unsere  
aktuelle Ausgabe erreicht hat.

Dieses Mal dreht sich bei uns alles um  
das Thema Zeit und Zeitdruck. Wie  
kriege ich das alles hin? Was muss ich  
alles machen? Wird es mir zu viel?  
Wie kann ich mal runter kommen?

Um euch zeitlich nicht zu viel  
zuzumuten ist diese Ausgabe ein  
wenig dünner, als die letzten, die  
doch sehr angewachsen waren.

Viele unserer Veranstaltungen  
fanden nicht oder anders statt. Es  
lohnt sich aber trotzdem die vielen  
Berichte darüber zu lesen, die wir  
wie immer im ganzen Extrablatt  
verteilt haben. Und vielleicht habt  
ihr ja am Ende noch ein wenig Zeit  
und Lust, das Sudoku zu lösen :)

Wir wünschen euch viel Spaß!

Euer Extrablatt Team

Wusstet ihr schon, ...?

..., dass wir laut einer Studie durchschnittlich ca.  
3,25 Stunden pro Tag am Handy verbringen!?



# Impressum

Das Extrablatt erscheint zweimal im Jahr jeweils im Herbst und im Frühjahr  
zu den Konventen. Diese Ausgabe erschien in einer Auflage von 1.250 Stück.

**Herausgeber:** Evangelische Jugend im Dekanat Neu-Ulm, Petrusplatz 8, 89231 Neu-Ulm

**Redaktion:** siehe Seite 29 „Extrablatt-Team“

**Druck:** GemeindebriefDruckerei

**V.i.S.d.P.:** Das Redaktionsteam

Das Redaktionsteam behält sich Kürzungen vor.

## Andacht: Zeit

1 Jahr hat 365 Tage.  
1 Tag hat 24 Stunden.  
1 Stunde hat 60 Sekunden.  
Also hat ein Jahr  
31.536.000 Sekunden.

Klingt nach viel Zeit, oder?

1/3 der Zeit schlafen wir.  
1/3 der Zeit befinden wir uns in  
der Schule oder auf der Arbeit.  
In der restlichen Zeit müssen  
wir essen, trinken und  
andere Dinge erledigen.  
Doch nicht mehr so viel Zeit, oder?

Doch wie nutzt man die restliche Zeit?

*„Macht den bestmöglichen Gebrauch  
von eurer Zeit, gerade weil wir in einer  
schlimmen Zeit leben.“ (Epheser  
5,16; Neue Genfer Übersetzung)*

Gerade in der Corona-Pandemie  
ist es wichtig, solidarisch  
mit seinen Mitmenschen zu  
sein. Ob du für deine Nach-  
barn einkaufen gehst, den  
Hund deiner alten Nachbarin  
ausführst oder Masken für  
die Familie nähst - für dich  
kein Aufwand, für andere  
Erleichterung und Sicherheit!  
Nutze deine Zeit weise, denn  
wir haben zwar viel davon,  
aber nicht unendlich.

*Ob Glück, ob Leid,  
wie's kommen mag,  
freu' Dich auf jeden neuen Tag.  
Dank Gott für die  
geschenkte Zeit --  
sie ist ein Stück der Ewigkeit.  
von Gottfried Pokropp*

Euer Samuel und Thomas

## KiKK on the road In 12 Stunden durch den Kirchenkreis!

... so lautete das Motto des GA im  
Kirchenkreis Augsburg/Schwaben  
am Kirchenkreistag Anfang  
Oktober. Wir, die Mitglieder des  
GA, machten uns auf den Weg  
(insgesamt 330 km), um die Dekana-  
te vor Ort und deren Jugend in  
ihrer Vielfalt kennenzulernen.

Andere Umstände, anderes  
Programm: Nach gründli-  
chen Überlegungen haben wir  
beschlossen, den KiKK-Tag  
in etwas anderer Form statt-  
finden zu lassen. Ziel war es hierbei,  
den aktuellen Auflagen gerecht zu  
werden, aber dennoch den gemütl-  
ichen Austausch zwischen uns und  
den Dekanaten zu ermöglichen.  
Somit war erstmals der gesamte GA  
in einem Kleinbus unterwegs, um  
die Jugendlichen direkt in ihren  
EJ-Heimatregionen zu treffen.

Die Tour begann zunächst im hohen  
Norden, im Dekanat Donauwörth.  
Dort freuten wir uns mit der örtli-  
chen Jugend über die allererste Spie-  
lerunde des Tages und besichtigten  
u.a. das „Oval Office“ der dortigen  
Kirche. Anschließend durften wir in  
Günzburg (Dekanat Neu-Ulm) von  
der leckeren Dekanatspizza kosten  
und an einer Corona-konformen Indi-  
aca-Runde teilnehmen. Der nächste



Halt hieß Memmingen, wo sich  
alle im Spiele-Stationen-Turnier  
ihren nachmittäglichen „Kaffee &  
Kuchen“ tapfer eroberten. Daraufhin  
ging es zur Südspitze des Kirchen-  
kreises nach Kempten, wo wir nach  
einem gemütlichen Plausch feierlich  
in das Allgäuer Rudel aufgenommen  
wurden. Den etwas anderen Kirchen-  
kreistag ließen wir am Abend mit  
einer besinnlichen Andacht und  
Crêpes in Augsburg ausklingen.

Herzlichen Dank an den ausdau-  
ernden Fahrer und an alle Beteiligten  
in den Dekanaten für die kreative  
Mitgestaltung des Kirchenkreistags!

Kai Richter  
Besitzender des GA der KiKK  
Augsburg/Schwaben

## Dekanatsjugendkonvent im Herbst

Vom 16. bis zum 18. Oktober war es wieder so weit: Der Dekanatsjugendkonvent in Babenhausen stand an. In einer völlig neuen Location begleitete uns der LK durch ein Wochenende mit dem Thema „Religionen“, wobei wir viel über Kulturen, deren Religionen und diese zu erkennen lernten. Untypisch durch die Corona-Maßnahmen kamen wir alle mit Kleinbussen an und uns erwartete die hervorragende Verpflegung des Hauses.

