



Die Johanniter in Sachsen-Anhalt und Thüringen

Dezember/23

Die Johanniter-Jugend in Wittenberg

Beitrag zur Gesunderhaltung der Gesellschaft

In der Weihnachtszeit, die doch eigentlich besinnlich sein sollte und in der wir zur Ruhe kommen sollten, nimmt der Alltagsstress meist erst richtig zu. In solchen Zeiten arbeitet unser sympathisches Nervensystem auf Hochtouren. Muskeln spannen sich an, Blutdruck und Puls steigen. Auch abseits der Weihnachtszeit, begünstigt durch unsere moderne Gesellschaft, befinden wir uns häufig in diesem „Kampf-oder-Flucht“ Modus. Im Ernstfall kann das zu physischen und psychischen Problemen führen. Zur Rettung kommt hier das parasympathische Nervensystem. Dieses sorgt für Ruhe, Entspan-

nung und eine gute Verdauung. Ist es aktiver als unser „Kampf-oder-Flucht“ Modus, sinkt die Ausschüttung der Stresshormone, unser Ruhepuls fällt und unsere Muskeln entspannen sich. Sportliche Aktivität, Meditation, Yoga und das Aufhalten in der Natur sind ein paar gängige Praktiken, um in diesen „Ruhe-und-Verdauen“ Modus zu gelangen.

Unsere Johanniter-Jugend in Wittenberg leistet dazu einen wichtigen Beitrag. Wir möchten als Jahresrückblick zwei Projekte exemplarisch vorstellen: die Outdoor Erste Hilfe an der mongolischen Jurte und die alljährliche Paddelfreizeit ▶



Lena Marie Müller Im Johanniter-Fieber

2015 kam Lena Marie aufs Gymnasium und damit zu den Johannitern. Die Johanniter-Jugend stellte den Neuanrücklingen ihre Erste Hilfe AG vor und weckte sofort das Interesse der jungen Schülerin. Seitdem ist sie im Johanniter-Fieber, hat im Oktober 2023 selbst ihre Ausbildung zur Jugendleiterin angefangen und im Februar diesen Jahres die Praxisausbildung erfolgreich abgeschlossen.

Als Jugendleiterin war sie u. a. auf der diesjährigen Paddeltour auf der Mecklenburgischen Seenplatte mit von der Partie. Die hatte sie die Jahre zuvor immer als Teilnehmerin besucht. An der Johanniter-Jugend schätzt sie vor allem das Miteinander und „meine tollen Freundinnen und Freunde, die mir sehr wichtig sind“.

Seit September diesen Jahres macht sie nun ein Freiwilliges Soziales Jahr im Jugendclub „Fräulein Karla“, danach möchte sie Notfallsanitäterin werden.

Abseits der Johanniter spiel Lena Marie regelmäßig Basketball. Um sich von ihrem aktiven Lebensstil zu erholen, sucht sie zuhause Ruhe und Entspannung beim Häkeln und Lesen von Mangas und Fantasybüchern.

auf der Mecklenburgischen Seenplatte.

Die Jurte befindet sich im grünen Wittenberger Stadtwald. Hier konnten Kinder und Jugendliche noch bis Herbst 2023 abseits der schnelllebigen digitalen Welt bereichernde Erfahrungen mit Naturmaterialien sammeln, immer verbunden mit dem spielerischen Erlernen der Ersten Hilfe. Das Besondere: Als Hilfsmittel verwendeten sie nur das, was ihnen gerade in der Natur zur Verfügung stand. So bastelten sie z. B. Schnüre aus Brennesseln und Tragen aus Ästen.