Nach dem uns der LK die Regeln und den Ablauf erklärten, startete -nach der Einführung der Neuen- der erste Geschäftsteil. Als dieser, zur Überraschung aller, schneller vorbei war als erwartet, hielten wir eine Nachtandacht im Freien, wobei wir alle zusammen starteten und uns dann an Stationen verschieden

besinnen konnten, um uns danach für den Segen wieder zu treffen.

Der Samstag begann nach dem Frühstück mit einer Andacht des AK Asaroka und ging in die Einführung des Themas über, wobei uns zuerst die fünf Weltreligionen nähergebracht wurden. Um das ganze Abzurunden wurden die Teilnehmer auf die „Insel Albatros“ gebracht, deren Kultur sie nicht kannten und durch unseren LK in deren Ritualen eingeführt. Danach wurde sich über das dort Geschehene ausgetauscht.

Gestärkt durch das Mittagessen begaben wir uns in unseren zweiten Geschäftsteil. Als wir nach vier Stunden mit Wahlen und Anträgen wieder aus selbigen



hinauskamen war der LK sich einig, die Workshoprunde für den Samstag zu kippen, damit sich jeder etwas entspannen konnte.



Am Abend kamen wir für einen Gottesdienst mit dem Thema „Meine Glaubensreise“ zusammen, indem wir einen Brief an uns selber schrieben, in dem wir uns mit unserem Verständnis von Glauben auseinandersetzen. Doch auch traurige Momente müssen sein. Nach dem Gottesdienst verabschiedeten wir Yara und Frank nach 4 bzw. 6 Jahren aus dem LK. Um sie gebührend zu verabschieden, bekamen sie kleine Aufgaben wobei sie zusammen oder miteinander arbeiten mussten. Am Ende wurden noch einige Bilder aus „alter“ Zeit von ihnen gezeigt und der Abend neigte sich dem Ende zu.

Damit die vorbereiteten Workshops nicht umsonst waren, wurden diese am Sonntag noch einmal angeboten und nach der Vorstellung der Gemeinde Neu-Ulm und unserem Verabschiedungsritual führen

wir müde aber mit schönen Erinnerungen nach Hause.

Vielen Dank an den LK für das erfolgreiche und schöne Wochenende!

Euer Thomas

..., dass wir umgerechnet auf das ganze Leben etwa 2 Wochen beten!?

## Drive & Pray Lauingen

Am 13.11.2020 war es wieder an der Zeit für einen „Drive and Pray“ Jugendgottesdienst in der Region Dillingen. Wie üblich sind wir mit einem Reisebus unsere teilnehmenden Gemeinden angefahren und sammelten unsere Jugendlichen ein. In Lauingen angekommen sind alle ausgestiegen und haben die wunderschön gestaltete Kirche betreten. Das Team rund um Pfarrerin Alicia Menth hatte neben einer kleinen Band auch ein wundervolles Anspiel vorbereitet, welches von einer alltäglichen Situation dreier Mädchen handelte, bei der ein Mädchen ausgeschlossen wurde, da sie keine Markenklamotten trug. Das Mädchen wurde also aufgrund Materiellem ausgeschlossen. Dies zeigt, dass in der heutigen Zeit viele Jugendliche mehr Wert auf Sachli-

ches legen und die Persönlichkeit nur hinten angestellt wird. So wurden die Jugendlichen zum Nachdenken angeregt und daran erinnert, dass Materielles niemals den Wert einer Persönlichkeit übertreffen kann. In der heutigen Zeit, welche von ständigen Trends überflutet ist, ist Mode angesagt. Gehst du den neuen Trends nicht nach, wirst du schnell für viele uninteressant. Die Nachricht, die ich aus diesem Gottesdienst mitgenommen habe, ist, dass ich niemanden aufgrund materieller Dinge verurteilen sollte, sondern immer auf die wahre Persönlichkeit meines Gegenübers schauen sollte.

Euer Etienne



## Weihnachtsengel unterwegs

Alle hatten sich schon darauf gefreut. Am 11. Dezember wäre es wieder so weit gewesen. Unsere traditionelle Gremien-Adventsfeier zum Abschluss des Jahres. Gemeinsam ein leckeres Essen genießen, viel Zeit für Austausch, Singen, Lachen, Rückblick, Geschenke und die ein oder andere Überraschung. Doch leider hat uns dieses Jahr die Corona-Pandemie einen Strich durch die Rechnung gemacht. Um dennoch ein großes Danke, verbunden mit einem Geschenk an alle Mitglieder der Dekanatsjugendkammer und des Leitenden Kreises zu überbringen, wurde kurzerhand himmlisches Personal angefragt. Von der Jobzentrale wurden uns dann glücklicherweise auch drei Weihnachtsengel zur

Verfügung gestellt. Um ehrlich zu sein, schon etwas



besondere Engel. Engel Aloisia, die bayerische Grantlerin, Engel Friederike, die schnelle Macherin und Engel Korbinus, der überaus Gechillte. Aber großes Kompliment! Alle drei haben ihre Jobs sehr gut gemacht und die Geschenke pünktlich und heil überbracht. Sehr zur Freude unserer Gremienmitglieder. Danke euch Drei!

Euer Marcus



## Thema: Überforderung - Erschöpfung - Burnout

Zwei Begrifflichkeiten, die zu einer psychischen Erkrankung führen: dem Burnout. Wir schreiben das Jahr 2021, also ein Jahr, in dem mentale Krankheiten immer noch nicht akzeptiert, sondern eher verachtet und unterdrückt werden. Ein Betroffener erkennt seine Störung auch oftmals nicht, weil er die Symptome verharmlost, doch das ist der falsche Weg. Ein perfektes Beispiel hierfür wäre eine „normale“ Alltagssituation: Wir nehmen an, dass sich unsere Beispielperson in einem üblichen Tag bewegt. Sie steht auf, richtet sich und ihr Essen für die Schule her, macht sich direkt auf den Weg und das schon am frühen Morgen.

Daraufhin folgt eine stundenlange Phase, in der sie arbeitet, dauerhaft Konzentrationen aufweisen muss. Womöglich hat sie danach auch noch andere Termine für welche sie sich beeilen muss. Sie steht unter Zeitdruck. Am liebsten würde sie sich jetzt in ihrem Bett befinden in dem sie zur Ruhe kommen kann, doch davon ist sie noch weit entfernt. Am späten Nachmittag gelangt sie endlich nach Hause, doch dort warten ihre Hausaufgaben darauf erledigt zu werden und ach ja, das Lernen für die Klausuren darf sie auch nicht vergessen. Sie ist überfordert von dem, was man von ihr

erwartet. Wie soll sie das alles meistern? Jeden Tag ist es das Gleiche, jeden Tag schießen ihr dieselben Gedanken durch den Kopf. Sie ist erschöpft.

Das ist der Moment in dem du deinen Körper die klassischen Warnsignale für dein Problem zeigt: in diesem Fall die eines Burnout. Doch was ist das überhaupt? Ein Burnout ist schlicht und einfach eine Erschöpfungsreaktion des Körpers welche durch Überlastung hervorgerufen wird. Deine Konzentration lässt nach, sogar die kleinsten und einfachsten Aufgaben werden dir zur Last. Dir ist alles egal, du fühlst dich nicht anerkannt. Doch wie auch, wenn du jeden Tag versucht alles auf die Reihe zu bekommen, du Schule und Haushalt tätigst und nicht einmal ein „Danke“ zu hören bekommst? Personen, die an seelischen Erschwernissen leiden, werden leider zu oft falsch verstanden, denn niemand kann sich in solch eine schwierige Lage versetzen. Man behält seine Worte und Gedanken für sich, doch genau das sollte vermieden werden. Nimm deine Symptome ernst und schütte dein Herz gegenüber einer Vertrauensperson aus - sie werden dich nicht verurteilen.

Eure Jana



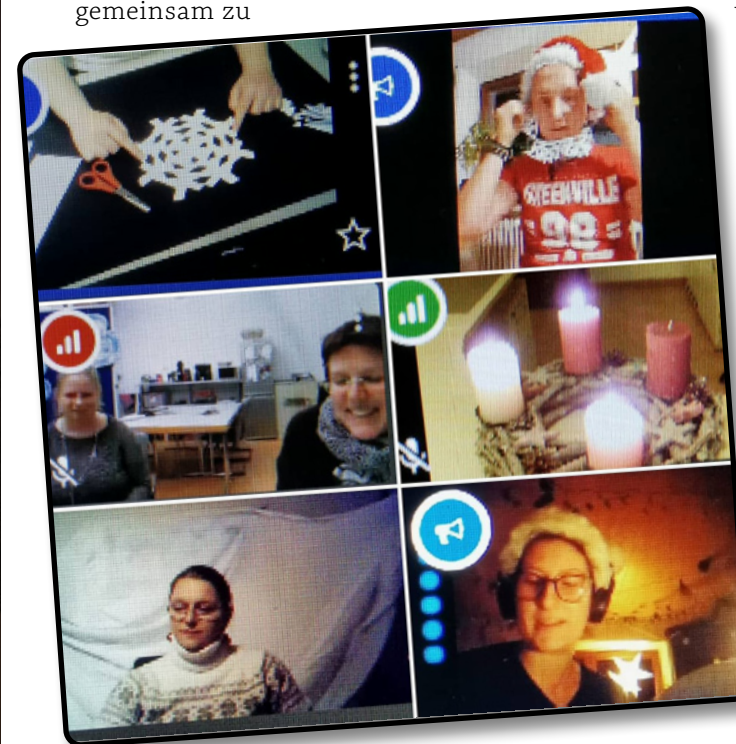
## Online Adventsfeier

Auch, wenn Corona es 2020 geschafft hat, uns ziemlich viel zu verbieten, worauf wir, die Ehrenamtlichen Mitarbeiter der Evangelischen Jugend, uns sonst das ganze Jahr freuen, haben es sich unsere vier Hauptberuflichen nicht nehmen lassen, für uns eine Online-Adventsfeier vorzubereiten. Am Abend des dritten Advent trafen wir uns deshalb online, um gemeinsam ein paar gemütliche Stunden zu verbringen. Nach dem sich jeder mit einem Gemüts-Gegenstand vorgestellt hatte, gab es eine kurze Andacht und wir versuchten, auch gemeinsam zu



singen, was sich den technischen Umständen entsprechend gut anhörte. Anschließend wurde gemeinsam ein Fensterstern gebastelt, der von einem zum anderen ganz unterschiedlich aussah und wir spielten ein paar Runden Montagsmaler und Tabu und hatten außerdem Besuch von den Engeln Aloisia, Korbinus und Friederike. Vielen Dank an die Hauptamtlichen für die kreative Möglichkeit und die Mühen, uns auch trotz Corona zu treffen.