Der Kontakt zur Natur steht auch bei der jährlichen Paddelfreizeit im Fokus. Die Kinder und Jugendlichen betätigen sich sportlich – sie rudern natürlich selbst – und leben ganz bewusst für ein paar Tage unter freiem Himmel. Lena Marie Müller, die dieses Jahr als Jugendgruppenleiterin dabei war, berichtet, dass sie ihr Handy nur für Notfälle in ihrem wasserdichten Packsack dabei hatte. „Es war super entspannend, einmal nicht ständig erreichbar zu sein“, sagt die 18-Jährige. Auch Christian Gatniejewski, Leiter der Tour, bestätigt das: „Es ist immer wieder eine total befreiende Erfahrung für alle Beteiligten“. Anders als bei dem Jurteprojekt stand hier nicht die Erste Hilfe im Vordergrund, sondern die Gesunderhaltung des eigenen Körpers durch Ernährung. Das gelingt den Teilnehmenden auch auf solch einem Ausflug. Eine Einkaufsliste, genug Aufbewahrungsmöglichkeiten für die frischen Lebensmittel und ein Gaskocher machen es möglich.

Natürlich profitieren die Kinder und Jugendlichen von unzähligen weiteren positiven Effekten der Johanniter-Jugend Projekte, wie z. B. das Erleben und bewusste Erschaffen von Gemeinschaft und Teamgeist, das in unserer derzeitigen Gesellschaft ebenfalls ein wichtiges, zu erhaltendes Gut ist. Aber vor allem das zusammen draußen sein, abseits vom Alltagsstress, sei es für einen mehrtägigen Ausflug oder einmal wöchentlich für einen Nachmittag, aktiviert genau die Nervensysteme der jungen Menschen, die so essenziell für ihre körperliche und geistige Gesundheit sind.



Jugendleiterinnen & -leiter Kurs Zwischen Pädagogik und Werwolf

Volkenroda, Klöden / Zehn Teilnehmende zwischen 15 und 18 Jahren, Johanniter-Jugend intern sowie extern, besuchten im September und Oktober den diesjährigen Jugendleiterinnen & -leiter Kurs. In der Grundausbildung, die über zwei verlängerte Wochenenden stattfand, erhielten sie reichlich Input zu Themen wie:

- Gruppendynamik und -pädagogik, Kommunikation, Leitungsstile und Umgang mit Konflikten
 - Gruppenstundengestaltung, Projektmanagement und Spielepädagogik
 - !Achtung – unser Präventionskonzept gegen sexualisierte Gewalt
 - Öffentlichkeitsarbeit, Rechtsfragen, Finanzen
 - Geschichte, Struktur, Satzung der Johanniter
- Die Johanniter-Jugend hat nun alle zehn Jugendlichen erfolgreich in die anstehende Praxisausbildung entlassen, in der sie mit Mentorinnen und Mentoren zusammen ihre ersten Gruppenstunden leiten.

„Unsere Jugendgruppen und Schulsanitätsdienste wären ohne Jugendgruppenleiterinnen



und -leiter nicht möglich. Sie sind diejenigen, die diese Gruppen koordinieren, Stunden halten und neue engagierte Kinder und Jugendliche in die Johanniter-Jugend einbinden. Ohne den Nachwuchs des Kurses könnten viele Gruppen nicht erhalten bleiben“, erklärt Marie Stollberg, Jugendbildungsreferentin der Landesgeschäftsstelle in Erfurt. Sie war als Ausbilderin vor Ort und freut sich auch dieses Mal wieder über die tolle Gemeinschaft, die in besonders ausgelassener Weise beim abendlichen Werwolf-Spielen ausgelebt wurde.