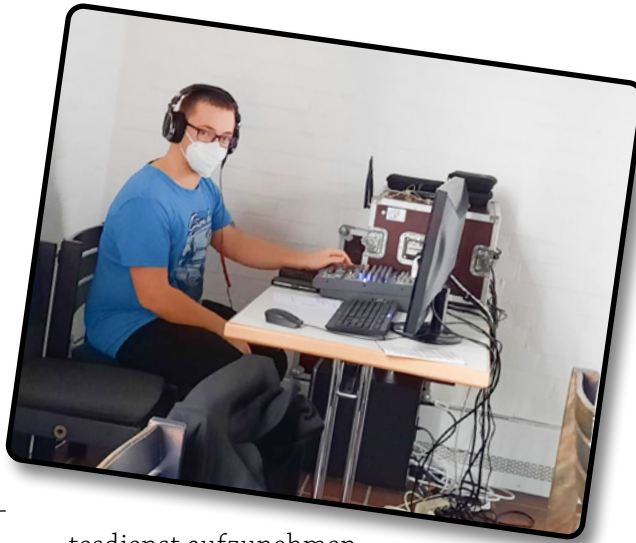
Eure Anja





## Tanz aus der Reihe

Es ist Februar und eigentlich steht ein Drive and Pray in der Region Dillingen, genauer gesagt in Gundelfingen, auf dem Plan. Aber ist das in der aktuellen Situation überhaupt möglich? Mehrmals im Jahr finden diese tollen Jugendgottesdienste statt und ja, auch dieses Mal hat wieder einer stattgefunden – natürlich unter allen einzuhaltenden Regeln, aber wir haben uns nicht davon abbringen lassen. Wir haben unser Bestes gegeben, um einen schönen Jugendgottesdienst zu gestalten und natürlich auch feiern zu können. Es gab mehrere digitale Treffen im Vorfeld, um abzusprechen, wie es trotz Corona möglich sein könnte. Gemeinsam haben wir eine Lösung gefunden und uns dazu entschieden, einen Videogot-



tesdienst aufzunehmen. Wir waren also zu unterschiedlichen Zeiten in der Friedenskirche in Gundelfingen und haben alles aufgenommen. So konnte am 12.02.2021 ab 19 Uhr unseren Jugendgottesdienst auf Youtube ansehen. Wer das verpasst hat, kann es gerne jederzeit noch nachholen ;-) Unser Thema war dieses Mal „Tanz, Tanz, Tanz... aus der Reihe“. Normalerweise denkt man sofort, dass es schlimm wäre, aus der Reihe zu tanzen – doch das ist bei uns nicht der Fall! Seht selbst!

Wir hoffen sehr, dass euch unser etwas anderer Drive&Pray gefallen hat!!!

Eure Hannah Zeise  
aus Gundelfingen



**Wusstet ihr schon, ...?**

..., dass wir umgerechnet auf das ganze Leben etwa „nur“ 1 Jahr zur Schule gehen!?

## Blitzlicht - Dein EJ-Impuls

Zum 1. Advent 2020 sind wir mit unserem neuen Kurzvideo-Format „Blitzlicht – Dein EJ-Impuls“ ins neue Kirchenjahr gestartet. Über das ganze Jahr hinweg erscheinen dazu in regelmäßigen Abständen neue Videos mit einzelnen Impulsen zum Weiterdenken. In unter zwei Minuten pro Video könnt ihr so ein paar Anreize für neue Gedanken sammeln. Die kurzen Videos könnt Ihr euch auf unserem YouTube-Kanal oder über unsere Facebook- und Instagram-Accounts anschauen. Die ersten sind schon online und weitere werden folgen. Also bevor ich euch hier noch länger aufhalte, verschafft euch doch schneller selbst ein Bild davon!

In diesem Sinne: Seid gespannt und schaut doch einfach mal rein.

Euer Maxi

**Blitzlicht**  
Dein EJ-Kurzimpuls

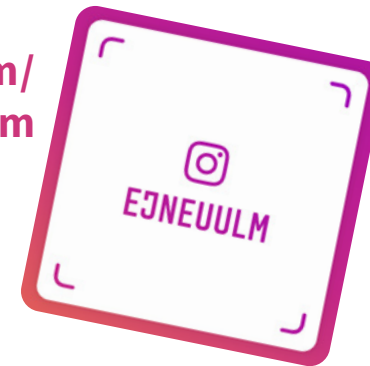


[facebook.com/ejneulm](https://facebook.com/ejneulm)



Hier geht's direkt zur Blitzlicht-Playlist auf YouTube!

[instagram.com/ejneulm](https://instagram.com/ejneulm)



[youtube.com/ejneulm](https://youtube.com/ejneulm)



# Thema: Zeitmanagement



Wir Menschen versuchen dauerhaft, die uns von Gott geschenkte Zeit möglichst effektiv und produktiv zu gestalten, um möglichst viele Dinge bestmöglich in einem kleinen Zeitfenster unterzubringen. Was jedoch vielen Menschen hierbei fehlt, ist eine Methode zum Zeitmanagement. Oft haben sie keine Ideen, wo sie mit ihren Aufgaben anfangen könnten und legen dann einfach drauf los, um dann festzustellen, dass der Plan nicht so aufgeht wie man es sich gewünscht hätte. Im Internet, Zeitschriften und Ratgebern gibt es die

verschiedensten Tipps und Methoden zum Thema Zeitmanagement. Doch was ist Zeitmanagement überhaupt? Laut Wikipedia versteht man unter Zeitmanagement alle Maßnahmen, die zur Verfügung stehende Zeit produktiv zu nutzen. Eine der effektivsten Methoden zum Zeitmanagement, die ALPEN Methode, werde ich euch hier genauer vorstellen. Die ALPEN-Methode umfasst fünf einfache Schritte, die jede\*r von uns mühelos in den Alltag integrieren kann.

- 1. Aufgaben definieren**  
Notiere Dir auf einem Blatt Papier, welche Aufgaben du heute/ diese Woche/ diesen Monat erledigen möchtest oder musst.
- 2. Länge realistisch einschätzen**  
Schätze jetzt die Zeit ein, die du für die anfallenden Aufgaben brauchen wirst und schreibe sie hinter die Aufgaben. Wichtig ist dabei: bleib realistisch!
- 3. Pufferzeiten einplanen/ Pausen einplanen**  
Kein Mensch ist an seinem Arbeitsplatz, zuhause oder in der Schule frei von Störungen oder Ablenkungen. Deshalb sollte man nicht davon ausgehen, dass die für eine Aufgabe veranschlagte Zeit auch hundertprozentig zur Bewältigung der Aufgaben verfügbar ist. Deshalb kann es hilfreich sein, sich für die Aufgaben einen Puffer einzuplanen, der circa 40% der eh schon eingeplanten Zeit umfasst. Natürlich kann dein persönlicher Puffer weit über oder unter 40% liegen, das kommt ganz auf die zu erledigende Aufgabe an. Das P steht gleichzeitig auch für "Pausen einplanen", denn sind wir mal ehrlich: wer von uns kann schon 4 Stunden am Schreibtisch sitzen und dabei 100% fokussiert sein. Wenn du dazu neigst, die

Pausen zu vergessen oder Zeit nicht im Blick zu behalten, kann es hilfreich sein, wenn du dir einen Handytimer stellst, nach wie viel Minuten Arbeitszeit du eine Pause einlegen möchtest.

- 4. Entscheidungen treffen**  
Als nächstes musst du entscheiden, welche Aufgabe am wichtigsten ist und welche Aufgabe auf der Prioritätenliste eher weiter unten steht. Wichtig hierbei ist, dass du nicht nach dem gehst, was deine Vorliebe ist, sondern nach dem, was bald fertig sein muss und was noch ein bisschen Zeit bis zum Abgabetermin hat.
- 5. Nachkontrolle**  
Ganz zum Schluss solltest du deine Planung noch einmal überprüfen. Sind die wichtigsten Aufgaben ganz oben? Hast du dir genügend Puffer und Pausen eingeplant? Fehlt eventuell noch eine Aufgabe?

Die Effektivität dieser Methode hat sich über Jahre hinweg bei vielen erfolgreichen Unternehmern bewährt, da mit ihr viel Zeit eingespart werden kann. Ich wünsche euch viel Erfolg beim umsetzen der Methode!

Eure Anja

## Grüße und Nachrichten aus Asaroka unserem Partnerdekanat im östlichen Hochland von Papua-Neuguinea

**In der Woche vor Weihnachten wird dort jedes Jahr das Christmas Bibel Camp veranstaltet.** Für fünf Tage kommen zwischen 500 und 1000 Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene zusammen, um Bibeltexte zu hören, miteinander zu singen und Spaß bei Spiel und Sport zu haben. Gibson, der Jugendbeauftragte von Asaroka, und Moses Kerando, der Partnerschaftsbeauftragte, schickten kurz vor Weihnachten die Grüße der Dekanatsjugend von Asaroka an die Jugend im Dekanat Neu-Ulm. Sie schreiben:

*Möge unser himmlischer Vater euch segnen und führen, während wir diese Weihnachtsveranstaltung feiern. Im Namen der Jugend und der Sonntagsschulkinder im Dekanat Asaroka möchte ich Euch alle, die Jugendlichen und die Kindergottesdienst-Kinder im Partnerdekanat Neu-Ulm, grüßen. Frohe und gesegnete Weihnachten Euch allen.*

*Leitspruch für das Weihnachtscamp war 2. Timotheus 2, Vers 15: Setz' alles daran, dass Gott in dir einen zuverlässigen Arbeiter findet und du dich für nichts schämen musst. Erweise dich als jemand, der Gottes Botschaft von der Wahrheit richtig und klar verkündet. (Hoffnung für alle)*



Das Weihnachts-Bibel-Camp und die Bibelarbeiten wurden von einem Vikar und einem jungen Pfarrer geleitet, die beide mit einem Stipendium aus Neu-Ulm gefördert wurden. Seit über 20 Jahren fördert das Dekanat Neu-Ulm die Ausbildung kirchlicher Mitarbeitender in Asaroka. Jedes Jahr können – dank der Spenden und Gottesdienst-Kollekten im Dekanat Neu-Ulm – den Studierenden aus Asaroka an kirchlichen Ausbildungsstätten ein Zuschuss in Höhe von 50% zu ihren Studiengebühren gewährt werden.

Vielleicht wundert ihr euch, dass in diesen Zeiten ein so großes Kinder- und Jugendcamp stattfinden kann. **Das Corona-Virus wurde auch bei unseren Partnern im östlichen Hochland nachgewiesen.** Aber konkrete Infektionszahlen gibt es aus dieser Provinz nicht, auch nicht über Verstorbene. Zum Schutz der Bevölkerung, wurden die Landesgrenzen geschlossen. Aktuell ist es äußerst schwierig, überhaupt noch nach Papua-Neuguinea (PNG) zu gelangen, selbst die Post wird nicht mehr dorthin befördert. Die John Hopkins University meldete am 04. Januar 2021 für Papua-Neuguinea 799 bestätigte Erkrankungen mit dem Coronavirus seit Ausbruch



der Pandemie, 9 Menschen sind gestorben. Da es aber kein zuverlässig funktionierendes Gesundheitssystem gibt, muss mit einer hohen Dunkelziffer gerechnet werden. Unsere Partner berichten aber nicht von Erkrankten. Die Grußworte des letzten Jahres klingen immer fröhlich und bringen die Verbundenheit mit dem Partnerdekanat Neu-Ulm zum Ausdruck.

**Für das neue Jahr 2021 wünscht der Partnerschaftsbeauftragte Moses Kerando aus Asaroka uns im Dekanat Neu-Ulm:**

*Unser guter Gott wird Euch auf Eurem Weg durch das neue Jahr leiten. God blessim yupela olgeta. Gott segne Euch alle.*

Text (gekürzt) von Birgit Jaeger-Brox (Partnerschaftsbeauftragte im Dekanat Neu-Ulm)

## Einladung: Auf dem Weg zur Auferstehung gemeinsam digital unterwegs

Wir „treffen“ uns vom Samstag vor dem Palmsonntag (27. März) bis zum Ostermontag (5. April) über Whats-App zum Kreuzweg-Digital.