Künstlerische Trauerbewältigung Emotionen kreativ Ausdruck verleihen

Weimar, Erfurt / Schwerstkranke, Sterbende sowie ihre Angehörigen sehen sich mitunter mit vielen verschiedenen Emotionen konfrontiert. Neben der Angst und Trauer machen sich oft auch Verlustschmerz, Wut, Zorn sowie ein Gefühl des Ausgeliefertseins bemerkbar. Um mit diesen Emotionen besser umgehen und leben zu können, hat unser Ambulanter Hospizdienst ein neues Projekt ins Leben gerufen, das ab Januar 2024 für sechs Monate durchgeführt wird: die künstlerische Trauerbewältigung. Dazu wird gerade ein neuer Kreativ-Raum eingerichtet, in dem der Emotionsflut durch malen, basteln, kleben und das Erstellen von Collagen Ausdruck verliehen werden kann. Die kreative Trauerarbeit wird einmal wöchentlich mit bis zu zehn

Teilnehmenden stattfinden. Eine Teilnahmegebühr gibt es nicht, um allen Menschen gleichermaßen Zugang zu ermöglichen. Wir freuen uns, dass die Sparkassenstiftung Erfurt dieses wertvolle Projekt mit einer Förderung in Höhe von 1.000 Euro unterstützt.



Landesverband Sachsen-Anhalt und Thüringen

● Schillerstraße 27
99096 **Erfurt**
info.sat@johanniter.de
www.johanniter.de/sat

Spendenkonto
IBAN: DE38 3506 0190 1084
2010 10
BIC: GENODED1DKD
Bank für Kirche und Diakonie eG
Kennwort: „Spende“



Unser gebührenfreies Service-Telefon
0800 3233 800

Gedanken von Landespfarrerin Anne-Christina Wegner

Am 1.12. begann in unseren Orten der lebendige Advent mit dem abendlichen Singen vor den Häusern. Für mich kommt in dieser Zeit der Himmel ganz nah, Jesus sagt das auch: Kehre dich um, Gottes Himmel ist ganz nah. Als wir Kinder waren, rief meine Mutter uns abends vom Fenster aus zu: „Kommt rein, es ist alles fertig!“ Gott finden ist wie nach Hause kommen. Einfach uns umkehren sollen wir. Wir kehren unser Inneres nach Außen, wir zeigen Herz, zeigen, wieviel Freundlichkeit und Sehnsucht in uns wohnt. Das ist, als zündeten wir lauter Kerzen an, die die dunkle Welt heller machen. Gott macht das vor, er zeigt Herz und wird als Kind geboren. Und er sagt damit: Die größte Macht wohnt in einem wehrlosen Kind, denn die größte Macht ist die Liebe. Sie macht uns verwundbar und ewig zugleich, sie macht uns wehrlos und gleichzeitig unbesiegbar. Wir finden das Himmelreich in jedem Funken Liebe, der unsere Welt erfüllt. Denn wer liebt, der ist bei Gott zu Hause – so, wie Maria und Josef, die Hirten und die Weisen berührt vom Lächeln des neugeborenen Kindes das Himmelreich im Stall von Bethlehem fanden.

Gesegnete Advents- und Weihnachtszeit!
Ihre Anne-Christina Wegner



Wussten Sie schon?

Bereits bewusstes, tiefes Atmen kann zur Entspannung beitragen. Es signalisiert dem Gehirn, dass Sie sich in keiner akuten „Kampf-oder-Flucht“ Situation befinden und kann so Stress reduzieren. Nutzen Sie hierfür z. B. die 4-7-8 Technik. Atmen Sie 4 Sekunden lang tief ein, halten Sie die Luft für 7 Sekunden an und atmen Sie für 8 Sekunden langsam aus. Wiederholen Sie die Übung ein paar Mal und spüren Sie, wie sich Ihre Muskeln langsam entspannen.



JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben

Herausgeber / Johanniter-Unfall-Hilfe e.V., Landesverband Sachsen-Anhalt/Thüringen, Schillerstraße 27, 99096 Erfurt
Tel. 0361 22329 0, Fax 0361 22329 90
lg.erfurt@johanniter.de

Redaktion / Claudia Rathay (verantwortlich), Julia Nieswandt

Layout / Johanniter-Unfall-Hilfe e.V., Julia Nieswandt

Druck, Verlag / Zeitfracht Medien GmbH,
Emmericher Straße 10, 90411 Nürnberg