Gemeinsam machen wir uns ganz digital auf den Weg von Jesu Einzug in Jerusalem, dem Verrat des Judas, vom letzten Abendmahl, über die Kreuzigung bis hin zur Auferstehung Jesu. Jeden Tag wird unser Team einen Bibeltext der Passionsgeschichte und einen spannenden passenden Inhalt dazu posten.

Unser digitaler Kreuzweg soll aber vor allem auch von euch Teilnehmenden



leben. Du bist also auch gefragt! Neben dem Input gibt es für dich die Möglichkeit zur Beteiligung. Nicht nur Jugendliche dürfen daran teilnehmen. Auch neugierige Erwachsene sind herzlich eingeladen sich zu beteiligen oder einfach nur dabei zu sein.

Wir sehen uns im Internet! Scann den QR-Code und schon bist du dabei!

**Wusstet ihr schon, ...?**

..., dass wir umgerechnet auf das ganze Leben 12 Jahre mit Reden verbringen!?

## Auszeit

Diese Seite ist bewusst leer und lädt dich dazu ein, eine kleine Pause zu machen! :)

## Thema: Einfach mal entspannen

Für eine kleine Verschnaufpause im Alltag habe ich hier für euch ein paar kinderleichte Entspannungsübungen zusammengestellt.

Die einfachste Übung ist vermutlich das Lachen oder Lächeln. Es setzt in uns Glückshormone frei, die uns ein gutes Gefühl vermitteln. Schon alleine das Anheben der Mundwinkel kann genügen. Probier's mal aus! Falls du was zum Lachen brauchst, schau doch mal bei unseren Witzen vorbei.

Wer sich gerne bewegt, kann beim Spazieren gehen an der frischen Luft seinem Körper Gutes tun. Schon 15-30 Minuten am Tag reichen aus, dass wir besser schlafen können und somit entspannter sind.

Und damit wären wir schon beim nächsten Punkt – Schlafen. Ja, Schlaf entspannt unseren Körper. Aber nicht nur nachts hilft er unserem Körper, wieder Energie zu tanken. Auch tagsüber beim sogenannten „powernapping“ kann man sich was Gutes tun. Das Nickerchen darf dabei nur nicht zu lange gehen, sonst wacht man eher noch müder und schlapper auf. Experten raten zu etwa 15-30 Minuten „napping“.

Oft sind wir mit unseren Gedanken schon einen oder mehrere Schritte weiter. Das kann uns auch stressen. Hier ein Experiment für euch. Setzt euch bequem hin - wenn ihr wollt, in den Schneidersitz mit den Händen bequem auf euren Knien abgelegt. Und jetzt konzentriert euch auf die Frage: „Was werde ich wohl als nächstes Denken?“. Hat es funktioniert? Habt ihr für einen kurzen Moment mal an nichts gedacht? Um eurem Körper in dieser Position noch weitere Ruhe zu geben, könnt ihr euch auch für einige Minuten auf eine Empfindung konzent-

rieren - zum Beispiel beim bewussten Ein- und Ausatmen. Versucht dabei aufkommende Gedanken beiseite zu schieben.

Wer sich an andere entspannende Haltungen heran traut, kann sich im Bereich „Yoga“ ausprobieren. Hier mal eine Übung für den Anfang: „Der herabschauende Hund“.

(Bild)  
Eure Sabse



Wie nennt man's, wenn man Hinweise von einem Geländefahrzeug bekommt?? QuadRat.

Steht ein Skelett am Straßenrand, kommt ein Leichenwagen vorbei. Sagt das Skelett: »Oh, ein Taxi!«

Was ist weiß und trägt eine Brille?  
Das Klo!

Wann ist Spiderman traurig?  
Wenn er kein Netz hat!

Was wird aus einer Tomate im Straßenverkehr?  
Ketchup!



## Unsere Bundesebene

### Die Arbeitsgemeinschaft der Evangelischen Jugend in Deutschland e. V. (aej)

Für alle, die bisher dachten, Evangelische Jugend gibt es „nur“ in der Gemeinde, im Dekanat, im Kirchenkreis und auf der Landesebene, gibt es jetzt eine kleine Horizontzerweiterung. Die Evangelische Jugend in Bayern, genauer gesagt die Landesjugendkammer, delegiert zwei Personen zur Mitgliederversammlung der Arbeitsgemeinschaft der Evangelischen Jugend in Deutschland e. V. oder kurz gesagt: aej. Klingt kompliziert? Das sind die Strukturen manchmal auch, aber ganz einfach gesagt ist die aej der Dachverband der Evangelischen Jugend in Deutschland. Die aej vertritt die Interessen von ca. 1,35 Millionen Menschen in Deutschland, beispielsweise gegenüber den Bundesministerien oder auch der Evangelischen Kirche in Deutschland. Einmal im Jahr treffen sich auf der Mitgliederversammlung Vertreter\*Innen aus allen evangelischen Landeskirchen in Deutschland. Die aej besteht aber nicht nur aus den Landeskirchen, sondern insgesamt aus drei Säulen, wovon eine die Landeskirchen sind. Die Werke und Verbände (z.B. der CVJM) bilden eine weitere und auch die Freikirchen (z.B. Bund Freier evangelischer Gemeinden in Deutschland) bilden eine eigene Säule. Bei so vielen und vor allem so vielfältigen Mitgliedern braucht es viele Abstimmungsprozesse, die

oft auch sehr lange dauern. Dafür gibt es vor allem die Mitgliederversammlung. Jedes Mitglied der aej darf 2 Personen dorthin delegieren, die dann mit den anderen diskutieren, Anträge erarbeiten, Vertreter\*Innen in Gremien wählen etc. Zum Beispiel hat die aej mit dafür gekämpft, dass die Kinderrechte im Grundgesetz verankert werden und sie diskutiert mit Politiker\*Innen immer wieder über eine Wahlaltersenkung. Auch gegenüber der Evangelischen Kirche in Deutschland setzt sich die aej für die Interessen junger Menschen ein, insbesondere für eine kinder- und jugendgerechte Kirche und die Beteiligung junger Menschen an den Entscheidungen in der Kirche. Für viele Projekte und Aktionen, z.B. internationale Jugendbegegnungen gibt es außerdem Fördergelder der aej. Zum Beispiel hat die aej unseren Austausch mit PNG-Asaoka durch Fördergelder unterstützt. Wenn ihr mal an einem Thema arbeitet und noch ein bisschen Input braucht, schaut doch mal auf [www.evangelische-jugend.de](http://www.evangelische-jugend.de) vorbei.

Sabine Wendler, *Freundin aus der EJ Aschaffenburgs / LK-Kollegin des EJB-Landesjugendkonvent Bayerns / und unsere Bundes-Vertreterin in der aej Deutschlands*

## Gemeindehaus Pfuhl

Das passiert nicht alle Tage: Ein neues Gemeindehaus. Hier ein paar Eindrücke vom Abriss des alten und dem Bau des neuen Gemeindehauses in Pfuhl.

Am 20.09.2020 wurde das neue Gemeindehaus in der Kirchstraße eingeweiht.

NEUE(S)  
im  
Dekanat



# Termine

20.03.	EJ Update Erste-Hilfe-Kurs in Dillingen (Me)
21.03.	Regionaler Jugendgottesdienst Leipheim
27. – 31.03.	Gruppenpädagogischer Grundkurs
27.03. – 05.04.	Kreuzweg-Digital
29.03. – 01.04.	Mit Ejotti auf Zeitreise + Aktionstag
03. – 04.04.	Regionale Osternächte in Lauingen / Günzburg / Region Neu-Ulm
06.04.	Ejotti Aktionstag (10-16 Uhr)
24. 04.	Thementag „Musik“ Kirchenkreiskonferenz
24.+25.04.	Jugendkongress KJR GZ + NU
30.04.	Church-Night (18-0.30 Uhr)
08.05.	Konfi- und Jugendausflug Ulm
21. – 24.05.	Kinderzeltlager 1 auf dem Stettenhof
03. – 06.06.	Kinderzeltlager 2 auf dem Stettenhof
11. – 12. 06.	EJ-Update „Spirit“ in der Katharinenkirche Dillingen
20.06.	Regionaler Jugendgottesdienst in Günzburg
27.06.	„You(th) in action“ – Verbändetag in Günzburg
03.07.	Konventtag statt Frühjahrskonvent im März
09.07.	Drive&Pray in Höchstädt
09. – 11.07.	Konfi-Camp Gelände Hühnerhof
17. 07.	Mitarbeiter-Sommerfest
31.07. – 07.08.	Kidsfreizeit auf der Burg Derneck
07. – 15.08.	Taizé-Freizeit
09. – 13. 08.	Teeniefreizeit in Ostheim
15. – 27.08.	Jugendfreizeit Segeln in Holland
20. – 22.08.	„Wir sind dann mal weg!“ Pilgern auf dem Jakobsweg
30.08.	„EJ-Action“ Kanutour auf der Altmühl
01. – 02.09.	Kinder-Kirchen-Nacht in Jettingen-Scheppach

04.09.	„EJ on the rocks“ Ausflug ins Allgäu
10. – 12. 09.	Bike & Fun – Radtour durchs Dekanat
25.09.	Einführung von Annegret Kraus in Dillingen
01.10.	Church-Night in Dillingen
09. 10.	Kirchenkreistag im Dekanat Neu-Ulm
22. – 24.10.	Dekanatsjugendkonvent in der Waldmühle

**Alle Termine und Infos auch immer aktuell auf: [anmeldung.ej-nu.de](http://anmeldung.ej-nu.de)**

## Sudoku

				6		1	3	8
7					4		9	
6				3			7	2
3			8			6		9
	9	2	6		1			3
	5	6						
	4			1		2		5
1	6				2			4
							1	

**Wusstet ihr schon, ...?**

..., dass wir im Jahr etwa 7,6 Stunden im Jahr beim Arzt verbringen!? Und bekanntlich ist meistens ja die Wartezeit länger als die Behandlungszeit.

## Hallo, wir suchen DICH?!

**DU** bist engagiert und hast etwas zu sagen?

**DU** bist kreativ und einfallreich?

**DU** wolltest schon immer mal „irgendwas mit Medien“ ausprobieren?

**DU** hast Lust, mit netten Leuten im EXTRABLATT-Team etwas zu verwirklichen?

**DU** bist dann hier genau richtig!



Wir sind das EXTRABLATT-Team, in dem Jugendliche für Jugendliche schreiben.

Wir veröffentlichen 2-Mal im Jahr unsere Jugendzeitschrift, die in jeder evangelischen Kirchengemeinde im Dekanat Neu-Ulm verteilt und auch online veröffentlicht wird.

Ob als Redakteur\_in, Fotograf\_in, Unterstützer\_in beim Layout oder ganz einfach als Mitdenker\_in und Ideengeber\_in.

Du musst nicht für jede Ausgabe einen Beitrag abliefern, sondern du kannst und darfst so viel dazu beitragen, wie es für dich zeitlich am besten passt, komplett ohne Leistungsdruck.

Wir treffen uns 4-6 Mal im Kalenderjahr für 2-3 Stunden in einer gemütlichen Runde bei Snacks im evangelischen Jugendbüro Günzburg zu unseren Redaktionssitzungen.

Bei Fragen und insbesondere, wenn wir dein Interesse geweckt haben, kannst du sehr gerne auf unsere Redaktionsmitglieder persönlich oder per E-Mail an [extrablatt@ej-nu.de](mailto:extrablatt@ej-nu.de) zukommen. Oder melde dich bei Marcus Schirmer - unserem zuständigen Hauptamtlichen.

Wir freuen uns sehr auf dich!

Euer Fabian Landthaler im Namen des ganzen EXTRABLATT-Teams

## Extrablatt-Team

Dieses Extrablatt wurde erstellt von ...

### Redaktion:



Sabrina  
Alexander



Fabian  
Landthaler



Samuel  
Bienk



Jana Kochmann



Thomas  
Kellermann



Steve  
Maydeck



Leon  
Kramer

Außerdem danken wir allen weiteren Artikel-schreiber\_innen.

### Layout:



Lorenz  
Bäuerle



Maximilian  
Glumann



Étienne Konnerth

## Bei uns nicht!

Wir nehmen dieses Thema sehr ernst und nicht erst seit Kurzem: Seit vielen Jahren gibt es in unserem Jugendverband ein Präventionsprogramm gegen sexualisierte Gewalt. Unser Ziel ist es dabei, unsere Mitarbeitenden sensibel zu machen und entsprechend zu schulen. Neben einem Verhaltenskodex gibt es auch spezielle Einheiten bei Teamerkursen. Was man unter sexualisierter Gewalt versteht, ist oft eine subjektive Wahrnehmung. Was den anderen vermeintlich nicht stört, löst bei mir etwas aus. Wenn dies im Zuge einer Veranstaltung der Evangelischen Jugend geschehen sollte, dann gibt es hierfür spezielle Ansprechpartner\_innen, sogenannte Vertrauenspersonen. Du kannst dich mit ihnen völlig vertraulich in Verbindung setzen. Lieber einmal zu viel als einmal zu wenig. **Die Vertrauenspersonen Ute Kling, Marcus Schirmer und Anja Näpflein kannst du unter 0731 - 97 48 63 3 oder vertrauen@ej-nu.de erreichen.**



**BEI UNS NICHT**

## So erreicht Ihr uns

**Leitender Kreis** lk@ej-nu.de

**Dekanatsjugendkammer** kammer@ej-nu.de

**Arbeitskreis Extrablatt** extrablatt@ej-nu.de

**Vertrauenspersonen „Bei uns nicht!“** vertrauen@ej-nu.de

[www.ej-nu.de](http://www.ej-nu.de)



## Hauptamtlichen-Team



**Dekanats-  
jugendreferentin  
Region Neu-Ulm**

**Dipl.-Rel.Päd. (FH)  
Ute Kling**  
Petrusplatz 8  
89231 Neu-Ulm  
Tel. 0731 - 97 48 63 3  
neu-ulm@ej-nu.de



**Dekanats-  
jugendreferent  
Region Günzburg**

**Diakon  
Marcus Schirmer**  
Augsburger Straße 31  
89312 Günzburg  
Tel. 08221 - 93 60 27 6  
guenzburg@ej-nu.de



**Dekanats-  
jugendreferentin  
Region Dillingen**

**Rel.Päd. (BA)  
Melanie Walter**  
Martin-Luther-Platz 1  
89407 Dillingen  
Tel. 09071 - 79 41 07  
dillingen@ej-nu.de



**Sekretärin**

**Anja Ziesel-Höhn**  
Petrusplatz 8  
89231 Neu-Ulm  
Tel: 0731 – 97 48 63 3  
sekretariat@ej-nu.de



**Dekanats-  
jugendpfarrer**

**Frank Bienk**  
Evang. Kirchengemeinden  
Bächingen & Gundelfingen  
Schulweg 2  
89431 Bächingen  
Tel. 07325 - 91 92 77  
frank@ej-nu.de



**Dekanats-  
jugendreferentin  
Region Dillingen**

**Diakonin  
Annegret Kraus**

Derzeit in Elternzeit



Die meisten Likes im letzten halben Jahr!



**ejneuulm** ...

**ejneuulm** Närrische Grüße von unserer digitalen Teamsitzung am Faschingsdienstag 🤡🤡 Ein bisschen Spaß und Frohsinn in dieser Corona-Pandemie muss einfach sein. 🥰🥰

#ejnu #ejneuulm #ejbayern #ejb #ejschwaben #team #fasching #spass #frohsinn #freude

1 Wo.

**Folg uns doch!**

**ejneuulm** Günzburg, Germany ...

**ejneuulm** Das druckfrische Extrablatt ist unterwegs zu euch. Jetzt bald im Briefkasten oder ab Montag auch online unter [www.ej-nu.de/extrablatt](http://www.ej-nu.de/extrablatt) Aktuelle Infos, Rätsel, Rückblicke und ein spannendes Thema. Herzliche Grüße vom gesamten Extrablatt-Team. Bleibt gesund und behütet!

#ejnu #ejneuulm #ejschwaben #extrablatt #gegenlangeweile #rückblick #diversity #jugendarbeit #jugendarbeithältzusammen #machtdeinlebenbunter #gemeinsamunterwegs

18 Wo.

**ejneuulm** Dillingen an der Donau ...

**ejneuulm** Wir sind mega glücklich! Unser Team ist wieder komplett. Gestern wurden unsere Melanie als neue Dekanatsjugendreferentin und unsere Anja als neue Sekretärin von Dekan Pommer in ihren Dienst eingeführt. Ein schöner und bewegendes Gottesdienst in der Katharinenkirche Dillingen. Vielen Dank an alle Gäste, Ehrenamtliche und Mitarbeitende. Jetzt star Segen di

#ejneuul #zukunft #miteina #schopfi

**EVANGELISCHE JUGEND**  
im Dekanat Neu-Ulm

<https://www.facebook.com/ejneulm/>